

大学公共体育课系列教材

足球

周毅
主编

中山大学出版社

大学公共体育课系列教材

足 球

主 编 周 毅

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

足球/周毅主编. —广州:中山大学出版社, 2003. 11

(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-306-02179-6

I. 足… II. 周… 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 059483 号

责任编辑:阮继 曹巩华 封面设计:波波 苏湘 版式设计:黄跃升

责任校对:曾育林 绘图:雷咏时 责任技编:黄少伟

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路135号 邮编:510275)

电话:020-84111998、84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

江门市新教彩印有限公司印刷

(地址:江门市棠下镇 邮编:529085 电话:0750-3592389)

890 毫米 × 1240 毫米 32 开本 5.625 印张 157 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了大学公共体育课系列教材编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。

该套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高学术水平。《足球》由周毅教授主编，李静波、王君、王文忠、刘先进副教授任副主编。周毅负责制定全书的编写大纲和最后的统稿工作。广州体育学院足球专业的研究生张智、赵升、张权、汤际澜、胡洪泉、陈存志为本书的

搜集资料和定稿做了大量的工作，特在此表示感谢！

因编写时间紧迫，教材不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

大学公共体育课系列教材编委会

2003 年 7 月



目 录

第一章 足球知识	(1)
1.1 足球运动的发展概况	(1)
1.1.1 古代足球游戏的起源与发展	(2)
1.1.2 近代足球运动的发展概况	(4)
1.1.3 中国足球运动发展概况	(5)
1.1.4 现代足球运动发展趋势	(8)
1.2 大学生与足球	(10)
1.2.1 足球运动对大学生身心健康的影响	(10)
1.2.2 足球运动对大学生生活方式所起的作用	(11)
1.2.3 女大学生与足球运动	(12)
1.3 东西方文化与足球运动	(13)
1.3.1 东方文化与足球运动	(13)
1.3.2 西方文化与足球运动	(14)
1.3.3 民族文化、地域文化与足球运动	(14)
1.4 足球比赛与欣赏	(17)
1.4.1 国内外重大足球比赛	(18)
1.4.2 如何欣赏足球的比赛	(22)
1.5 提高个人足球比赛能力的竞技因素	(25)
1.5.1 技能因素	(25)
1.5.2 体能因素	(25)
1.5.3 心智因素	(27)
第二章 足球技、战术	(28)
2.1 进攻技术	(28)
2.1.1 运球	(28)

2.1.2	运球过人	(28)
2.1.3	脚传球	(31)
2.1.4	头顶球	(34)
2.1.5	射门	(35)
2.1.6	接控球	(36)
2.1.7	守门员传球	(40)
2.2	防守技术	(41)
2.2.1	抢球	(41)
2.2.2	截球	(42)
2.2.3	铲球	(42)
2.2.4	争顶球	(42)
2.2.5	守门员技术	(43)
2.3	足球进攻战术	(44)
2.3.1	小组进攻战术	(44)
2.3.2	全队进攻战术	(47)
2.3.3	定位球进攻战术	(49)
2.4	足球防守战术	(50)
2.4.1	小组防守战术	(50)
2.4.2	全队防守战术	(51)
2.4.3	定位球防守战术	(52)
2.5	几种常用足球比赛阵型简介	(53)
2.5.1	“4-4-2”阵型	(54)
2.5.2	“3-5-2”阵型	(55)
2.5.3	“5-3-2”阵型	(56)
第三章	足球练习	(57)
3.1	足球技术的基本练习方法	(57)
3.1.1	熟悉球性方法	(58)
3.1.2	无对抗技术练习方法	(61)
3.1.3	对抗练习方法	(70)



