



足球教材编写组 编

高等学校教材

球类运动

# 足 球

(修订版)

高等教育出版社

高等学校教材

# 球类运动

## 足球

(修订版)

足球教材编写组 编

高等教育出版社

# (京) 112号

## 内 容 提 要

本教材依据国家教委《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》编写而成。内容主要包括足球运动概述、技术、战术、身体训练、中学足球教学训练与竞赛、足球竞赛规则与裁判法、小场地足球竞赛等。是普通高等学校于体育教育专业本、专科足球普修课教学用书,也可作为教练员、足球爱好者自学、参考使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

球类运动——足球/王崇喜等编著. —北京:高等教育出版社,1997(2000重印)  
ISBN 7-04-005789-1

I. 球… II. 王… III. ①球类运动②足球-运动 IV. G84

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第04408号

---

出版发行	高等教育出版社		
社 址	北京市东城区沙滩后街55号	邮政编码	100009
电 话	010-64054588	传 真	010-64014048
网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>		
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	高等教育出版社印刷厂		
开 本	850×1168 1/32	版 次	1988年4月第1版
印 张	9.5		1997年7月第2版
字 数	240 000	印 次	2000年1月第6次印刷
		定 价	9.40 元

---

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

**版权所有 侵权必究**

责任编辑	肖彤岭
封面设计	王 喆
责任绘图	尹文君
版式设计	杨凤玲
责任校对	胡晓琪
责任印制	韩 刚

## 编写说明

本教材依据国家教委《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》编写而成，适用于普通高等学校体育教育专业及其他体育专业本、专科足球普修课的教学。

本教材编写组于1994年初成立，由王崇喜教授（河南大学）、王祖俊教授（苏州大学）任主编，李永生教授（江汉大学）、吕文元副教授（北京体育师范学院）、刘言和副教授（郑州大学体育学院）、吴在田副教授（华东师范大学）、赵克湘副教授（湖南师范大学）任编委。1994年3月在郑州大学体育学院召开了编写组第一次会议，会议对编写指导思想取得了共识。会议要求大家在编写过程中力求在吸收近年来足球教材编写经验的基础上，汲取国内外的研究成果，紧密结合体育教育专业的培养目标，丰富实用性较强的内容；同时对教材的编写进行了分工。1994年12月在江汉大学召开了编写组第二次会议，对初稿进行了讨论和修改，并对初稿编写过程中出现的问题进一步统一了思想。1995年2月，由王崇喜教授进行串编。3月在河南大学召开了审稿会，由北京体育大学麻雪田教授、西南师范大学秦光樵教授对全书进行了全面的审阅。

教材的编写分工是：吴在田（第一章）、刘言和、王崇喜（第二章）、吕文元（第三章）、王祖俊（第四章、第五章第四节）、李永生（第五章第一、二、三节）、赵克湘（第六章）。全书由王崇喜统稿，刘言和绘制插图。

教材建设是体育教育专业教学中一项极为重要的任务，随着人们对足球运动认识的不断提高，对教材的编写也会提出更高的

要求。本教材的编写尚存在不少问题，诚望各位读者在使用过程中指教。

本教材在编写过程中，得到了江汉大学、郑州大学体育学院和河南大学的大力支持；同时参考了有关足球的书籍，在此一并致谢。

《足球》教材编写组

1995年3月

# 目 录

<b>第一章 足球运动概述</b> .....	1
第一节 足球运动特点和价值 .....	1
第二节 世界足球运动发展概况 .....	3
第三节 我国足球运动发展概况 .....	11
<b>第二章 足球技术</b> .....	30
第一节 足球技术分析 .....	31
第二节 足球技术教学 .....	71
<b>第三章 足球战术</b> .....	128
第一节 战术原则 .....	129
第二节 比赛阵形 .....	133
第三节 进攻战术 .....	143
第四节 防守战术 .....	161
第五节 定位球战术 .....	168
第六节 足球战术教学 .....	177
<b>第四章 身体训练</b> .....	198
第一节 身体训练意义、任务和内容 .....	198
第二节 足球运动员身体训练特点 .....	199
第三节 专项身体素质训练 .....	202
第四节 守门员身体训练 .....	213
<b>第五章 中学足球教学训练与竞赛</b> .....	216
第一节 中学足球课教学 .....	216
第二节 中学足球队训练 .....	220
第三节 中学足球竞赛工作 .....	235
第四节 足球游戏 .....	249
<b>第六章 足球竞赛规则与裁判法</b> .....	259
第一节 规则简介 .....	259
第二节 足球裁判法简介 .....	273

