

青少年足球训练教程

侯振福主编



中国国际广播出版社

# 青少年足球训练教程

主 编：侯振福

副主编：张 荃

中国国际广播出版社

# 编委名单

主 编：侯振福

副主编：张 荃

编 委：顾民杰    卢 涛    顾伟杰    万 军  
          聂晓东    徐庆玉    王鲁平    王晓波

青少年足球训练教程

侯振福 主编

中国国际广播出版社出版

山东泰安市新兴教育印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

787×1092毫米 1/32开 6.75印张 140千字

1993年10月第一版 1993年10月第一次印刷

印数：1—4000

ISBN7—5078—0677—4/G·549

定价：4.20元

## 前 言

中国足球总是徘徊不前，究竟还需多久才能“冲出亚洲，走向世界”呢？这是全国人民非常关注的问题。输球并不可怕，胜败乃兵家常事，但我们都应该在屡战屡败，屡败屡战中吸取教训。不要急功近利，只顾眼前，而应从长远的角度上制订出全面符合国情的发展足球的根本战略。邓小平同志“足球要从娃娃抓起”的战略方针是极为重要的，上至国家体委，下至各级足协都应认真落实。这才是抓足球的根本战略。

中华民族是世界上最聪明的民族，从古到今从很多多实例中已经得到证明。单从体育角度看，中国乒乓球的崛起，女排的五连冠，李宁连得四块金牌，游泳队的五朵金花，田径场上的“马家军”战绩赫赫，在世界体坛上称王称霸，难道足球不能从中学到点什么吗？

世界上中国的球迷最多，经久而不衰。他们是绿茵场上的上帝，因为没有观众的比赛将是毫无味道的，他们是足球发展的最大财富，也是足球运动最忠实的朋友，运动员的精湛技术、天衣无缝的配合、巧妙的突破过人，精彩的射门，令球迷欣喜若狂，为之倾倒，这就是足球的魅力！

足球现在已走进千家万户，每当有电视足球转播时，合家全心贯注，与运动员同悲同喜。业余时间，家长支持儿女

们到绿茵场操练，有时还下场试试脚头，这就是足球发展的动力，数以千万计的小队员的参与组成了庞大的足球后备军。2002年的足球明星将产生于他们之中。

足球明星不是天生的，是在实践中千锤百炼造就出来的。为了给孩子以正确的指导，我们为少儿运动员、教练员、家长和广大球迷编写了这本很有实用价值的足球教材。该书内容丰富，文字简炼，通俗易懂，是一本不可多得的足球参考书，是广大少儿运动员和球迷的良师益友。

该书先由王荣栓同志确定题目、拟定大纲和全书的总体结构；在编写过程中得到足球专家和教练员的帮助指导；罗晋平老师为本书设计了精美的封面，谨此深表谢意。编写中难免有疏漏不当之处，敬请批评指导。

编者

1993年9月

# 目 录

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| <b>第一章 足球是孩子的理想之路</b> .....      | ( 1 )  |
| 第一节 足球运动的诞生.....                 | ( 1 )  |
| 第二节 足球是少儿运动员的理想之路.....           | ( 8 )  |
| 第三节 足球是特殊的艺术、称雄天下.....           | ( 12 ) |
| <b>第二章 因材施教是足球明星的前奏</b> .....    | ( 15 ) |
| 第一节 材之预测.....                    | ( 15 ) |
| 第二节 足球运动员的选材.....                | ( 16 ) |
| 第三节 身体素质的测量及评分表.....             | ( 29 ) |
| <b>第三章 少儿运动员心理训练的意义与特征</b> ..... | ( 49 ) |
| 第一节 运动心理学在运动训练中的意义.....          | ( 49 ) |
| 第二节 少儿运动员的心理特征.....              | ( 51 ) |
| <b>第四章 足球运动员的意志训练与培养</b> .....   | ( 60 ) |
| 第一节 什么叫运动员的意志.....               | ( 60 ) |
| 第二节 意志品质的表现特征.....               | ( 61 ) |
| 第三节 足球运动员意志的训练与培养.....           | ( 63 ) |