3.1.4	足球游戏法	(74)
3.1.5	大学生进行足球技术练习应遵循的原则	(76)
3.2	掌握足球基本技术的关键因素	(77)
3.2.1	身体重心	(78)
3.2.2	步点	(78)
3.2.3	球感	(79)
3.3	掌握足球技能的关键因素	(79)
3.3.1	对抗	(80)
3.3.2	体验	(80)
3.3.3	信心	(81)
3.4	足球战术的基本练习方法	(81)
3.4.1	进攻战术练习方法	(82)
3.4.2	防守战术练习方法	(89)
3.4.3	定位球战术方法练习	(93)
3.4.4	比赛法	(96)
3.4.5	大学生进行战术练习要注意的几个因素	(97)
3.5	个人足球战术意识的培养	(99)
3.5.1	个人足球战术意识的内涵	(99)
3.5.2	个人足球战术意识的内容	(100)
3.5.3	个人足球战术意识形成、发展及影响因素	(101)
3.5.4	影响个人足球战术意识在比赛中发挥的因素	(102)
3.5.5	个人足球战术意识的培养方法与途径	(103)
3.6	小型足球比赛的娱乐、健身与提高	(105)
3.6.1	小型足球的概念	(105)
3.6.2	巴西式小型足球情况介绍	(106)
3.6.3	荷兰式小型足球情况介绍	(107)
3.6.4	7人制比赛的准备与练习	(108)
3.7	从事足球运动的身体准备与身体练习	(111)

3.7.1	身体练习在足球运动中的地位、作用	(112)
3.7.2	大学生参加足球运动应重点进行的身体 素质练习	(113)
3.8	从事足球运动的心理准备与心理训练	(115)
3.8.1	心理素质对比赛胜、负的作用	(115)
3.8.2	从事足球运动对大学生心理素质的影响	(117)
3.8.3	介绍几种适合大学生的心理训练方法	(117)
第四章	足球竞赛	(121)
4.1	足球竞赛规则分析与裁判法	(121)
4.1.1	足球主要竞赛规则分析	(121)
4.1.2	场地与其他规则介绍	(133)
4.1.3	裁判法	(136)
4.2	足球运动竞赛的组织工作	(143)
4.2.1	足球竞赛制度、编排与成绩计算	(143)
4.2.2	足球竞赛的组织筹备工作	(152)
4.3	大学生参加足球比赛前的准备	(156)
4.3.1	参加足球比赛前的个人准备	(156)
4.3.2	参加足球比赛前的集体准备	(157)
4.4	比赛中的发挥与自我调控	(159)
4.4.1	如何在足球比赛中发挥个人应有的技、 战术水平	(159)
4.4.2	在足球比赛中自我调控的方法	(160)
4.4.3	如何处理足球比赛中的冲突	(161)
4.4.4	足球比赛中的战术基本对策	(162)
4.5	参加足球比赛后的个人总结与提高	(167)
4.5.1	参加足球比赛后的个人总结与反省	(167)
4.5.2	赛后知不足而进取	(168)
附	图例符号说明	(169)



第一章

足球知识

1.1 足球运动的发展概况

[单元学习目标]

本单元的主要内容是介绍足球运动一些基本常识，以及国内外足球游戏的起源与发展，了解现代足球运动的发展趋势，使大学生对国内外足球运动的发展历程和世界足球运动的发展方向有更进一步的了解。

足球运动是以脚支配球为主，两个队进行攻守对抗的一项体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最为广泛、影响最大的体育运动项目，有“世界第一运动”之美誉。

足球运动的对抗性很强，队员在比赛中采用各种符合规则的奔跑、转身、急停、倒地、冲撞、跳跃等动作，在运动中与对手展开激烈的争夺，这种争夺集智慧、勇敢及全面的身体素质于一身，把变化多端的技术和复杂的战术以及超强的体能融为一体。正是因为足球运动具有对抗性、复杂性、比赛时间长、人数多、场地大等特点，所以人们非常喜欢从事足球运动和观赏足球比赛。足球比赛既可以举行11人制的，也可以举行9人制、7人制甚至5人制等的比赛，可以在露天的场地也可以在室内进行。足球比赛的时间、场地、人数的弹性较大，设备也比较简单，便于在群众中广泛开展。因而足球运动也具有趣味性、群众性的特点。经常从事足球运动，能有效地提高人体的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，增强中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统等的功能，同时还能培养人的勇敢顽强、机智果断等优

