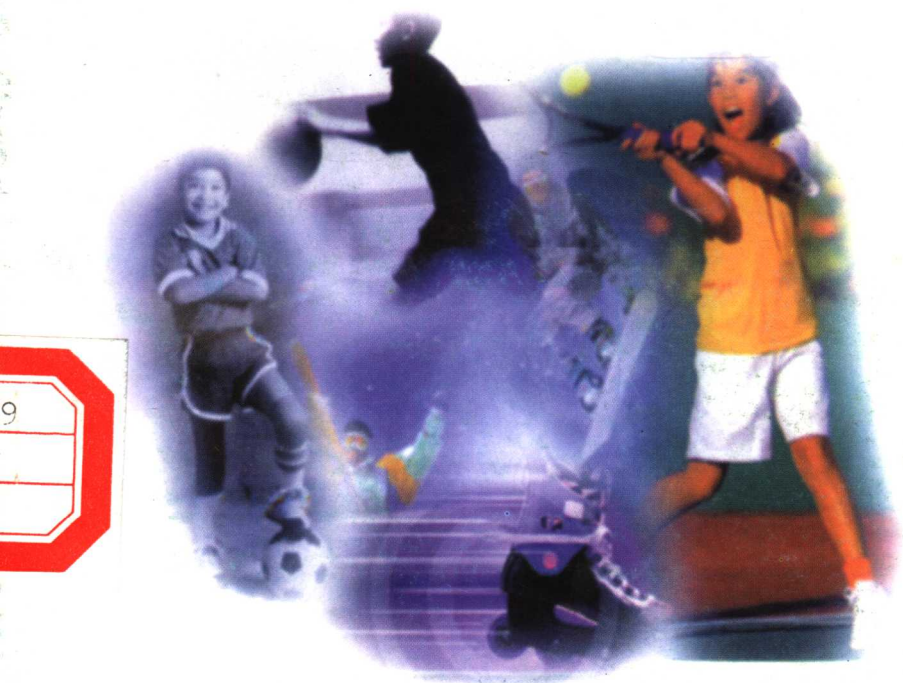


学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

怎样踢足球



● 沈 阳 出 版 社 ●

34-99
MCT

学生文体娱乐活动丛书之四

怎样踢足球

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样踢足球/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998.6

(学生文体娱乐活动丛书;4/孟春燕主编)

ISBN 7-5441-0981-X

I. 怎… II. 孟… III. 足球运动—中小学—课外读物
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09001 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:91 千字 印张:4.125

印数:1-5000 册

1998 年 6 月第 1 版

1998 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:潘晓翊

责任校对:沈 笑

封面设计:王 锋

版式设计:宋 工

定价:138.00 元(套)

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 世界足球运动	(2)
第二节 中国足球	(38)
第二章 竞赛规则	(50)
第三章 足球基本技术	(73)
第四章 足球基本战术	(88)
第一节 集体的局部配合进攻战术	(88)
第二节 全队进攻战术	(95)
第三节 定位球战术	(104)
第四节 集体的局部配合防守战术	(109)
第五节 防守战术	(111)
第六节 比赛阵形	(115)
第五章 足球运动锻炼常识	(124)
第一节 常见损伤及伤后的临时处理	(124)
第二节 健康常识	(128)

第一章 概述

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的运动项目。因而被称为世界第一运动。足球运动对抗性强，运动员在比赛中要采用奔跑、急停、转向、倒地、跳跃、冲撞等动作，同对手激烈争夺。足球运动的技术、战术复杂，因而能有效地提高人体素质，增强人体各器官功能，培养人们勇敢顽强、机智果断的优良品质和团结协作的集体主义精神。

古代足球起源于中国。据史料所载，最早的足球游戏在中国的春秋战国时代已盛行，当时叫做“蹴鞠”或“蹋鞠”，即踢球之意。到了汉代，出现了专供比赛蹴鞠的场地——“鞠城”。鞠城为东西向的长方形，两端各有6个洞状的鞠室。比赛时，双方各派12名“蹴勇”上场，其中6人把守鞠室，6人踢球，以踢进鞠室的球数多少来评定胜负。到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动，当时有两大发展：一是用灌气的球代替了过去以毛发之物充填的球；二是用球门代替了鞠室。在国外，相传古希腊就有人踢球，后被古罗马人继承。现代足球运动起源于欧洲，10世纪后，欧洲一些国家有了足球游戏，并逐渐发展成现代

