

21世纪 体育教育丛书

足球

主编 张旭东



西南师范大学出版社

☆ 21 世纪 体育教育丛书

足 球

主 编 张旭东

副主编 张 翔 张 驰 王晨杰

西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球/张旭东主编. —重庆:西南师范大学出版社,
2006.6
ISBN 7-5621-3657-2

I. 网... II. 张... III. 足球运动—基本知识
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068142 号

足 球

主 编:张旭东

策 划:杨景罡

责任编辑:杨景罡、张渝佳

特约编辑:朱 瑜

封面设计:王正端

出版发行:西南师范大学出版社

经 销:新华书店

印 刷:重庆市北碚区西师教材印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:6.5

字 数:163千字

版 次:2006年7月第1版

印 次:2006年7月第1次印刷

印 数:1~5 000

书 号:ISBN 7-5621-3657-2/G·2298

定价:10.00 元

前 言

随着社会的发展,人们的“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的逐渐形成,为我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质,增进健康和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位,改变长期以来一本教科书统揽大学体育全过程和以竞技体育为主线的教学模式。所以编写集健身性和趣味性、科学性和实效性,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,已成为落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能以及适应现代教育的课程设置和教学需要。

本书以国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容、基本要求为依据而编写。系统地论述了足球运动的发展概况,足球竞赛中常用的技术和战术,阐述了足球运动对青年学生和足球爱好者身心健康的作用和影响,全面介绍了足球

竞赛规则和裁判法,以及如何欣赏足球比赛等内容,对足球教学和足球爱好者有一定的参考价值。

本书由张旭东、张翔、张驰、王晨杰、孙仲春、肖旭、付宏、王坚、王挺等编写。张旭东担任全书的统稿工作。鉴于编写者的水平所限,编著的愿望和实际效果可能存在一定的差距,恳请各位学者和读者提出宝贵意见。

本书在编写过程中,得到夏思永教授、秦志辉教授、龚坚副教授和杨景罡等同志的悉心指导和大力支持,并参阅和借鉴了有关教材和文献。在此表示衷心感谢!

编者

2006年5月

目 录

| | |
|--------|--------------------|
| (1) | 第一章 足球运动概述 |
| (1) | 第一节 足球运动的比赛方法及特点 |
| (4) | 第二节 足球运动的价值 |
| (7) | 第三节 足球运动发展概况 |
| (20) | 第四节 足球运动的组织机构及重要比赛 |
| (27) | 第二章 足球技术 |
| (27) | 第一节 足球基本技术分析 |
| (49) | 第二节 足球基本技术教学与练习方法 |
| (57) | 第三章 足球战术 |
| (57) | 第一节 比赛阵型 |
| (64) | 第二节 战术原则及主要战术分析 |

| | |
|---------|-----------------------|
| (82) | 第三节 足球基本战术教学与练习方法 |
| (97) | 第四章 足球健身娱乐方法 |
| (97) | 第一节 足球运动对身心健康的影响 |
| (105) | 第二节 足球健身的方法及注意事项 |
| (108) | 第三节 足球运动损伤与营养 |
| (117) | 第四节 女子足球运动的特点与健身 |
| (120) | 第五节 足球运动健身游戏方法 |
| (137) | 第五章 足球比赛欣赏 |
| (137) | 第一节 足球职业化与足球球迷 |
| (148) | 第二节 足球竞赛制度 |
| (150) | 第三节 如何欣赏足球比赛 |
| (160) | 第四节 足球比赛术语简介 |
| (164) | 第六章 足球竞赛规则与裁判法 |
| (164) | 第一节 足球竞赛规则简释 |
| (180) | 第二节 足球裁判法简介 |
| (182) | 第三节 裁判技能的培养 |
| (195) | 第四节 小足球竞赛规则简介 |
| (201) | 参考文献 |

第一章

足球运动概述

章前导言:本章主要介绍足球运动的锻炼价值、比赛方法和特点,以及足球运动的发展趋势。通过本章的学习,以达到对足球运动有一个较为全面的、概念性的了解。

第一节 足球运动的比赛方法及特点

一、足球比赛的方法和要求

(一)比赛方法

足球比赛场地设施简单,比赛方法简便易行,不论性别年龄,也不分专业和业余,都可以因地制宜地组织比赛。正式足球比赛每队上场 11 名队员,在两端设有球门的平坦长方形场地上互为攻守。比赛双方充分发挥自己的能力,以脚为主支配球,通过个人技巧和集体配合,力争把球攻入对方球门;同时又全力拼抢、防守,阻止、限制和瓦解对方进攻,不让对方将球攻入本方球门。比赛由一名裁判员和两名助理裁判员以足球规则为依据进行组织和控制。全场比赛为 90 分钟,分上下两个半场,中场休息一般为 10~15 分钟。下半场互换场地继续比赛,最后以进球多的队获胜。基层足