良品质。

1.1.1 古代足球游戏的起源与发展

1.1.1.1 我国古代足球游戏

中国古代足球起源的最早时间推断不一。但古代足球起源于中国是世界公认的。

据《战国策》和《史记》的记载，公元前 475 年的战国时期称足球游戏为“蹴鞠”或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是古代的一种皮球，中实以物，可以踢戏。

到了汉代，蹴鞠已成为一种重要的体育游戏，开展比较普遍。帝王、贵族常以蹴鞠为娱乐，军队以蹴鞠为练兵的手段，民间也以蹴鞠作为健身、祈祷的手段。汉代的蹴鞠已经有了比较完备的体制。东汉人李尤所作的《蹴鞠铭》指出：“圆鞠方墙，仿像阴阳，法月衡对，二六相当”。这说明当时已有了规定的球场。球场是东西向的长方形，两端各有 6 个月洞式的“鞠域”（即球门），场地四周筑有围墙。在球方面，当时的“鞠”是用八片皮革缝制、中间填充一些毛发之类的实心球。

汉代蹴鞠比赛时就已有比赛规则和裁判员。裁判员称为“长”，副裁判员称为“平”。比赛规则为“例”和“常”，“例”是指条例，“常”是指常规。《七略》中说：“蹴鞠，其法律多微意。”表示比赛的规则具有法律的性质。因而，裁判员在球场上依法办事有绝对的权威，同时又要做到“不以亲疏，不有阿私”，保证双方都会“端心意平，莫怨其非”。汉代的蹴鞠比赛方法，如何晏在《景福殿赋》中写道：“僻脱承便，盖象戍兵。”即用摔跤的方法摆脱对方的防守，就像打仗一样。蹴鞠比赛，一方面可以提高兵士的身体素质，另一方面又可以提高兵士的“拼打”意志，还可以增强兵士间的配合。从一定意义上说，这在提高兵士的军事素质上起到了事半功倍的效果。

唐代是中国古代足球游戏的极盛时期。节日里进行蹴鞠娱乐不仅流行于民间，也流行于宫廷。民间节日的蹴鞠多属自娱性活动，而官



廷节日宴席的踢球多属他娱性，是为了得到皇帝的欢颜和赏赐。

由于唐朝统治者特别重视骑兵，为了提高骑兵的军事素质，大力提倡马球，将足球从军事训练中排挤出去成为一种娱乐活动。球门也由汉代的双方各有几个球门逐渐变成两个或双方共用一个球门进行比赛。唐代的蹴鞠游戏在设备上有两个重要的创新：一是用灌气的球代替了过去用毛发等物充填的实心球，而且在球皮制作上也比汉代进了一步。汉代是用两块皮子缝制而成，唐朝则为“八片尖皮砌做球”。球的外观形状就做得更圆了。二是用球门代替了“鞠室”。

从宋朝开始逐渐地建立起球会的组织。南宋周密撰《武林旧事》一书中说，宋代民间的球会称为“齐云社”。施耐庵的《水浒传》中也有“齐云社”蹴鞠组织的描写。

在元代开展了男女对踢球的游戏活动。“足球纹铜镜”背面铸有元代男女对踢足球的图案。朱元璋建立大明后，于洪武二十二年下了一道圣旨，规定：“在京的军官，但有军人学唱的割了舌头，下棋打双陆的断手，蹴圆（踢球）的卸脚。”由于当时社会上兴起“重文轻武”、“立静恶动”之风，朝廷宴会上取消了足球艺人的表演，民间的足球活动也随之越来越少，直至我国古代足球游戏在清代中叶绝迹。

