

女子足球 运动发展导论

程公一著

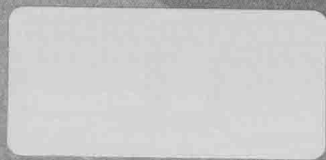


北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

女子足球 运动发展导论

程公一著

6843
826



© 程公 2015

图书在版编目(CIP)数据

女子足球运动发展导论 / 程公著. — 沈阳: 万卷
出版公司, 2015. 4

ISBN 978-7-5470-3579-5

I. ①女… II. ①程… III. ①女子项目—足球运动—
发展—研究 IV. ①G843

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第058477号

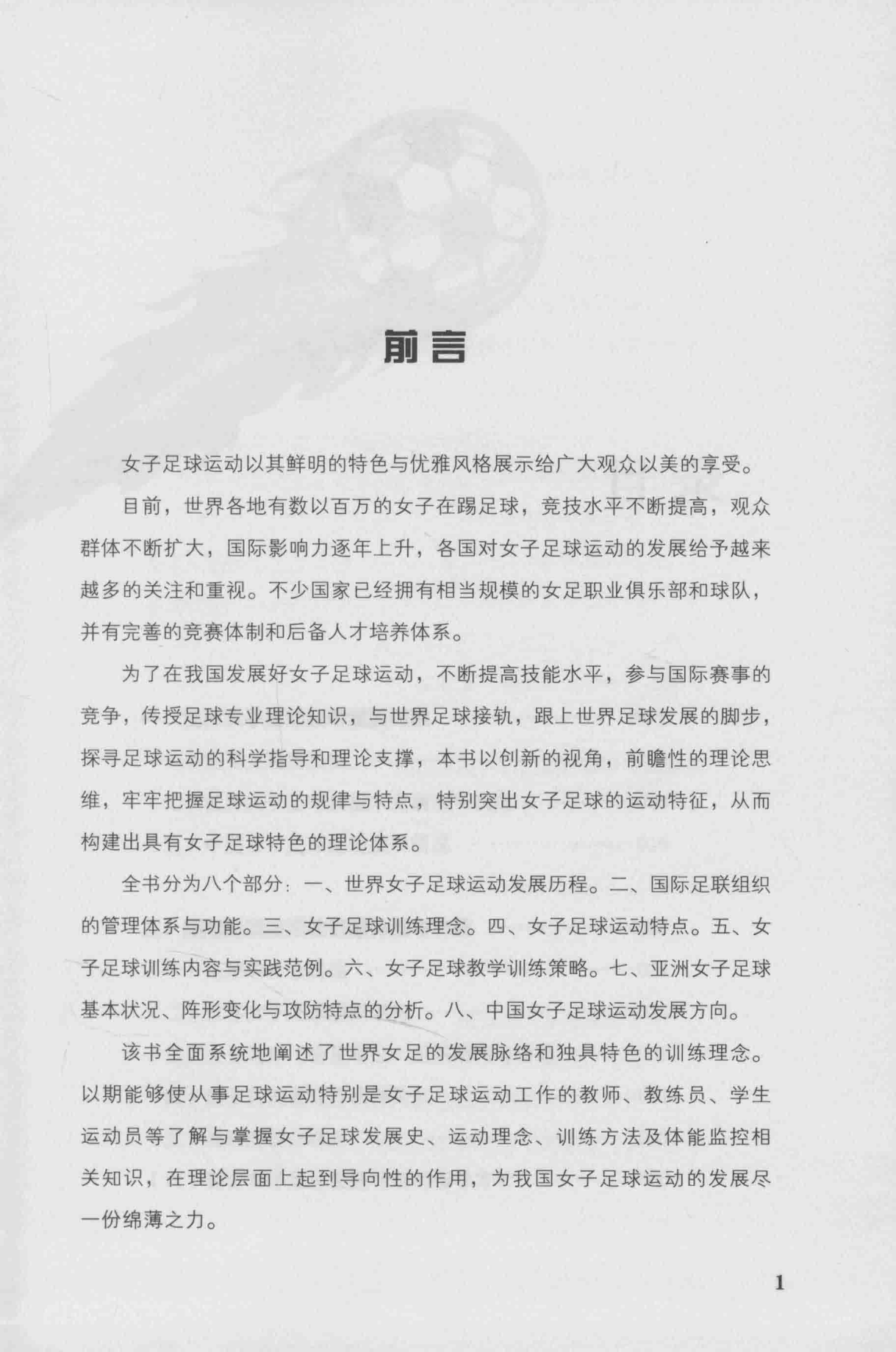
女子足球运动发展导论

责任编辑	邢和明
出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司
联系电话	024-23284090 010-57454988
经 销	各地新华书店发行
印 刷	北京毅峰迅捷印刷有限公司
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	15.5
字 数	213千字
书 号	978-7-5470-3579-5
定 价	30.00元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

常年法律顾问: 徐涌 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284090 010-57262357

如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 010-57262361



前言

女子足球运动以其鲜明的特色与优雅风格展示给广大观众以美的享受。

目前，世界各地有数以百万的女子在踢足球，竞技水平不断提高，观众群体不断扩大，国际影响力逐年上升，各国对女子足球运动的发展给予越来越多的关注和重视。不少国家已经拥有相当规模的女足职业俱乐部和球队，并有完善的竞赛体制和后备人才培养体系。

为了在我国发展好女子足球运动，不断提高技能水平，参与国际赛事的竞争，传授足球专业理论知识，与世界足球接轨，跟上世界足球发展的脚步，探寻足球运动的科学指导和理论支撑，本书以创新的视角，前瞻性的理论思维，牢牢把握足球运动的规律与特点，特别突出女子足球的运动特征，从而构建出具有女子足球特色的理论体系。