第三节	裁判技能培养 .....	282
第四节	场地画法与器材设备 .....	286
第五节	小足球竞赛规则简介 .....	288
<b>主要参考书</b>	.....	<b>295</b>



# 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，简述了古代足球运动的发展情况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，亚洲、欧洲和南美洲足联组织的洲际比赛。

足球运动是一项主要以脚完成技术动作，两队相互对抗，以攻入对方球门多少判定胜负的球类运动。

足球运动是世界体育运动中开展最广泛、影响最大的运动项目，号称“世界第一运动”，深为世界各国人民所喜爱。足球比赛以其特有的魅力吸引了成千上万的现场观众和数以亿计的电视观众，吸引了成千上万的青少年和成年人的积极参与。

## 第一节 足球运动特点和价值

### 一、足球运动的特点

#### (一) 群众性足球活动易于开展

除了正规的足球比赛以外，只要有一个足球，有一块场地，人们就可以进行活动。如果要进行比赛，没有球门，也可以用砖头、石块、衣物、书包代替。除了优秀足球运动员要求具备的技术动作需经长期系统的训练外，一般人和青少年开始参加足球活动所需的技术动作是简单易学的。此外，群众性足球活动一年四季都可以在室外开展。

#### (二) 竞技性足球比赛难度大、观赏性强

足球比赛，特别是高水平足球比赛，激烈、精采、变化莫测，胜负难以预料，因而扣人心弦、引人入胜，具有极高的观赏性。这是由于：激烈的对抗（运动员在从地面到空中的立体角逐中相互接触、碰撞）；自然条件反差大；心理刺激强烈（胜负变化大且有一定偶然性，众多观众的压力，裁判错判、漏判，双方队员的过激表现既刺激观众也刺激运动员）；运动负荷大（比赛时间长，比赛场地大，一场比赛运动员要奔跑 10 000m 以上，快速冲刺跑 100 多次，要在快速激烈对抗中完成技术动作数百次）。比赛过程中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。因而足球比赛是双方在技术素质、战术素质、身体素质和心理、文化素质的综合抗衡。

### （三）丰富的文化内涵和经济功能

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、思想感情甚至民族特性、风格的身体文化运动。例如，巴西、阿根廷、意大利、德国、英国等世界足球强国的技、战术风格，都鲜明地渗透着各自国家的民族风格、文化特点。足球运动发展到今天，高度国际化、职业化，除更鲜明地体现其文化特征外，还表明足球运动是一项具有经济功能的体育运动，可以作为产业来开发。

## 二、足球运动的价值

### （一）增进健康，增强体质

经常参加足球运动能够发展力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等素质水平，提高心血管系统、呼吸系统、肌肉及神经系统的工作能力。

### （二）培养品德、陶冶情操

通过足球运动可以培养其勇敢机智、顽强拼搏、坚韧不拔、热爱集体、团结协作、遵守纪律及胜不骄、败不馁的良好品德，陶冶其文明礼貌、光明磊落、奋发向上、勇于竞争及不卑不亢的情操。

### （三）增进友谊，振奋精神

通过足球比赛可以促进和发展地区间、国际间的交往，加深友情，丰富人民群众的文化生活。在国际足球比赛中的胜利，可以振奋民族的精神，提高民族自豪感，弘扬爱国主义精神。

### （四）活跃经济，创造财富

在现代市场经济中，足球运动具有良好的商业价值。可以利用足球运动本身的魅力，大力发展足球产业。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。同时，足球运动的广泛开展还促进了运动器材、服装、饮食、旅游等行业的发展。

