

Football 

中国少年儿童

足球百科

张廷安
主 编



Football 

中国少年儿童

足球百科

张延安
主 编

图书在版编目 (C I P) 数据

中国少年儿童足球百科 / 张延安主编. -- 杭州 :
浙江教育出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5536-5561-1

I. ①中… II. ①张… III. ①青少年—足球运动—中国 IV. ①G843

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第065644号

中国少年儿童足球百科

Chinese Children's Football Encyclopaedia

张延安 主编

策划编辑 胡献忠
责任编辑 蔡 歆
文字编辑 余理阳 鲁 庚 陈德元 董安涛
美术编辑 曾国兴
责任校对 赵露丹
责任印务 陆 江
出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)
激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/16
成品尺寸 215mm × 285mm
印 张 16.75
插 页 4
字 数 519 000
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-5561-1
定 价 100.00 元
联系电话 0571-85170300-80928
电子邮箱 zjjy@zjcb.com
网 址 www.zjeph.com

版权所有·侵权必究

图片来源: 东方IC、海洛创意、全景网
插图绘制: 杭州金灌木文化创意有限公司



主编序

与足球一起快乐成长

近年来，随着校园足球在全国范围内的普及与提高，我们欣喜地发现，学生们对足球都很有兴趣，他们在活动中表现出的乐观热情、积极向上和团结协作的精神风貌令人振奋。但是，我们也发现了学生中普遍存在的足球文化氛围缺失、足球知识储备不足、足球训练不够科学、足球运动形式单一等问题。为此，我萌生了编写一本适合青少年阅读的足球百科全书的想法。

2015年7月，浙江教育出版社找到我，想请我编写《中国少年儿童足球百科》，这竟与我的想法不谋而合！于是，我欣然答应，并邀请我们足球教研室的相关老师以及长期从事足球运动专项报道的媒体朋友参与到编写作者团队中来。

经过近两年的努力，《中国少年儿童足球百科》终于落地成稿。这两年来，我们的编写团队付出了极大的心血，我衷心地感谢他们。编写团队中，有北京体育大学足球教研室教师谭海、徐鹏、艾堃、于跃、肖辉，北京体育大学博士贺斌，中央电视台体育频道编导杜密、马千，原PPTV足球解说周亦舟，浙江广电集团的袁筱华、李振阳。他们互相配合、取长补短，就像一支凝聚力十足的足球队。我为能有这样一个编写团队而深深自豪，对《中国少年儿童足球百科》一书的出版充满期待！

另外，我还要向福建师范大学的蔡向阳教授、四川省足球协会办公室的余东风指导、上海体育学院的董众鸣教授、沈阳体育学院的程公教授、河南大学体育学院的赵宗跃教授、陕西师范大学体育学院的耿建华教授、西北师范大学的王润平教授、成都体育学院的杨立教授、首都体育学院的高原教授、宁波大学体育学院的蒋健保教授表示深深的感谢，他们在本书的编写、审阅过程中提出了许多宝贵的意见和建议。

最后，我要对浙江教育出版社表示感谢。为了更好地编写《中国少年儿童足球百科》，浙江教育出版社分别在北京和杭州多次召开了组稿会，还承担了大量的联络、协调工作，以保证各项工作的顺利进行。从编写足球百科全书想法的萌生到《中国少年儿童足球百科》的正式出版，可以说是浙江教育出版社帮助我完成了要为中国足球运动高质量、高水平的普及，为中国青少年足球运动水平的不断提高，为中国足球的腾飞、实现中国的足球梦做点实事的一个心愿。

同学们，希望这本《中国少年儿童足球百科》能让你们爱上足球，多多参与足球运动，并在学习和运动中快乐成长！

张延安

2017年6月15日



目录 CONTENTS



Chapter 1

第一章 古代足球

1

■ 中国古代足球 /2

- 蹴鞠 /2
- 蹴毬 /3
- 石球 /3
- 鞠城 /4
- 最早的“足球组织” /4
- 最早的“足球赛” /5
- 《宋太祖蹴鞠图》 /6
- 第一个“足球明星” /6
- 古代女子足球 /7
- 《蹴鞠图谱》 /8

