

普通高等院校体育与健康系列教材

足球

主 审 王岳洲 牟少华
主 编 朱盛文 庞云泽



Soccer

云南大学出版社
Yunnan University Press

普通高等院校体育与健康系列教材

足 球

主 审：	王岳洲	牟少华
主 编：	朱盛文	庞云泽
副主编：	沈卫东	孙 浩
	冯克勤	陈恒兴
	谭功澍	
编 委：	杨习锋	熊刚烈
	叶燎昆	丁国弘
	赵永斌	

云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足球/朱盛文, 庞云泽主编. —昆明: 云南大学出版社, 2007

(普通高等院校体育与健康系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81112 - 348 - 7

I. 足… II. ①朱…②庞… 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 (2007) 第 092109 号

足 球

朱盛文 庞云泽 主编

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 徐 曼 刘 雨

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明理工大学印务包装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 163 千

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 348 - 7

定 价: 14.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
(邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

总 序

高等院校进行素质教育的探索已有几年的时间，其间的经验亟待总结。而“健康体育”的观念正是素质教育的重要组成部分，它旨在培养学生终生运动的习惯，使学生掌握一到两项具体的运动技能，以便亲身实践，长期坚持。正是基于此，高校公共体育课程体系改革的目的，就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目，作为终生锻炼的技能加以掌握，这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年，昆明理工大学和云南大学在公共体育教学模式的改革实践中，较好地体现了“以学生为本”的教育理念，积累了一些教学经验，形成了共同的教学特色，开展了校际间的合作。为此，两校联合编写了《普通高等院校体育与健康系列教材》，既满足了教学需求，又提升了教师的科研水平。该套教材共有9册，分别是《大学体育实用教程》、《足球》、《排球》、《篮球》、《网球》、《健美操与形体训练》、《散打》、《武术》、《健康瑜伽》，体现了近几年两校较受欢迎的体育课的教学内容。

我们希望该套教材的出版，对进一步规范教学，指导高校现有体育课程的开展起到更好的作用。同时，我们也迫切希望得到同行的反馈，以进一步修改完善，真正起到提高我们教学和科研水平的作用。

牟少华

2007年7月

前 言

足球是我国高等院校中群众基础较好、普及程度较高的运动项目之一，深受广大高校学生的喜爱。随着普通高校体育教学改革的深入，为了提高足球选项课的教学质量，指导大学生课外锻炼的实际需要，我们新编写了本教材。

本教材根据当代大学生的特点，搜集了较丰富的内容，从介绍国际重大赛事，基本技术及训练，比赛规则等，较全面地介绍了国外足球运动的发展和我国足球运动的现状，与其他教材相比更有新意。

参编作者是昆明理工大学体育课部和云南大学体教部的足球专项课教师，其中有从事体育教学工作二十几年的教师，有担当教学骨干的年轻新秀，有四人是国家足球一级裁判员。

本教材由朱盛文、庞云泽任主编，沈卫东、孙浩、冯克勤、陈恒兴、谭功澍任副主编，作者有：杨习锋、熊刚烈、叶燎昆、丁国弘、赵永斌。

本教材由昆明理工大学体育课部和云南大学体教部共同主持编写。编写过程中得到了相关部门领导、部分同学的大力支持，在此表示衷心感谢。

由于我们的理论水平有限，难免错误和疏漏，敬请广大师生批评指正。

编 者

2007 年 4 月

本教程图例说明



进攻球员



防守球员



足球



旗帜



传球路线



射门路线



运球路线



跑动路线

目 录

第一章 足球运动的魅力	(1)
第一节 足球运动的起源和发展	(1)
第二节 现代足球运动在中国	(14)
第三节 女子足球运动	(22)
第四节 足球运动的价值和高校足球运动的开展	(29)
第二章 足球技术教与学	(34)
第一节 足球游戏	(34)
第二节 踢球和接控球技术	(43)
第三节 运球及运球过人	(63)
第四节 头顶球技术	(76)
第五节 拦截球技术和掷界外球技术	(82)
第六节 守门员技术	(92)
第三章 足球场上的攻与守	(103)
第一节 足球攻守的战术要点	(104)
第二节 比赛阵型	(107)
第三节 足球进攻和防守战术	(112)
第四节 定位球战术	(127)
第五节 足球战术教与学	(132)

