



高等学校教材

# 球类运动—足球

第三版

王崇喜 主编

HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社



球类运动

# 球类运动—足球

足球运动

高等学校教材

# 球类运动——足球

(第三版)

王崇喜 主编

高等教育出版社

## 内容提要

本书是根据《普通高等学校体育教育专业课程方案》和《普通高等学校体育教育专业十一门课程基本要求》的精神编写的教材。内容包括足球运动概述、足球技术、足球战术、足球教学理论与方法、足球训练理论与方法、足球竞赛与裁判工作、足球科学研究工作等内容,既适用于足球普修课教学,也适用于足球专修课教学。本书紧密结合当前足球教学改革实践的需要,吸收足球理论建设中的新观点、新成果,具有科学、先进、实用的特点。

## 图书在版编目(CIP)数据

球类运动.足球/王崇喜主编.—3版.—北京:高等教育出版社,2001.7 (2004重印)

ISBN 7-04-009424-X

I. 球… II. 王… III. ①球类运动—基本知识  
②足球运动—基本知识 IV. G84

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第025840号

责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔 责任绘图 朱 静  
版式设计 周顺银 责任校对 尤 静 责任印制 杨 明

球类运动——足球(第三版)

王崇喜 主编

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-82028899		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	北京机工印刷厂		
开 本	787×960 1/16	版 次	1988年3月第1版 2001年6月第3版
印 张	25.75	印 次	2004年2月第8次印刷
字 数	480 000	定 价	26.90元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

**版权所有 侵权必究**

## 编者名单

- 主 编** 王崇喜 (河南大学)
- 副主编** 李永生 (江汉大学)  
张志强 (烟台师范学院)
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
- 刘言和 (郑州大学)
- 吕健力 (河北师范大学)
- 周新华 (华东师范大学)
- 秦志辉 (西南师范大学)
- 黄竹杭 (北京体育大学)
- 蔡向阳 (福建师范大学)
- 赵宗跃 (河南大学)

## 编者的话

本教材是根据《普通高等学校体育教育专业课程方案》和《普通高等学校体育教育专业十一门课程基本要求》的精神及足球普修和专修课的基本要求而编写的。

教材建设始终是高等教育教学改革的重要组成部分。多年来，高等体育教育专业的足球教学只有普修课的教材，缺乏专修课的教材。根据这一情况，我们决定编写一本既适用于普修课，也适用于专修课的教材，同时也可以作为高等学校体育教育专业函授成人教育的足球教材。在使用过程中，各校可根据《普通高等学校体育教育专业十一门课程基本要求》中对普修课的规定，选择相应的教学内容。

本教材在编写过程中，力求紧密结合当前教学改革和足球教学需要的实际，汲取以往教材编写的经验，注重吸收足球教学、训练和理论建设中的最新成果，尽量反映当前足球理论建设中的新观点、新问题。编写组于1999年4月在烟台师范学院召开了第一次编写工作会议，确定了教材编写的指导思想，制定了编写的纲目，明确了分工和编写日程。1999年10月在福建师范大学召开了第二次编写会议，对教材初稿进行了认真的研讨，对编写中存在的问题进一步统一了思想，各位编者按照统一的思想于2000年2月完成修改稿。

本书由王崇喜任主编，李永生、张志强任副主编。具体分工是：周新华（第一章）、刘言和（第二章）、张志强（第三章）、赵宗跃（第四章第二、第三、第四、第八节）、王崇喜（第四章第一、第五节）、秦志辉（第五章第一、第二、第四、第八节）、李永生（第五章第三节）、蔡向阳（第五章第五、第六、第七节）、吕健力（第六章）、黄竹杭（第七章）。由王崇喜、李永生、张志强统稿。最后由王崇喜修改定稿。本教材经全国普通高等学校体育教学指导委员会组织审定，由北京体育大学麻雪田教授审定。河南大学艺术学院98级学生袁丰绘制了本书的插图，洛阳师范学院马晓军也为本书提供了部分插图。

本教材在编写过程中，参阅了大量有关教材和文献，并得到了烟台师范学院、福建师范大学、河南大学等单位的支持和帮助，在此一并表示衷心感谢。

由于编写人员的水平所限，难免存在不妥之处，敬请读者批评指正。

编写组

2000年8月

# 目 录

<b>第一章 足球运动概述</b> .....	(1)
第一节 足球运动的特点和价值 .....	(1)
第二节 古代足球运动发展概况 .....	(8)
第三节 现代足球运动发展概况 .....	(12)
第四节 中国足球运动发展概况 .....	(21)
第五节 女子足球运动发展概况 .....	(38)
<b>第二章 足球技术</b> .....	(43)
第一节 足球技术概念及分类 .....	(43)
第二节 足球技术分析 .....	(44)
<b>第三章 足球战术</b> .....	(82)
第一节 足球战术概念与分类 .....	(82)
第二节 比赛阵型 .....	(84)
第三节 进攻战术 .....	(98)
第四节 防守战术 .....	(116)
第五节 定位球战术 .....	(125)
第六节 运用足球战术时应考虑的因素 .....	(134)
<b>第四章 足球教学理论与方法</b> .....	(140)
第一节 足球教学任务与方法 .....	(140)
第二节 足球技术教学与练习方法 .....	(148)
第三节 足球战术教学与练习方法 .....	(176)
第四节 足球游戏与创编方法 .....	(188)
第五节 足球教学文件的制定 .....	(198)
第六节 足球动作简图绘制 .....	(203)
<b>第五章 足球训练理论与方法</b> .....	(213)
第一节 足球运动员竞技能力的结构 .....	(213)
第二节 足球运动员的身体训练 .....	(216)



