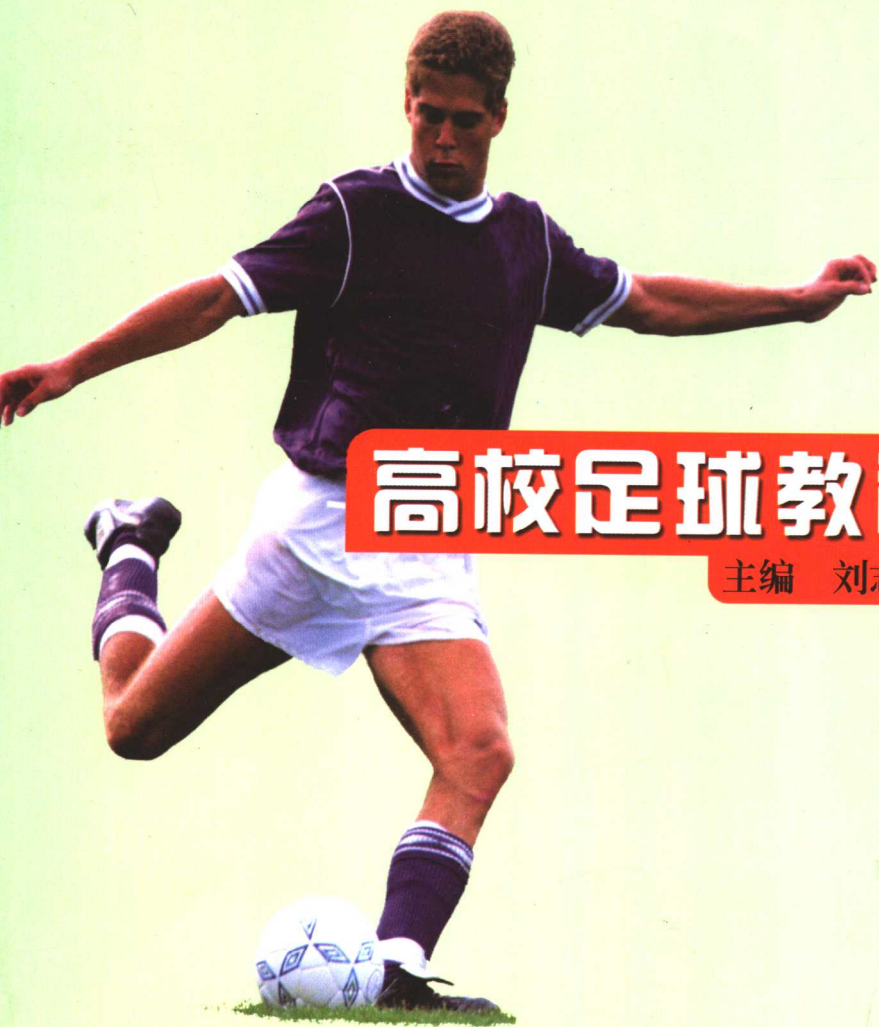


高等学校“十一五”规划教材
普通高等学校体育课程教材



高校足球教程

主编 刘志书

哈尔滨工业大学出版社

高等学校“十一五”规划教材
普通高等学校体育课程教材

高校足球教程

主 编	刘志书
副主编	孟 巍
	关亚军
主 审	王国滨

哈尔滨工业大学出版社

内 容 提 要

本教材根据大学体育课程的教学指导精神和要求,分章介绍了足球运动概念、足球技术、足球战术、身体训练、足球竞赛、裁判工作及足球术语中英文对照,内容丰富,特点鲜明,可读性强,易于学习。

本书供普通高等学校足球课教学使用,适用于普通高校体育教师和学生,对广大足球爱好者提高足球能力也有一定帮助。

图书在版编目(CIP)数据

高校足球教程/刘志书主编. —哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2006.11

普通高等学校体育课程教材

ISBN 7-5603-2440-1

I. 高… II. 刘… III. 足球运动-高等学校-教材 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126511 号

责任编辑 刘瑞峰

封面设计 卞秉利

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451-86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32 印张 9.125 字数 260 千字

