

王 峰 编著

少儿技艺丛书

小 球 星



农村读物出版社

少儿技艺丛书

小 球 星

王 峰 编著

责任编辑 刘 宁

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京市朝阳区科普印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 5

字 数 105 千

版 次 1998年4月第1版 1998年4月北京第1次印刷

印 数 1~8000册

书 号 ISBN 7-5048-2807-6/G·853

定 价 6.50元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

目 录

足球篇

第一章 足球,何时腾飞	1
第一节 足球,难以割舍的情怀	1
第二节 足球运动的起源和发展	2
第三节 现代足球的起源和发展	3
第四节 现代足球在中国的发展	5
第五节 开展青少年足球运动的意义	10
第二章 足球基本知识	13
第一节 场地和器材	13
第二节 规则和裁判	14
第三章 足球训练基础知识	24
第一节 基本技术	24
第二节 基本技术训练	27
第三节 守门员技术	39
第四节 技术能力训练	44
第五节 足球战术训练	47
第四章 足球知识	62

第一节	足球流派	62
第二节	足球名人	66
第三节	足坛重大赛事	70

(篮)球(篇)

第一章	篮球运动介绍	74
第一节	起源与发展	74
第二节	我国篮球运动的发展	76
第三节	开展篮球运动的意义	78
第二章	篮球基本知识	79
第一节	场地、器材和设备	79
第二节	篮球的规则和裁判	80
第三章	篮球基础训练	86
第一节	基本技术	86
第二节	有球技术训练	86
第三节	无球技术训练	93
第四节	其它技术	96
第四章	篮球战术训练	98

第一节 局部战术训练·····	98
第二节 整体战术配合·····	102
 第五章 NBA 集萃·····	 109

排球篇

第一章 排球运动简介 ·····	115
第一节 产生与发展 ·····	115
第二节 排球运动在我国的开展 ·····	117
第三节 开展排球运动的意义 ·····	119
 第二章 排球基本知识 ·····	 122
第一节 场地与设备·····	122
第二节 裁判员与规则·····	123
 第三章 排球基本技术·····	 129
第一节 基本技术分类·····	129
第二节 无球技术训练·····	130
第三节 有球技术训练·····	132
 第四章 排球基本战术·····	 140
第一节 战术分类·····	140
第二节 战术训练·····	141

第五章 排坛集锦·····	147
第一节 中国排坛名人·····	147
第二节 世界大赛·····	149

足球篇

第一章 足球，何时腾飞

第一节 足球，难以割舍的情怀

中国足球，可以这样说，历次世界大赛（即使是闯入八强赛阶段却名列倒数第一的88年汉城奥运会）铭刻在中国球迷脑海中的都是心酸与苦痛交织而成的不堪回首的回忆。当球迷难，当中国球迷更难。难道中国球迷看到的只能是“昨夜西风凋碧树”？！难道中国球迷所做的只能是“独上高楼，望尽天涯路”？！

屡战屡败是中国足球的历史，屡败屡战是中国足球的精神，而屡败永爱则是中国球迷的可爱与可敬。在屡战屡败中，中国足球界清醒成熟多了；在屡败屡战中，中国球迷更是看到了中国足球的希望。

当每周一轮的职业联赛掀起阵阵绿荫狂涛之时；当健力宝青年队海外获胜的捷报纷至沓来之时；当中国女足在亚特兰大勇夺奥运银牌之时，谁还会否认中国足球日新月异的變化，谁还会怀疑足球在蹴鞠之乡崛起的希望。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，这是中国球迷的

执著，更是中国足球的希望……

第二节 足球运动的起源和发展

英国科学家罗伯特·坦普尔曾经列举了 100 种中国的发明，总结出了中国对于推动人类文明的发展所起到的不可估量的作用。然而，罗伯特先生所列举的 100 种发明中，却阴差阳错地漏掉了足球。也许罗伯特先生只知道现代足球产生于他们的“大不列颠及北爱尔兰联合王国”；至于中国人发明了足球，古代足球运动起源于中国这一事实，他或许没注意，或许是什么心理在起作用。

