

体育院校成人教育教材



TIYUYUANXIAO
CHENGRENJIAOYU
JIAOCAI

何志林 主编

足球



人民体育出版社

体育院校成人教育教材

足 球

何志林 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球/何志林主编. —北京:人民体育出版社,2004

体育院校成人教育教材

ISBN 7-5009-2708-8

I. 足... II. 何... III. 足球运动-高等教育:成人教育—教材
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109288 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 14.875 印张 399 千字
2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2708-8/G·2607
定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编 委 会

主 编

何志林 博士生导师 上海体育学院

副主编

周 毅 教 授 广州体育学院

编 委(按姓氏笔画为序)

邓达之 教 授 武汉体育学院

刘先进 副教授 广州体育学院

何志林 教 授 上海体育学院

余吉成 副教授 成都体育学院

陆仲元 教 授 沈阳体育学院

陈易章 副教授 北京体育大学

周 毅 教 授 广州体育学院

郑鹭宾 副教授 上海体育学院

袁 野 教 授 南京体育学院

潘泰陶 副教授 西安体育学院

前 言

体育院校函授通用教材——《足球》1994年出版后,曾获第三届国家体委优秀教材一等奖,这本书当时对提高全国体育院校函授足球课质量起到了积极的促进作用。随着时代的发展,20世纪90年代以来世界足球运动突飞猛进,我国足球运动的发展也成为中国体育改革的突破口,我国足球在改革体制、转换机制、推行俱乐部制,走职业化的发展道路方面初见成效。在这种背景下,为了适应足球事业的发展 and 培养21世纪人才的需要,新编的体育院校成人教育教材——《足球》正式出版了。

本教材适用对象为体育院校函授生主体——体育教育专业的学生。为了适应函授学生的需要,便于他们自学,教材各章正文前均有内容概要,提出了学习重点及要求,正文后列有思考题。

与以往教材相比,新编教材的内容有较大更新,积极反映了国内外足球运动的发展趋势和我国足球改革的成果,并努力适应开展学校足球教学训练工作的实际需要。

参编作者来自北京体育大学,上海、武汉、成都、西安、南京、广州体育学院,以教学骨干中的年轻新秀为主体,使编写教材和培养师资紧密结合起来。

本教材由何志林任主编,周毅任副主编,作者(按姓氏笔画为序)有:王君、王洪武、朱六一、刘浩、刘小宇、何志林、肖劲勇、陈效科、邹勇、孟宁、高辉。

本教材由上海体育学院主持编写,全国体育院校教材委员会审定。教材编写过程中得到了武汉、成都、广州、南京体育学院的大力支持,在此表示衷心感谢。书中不妥之处,欢迎读者批评指正。

