

北京体育大学出版社

足球

普通高校体育选项课教材

陈德敏 蔡 舸 主编

S

O

C

C

E

R

足 球

——普通高校体育选项课教材

陈德敏 主编
蔡 舸

北京体育大学出版社

策划编辑 陆 仁
责任编辑 黄晓华 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球/陈德敏,蔡舸主编. - 北京:北京体育大学出版社,2003.6

普通高校体育选项课教材

ISBN 7-81051-945-X

I. 足… II. ①陈…②蔡… 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(2003)第 031704 号

足 球 陈德敏 蔡 舸 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6
印 数 6000 册

2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-945-X/G·787

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 者 的 话

足球运动是现代大学生非常喜爱的一项体育运动。全国许多高校都已把足球作为体育课的重要内容。在此之前，还没有一部专门面对非体育专业类大学生使用的足球教材。因此，编者根据国家教育部新颁布的体育教学大纲精神，结合普通大学生的实际情况，编写了此书，以求填补这一空白。

本书的编写人员大多从事普通大学足球教学训练工作多年，有着丰富的教学训练的实践经验。根据非体育专业类大学生的特点，不求教材内容的“深”，力求内容的“广”和“易”，让学生愿意学，容易练，达到强身健体，同时提高其“三基”，强化兴趣，并使其终身爱好足球运动的目的。

本书介绍了足球运动的起源与发展；足球基本技术和适合大学生的练习方法；如何培养学生的战术意识；如何组织和开展各层次的足球竞赛；学校代表队的组织管理训练等。

由于足球选项课在大专院校普遍实施的时间不长，加之编写人员的水平有限，难免有不足之处，敬请读者批评指正。

目

录

第一章 足球概况	(1)
第一节 古代足球运动	(1)
第二节 现代足球运动	(6)
第二章 大学生足球选项课的基本任务 与要求	(13)
第一节 大学生足球选项课的基 本任务	(13)
第二节 大学生足球选项课的基 本要求	(21)
第三章 足球运动员的身体训练	(26)
第一节 足球比赛中运动员供能 系统及其特点	(26)
第二节 各种素质的生物学基础	(31)
第三节 各种素质的训练原则及 方法	(39)
第四节 良好的体能素质	(45)
第四章 足球战术意识的培养与战术的 教学训练	(57)
第一节 足球战术意识的培养	(58)
第二节 足球战术的教学与训练	(60)

第五章 足球运动员的心理素质培养	… (69)
第一节 运动心理学概述	…………… (69)
第二节 足球运动员的团队意识	…………… (71)
第三节 足球运动员的个性心理	…………… (80)
第六章 大学足球教练员的任务与要求	…………… (86)
第一节 大学足球教练员的任务	…………… (86)
第二节 大学足球教练员的基本要求	…………… (88)
第七章 足球选项课的教学训练方法	… (91)
第一节 教练员的教法概述	…………… (91)
第二节 教学训练的基本原则	…………… (97)
第三节 训练内容的安排	…………… (99)
第四节 训练方法的具体运用	…………… (101)
第八章 学校足球队员的选拔、训练与管理	…………… (114)
第一节 学校足球队员的组建与管理	…………… (115)

第二节	学校足球队的队员选拔	(117)
第三节	学校足球队的运动训练	(120)
第四节	足球比赛的指导	(127)
第九章	校内各级足球竞赛的筹划与组织	(133)
第一节	开展学校足球竞赛的意义	(133)
第二节	足球运动竞赛计划与竞赛种类	(134)
第三节	足球运动竞赛赛制	(135)
第四节	足球竞赛的筹划与组织	(142)
第十章	足球竞赛规则介绍与学生裁判员培养	(150)
第一节	足球竞赛规则简介	(150)
第二节	足球裁判方法简介	(167)
第三节	学生裁判员裁判技能的培养	(178)



第一章 足球概况

第一节 古代足球运动

茶余饭后，总有那么多人对现代足球运动津津乐道、乐此不疲，使我们有兴趣，也有必要对现代足球追根溯源。历史悠久的体育运动项目众多，球类运动甚至可以追溯到新石器时代。与现代足球对应的是古代足球，但是关于古代足球活动的起源以及传播等问题，至今仍未有明确的结论。因为在漫长的从远古到近今的时间长河里，能够对其观点起支撑作用的文物和资料无法完整的得到，因此只能从其残存的、不连续的寥寥证据中进行推论。