■ 西方古代足球 /9

- 哈巴斯托姆 /9

仇恨传说 /10

“暴徒足球”时代 /10

英国的足球禁令 /11

伊丽莎白女王时期的足球 /12

詹姆斯一世的《体育运动声明》 /12

公证调解人 /13

一个男孩的冲动 /14

足球运动在工人间的传播 /14

《剑桥规则》 /15



Chapter 2

第二章 现代足球

17

■ 现代足球的诞生 /18

- 现代足球诞生日 /18
- 第一个足球协会 /19
- 第一部统一的足球规则 /19

第一家足球俱乐部 /20

第一场国际足球赛 /20

第一家职业足球俱乐部 /21

职业足球运动员 /22

■ 世界第一运动 /24

足球比赛进入奥运会 /24

国际足球联合会成立 /25

世界杯足球赛 /25

“世界杯之父” /26

各种各样的足球赛事 /27

各种各样的赛制 /30

金球和银球 /31

五人制室内足球 /31

沙滩足球 /32

球迷最多的全球性运动 /33

■ 现代足球特点 /34

- 现代足球运动的特点 /34
- 现代足球战略战术特点 /35
- 现代足球的商业特征 /36
- 现代足球精神 /37



CONTENTS 目录



Chapter 3

第三章 足球规则

39

■ 比赛场地 /40

场地大小 /40

球门区 /41

罚球区 /41

角旗 /41

球门 /42

足球比赛场地的由来 /42

■ 比赛用球和队员装备 /43

有关球的规定 /43

球的更换 /44

关于比赛用球的决议 /45

有关比赛装备的规定 /45

运动上衣 /45

短裤 /45

护袜 /46

护腿板 /46

球鞋 /46

守门员手套 /47

足球比赛用球的由来 /47

■ 比赛队员和裁判员 /48

队员人数 /48

守门员 /48

球队队长 /49

裁判员 /49

裁判员的职责 /50

助理裁判员 /51

助理裁判员的职责 /51

第四官员 /51

第四官员的职责 /51

附加助理裁判员 /52

附加助理裁判员的职责 /52

足球裁判员的由来 /52

■ 比赛程序 /53

投币 /53

开球 /53

比赛进行及停止 /54

进球得分 /54

获胜的队 /54

竞赛规程 /54

踢球点球决胜 /54

踢球点球的由来 /55

■ 基本规则 /56

任意球 /56

可判罚直接任意球的犯规与不正当
行为 /56

可判罚间接任意球的犯规与不正当
行为 /56

可警告的犯规 /58

可罚令出场的犯规 /58

罚球点球 /58

越位 /59

掷界外球 /59

球门球 /60



目录 CONTENTS

角球 /60
红、黄牌的由来 /61



Chapter 4

第四章 足球技法 63

■ 足球基本动作——学会踢足球 /64

颠球 /64
踢球 /65
脚内侧踢球 /65
脚背正面踢球 /65
脚背内侧踢球 /66
脚背外侧踢球 /66
接停球 /66
运球 /68
脚内侧运球 /69

脚背正面运球 /69
脚背内侧运球 /69
脚背外侧运球 /70
脚掌拉球 /70
扣球 /70
拨球 /71
头顶球 /71
抢断球 /72
假动作 /73

■ 足球战术——学会踢比赛 /74

阵型与队形 /74
传球 /74
运球过人 /75
射门 /76
无球移动 /76
防守选位 /76
盯人防守 /76
抢球 /77
小组进攻战术 /78
防守保护 /79



第五章 顶级赛事 81

■ 世界杯 /82

全球最大体育盛事 /82
国际足联 /83
世界杯赛制 /83
雷米特杯 /84
大力神杯 /84
第一个世界杯冠军 /84
巴西队与世界杯 /85
意大利队与世界杯 /86
德国队与世界杯 /86
世界杯总射手王 /87
“球王” 贝利 /88
“足球皇帝” 贝肯鲍尔 /88
世界杯金手套奖 /89