**第五章 少儿足球教学训练纲要**..... ( 70 )

第一节 少儿教学训练纲要说明..... ( 70 )

第二节 各年龄组教学训练纲要..... ( 71 )

**第六章 足球技术从小培养**..... ( 88 )

第一节 足球技术的分类..... ( 89 )

第二节 足球技术的分析..... ( 94 )

第三节 足球技术教学训练的任务与原则..... ( 133 )

第四节 徐福生训练法的先进性..... ( 135 )

**第七章 足球战术的分类分析**..... ( 141 )

第一节 足球战术的分类..... ( 142 )

第二节 进攻战术..... ( 143 )

第三节 防守战术..... ( 154 )

第四节 战术教学训练..... ( 158 )

第五节 足球运动员想象力和创造力的培养与运用..... ( 167 )

**第八章 少儿足球运动员的营养**..... ( 174 )

第一节 营养素的供给量..... ( 174 )

第二节 合理营养与运动员的饮食要求..... ( 177 )

第三节 合理的饮食制度..... ( 186 )

第四节 正确的选择食物和烹调加工..... ( 187 )

**第九章 世界明星之路····· ( 189 )**

**第一节 世界杯的来历····· ( 189 )**

**第二节 世界足球明星成功之路····· ( 190 )**

**第三节 现代足球运动发展的趋势····· ( 206 )**

# 第一章 怎样使你的孩子 成为足球明星

## 第一节 足球运动的诞生

足球，球中之王；足球运动，世界第一运动；足球比赛，具有无穷的魅力。黑白相间的足球曾使多少人魂牵梦萦；一场精彩的足球赛吸引着亿万如醉如痴的球迷；一次世界杯大赛，可以使战火中的贝鲁特居民，忘却那硝烟弥漫的战场，观赏这绿茵场上的“世界大战”。人们对它的狂热追求，是任何一项运动所无法媲美的。有人曾把这小小的足球比喻成地球，意味着足球与生命共存，这就是足球的魅力。然而，你可知道足球运动是怎样诞生的吗？

足球运动的历史可分为古代足球运动和现代足球运动。公元前3世纪末我国古书《蹴鞠新书》中记载：“蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起战国时。”1980年4月国际足球联合技术委员会主席布拉特，在亚洲足联举办的学习班上谈到国际足球的发展史时明确指出：“足球发源于中国，由于战争而传入欧洲”而“现代足球运动的发源地则在英国”。

### 一、古代足球的起源

据史料记载，早在3500年前中国就有了“足球舞”即在久旱不雨的时候，百姓举行一种求神祈雨的神祈仪式，

有一个人亦有好多人或排成一队或者围成一个圆圈，一边跳舞，一边踢球。到了公元前300多年（即战国时代）足球活动开展较为广泛，当时把足球活动作为一个练兵项目，在军队中广泛推广，同时在民间也颇为盛行。在齐国的都城临淄一带（现山东临淄），几乎每一个男子都会踢足球，人们把它作为一种强身健体的活动，其目的是战争的需要。

在当时足球叫“蹴鞠”或者“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是用脚踢的意思，“鞠”就是指球，“蹴鞠”或“蹋鞠”连起来的意思，就是用脚踢球。当时使用的球是用革做外皮，里面填充毛皮制成的。足球场叫“鞠域”，球场的两端附有“鞠室”（也叫鞠域），比赛时双方各有12人上场，6人守“鞠域”6人踢球，以踢进对方“鞠室”的球数多少来决定胜负。

在西汉（公元前206—公元8年）年间，刘邦在自己的营中，修建了大规模的足球场，让士兵们都来踢足球，通过足球活动来增强士兵的体质。刘邦由于受其父的影响，自幼就是一个足球迷。只要没有军机大事，他总是到球场去观看训练和督战，对于我国古代足球活动的传播和发展起到了推动作用。

到了唐代，足球活动又向前推进了一步，主要表现在两大革新创造方面，一是发明了“气毬”球，这是一种用动物的尿脬（膀胱）做为“胆”用嘴吹气来充气的球。二是球场的变化。取消了原来设在球场两端的“鞠域”而改用竖立的两根立柱（高约3丈左右）立柱中间挂网称之为“球门”。在比赛时双方场上队员人数也有新的要求，各队只准7人上场，其中一个守门员，其他人或攻或守。据古书《文献通考》（元·马端临撰）记载：“蹴球盖始唐，植两修竹，络网于上，为门以度球，球2分左右朋，以角胜负。”由于经常比

