

我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材

Football

ZUQIU GONGGONG TIYU JIAOCAI

足球： 公共体育教材

高原 于泉海 鄢润国 主编



教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》

Football

足球运动与公共体育教育

足球： 公共体育教育

主编 于德海 副主编 王健



中国体育出版社

我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材

足球：公共体育教材

高原 于泉海 鄢润国 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 光 远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 司 维
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

足球: 公共体育教材/高原, 于泉海, 鄢润国主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 4
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1596 - 9

I. ①足… II. ①高… ②于… ③鄢… III. ①足球运动 - 体育教学 - 高等学校 - 教材 IV. ①G843. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065587 号

足球: 公共体育教材

高原, 于泉海, 鄢润国 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 286 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

我国普通高等院校足球学科建设与 发展系列教材 编写委员会

北京体育大学：陈效科	沈阳体育学院：于泉海
武汉体育学院：刘晓宇	成都体育学院：李 畔
山东体育学院：赵 勇	河北体育学院：李 雷
西安体育学院：唐铁锋	天津体育学院：田志琦
首都体育学院：高 原	

本书编委会

主 编：高 原 于泉海 鄢润国

副主编：高 东 张鸿声 殷征辉

参 编：林新利 周圣平 吴 磊

编写说明

体育教学改革对学科建设的要求越来越深入、细化,尤其是普通高等院校对各学科的教材体系有了更高的需求。为迎合这一巨大需求,我们组织编写了《我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材》,这是近年来首次围绕足球学科建设及教材系列进行研究的一个重要项目。该项目是首都体育学院承担的北京市教委重点学科建设项目之一,借助于学科项目经费的强力支持,并得到了全国各地体育院系的专家和同仁的大力协作,成立了教材系列编写委员会团队。本团队特选聘了足球教授、专家、博士以及各个体育学院本专业的学科带头人40位,组成了跨学科、跨学校、跨地区的工作团队,做到每一本教材都有具体的牵头负责人。系列教材的主要研究内容是围绕学校足球教学、足球课余训练以及足球欣赏等三大方面进行,并制订了细致的、有针对性的教材内容划分。此次编写的主要目的,就是要打破当前高等院校足球教材单一、“一本教材打天下”的现象。本系列足球教材的编写指导思想,就是针对不同层次的训练对象,采取不同的授课方式和教学内容。结合目前我国高校足球教材的实际情况,大胆地把运动训练、体育教育、公共体育以及校园足球和青少年训练的教材进行细化,利用我们团队的优势,将系列教材分为8部教材。主要包括如下。

第一,普通高校非体育专业学生公共体育足球课程——《足球:公共体育教材》普修教材。适合综合性院校、师范类高校、体育学院非体育专业的学生使用,以普及足球知识为主要学习目的。

第二,体育院校运动训练专业(足球主修)课程——《足球:运动训练专业主修》教材。适合体育学院运动训练足球主修的学生使用,以技战术训练方式、竞技比赛为主要学习目的。

第三,体育院校体育教育专业(足球选修与普修)课程——《足球:体育教育专业选修与普修》教材。适合体育学院体育教育专业选修与普修的学生使用,

以示范能力、组织教法为主要学习目的。

第四,普通高等院校各专业公共体课程——《足球:赛事与欣赏》教材。适合高等院校各个专业学生使用,以普及和认识足球赛事与欣赏文化为主要学习目的。

第五,体育学院(运动训练专业和体育教育专业)专业课程——《足球竞赛与裁判教学》教材。适合体育学院各体育专业学生使用,以足球竞赛规则、裁判法为主要学习目的。

第六,体育学院(运动训练专业和体育教育专业)专业课程——《五人制足球教学与训练》教材。适合体育学院各体育专业学生使用,以五人制足球教学方法、技战术以及五人制竞赛规则和裁判法为主要学习目的。

第七,青少年足球科学训练教程——《校园足球指导员手册》教材。该教材以培养校园足球指导员为主要目的,同时适合热爱校园足球的相关人员使用以及针对校园足球不同层面的学生使用。

