

体育学院专修通用教材

# 足球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

**体育学院专修通用教材**

# **足 球**

**全国体育学院教材委员会 审定**

**人 民 体 育 出 版 社**

(京) 新登字040号

体育学院专修通用教材

足 球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

\*

787×1092毫米 32开本 17.75印张 340千字

1992年6月第1版 1996年6月第5次印刷

印数: 16,201—21,200册

\*

ISBN 7-5009-0732-X/G·701 (课)

定价: 12.50 元

## 前 言

本教材是根据国家体委下达的《体育学院运动系、体育系本科〈足球〉专修课程教学基本要求》，在各体育学院自编专修足球教材的基础上，经全国体育学院教材委员会足球教材小组专门召开的教材评优会议，通过章节选优方法编写而成。由沈阳体育学院副院长李乐正副教授审核、签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作体育学院专修足球通用教材使用。

参加教材评选会的有：全国体育学院教材委员会足球教材小组成员——杨传德（组长）、赵元绅（顾问）、李珉、何志林、都祖德、麻雪田和梁殿乙（秘书）。

应聘专家有：李宝耕、王祖俊、阴衍祥。应邀出席会议的还有：蒋家杰、丛明礼。

本教材主要适合于体育学院运动系、体育系专修足球的学生使用。全书内容全面阐述足球运动基本理论和各项实践教学、训练的内容方法，以力求适应培养目标的需要。

入选教材的作者（以姓氏笔画为序）有：马连芳、王铜、孙正绅、李建浩、杨一民、何志林、陈文浩、郑鹭宾、郭祥琪、俞俊国、胡国强、都祖德、黄晓光。

本教材由杨传德主持串编定稿，参加串编定稿工作的还

有都祖德。部分插图由邵强绘制。

《足球》教材选优工作是编写出版工作的一项改革，这项工作尚处于摸索之中。对本书中不妥之处，欢迎读者批评指正。

全国体育学院教材委员会《足球》教材小组

1991年5月

# 目 录

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| <b>第一章 足球运动概述</b> .....     | ( 1 )   |
| 第一节 足球运动的特点和作用.....         | ( 1 )   |
| 第二节 现代足球运动发展简况.....         | ( 3 )   |
| 第三节 我国足球运动发展简况.....         | ( 7 )   |
| <b>第二章 足球技术</b> .....       | ( 31 )  |
| 第一节 足球技术的概念与分类.....         | ( 31 )  |
| 第二节 足球基本技术分析.....           | ( 34 )  |
| 第三节 足球技术教学与训练.....          | ( 106 ) |
| <b>第三章 足球战术</b> .....       | ( 133 ) |
| 第一节 足球战术概述.....             | ( 133 ) |
| 第二节 比赛阵型.....               | ( 134 ) |
| 第三节 个人战术.....               | ( 152 ) |
| 第四节 局部配合.....               | ( 158 ) |
| 第五节 比赛原则.....               | ( 163 ) |
| 第六节 全队攻守战术.....             | ( 166 ) |
| 第七节 定位球战术.....              | ( 175 ) |
| 第八节 足球战术教学与训练.....          | ( 183 ) |
| 第九节 五人制足球运动.....            | ( 193 ) |
| <b>第四章 足球运动员的身体训练</b> ..... | ( 201 ) |