全书分为八个部分：一、世界女子足球运动发展历程。二、国际足联组织的管理体系与功能。三、女子足球训练理念。四、女子足球运动特点。五、女子足球训练内容与实践范例。六、女子足球教学训练策略。七、亚洲女子足球基本状况、阵形变化与攻防特点的分析。八、中国女子足球运动发展方向。

该书全面系统地阐述了世界女足的发展脉络和独具特色的训练理念。以期能够使从事足球运动特别是女子足球运动工作的教师、教练员、学生运动员等了解与掌握女子足球发展史、运动理念、训练方法及体能监控相关知识，在理论层面上起到导向性的作用，为我国女子足球运动的发展尽一份绵薄之力。



目录

一、世界女子足球运动发展历程 001

- (一) 世界女足发展史002
- (二) 世界女子足球技战术发展水平状况008
- (三) 中国女子足球运动发展简况016

二、国际足联组织的管理体系与功能 023

- (一) 足球的社会属性024
- (二) 世界女子足球组织架构026
- (三) 女子足球(会员单位)组织结构与功能037
- (四) 建立和发展合作伙伴关系041
- (五) 与政府建立联系043
- (六) 制订女子足球发展计划的指导方针050

三、女子足球训练理念 055

- (一) 理念的通解与足球理念056
- (二) 男女融合训练理念058
- (三) 建立女足独特的训练理念059
- (四) 影响女子足球发展的相关因素062
- (五) 建议069

四、女子足球运动特点 075

- (一) 女性生理和心理特点076
- (二) 女性运动系统特点081
- (三) 女性运动素质特点083
- (四) 对女子足球技战术特点的分析084
- (五) 女子足球运动员体能训练088

五、女子足球训练内容与实践范例 095

- (一) 女子足球训练主要内容096
- (二) 进攻范例098
- (三) 防守范例110
- (四) 4对4比赛118

六、女子足球教学训练策略 145

- (一) 女子足球教学法146
- (二) 世界女子足球俱乐部教学训练策略概述149
- (三) 女子足球教学训练课基本要求158

七、亚洲女子足球基本状况、 阵形变化与攻防特点的分析	167
(一) 基本状况	168
(二) 阵形变化、攻防特点的分析	208
 八、中国女子足球运动发展方向	221
(一) 对世界女足发展格局的基本判断	222
(二) 对中国女足发展方向的理性思考	222
 附录：世界女足大事记	229
参考文献	237