第四章 高校足球教学训练的原则和方法	(141)
第一节 教学训练的原则和方法	(141)
第二节 身体素质训练的内容和方法	(149)
第五章 足球竞赛规则及裁判知识简介	(168)
第一节 足球规则简述	(168)
第二节 学做裁判	(196)
参考文献	(202)

第一章 足球运动的魅力

在这个世界上有一种东西可以将我们连接在一起，这便是足球。足球运动发展到现在，无论足球的技术、战术风格如何变化，足球运动的排兵布阵方式如何演进，也无论各个时期的足球明星如何的层出不穷，现代足球的精神却从未曾有过丝毫的改变。这种精神体现平等与竞争，体现公平与公正，体现尊重与友好，体现光荣与梦想，体现了一种力量和美的结合。重大的足球比赛是人类享受狂欢与激情的一次盛大的宴席，足球是人类抚慰受伤心灵忘却苦痛的一剂良药。总之，足球带给了我们太多的快乐。

第一节 足球运动的起源和发展

一、从古代足球游戏到现代足球运动

（一）足球运动的起源

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。我国古代足球称为“蹴鞠”或“踢鞠”，“蹴”和“踢”都是踢的意思，“鞠”是球名，“鞠”以革为之，中实以物，这就是足球的雏形。史料记载，蹴鞠起源于黄帝时代，最早是石球，应用于军事训练。到了唐宋时期，蹴鞠活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。

蹴鞠真正成熟并形成一定的规模和赛制是在宋代。主要分为两种形式，一是用脚踢球叫蹴鞠，宋人称为步击，这便是中国古代的足球运动。二是骑马骑驴打球叫击鞠，宋人亦称击球，类似

于现代的马球运动。北宋时，蹴鞠获得空前发展，成为城市社会性体育运动。宫廷里皇帝大臣们都喜欢蹴鞠，皇宫内组建有专门的男女蹴鞠队。节假日的开封城中，蹴鞠已是随处可见，还有了几处固定的蹴鞠场所。孟元老《东京梦华录》中，多处记载游春踏青、给皇帝祝寿、官员过生日、民俗节日都有蹴鞠活动在开展，青年人尤其踢得放纵疏狂。宋徽宗寿辰天宁节时，皇城内举行了盛大的单球门蹴鞠表演赛，两队各有队长，每方队员十余人。双方队员服装颜色有别，球杆高三丈，上有一尺方圆的球门称“风流眼”，以互相射门命中数分胜负，场面十分壮观。还有鼓乐队和拉拉队为之助威，竞争激烈。

蹴鞠运动在宋代开封还造就了一批明星。第一个便是宋太祖赵匡胤。河南大学周宝珠教授的《宋代东京研究》中收入一幅《宋太祖蹴鞠图》，可见赵匡胤踢球在当时是赫赫有名的，这和他这位马上皇帝的身份相符。第二个便是高俅，他靠着踢一脚好球得到宋徽宗的青睐，官至殿前太尉的要职。用现在的话说，高俅是一个在蹴鞠方面身怀绝技的高手。《水浒传》第二回中有关于高俅蹴鞠绝技的精彩描述。

随着金兵入汴，蹴鞠开始衰落，明代以后逐渐衰落直至绝迹，只剩下文献的记载了。但蹴鞠在北宋时期的兴盛与规模，任何朝代无法比拟。由于封建社会的局限，中国古代的蹴鞠活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。应该指出的是中国古代的“蹴鞠”只能理解为一种“杂耍”与现代足球运动相差甚远。但从挖掘民族体育而言“蹴鞠”不乏为一种文化资源，具有开发利用的良好前景。

在国外，据记载，希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚把球踢到对方场地上，当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。以后，随着罗马人征服欧洲，这项运动便得以在英伦三