世界杯金靴奖 /90
世界杯金球奖 /90
世界杯最佳新秀奖 /91
世界杯吉祥物 /91
世界杯用球的沿革 /92

■ 欧洲杯 /93

欧洲足球锦标赛 /93
欧洲足球协会联盟 /94
亨利·德劳内 /94
欧洲杯赛制 /94
欧洲杯奖杯 /95
漫长的第一届欧洲杯 /95
德国队与欧洲杯 /96
西班牙队与欧洲杯 /97

■ 欧洲冠军联赛 /98

世界上奖金最高的足球赛 /98
欧洲俱乐部冠军杯 /98
欧冠改革 /99
底线裁判制 /99
欧冠赛制 /100

大耳朵杯 /100
“黄金联赛” /101
神奇定律 /101
欧冠德比之战 /102
欧冠明星战队 /102
欧冠明星射手 /103

■ 美洲杯 /104

历史最悠久的国家级足球赛 /104
美洲杯赛制 /105
美洲杯最佳赛事 /105
南美三强 /106
贝利的遗憾 /107
美国的“美洲杯” /108

■ 亚洲杯和非洲杯 /109

亚洲杯足球赛 /109
亚洲足球联合会 /110
亚洲杯赛制 /110
日本队与亚洲杯 /111
中国队与亚洲杯 /111
非洲国家杯 /111

非洲足球联合会 /112
非洲杯的发展 /113
埃及队与非洲杯 /114

■ 其他世界性足球赛事 /115

国际足联联合会杯 /115
国际足联世界俱乐部杯 /115
奥运会足球赛 /116
国际足联女足世界杯 /118
国际足联 U20 世界杯足球赛 /119
五人制足球世界锦标赛 /120

■ 著名职业联赛 /121

西班牙足球甲级联赛 /121
英格兰足球超级联赛 /122
意大利足球甲级联赛 /123
法国足球甲级联赛 /124
德国足球甲级联赛 /124
K 联赛 /125
巴西全国足球联赛 /126
美国职业足球大联盟 /126
澳大利亚足球超级联赛 /127

目录 CONTENTS



Chapter 6

第六章 豪门巨星 129

■ 欧洲豪门 /130

- 皇家马德里足球俱乐部 /130
- 巴塞罗那足球俱乐部 /131
- 马德里竞技足球俱乐部 /132
- 曼彻斯特联足球俱乐部 /133
- 切尔西足球俱乐部 /134
- 阿森纳足球俱乐部 /134
- 利物浦足球俱乐部 /135
- AC 米兰足球俱乐部 /136
- 曼彻斯特城足球俱乐部 /136
- 国际米兰足球俱乐部 /137
- 尤文图斯足球俱乐部 /138
- 罗马足球俱乐部 /138
- 拜仁慕尼黑足球俱乐部 /139

- 多特蒙德足球俱乐部 /140
- 奥林匹克里昂足球俱乐部 /140
- 巴黎圣日耳曼足球俱乐部 /141
- 阿贾克斯·阿姆斯特丹足球俱乐部 /142
- 波尔图足球俱乐部 /142
- 里斯本与本菲卡体育俱乐部 /144
- 莫斯科中央陆军足球俱乐部 /144
- 阿斯塔纳足球俱乐部 /145

■ 美洲霸主 /146

- 洛杉矶银河足球俱乐部 /146
- 纽约红牛俱乐部 /147
- 圣保罗足球俱乐部 /147
- 科林蒂安足球俱乐部 /148
- 桑托斯足球俱乐部 /148
- 阿根廷独立足球俱乐部 /149
- 河床竞技足球俱乐部 /149
- 博卡青年足球俱乐部 /150
- 圣洛伦索竞技足球俱乐部 /151
- 乌拉圭民族足球俱乐部 /151
- 佩纳罗尔足球俱乐部 /152

- 美洲足球俱乐部 /152
- 基多体育大学足球俱乐部 /152

■ 其他大洲强者 /153

- 广州恒大淘宝足球俱乐部 /153
- 浦项制铁足球俱乐部 /153
- 全北现代汽车足球俱乐部 /154
- 大阪钢巴足球俱乐部 /154
- 浦和红钻足球俱乐部 /155
- 阿尔萨德体育俱乐部 /156
- 阿尔希拉尔足球俱乐部 /156
- 阿尔阿赫利体育俱乐部 /157
- 奥克兰城足球俱乐部 /157
- 西悉尼流浪者足球俱乐部 /157