## 第二节 世界足球运动发展概况

### 一、古代足球运动

足球运动是一项古老的体育运动，它的起源可以追溯到人类社会的史前时代。世界不少民族都有过用脚玩球进行身体活动的历史，都属于足球游戏的范畴。通过目前各国有关史料比较，我国古代开展足球运动要早于其他国家，约在 2500 多年前的战国时期就有了名叫蹋鞠（蹴鞠）的足球活动。希腊人和罗马人在中世纪以前从事一种叫“哈巴斯托姆”的足球游戏。中世纪的欧洲，在骑士体育中流行着一种叫“苏里”的足球游戏。在欧洲文艺复兴时期，各种游戏项目中，足球的发展最为突出，并最后在英国站住了脚跟。

### 二、现代足球运动

国际足联主席阿维兰热 1985 年 7 月来中国时表示：足球起源于中国。再一次表明古代足球运动起源于中国得到世界公认。而现代足球运动起源于英国，则是世界另一认同。1848 年足球运动

第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生；1857年英国成立了世界第一个足球俱乐部；1863年10月26日，成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会，还制订和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则，规定了一个球队比赛阵容的人数为11人，以及足球场的形状和面积，并将足球运动（以脚踢球来进行比赛）和橄榄球运动（允许用手拿球的比赛）分开，并以文字形式记载下来。英格兰足球协会的成立，标志着世界足球运动进入了一个崭新的历史阶段。因此，人们公认现代足球运动起源于英国，1863年10月26日是现代足球运动的诞生日。1872年英格兰和苏格兰之间进行历史上第一次协会间的比赛。1885年英国建立了世界第一个职业足球俱乐部。

在英国的影响和带动下，到19世纪末，荷兰、丹麦、新西兰、阿根廷、智利、比利时和意大利等国先后成立了足球协会。奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克和斯洛伐克等国先后成立了职业足球俱乐部。这些都极大地促进了足球运动的发展，同时也需要建立一个国际性的足球组织以协调各国足球运动的开展，组织各国间的足球竞赛活动。为适应这种客观需求，1904年5月21日，国际足球协会联合会（简称国际足联，FEDERATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION 法文缩写为FIFA）在法国巴黎正式成立。创始国为法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士共7个国家。英国由于采取怀疑态度而拒绝参加筹备工作和成立大会。但到1905年4月14日，英格兰足协宣布承认并要求加入国际足联，苏格兰、威尔士和北爱尔兰也相继仿效，这对诞生不久的国际足联来说是一个重大胜利。从此以后，国际足联不断发展壮大，目前已成为拥有191个会员协会的世界最大的国际单项体育联合会之一（表1-1）。

国际足联组织的世界性比赛推动了世界足球运动的普及与提高，这些世界性的比赛发展简况如下：

**世界杯足球赛** 创始人为国际足联第三任主席米尔·里梅，

1928年国际足联决定从1930年起每4年举行1届世界足球锦标赛。1930年、1934年及1938年举行了3届比赛以后，1942年及1946年两届比赛因第二次世界大战未能举行。1950年起举办了第4届比赛，直到1994年共举办了15届。

表 1-1 国际足联及各大洲足联简况\*

名 称	成立时间	总部地点	会员协会数
国际足联	1904年	瑞士的苏黎士	191
南美洲足联	1916年	秘鲁的利马	10
亚洲足联	1954年	马来西亚的吉隆坡	41
欧洲足联	1954年	瑞士的伯尔尼	49
非洲足联	1956年	埃及的开罗	51
中、北美洲及加勒比地区足联	1961年	危地马拉的危地马拉城	30
大洋洲足联	1966年	新西兰的奥克兰	10

\* 由前亚洲足联副主席陈成达先生提供。

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个队参加，职业和业余队员均可报名参赛。比赛分预赛和决赛两个阶段。决赛队数从1982年第12届比赛起由12个增加到24个，而1998年第16届比赛将增加到32个。冠军奖杯原为“米尔·里梅杯”，1970年第9届比赛后，由于奖杯被三次摘冠的巴西队永久占有，故从1974年第10届比赛开始，启用名为“国际足联世界杯”的新杯，为永久流动，取消永久占有规定。到1994年第15届世界杯赛为止，巴西队共夺得过4次冠军，意大利队、前联邦德国队各得3次冠军（表1-2）。