现任国际足联主席布拉特先生 1980 年在中国所作的《国际足联发展史》报告中，谈到现代足球运动来源于欧洲古代足球，欧洲古代足球的根源是中东的古代足球，而中东古代足球又是由公元前 4 世纪亚历山大战争从远东传入。

但布拉特先生并没有肯定“中国蹴鞠”就是现代足球运动的根源，他只是陈述了“中国蹴鞠”作为远东足球的代表在很早就已有之的事实。东方的足球除了以蹴鞠为代表的“远东源”以外，还有另一支以埃及足球为代表的“中东源”，这两大根源的孕育期都早于公元前 16 世纪。的确，古代欧洲足球的根源是中东足球，但中东足球究竟是由远东传入还是在该区域自己萌生？



抑或是两大源流在某一时期汇合于中东地区后，再流传到欧洲？除此以外，还有无其他源流在传播中起到过重要作用？所有这些，到现在都是一个谜。

在众说纷纭的古代足球起源中，目前惟有现存的中国古代文物和文字能够为我们提供一条较为清晰的线索，而其他国家和地区关于起源过程的证据则颇为有限，所以把中国视为世界古代足球的最早起源地之一，便不足为奇。

一、中国古代足球——蹴鞠

虽然关于用脚踢球的游戏这一事件过于久远，但从古至今有关足球的神秘传说一直流传于世，人们津津乐道于此，借以夸耀自己的民族，缅怀崇敬自己的祖先。

中国古代称足球活动为“蹴鞠”或“蹋鞠”。唐人颜师古在《汉书注》中说，“蹴，足蹴之也；鞠，以韦为之，实之以物，蹴鞠之以为戏。”这里“蹴”、“蹋”都是“踢”的意思，“鞠”最早见于《十大经》，据唐兰先生在《马王堆出土〈志文〉乙本卷前古佚书的研究》中说明，《十大经》的抄写年代是汉文帝初年（公元前179～前168年），写成时代应该是战国前期之末到中期之初，即公元前400年前后。从“鞠”字的结构来看，由“革”与“鞠”相合而来，可见战国时期已经出现皮制球类。而皮制鞠的出现，则标志着我国古代足球活动的正式开始。战国时期盛行蹴鞠的国家是齐国和楚国，两者都是属于富裕、发达、手工艺生产技术较高且军队甚多的国家。汉高祖刘邦的父亲刘太公生于战国末期楚国的丰邑，在刘邦当皇帝以前，不过是一平民。当时民风所致，他平生所好就是与屠贩少年斗鸡、蹴鞠，以至后来被刘邦迎到深宫还改不掉从小染上的旧习惯，终日为失去以往的娱乐方式而郁郁寡欢。刘邦向身边近臣探问到父亲不乐的原因，于是在长安东部选了一块地方，按照家乡丰邑的模样建造房屋，起名



新丰，随后又迁来家乡的邻居和其父的球友在新丰长期居住，与刘太公一起蹴鞠同乐，从此刘太公心情大变。这说明战国时期楚国的蹴鞠就相当盛行。

汉代，蹴鞠比赛已相当激烈，参加者不仅需要具备蹴鞠的本领，还需要力量、灵敏、速度、耐力等素质以及摔跤的技巧，而这些正是以冷兵器作战的步兵的基本技能，所以蹴鞠在军队中广泛开展。汉代蹴鞠的鞠室比较特殊，通常是从球场两端的厚墙向内开凿一定的空间，形成一定式样的小门，面向鞠场，在构造上颇像一间小房子，称为“鞠室”或“鞠城”。鞠室的门形形色色，有形状像灵芝的“灵芝鞠室”，有如月洞般的“月洞鞠室”，还有绘着赤、白色图案的“含章鞠室”。而军队在野外蹴鞠则采用另一形式的“营域”，在地面上挖小坑作为入球的鞠室。

汉代是蹴鞠首先由民间传至宫廷和军队，又主要在军队中得到加工改造，初步成型，再反过来影响民间的朝代。经过多方面互相促进，汉代改进了杂乱无章的非竞赛性嬉戏，使蹴鞠犹如两军对垒，这使得蹴鞠的进步具有了特殊的意义，导致了蹴鞠活动向更高水平发展。