第八,青少年足球科学训练教程——《青少年足球专项素质训练方法与评价》教材。适合专业青少年足球训练的相关人员使用,以青少年足球专项素质训练的方法、评价以及运动量的限定为学习目的,科学合理地促进青少年运动员健康成长。

自本项目立项后,我们首先进行了为期一年的调查研究,组织相关专家进行讨论与论证。结果显示,目前我国高等院校所使用的足球教材大部分偏重于理论性和科学性,但实用性较低,这不符合现代足球技战术水平高速发展与更新的现实,也不能较好地满足课堂教学中不同水平学生的需求。老师在教学活动中,需要参阅的相关教材极为有限,多数教师是凭借自己的教学经验组织教学,这使我们现存的足球教材趋于摆设,没有实际的效用。所以,我们这次所编写的系列教材的核心思想是实用性、科学性和理论性并重。为了突出教材的实用性,要求编写者除了自身积累的大量实践经验外,还要按照编写的基本原则,广泛搜集资料,认真调查研究,多汲取一线教师的经验,充分利用学校优秀的足球课程教案并将其融入我们的教材中,使我们的各类教材更适合于不同基础等级的课堂教学使用。

在组织编写程序上,充分发挥我们团队的创新意识,总结经验教训,进行理论创新与实践探索,在教材中融入大量实例图解,从而达到重点突出、图文并茂、直观实用、言简意赅,力求编写出一套独具特色的又有较高实用性的、能够满足不同

高校与不同专业学生发展需求的系列教材。

为确保本系列教材的质量，特聘部分专家作为编审委员会成员，负责教材的质量把关。其中，特聘全国高等学校体育教学指导委员会委员、技术学科组副组长、博士生导师王崇喜教授，作为编审专家组组长。其他编审专家包括福建师范大学体育学院运动系主任蔡向阳教授，北京体育大学足球教研室主任、博士生导师张延安教授，西南大学体育学院运动系主任秦志辉教授。

此套足球系列教材编写过程中，得到了首都体育学院、北京体育大学出版社以及参编兄弟院校的大力支持与帮助，其中参阅引用了兄弟院校的有关教材和成果资料，在此一并致谢！

由于本团队成员较多，撰写风格难以统一，加之水平、经验和时间所限，书中难免存在不妥和错漏之处，敬请广大读者和同仁批评指正。

《我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材》编写团队

负责人：高原

2013年11月

前 言

《足球：公共体育教材》是北京市教委重点学科建设项目，也是《我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材》8本之一。本教材针对我国普通高等院校，公共体育课中足球项目为培养目标，结合高等综合院校足球课程教学改革形势，根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导刚要》的精神，依照普通高等院校体育课程的基本思想与选修课主导思路，通过足球运动项目的教学与实践，充分体现“健康第一”、“以人为本”、“终身体育”现代体育教学思想，在教材设计中遵循实用性、知识性、全面性原则，在进行广泛调查研究和专家论证的基础上，认真探索更为适合普通高校公共体育课程（足球）的要求，集思广益、分工负责撰写而成。

本教材以普通高等院校公共体育课程培养目标为出发点，结合全国各个综合高校足球教学的形式与特点，归类纳新，并参照教育部有关公共体育教学指导刚要要求，适应不同地区、不同层次、不同年级的在校大学生足球选修课与普修课的实际需求而编写。本教材具有以下特点：

一、教材的改革表现出实用性。本教材在对足球的技战术进行详细描述的同时，突出对足球课程的教学、教案进行设计，对于足球课课程的每个部分都有详细的描述，而且对于普通体育课中足球课程的教学目标、教学要求、教学过程及教学的注意事项进行详尽的讲述。教师可以直接用里面的课程教案进行教学，也可以借鉴相关案例指导设计教学教案。教师可以当作教学的指导参考书，而学生更是可以利用书里实用鲜活的例子，当作学习足球技战术的很好工具书。