Chapter 7

第七章 中国足球 159

■ 现代足球进入中国 /160

元坑中书馆的足球课 /160

“足球之乡”梅县 /161

来自中国的世界球王 /161

“约翰辫子军” /162

南华足球会 /162

东华足球会 /163

远东运动会上的九连冠 /164

中国加入国际足联 /164

早期的中国足球代表人物 /165

中国足球现代史的开端 /166

5·19 之痛 /167

■ 中国男足 /168

中华队 /168

中国国家男子足球队 /169

中国足协 /169

新千年的辉煌 /170

曲折中前行 /171

中国足球明星战队 /171

中国足球先生 /173

■ 中国女足 /174

中国第一支女子足球队 /174

第一次全国女子足球比赛 /174

女足进入全运会 /175

中国女足亮相国际足坛 /176

中国女足缔造者 /176

女足明星战队 /176

■ 中国足球赛事 /178

中国足球协会超级联赛 /178

中国足球协会甲级联赛 /179

中国足球协会乙级联赛 /180

中国足球协会杯赛 /180

中国大学生足球联赛 /181

五人制足球甲级联赛 /182

中国女子足球超级联赛 /182

全国女子足球锦标赛 /183

中国足球协会业余联赛 /183



Chapter 8

第八章 足球文化 185

■ 文化传承 /186

第一声口哨 /186

守门员的限制 /187

“上帝之手” /188

误判 /189

足球暴力 /190

最大的足球场 /191



目录 CONTENTS

世界著名足球场 /192

足球涂鸦 /194

足球博物馆 /194

■ 荣耀的足坛 /196

世界足球先生 /196

第一位世界足球先生 /197

世界足球先生与金球奖的合并 /197

欧洲最佳球员 /198

来自中国的候选人 /198

亚洲足球先生 /199

世界足球小姐 /199

■ 足球传播 /200

“阿森纳的足球” /200

第一个足球解说员 /200

足球广播 /201

转播权 /202

如何拍摄高水平的足球赛事 /203

动漫改变足球史——《足球小将》/204

足球杂志 /205

■ 足球与流行文化 /206

桌上足球 /206

机器人足球赛 /206

足球与音乐 /207

足球与电影 /208

国内外经典足球电影 /208

KT 足球 /209

街头足球 /210

足球游戏 /211

足球啦啦队 /212

足球宝贝 /212

吉祥物 /213

主题曲 /213

主题海报 /214

足球与商业 /214

足球彩票 /216

足球与文学 /217

艺术里的足球 /217

■ 疯狂的球迷 /218

足球迷 /219

TIFO 文化 /220

足球流氓 /220

利马足球惨案 /221

偶像崇拜 /221

球迷协会 /222

足球收藏 /222

球迷应有的素养 /223





Chapter 9

第九章 青少年足球运动 225

■ 足球的教育功能 /226

青少年的身体发育特点 /226

青少年的心理发育特点 /228

足球的健身功能 /230

足球文化的教育功能 /231

■ 青少年足球俱乐部 /233

欧洲青少年足球俱乐部 /233

南美青少年足球俱乐部 /235

中国青少年足球俱乐部 /236

■ 青少年校园足球活动 /238

中国校园足球运动的开展 /238

中国的“校园足球活动” /240

英格兰校园足球 /242

德国校园足球 /243

法国校园足球 /243

日本校园足球 /243

校园足球教练员的培养 /244

■ 青少年足球组织及足球赛事 /245

世界青少年足球联合会 /245

世界青年足球锦标赛委员会 /246

世界青少年杯——“哥德杯” /246

U15 青年奥林匹克运动会足球赛 /247

国际足球联合会世界少年足球锦标赛 /248

国际足球联合会 U20 世界杯足球赛 /250

“土伦杯”国际青年足球邀请赛 /251

■ 世界足球强国的青训体系 /252

学校足球青训体系 /252

职业足球俱乐部青训体系 /252

学校、足球俱乐部并重的青训体系 /253





Football

第一章 古代足球

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。足球运动起源于中国春秋战国时期，后经波斯、埃及、意大利、法国辗转传播到英伦三岛，并发扬光大。在古代，无论是在中国还是西方，足球运动既被作为军事训练手段，也被作为娱乐活动开展。然而东西方国家最高统治者对足球的不同态度，使足球在不同文化中的地位截然不同。在中国古代，足球从大街小巷走进了上流社会，而在西方古代，足球更多地属于平民大众的运动。