**奥运会足球赛** 从1896年第1届现代奥运会到1908年第4届奥运会，足球是表演项目；直到1912年第5届奥运会时足球才成为正式比赛项目；1924年第8届奥运会时南美洲第一次派队参加；从1960年第17届奥运会起，参赛队才明显增多。多年来特别是第二次世界大战以来，为了妥善解决职业队员和参加过世界

表 1-2 历届世界杯比赛成绩

届次	时 间	举 办 国	冠 军	亚 军	第 3 名
1	1930 年	乌拉圭	乌拉圭	阿根廷	南斯拉夫
2	1934 年	意大利	意大利	捷克	德国
3	1938 年	法国	意大利	匈牙利	巴西
4	1950 年	巴西	乌拉圭	巴西	瑞典
5	1954 年	瑞士	联邦德国	匈牙利	奥地利
6	1958 年	瑞典	巴西	瑞典	法国
7	1962 年	智利	巴西	捷克斯洛伐克	智利
8	1966 年	英国	英国	联邦德国	葡萄牙
9	1970 年	墨西哥	巴西	意大利	联邦德国
10	1974 年	联邦德国	联邦德国	荷兰	波兰
11	1978 年	阿根廷	阿根廷	荷兰	巴西
12	1982 年	西班牙	意大利	联邦德国	波兰
13	1986 年	墨西哥	阿根廷	联邦德国	法国
14	1990 年	意大利	联邦德国	阿根廷	意大利
15	1994 年	美国	巴西	意大利	瑞典

杯比赛队员参加奥运会足球比赛这个影响奥运会足球比赛水平的问题,国际奥委会和国际足联进行过多次研究,做过多次规定,如1960年第17届奥运会时,国际奥委会规定,凡是参加过世界杯比赛的队员不得参加奥运会足球比赛;1972年第20届奥运会上,国际奥委会决定停止执行关于参加过世界杯比赛的队员不得参加奥运会足球比赛的规定;1978年召开的国际足联代表大会明确规定,欧洲和南美洲的参加过世界杯足球比赛(包括预选赛和决赛)的足球运动员不得参加奥运会;1983年举行的国际奥委会和国际足联主席会议再次重申,禁止所有职业队员或虽不是职业队员但参加了世界杯足球比赛的队员参加1984年第23届奥运会足球比赛;1984年4月国际足联主席阿维兰热宣布,除上述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的限制外,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

表 1-3 历届奥运会足球比赛成绩

届次	时 间	地 点	冠 军	亚 军	第 3 名
1	1896 年	雅典	丹麦	希腊	
2	1900 年	巴黎	英国	法国	
3	1904 年	圣路易	加拿大	美国	
4	1908 年	伦敦	英国	丹麦	荷兰
5	1912 年	斯德哥尔摩	英国	丹麦	荷兰
6	未举行				
7	1920 年	安特卫普	比利时	西班牙	荷兰
8	1924 年	巴黎	乌拉圭	瑞士	瑞典
9	1928 年	阿姆斯特丹	乌拉圭	阿根廷	意大利
10	未举行				
11	1936 年	柏林	意大利	奥地利	挪威
12	} 未举行				
13					
14	1948 年	伦敦	瑞典	南斯拉夫	丹麦
15	1952 年	赫尔辛基	匈牙利	南斯拉夫	瑞典
16	1956 年	墨尔本	苏联	南斯拉夫	保加利亚
17	1960 年	罗马	南斯拉夫	丹麦	匈牙利
18	1964 年	东京	匈牙利	捷克斯洛伐克	联邦德国
19	1968 年	墨西哥城	匈牙利	保加利亚	日本
20	1972 年	慕尼黑	波兰	匈牙利	民主德国、苏联
21	1976 年	蒙特利尔	民主德国	波兰	苏联
22	1980 年	莫斯科	捷克斯洛伐克	民主德国	苏联
23	1984 年	洛杉矶	法国	巴西	南斯拉夫
24	1988 年	汉城	苏联	巴西	联邦德国
25	1992 年	巴塞罗那	西班牙	波兰	加纳