的足球运动。

世界上第一个足球运动组织是 1863 年 10 月 26 日在伦敦成立的英国足球协会。它们还制定了统一的规则。1900 年足球被列为奥运会比赛项目。1904 年 5 月 21 日，国际足球联合会成立，英文缩写为 FIFA，并于 1930 年起举办了“世界杯”足球赛，以后每 4 年举行一次。世界杯成为最大的体育赛事之一。世界性的比赛反映了足球运动的最高水平和发展动向。

现代足球于 19 世纪末 20 世纪初从西方传入我国，1910 年起列为正式比赛项目。解放后足球运动被列为重点项目，得到大力推广，并逐渐提高了技术水平。

第一节 世界足球运动

一、国际足联

国际足联是国际足球联合会的简称，英文缩写为 FIFA。它是世界上最大的单项体育组织，目前已拥有 191 个会员，被人称为“小联合国”。

1904 年 5 月 21 日，国际足球联合会在法国巴黎奥诺雷街 229 号法国体育运动协会联盟驻地的后楼正式成立，法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、丹麦、荷兰等 7 个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。

1904 年 5 月 23 日，国际足联召开了第一届全体代表大会，罗伯特·盖林被推选为第一任主席。此后，在

盖林的领导下，国际足联做了大量艰苦的创建工作，如成立工作机构，吸收新会员，扩大影响，帮助一些国家组建足球协会等。1905年4月14日，英格兰足协宣布承认并要求加入国际足联，苏格兰、威尔士、北爱尔兰亦相继加盟，这对刚刚诞生不久的国际足联来说，无疑是一个重大的胜利。

国际足联的宗旨是：促进国际足球运动的发展，开展各国足球协会之间的友好联系，增进世界各国人民和运动员之间的友谊。

国际足联的最高权力机构是代表大会，每两年举行一次。每个正式会员协会允许有3名代表参加讨论，有一票表决权。只有代表大会才能修改章程和规则；每通过一项章程修改议案，必须获得3/4以上的赞成票。选票采用无记名投票方式，作出的决议在代表大会通过3个月后生效。代表大会闭会期间，由21人组成的执行委员会行使一切职权。国际足联的日常工作事务由执委会任命的秘书长及其领导下的秘书处负责处理。

国际足联下设执行委员会（负责国际足联的行政管理）、世界杯组委会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦杯赛委员会、女子足球委员会、秘书处等。

秘书长是国际足联的主要领导人。他的任务繁重，责任重大。他既要在各国足球协会间、洲足球联合会

间、各组织和工作委员会之间起纽带作用，又要对执委会负责，每两年递呈一份活动报告，并具体实施执委会的决议。

国际足联主席是国际足联的最高领导人。

历届国际足联主席情况如下：

1. (法) 罗伯特·盖林 (任期 1904 年 5 月 23 日至 1906 年 6 月 4 日)

2. (英) 丹尼尔·伯利 (任期 1906 年 6 月 4 日至 1918 年 10 月 24 日)

3. (法) 米尔斯·雷米特 (任期 1921 年 4 月 1 日至 1954 年 6 月 21 日)

4. (比利时) 罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔 (上任一年因病逝世)

5. (英) 亚瑟·德鲁里 (任期 1956 年 6 月 9 日至 1961 年 3 月 25 日)

6. (英) 斯坦利·劳斯 (任期 1961 年 9 月 28 日至 1974 年 6 月 11 日)

7. (巴西) 阿维兰热 (任期 1974 年 6 月 11 日至今)

二、国际足球大赛

1. 世界足球锦标赛

世界足球锦标赛，俗称世界杯足球赛，它在众多的国际足球竞赛中最具权威、影响最大，参加比赛的球队和观众人数也最多。在足球史上，甚至还出现过两国球迷为球赛而发生冲突继而扩大至两国间引起战争，也出

现过两国因足球赛而暂停战争的事例，可见足球影响之大。这里我们列出各届世界杯赛观众人数，见表 1。

表 1 历届世界杯赛观众人数一览表

届次	年份	举办国家	比赛场次	观众总人数 (人)	平均每场 观众人数 (人)
1	1930	乌拉圭	18	434500	24139
2	1934	意大利	17	395000	23235
3	1938	法国	18	483000	26833
4	1950	巴西	22	1337000	60772
5	1954	瑞士	26	943000	36270
6	1958	瑞典	35	868000	24800
7	1962	智利	32	776000	24250
8	1966	英格兰	32	1614677	50458
9	1970	墨西哥	32	1673957	52317
10	1974	西德	38	1774022	46685
11	1978	阿根廷	38	1610215	42374
12	1982	西班牙	52	1856277	35698
13	1986	墨西哥	52	2441731	43956
14	1990	意大利	52	2514443	48354
15	1994	美国	52	3567415	68604