一、世界女子足球运动发展历程

（一）世界女足发展史

1. 女足历史发展简况

16 世纪，英国出现了女子足球运动，并在 1890 年首先开创了女子足球比赛。到 19 世纪末，英国开始设有女子足球俱乐部。1895 年，英国女子足球俱乐部在伦敦成立，3 月 23 日在伦敦北部的克劳奇·恩德体育场组织了第一场比赛，比赛在分别代表南部和北部的两队之间进行。俱乐部主席是昆斯伯里侯爵最小的女儿佛罗伦斯·迪克西夫人，她是第一位战时记者。俱乐部秘书兼队长是内蒂·J·霍尼鲍尔小姐。她曾向世界宣告，“女性也可以踢一场男人的比赛，足球比赛也可以有女人味”。就像早期男足一样，女足队员似乎也来自上等阶层富有者，但后来不久，普通工人阶级的妇女也加入进来，认为这也是为妇女争取更多自由和独立的伟大运动的一部分。

1993 年，英国足协接管女足，并一直延续到今天。2003 年统计数据表明，共有 7000 支女足队伍在英国足协联赛中踢球。加上学校队伍，踢足球的女性总数已接近 50 万。这意味着足球现在已经成为英国最大的女子体育项目，比其他体育项目更受欢迎。

其在世界的发展更加引人注目——德国、法国、中国、日本、朝鲜，尤其是主办了 1999 年女足世界杯的美国。在美国赢得该届世界杯的决赛中，有 9 万人到现场观看。那些队员的名字家喻户晓，最有名的米娅·哈姆据说一年能赚 10 万英镑。美国 1972 年颁布的法律极大地帮助了该国女足的发展，这项法律保证了学校中的女生能得到和男生一样的体育基金。现在英国最主

要的女足比赛都会通过卫星电视直播，而讲述一个亚洲女孩如何加入英国女足的电影《我爱贝克汉姆》，在 2002 年还获得了巨大的票房收入。

20 世纪 50 年代，女子足球在欧洲各国兴起，1957 年，第 1 届欧洲女子足球锦标赛在柏林举行，女子足球正式登上历史舞台。1971 年，国际足联正式将女子足球列入发展议程。

1974 年，阿维兰热就任国际足联主席后，将女足正式列入国际足联工作议事日程。他认为足球运动如果没有占全球人口一半的女性参加，就是不完整的。于是决意使女子足球运动制度化、规范化。

此后，由于中国女足的崛起，且 1988 年 6 月 1—14 日又在广东省成功举办了世界女子足球邀请赛，阿维兰热认为，没有比中国更合适于举办女足世界杯赛的国家了。为此，国际足联在 1988 年 7 月专门致电中国足球协会，建议首届世界女子足球锦标赛于 1991 年 11 月在广东举行。同年 9 月，广东省人民政府同意承办。12 月，中国国务院批准了国家体委关于举办 1991 年第 1 届世界女子足球锦标赛的申请，并在 1989 年 2 月 16 日将这一决定通知国际足联。

1991 年 11 月 16—30 日，共有 12 个国家和地区的代表队参加的第 1 届世界女子足球锦标赛在中国隆重举行，同时也开创了世界女子足球的新纪元。

对于第 1 届女足世界杯来说，决赛无疑为这次比赛画上了一个圆满的句号。在广东天河体育场大约 6.5 万名观众面前，美国队以 2:1 的比分击败了挪威队，获得了历史上第一个女足世界杯冠军。瑞典、德国、中国、意大利、丹麦、中国台北、巴西、尼日利亚、新西兰、日本分获第三名至第十二名。

进入 20 世纪 80 年代欧洲女子足球发展势头迅猛，英国、德国、瑞典、意大利均有数十万妇女参加足球运动；在美国经常参加足球运动的女子青少年有 100 多万，并建有完整的竞赛体系；中国女子足球运动在 20 世纪 80 年代进入国际足坛。

19世纪90年代是世界女子足球运动快速发展的阶段,1991年国际足联正式举办第1届世界女子足球锦标赛,5年后,国际奥委会把女子足球列为第26届奥运会正式比赛项目,到2002年女子足球已成功举办了3届世界锦标赛和两届奥运会比赛,女子足球运动全面进入世界竞技舞台。竞技水平已从开始的初级阶段向着更高的层次发展,在竞技能力上表现出高速度、强对抗,以及趋于“男性化”的整体发展态势。