“中国发明了足球，古代足球产生于中国。”这一结论已被世界所公认。

翻开《大英百科全书》等权威工具书很容易就可以找到记录。对此，“球王”贝利、国际足联主席阿维兰热等世界足坛知名人士都给予了肯定。

那么，足球究竟源于何时呢？

根据《中国足球运动史》介绍，通常有三种说法：

1. 起源于战国
2. 起源于殷商时代
3. 起源于黄帝时代

在这三种说法中哪一种说法更具说服力呢？这个问题现在没有定论。但从历史文献资料的记载和历史文物的发掘考证上看，这三种说法的存在都具有很大的可能性与可信性。因此可以这样说，我国古代足球运动至少应该起源于 2500 年前。当时，足球运动称为蹴鞠或踏鞠。

由于我国古代足球运动的社会价值在汉代至宋代这一历史时期得到了各阶层的广泛认可，特别是迎合了统治阶级的需要，因而得以广泛开展。

汉朝时期，足球被当作军事训练的重要手段，足球运动一度在军队和社会各阶层中成为一种时尚。两汉时期足球赛已经具有了规定的球场，比赛时有两名正式裁判执法，而且竞赛规则相当完善。由于军事的需要，比赛注重对抗性，不仅有合理地冲撞，甚至容许合理地摔绊，这多少有些像今天的橄榄球比赛。

到了唐代，科学的进步和生产力的发展，在客观上为足球制做工艺水平的提高提供了条件，出现了用动物的皮制作的足球。宋代时期制作水平进一步提高，发明了用动物的尿泡放在皮壳里，吹气而成的足球。宋代还发明了打气筒，称为打揼，用它为足球充气。

充气足球的出现，大大丰富了宋代时期的足球技术，宋代的足球艺人逐步增多，形成了专门的组织——圆社或齐云社。

但是，在宋代，足球运动逐渐成为了一种表演项目，技术性、观赏性大大增强，同时失去了竞技性与对抗性，自身的价值大大降低，也逐步失去了发展后劲。

明清时期，足球被视为不高尚的娱乐活动，足球的存在失去了社会基础，活动范围愈来愈小，终于走向了衰亡。

第三节 现代足球的起源和发展

现代足球 (football) 中世纪时发源于英国。由英国剑桥

大学在 1846 年首次制定了比赛规则。

1863 年的 10 月 26 日，英国一些足球组织的负责人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆召开会议，宣告成立了世界上最早的现代足球运动组织——英格兰足球联合会，并同时统一了当时的足球比赛规则。

由于英国是世界上最早进行资产阶级革命的国家，并进而发展成为世界上最大的殖民国家；足球，作为社会文化的一部分，也相应地随着英国势力不断对外扩展而在世界范围内逐步传播发展。19 世纪中叶，荷兰、德国、意大利、法国等欧洲国家相继成立了足球协会。随后，美洲、亚洲等地区的足球运动也开展了起来。

1900 年，在法国巴黎举行的第 2 届奥运会上，足球被列为表演项目，英国队获得冠军。

1904 年 5 月 21 日，“国际足球联合会”即“国际足联”成立于法国巴黎，总部设在瑞士苏黎世。

1930 年，“国际足球联合会国际杯比赛”即“世界杯足球赛”在乌拉圭举行，东道主乌拉圭荣登王座。

1954 年，“亚洲足球联合会”成立，总部设在马来西亚的吉隆坡。

1991 年，首届女足世界杯赛在我国广州举行。美国队夺得冠军，中国队名列第五。

1996 年，女子足球在亚特兰大奥运会上被列为正式比赛项目，美国队获得冠军，中国队勇夺银牌。



第四节 现代足球在中国的发展

一、现代足球在中国

鸦片战争的失败和《南京条约》的签订，使香港沦为英国的殖民地。英国在向香港输入资本主义的同时，在客观上也传播了现代体育，足球就是其中的一项。因此，我国的现代足球产生于香港，时间大约在 19 世纪 60 年代左右。