|            |                                 |              |
|------------|---------------------------------|--------------|
| 第一节        | 身体训练的意义、任务和内容·····              | (201)        |
| 第二节        | 足球运动员身体训练的特点·····               | (203)        |
| 第三节        | 足球运动员专项身体训练的内容、方<br>法和注意事项····· | (206)        |
| <b>第五章</b> | <b>守门员·····</b>                 | <b>(237)</b> |
| 第一节        | 守门员位置职能概述·····                  | (237)        |
| 第二节        | 守门员的技术训练·····                   | (238)        |
| 第三节        | 守门员的身体训练·····                   | (248)        |
| 第四节        | 守门员战术训练·····                    | (252)        |
| 第五节        | 守门员的智力训练·····                   | (256)        |
| 第六节        | 守门员训练注意的几个问题·····               | (257)        |
| <b>第六章</b> | <b>青少年足球训练·····</b>             | <b>(259)</b> |
| 第一节        | 开展青少年足球运动的意义·····               | (259)        |
| 第二节        | 青少年足球运动员的选材·····                | (260)        |
| 第三节        | 青少年足球训练任务·····                  | (280)        |
| 第四节        | 青少年足球训练的原则及运用·····              | (284)        |
| <b>第七章</b> | <b>女子足球运动·····</b>              | <b>(289)</b> |
| 第一节        | 女子足球运动概况·····                   | (289)        |
| 第二节        | 女子生理特点与足球训练·····                | (291)        |
| 第三节        | 女子心理特点与足球训练·····                | (295)        |
| 第四节        | 月经周期训练·····                     | (298)        |
| 第五节        | 女子足球运动中值得注意的几个问题·····           | (302)        |
| <b>第八章</b> | <b>足球运动员的心理训练·····</b>          | <b>(305)</b> |
| 第一节        | 心理训练概述·····                     | (305)        |
| 第二节        | 运动竞赛的心理学·····                   | (312)        |
| 第三节        | 几种心理训练方法简介·····                 | (319)        |
| <b>第九章</b> | <b>比赛成绩与竞技训练过程分析·····</b>       | <b>(323)</b> |

|             |                         |              |
|-------------|-------------------------|--------------|
| 第一节         | 比赛成绩与竞技训练过程的关系·····     | (323)        |
| 第二节         | 比赛成绩结构与竞技训练任务·····      | (324)        |
| 第三节         | 竞技能力分析·····             | (327)        |
| <b>第十章</b>  | <b>足球教学训练文件的制订·····</b> | <b>(332)</b> |
| 第一节         | 球队训练计划·····             | (332)        |
| 第二节         | 运动量的安排·····             | (339)        |
| 第三节         | 足球教学工作计划·····           | (343)        |
| 第四节         | 足球课的类型·····             | (345)        |
| <b>第十一章</b> | <b>足球比赛的指导工作·····</b>   | <b>(363)</b> |
| 第一节         | 赛前准备·····               | (363)        |
| 第二节         | 观察、分析和评定足球比赛·····       | (367)        |
| 第三节         | 临场指挥·····               | (373)        |
| 第四节         | 对策介绍·····               | (376)        |
| 第五节         | 赛后总结·····               | (385)        |
| 第六节         | 调整恢复·····               | (386)        |
| <b>第十二章</b> | <b>足球队的组织与教练员·····</b>  | <b>(388)</b> |
| 第一节         | 球队的组织与领导·····           | (388)        |
| 第二节         | 足球教练员·····              | (392)        |
| <b>第十三章</b> | <b>足球运动保健知识·····</b>    | <b>(397)</b> |
| 第一节         | 疲劳及疲劳的消除·····           | (397)        |
| 第二节         | 运动损伤·····               | (401)        |
| 第三节         | 运动性疾病·····              | (406)        |
| 第四节         | 运动员营养·····              | (411)        |
| <b>第十四章</b> | <b>足球运动的竞赛组织工作·····</b> | <b>(417)</b> |
| 第一节         | 足球运动竞赛的意义·····          | (417)        |
| 第二节         | 足球运动竞赛计划和竞赛的种类·····     | (418)        |
| 第三节         | 竞赛制度、编排与成绩计算·····       | (420)        |

|      |                     |       |
|------|---------------------|-------|
| 第四节  | 足球比赛的组织筹备工作·····    | (436) |
| 第十五章 | 足球竞赛规则分析与裁判法·····   | (447) |
| 第一节  | 足球竞赛规则分析·····       | (447) |
| 第二节  | 足球竞赛裁判法简介·····      | (484) |
| 第三节  | 运用足球规则提高比赛水平·····   | (497) |
| 第四节  | 室内五人制足球赛规则与裁判法····· | (501) |
| 第十六章 | 足球运动的科研方法·····      | (509) |
| 第一节  | 足球科研工作概述·····       | (509) |
| 第二节  | 选题·····             | (512) |
| 第三节  | 研究设计·····           | (521) |
| 第四节  | 收集资料的方法·····        | (525) |
| 第五节  | 资料整理与分析·····        | (544) |
| 第十七章 | 足球场地及辅助练习器材·····    | (546) |
| 第一节  | 球场·····             | (546) |
| 第二节  | 足球场地辅助练习器材·····     | (553) |