---

第三节	青少年与儿童足球训练 .....	(231)
第四节	足球运动员的心理训练 .....	(259)
第五节	足球运动员的医务保健 .....	(272)
第六节	足球运动员的选才与球队组建 .....	(287)
第七节	足球训练文件的制定 .....	(299)
第八节	足球比赛的指导工作 .....	(309)
<b>第六章</b>	<b>足球竞赛与裁判工作 .....</b>	<b>(319)</b>
第一节	足球竞赛工作 .....	(319)
第二节	足球竞赛规则分析 .....	(331)
第三节	足球裁判法简介 .....	(347)
第四节	足球场地与器材设备 .....	(357)
第五节	其他形式足球竞赛方法简介 .....	(358)
第六节	修建足球场工艺设计简介 .....	(363)
<b>第七章</b>	<b>足球运动的科学研究工作 .....</b>	<b>(370)</b>
第一节	足球科学研究工作的基本程序 .....	(370)
第二节	足球科研工作的选题 .....	(373)
第三节	研究设计与研究计划的制定 .....	(378)
第四节	收集材料 .....	(380)
第五节	分析材料 .....	(391)
第六节	撰写科研论文 .....	(397)
第七节	评价科研论文 .....	(401)

# 第一章 足球运动概述

---

**【内容提要】** 本章主要阐述足球运动的特点和价值，世界和中国的古代足球运动发展情况，以及现代足球运动的诞生和发展概况，以及国际足联组织的各项世界性比赛，各大洲足联组织的洲级比赛，中国足协组织的全国性比赛。

---

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目，号称“世界第一运动”，深受世界各国和各地区人民的喜爱，高水平足球比赛以其特有的魅力吸引着成千上万的现场观众和数以亿计的电视观众，吸引着成千上万的青少年和成年人积极投身绿茵场健身或竞技，并从中得到无穷的乐趣。

## 第一节 足球运动的特点和价值

### 一、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, 双方不断地转换攻守, 运用各项技术组成各种攻守战术配合。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, 根据竞赛规程规定每队可有若干名替补队员。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 min, 分上下两个半场进行, 每半场 45 min, 中间休息 15 min。在整个比赛时间内, 进球多的一队为胜队。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 min 的决胜期。决胜期也分上下两个半场, 各 15 min, 中间不再休息, 比赛双方谁先进球谁就获胜, 比赛结束。如果决胜期的比赛仍成平局, 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而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球点球。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, 在各项相关的领域均发生了深刻的变化。其中运用科学的时空观, 对足球比赛本质的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在技术、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的拼抢、激烈的对抗中进行的，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，运用技术次数达到一半以上。这充分表明了现今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、对球场内特定的区域、对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。

现今足球比赛中的对抗，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，因而是一种多因素相互交融复杂的综合性对抗。

### 2. 快速变化的比赛节奏

众所周知“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 min 的纯比赛时间里，攻守双方要进行 300 次左右的转换。进攻时快速意味着更快地占据有威胁的空间；而防守时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。现今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的组合。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的推进等,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,是现今足球比赛中赢得时空技巧上最典型的体现和最高的追求。

### 3. 技术合理、简练实用

现今足球比赛中技术的运用,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,它是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感觉、观察、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空,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。现今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,是实现占据时空间优势的核心,时间是关键因素。因此,现今足球技术基本特征是具有良好的技术意识,运用技术要合理、简练、实用才能牢牢地控制时空间,在对抗中取得优势。现今足球比赛中围绕着时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会提出更高的要求。

### 4. 全攻全守、严密快速

在“全面型”足球问世以前,由于对比赛中的时空观认识不足,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条件下,队员需具备全面的技术、战术、身体、心理等方面的高超能力,并在频繁换位中实行全攻全守。“全面型”足球倡导队员为了控制某一区域的时空间,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,都可以在为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。

现今足球的全攻全守打法,在为了占据时空间,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

现今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,每一个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。一个队员在比赛中需要完成的技术动作约100余次,其中50%以上在强对抗中完成。也就是说,在不到1 min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,队员心率180次/min以上约有32 min左右,消耗氧气300 L以上,能量消耗6.278~8.371kJ,由此可以看出,现今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

现今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,达到审时度势、冷静思考,及时快速地做出判断和采取果断行动。特别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要有稳定、积极、适宜的心理状态。

随着世界性的足球运动职业化程度不断提高,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高水平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。

## 二、足球运动的特点

### (一) 设备简单,规则简明,易于开展

正式的足球比赛只需要球门,球门网等简单的设备即可进行。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显足球运动之美。

## （三）丰富的文化内涵

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、风格的身体文化运动。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了鲜明的技战术风格。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，民族文化是其中主要的因素。

## （四）诱人的经济效益

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。一个足球职业俱乐部的足球产业开发是生存的经济基础。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。

### 三、足球运动的价值

#### (一) 增强体质, 提高人体健康水平

足球比赛时要通过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, 机智勇敢, 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, 文明礼貌等优良的道德品质。

#### (三) 宣传教育, 振奋精神, 丰富业余文化生活, 增进友谊

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, 特别在重大赛事和精彩比赛的前后, 更是不遗余力, 争先恐后, 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。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。国际足球比赛的胜利能振奋精神, 激发人们的爱国主义精神, 提高民族自豪感。足球是友谊的使者, 能化干戈为玉帛, 更能扩大国家、民族、地区、人际之间的交往, 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, 因此具有较高的商业价值。在现今市场经济中, 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、



电视转播费等获得丰厚的利润，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，国际足联主席布拉特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讲话时说：“足球起源于中国”。

#### （一）战国时期

根据有关史料的记载，公元前475—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”还有其他的一些名称。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”。可见当时齐国首都临淄城（今山东淄博市）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。除了娱乐性以外，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