20世纪90年代初形成的美国、欧洲、中国三强鼎立的局面开始动摇,1991年第1届世界女子足球锦标赛,美国、挪威、瑞典、德国、中国5强名次排列,到20世纪90年代末已经变成美国、中国、挪威、巴西、德国的新格局,同时由瑞典、意大利、尼日利亚、俄罗斯、朝鲜5队组成的第二集团,已具备了与第一集团抗衡的实力,世界女子足球运动发展呈现出多极化的态势。

进入21世纪后,世界女足竞技水平发生了革命性的变化,一举打破了原有的格局。由12个国家和地区代表队参加的在第1届世界杯赛中最后一名的日本队,以5比3击败了强大的美国女子足球队,获得世界杯冠军,使我们看到了世界女足向着多极化发展的趋势。同时,人们对中国足球发展有了进一步的理性思考。

2. 女子足球历史人物列举

精彩的女子足球比赛的历史要比大多数人所想的更为久远。事实上,女子足球吸引观众的历史已有百年。早在1920年,就有超过5万观众涌进利物浦的古迪逊公园球场观看英格兰非官方的女子足球比赛,其中一支队伍来自普雷斯顿军工厂。这是一场慈善性质的比赛,目的是为服役的军人、医院和贫困儿童筹款。

来自普雷斯顿军工厂的球队叫迪克·克尔女队,到了20世纪30年代,迪克·克尔女队更名为普雷斯顿女队,1937年,她们和一支苏格兰女队在爱丁堡争夺女足世界冠军,她们以5:1的比分获胜。在近50年的时间里,迪克·克

尔女队一共踢了 828 场比赛，赢了 758 场，参加了 160 场市民招待会，向慈善事业捐资 17.5 万英镑。无论男性还是女性，没有多少俱乐部能创下如此辉煌的纪录。

米娅·哈姆 (Mia Hamm) 从五个兄弟姐妹那里学习踢足球，她 7 岁开始踢球，直到高中。米娅凭借在国际比赛的 150 多次进球，成为国际足球比赛史上进球最多的射手 (包括男女球员在内)。她 15 岁入选美国国家女子足球队，是该队历史上最年轻的队员。米娅共为美国国家队效力 18 年。她在作为足球皇帝统治美国国家队时期，米娅带领美国队摘得了 1996 年和 2004 年奥运会的金牌和 1999 年女足世界杯赛的冠军。

2004 年，米娅的队友将其推选为雅典奥运会闭幕式上美国代表团的旗手。这对一个在 20 世纪 90 年代帮助改变女子体育运动面貌，并在全世界推广女足的运动员来说，这是她应得的尊荣。

孙雯 (1973 年 4 月 6 日—)，上海人，中国著名女子足球运动员。曾效力于上海 SVA 女足俱乐部和美国女足大联盟 (WUSA) 的亚特兰大撞击队。孙雯在 8 岁的时候就开始踢球。1985 年就开始了自己的球员生涯。5 年后，1990 年 17 岁的她被招进中国国家队。

1999 年美国举办了第 3 届女子世界杯足球赛。在半决赛上，孙雯打入两球，帮助中国队以 5 比 0 战胜卫冕冠军挪威队，进入决赛。在洛杉矶玫瑰碗举行的决赛中，中国队和东道主美国队在 90 分钟比赛和加时赛中打成 0 比 0，在点球大战中，中国队以 4 比 5 负于美国队，屈居亚军。孙雯打入 7 球成为了最佳射手，并由于在世界杯上的出色表现被评为最佳球员。其顽强的作风和拼搏的精神被誉为“铿锵玫瑰”。2000 年 12 月，孙雯和美国老将阿克斯同享“世纪足球小姐”的殊荣。