岛广为流传。据说那时使用的球是战俘的头颅，以后又改用牲畜的膀胱充气做球。

(二) 现代足球运动的诞生

英国是现代足球的发源地。初期的足球并没有规则、场地和人数的限制，所以经常出现粗暴或打斗的行为，因而往往被视为一种粗野的运动。英皇爱德华二世甚至于 1314 年下令全国禁止足球运动，直至 1603 年，英皇詹姆斯一世才再度批准这项活动。伊丽莎白女王的后期，足球比赛已能登堂入室。

从 17 世纪中后期开始，足球运动逐步从欧洲传入世界各国，尤其是在一些文化发达的国家更为盛行。越来越多的人走向球场，投身到这一富有刺激性和畅快感的运动中去，以至于一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家文化发达与否的标志。在这种情况下，英国人率先为足球运动的发展作出了重要贡献。1823 年 11 月 21 日，发生了一件改变整个世界足球的事件。这天，一群学生在操场上踢球，一个叫威廉·韦布埃利斯的 15 岁男孩在比赛中抱着球跑，这个简单而平常的动作竟然把足球世界分为两部分：允许用手持球走的成为橄榄球，允许用脚踢、头顶的成为足球。到 19 世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美一些国家，特别是在资本主义的英国已经相当盛行。1840 年，足球运动被引进校园，但各院校采用的比赛方法却不尽相同，直到 1848 年，剑桥大学才印行十条《剑桥大学规则》。自此，足球运动开始在不同的阶层蓬勃发展起来。

1863 年 10 月 26 日，英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会。会上除了宣布英格兰足协正式成立之外，还制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则，并以文字形式记载下来。英格兰足球协会的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因而，人们公认 1863 年 10 月 26 日，即英格兰足球协会成立之日为现代

足球的誕生日。英国足球总会正式成立后,开始出现足球联赛,足球运动亦转趋职业化。第一届足总杯比赛在 1871 年举行。在随后的几年间,足球的规则及装备亦应比赛的需要而更改。19 世纪末至 20 世纪初,现代足球运动通过商旅及英国的殖民地政策迅速发展至其他国家。

英格兰足协的成立带动了欧洲和拉美一些国家足球运动的蓬勃发展,1872 年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比赛,1890 的奥地利开始举办足球锦标赛,1889 年的荷兰和阿根廷出现了若干个足球组织,1900 年的西班牙巴塞罗那成立了“加泰罗尼亚”足球协会。这些发展,为创建国际性的足球组织创造了条件。

二、国际足球组织及重要比赛

(一) 国际足球联合会

1. 国际足球联合会简介

1904 年 5 月 21 日,国际足球联合会(简称国际足联,英文缩写为 FIFA)在法国巴黎正式成立。法国、比利时、荷兰、丹麦、西班牙、瑞典、瑞士 7 个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。1904 年 5 月 23 日,国际足联召开了第一届全体代表大会,法国的罗伯特·格林被推选为第一任主席。

国际足球联合会的创建,标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了世界体坛。国际足联是世界足球运动的最高权力机构,总部设在瑞士苏黎世。

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。

国际足联的宗旨是:促进足球运动的发展;通过组织各级(业余、非业余、职业)比赛及其他手段发展协会会员、官员和运动员之间的友好往来;贯彻联合会的章程、代表大会决议和比

赛规则；禁止种族、政治和宗教信仰歧视。

国际足联的最高权力机构是代表大会，每两年举行一次。国际足联主席由代表大会选出，任期4年，可连选连任。

国际足联下设执行委员会（负责国际足联的行政管理）、世界杯组委会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛、秘书处。

秘书长是国际足联的主要领导人，他的任务繁重，责任重大，既要在各个国家足协间、洲足联间、各组织和工作委员会之间起联系的纽带作用，又要对执委会负责，每两年呈递一份活动报告，具体实施执委会的决议。

国际足联主席是国际足联的最高领导人，由代表大会选出，任期4年，可连选连任。

第一任国际足联主席（1904.5.23—1906.6.4）是法国人罗伯特·格林，他积极倡导、创建了国际足联。

第二任主席（1906.6.4—1918.10.24）是英国人的丹尼尔·伯利·伍尔富尔，他为足球竞赛规则的统一进行了不懈的努力。

第三任主席（1921.3.1—1954.6.21）是法国人米尔斯·雷米特，他创办、组织了首届世界杯足球赛，并在1954年离职后被任命为足联第一任名誉主席。

第四任主席（1954.6.21—1955.10.7）是比利时人罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔，遗憾的是刚上任一年就因病去世。