二、教材的理论内容突出知识性。本教材在内容是突出实用性的同时，更注重知识性，对于每一个技术战术都详细描述，对于理论部分更是精心设计、与时俱进，进行创新与核实。语言设计简明实用、通俗易懂，让每个学生都能读懂其中的意思，从而认识足球运动，掌握足球知识。从这一方面说本书也是一本知识性很强

的理论参考书。

三、教材的总体设计更具全面性。教材的总体设计与内容的选择贯彻了全面性的原则，不管是理论部分还是实践部分都比较系统全面。从足球的基本概述和发展历史到足球的各项基本技术、基本战术及比赛阵型，更包括如何欣赏比赛，如何进行精神编排和相关的裁判知识等，几乎涉及了有关于足球运动的全部知识。

本教材是由高原、于泉海、鄢润国任主编，高东、张鸿声、殷征辉任副主编，参加本教材编写的作者还有林新利、周圣平、吴磊。全书最后由高原串编、修改、统稿与定稿。

本教材第一章、第二章由于泉海负责编写，第三章、第四章由高原、高东、张鸿声负责编写，第五章、第六章由于泉海、高原负责编写，第七章、第八章由鄢润国、殷征辉负责编写，第九章由高原、林新利、周圣平负责编写，吴磊也参加了本教材部分章节的编写工作。

本书在编写过程中，得到了沈阳体育学院、首都体育学院、北京体育大学出版社的大力支持和帮助，本书曾参阅并引用了兄弟院校的相关书籍的资料，在此一并表示衷心的感谢！

教材编写收到很多方面的制约，足球运动在不断发展，各种技战术也在不断的更新和变化，因此，本教材将会存在不少缺点和不足之处。诚恳希望广大读者和同仁们在使用的时候能够多多指教，提出问题共同交流，竭诚为足球教材建设贡献自己的力量，我们将不胜感激。

编写组

2013年9月

第一章 足球运动概述	(1)
第一节 足球运动的特点及作用	(1)
第二节 古代足球运动起源与发展	(3)
第三节 现代足球运动的起源与发展	(6)
第四节 我国现代足球运动发展简况	(9)
第五节 现代女子足球运动	(13)
第二章 足球基本技术	(17)
第一节 足球技术的基本概念、分类及特征	(17)
第二节 足球基本技术动作分析及学习	(20)
第三节 足球实战技术及练习示例	(45)
第三章 足球战术	(66)
第一节 足球战术分类及特征	(66)
第二节 足球进攻战术	(68)
第三节 足球防守战术	(80)
第四节 定位球战术	(86)
第五节 比赛阵型	(90)
第六节 比赛原则	(101)
第七节 足球比赛中 3 个重要时刻的战术运用	(104)
第八节 足球战术练习示例	(105)
第四章 足球运动员的身体训练	(116)
第一节 足球运动员身体训练概述	(116)
第二节 足球运动员力量素质的训练原理与方法	(121)
第三节 足球运动员速度素质的训练原理与方法	(127)

第四节	足球运动员耐力素质的训练原理及方法	(135)
第五节	足球运动员灵敏素质的训练原理及方法	(142)
第六节	足球运动员柔韧素质的训练原理及方法	(148)
第五章	足球竞赛规则与裁判法简析	(157)
第一节	足球竞赛规则简析	(157)
第二节	足球竞赛裁判法简析	(171)
第六章	小型足球竞赛规则简析	(174)
第一节	5人制足球竞赛规则简析	(174)
第二节	7人制足球竞赛规则简析	(186)
第三节	3人制足球竞赛规则简析	(188)
第四节	沙滩足球竞赛规则简析	(192)
第七章	足球运动赏析	(199)
第一节	如何观看足球比赛	(199)
第二节	足球比赛基本术语简介	(203)
第八章	足球竞赛的组织与编排	(209)
第一节	足球竞赛的组织工作	(209)
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算	(210)
第九章	足球运动员的生理卫生	(218)
第一节	足球运动员疲劳的原因及其表现	(218)
第二节	常见运动性疾病的预防与处理	(225)
第三节	足球运动员损伤的预防和处理	(228)
第四节	足球运动员的营养	(232)
参考文献		(235)