图例

——→ 球运行路线

- - - - -→ 人跑动路线

~~~~~→ 运球路线

⑩ 10号进攻队员

⑩ 10号防守队员

# 第一章 足球运动概述

## 第一节 足球运动的特点和作用

足球运动是以脚支配球为主，两个队互相进行攻守对抗的一项体育运动项目。它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，被誉为“世界第一运动”。有些国家把足球定为“国球”。一场精彩的足球比赛，能吸引成千上万的观众和数以亿计的电视观众。据不完全统计，现在世界上登记在册的足球运动员有三千多万人，职业运动员近十万人。

足球运动有如此大的魅力，这主要与足球运动的特点和作用有关。

### 一、足球运动的主要特点

(一) 足球运动是一项富有战斗性的、激烈对抗的项目。在比赛中双方为了把球踢进对方球门，而又不让球进入自己的球门，展开了短兵相接的争斗，尤其是在两个罚球区附近争夺得更为激烈。一场高水平的比赛，双方因争夺或冲撞而倒地近百次，可见激烈程度之一斑。

(二) 技、战术复杂，掌握动作难度大

足球是一项非周期性运动项目，它的技、战术受对手直接的干扰、限制和抵抗。技、战术是依临赛情况灵活机动地运用和发挥。

足球比赛参加人数多，行动不易协调和统一，故攻、守战术的配合相对地说，要比篮、排球困难些。

比较而言，足球运动是用人体最笨拙的部位——脚去支配和控制球，因此，技术动作比较难掌握。

### （三）比赛时间长、场地大，体能消耗大

正式足球比赛时间为90分钟，有的比赛还要加时30分钟甚至还要以互踢罚球点球决定胜负。一场激烈的比赛，一名优秀运动员的跑动距离达10000米以上，少则也有6000—7000米，而且还要做上百个有球和无球动作，身体能量消耗是很大的。据不完全统计，一场激烈的比赛，能量消耗2000卡左右，体重下降3—5公斤。

### （四）足球竞赛规则比较简练，器材设备也比较简单

一般的足球比赛可不受时间、人数、场地、器材等限制。

## 二、足球运动的主要作用

### （一）有助于精神文明建设，思想品德教育

经常从事足球运动，可以培养勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难等优良品质和敢于斗争，敢于胜利的战斗作风，以及团结协作、密切配合、热爱集体等集体主义精神。

### （二）能促进健康，增强体质

经常从事足球运动，可以增进人们的健康，提高人们的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，特别是对增强人体的

心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能是非常有益的。据测定，一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要多2000—3500毫升，安静时的心率要比正常人低15—22次/分。

(三) 有助于振奋民族精神，扩大国际交往

现代足球运动的作用和影响，已经远远超出了足球运动自身的范围，它已成为扩大国际交往的一种工具，对振奋民族精神，反映一个国家的实力具有重要意义。

## 第二节 现代足球运动发展简况

一、足球运动是一项古老的运动项目。公元前，中国就有了用脚踢球的游戏，并且作为军事训练项目之一。在欧洲古时亦有苏里特游戏、萨依游戏等，虽然名称不同，时间不一，游戏方法也不尽相同，但都属于足球游戏的范畴。

根据有文字记载的史料，世界最早的球是中国古代的“鞠”——内充毛发之物，外裹皮革之“毬”。其他国家还有用布做的，甚至用瓜果当球踢的。另外，根据史书的记载，最早发明灌气的球也是我国。

公元16世纪以后，足球游戏在欧洲一些国家盛行起来，尤其是1800年以后，英国军队对传播足球运动起了很大作用。

二、19世纪下半叶足球运动有了新的发展，不过当时还没有明文规定的场地、比赛方法、参赛人数等。