3. 国际足联女子足球世界杯

继挪威足球协会的艾伦威尔提议举办女子足球比赛后，1986 年国际足联

开始了女子足球的事业，并在墨西哥举办的国际足联大会上提出了成立女子足球世界杯的设想，当时马拉多纳、普拉蒂尼等众多球员为了能在男子足球世界杯赛中一举扬名世界而备战。由此看来，女子足球发展速度还是很快的。1988年的测试赛充分证明女子足球运动员一定能将足球运动推向更高的水平。之后在1991年，12支球队汇集广州参加第一届国际足联女子足球世界杯的比赛。四年后，主办国是瑞典，而在1999年的世界杯赛中，9万观众拥挤在帕萨迪纳玫瑰碗体育场观看美国队在点球大战中战胜中国。1999年的锦标赛是一座里程碑，这不仅仅对女子足球而言。

4. 女子足球是世界性的运动

如今出现了更多的女性球员和更多观看女子足球比赛的观众。据统计有119个国家参加了2007年国际足联女子足球世界杯赛并且有150个国家电视直播在中国进行的决赛。32场比赛吸引了近百万的观众。现在国际足联又增设了U-20（20岁以下）和U-17（17岁以下）的女子足球世界杯赛。

2011年，德国举办的国际足联女子足球世界杯诞生了一项新的参赛纪录：122支球队参加了资格赛，总计比赛355场。

2011年国际足联女子足球世界杯的决赛，将女子足球运动推向了一个全新的规模！秉承“2011美丽的一面”的口号，本届锦标赛展现出高雅、睿智和令人兴奋的高水平足球运动。整个赛程进球总数高达86个，平均每场进球2.7个。32场比赛中至少有21场或是平局，或是以点球决胜负，或者是一球定输赢。法国和日本是首次打入半决赛的国家，而且日本成为第一支获得国际足联女子足球世界杯冠军的亚洲球队。此次世界杯还有一些新成员，比如哥伦比亚和赤道几内亚，它们都是第一次参加国际足联的女子足球世界杯赛。

本次锦标赛还诞生了电视报道的新纪录：电视报道覆盖观众高达1400万至2100万，主要以德国、日本和美国为主。德国组委会售出的门票总计

782704 张, 占预计售票总数的 87%, 本届世界杯注册记者 2575 人。

总之, 2011 年德国女子足球世界杯代表了精英女子足球的新发展。下一届国际足联女子足球世界杯将于 2015 年在加拿大举办, 届时将有 24 支怀揣捧走女子足球世界杯奖杯梦想的队伍前来角逐。

5. 影响世界女子足球多极化发展的因素

(1) 世界女子足球锦标赛的举办和被正式列入奥运项目, 改变了人们以往对女子足球的传统观念, 促进了各国女子足球运动的发展, 为世界女子足球发展的多极化奠定了物质基础。

(2) 女子足球运动的迅速发展, 使以往靠某一方面优势角逐足坛的指导思想已渐渐落伍, 高水平的身体、技术、战术和心理综合能力是未来的发展方向, 这一概念促进了女子足球运动多极化发展的趋势。

(3) 一些国家女子足球在根据自身特点不断挖掘潜力的同时, 学习、借鉴本国男子足球成功经验, 竞技水平迅速提高。如巴西、意大利、俄罗斯等国, 这种现象为女子足球发展多极化趋势提供了条件。

(4) 目前女子足球还未进入职业化, 同时由于竞赛制度的作用为一些有才华的运动队提供了展示实力的机会, 从而使多极化趋势进一步明显。

6. 世界冠军录

夏季奥运会

历届奥运会前 3 名				
年份	地点	冠军	亚军	季军
1996	亚特兰大	美国	中国	挪威
2000	悉尼	挪威	美国	德国

(续表)

历届奥运会前3名				
年份	地点	冠军	亚军	季军
2004	雅典	美国	巴西	德国
2008	北京	美国	巴西	德国
2012	伦敦	美国	日本	加拿大

女足世界杯

历届女足世界杯4强							
届别	年份	举办国	冠军	决赛比分	亚军	季军	殿军
1	1991	中国	美国	2-1	挪威	瑞典	德国
2	1995	瑞典	挪威	2-0	德国	美国	中国
3	1999	美国	美国	0-0(点球5-4)	中国	巴西	挪威
4	2003	美国	德国	2-1(加时赛)	瑞典	美国	加拿大
5	2007	中国	德国	2-0	巴西	美国	挪威
6	2011	德国	日本	2-2(点球3-1)	美国	瑞典	法国
7	2015	加拿大					