在世界杯足球赛开始举办以前，世界性足球大赛只有奥运会足球比赛，但奥运会只限于业余球员参加。不

足以真实地反映各国足球运动的水平。1905年6月10日，在巴黎召开的第二次国际足联大会，酝酿在第二年举行首届世界足球锦标赛，但由于经费等原因使这次比赛流产了。后来，由于第一次世界大战爆发，这一赛事一拖再拖。直到1928年，国际足联在巴塞罗那会议上才再次作出决定，首届世界足球锦标赛定于1930年举行，并委托两届奥运会足球赛冠军乌拉圭承办。另外，会议还决定，以后每4年举行一届锦标赛，优胜队可把著名首饰技师拉费列尔设计的“金女神杯”保存4年，3次获世界杯冠军的队可永久保存“金女神杯”。

这次重要的会议由担任国际足联主席的雷米特先生亲自主持。国际足联为了表彰雷米特先生为举办世界杯足球锦标赛所作的卓越贡献，1956年决定将“世界足球锦标赛”易名为“世界足球冠军奖——雷米特杯”，简称为世界杯。

从1930年到1995年，一共举行了15届世界杯足球赛（1942年、1946年两届因战争原因，没有进行），历届世界杯赛成绩见表2。

表 2 历届世界杯赛成绩表

届次	时间	地 点	参加 队数	名 次			
				1	2	3	4
1	1930	蒙汉维的亚	13	乌拉圭	阿根廷	-	-
2	1934	罗 马	16	意大利	捷克	德国	奥地利
3	1938	巴 黎	15	意大利	匈牙利	巴西	瑞典
4	1950	里约热内卢	13	乌拉圭	巴 西	瑞 典	西班牙
5	1954	苏黎世	16	西 德	匈牙利	奥地利	乌拉圭
6	1958	斯德哥尔摩	16	巴 西	瑞 典	法 国	西 德
7	1962	圣地亚哥	16	巴 西	捷 克	智 利	南斯拉夫
8	1966	伦 敦	16	英 国	西 德	葡萄牙	前苏联
9	1970	墨西哥	16	巴 西	意大利	西 德	乌拉圭
10	1974	慕尼黑	16	西 德	荷 兰	波 兰	巴 西
11	1978	布宜诺斯艾利斯	16	阿根廷	荷 兰	巴 西	意大利
12	1982	马德里	24	意大利	西 德	波 兰	法 国
13	1986	墨西哥	24	阿根廷	西 德	法 国	比利时
14	1990	罗 马	24	西 德	阿根廷	意大利	英格兰
15	1994	洛杉矶	24	巴 西	意大利	瑞典	保加利亚

世界杯比赛一般先分区在各大洲进行外围赛，1978年11届世界杯赛以前每届最后都由16支队伍参加决赛阶段比赛。从1982年第十二届世界杯赛起则改为有24支队伍进入决赛圈，这24个名额分配为：欧洲13个队，亚洲、大洋洲、北美、非洲各2个队，南美州3个队，加上上届冠军和东道主。

进入决赛阶段的 24 强，一般先按实力设 6 个种子队，其他队再按预赛成绩分至 6 个队中。第一阶段小组赛进行分组循环，获小组第一、二名的队进行第二阶段的淘汰赛，最后决出前 4 名。

从 1998 年第十六届世界杯赛（法国主办）起国际足联准备把进入世界杯决赛圈名额增至 32 队；名额分配为：欧洲 14 席、亚洲 3.5 席、大洋洲 1.5 席、非洲 5 席、中北美洲 3 席，南美洲 4 席，加上东道主及上届冠军。在世界杯赛的历史上，南美洲、欧洲交替称雄，欧洲队共夺冠 7 次，南美队 8 次称霸。其他各洲队还都没有问鼎世界杯赛冠军宝座。