足球比赛可因人、因时、因地制宜地进行比赛,每队上场队员可以 11 人,也可以 9 人、7 人或 5 人;比赛场地可以是标准足球场,也可以是非标准的小场地。

(二) 比赛要求

足球比赛的宗旨是公平竞争,因此要求运动员精诚团结、努力拼搏;尊重裁判,尊重对方,尊重观众。也要求裁判员做到严肃、认真、公正、准确;避免错判、误判和漏判,为双方运动员发挥最好的技战术水平创造良好的条件。从而使足球运动得到普及和提高。

二、足球运动的特点和比赛要素

(一) 足球运动的特点

1. 设备简单、规则简明、易于开展

足球运动基础广泛,人们喜闻乐见,所以足球运动具有灵活性和趣味性的特点。一般足球比赛的设备简单,场地、人数、时间的可塑性较强,不论基本技术的高低,战术意识的好坏,均能在足球活动中各得其乐。而且非正式比赛的规则可经双方协商,灵活修订,便于开展,易于普及。

2. 竞争激烈、观赏性强

足球比赛难度大,首先表现在用脚控制球的技术难度大;其次是技术动作多,战术复杂;再次是对抗激烈,对运动员和裁判员体能要求高。足球比赛,特别是高水平比赛,激烈、精彩、变化莫测,胜负难以预料,因而引人入胜,扣人心弦,具有极强的观赏性。

3. 文化内涵丰富,经济功能强劲

足球运动具有丰富的文化内涵,它满足了现代人的生理、心理需要,是表现人的行为举止、思想感情甚至民族情感、民族风格的身体文化运动,足球运动因其固有的内在特征,已显示其广阔的发展前景,足球运动的高度国际化、职业化,必将推动足球产业的发展。



(二) 足球比赛要素

根据现代足球运动的特点和规律,要求足球运动员具备全面良好的身体素质、熟练的技术技能、默契的战术配合、良好的心理素质。它们构成了足球比赛的四大要素。

1. 身体是基础。足球比赛场地大,比赛持续时间长,对抗激烈,这对运动员的体能提出了很高的要求。因此,足球比赛需要运动员全面发展速度(包括反应速度、位移速度、奔跑速度以及技术动作间的衔接速度等)、耐力、力量(特别是爆发力),以及灵敏、柔韧等全面的身体素质。只有具备良好的身体素质,才能促进和保证其他要素的发展和提高。

2. 技术是中心。足球技术必需围绕对足球的控制和处理这个中心内容进行训练和提高。足球运动员只有掌握了各种基本技术和在对抗中具备熟练运用这些技术的能力,才能真正在足球场上发挥作用。

3. 战术是手段。足球比赛是集体配合的行动,要完成战胜对手的任务,不仅要比个人技术,而且要比战术配合。在比赛中,获取比赛的胜利是最终目的,战术是为达到比赛目的并获取比赛胜利的手段。战术运用得当,可以扬长避短,出奇制胜。

战术意识是战术能力的核心与灵魂,足球意识是运动员在比赛中的自觉的心理活动,主要体现为运动员在比赛中跑动的目的性,技术运用的合理性,对比赛发展的预见性和敏感性,以及临场的应变能力等。

4. 心理是保证。在现代的足球比赛中,尽管流派风格各异,但其身体素质、技术水平、战术配合等日益接近,心理素质往往成为充分发挥本方实力,抑制对方水平发挥的重要保证。因为在比赛中主、客观因素千变万化,往往难以预料,运动员要变逆境为顺境,变被动为主动,变失利为胜利,必需要克服种种困难。运动员要具备良好的战斗作风,高度的责任感和荣誉感。心理素质表现