全国体育院校教材委员会足球教材小组

2004年9月

图 例

————→ 球运行路线

-----→ 人跑动路线

~~~~~ 运球路线

○ 进攻队员

● 防守队员

◐ 中间人

S 教练员(持球队员)



# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一章 足球运动概述 .....      | 1   |
| 第一节 足球运动的特点和作用 .....  | 2   |
| 第二节 世界现代足球运动 .....    | 5   |
| 第三节 中国足球运动简史 .....    | 18  |
| 第四节 现代女子足球运动 .....    | 33  |
| 第二章 足球技术 .....        | 39  |
| 第一节 现代足球技术的发展趋势 ..... | 40  |
| 第二节 足球基本技术动作 .....    | 42  |
| 第三节 足球实战技术分析及训练 ..... | 82  |
| 第三章 足球战术 .....        | 110 |
| 第一节 现代足球战术的发展趋势 ..... | 111 |
| 第二节 接应技巧 .....        | 113 |
| 第三节 二过一配合 .....       | 117 |
| 第四节 封堵与紧逼技巧 .....     | 123 |
| 第五节 保护技巧 .....        | 129 |
| 第六节 创造和利用空间 .....     | 134 |
| 第七节 控制和封锁空间 .....     | 140 |
| 第八节 常见的进攻打法 .....     | 144 |
| 第九节 常见的防守打法 .....     | 154 |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 第十节 定位球的进攻与防守 .....           | 158        |
| 第十一节 比赛阵型 .....               | 165        |
| 第十二节 比赛原则 .....               | 170        |
| 第十三节 比赛战术运用的基本要素 .....        | 173        |
| <b>第四章 足球守门员 .....</b>        | <b>177</b> |
| 第一节 守门员的位置特点和能力结构 .....       | 178        |
| 第二节 守门员的技术 .....              | 179        |
| 第三节 守门员的战术 .....              | 188        |
| <b>第五章 身体训练 .....</b>         | <b>196</b> |
| 第一节 身体训练概述 .....              | 197        |
| 第二节 身体素质训练的一般要求和方法 .....      | 202        |
| <b>第六章 青少年足球训练 .....</b>      | <b>221</b> |
| 第一节 科学选材 .....                | 222        |
| 第二节 青少年足球训练的基本思路和内容 .....     | 233        |
| 第三节 青少年足球训练中应注意的问题 .....      | 247        |
| 第四节 我国青少年足球业余训练市场化概述 .....    | 250        |
| <b>第七章 女子足球训练 .....</b>       | <b>257</b> |
| 第一节 女子月经期训练 .....             | 258        |
| 第二节 女子足球训练中应注意的问题 .....       | 261        |
| <b>第八章 足球训练与比赛的科学管理 .....</b> | <b>269</b> |
| 第一节 足球教练员 .....               | 270        |
| 第二节 学校足球队的组织与机构 .....         | 274        |
| 第三节 足球教学训练计划的制定 .....         | 279        |
| 第四节 运动训练负荷的科学控制 .....         | 307        |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 第五节 观察分析比赛 .....             | 312        |