从 19 世纪末到 20 世纪 30 年代，现代足球逐步由香港、上海等沿海城市发展到了沈阳、成都等内陆地区。先后成立了“南华足球会”、“上海乐华体育会”等组织。1910 年在旧中国举办的第一届全国运动会上，华北队获得足球冠军。1913 年—1934 年，中国足球队连续 10 次参加远东运动会，除第 1 次获亚军外，蝉联 9 届冠军。这一时期最著名的运动员是李惠堂。1936 年和 1948 年，中国队还两次参加了奥运会足球赛。由于体力和技术战术原因，小组赛时就被淘汰，对手分别为英国队和土耳其队。

1951 年 10 月 3 日至 8 日中国人民解放军足球队参加捷克斯洛伐克建军节邀请赛，这是新中国等一支出访的球队。结果分别以 1 比 17 和 1 比 9 负于对手。这样的成绩并不奇怪，新中国初期，由于连年战乱，当时的中国足球运动基本上就是一穷二白。

在党和国家领导人周恩来、贺龙的关怀领导下，为了改变中国足球的落后面貌，广大足球工作者付出了艰苦的努力，使新中国的足球运动得到了较快的发展。

1951 年，在天津举行了第一次全国足球比赛，并从中选

拔运动员组成了国家足球队。1952年参加第15届奥运会，虽未参加正式比赛，但开阔了眼界。1954年选派青年运动员到匈牙利学习，大大提高了技术战术水平。中国队成为亚洲强队，并多次战胜包括匈牙利在内的世界强队，形成了新中国足球运动的第一次高峰。

1955年，中国足协成立，黄中任主席。1956年，足球运动的训练体制、竞赛体制、运动员等级制度和裁判员等级制度建立。1956年，中国足球队第一次出征世界杯预选赛，在与印尼队比赛中，客场0比2告负，主场4比3获胜，第三场0比0踢平，遭淘汰。60年代初，由于国民经济陷于困难时期，足球训练比赛受到影响。1964年足球界率先提出“三从一大”训练方针，足球水平全面回升。文化大革命的到来使刚刚回升的足球又遭挫折。

改革开放以来，中国足球运动又重新焕发了生机。1977年，中国青年队战胜众多亚非拉强队，获得北京国际足球邀请赛冠军，极大鼓舞了足球界人士的士气。同年，本世纪最伟大的运动员贝利和足球皇帝贝肯鲍尔率美国“宇宙队”访华。在2场比赛中，中国队以0比0和2比1分别战平和战胜了对手。贝利所表现的精湛球艺和球王风范被中国球迷传为佳话。1978年，中国队出征第6届亚洲杯，获得第3名。

1979年，国际足联恢复了中国足协的合法席位，中国足球重返国际赛场。1980年12月21日至1981年1月4日，中国队参加第12届世界杯亚太区第4组预选赛，5战5胜获得第1名。复赛中，中国队愈战愈勇，打了几场漂亮仗。其中，3比0擒科威特，4比2胜沙特的比赛成为中国队的经典之作。至今，广大球迷仍津津乐道。在中、新决赛中，中国队

1比2负于对手，饮恨狮城。这次冲击世界杯是中国队几次冲击中距胜利最近的一次，同时也是最令人惋惜的一次，更是教训最深的一次。心理素质不稳定，对抗能力差，比赛经验欠缺是导致这次失利的主要原因，但苏永舜和那支国家队至今仍被众多球迷推崇。