赛，许多位置名称也孕育而生，如：球头（队长）、著网人（守门员）、骁色（前卫）、出尖（前锋）、挟副（中卫）、正副（边卫）等，位置的确定，明确了各自的任务，在比赛时不能乱跑，严格按照规定站位，这同现代足球比赛的阵式十分相似。

宋朝的足球活动开展更为普及。据说瑞王赵洁就酷爱足球活动，每逢天字节（夏历十月十二日）后两天，宰相、亲王、宗室及百官等都要为皇帝送礼祝寿，当瑞王酒到第六盃时，也正时祝寿活动的气氛达到高潮的时刻，便开始进行足球比赛，为了使比赛更加激烈、有趣，制定了奖罚制度，胜队给予赏钱，而输球队的队长不仅要吃麻鞭子，还要用黄白粉沫涂在脸上做为处罚。

随着社会的发展，足球活动也日益兴旺。据说当时不仅男子爱踢足球，就连妇女和孩子也颇喜欢。在白天由于踢球的人很多，人们就在晚间挂灯夜战，使足球活动更加引人入胜。当时流传着一种叫“白打场户”的表演活动，参加表演的人数不限，玩球时就像踢毽子一样，有点类似今天的颠球练习。明朝时期我国有一名叫彭云秀的女子，她球艺高超，使球在她的身上滚上滚下，忽左忽右，忽前忽后，很长时间不落地，令人赞不绝口。一位诗人曾为她精湛的表演所感染，送一雅号——“女流清芬”。另外，为了使比赛时能踢进更多的球，吸引更多的观众，对于球门也进行了重大改进，用柱高二丈一尺，桁（横木）阔九尺五寸的球门代替原先又窄、又高的球门。

清朝统治时期，我国的足球活动的发展受到了压抑。直到1840年鸦片战争爆发后，帝国主义的入侵，才把现代足球传入了中国，当时只是在学校和军队中出现。1907年（光绪

三十二年)夏历五月初七,侵华的英国水兵队与北平协和书院队,在天安门广场边的足球场上进行了一场足球赛,结果协和书院队以2比0击败英国水兵队,这是我国有史以来第一次国际足球赛,并打败了洋人足球队,令洋人大为吃惊,这次比赛的胜利增强了中国人民的民族自信心,大灭侵华洋人之威风,开创了中国足球史上的新纪元。

由于战争的蔓延,足球活动也随之遍及世界。作为古代中国文明内容之一的“蹴鞠”约在公元前四世纪传入了中东,后又传入罗马,继而发展成为一种竞赛性的游戏,在欧洲广泛传播。足球运动在英国得到了不断改进,逐渐朝着现代足球的方向发展。

## 二、现代足球的起源与发展

英国是现代足球运动的发源地。传说八世纪中叶,英国受到当时的海盗帝国丹麦的入侵,侵略者残暴地蹂躏英格兰,挨家挨户地抢掠财物,杀人放火,侮辱妇女,无恶不做,给英国人民带来了深重灾难。愤怒的英国人民奋起抵抗,赶跑了丹麦入侵者,一群英格兰人在清理战场时,发现一丹麦强盗的人头骨,出于对敌人的刻骨仇恨,士兵用脚猛踢,并呼唤同伴:“踢丹麦人头喽!”说罢士兵们便纷纷去踢侵略者的头颅,将仇恨倾注到脚上发泄。

死人的头颅,多少带有恐怖感,坚硬的头骨也不好踢。随着时间的推移,人们逐渐地发现用牛膀胱吹气后可以代替头颅,而且易于取材,踢起来也饶有兴趣。到了1609年英国人施皮鲁门在一本书中把踢牛膀胱称之为“踢足球”。从此便开始了足球运动的漫长道路。