版 次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元(共三册)

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

前 言

2002年8月教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中突出强调:促进学生身心健康,注重对学生终身体育意识、兴趣、习惯的培养;并明确规定:“熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能,能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力”。针对广大学生对体育项目的爱好和学习热情,为了能更好地完成体育教学任务,哈尔滨工业大学体育部在总结多年大学体育课程教学经验和改革实践的基础上,精心组织编写了足球、篮球、滑雪等体育专项教材,供体育教师和学生使用。

本套教材根据大学体育课程的教学目标和任务,分章介绍了各专项运动的发展概况、技术教学、战术教学、裁判与竞赛组织等专业知识,体系新颖,结构合理,内容丰富,突出了时代性、知识性、趣味性、实用性以及对实践能力的培养。教材注重理论联系实际,结合学生接受能力,从技术动作要领的学习到练习方法的改进,内容详尽,形式活泼,特点鲜明,可读性强,易于操作,便于学生学习和掌握专项技能,提高教学质量。

本教材由刘志书主编,孟巍、关亚军副主编,王国滨主审。

在编写本教材中,参阅和引证了一些专家的研究成果和论著,在此向作者表示诚挚的谢意。限于本书编者的水平,书中难免存在疏漏及不妥之处,欢迎同行专家和广大读者批评指正。

编 者

2006年5月

目 录

第一章 足球运动概述	1
第一节 足球运动的特点和价值	1
第二节 古代足球运动发展概况	9
第三节 现代足球运动发展概况	14
第四节 中国足球运动发展概况	25
第五节 女子足球运动发展概况	46
第六节 大学生开设足球选项课的基本任务与要求	51
第二章 足球技术	63
第一节 无球技术	63
第二节 踢球技术	66
第三节 控球技术	82
第四节 头顶球技术	99
第五节 拦截球技术	105
第六节 掷界外球技术	111
第七节 守门员技术	114
第三章 足球战术	127
第一节 足球战术概念与分类	127
第二节 比赛阵型	129
第三节 进攻战术	146
第四节 防守战术	169
第五节 定位球战术	180
第六节 运用足球战术时应考虑的因素	191
第四章 身体训练	197

第五章 足球竞赛	205
第一节 足球竞赛工作	205
第二节 足球竞赛规则分析	220
第六章 裁判工作	241
第一节 足球裁判法简介	241
第二节 足球场地与器材设备	254
第三节 其它形式足球竞赛方法简介	255
附录 足球术语中英文对照	263
参考文献	285

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的特点和价值

一、足球运动的特点

(一) 设备简单,易于开展

正式的足球比赛需要正规的球门、球门网和标准的草坪场地。而足球活动可以不受时间、人数、器材等限制,只要有一块场地和一个足球即可进行健身活动。场地根据参加活动的人数可大可小。球门可用砖、石、衣物等代替。活动方式灵活机动,单人或两三人可进行颠耍球、传接球或练习各种基本技术。人数稍多可进行小型比赛,3对3、4对4、5对5。足球竞赛的基本常识比较容易掌握,群众性足球活动可利用余暇时间,一年四季都能开展。

(二) 对抗激烈,观赏性强

高水平足球比赛紧张、激烈、精彩,战局跌宕起伏,变化莫测,胜负难以预料,因而引人入胜,具有很高的观赏性。每逢世界杯足球比赛,上至国家元首,下到普通百姓,都被扣人心弦的精彩比赛深深地吸引着。

一场高水平足球比赛始终在高速激烈对抗中进行。攻守转换快,从地面到空中的立体角逐始终贯穿着进攻与防守、限制与反限制、制约与反制约的激烈对抗。观众的情绪随着比赛的进行而剧烈地变化着。裁判员的错判、漏判、比赛中的偶然性、运动员的过激行为等都对观众的心理造成强烈的刺激。比赛双方在技术、战术、身体