1857年，英国成立了第一个足球俱乐部。1863年，在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会。因此，一般都把1863年作为现代足球运动的开端，并且认为现代足球运动起源于英格兰。

1863年以后，欧洲一些国家纷纷成立足球协会。1885年

英格兰首创了职业足球俱乐部，后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克和斯洛伐克等国也取得了合法地位。由于相互之间进行比赛，形势的发展迫切需要成立一个世界性的足球组织。1904年5月21日，在巴黎由法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、丹麦等国发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会（以下简称“国际足联”），英文缩写为“FIFA”（表1）。

三、1846年，英国剑桥大学为了适应本国各学校比赛而综合制订了一个简单的规则，当时称之为《剑桥大学规则》。1863年的伦敦会议以后，修改了《剑桥大学规则》，制定了最早的足球竞赛规则，它是现代世界足球史上第一部统一的足球竞赛规则。

然而，足球竞赛规则最大的变化是1925年对原“越位”规定的修改，它促使比赛的阵型、打法等变化向前发展了一大步。

四、从1900年开始，奥林匹克运动会（以下简称“奥运会”）即有足球比赛项目。当时只有英、法两国派队参加比赛，英国球队获得冠军。到了1908年奥运会时，参加的球队多了起来，增至8个队，但都是一些欧洲国家的球队。从1924年起，南美洲国家的足球队才开始参加奥运会的足球比赛，这一届的冠军由乌拉圭队获得，一改欧洲国家的足球队独霸天下的局面（表2）。

因国际奥委会规定只有业余运动员才能参加奥运会的足球赛，致使一些职业足球明星被排斥在外，因此各国无法派出实力最强的队参加奥运会的足球比赛。

1928年，国际足联在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议，决定每4年举行一届世界足球锦标赛（后更名为世界杯赛），

并规定每届比赛与奥运会相间举行。因此，决定1930年举行第一届世界足球锦标赛。另外，国际足联于1929年在巴塞罗那会议上接受了乌拉圭的申请，决定1930年的比赛在接连两次荣获奥运会冠军的乌拉圭首都蒙特维的亚举行。

自1930年举行第1届世界足球锦标赛起，到1990年共进行了14届比赛。其中，因第二次世界大战中断了12年。直至1950年才恢复举行第4届比赛。

1928年，决定举行世界锦标赛后，还决定设有专门的流动奖杯——金女神杯，奖给锦标赛的冠军。同时，还规定哪个国家获得三次冠军，便可永久地占有这座奖杯。1970年第9届世界杯赛上，巴西队第三次获得冠军，该奖杯已归巴西永远占有。到第14届为止，已先后有巴西、意大利、联邦德国等3个国家3次获得冠军（表3）。

目前，按地域划分参加世界杯赛的有：欧洲、中北美洲、南美洲、亚洲、大洋洲和非洲的国际足联各会员国的球队。每届世界杯赛，先按地域分别进行预选赛，根据国际足联规定的名额，由预赛中优胜队参加决赛，上届的冠军队和本届主办国的球队直接参加决赛（表4）。

五、1875年，“越位”规则的产生在足球史的特定时期起了很大的作用，尤其是1925年6月13日对“越位”规则的如下修改“在比赛时限制了必须靠近本方端线的对方队员的人数”，对足球战术的发展起到了极为重要的作用。1930年，英国人埃尔贝·契甫曼根据新的越位规则的精神，创造了“WM”阵型。这是一个攻守平衡，分工明确，四平八稳的战术阵型。“WM”阵型开创了防守上“三后卫制”。

“WM”阵型的运用在世界足坛上历久不衰。直至50年代初，匈牙利创造了“四前锋”的踢法，才动摇了“WM”长

期统治足坛的地位。这被称为足球运动的第一次变革。1958年，巴西人又创造了“424”阵型，开创了“四后卫”的新格局。“424”的出现结束了“WM”的历史使命，这被称为足球运动的第二次变革。1974年，以荷兰队为首，在第10届世界杯赛上采用了全攻全守的打法，从而改变了比赛阵型原有的含义，使攻守平衡由原有的静态平衡跃为机动性极强的动态平衡。全攻全守要求队员技战术全面，充分发挥队员在场上的创造性。全攻全守使足球运动出现了一个崭新的面貌，因此被誉为足球运动的第三次变革。从1974年至今的历届世界杯赛上，各队都是在全攻全守的基础上，根据各队技战术与队员的特点，采用相应的阵型与打法。