2. 奥林匹克运动会足球赛

奥林匹克足球赛是足球史上历史最悠久的国际大赛，早在 1896 年在希腊举行的第一届奥运会上，足球比赛就列为表演项目。以后 3 届（即 1900 年、1904 年和 1908 年），仍被列为表演项目。1912 年第五届奥运会起，足球比赛才被列入正式比赛项目。每个国家只准派一个队参赛。足球这块金牌在众多奥运竞赛项目中历来被认为是含金量最重的一块，所有参赛国都十分重视这一项目。但由于奥运会章程规定只限于业余选手参加，所以，与世界杯相比，这项赛事水平略有逊色。为了把奥林匹克足球赛的水平进一步提高，国际奥委会与国际足联曾多次磋商允许职业球员进入奥运赛场，但国际足联为了保证世界杯足球赛的至尊，一直坚持欧洲、南美

两大洲参加过世界杯比赛（预、决赛）的球员不得参加奥运会足球赛，直到第二十五届巴塞罗那奥运会，国际足联才决定把参加奥运会足球赛的队员年龄限制在 23 岁以下。到 1996 年第二十六届奥运会，国际足联已允许每队有 3 名 23 岁以上队员参加比赛。这样，职业球员就有可能进入奥运赛场并为该项赛事添色增光。有些足球巨星，像罗马里奥，克林斯曼等也是最早在奥运会上崭露头角，而为世人所认识的。

每届奥运会都举办足球赛（1932 年第十届洛杉矶奥运会由于运动员资格问题没有解决而未举行），并从 1956 年第十六届墨尔本奥运会开始，由于参赛队猛增，不得不先进行地区外围赛，获得优胜队方有资格进入决赛阶段比赛。奥运会足球决赛名额分配为：欧洲（包括以色列）5.5 席、南美洲 2 席、亚洲 3 席、非洲 3 席、大洋洲 0.5 席、中北美及加勒比地区 2 席，1988 年第二十四届汉城奥运会足球赛，我国代表队获亚洲地区出线资格，进入决赛阶段比赛，实现了几代人的夙愿。

从 1996 年第二十六届亚特兰大奥运会起，女子足球已被列入正式比赛项目；共有 8 支球队（世界女足锦标赛前 8 名）有资格首次在奥运会上亮相，从此，奥运大家族中又增添了一个新成员。

历届奥运会足球赛成绩见表 3。

表3 历届奥运会足球赛成绩表

届	时间	地 点	名 次		
			1	2	3
1	1896	雅 典	丹 麦	士麦尼 (希腊)	萨洛尼卡 (希腊)
2	1900	巴 黎	英 国	法 国	比利时
3	1904	圣路易斯	加拿大	美国 (基督教大学)	美国 (圣路易斯)
4	1908	伦 敦	英 国	丹 麦	荷 兰
5	1912	斯德哥尔摩	英 国	丹 麦	荷 兰
6	1916	(因战争而取消)			
7	1920	安德卫普	比利时	西班牙	荷 兰
8	1924	巴 黎	乌拉圭	瑞 士	瑞 典
9	1928	阿姆斯特丹	乌拉圭	阿根廷	挪 威
10	1932	洛杉矶	未举行足球赛		
11	1936	柏 林	意大利	奥地利	挪 威
12	1940	(因战争而取消)			
13	1944	(因战争而取消)			
14	1948	伦 敦	瑞 典	南斯拉夫	丹 麦
15	1952	赫尔辛基	匈牙利	南斯拉夫	瑞 典
16	1956	墨尔本	前苏联	南斯拉夫	保加利亚
17	1960	罗 马	南斯拉夫	丹 麦	意大利
18	1964	东 京	匈牙利	捷 克	民主德国
19	1968	墨西哥	匈牙利	保加利亚	日 本
20	1972	慕尼黑	波 兰	匈牙利	前苏联、民主德国
21	1976	蒙特利尔	民主德国	波 兰	前苏联
22	1980	莫斯科	捷 克	民主德国	前苏联
23	1984	洛杉矶	法 国	巴 西	南斯拉夫
24	1988	汉 城	前苏联	巴 西	联邦德国
25	1992	巴塞罗那	西班牙	波 兰	加纳
26	1996	亚特兰大	尼日利亚	阿根廷	巴西

3. 世界青年（19 岁以下）足球锦标赛

自从 20 年前阿维兰热博士担任国际足联主席以来，他一直极力推广全面的、全球性的足球发展计划，并主张让各种企业、公司介入体育，以提供大量资助，来实现发展足球事业的远大目标。世界青年足球锦标赛正是在这种背景下诞生的，它将为足球运动注入新的血液。