(二) 世界女子足球技战术发展水平状况

通过查阅国际足联等相关专业文献资料显示,自首届国际比赛(1988年)以来,女子足球水平迅速提高,在过去十几年间尤为突出。

女子足球发展的巨大进步,可以看出女子足球在朝着一种更加现代的足球运动发展。男子足球的发展对女子足球产生了显而易见的积极的促进作用;

目前许多国家女子足球队的教练仍然是男性。但是女子足球确立和展现其自身形象、自身打法和自身特点的时刻到来了。

女子足球商业宣传口号一直是“进球”，但是女子足球在进攻和防守方面形成的“战术文化”和取得的显著进步，尤其在上一届德国世界杯赛上表现出来的“战术文化”，足以说明女子足球已经超越了这种虽然有效但内涵简单的战术理念。

从国际水平的比赛看，那些通常获得成功的球队都受益于定期举办的国内冠军赛。这一赛事可以使未来参加国际比赛的运动员获得比赛的经验和从比赛中学习有益的东西。国家足协投资定期举办冠军赛是其为国家女子足球队提供支持的最好途径。而且在国际水平的比赛中，从个人技术水平来看，我们注意到那些技术最为娴熟的运动员都是在很小的年龄就开始踢足球了，而且很多都是通过小场地比赛来提高技术水平的。因此，女子足球国家发展计划要抓住以下两个基本问题：

A 通过组织实施小场地、小规模的最小年龄组的锦标赛来促进女子足球发展的政策。

B 定期组织较大年龄组的国家级水准的冠军赛。

1. 主要发展趋势：优点与不足

一切重大比赛都是国际足联技术研究小组做细节分析的素材。通过对赛事的分析，进一步明确女子足球发展的主要趋势和显著特点对指导各国的女子足球有着重要意义。那么女子足球在哪些方面有着实质性的进步？在哪些方面仍旧存在着严重的不足呢？研究显示：

(1) 技术方面

优点

分析个人技术整体状况时，发现运动员开始踢球的年龄越小，其技术水平就越好。结论很清楚，技巧是从小练就和养成的。而且，仔细分析日本的

Mana Iwabuchi、德国的 Dzenifer Marozsan、美国的 Kristie Mewis 和法国的 Lea Rubio, 发现这些 17 岁以下最有前途和技术能力最强的球员具备以下共同的特点:

- 她们很小就开始踢足球, 从小抓起, 从娃娃抓起。
- 她们都是从小场地比赛开始学习足球的, 比赛是最好的老师。

总而言之, 从对赛事的分析发现, 球员的个人技术均有明显的提高: 控球能力更好了, 运球能力更强了, 脚外侧使用得更多了, 头球更有质量了, 等等。远射也有进步, 远射得分的球更多了, 当然这不排除守门员能力相对较弱的原因。所有的顶级球队都有几个个人技术能力很强的球员, 她们能左右脚开攻, 并且能以一胜多。

不足

虽然女子足球控球能力有所进步, 能够做到边移动边接球, 但是速度进步不明显, 击败对手的次数也不多。由于个人技术不强, 在防守逼近和压力下往往丢球。长传球仍然缺乏准确性, 横传球的质量仍然有待于提高。临近球门的时候, 射门得分率仍然偏低。最后, 虽然 2011 年国际足联德国女子世界杯上人们注意到头球有进步, 但是总体上看, 头球仍然是女子足球的一个主要弱点。

(2) 体能方面

优点

总体看, 球员良好的身体条件可以打完 90 分钟的比赛, 并在比赛间隔内能够恢复得很好。球员似乎也能经受住比赛过程中身体激烈的碰撞和对身体的挑战。运动员整体耐力水平不错。就速度而言, 一旦得到球就能快速进攻的能力有待提高, 尤其是一些亚洲(朝鲜、日本)、欧洲(法国、瑞典)和美国的球员。

不足

必须特别努力集中提高球员的协调性, 这是良好的控球技术能力的基础。