六、目前，除世界杯足球赛和奥运会足球赛这两项规模庞大的国际比赛外，各大洲都举办名目繁多的区域性国际比赛。譬如，亚洲就有亚洲杯足球赛、亚洲运动会足球赛、亚洲青年足球赛及各种国际邀请赛等等。欧洲、南美洲、非洲都有固定的、传统的锦标赛和杯赛。

### 七、现代足球的流派和足球发展趋势

（一）流派形成的因素：在本世纪70年代以前，国际足坛笼统划分为欧洲和南美两大流派。随着足球竞技水平不断发展和竞争日趋激烈，各国运动水平高低难分，同时也由于这些国家在比赛风格上的一些差异，用两大流派来区分已不够确切。为此，近年来涉及流派的划分，更多的观点趋向于三类，即欧洲派、南美派和欧洲拉丁派。

目前一般认为，流派形成的过程主要受民族气质、地理环境、足球传统风格、身体条件和主观追求等方面因素的影响。

球队可根据足球运动的发展趋势，通过训练变化本队

技、战术风格，但这种变化必须考虑到制约风格的各个因素，必须遵循这些因素、特别是遵循那些不易更改的客观因素。

(二) 现代足球发展的主要趋势：当今世界足坛的三大流派都朝着技能、体能和心智能等高度全面发展的方向前进。而片面强调技能或体能的时代已经结束。

攻守平衡是现代足球运动重要发展趋势之一。在重大比赛中，任何一个重攻轻守或重守轻攻的队都不会取得优异成绩，而攻守兼备则是衡量当今优秀球队的重要标志之一。因此，整体而快速的攻守，也是现代足球运动的发展趋势之一。

### 第三节 我国足球运动发展简况

#### 一、我国古代足球运动

根据有关史料的记载，我国古代就有了足球活动。

(一) 公元前475—221年的战国时代，我国就有足球游戏，并有文字记载。

古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。刘向《别录》（刘向，公元前77—6年）：“蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起战国。”《汉书·枚乘传》：“蹴鞠刻镂。”唐人颜师古注：“蹴，足蹴之也；鞠，以革为之，中实以物，蹴，为戏乐也。”“鞠，毛丸，可以戏。”

“蹴鞠”一词最早记载在《史记·苏秦列传》里，“临淄之中七万户，……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。”又据西汉人刘歆

撰《西京杂记》记述：“太上皇徙长安，居深宫，凄怆不乐。高祖窃因左右问其故。以生平所好，皆屠贩少年，斗鸡，蹴鞠以此为欢。今皆无此，以故不乐。”太上皇是刘邦的父亲，其蹴鞠之时当为战国末期。

由此可知，早在两千多年前的战国时代，我们的祖先就用皮革炮制，内填毛发一类有弹性物质的球了。

汉朝时，“蹴鞠”已是一项重要的游戏活动，开展比较普遍，当时的“蹴鞠”已经有了比较完备的体制：

1. 有供蹴鞠游戏的专门场地。据东汉人，李尤在《鞠城铭》里记载，场地是“圆鞠方墙，仿佛阴阳；法月衡对，二六相当”。当时的球门称“鞠城”或“鞠室”。这说明当时已有了规范的球场。球场是东西方向的长方形，两端各有六个月洞式的鞠城，场地四周筑有围墙（图1之①②）。

2. 根据《汉书·艺文志》记载：西汉时期有《蹴鞠二十五篇》，说明汉代已出版专门论述足球活动的书籍。

3. 在《鞠城铭》里记述了“建长立平，其例有常”。这说明双方要设立队长，推举裁判员，按规则进行比赛。文中还提到“不以亲疏，不有阿私，端心平意，莫怨其非”。说明当时已有了简单的对运动员、裁判员等的记载和要求。

4. 《汉书·艺文志》中，把“蹴鞠二十五篇”和“射法”、“速弩”、“剑道”、“手搏”等著作一并列入“兵技巧十三家”之内。刘向《别录》中写到“蹴鞠”，兵势也，所以练武士，知有材也，皆因嬉戏而谋练之”。由此，古代足球活动开始被封建统治阶级作为训练士兵的手段之一。