在运动员在比赛中完成各种技术的目的性和合理性以及对比赛发展的预见性和敏感性方面。

以上四个要素是有机联系、不可分割的统一体,它们互相弥补、互相促进,推动着足球运动向前发展。

第二节 足球运动的价值

一、足球运动的健身价值

在足球比赛中,运动员通常要结合球进行运动,例如踢球、接球、运球、抢截球、头顶球等,同时也有无球时的跑动,例如奔跑、跳跃等。这些身体运动能有效地提高人体机能,有效地发展人的速度、力量、耐力、灵敏度等运动素质。此外,足球运动是以户外为主的运动,在大自然的环境下能充分利用各种自然因素,达到强身健体的目的。

(一)足球运动对呼吸系统的作用

足球运动中运动员既有短时间的快速奔跑,又有长时间的慢跑、中速跑,呼吸器官必需加倍工作,从而使呼吸系统得到改善。主要表现在三个方面:肺活量提高,呼吸肌增强,呼吸深度加大,

(二)足球运动对心血管系统的作用

足球运动中运动员持续进行较长时间的运动,这能使心血管系统的结构和机能得到明显的改善,主要表现为运动性心脏增大,安静时脉搏徐缓,每搏输出量增多。

(三)足球运动对神经系统的作用

足球运动是一项集体活动,比赛过程中运动员技、战术动作要根据对方和本方队员的具体动作随时产生各种连锁反应。经常从事这项运动可以有效地提高神经系统的强度和灵活性以及调节能力。



(四) 足球运动对肌肉骨骼器官的作用

足球运动动作变化复杂多样,经常从事这项运动能使肌肉活动协调性提高、肌肉力量增强、肌纤维增粗、骨干变粗、骨质加厚、骨骼更坚固。

二、足球运动的教育价值

足球运动是一种特殊的教育形式。足球赛场上运动员以其力量、意志、技巧、风尚向人们传播体育美的信息。比赛过程中球员所表现出的顽强拼搏、胜不骄败不馁、勇往直前的大无畏精神能极大地激发本国人民的爱国热情和民族自豪感,具有强大的感染力。

足球运动是一项强调集体行为的竞技项目。经常从事这项运动,可以培养集体主义精神,树立识大体顾大局的思想,养成团结协作的良好作风。

足球比赛还是一项激烈对抗性的运动。它给人们带来健康娱乐的同时,也可能会滋生打架斗殴、假球、黑哨等许多不良行为。参与足球运动要正确分辨美与丑、好与坏,养成良好的行为准则,自觉遵守社会公德,这对足球运动的健康发展具有潜移默化的作用。

三、足球运动的经济价值

足球运动是世界上影响最大的体育项目之一,足球产业已经成为许多欧美国家国民经济的重要组成部分。国际足联通过一系列商业运作积累了大约2 500亿美元的资金,这为发展足球运动提供了强大的经济保障。足球运动的经济价值主要以电视转播、广告、彩票、转会、门票等形式以及第三产业的经营收入来体现。

足球运动广泛开展,带动了相关产业的发展。如:运动器材、服装、纪念品、旅游、饮食等行业。1998年,世界杯吉祥物的销售达14亿美元。2002年,韩日世界杯期间,进入韩国、日本观看比



赛的人数达到数十万人之多,两国的旅游业、饮食业因此兴旺起来。1998年,法国通过举办世界杯,极大地激活了国内就业市场,给人们提供了更多的就业机会,减少了失业人数,有效地促进了国民经济的发展。

四、足球运动的社会价值

足球运动具有广泛的影响力。2002年,世界杯赛观众约有80亿人次,仅中国观众就有20亿人次之多。观赏足球比赛逐步成为人们社会生活中的重要内容。人们通过欣赏运动员的力与巧、意志与技术的较量,从中获得美的享受,这对促进人们的身心健康起到不可替代的积极作用。

与本国本地区利益、荣誉密切相关的重大国际比赛,往往会引起人们的极大关注,观众的情绪常常带有明显的倾向性。本队获胜则万众沸腾,举国欢庆,使民族精神得到极大的升华,为民族昌盛提供了无可比拟的精神力量。反之,也易使观众中的部分狂热者发生暴力行为,引发种种恶性事件,因管理上的疏忽导致足球比赛引发的场内外骚乱屡见不鲜。这不仅对整个足球运动而且对社会都造成了不良影响,已成为社会安定、经济发展的危害因素之一,足球运动的良性发展对创造稳定的社会秩序以及减少社会犯罪率都有积极作用,有利于经济建设和上层建筑的巩固。