第一章

足球运动概述

第一节 足球运动的特点及作用

一、足球运动的特点

（一）比赛场地大、参加人数多——整体性

足球比赛两队各有 11 名队员参赛，他们在近八千多平方米宽阔而平坦的场地上来回奔跑，在对手干扰、阻挠的情况下完成技术动作和进行战术配合。而且队员在场上完成每一个技术动作、每一个行动都是靠自己的判断自由发挥。队员很难做到协调一致，同时也给教练员的临场指挥带来不便。因此，场上的 11 名队员思想要统一，行动要一致，攻则全动、守则全防，整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守，才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

（二）对抗激烈、拼抢凶猛——对抗性

足球运动是一项争夺激烈、富有对抗性的项目，比赛的双方为了把球攻进对方球门，又不让对方将球攻入本方球门，围绕着争夺控球权而进行激烈凶猛的拼抢和冲撞。一场较高水平的比赛，双方因争夺和冲撞倒地近百次，尤其在双方罚球区附近，拼抢更加凶猛、激烈。

（三）技术多样、战术复杂多变——多变性

足球规则规定，在比赛中除守门员在本方罚球区内可以用手外，其他队员不许用手和臂触球，只能用脚、胸、头和其他部位来支配不同高度、走向的球和不同状

态的地滚球、反弹球和空中球。由于脚是人身体最笨拙的部位，用它支配球本身就有很大的难度，足球技术动作又复杂多样，而且队员在完成技术时，往往受到对手的阻挠和干扰，这些都大大增加了完成技术的难度和合理性。现代的足球比赛就是争夺时空权，场上出现的战机往往是刹那间即过，运动员必须根据比赛中随时变化着的情况而选择合理的技、战术行动，以达到球队获胜的目的。因此，足球运动又是一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目。技、战术的运用和发挥要依据临场中具体情况而灵活多变。

（四）比赛时间长、运动量大——艰辛性

一场正式的比赛 90 分钟，踢成平局需要决定胜负时还要进行 30 分钟的加时赛，甚至还要互射“点球”以决定胜负。根据统计，在高水平的足球比赛中，运动员跑动距离长达 8 000 ~ 12 000 米左右，而且还要伴随完成上百次有球和无球技术动作，因而运动员的能量消耗是很大的，一般体重可下降 2 ~ 5 公斤。足球运动又是“全天候”的运动项目，不受天气影响，运动员经常在雨雪天气下进行训练和比赛，艰辛性是不言而喻的。

（五）规则易懂、器材设备要求不高——易行性

足球比赛场地设备简单，比赛规则易懂。一般性足球比赛不受比赛时间、参赛人数、场地和器材的严格限制，有块空场就可以组织比赛，是一项十分易开展的全民健身群众性体育运动项目。

二、足球运动的作用

（一）有利于增进身体健康、提高身体素质

经常参加足球运动能增强人体的肌肉、骨骼，有效地提高血液循环系统、呼吸系统、内脏器官和神经系统的功能，使新陈代谢加强，身体成分得到改善，能够保证身体各系统正常运转，促进身体健康。另外，还可以发展和提高力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质，尤其是速度和速度耐力两大素质。

（二）有利于形成良好的心理品质及思想品德、提高社会适应能力

经常参加足球活动和比赛，不仅可以培养人勇敢拼搏、机智果断、坚忍不拔、

勇于进取等意志品质,还可以增强人的自信心、意志力、自制力和责任感以及团结合作、热爱集体、遵守纪律、文明礼貌等优良道德品质。经常参加足球运动和比赛不但能增加人与人接触和交往的机会,帮助人更好地融入社会环境,而且可以加强合作意识及团队精神的培养,提高合作能力,继而增强社会适应能力。