王建的《宫词》中有“寒食内人长百打”的诗句，这里的“百打”就是不用球门，可以二人对踢，也可以多人（偶数）对踢。“内人”即指宫女。又据《剧谈录》记载，唐代有一个十七八岁的女子，当军中少年在大街上“蹴鞠”时，她在旁边接到踢过来的球，“接而送之，直高数丈，于是旁观者渐众”。明代女子“蹴鞠”运动也比较活跃。

据以上一些史料，可以看出，我国古代已有了女子足球游戏，并一直延续着。但至清朝后期，缠足恶习盛行，女子足球游戏逐渐衰退，乃至销声匿迹。

1.1.1.2 国外古代足球游戏

根据史料记载，在中世纪欧洲便有了足球活动，古罗马称为 Harpastum，古希腊被称为 Episkyros。英国也有类似的足球游戏，虽

然这些足球游戏名称不同,游戏方式也不尽相同,但是都属于足球游戏的范围。早在公元12世纪时,伦敦青年就在郊外草地上踢球,有些足球比赛在城市的大街上进行,对参加的人数和犯规等无一定的限制。由于参加人数众多,并无组织,比赛时的场面混乱不堪,嘈杂声巨大,而且在比赛中往往使沿街的建筑、店铺和居民的财物受到损害,因而被视为“暴民足球”。为此,英国国王爱德华二世在1314年下令,凡踢足球的人都要被判刑入狱。爱德华三世在1331年也颁布过类似的法令,禁止踢足球。以后英国国王理查德二世、亨利四世、亨利六世、亨利八世都颁布法令禁止踢足球。1580年,足球只是作为学校内部的一种体育活动在英国大学里开展。15世纪末,人们才称这种游戏为“Football”(足球)。1681年查尔斯国王允许在他的农奴们和那些伯爵之间进行足球比赛。但1685年查尔斯国王去世后,英国王室仍然对足球活动给以压制。

女子足球活动同男子足球活动一样,具有悠久的历史。据资料记载,早在16世纪,英格兰已出现类似现代足球运动的女子足球活动。1686年日本出版的《好色一代女》中反映,一些日本妇女经常从事一种由中国传去的“一般场户”蹴鞠游戏。日本出版的《百人女郎品定》一书中绘有妇女踢“二人场”蹴鞠的情景。18世纪末,英格兰爱丁堡及其附近的艾弗伊斯克城镇,每年都要在一些节日的庆祝活动中进行女子足球赛事,如“忏悔节”中举办未婚女子对已婚妇女的比赛。此外在其他一些地区也有地方性的女子足球比赛开展。

1.1.2 近代足球运动的发展概况

公元16世纪以后,足球运动在欧洲一些国家盛行起来。特别是19世纪下半叶,足球运动有了新的发展,尤其是在学校和教会组织中开展较为广泛。不过当时还没有明文规定比赛场地、比赛方法和参赛人数。

1846年,英国剑桥大学为了适应本国各学校的比赛,制定了一个简单的规则,当时称之为“剑桥大学规则”,有一定的影响。1857



年,英国成立了第一个足球俱乐部。1863年10月26日,由11个足球俱乐部和学校在伦敦皇后大街弗里玛森酒店(Freemason's Tavern)举行了会议,创立了英格兰足球协会。会上在讨论修改“剑桥大学规则”的基础上制定了世界上第一个统一的足球竞赛规则,共有14条。因此,1863年10月26日被世人公认为现代足球运动的誕生日。这个协会决定将可以用手抱球跑的运动从足球中分化出去,成为橄榄球运动。为了与之区别,把足球运动称之为“协会足球”,当时英国的学校则称足球运动为Soccer,现今国际上都称之为Soccer。英国足球协会于1872年开始举办优胜杯赛,从而使足球运动流行全国。1875年传至荷兰、丹麦;1882年传至瑞士;1885年传至德国;1890年传至捷克斯洛伐克;1894年传至奥地利。这些国家相继成立了足球协会。