第五任主席（1956.6.9—1961.3.25）是英国人亚瑟·德鲁里。

第六任主席（1961.9.28—1974.6.11）是英国人斯坦利·劳斯爵士，他在足联财政困难的情况下奇迹般地作出了巨大成绩。

第七任主席（1974.6.11—1998.6.08）是巴西的阿维兰热博士，他是国际足联第一位非欧洲籍的主席。

第八任主席（1998.6.08至今）是国际足联现任主席瑞士人

约瑟夫·布拉特。

2. 国际足联组织的赛事

(1) 世界杯男子足球赛

20 世纪初,奥运会的逐渐成功,以及奥运会不允许职业运动员参加等因素,使国际足联意识到有必要设立一项世界性体育比赛,以扩大国际足联的影响力。1928 年 5 月国际足联召开代表会议,一致通过决议,四年举办一次世界足球锦标赛。匈牙利、意大利、荷兰、西班牙、瑞典和乌拉圭等国足协随即提交了主办的申请。由于乌拉圭是 1924 年和 1928 年两届奥运会足球冠军,加上他们正在为两年后召开的独立 100 周年庆祝大会做准备,因此主办首届世界杯的重任就落在了乌拉圭足协肩上。

1930 年 7 月 18 日,一个永远值得铭记的日子,第一届国际足联世界杯在乌拉圭首都蒙得维的亚的“世纪体育场”开幕,由此揭开了世界足球的新篇章。

期间,第二次世界大战的出现使国际足联的活动和世界杯陷入了停滞,此后一直到战争结束的 1946 年 7 月,国际足联才得以在大会上确定 1950 年继续举办第四届世界杯。

最初这个新的足球大赛称为“世界足球锦标赛”。1956 年,国际足联为表彰前国际足联主席法国人雷米特为足球运动所作出的贡献,决定易名为“雷米特杯赛”。此杯为流动奖杯,谁得了冠军,可把金杯保存 4 年,到下一届杯赛前交还给国际足联,以便发给新的世界冠军。规定谁连续三次获得世界冠军,将永远得到此杯。

1970 年,第 9 届世界杯赛时巴西队第三次夺冠拥有了此杯。为此,国际足联又准备一个新奖杯,以发给下届冠军。新奖杯名为“国际足联世界杯”,也称“大力神杯”。新奖杯为永久性流动奖杯。

世界杯男子足球赛至今已举办了 18 届。比赛分预选赛和决

赛两个阶段，参加决赛阶段比赛的球队从 1982 年的第 12 届起由 16 支增加到 24 支，1998 年的第 16 届又增加到 32 支。名额分配：欧洲 13 支，南美洲 4.5 支，亚洲 4.5 支，非洲 5 支，中北美及加勒比海地区 3.5 支，大洋洲 0.5 支，东道国 1 支。

历届世界杯简况

届次	时间	举办地	冠军队	主要事件
1	1930	乌拉圭	乌拉圭	有 13 支国家队参赛，为世界足球运动开创了一个新纪元。
2	1934	意大利	意大利	第一次进行了电台的实况转播。
3	1938	法国	意大利	上届冠军和东道主球队直接进入决赛阶段比赛，这项决定一直沿用至今。
4	1950	巴西	乌拉圭	本届杯赛的观众人数首次突破 100 万，并创造了平均每场 6 万名观众的世界杯记录。
5	1954	瑞士	前联邦德国	球员们首次穿上了印有号码的球衣。另外，电视首次运用于世界杯赛的转播。
6	1958	瑞典	巴西	大明星是巴西队年仅 17 岁的天才球员贝利，巴西艺术足球很快向世人证明了它的威力。中国队首次参加了世界杯预选赛，但未能获得出线权。
7	1962	智利	巴西	这届杯赛被称为历史上最粗野的一次世界杯赛。几乎每场比赛都有球员被罚出场外。
8	1966	英格兰	英格兰	现代足球发源国第一次登上冠军奖台。黑马朝鲜队，是世界杯赛上首次进入八强的亚洲球队。
9	1970	墨西哥	巴西	巴西取得划时代的胜利，成为世界杯历史上第一支三次夺冠的队伍，永久拥有了“雷米特杯”。
10	1974	前联邦德国	前联邦德国	以荷兰人创造的“全攻全守”战术为代表，为足球带来了新的活力。