1977 年，在阿维兰热先生亲自倡议下，16 个国家青年代表队会聚突尼斯参加“可口可乐杯”足球赛，比赛规定运动员年龄都必须在 19 岁以下。最后由前苏联队捧杯，墨西哥屈居第二。两年之后，第二届“可口可乐杯”如期在日本举行。这次比赛又获得了空前成功。因此，这项赛事受到越来越多足球爱好者的欢迎。1981 年，国际足联正式把这项比赛定名为世界青年足球锦标赛，并规定：比赛每两年举行一次，运动员年龄不得超过 19 岁。参加决赛阶段比赛的为 16 个队，必须经过各大洲预赛。

自 1977 年至今，这项赛事共举行了 10 届，前两届为试办性质，1981 年第三届开始已作为国际足联承认的正式国际比赛。历届成绩（缺第八届）见表 4。

4. 世界少年（17 岁以下）足球锦标赛

世界少年（17 岁以下）足球锦标赛的前身为“柯达杯”世界少年足球赛，它也是在阿维兰热博士倡导下，为推行世界性足球而举办的。首届“柯达杯”赛于 1985 年 7 月在中国北京举行；有 16 支少年代表队参加

表4 世界青年(19岁以下)足球锦标赛成绩表

届	时间	地 点	名 次		
			1	2	3
1	1977	突尼斯	前苏联	墨西哥	巴 西
2	1979	日 本	阿根廷	乌拉圭	日 本
3	1981	澳大利亚	澳大利亚	西 德	罗马尼亚
4	1983	墨西哥	巴 西	阿根廷	波 兰
5	1985	前苏联	前苏联	巴 西	尼日利亚
6	1987	智 利	南斯拉夫	联邦德国	民主德国
7	1989	沙 特	葡萄牙	尼日利亚	巴 西
9	1993	澳大利亚	巴 西	加 纳	英 国
10	1995	卡塔尔	阿根廷	巴 西	葡萄牙

比赛。最后由尼日利亚少年队捧杯。1987年、1989年“柯达杯”又分别在加拿大、前苏联举行了两届。1990年，国际足联把这项比赛更名为世界少年(17岁以下)足球锦标赛，并把年龄放宽至17岁。至今，这项赛事已举办了6届，一大批少年球星的涌现，为世界足球发展打下了坚实的基础。历届比赛成绩见表5。

表5 历届世界少年(17岁以下)足球锦标赛成绩表

届	时间	地 点	名 次		
			1	2	3
1	1985	北京	尼日利亚	联邦德国	
2	1987	加拿大	前苏联	尼日利亚	科特迪瓦
3	1989	苏格兰	沙 特	苏格兰	葡萄牙
4	1991	意大利	加 纳	西班牙	阿根廷
5	1993	日本	尼日利亚	加 纳	智 利
6	1995	厄瓜多尔	加 纳	巴 西	阿根廷

5. 世界女子足球锦标赛

在世界竞技体育舞台上，近 20 年来，女子项目越来越多，女子足球就是其中之一。1988 年 6 月，在国际足联的倡导下，在我国广东成功地举办了有 12 个国家参加的国际女子足球邀请赛。这次比赛出色的组织工作为首届女子足球锦标赛打下了基础。同年年底，国际足联宣布，第一届世界女子足球锦标赛于 1991 年在中国广东举行，该项赛事同男子足球一样，每 4 年举办一次，进入决赛阶段的 12 支队必须由各大洲外围赛产生。名额分配：欧洲 5 席、亚洲 2 席，南、北美洲、非洲、大洋洲及东道主各 1 席。迄今为止，该赛事已举办了两届，成绩见表 6。

表 6 历届世界女子足球锦标赛成绩表

届	时间	地 点	名 次		
			1	2	3
1	1991	中 国	美 国	挪 威	瑞 典
2	1995	瑞 典	挪 威	德 国	美 国

此外，为了在冬季保持足球运动员体能和状态，还成立了室内国际足球联合会，举办了 3 届室内五人制足球锦标赛。

三、世界足球强队简介

1. 巴西队

巴西历来被尊为足坛盟主，在世界杯赛的历史上，巴西是唯一全部参加 15 届比赛的国家。在世界杯总成