1904年5月21日,法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士7个国家足球协会的代表在巴黎召开会议,成立了足球国际性组织——国际足球联合会,英文缩写为“FIFA”。它是奥林匹克委员会的一个单项体育组织。1906年英国足协加入国际足联。截止2001年,已有206个国家参加了国际足联,是世界上会员协会最多的国际单项体育组织,其总部设在瑞士的苏黎世。国际足联的宗旨是:促进国际足球运动的发展,发展各国足球协会之间的友好联系。国际足联负责的国际比赛有奥运会足球赛、世界杯足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛、世界女子足球锦标赛、世界室内足球锦标赛。另外各大洲各个国家都有相应的足球组织和竞赛制度。

1.1.3 中国足球运动发展概况

1840年鸦片战争后,英国侵占我国港九,足球运动也随之传入中国,并首先在香港地区萌发。香港和上海是我国最早有现代足球运动的城市。最初,足球运动从学校中特别是教会学校中发展起来的。

旧中国从1901年至1948年举行过7届远东运动会,每届都有足球比赛。1913~1934年间,我国共参加过10届远东运动会的足球比

赛，获得9届的冠军。但当时的足球技术水平并不高。

在国内，虽然也举行过全国分区足球赛，但实质上这种全国性的比赛，仅仅局限于几个大城市。在半封建半殖民地的旧中国，足球运动是不可能得到广泛发展的。但是，在解放区，尽管当时战事频繁，物质生活条件艰苦，仍开展了各种体育活动，足球就是其中的一项，延安体育会还举办过足球联赛。

新中国成立后，我国的足球运动在党和政府的亲切关怀和倡导下，随着社会主义革命和建设事业的不断发展和人民生活水平日益提高，逐步广泛地开展起来。中国足球协会于1955年1月3日成立。由于天灾人祸，其成长道路是曲折的。概括起来有以下几个阶段：

1. 调查了解阶段（1951~1953年）：1951年举行第1届全国性的足球比赛。我国还曾派国家队与“八一”队出国比赛，几乎全部都输了，有些场次甚至输得很惨。通过这些比赛，真实地反映了这一阶段我国的足球运动底子薄、基础差、水平低的现状。

2. 发展提高阶段（1954~1960年）：由于党和政府的重视，群众性的足球运动得以大力开展。各省、市也成立了足球专业队。同时还选派国家青年队出国学习训练，聘请外国专家来华培养足球研究人员，开展足球科研工作；培训教练员和运动员，提高足球训练水平；颁布实施了运动员、裁判员等级标准；制定了竞赛制度，从1956年开始实行一年一度的甲、乙级联赛制度和规定升降级办法；也派出出访比赛并邀请外国队来华访问。既学习了别国的先进经验，增进了友谊，又检验了我们的训练水平，找到了差距。但是，我国足协由于某种原因，于1958年6月7日退出了国际足球联合会，直到1980年7月7日，在第14届国际足联代表大会上，正式通过了执委会作出的关于恢复中华人民共和国足球协会在国际足联的合法地位的决定。

3. 挫折总结阶段（1961~1965年）：在这个阶段前期，由于自然灾害的发生，我国经济出现暂时困难，同时也错误地估计了形势，大量削减比赛，训练不正常，足球水平急剧下降。1964年召开了足球训练工作会议，这次会议对前一个阶段进行了认真、全面的总结，并