续表

届次	时间	举办地	冠军队	主 要 事 件
11	1978	阿根廷	阿根廷	实现了一个历史性的突破, 参赛队伍第一次超过了 100 支。
12	1982	西班牙	意大利	本届杯赛决赛扩军至 24 支球队。意大利成为继巴西后, 第二个获得三次世界杯冠军头衔的国家。
13	1986	墨西哥	阿根廷	巨星马拉多纳显示出他作为本届杯赛最佳球员的风采, 本届杯赛成了他表演的大舞台。
14	1990	意大利	前联邦德国	英雄人物当属喀麦隆老将米拉。前联邦德国与意大利、巴西一样, 成为三次获得世界杯冠军的国家。本届杯赛吸引了近 267 亿次电视观众, 门票收入达 1.4 亿美元, 创历史最高纪录。
15	1994	美国	巴西	最大的悲剧是哥伦比亚球员埃斯科巴因将球打入自家球门, 回国后惨遭杀害。
16	1998	法国	法国	本届杯赛世界杯扩军到 32 支球队。最大的黑马是首次进入世界杯决赛阶段比赛的克罗地亚队, 最终获得第 3 名。电视观众人数达到 350 亿人次。
17	2002	韩国、日本	巴西	首次由韩、日两国合办。东道国韩国队获得第 4 名, 创造了亚洲球队在世界杯历史上的新纪录。中国队首次进入世界杯决赛阶段的比赛。电视观众人数高达 400 亿人次。
18	2006	德国	意大利	意大利队在国内出现足球丑闻的情况下, 第四次加冕世界杯冠军, 全体队员被授予共和国勋章。

(2) 世界杯女子足球赛

20 世纪 80 年代以后, 世界女子足球运动发展迅速, 国际足联决定举办世界女子足球锦标赛, 即女子世界杯赛。世界杯女子足球赛每四年举办一次, 到 2004 年已举办了四届。

1991年11月,第一届女足世界杯在中国举办,美国获得冠军。1995年6月,第二届女足世界杯在瑞典举办,挪威获得冠军。1999年6月,第三届女足世界杯在美国举办,美国获得冠军。

2003年9月,第四届女足世界杯原定于在中国举行,由于SARS病毒的肆虐,中国政府临时放弃了举办的权利。美国用短短的三个月便再一次成功举办了一届出色的世界杯。德国获得冠军。

(3) 奥运会男、女足球赛

足球是较早进入奥运会的比赛项目之一。在以往的28届奥运会中,除1932年洛杉矶奥运会未正式设足球比赛项目外,其他各届均将足球或列入奥运会比赛项目或作为表演节目。足球被列为正式比赛项目是在1912年的第五届奥运会上。

由于参赛国家不断增多,因此,从1956年第16届奥运会开始,足球赛被分为预选赛和决赛两个阶段。目前参加决赛阶段的球队为16支,各地区名额分配为欧洲(包括以色列)5.5支,南美洲2支,亚洲3支,大洋洲0.5支,非洲3支,中北美洲及加勒比海地区2支。

长期以来,由于奥运会不允许职业运动员参加,直接影响了奥运会足球比赛的水平,因而奥运会足球赛并不是世界最高水平的比赛。为解决运动员参赛资格的问题,保证比赛水平,国际足联和国际奥委会反复研究,几经变化。1993年国际足联决定,允许参加奥运会足球决赛的每支球队有3名23岁以上的运动员。这一规定标志着奥运会足球比赛将成为年轻职业选手的竞技舞台。

20世纪90年代后,女子足球运动全面进入世界体育竞技舞台并表现出巨大的发展潜力。随着世界杯女子足球赛的成功举办,女子足球在1996年亚特兰大奥运会上被列为正式比赛项目,决赛吸引了76000名观众到现场观战,这也创造了女子体育运动项目观众人数纪录。