中国古代足球

2004年7月15日，在北京举行的第三届国际足球博览会开幕式上，国际足联主席约瑟夫·布拉特宣布足球起源于中国春秋战国时期的齐国都城——临淄。早在2400多年前的中国，就已经出现了足球活动。那时的足球活动，被称作“蹴鞠”，或者“蹋鞠”。随着制球水平的提高和规则的统一，足球运动在中国古代风靡市井，甚至走进皇宫。

蹴鞠

“蹴”指用脚踏、踢，“鞠”指皮制的球，“蹴鞠”是“踢球”在中国古代的特定说法，也叫“蹋鞠”“蹴球”“蹴圆”“筑球”“踢圆”等。“蹋鞠”为最早的说法，出现在刘向编著的《战国策·齐策》中。而“蹴鞠”是最普遍的叫法，出现在司马迁的《史记·扁鹊仓公列传》中。汉代以前多用“蹋鞠”，汉代初年两词并用，汉代以后则多用“蹴鞠”。汉代以前的“鞠”，外层材料是皮，中间以动物的毛来填充。随着生产水平的提高和制球工艺的改进，唐代时出现了充气的球。

据文献记载，中国古代蹴鞠的起源和军事有关。据宋代李昉编著的《太平御览》记载，传说早在黄帝时期，蹴鞠就被用来操练士兵，成为氏族或国家训练士兵体能和技巧的重要项目。到春秋战国时期，蹴鞠则发展成了十分流行的民间娱乐项目。



▲ 2000多年前的蹴鞠图，雕刻于嵩山“汉三阙”中的“启母阙”上



► 蹴鞠纹青铜镜



繁华的文艺之都——临淄

据《史记·苏秦列传》记载，战国时期著名的政治家苏秦在游历临淄后发出这样的感慨：“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。临淄之途，车毂击，人肩摩，连衽成帷，举袂成幕，挥汗成雨，家殷人足，志高气扬。”临淄城殷实富饶，百姓无不喜欢吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴，斗鸡、养狗、下棋、蹴鞠。



▲ 古代的鞠

◀ 蹴鞠石雕像



古代球迷也疯狂

由于足球具有浓厚的趣味性，古代的墨人骚客中也不乏球类爱好者。蔡孚的《打球诗》可谓是打球诗中的上品。诗的最后八句为：“红鬃锦鬃风骝骖，黄络青丝电紫骝。奔星乱下花场里，初月飞来画杖头。自有长鸣须决胜，能驰迅足满先筹。薄暮汉宫娱乐罢，还归尧室晓垂旒。”特别是前四句把马球场上激烈的比赛，小球横飞，球杖挥舞的情景，描写得极为生动，可谓是有诗中有画，画中有诗，使人读起来，颇感新鲜亲切。

石球

目前可以考证的中国古代最早用以游戏的球，其材质为石头。考古人员在西安半坡发现了新石器时代人类的村落遗址，出土的石器中有不少是石球。石球打磨光滑且有规则，直径从1.5厘米到6厘米不等。打磨精细的石头不适合作为打猎使用，作为装饰品又太大，最大的可能就是作为游戏使用的器具。新石器时代距今约5000年，与黄帝时期基本吻合；西安半坡地区位于黄河中游，也正是黄帝部落活动的区域。西安半坡石球的出土，可以作为蹴鞠游戏最早见于黄帝时代这一传说的佐证。