| 第六节 足球比赛的指导工作 .....          | 316        |
| <b>第九章 现代足球训练方法 .....</b>    | <b>329</b> |
| 第一节 变化足球训练方法的若干因素 .....      | 330        |
| 第二节 常见的足球技战术训练方法 .....       | 334        |
| 第三节 小型分队比赛的训练方法 .....        | 338        |
| <b>第十章 足球竞赛规则与裁判法 .....</b>  | <b>346</b> |
| 第一节 足球竞赛规则简析 .....           | 347        |
| 第二节 足球竞赛裁判法简析 .....          | 377        |
| 第三节 小型足球竞赛规则与裁判法简析 .....     | 391        |
| <b>第十一章 足球运动竞赛组织工作 .....</b> | <b>408</b> |
| 第一节 基层足球竞赛的组织工作 .....        | 409        |
| 第二节 竞赛制度、编排与成绩计算 .....       | 414        |
| <b>第十二章 足球运动的保健知识 .....</b>  | <b>425</b> |
| 第一节 运动性疲劳 .....              | 426        |
| 第二节 运动损伤 .....               | 431        |
| 第三节 运动性疾病 .....              | 438        |
| 第四节 运动员营养 .....              | 442        |
| <b>第十三章 中国职业足球俱乐部 .....</b>  | <b>452</b> |
| 第一节 中国职业足球俱乐部概述 .....        | 453        |
| 第二节 俱乐部发展中面临的若干问题 .....      | 464        |
| <b>主要参考文献 .....</b>          | <b>468</b> |

# 第一章 足球运动概述

## 自学指导

### 一、内容概要

本章由足球运动的特点和作用、世界现代足球运动、中国足球运动发展简况和现代女子足球运动4部分组成。简要概述了现代足球运动的起源、发展、特点、作用及当今女子足球运动发展概况；介绍了国际足球联合会组织机构及职能、世界重要足球赛事，以及中国古代足球和现代足球运动发展概况。

### 二、学习重点

现代足球运动的特点、作用，国际足球联合会组织机构及职能，世界重要足球赛事，中国现代足球运动发展概况是本章学习的重点。

### 三、教学要求

通过学习，使学生对世界和我国现代足球运动的发展有一个基本了解，进一步领会足球运动的特点、作用，以及开展足球运动的意义。



## 第一节 足球运动的特点和作用

足球比赛是以脚支配球为主，两支球队在同一场地内相互攻守，激烈对抗，以射门进球多少决定胜负的球类运动项目。它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”深受世界各地人们的喜爱，一场精彩的足球比赛常常吸引着成千上万的现场观众和数以亿计的电视观众。据不完全统计，当今世界上经常参加比赛的球队约 80 万支，登记注册的运动员 4000 万人，其中职业运动员约 10 万人。

### 一、足球运动的特点

#### (一)整体性

足球运动的整体性特征是其竞技性质和比赛要求所决定的。足球比赛是以每队 11 名运动员上场参赛的集体球类项目，场上 11 名运动员虽位置、职责、分工不同，但必须按照既定的战术策略和要求协同一致，形成一个严密的整体，做到目标、思想、行动“三统一”，攻则全动，守则全防，只有形成整体的攻守，队伍才有战斗力，才能取得比赛的主动权。

#### (二)对抗性

技术、战术、身体、心理等因素的综合对抗和全面较量是当今足球比赛的显著特征。以控球权的争夺为焦点，足球比赛始终贯穿着进攻与防守，制约与反制约，限制与反限制的激烈对抗。据统计，一



场高水平足球比赛双方攻守转换近 300 次,一半以上的技术动作是在强对抗条件下运用或完成的,冲撞抢位、贴身紧逼、倒地铲断、高空争顶等各种形式的对抗越来越多,越来越激烈。