和心理的综合抗衡中尽现足球运动之美。

（三）文化内涵极其丰富

足球运动具有丰富的文化内涵,是一种满足人们生理、心理需要,表现人们行为举止、思想感情、民族特性与风格的体育文化运动。世界足球强国如巴西、法国、意大利、阿根廷、德国、英国等,他们的运动员在比赛中都体现出鲜明的技战术风格。而风格的形成则是本民族的文化、地域、身体条件、心理、主观追求等因素的综合作用,民族文化是其中的主要因素。

（四）经济效益十分诱人

足球运动发展至今已经高度国际化、职业化、商业化,蕴含着十分诱人的经济效益。在意大利,足球是国民经济中的十大支柱产业之一,被称为无烟工业。足球产业具有高投入、高产出的特点。优秀运动员的转会费直线上升,高达几千万美元。经营状况好的职业俱乐部每年的盈利也十分丰厚。即使在发展中的我国,操作好的一场商业比赛也能获利数百万元。一个足球职业俱乐部的足球产业开发是其生存的经济基础。目前我国足球职业化刚刚起步,足球产业的开发大有可为、前途无量。

二、足球比赛的方法与特征

（一）足球比赛的方法

足球比赛是以脚为主,除手和臂以外的身体其他部位支配球(守门员在本方罚球区内和队员掷界外球时除外),在长方形、平坦的、两端各有一个球门的场地上,两队相互攻守,激烈对抗,以射门进球多少决定胜负的球类运动项目。

正规的足球比赛有4名裁判员互相协作配合,共同组织、控制着足球比赛的进程。其中一人为裁判员、两人为助理裁判员、一人为第4官员。他们依据足球竞赛规则对场上出现的各种情况进行判罚,引导着足球比赛公正、健康、安全地进行。

比赛中,双方不断转换攻守,运用各种技术进行各种攻守战术配合。进攻时,队员们机动灵活地组织进攻,突破对方防线,力争射门进球;防守时队员们不断阻挠对方进攻,伺机破坏或抢、断对方的球,遏制对方的射门,力保本方球门的安全。

一场正式的足球比赛每队上场 11 人,其中必须有一人担任守门员。根据竞赛规则规定:在由国际足联、洲际联合会或国家协会主办的正式比赛中,每场比赛最多可使用 3 名替补队员。比赛中被替换下场的运动员不得重新上场。

全场比赛时间为 90 分钟,分上下两个半场进行,每半场 45 分钟,中间休息 15 分钟。在整个比赛时间内,进球多的队伍为胜队。如果双方均未进球或进球数相等时,比赛结果为平局。如果竞赛规程规定必须决出胜负,则要进行 30 分钟的决胜期。决胜期也分上下两个半场,每半场各 15 分钟,中间不再休息。如果决胜期的比赛仍为平局,则以踢球点球的方法决定胜负。

比赛开始前由裁判员召集双方队长以投币方式选择场地,决胜期前也要重新选择。上半场结束和决胜期上半场比赛结束,双方互换场地和开球权。比赛上下半场开始时及进球后,要在中圈开球,此时双方队员应站在本方半场内,但非开球方不得站于本方中圈内。

比赛进行中,队员将球踢出界外,如从边线出界,由对方在球出界处向场内掷界外球恢复比赛;如从本方球门线出界,由对方在球出界处较近的角球区踢角球恢复比赛;如从对方球门线出界,由对方在球门区内踢球门球,将球直接踢出罚球区恢复比赛;在特殊情况下由裁判员坠球继续比赛。

当队员踢球时,同队队员在对方半场,又在球的前面,在他与对方球门线之间对方队员少于两人,这个队员如有参与比赛获取利益或干扰对方比赛就应判为越位犯规,由对方队员在越位地点踢间接任意球。

比赛中,队员违反规则要根据不同情况判罚直接任意球或间接任意球,情节恶劣者还可被警告或罚令出场。被罚令出场的队员不

能再次上场。间接任意球和罚球区外的直接任意球,一般在犯规地点由对方队员罚球。在本方罚球区犯规被判罚直接任意球时,由对方在罚球点处罚点球。此时,除主罚队员和守门员外,其他队员应站在罚球区和罚球弧外的场地内,并至少距球 9.15 m。