▲ 西安半坡遗址出土的石球

蹴毬

“蹴毬”是战国时期以来流行的“蹴鞠”运动的演变，在唐代发展、兴盛起来，已使用充气球，并有了类似现代足球赛的球门。唐朝的“毬”制作更讲究、更精细。“毬”的材质是皮，由多片皮剪裁成型，再用手缝合。手工缝制的皮球并不漏气，技术十分高超。唐宋时期所流行的制作“毬”的方法，分充气和不充气两种，充气的“毬”又分为有内胆和无内胆两种。有内胆的“毬”对制作工艺要求相对较低，后来逐渐流行开来。随着制作技术的提高，“毬”更轻，形状更圆，可踢得更高。蹴毬形式随之发生变化，出现了两队中间隔网、设单球门的间接对抗性蹴毬。在西方，将充气球作为游戏工具，最早出现在11世纪的英国，比中国晚了三四百年的时间。



▲ 蹴鞠图瓷枕

▼ 足球起源地——战国时期齐国都城临淄



鞠城

鞠城，是专门开展蹴鞠活动的场地。战国时期，蹴鞠还属于民间娱乐活动。到西汉初年，蹴鞠活动蓬勃发展，并获得达官贵人的喜爱，随之进入宫廷，皇宫及周边地区就出现了专门的“鞠城”。汉代鞠城面积相当于现在的半个足球场大小，四周围有城墙垛口状矮墙，两对边与地面连接处设有月牙状、装饰得像小房子样的两个对称的球门，即“鞠室”。蹴鞠场的正面设有皇帝登临观看蹴鞠的观礼台，类似于我们今天的检阅台、主席台。观礼台一面为阶梯，观礼时皇帝有专门的座位，位置在最高处，其他官员按职位分列九级台阶上。观礼台另一面为斜坡，供皇帝的辇车行走。整个场地就像一座小城，故称“鞠城”。

鞠城中踢球者之间拼抢极为激烈，方式类似于今天的橄榄球。摆脱对方时可以有推、摔等动作，而想要躲避推、摔，踢球者必须快速奔跑，像打仗一样。汉代的蹴鞠是重要的军事训练项目，皇帝在鞠城中观看蹴鞠也是按照检阅军队的方式和规格来进行的，整个鞠城就像一个练兵场。



烛光球场

世界上最早的“烛光球场”出现于公元10世纪初的中国唐代。据《资治通鉴》记载，唐末大臣杨渥“燃十围之烛以击球”。为了解决夜晚蹴鞠的照明问题，人们在球场周围点起蜡烛。杨渥用于球场照明的蜡烛是特制的，很粗大，“一烛费钱数万”。“烛光球场”便由此而来。

最早的“足球组织”

蹴鞠运动在宋代已经发展得非常成熟，出现了类似足球协会、足球俱乐部的蹴鞠组织，其中最早成立且最著名的就是南宋的“齐云社”。齐云社，又叫“圆社”，是民间自发组织、实力最为强大的全国性蹴鞠社团。“齐云”的意思是蹴鞠踢得高，同时象征蹴鞠艺人事业“青云直上，高与云齐”。齐云社在当时有行业协会性质，一方面促进社员的踢球技艺，另一方面保护蹴鞠艺人的利益。行会性质的全国专门蹴鞠组织的出现，是蹴鞠走向繁荣的一个重要标志。宋代蹴鞠社团数量众多，规模不一，分布各地，尤以都城汴梁和临安最为集中。民间蹴鞠艺人日益增多，社团纷纷出现，与宋代商品经济的发展和市民娱乐意识的增强有直接的联系。

齐云社的成员是经常参与蹴鞠运动的人，他们或聚在一起消遣娱乐、切磋技艺，或以表演蹴鞠卖艺为生。入社人员至少应具备两大条件：一是踢球技艺高超；二是客观上拥有一定的社会地位和经济实力，具备支持社团组织赛事等活动所需的财力。齐云社内部组织严密，技术传承上提倡拜师学艺，管理上分内部事务、对外接待和球队事务三部分。此外规章制度也极为严格，有“十紧要”“十禁戒”“十不踢”“十不赛”等规定，社员必须始终遵守。

齐云社还制定了球门和白打比赛（类似今天的“花式足球”，即踢球时，可以用头、肩、背、腹、膝、足等部位接触球）的规制，完善了当时的蹴鞠规则，这说明宋代的蹴鞠已经具备了专业化水准，步入了职业化发展的道路。



设有观礼台的汉代鞠城示意图