年龄加以限制，使它成为世界足球 4 个级别比赛中的一个；1993

年召开的国际足联执委会决定，允许每个参加奥运会足球决赛的队伍有3名年龄超过23岁的队员（表1-3）。

**世界青年足球锦标赛** 1975年在阿维兰热的提议和促成下，国际足联决定每2年举办1次世界青年足球锦标赛，因受美国可口可乐公司赞助，又叫国际足联——可口可乐世界青年锦标赛，所用奖杯叫国际足联——可口可乐杯。始于1977年，最初两届叫世界青年足球赛，为试办性质。1981年在澳大利亚举办的第3届世界青年足球赛得到国际足联的正式承认，被命名为国际足联世界青年锦标赛——可口可乐杯，因此，第3届世界青年足球赛又叫第1届世界青年足球锦标赛。国际足联所属会员协会均可报名参加，队员必须在20岁以下。比赛分为预选赛和决赛两个阶段，各洲青年足球锦标赛即为预选赛，决赛阶段参赛队为16个（表1-4）。

表 1-4 历届国际足联世界青年足球锦标赛成绩

届次	时 间	举 办 国	冠 军	亚 军	第 3 名
(1)	1977年	突尼斯	苏联	墨西哥	巴西
(2)	1979年	日本	阿根廷	苏联	乌拉圭
1	1981年	澳大利亚	联邦德国	卡塔尔	罗马尼亚
2	1983年	墨西哥	巴西	阿根廷	波兰
3	1985年	苏联	巴西	西班牙	尼日利亚
4	1987年	智利	南斯拉夫	联邦德国	民主德国
5	1989年	沙特阿拉伯	葡萄牙	尼日利亚	巴西
6	1991年	葡萄牙	葡萄牙	巴西	苏联
7	1993年	澳大利亚	巴西	加纳	英格兰
8	1995年	卡塔尔	阿根廷	巴西	葡萄牙

**国际足联世界青年（17岁以下）锦标赛** 是在阿维兰热倡导下从1985年起举办的16岁以下的柯达杯世界锦标赛，从1991年起改为17岁以下，每2年举行1次。国际足联下属会员协会均可报名参加。比赛分预选赛和决赛两个阶段。决赛阶段参赛队为16



个(表 1-5)。

表 1-5 历届国际足联世界青年(17岁以下)锦标赛成绩

届次	时 间	举 办 国	冠 军	亚 军	第 3 名
(1)	1985 年	中国	尼日利亚	联邦德国	巴西
(2)	1987 年	加拿大	苏联	尼日利亚	科特迪瓦
(3)	1989 年	苏格兰	沙特阿拉伯	苏格兰	葡萄牙
1	1991 年	意大利	加纳	西班牙	阿根廷
2	1993 年	日本	尼日利亚	加纳	智利
3	1995 年	厄瓜多尔	加纳	巴西	阿根廷

**世界女子足联比赛** 由于世界女子足球运动的不断发展,1991年在中国举行了首届世界女子足球锦标赛,结果美国队夺得冠军,挪威队获得亚军,瑞典队获得第3名。第2届世界女子足球锦标赛1995年在瑞典举行。挪威、德国、美国、中国队获前4名。1996年第26届奥运会上,女子足球将成为正式比赛项目。

**国际足联五人制足球世界锦标赛** 第1届比赛于1989年在荷兰举行,巴西队夺得冠军。第2届比赛于1992年在香港举行,巴西队蝉联冠军。

除了以上世界性足球比赛以外,国际足联下属的各大洲或地区足联还组织自己洲或地区的足球比赛,重要的有:

亚洲的亚洲杯足球赛、亚运会足球赛、亚洲俱乐部杯冠军赛、亚洲女子足球锦标赛及亚洲青年足球锦标赛。

欧洲的欧洲足球锦标赛(国家杯赛)、欧洲三大杯足球赛即欧洲足球协会俱乐部冠军杯赛(简称欧洲冠军杯赛)、欧洲足球协会杯赛优胜队杯赛(简称欧洲优胜者杯赛)和欧洲足球协会联盟杯赛(简称欧洲联盟杯赛)以及欧洲超级杯赛等。

南美洲的南美洲足球锦标赛、解放者杯赛、南美洲青年锦标赛及大西洋杯赛等。

1863年以前,没有统一的足球竞赛规则。1863年制定了现代足球运动史上的第一部较为统一的足球竞赛规则。1875年产生了