1983年，曾雪麟出任主教练，参加第23届奥运会足球预选赛，小组赛中意外地负于泰国队，未能出线。1984年，在第8届亚洲杯赛中，中国队半决赛以2比1力克科威特，决赛中以0比2负于沙特阿拉伯，屈居亚军。这是中国队参加亚洲杯赛以来最佳战绩。然而在1985年的第10届世界杯预选赛小组赛中，中国队在主场以1比2负于香港队，失去出线权。激动的球迷一时无法接受这个现实，聚众闹事，这就是有名的“五·一九”事件。随之而来，曾雪麟辞职，国家队解散，中国足球陷入低谷。这时，曾几次担任国家队教练的年维泗临危受命，率中国队闯入汉城奥运会八强。

亚运会后高丰文出任主教练，这届国家队强调整体配合和队员的奔跑能力，水平发挥比较稳定。在第24届奥运会预选赛上以5胜1负的战绩获胜出线权，第一次实现了冲出亚洲，走向世界的夙愿。最后一场以2比0击败日本队尤为精彩。而国家队在奥运会小组赛上3战1平2负，进球0，失球5的结果，说明中国队走向世界的路还很漫长。

此后，徐根宝通过竞选成为国家队主教练，并同时率领国奥队。由于国奥队在第25届奥运会预选赛最后一役中以1比3负于韩国队痛失出线权，徐根宝则成为了国家队任期最短的主教练。

而同时开张的是一位纯粹的日尔曼人——施拉普纳。这

位来自足球强国——德国的主教练虽然使中国队获得了1992年亚洲杯赛的第3名，但是冲击1994年世界杯的失败，使他同其它中国教练一样失去了帅印。同时也使中国足球界明白了“从来就没有什么救世主”的含义。

1994年是中国足球划时代的一年，在这一年中国足球拉开了职业联赛的序幕。中国足球界经过几十年艰难的摸索终于认识到，不断提高国内联赛的水平，才是中国足球振兴的根本所在。铺天盖地的舆论宣传，精彩刺激的甲A联赛，使大量的球迷又回到了久违的球场，中国足球显示出了勃勃生机。

国家队在戚务生统帅下连创佳绩，众多的欧美劲旅纷纷败在了中国队脚下。1994年广岛亚运会亚军的成绩，重新树立了中国队亚洲强队的形象。但由于中国开展职业联赛时间短，经验少，俱乐部的体制和运行机制有待进一步完善以及球员的敬业精神欠缺等诸多原因的存在，使得中国足球水平并未得到质的飞跃。1996年和1997年国家队连续失利，都清楚地说明中国足球与自己纵向比，的确提高了；但与韩国等亚洲诸强的差距非但未曾缩小，反而扩大了。

二、中国青少年及女子足球运动的发展

与历次世界大赛屡战屡败的男足相比，中国青少年和女子足球运动却取得举世瞩目的成绩：

1. 青少年足球运动

1953年，全国青年足球锦标赛开始举办。

1976年开始举办全国青年足球联赛。

全国少年足球锦标赛（16周岁以下）开始于1957年。上海少年队获冠军。

1980 年开始举办全国足球重点地区少年足球冠军赛，按 12、14、16 岁以下分三个年龄组，分别进行“萌芽杯”、“幼苗杯”、“希望杯”比赛。

1982 年中国青年队获第 23 届亚洲青年足球赛亚军。在第二年墨西哥世界青年锦标赛中列小组第三，未能进入复赛。李华筠被评为本届大赛 6 名优秀选手之一，巴斯腾也名列其中。

1985 年，中国青年队获第 24 届亚洲青年足球锦标赛冠军，并闯入第 3 届世界青年锦标赛复赛。由于负于东道主前苏联队，未能进入前四名。这是中国青年队的最佳成绩。高洪波就是这届中青队的主力。