(二) 足球比赛的特征

现代足球运动经过了 100 多年的发展,特别是 20 世纪 70 年代“全面型”足球问世以来,足球发展的速度愈来愈快,在各个相关的领域均发生了深刻的变化。其中运用科学的时空观对足球比赛本质进行认识是当代足球观念和理论上的一个飞跃。辩证唯物主义的时空观认为,时间是物质运动过程的持续性和顺序性,其特点是一维性;空间是物质存在的广延性,其特点是三维性。时间和空间是运动着的物质存在形式,它们之间是相互紧密联系不可分割的关系。

足球比赛中的时间,是指队员在完成技战术过程中在时机、速度、节奏变化方面具有时间性的特征;而空间则是在距离、方位、角度方面具有空间性的特征。足球比赛的时空观是以获得或保持控球权为目的,攻守队员在时间、空间的限制与反限制、控制与反控制之间的矛盾斗争,是一种三维控制的综合运动。

足球比赛的最终目的是进球与遏制进球,是比赛过程中攻守双方技术、战术、身体、心理水平的激烈较量,每一次较量都是攻守双方力图在时间、空间上的争夺中取得优势的体现。因此,运用时空观认识足球、分析比赛、指导教学训练已成为国际足坛的新动向。

1. 积极主动,拼抢凶狠,对抗激烈

足球比赛的时空观是全队和队员个人采用一系列有球或无球行动来争取时间和空间的优势,实现对球的控制。这一系列活动都是在攻守双方凶狠地拼抢、激烈地对抗中进行的,其目的是为了争夺时空的主动权。据统计,世界优秀足球队在一场比赛中,在强对抗条件下,运用犯规次数是正常比赛情况下的一倍以上。这充分表明了现代足球进攻时创造空间越来越困难,可利用的时间更加短暂;防守时攻击性行动越来越强,对时间空间的限制与弥补更为严密和快捷,比

赛的对抗程度越来越激烈。

比赛中为了实现对球的控制,必须对对手、球场内特定的区域、比赛速度在时空上实现全方位的控制,才能争得主动与优势。比赛中攻守双方为了最大限度地争夺时空的优势,或获得某一特定的空间,争夺宝贵的瞬间,队员相互运用身体的合理冲撞、贴身紧逼、运球突破、争顶高球等多种形式的对抗越来越多,越来越激烈。

现代足球比赛中的对抗,包含了技术、战术、身体、心理等多种因素,这些因素在比赛中相互联系、相互制约、相互促进,因而是一种多种因素相互交融的、复杂的综合性对抗。

2. 快速变化的比赛节奏

所谓“兵贵神速”。现代足球比赛中的时间因素是实现控制时空的最关键因素。一场高水平的足球比赛攻守之间的转换快速而频繁,在约 60 分钟的纯比赛时间里,攻守双方要进行 300 次左右的攻防转换。进攻时的快速意味着更快地占据有威胁的空间;而防守时的快速又意味着更快地控制要害地区,速度在足球比赛中显得非常重要。

足球比赛中的速度虽然是非常重要的,但单纯追求高速度而忽视有效性并不符合比赛的实际需要。现代足球比赛高速度的主要特征是比赛节奏瞬间变换的高速度。

比赛节奏是指在比赛中的一个特定时空内,通过队员的有球与无球活动,将宽度与深度、快与慢、单向与多向诸多因素按一定规律加以组合。现代足球比赛已将单一节奏,例如追求快速而一味冲吊,或为了求稳而四平八稳地推进等,逐步向复合节奏方向发展,即在进攻和防守中,通过多个队员无球和有球活动,创造多方位、多纵深的时空优势,然后准确地选择一个最为有利的空间,用最快的速度去占据和控制。这种在意想不到的方向、地点实施快速控制,是现代足球比赛中赢得时空技巧的最典型的体现和最高的追求。