研究和讨论了今后足球训练的任务及发展方向,提出了“走自己发展的道路”的口号。这次会议之后,足球水平有所回升。

4. 动乱浩劫阶段(1966~1976年):“文化大革命”十年浩劫,使我国足球运动受到了严重干扰,水平再次下降,与国际水平拉开了较大的距离。

5. 恢复发展阶段(1977~1991年):十年动乱结束后,国内政治、经济形势好转,足球运动重新得到发展。1978年开始恢复全国甲、乙级双循环升降级制的比赛,逐步建立了各级比赛。1979年贯彻国务院提出的在青少年中大力普及足球运动、抓重点地区、加强科研工作等九大措施,重新确定了北京、天津、上海、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县、重庆、青岛、长春、昆明、石家庄、西安16个全国足球重点发展城市和地区。自1974年和1980年中国足协被亚洲足联和国际足联重新接纳为会员后,中国足球的国际交往日益增多。1977年北京举办首届国际足球邀请赛,1985年举办了首届“国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛”,1990年在北京举办了第11届亚运会足球赛,1991年在广州举办了第1届世界女子足球锦标赛。在此期间,国家男队1984年在第8届亚运会足球比赛中取得第3名,1984年在第8届亚洲杯足球比赛中获得亚军,1988年打入第24届奥运会足球决赛圈。

国家女子足球的成绩更是喜人,1986年、1989年、1991年荣获第6届、第7届、第8届亚洲杯女子足球锦标赛冠军,确立了在亚洲足坛的霸主地位。

6. 快速发展阶段(1992年以来):1992年在北京红山口召开了全国足球工作会议,明确提出“改革体制、转换机制”的根本问题,使足球改革向着职业化的方向发展迈出了有历史意义的一步。1993年在大连全国足球工作会议中又进一步提出“继续深化改革、深入整顿是今后我国足球界的两项主要任务”。改革的主要内容是实现足协实体化,建立和完善足球俱乐部体制,开展职业联赛,实行人才流动与引进,运动员实行注册制,比赛实行许可证制。1994年起实行以

俱乐部职业队为主的全国甲级 A、B 组联赛。这是中国足球具有历史意义的转折点。至今我国的足球职业联赛已举行了 10 年,我国的足球运动水平也正在逐步提高。2001 年 10 月,中国足球经过几代人的努力,终于获得参加 2002 年在日本、韩国举办的第 17 届世界杯男子足球赛决赛阶段的入场券,最终 3 战皆负名列 32 支队伍的 31 名,从一个侧面反映出我国足球运动水平与世界足球强国还有很大的差距。

1992 年以来,中国女子足球取得了更加辉煌的成绩。1995 年在瑞典举行的第 2 届世界女子足球锦标赛上,中国队跻身前三名;1996 年中国女子足球队在首次设项的第 26 届亚特兰大奥运会上一举夺得女子足球比赛的亚军,实现了新的突破。1997 年我国开始创办女足超级联赛,开始实行主客场制。1999 年中国女足在第 3 届世界杯赛上获得亚军,赢得了社会各界广泛的赞誉。2000 年悉尼奥运会上中国女足再次获得亚军。

1.1.4 现代足球运动发展趋势

现代足球运动从 1863 年诞生起,到目前为止已经有 100 多年的历史。它经历了由低级到高级、从不完善到逐步完善的发展过程。由于国际足球竞赛日益增多,理论水平的相应提高,科研工作逐步加强,训练方法不断改革,新的技术、战术层出不穷,从而推动着足球运动不断向前发展。当今的足球比赛,对运动员的技术、战术、身体素质、意志品质的要求愈来愈高,从而促使运动员向高度全面化方向发展,这就是现代足球运动发展的主要方向和趋势。

1. 全面。全面型的全攻全守,就像涨潮落潮那样的整体攻防;运动员高度全面发展,攻防技术齐备,掌握各个位置的技术,动作方法多样,又有特长和绝招,能完成多种位置的职责;有全面的战术意识,跑到哪个位置就能起到哪个位置的作用。在个人全面发展的基础上,促使整个队全面发展,具有多种战术形式。现代足球要求队员攻防技术一体化,技术动作多样化,单一的锋卫职责机械分工已逐渐消