在公元12世纪，英国伦敦的青年人就非常喜爱足球。当时既没有明确的规则，也没有人数的限制，而且在踢球的动作上也不规范，横冲直撞，动作粗野，大吵大闹，甚至出现打斗现象。足球也到处乱飞，撞翻货摊，打碎店铺门窗等事情时有发生，过路行人也遭“横祸”。当时的百姓深受其害，叫苦不迭，一些商人便联名上书国王，要求下令禁止这种活动。于是从公元1154年到1603年，英国国王曾先后四次颁布禁令：“由于人们围着一个大球争夺而发生如此大的吵闹声，并且还可能发生事故……但愿此事不发生……我以皇帝的名义命令以后禁止在城内开展这项活动，违背将被关进监狱作为处罚。”这使得英国的足球活动受到了一些影响。但是，禁令的颁布丝毫没有动摇热爱足球运动的青年人，他们由城区街道转向了郊区。足球运动在英国依然方兴未衰。终于在17世纪（1603年初），英国政府不得不承认这项运动，取消了英国史上长达400多年之久的禁令。被解除统治的足球运动，又像雨后春笋般地蓬勃发展起来了。

1823年11月21日在英国格兰鲁格布城大学举行的一场足球赛中，一名叫威廉·埃利斯的学生突然把球抱在怀中直奔对方大门，并将球仍进球门，由于当时没有较为明细规则，对埃利斯的举动无法判决，最终不了了之。然而，正是因为这一举动的出现对于整个世界的足球活动的发展产生了极为深远的影响。从此以后，明确规定：足球是一项只准用脚踢，头顶的活动，而用手持球跑的为橄榄球。

1856年10月26日在英国伦敦的一家小酒馆里，以11个俱乐部为中心，成立了世界上第一个足球协会——英格兰足球协会。并制定和通过了十三条比赛规则。如：比赛双方只

准用脚踢球，上场队员定为11人等规定，这也是世界上第一个足球比赛规则，为了纪念这个有意义的一天，人们把这一天作为现代足球运动的诞生日而载入史册。同时英国人还首先创造性地使用过“九锋一后卫”和一名守门员的阵形以及“七锋三卫”“1235”式的阵形。

1872年，英格兰足球协会开始举办优胜杯赛，推动了英国足球运动。同年11月30日苏格兰足球队在格拉斯哥以0:0逼和了当时强劲对手英格兰队，这是世界上有记载的第一场足球比赛，从而开创了足球比赛走向世界舞台的历史。

1900年足球被列为奥运会正式比赛项目，1930年举办了第一届世界足球锦标赛。

### 三、女子足球运动的起源与发展

女子足球运动16世纪初起源于英格兰。由于当时妇女社会地位低，加之种种世俗偏见与传统势力的束缚，以及战争的影响，女子足球运动发展十分缓慢，但立志于足球运动的妇女，仍然在坎坷的道路上迈进，使女子足球运动在一定程度上有所发展。

女子足球运动初期是以游戏方式进行。那时的女子足球比赛形式与男子相比没有什么区别，也是非常勇猛的。18世纪末，在英国爱丁堡附近的艾弗伊斯克，每年都要举行“忏悔节”女子足球赛，这是一种已婚与未婚女子的足球对抗赛，作为庆祝地方节目的活动。1890年年初英国举办了第一次女子足球赛，1894年英格兰开夏市和普雷斯顿市成立了“普雷斯雷顿迪克”和“克尔兰世”女子足球俱乐部。1892年“普雷斯顿迪克”队出访了美国，与美国业余男子足球队

进行了比赛，取得了八战三胜三平二负的好成绩，开创了女子足球历史上出访比赛的先例。

女子足球运动在英国不断得到深入开展。足球队员强烈要求英国足协制定出适合女子足球需要的一系列规定。1902年英国足协反其道而行之，以协会不能对许多女运动员受伤承担任何法律责任为理由，反而作出了规定：女子足球俱乐部不能参加本协会的足球比赛。同时，欧洲足球理事会基本上都仿效执行了这一决定，大大限制和阻碍了女子足球运动的发展。但是，英国的妇女并没有屈服于势力强大的足球权威机构的压力，反而以更大的热情和勇敢的精神投入比赛，以表达她们的意志与要求，并赢得了人们的同情。就在这一年，英国对法国的一场女子足球赛，再次赢得了1万多名狂热观众的喝彩。1925年以后，女子足球运动处于低潮时期，尤其是第二次世界大战中，很多队名存实亡，直到战争结束后，女子足球运动才慢慢恢复起来。