3. 技术合理、简练实用

现代足球比赛中的技术运用,特别是在对抗中技术的运用,除了

对球的控制外,还包含着对时间和空间的控制,是在一定时空范围内实现对球的控制,它由三个不可分割的阶段构成:一是分析时空阶段,主要是队员采取行动前的观察、感觉、判断、思维、决策的心理过程;二是赢得时空阶段,在分析时空之后,通过无球行动,在速度、方位、角度、距离等方面占据有利的时间和空间,为运用技术创造有利条件;三是控制时空阶段,在前两个阶段后,合理地选择和运用技术,将球控制在所需要的空间范围内。现代足球对这三个阶段赋予了新的要求:分析时空阶段中判断要正确,思维要敏捷,决策要果断,这些都取决于队员稳定的心理因素和良好的时空意识。赢得时空阶段中,空间是关键因素,进攻者积极制造、利用空间,防守者则竭力缩小、封锁空间。控制时空阶段是整个时空阶段中的实质阶段,是实现占据时间和空间优势的核心,时间是关键因素。因此,现代足球技术的基本特征是具有良好的技术意识,运用技术要合理、简练、实用,这样才能牢牢地控制时间和空间,在对抗中取得优势。现代足球比赛中围绕着时间和空间的争夺越来越激烈,攻守转换的速度越来越快,对足球技术的运用必然提出更高的要求。

4. 全攻全守、严密快速

在“全面型”足球问世以前,由于对比赛的时空观认识不足,故多采用刻板的阵型,单调、陈旧的战术手段。20世纪70年代初,荷兰著名教练R.米赫尔斯在掌握足球攻守规律的基础上,倡导了“全面型”(即全攻全守)足球。其指导思想是,在始终尊重和发挥每个队员创造精神的条件下,队员需要具备全面的技术、战术、身体、心理等方面的高超能力,并在频繁换位中实现全攻全守。“全面型”足球倡导队员为了控制某一区域的时间和空间,可以不受固定位置的约束参与进攻与防守,主动造成某一局部地区以多攻少或以多防少的有利态势。这种战略思想使得全队的整体力量和每个队员的特点都可以在控制时空的争夺中得到充分发挥,比赛显得充满活力和悬念,水平也大幅度地提高。

现代足球的全攻全守打法,为了占据时间和空间,既强调严密的

整体,最大限度地调动每个队员的创造性和积极性,又重视快速攻守,倡导控制比赛的节奏。它将比赛中许多相互矛盾的因素高度协调地融于一体,发挥出较高的效能,使比赛呈现较高的水平,引人入胜,扣人心弦。

5. 超强的体能

现代足球比赛要求队员在全攻全守过程中频繁换位,压缩有效空间,在关键区域实现“以多打少、以多防少”等。使比赛呈现出“强对抗、高速度”的鲜明特点。所以,每一名队员在比赛过程中均承受着极大的运动负荷。当今高水平的比赛,队员的活动距离高达9 000~14 000 m左右,其中冲刺、快跑为150次、距离约2 500 m以上。一名队员在比赛中需要完成的技术动作约100余次,其中50%以上是在强对抗中完成。也就是说,在不到1min的时间内,就要在对抗的情况下进行一次冲刺快跑。一场激烈的比赛,队员约有32分钟左右的时间,心率在180次/分钟以上,消耗氧气300L以上,能量消耗6.278~8.371kJ。由此可以看出,现代足球比赛对运动员的力量、速度、耐力、灵敏等素质都提出了更高的要求。

6. 稳定的心理状态

现代足球比赛具有对抗激烈性、行动协同性、攻守联系性、战术灵活性、分工差异性、人员衔接性等特点。比赛中队员面对瞬息万变的场上形势,不仅要有良好的控制和支配球的能力,而且还要有丰富的战术想象力和高度集中的注意力,做到审时度势、冷静思考,及时快速地做出判断,果断采取行动。特别是当比赛过程中出现不利或意外突发事件,例如意外丢球失分、裁判员错判和反判、不利于本队的观众倾向性、场地条件较差以及不利的气候因素等,就更需要队员用顽强的意志品质、坚韧不拔的精神去克服困难,在极端不利的条件下表现出稳定、积极、适宜的心理状态。

随着世界性足球运动职业化程度的不断提高,比赛的数量与质量都不断提高。由于各种外部因素的影响,比赛中的争夺更加白热化,运动员在比赛中除在生理上要消耗很多能量外,在心理上为了适