### (三)多变性

技术多样,战术多变,胜负难测是当今足球运动的另一特点。全面型足球的问世,打破了运动员职责范围的局限性,技战术能力的单一性被全面性所替代,运动员成了比赛场上的多面手,既能攻,又能守,技术的全面化导致了战术的多变性。当今足球比赛,攻守转换快速而频繁,运动员位置和职责随着比赛进程的变化而变化,技术能力的全面提高和多变的战术打法,使比赛充满活力和悬念。

### (四)艰辛性

现代足球“高速度,强对抗”的比赛特征要求运动员必须具备承受大运动负荷的身体能力。研究表明,一场激烈的足球比赛,运动员活动距离高达 9000~14000 米,快速冲刺距离在 2500 米以上,完成技术动作近百余次,运动员心率 180 次/分以上时间约有 32 分钟,氧消耗超过 300 升,能量消耗达 1500~2000 千卡,体重下降 2~5 公斤。

### (五)易行性

足球比赛规则简明,器材、设备要求简单,易于开展,一般性足球比赛可以不受时间、人数、场地、器材的限制,是一项深受人们喜爱的群众性体育项目。

## 二、足球运动的作用

### (一)有利于培养良好的个性品质

足球比赛对抗激烈,攻守转换频繁,局面复杂多变,这对运动员



注意力、想像力、创造力、思维能力和时间、空间感知等心理品质的形成有较好影响。长期参加足球运动可以培养勇敢顽强、坚忍不拔、拼搏进取的意志品质,以及团结协作、遵守纪律、公平竞争、积极向上的道德品质。

## (二)有利于增强体质

经常参加足球运动可以全面提高人体的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质,改善人体的神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统和肌肉、骨骼等运动系统的功能,达到增强体质,促进健康的目的。

## (三)有利于振奋民族精神

足球运动蕴涵着深刻的文化和思想内涵,它的影响已远远超过其自身的竞技运动范畴,成为政治、经济、文化、生活的重要组成部分。从某种角度讲,足球运动关系到一个地区或一个国家的形象。重大国际比赛的胜利,就犹如盛大的节日,举国欢庆,民族自豪,不仅鼓舞斗志,还能振奋民族精神,激发人们的爱国热情。

## (四)有利于国际交往

足球运动是人类文明的结晶,是现代社会文化生活的重要内容,是促进人们相互交往、加深了解的纽带和桥梁。通过足球比赛不仅可以传播友谊,扩大交往,还能宣传展示国家和民族的精神风貌。

## (五)有利于创造社会财富

足球是世界上影响最大的体育项目,高度的国际化、职业化和产业化发展趋势,使其具备了巨大的经济利益和商业价值。目前,欧洲足球产业已成为国民经济的重要产业之一。足球运动以其影响力和自身价值,促进了足球资源、信息技术、中介服务等市场体系的形成;并通过彩票、门票、转会、广告、电视转播等获得丰厚利润;同时,



足球运动的发展还可带动运动器材、服装、饮食、中介、纪念品、旅游等相关产业的发展,提供更多的就业机会,促进国民经济发展,为社会创造财富。

## 第二节 世界现代足球运动

### 一、现代足球运动的起源

早期的足球运动没有人数和时间限制,也没有场地范围,更没有位置分工,人们往往是以一个村庄或一个街区为单位,在狭窄的街道上进行比赛,尽力把球攻进对方的村庄或街区,这项运动在中世纪英国的民间非常盛行。大约在 15 世纪末,人们才称这项运动为足球,即 Football。

1863 年 10 月 26 日,英国 11 个足球俱乐部的代表在伦敦举行会议,成立了世界第一个足球运动组织——英格兰足球协会,并制定了全国统一的比赛规则,国际上将这一天作为现代足球誕生日,英国被认为现代足球的发源地。

### 二、国际足球联合会(FIFA)

#### (一)诞生

现代足球运动在英国兴起后,通过海员、士兵、牧师、商人传播到欧洲和世界各地。19 世纪末,欧洲、美洲许多国家相继成立了足球协会,国际间比赛日益增多。为了协调各国足球运动的开展,适应现代足球运动的发展需要,1904 年 5 月 21 日,法国、比利时、荷兰、丹麦、西班牙、瑞典、瑞士 7 国足球协会的代表,在法国巴黎举行会议,



成立了国际性足球组织——国际足球联合会，简称国际足联（法文缩写 FIFA）。

国际足联的宗旨：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。

目前，国际足联共有 204 个会员协会，是会员协会最多的国际单项体育组织（表 1-1）。

表 1-1 国际足联及各大洲足球联合会简况表

| 名 称          | 成立时间(年) | 总部所在地     |
|--------------|---------|-----------|