但到了两晋时期，蹴鞠几乎绝迹，从史料上看，只在北方少数民族中的很小区域还有所保留。

唐代是我国古代政治、经济、文化高度发达的时期，在这一时期，蹴鞠游戏得到复苏，并有极大的发展，成为我国古代足球的鼎盛阶段。

唐玄宗时的翰林学士徐坚在《初学记》中写道：“鞠，古用至纠结为之，今用皮，以脆为里，嘘气闭而蹴之。或以韦为之，实以柔物，谓之毬子。鞠亦作鞠。又蹴鞠之处曰毬场，胜者所得谓之毬采。”说明唐代发明了充气的球。充气毬的创造，在蹴鞠演变中是一个很大的进步。这种毬，无论从弹性和重量上都远比实心鞠优越，玩起来大大增加了趣味性，同时也为游戏形式的多



样性创造了条件。因此，充气毬的出现大大促进了蹴鞠活动的开展。

宋代是我国历史上民俗技艺的发达时期，在各项体育活动中足球最为著名，但与蹴毬相比，却有所不及。宋代的足球主要在宫廷、贵府和民间开展，尤以民间为甚。虽然宋代开展不如唐代，但宋代对筑球（单毬门蹴鞠）比赛的胜负相当看重，对获胜的一方赏赐银碗锦彩并为毬员插旗戴花。对负方则责罚毬头，用麻鞭笞打和在其脸上涂抹白粉，以示侮辱。

到了元明清，蹴鞠每况愈下直至消亡。

二、西方古代足球

西方最早的足球活动，当推古罗马的一种叫“哈巴斯托姆”（Hapastum）的古代足球游戏，它在中东足球的基础上，经过改造而成。比赛分上、下课时，双方都力争把球带到对方的端线而获得胜利。这倒类似于现在的橄榄球。到古罗马帝国的全盛时期，“哈巴斯托姆”得到进一步的流行和发展，场地有所扩大，改为在广场上进行，仍然是两队人数相等，并允许用脚踢和手推进行争夺。又经过了相当长的一段时间，它演变成了“卡尔秋”（Calcio），并在意大利一直流行到本世纪末 16 世纪以后。

当古罗马孕育起来的“哈巴斯托姆”尚未演变成“卡尔秋”之前，就已伴随着战争流传到了法国，并从此在法国扎下了根。后经过法国人的改革，成为一种新的活动，称为“叟尔”（Soule）。在这项活动中，持球一方仍然是力争把球带到对方的端线，但比赛的场地非常大，可以将一条街道的长度作为双方争夺的区域，也可以将邻近两个村的教堂或公共建筑物作为场地的两条端线。这种比赛通常在星期日下午晚祷之后进行，也可以被安排在嘉华年会、狂欢节期间进行。

公元 8 世纪，丹麦入侵英格兰，到 1017 年征服整个英格兰。



丹麦国王卡纽特把英格兰、丹麦、瑞典、挪威都置于其统治之下，形成了一个松散的帝国。卡纽特死后，帝国随即瓦解，盎格鲁贵族恢复英国王统。新王爱德华曾长期流亡属于法兰西王国的诺曼底公国，即位后他任用很多诺曼底教、俗封建主。“叟尔”被带到了英国。但也有人持另外的看法，认为英国足球的兴起时期要早得多，尚在公元1世纪到5世纪罗马入侵不列颠时期就已由罗马人传入英格兰。

关于最早期英国足球比赛，历来流传着所踢的球是敌人头颅的说法。但究竟是什么敌人？则众说纷纭。一种说法是罗马人占领不列颠时，一些罗马士兵爱好踢足球，他们发现将反抗入侵的土著居民俘虏砍下头颅处死后，头颅的大小轻重均适合用来当球踢，所以就经常将俘虏砍下头来进行踢球游戏。另一种说法是，在丹麦入侵英格兰期间，有一天，一位英格兰人在挖战壕时，偶然捡到一个头骨。他看着这个骷髅头便想起丹麦人入侵的罪恶，马上将头骨扔在地上用脚狠狠踢去。还有一种说法，即由于5世纪初英格兰与苏格兰之间发生战争，苏格兰人抓住英格兰俘虏后，割下头颅用作踢球游戏。

12世纪的英国，足球运动风靡全岛，上至官吏，下至百姓，都喜爱这种剧烈的运动。每到忏悔节，更是足球比赛最兴旺的日子。这一天，几乎每个城镇的青年男子都要参加这激动人心的比赛活动。

足球运动演进到本世纪14世纪，仍然没有规则的限制，人们不受任何约束，比赛中的吵架、伤害、流血等现象越来越多，青年人发狂地爱上这项运动，常常从日出踢到日落，累得精疲力竭还不尽兴。