应环境、排除各种干扰,也要消耗巨大的心理能量。所以,高水平的心理训练才能使运动员在激烈的比赛中保持稳定的心理状态,从而发挥出最佳的竞技水平。

三、足球运动的价值

(一) 增强体质,提高人体健康水平

足球比赛时要完成各种形式的有球和无球活动,例如踢球、接球、运球、头顶球、抢断球等身体动作,以及奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等。这些身体运动能有效地发展人体的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质,提高人体神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统以及肌肉骨骼等运动系统的功能。另外,足球运动主要在室外自然环境中进行,能充分利用自然因素,达到增强体质、提高人体健康水平的目的。

(二) 改善心理素质,培养良好的道德品质

足球比赛时,由于双方的激烈对抗,场上攻守频繁转换,局面变幻莫测,对运动员的感知觉、观察力、记忆力、想象力、思维能力和创造能力都有较高要求。经常参加足球活动和比赛,能改善人的心理素质,长期参加足球运动还可以培养勇敢顽强、机智灵活、坚韧不拔、胜不骄败不馁等意志品质,以及热爱集体、团结协作、遵守纪律、敢于竞争、光明磊落、文明礼貌等优良品质。

(三) 宣传教育,振奋精神,增进友谊,丰富业余文化生活

足球比赛是很好的宣传教育形式,也是进行精神文明建设的重要手段。因此,各种宣传媒体对足球的报道日益增加,引起广大球迷的关注,使人们了解足球方面的知识以及良好的体育道德风尚。特别是在重大赛事和精彩比赛的前后,更是不遗余力、争先恐后,观看精彩的足球比赛也是一种艺术享受。茶余饭后,人们津津乐道,各抒己见,谈论足球。足球已成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。重大国际足球比赛的胜利能振奋精神,激发人们的爱国主义热情,增

强民族自豪感。足球是友谊的使者,能化干戈为玉帛,更能扩大人际、地区、民族、国家之间的交往,增进友谊。

(四) 发展经济,创造财富

足球是世界上影响最大的体育运动项目之一,具有较高的商业价值。在现代市场经济中,可以利用足球运动的影响力和自身的魅力,大力发展足球产业。国际足联充分发挥了足球运动的商业价值,通过一系列的商业运作积累了大约 2 500 亿美元的资金,通过足球彩票、门票、运动员转会费、广告费、电视转播费获得丰厚的利润,为发展足球运动提供强有力的经济基础。足球运动的广泛开展还可促进运动器材、饮食、服装、纪念品、旅游等行业的发展,提供更多的就业机会,促进国民经济的发展,为社会创造财富。

第二节 古代足球运动发展概况

一、我国古代足球运动

1980 年 4 月,国际足联主席阿维兰热在亚洲足联举办的各会员国协会和秘书长学习班上所做《国际足球发展史》的报告中说:“足球发源于中国,由于战争而传入西方”。1985 年 7 月 26 日,国际足联主席阿维兰热在北京举办的首届柯达杯 16 岁以下国际足联世界少年足球锦标赛开幕式上讲话说:“足球起源于中国”。2004 年 7 月 15 日,亚足联秘书长维拉潘作为国际足联主席布拉特的代表,在北京确认了世界足球起源于中国山东省淄博市临淄地区。

(一) 战国时期

根据有关史料的记载,公元前 475 ~ 前 221 年的战国时代,我国就有了古代足球运动,并有可靠的文字记载。我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思。“鞠”指的是球,中间填满毛发一类有弹性的东西。在各个历史朝代,“蹴鞠”还有其他一些名

称。战国时期和两汉时称“蹴鞠”，唐宋时期还称“蹴球”、“筑球”、“白打”，明清时期也称“蹴圆”。但是，古代足球称“蹴鞠”的比较普遍。

《战国策·齐策》记载有苏秦到齐国游说齐宣王时的一段话：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、蹋鞠者”。可见在当时齐国首都临淄城蹋鞠是民间的一种娱乐活动。