足球运动的发展史表明,它从来就不是一种孤立的社会现象,它的发展受到一定的社会、政治因素的制约,同时它也通过自身的特殊作用为一定的社会及政治服务。不同的政治立场、政治态度以及国家之间的政治冲突或战争不可避免地会渗透到足球比赛中并影响足球运动的发展。

足球运动已经成为国与国之间交往的重要手段。足球比赛可以促进国家之间的相互了解,加深各民族之间的相互理解,增进友谊,消除隔阂,缓和及协调国际关系,维护世界和平。此外,随着足



球运动的飞速发展,各国纷纷通过申办世界杯、参加国际比赛来展现其综合实力,提高其知名度。

五、足球运动的文化价值

足球运动是文化的一个组成部分,它能反映一个民族的内涵和特点,本民族的文化传统也将渗透到足球运动中。

现代足球运动注重竞争、荣誉、情感、意志,它深深扎根于民族文化之中,体现出一个民族的基本特征和精神风貌。英国文化是英式足球的源泉,英格兰民族从诞生之日起,就与征服相连,与战争相伴,它使现代足球运动迅速在世界各地蔓延。意大利能数次登上足坛顶峰,众星辉映,这与意大利的人文地理环境、民族传统息息相关。意大利民族具有热烈、激情、进取、民主和冒险精神,足球成为这个民族精神与性格融为一体的纽带。千百年来,中华民族传统文化受儒家“中庸之道”的熏陶,两强相争和为贵的观念根深蒂固,致使中国足球似乎总缺少一股“霸气”。民族传统文化孕育出各种足球风格,欧洲人讲战术与整体,自律而重理性。南美入讲技术与个性,自由而热爱美感。不同风格的背后蕴含的是不同的民族传统文化。

由此可见,足球运动具有丰富的民族文化内涵,足球风格的形成是一个民族文化、地域、身体条件、心理、主观追求等因素的综合作用,而民族传统文化则是其主要的因素。

第三节 足球运动发展概况

一、古代足球运动

(一)中国古代足球运动

1980年4月,国际足联秘书长布拉特在亚洲足联举办的各会



员国协会和秘书长学习班上,所做的“国际足球发展史”的报告中说,“足球发源于中国,由于战争而传入西方”。1985年7月26日,国际足联主席阿维兰热在北京举办的首届柯达杯16岁以下国际足联世界少年足球锦标赛开幕式讲话时说:“足球起源于中国。”

1. 我国古代足球的起源

我国古代足球历史悠久,据《战国策》和《史记》记载,早在战国时期,就出现了“以足蹴蹋以为乐”的活动,称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,用于练武、娱乐、健身,“蹴”或“蹋”是用脚踢的意思,“鞠”即现在的足球,但是“以革为之,中实以物,蹴鞠为戏乐也”。可见当时足球是用皮革包制,里面填满毛发一类的弹性物质。再如晋代葛洪《西京杂记》记载:“太上皇徙长安,居深宫,凄怅不乐。高祖窃因左右问其故,以生平所好,皆屠贩少年,酤酒卖饼、斗鸡、蹴鞠,以此为欢。今皆无此,以故不乐。高祖乃作新丰,移诸故人实之。太上皇乃悦。”高祖就是刘邦,太上皇是刘邦的父亲,他的青壮年时期为战国末年,这说明当时属于楚国地区的刘邦的故乡,就广泛流行蹴鞠活动。

2. 我国古代足球的发展

蹴鞠在汉代盛行于贵族及军队中,其场地、用具、比赛等已有规范。除娱乐性的蹴鞠活动之外,还增加了竞赛性的蹴鞠运动。当时的竞赛场地规定为“圆鞠方墙,仿像阴阳;法月衡对,二六相当”,即球场是东西向的长方形,两端各有六个月洞式的球门;四周有围墙,并要求“建长立平,其例有常”,即双方要设立队长,推举裁判员,按规则进行比赛。在汉代,已有了论述足球运动的《蹴鞠铭》、《蹴鞠二十五篇》(已失传)等专著。在活动形式上也呈现出多样性特点,有单人踢一鞠、单人踢二鞠、双人边击鼓边踢鞠等形式,有原地踢、跃起足后跟踢等动作。在《汉书·艺文志》中,将“蹴鞠新书”和“射法”、“速弩”、“剑道”、“手搏”等一并列入“兵技巧十三家”之内。自战国时期起,足球运动开始被封建统治阶级用来作为