1985 年，16 岁以下柯达杯世界锦标赛在我国举行，来自世界各大洲的 16 支代表队参加了比赛。中国队 3 战 2 胜 1 平获小组第一名。复赛时，中国队 2 比 4 负于西德队，未能进入半决赛。谢育新、曹限东都有着出色的表现。在闭幕式上，当时的副总理李鹏传达了邓小平同志的指示，即：足球要从娃娃抓起，从少年抓起。

2. 女子足球运动

与其它体育项目一样，中国的足球运动也是显出阴胜阳衰的态势。硕果的取得并不一定需要肥沃的土壤作决定条件；而成功的背后，一种锲而不舍的精神，一种执著的追求才是不可缺少的条件。

中国是世界上开展现代女子足球运动最早的几个国家之一，时间大约在 70 年代中期。80 年代中期是中国女足运动的黄金时期。1984 年中国女足国家队成立。在以后的历次亚洲女足大赛上，冠军均被中国队垄断。1991 年中国女足获第 1

届女足世界杯赛第5名。1995年在第2届世界杯赛上中国队取得第4名,而在这一年中国的女足运动才有了自己的联赛。96年亚特兰大奥运会中国队勇夺亚军。

辉煌的成绩,坎坷的道路,中国女足的成长历程再一次告诉足球界:敬业精神,拼搏精神,自我牺牲精神是任何物质刺激所不能取代的。中国足球要实现真正意义的“冲出亚洲,走向世界”,首先要培养“精神”的土壤,而且要从娃娃开始。一个精神不垮的球员才是有前途的球员,一支精神不垮的球队才是一支有前途的球队,一个精神不垮的民族才是一个有前途的民族。

第五节 开展青少年足球运动的意义

足球运动,是当今世界第一大体育运动。有人说足球是平时期的战争;有人说足球是充满浪漫主义的绿茵交响曲。然而有一条是当今世界公认的,那就是每次足球世界大赛都成为了全世界声势浩大的节日。西方七国会议可以为了看比赛而临时休会;交战双方可以将武器放在一起欣赏世界杯决赛,近乎于天方夜谭的梦想因为足球而变成了现实。足球已经升华成为了一种精神,一种理想。

青少年需要意念的崇拜,需要精神的支持,更需要理想的追求。足球恰恰可以满足这些需要,为每一位参与者提供自由驰骋,执著追求,尽情享受的空间。

足球需要青少年,而青少年更需要足球。尤其在我国独生子女现象日趋严重的情况下,开展青少年足球运动对于青少年全面素质的提高,有着十分有益的作用。

一、强健体质

随着科技的发展，自动化、机械化、电器化也逐步走进中国家庭。但应该注意的是，当人们充分享受现代科技所带来的各种便利的同时，现代科技也宠坏了人类，使人类的某些身体机能下降。青少年正处于身体发育重要时期，如果看电视、玩游戏机成为青少年学习之余的主要课外活动，那么缺少必要户外活动的孩子就会因此而造成某些身体机能发育的不均衡。

由于足球运动具有场地大、运动量大、对抗性强的特点，因此足球运动对于锻炼青少年的力量、速度、耐心、协调性、反应能力等方面都具有着明显的效果。并且足球运动还能改善中枢神经系统和各内脏器官机能，最终达到全面提高身体素质的作用。

二、纳个体意识于集体主义精神之中

独生子女家庭在当今中国社会所占比重越来越大，而且这种趋势还会一直持续下去。

独生子女大多强调自我意识、个体意识，外在表现一般比较主观片面，一切以自我为中心，听不进别人的意见。而足球运动是一项集体运动，参与人员多，团结协作性强。虽然足球运动也鼓励自我表现，也存在着责任分工，但这些都是建立在集体协作的基础上，个体意识在根本上要服从集体意识。经常参与足球运动，独生子女就会潜移默化地提高集体主义观念，纳个体意识于集体主义精神中，这对于完善他们的人格素质具有重要意义。

三、培养应变能力创造能力

足球运动场地大、参与人员多、比赛时间长，场上情况