15世纪末以前的足球活动有着多种多样的形式，并各有其名称。直到1490年，英国才正式把用脚踢的球赛命名为“富特波尔”（Football），于是所有用脚踢球的活动都归于“足球”范



畴。

第二节 现代足球运动

一、现代足球运动的起源

19 世纪初叶，足球运动开始进入一个新的阶段。20 年代，英国人在伦敦开办了早期的足球学校，在许多大、中学校内，也都开展了足球活动，尤其是在剑桥、埃弗顿等大学，足球活动异常活跃，经常采取互访式的比赛，推动了学校足球活动的发展。而当时的英国民间足球比赛，仍然可以手脚并用，踢法粗野，经常发生伤害事故，所以不太受上层阶级的欢迎，多在下层年青人中流行。在这种情况下，英国的年轻贵族另辟蹊径，组织起自己的球赛和球队，规定只能用脚踢，而不能用手，更不允许打人、踢人，这就是现代足球运动的基本原则。

当英国年轻贵族提倡的打法得到承认以后，为了相互区分，人们便把原来的足球活动称为“拉格彼”（Rugby），即橄榄球。而把新的足球活动称为“富特波尔”，即真正的足球活动，并逐渐成为英国上层阶级的专利品。

19 世纪中叶，英国下层市民一批接一批地由英国移居美国，他们在美国定居以后，对英国贵族仍然怀有反感，一直开展着橄榄球活动。他们沿袭 15 世纪以前的比赛方式和名称，仍把橄榄球活动叫做“富特波尔”，从此“Football”这个词在美式英语中有着特殊的含义，它专指橄榄球活动而不是指用脚踢的现代足球。移民们认为“Rugby”这个名称是以英国贵族强加于他们的，所以一直不予承认和使用。同时，作为报复，他们称英国上层的足球活动，即现代通行的足球活动为“索卡尔”（Soccer），字面意思是一帮用脚“乱踢的人”，其含义表达了他们对英国贵族的



愤恨。至今美国、加拿大盛行橄榄球，而足球是近年来才逐渐大力发展。相反，欧洲特别是英国则上行下效，橄榄球备受冷落，而足球盛行，其历史根源也在于此。

1855年，以剑桥大学为主体，在谢菲尔德成立了世界上第一个足球俱乐部，旨在通过比赛增强社会联系，促进足球活动的发展和提高。

1863年10月26日，英格兰11个足球俱乐部为了共同的愿望在伦敦召开了联席会议，针对足球比赛的种种问题进行了讨论，各俱乐部负责人一致认为，建立一个有权威的、能够领导全国范围内足球活动的组织机构已势在必行，于是宣告成立英格兰足球协会。后来，这一日被世界公认为现代足球的誕生日，世界各国也公认现代足球起源于英国。

二、国际足球组织及大赛

1. 国际足球组织

国际足球联合会（FIFA）：

19世纪后期，足球运动在欧洲和拉丁美洲得到迅猛发展，许多国家成立足球俱乐部和足球协会，国际间的比赛增多，迫于这种形式，急需成立一个世界性的足球组织。1904年5月21日，罗伯特·格林（Robert Guerin）在法国巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地（原国际足联总部）成立了国际足球协会联合会（简称国际足联，英文缩写为FIFA），在创建国际足联的文件上签字的国家有法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士7个国家。当时罗伯特·格林也邀请了英国足协成员出席会议，但英国未参加会议。两天后，国际足联召开了第一届全体代表大会，选举罗伯特·格林为第一任主席，瑞士的维克托·施奈德和荷兰的卡尔·希斯霍曼为副主席，比利时的路易·米林格豪斯为秘书长兼司库，丹麦的卢德维·絮洛夫为米林格豪斯的助手。



1932~1954 年国际足联总部由法国巴黎圣奥诺雷街 229 号移至瑞士苏黎世火车站大街, 1954~1977 又搬到苏黎世希茨希路的“德瓦尔德别墅”, 1977~1979 年设在苏黎世奥罗斯大街, 后来迁入新址希茨希路 11 号国际足联大厦。

国际足联的宗旨是: 促进国际足球运动的发展; 发展各国足球协会间的友好联系。

国际足联发展至今, 已有会员协会 203 个, 成为会员协会最多的国际单项体育组织。

国际足联共设有 12 个组织机构, 他们分别是国际足球代表大会、执行委员会、世界杯组织委员会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻和出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛委员会和秘书处。