《西京杂记》记载：“太上皇徙长安，居深宫，凄怆不乐。高祖窃因左右问其故，以平生所好，皆屠贩少年，酤酒卖饼，斗鸡、蹴鞠，以此为欢。今皆无此，故以不乐”。汉高祖刘邦出生于沛郡丰邑（今江苏省徐州市沛县），战国时期属于楚国的土地，说明蹴鞠在楚地也比较盛行。

（二）两汉时期

两汉时期，随着社会经济的发展，蹴鞠活动在社会各阶层中都有广泛的开展。除了娱乐以外，还演变成为军事训练的手段，增加了竞技性、军事性，并出现了表演性和竞技性的两种活动方式。

汉代画像石的宴乐图中，多处有踢球表演的形象。河南登封县少室石阙上有一幅女子踢球图，左边一人坐着观看，右边一人坐在凳子上举着长竿，踢者用跃起的剪刀式把球踢过竿去。河南南阳和新店出土的汉画像石中都有在乐队的伴奏下，长袖翩翩，起脚踢球的图景。汉画像中的踢球图，长期以来被称作“足球舞”，实际上是一种足球表演性的娱乐活动。

蹴鞠竞赛是有一定的场地、规则和裁判的。场地叫鞠城，球门叫鞠室或鞠域。东汉李尤写的《鞠城铭》对蹴鞠竞赛情况作了如下记述：“圆鞠方墙，仿象阴阳。法月衡对，二六相当。建立长平，其例有常。不以亲疏，不有阿私。端心平意，莫怨莫非。鞠政犹然，况乎执机”。其大意是象征天的足球是圆的，象征地的场地是方的，场地两端设有月状形球门，由12人分成两队进行角逐；裁判员要公正执法，不能有偏心，球员要讲道德不埋怨。铭文使我们了解当时蹴鞠竞赛的情况，也说明当时蹴鞠活动有较广泛的影响。

汉代足球属于军事训练的项目，并受到领军将领的重视而在军

中广泛开展。《汉书·霍去病传》上说,霍去病领兵出征塞外,在“卒乏粮”的情况下还开展足球比赛,足可见军队中开展蹴鞠的情况。

到了汉末时期,农民起义时局动荡,一般人家都要练武自卫或准备应征从军,足球活动更受人们重视。《汉书·艺文志》中把“蹴鞠二十五篇”和“射法”、“速弩”、“剑道”、“手博”等著作一并列入“兵技巧十三家”之内。刘向《别录》中写有:“蹴鞠,兵势也,所以练武士,知有才也,皆因嬉戏而谋练之”。由此可见,古代足球开始被封建统治阶级作为训练士兵的手段之一。

(三) 唐宋时期

唐代是我国蹴鞠最为盛行的时期。随着社会的发展和技术的进步,足球制作工艺比过去有了很大进步,开始用几何图形组圆,并用动物膀胱作球胆,以嘴充气,成为充气的足球,可以腾空飞起,因此踢高成为唐宋时期踢球的一项重要技术。当时出现了两种踢法,一种是有球门的成队比赛叫筑球,筑球比赛的方法是:球门竖在场子中间,两队各按规定站在球门两侧,比赛前,部署(由裁判主持)占阄决定赛三筹还是赛两筹、谁先开球。先由球队的球头开球,球在本队所有队员间依次传递后再到球头处,由球头把球射过球门。如果球未过球门,撞在网上落下来,只要不落在地上,被本队队员接住后可再传给球头,再进行射门,球射过球门后被对方队员接住,同样在同队中依次传递后传给球头,由球头射门。如此一来一往,直至有一方未接住球而让球落了地,就算输了这一筹。然后进行下一筹比赛,直到决出胜负。

另一种踢法称为白打,白打是在一片场地上,围上绿围子,三间的阔三尺,四间的阔四尺,最阔的不得超过8尺。每人按规定位置站好,轮流踢球,以踢花样的难度和数量比胜负。有1人场,2人场……直到10人场,都有规定的踢法。除手以外,全身都可以触球。这个时期的女子足球都采用白打踢法。唐宋时期的足球虽然在技术上有较大的发展,踢的花样很多,但是它失去了直接对抗这一足球活动最重要的特征。