(三) 有利于社会道德水平的提高、促进精神文明建设

足球场上的体育道德是社会公德的重要组成部分。比赛中树立的公平、公正、民主、竞争、协作、团结、友爱、诚实等道德观念,是社会精神文明建设不可缺少的成分。这些规范的道德观念一旦内化到人们的内心世界变成人们的自觉行动,将有力地促进社会道德建设水平的提高。

(四) 有利于振奋民族精神、促进国际文化交流

足球队参加国际性重大比赛取得胜利,能激励人民的爱国热忱,振奋民族精神,鼓舞人民斗志。通过国际比赛能够增进各国人民之间的相互了解和友谊,它的影响可以渗透到国家各个领域。因此,足球运动已被广泛地利用于国际交往,成为国际交往的一种工具。

(五) 有利于国家税收

各足球俱乐部在接受各大财团赞助,成为其形象代言人的同时,自身也在利用足球这一“产品”创造财富。职业俱乐部的收入来源主要有门票、广告和赞助、电视转播费等。另外,足球市场的火爆带动了足球相关产业的发展,这些都大大地增加了国家的财政税收。

第二节 古代足球运动起源与发展

一、古代足球起源

古代足球起源于中国是世界上公认的。2004年5月21日,中国与英国、瑞士、法国一起获得了“国际足联成立100周年”庆典活动主办国的资格。2004年7月15日,国际足联主席布拉特宣布,中国是足球的故乡,足球最早起源于山东省

淄博市的临淄，并于5月21日向淄博临淄颁发了足球起源地认定书。

从有文字记载的时间算起，我国古代足球已有2500年的历史了。在战国时代（前475—前221）就有了蹴鞠游戏。在《战国策·齐策》记载苏秦到齐国游说时对齐宣王说：临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走狗、六博、蹋鞠者。《史记·苏秦列传》中，古代足球游戏称“蹴鞠”或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”则是指球。

二、我国古代足球活动

到了汉代（前206—公元220），“蹴鞠”已是一项重要的游戏活动。那时就有了蹴鞠专用的场地，当时的球门称“鞠域”或“鞠室”，据东汉人李尤在《鞠域铭》里的记载，当时球是用皮革制成的，内填毛发。《鞠域铭》里还记述汉代蹴鞠比赛时，双方要有队长和执法的裁判员，按一定的规则进行比赛，其中提到“不以亲疏、不有阿私、端心平意、莫怨其非”，说明当时已有了对裁判员执法公正和运动员服从判罚的要求了。

唐代是我国蹴鞠最为盛行时期，节日里进行蹴鞠娱乐不仅流行于民间，也流行于宫廷。民间节日的蹴鞠多属自娱性活动，而宫廷节日宴席的蹴鞠多属他娱性的，主要是为了得到皇帝的欢颜和赏赐。

唐代的蹴鞠游戏在场地器材设备方面逐渐完善，并创造了蹴鞠的多种游戏方法。在场地器材方面，一是用灌气的球代替了过去用毛发等物充填的球；二是设立“球门”代替了“鞠域”“鞠室”。球门也由汉代的几个球门逐渐变成两个或双方用一个。在游戏方法上也有创造，一种是两个球门的蹴鞠游戏，另一种是一个球门的蹴鞠游戏。

蹴鞠游戏在唐代传入了日本。日本一部古书《游廷秘抄》中说：“蹴鞠者，起于苍海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。”这“苍海万里之异域”指的就是唐朝。更证明了我国古代足球游戏是比较盛行的活动之一。

到了元、明、清朝，由于受儒家“中庸之道”、君子无所争、以谦让为美德的礼乐观念影响，社会上兴起“重文轻武”“立静恶动”之风。足球游戏由对抗演变为表演，甚至把足球游戏视为下流的娱乐活动，因而失去群众基础，使我国古代足球游戏逐步走向衰落，尤其在明朝又明令禁止足球游戏。到了清朝，由于清统治者对汉族文化严加限制，导致蹴鞠到了清代中叶基本绝迹，只在个别地方存在并流传。