国际足联历任主席:

届数	姓名	国籍	任期
1	罗伯特·格林	法国	1904~1906
2	丹尼尔·伯利·伍尔福尔	英国	1906~1918
3	朱尔·里梅	法国	1921~1954
4	罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔	比利时	1954~1955
5	亚瑟·德鲁里	英国	1956~1961
6	斯坦利·劳斯	英国	1961~1974
7	乔·阿维兰热	巴西	1974~1998
8	约瑟夫·布拉特	瑞士	1998~至今

除了国际足联这个国际足球组织外, 还有许多洲际足球组织。他们是南美洲足球联合会 (英文缩写为 CONMENOL)、亚洲



足球联合会 (AFC)、欧洲足球协会联盟 (UEFA)、非洲足球联合会 (CAF)、中、北美洲及加勒比海地区足球联合会 (CONCACAF)、大洋洲足球联合会 (OFC)。

2. 世界足球大赛

世界杯足球赛

世界杯足球赛是由国际足联组织的规模最大、水平最高的足球比赛，国际足联下属会员协会均可报名派一支队参加，队员资格不分职业和业余。该比赛最初叫世界足球锦标赛，创始人为国际足联第三任主席朱尔·里梅。1956年7月1日在巴黎国际足联全体代表大会上将此比赛命名为朱尔·里梅杯，以纪念这位法国人对该比赛所做的贡献。自此该比赛简称为里梅杯，或世界杯足球赛。该比赛始于1930年，每4年举办一届，至今已经举办了17届，其中1942年和1946年两届因世界大战而中断。比赛分预选赛和决赛两个阶段，参加决赛阶段的球队原为16支，从1982年起增至24支，后又增加到现在的32支。比赛设有专门的流动奖杯——“里梅杯”即“雷米特杯”，也叫“金女神杯”。同时还规定哪个国家三次获得冠军，将永久占有此杯。1970年巴西队首先第三次获得冠军，永久占有了金女神杯。1971年，国际足联重新制作了新的奖杯，命名为“国际足联世界杯”，也叫“大力神杯”，并规定此杯为永久流动奖杯。

奥运会足球比赛

从1896年第一届现代奥运会举办以来，奥运会足球比赛每4年一届。其实，1912年第五届奥运会才将足球列为正式比赛项目。1996年第二十六届奥运会将女子足球首次列为正式比赛项目。

从足球正式列为奥运会比赛项目后，运动员资格几经变化。最早规定，参加奥运会比赛的运动员必须是业余选手。在1960年第十七届时，奥委会规定，凡参加过世界杯比赛的足球队员不



得参加奥运会足球比赛，1972年停止了这项规定。1983年国际奥委会和国际足联会议再次重申，禁止所有职业运动员和虽不是职业队员但参加了世界杯足球赛的队员参加1984年第二十三届奥运会足球比赛。1984年4月，国际足联主席阿维兰热宣布，除不准欧洲和南美洲参加过世界杯足球比赛的队员参加奥运会外，今后不再区分职业和业余队员，但奥运会足球比赛将对参赛队员的年龄加以限制。1993年国际足联执委会决定，允许每支参加奥运会足球决赛队中有3名年龄超过23岁的队员。这一规定标志着奥运会足球比赛将成为年轻职业选手的竞技舞台，检阅各国足球后备实力的演练场。

19岁以下世界青年比赛

1977年国际足联决定每两年举办一届世界青年足球锦标赛。因为得到美国可口可乐公司的赞助，该比赛又叫“国际足联—可口可乐世界青年锦标赛”，奖杯叫“国际足联—可口可乐杯”。1981年第三届被国际足联正式承认并命名为“国际足联世界青年锦标赛—可口可乐杯”。

17岁以下世界少年比赛

经过1987年和1989年两届的试行，国际足联1991年正式成立国际足联的世界少年锦标赛，全称为“国际足联17岁以下柯达世界锦标赛”，每两年举办一次。

世界女子足球锦标赛

1991年第一届世界女子足球锦标赛在中国广东举行，这项比赛同男子世界足球锦标赛一样，每4年举办一届，进入决赛的16支球队必须由各大洲预选赛产生。

三、现代足球的特点

现代足球经过100多年的发展，不管从直接参与还是间接参与该运动的人数上，还是其对政治、经济等方面的影响上，该运