1991年11月14日在中国的广东省举办了首届世界女子足球锦标赛，美国队技压群芳荣登冠军宝座，挪威队获得亚军。在比赛中女运动员的勇猛顽强，敢于拼搏的进取精神，给广大观众留下了深刻的印象。行家们认为，女子足球运动虽然起步较晚，在技术、战术、体力等方面还存在着许多不足之处，很多方面还有待进一步发展、提高。但是，通过本此大赛，充分体现出，足球运动是完全适合于女子的一项运动，它将成为女子体育运动中一个不可缺少的项目。通过这次比赛，对女子足球运动的发展起到了巨大的、决定性的推动作用。

目前，世界上许多国家相继成立了女子足球队，其规模

在不断地扩大，技、战术水平也在不断地提高，相信在不远的将来女子足球运动的水平会更上一个新的台阶。

另外，在本此大赛中首次由女裁判员担任比赛的裁判工作。

## 第二节 足球是少年运动员的理想之路

理想是人生的奋斗目标，是人们对未来社会生活的形象化构想，是人生的希望，是生活事业的源泉、动力。一个人如果有了崇高的理想，并深刻地理解自己所树立的理想的正确性，使之转化成自己坚定不移的信念，就会从心理上产生一种自觉地为之奋斗的力量，就能向伟大的目标不断迈进。为此，我们首先要：

### 一、胸怀大志，勇攀高峰

人的一生在青少年时期正处在生长发育阶段，对任何事物的发展变化颇为敏感。特别是爱好足球运动的少年朋友们，时时刻刻都在关注着足球世界这个大舞台，足球明星已成为他们心目中的偶像，“我要当球星”的梦想早已孕育而生，这是对足球事业的向往和追求，是他们走向成功的关键所在。此时此刻需要我们每一位做教师、家长的及时正确的引导，要使他们明白怎样做才能成为一名真正的足球明星。并把实现这一宏伟目标作为行动的指南，进而产生巨大的动力去激励自己、开拓自己。我国足球名将迟尚斌，1969年来到离大连500多里地的庄河县插队，一天劳动只有两角七分钱的报酬，自己都养活不了自己。但这阻止不了他那股子

牛劲，足球是他的生命，是他的一切。在河边、在村沿、在田里、在晒场上……他不间断地练习，以至脸颊瘦削、眼眶凹陷。但他没有消沉，他时时记住启蒙老师的话：“要干，就不能半途而废。”“攀登、搏击”！他就是靠着为实现理想，靠着一股神奇的力量，在足球运动的阶梯上攀登不息。

少年的朋友们，为了理想，为了实现奋斗目标，就必须付出自己全部的力量，为足球事业的腾飞而勇攀高峰。

## 二、扬起理想的风帆

中国有句古语：“少壮不努力，老大图伤悲”。在众多的足坛名将中都是从青少年时代起就立志并为实现自己的理想而奋斗的。让我们来看看他们的成长过程吧！球王贝利，12岁时在包鲁市联队踢球，不足17岁便入选国家队；新球王马拉多纳，10岁就小有名气，由于球艺高超被选入国家少年队。贝肯鲍尔13岁入选联邦德国赫赫有名的拜仁慕尼黑俱乐部，以后又入选国家少年队和国家青年队，荷兰队长克鲁伊夫10岁加盟“阿亚克斯”少年队，19岁入选国家队，巴西球星法尔考13岁就成为阿雷格里港的小明星，16岁入选著名国际队效力，20岁入选国家队。无数的足球明星的成长过程充分说明，要想成为球星就必须从小做起，立志拼搏，在通向“足球明星”的道路上奋勇前进。

## 三、立志拼搏

人们常说生命的意义在于实现理想而追求不止。足球明星声高名扬，但他们的成长道路却是曲折而又艰难的，为了实现自己的理想，他们不知吃过多少苦经受多少次磨难。巴