训练士兵的手段之一。到汉朝,足球活动在社会各阶层都有所开展,并有了较广泛的社会影响。

随着社会经济文化的发展,在唐代,蹴鞠活动更为流行了,并有了较大变化。从唐代开始,有了充气的足球,以“气球”代替了“毛丸”。唐代徐坚的《初学记》里写道:“今蹴鞠曰戏。古用毛纤结之,今用皮,以胞为里嘘气而蹴之。”另一个较大的变化是以“球门”代替“鞠室”。在仲无颜《气球赋》中写道:“苟投足之有便,知入门而无必,时也广场春霁,寒令景妍,交争竞逐,驰突喧阗,或略地以丸走,乍凌空以月圆。”赋中“入门”和“交争竞逐”说明唐代“蹴鞠”发展为“气球”的竞赛是两队以射门为目的的运动。唐代蹴鞠的踢法也出现了变化,除了踢高球成为一项重要的技术之外,还出现了两种踢法:一种是有球门的成队比赛叫“筑球”,另一种是不用球门的个人比赛称为“白打”。进行“筑球”比赛时,两队隔着球门站立,比赛前由双方球头商定赛三筹还是赛两筹,猜先后,先由开球队的球头开球,球在本队所有队员间依次传递后再到球头处,由球头把球射过球门;如球未过球门,撞在网上落下来,只要不落在地上,被本队队员接住后可再传给球头,再次射门。球射过球门后,被对方队员接住,同样要在队员间依次传球后再传给球头,由球头射门。如此一来一往,直至有一方未接住球而球落了地,从而输了这一筹,然后进行下一筹的比赛,直到决出胜负。“白打”即一种蹴鞠运动,白打以踢花样的难度和数量定输赢。除手之外,全身可以触球,唐诗《宫词》中有“寒食内人长白打”的诗句,“内人”指宫女,说明唐代女子足球以白打踢法为主。另外,唐代蹴鞠就传到日本,据日本古书中记载有“鞠始于唐”,在《游庭秘抄》中说:“蹴鞠者,起于沧海万里之异域,遍于赤县九陌之皇城。”其中“异域”指中国,“赤县”即日本。

从宋代开始,出现了以蹴鞠表演为职业的艺人,常在官家宴会上表演,也在瓦子(城市中的游乐场地)上表演,以卖艺谋生。他们



还组织成立球会组织如“齐云社”或“圆社”，专门收集足球资料，整理和传播足球技术，这些都对足球技术的发展起到积极作用。宋人还撰写了《蹴鞠图谱》、《蹴鞠谱》和《事林广记·戊集》等足球专著，在足球理论上有了较大发展。从这些书籍的一些诗文可知，宋代人们已经认识到踢球的娱乐、健身和品德教育作用，这对研究我国古代足球运动有极其宝贵的价值。

元代蹴鞠活动主要以白打为主，其踢法的难度有了提高，并出现了男女对踢的游戏。明代蹴鞠活动因受到几代皇帝的禁止，因此在宫内和社会上主要以消遣娱乐形式出现。清朝统治者提倡满族喜爱的摔跤、滑冰、狩猎等运动，蹴鞠活动失去了广泛的社会基础。到清代中期以后，古代足球运动日萧衰落，只在我国部分地区存在并流传。

（二）世界古代足球运动

足球运动是一项古老的体育运动。它的起源可以追溯到人类社会的史前时代。世界上不少民族都有过用脚玩球进行身体活动的历史，都属于足球游戏范畴。

在古希腊和古罗马曾经流行一种叫“哈巴斯托姆”的足球游戏。这种比赛分上、下半天，双方的目的是要把球带过对方的底线。

在法国，其比赛方式同“哈巴斯托姆”基本一样，只是场地非常大，可以有一条街长，或把临近两个村的教堂或公共建筑物作为场地的两条底线。

中世纪的欧洲，在骑士体育中流行着一种叫“苏里”的足球游戏。在欧洲文艺复兴时期，各种游戏项目中足球的发展最为突出。

公元1066年后，“哈巴斯托姆”这种足球游戏传入英国，足球运动开始盛行。但是当时既无规则又无场地，成群结队的人常常在街道上，甚至在闹市区用脚或手任意踢球、掷球，这种比赛粗暴、混乱，往往闹得鸡犬不宁，严重影响了社会公共秩序。因此遭到当