| 国际足联         | 1904    | 瑞士苏黎世     |
| 南美洲足联        | 1916    | 秘鲁利马      |
| 欧洲足联         | 1954    | 瑞士伯尔尼     |
| 亚洲足联         | 1954    | 马来西亚吉隆坡   |
| 非洲足联         | 1956    | 埃及开罗      |
| 中北美及加勒比海地区足联 | 1961    | 危地马拉危地马拉城 |
| 大洋洲足联        | 1966    | 新西兰奥克兰    |

## （二）组织机构及职责

国际足联设有立法、执行和管理 3 大组织机构。

代表大会是国际足联的立法机构，也是最高权力机构，代表大会每两年召开一次。每个协会有 1 票表决权。只有代表大会才能修改《国际足联章程》《章程实施条令》和《代表大会议事程序》。

执委会是国际足联的执行机构，执委会有权对代表大会特权以外的所有事项作出决定。执委会负责任命常务委员会、国际足联司法机构的主席、副主席和委员，同时还负责任命秘书长和国际足联在国际足球理事会的代表，并决定下届代表大会的地点、日期，以及国际足联比赛决赛地点、日期和参赛队数。执委会包括 1 名主席，7



名副主席和 16 名执委。

秘书处是国际足联常设性的管理机构，负责主持管理、宣传和技术工作。秘书处工作则由秘书长主持。

常务委员会下设 19 个专业委员会，涉及国际足联的各项业务领域：

1. 财务委员会。负责管理国际足联财务；为执委会作出预算并为其提供资产管理建议；审核各个常务委员会和特别委员会预算并报执委会审批；同时监督常务委员会帐目并在核实后授权秘书长支付。

2. 国际足联世界杯赛组委会。职责是根据世界杯比赛规程负责组织世界杯比赛；并向执委会提出修改比赛规程的建议；同时编纂和出版《世界杯比赛报告》。

3. 国际足联洲际杯赛组委会。职责是根据国际足联洲际杯比赛规程组织比赛；并向执委会提出修改比赛规程的建议；同时编纂和出版《洲际杯比赛报告》。

4. 奥林匹克足球赛组委会。根据奥林匹克足球赛规程和《奥林匹克宪章》负责组织奥林匹克足球比赛；并向执委会提出修改比赛规程建议；同时编纂和出版《奥林匹克足球比赛报告》。

5. 国际足联青年比赛委员会。根据比赛规程负责组织世界青年锦标赛和 17 岁以下少年锦标赛；向执委会提出修改比赛规程建议；同时编纂和出版《世界青年锦标赛报告》及《17 岁以下少年锦标赛报告》。

6. 五人制足球（室内足球）比赛委员会。负责起草五人制《足球竞赛规则》，并批准、授权该规则的出版、翻译；处理所有室内足球赛的事务；按期组织世界室内足球赛；同时编纂和出版《室内足球比赛报告》。

7. 女子足球委员会。职责是处理所有女子足球事务；并向执委会建议发展女足的必要措施；按期组织世界女子足球比赛；同时编纂和出版《女子足球比赛报告》。



8. 裁判委员会。主要职责是就《足球竞赛规则》作出解释和决定；并向执委会提出对《足球竞赛规则》的修改建议；确定国际裁判员名单；为国际足联组织的比赛指派裁判员；负责建立国际统一的执法标准和统一的裁判员审查标准；并对裁判员进行培训。

9. 技术委员会。主要职责是改进训练方式；提高教练员水平；解决足球理论和实践中的问题；同时负责培训教练员和管理人员；处理足球教学训练中设施和装备要求的事宜；编纂出版国际足联正式刊物中的技术部分；并根据各国足协的要求，推荐教练员、教练员讲师或训练员。

10. 运动医学委员会。为执委会提供医学、生理学和卫生学方面的咨询和帮助；应用和评定生理学、医疗管理、训练理论、心理和卫生学等领域的研究成果；为教练员、运动员和裁判员编纂医务手册；指导运动员提高运动能力；为教练员和训练员制定运动员体能训练计划；为运动员制定饮食和营养的指导和建议；制定运动卫生条例和国际比赛所需医疗设施规定；研究足球比赛中的损伤类型，并提出预防或治疗这些损伤的建议；为执委会制定国际足联比赛反兴奋剂规程，并监督执行。

11. 队员身份委员会。负责调查有关运动员身份问题；就《国际足联章程》和《国际足联球员身份及转会规则》的解释向执委会提出建议；保证国际足联就运动员身份所作的决定得以执行；为参加国际比赛运动员确定身份；调查和裁决转会争议，并可对俱乐部、官员、工作人员、教练员、运动员或运动员代理人直接进行制裁。

12. 法律事务委员会。负责审议、处理所有提交委员会的案件、争议或质询；根据国际足联章程和规程的修改而调整工作，并向执委会提出有益的修改建议；审查会员协会的章程和规程，必要时建议执委会对其干预，进行必要的修改。

13. 安保和公平竞赛委员会。负责全面检查体育场内外的安全；提高和改进比赛安全措施；组织各种公平竞赛活动并处理所有公平