

我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材

Football

ZUQIU YUNDONG XUNLIAN ZHUANYE ZHUXIU

足球： 运动训练专业主修

陈亚中 刘晓宇 高原 主编



我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材

足球：运动训练专业主修

陈亚中 刘晓宇 高原 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

足球: 运动训练专业主修/陈亚中等主编. —北京:
北京体育大学出版社, 2015. 9
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2065 - 9

I. ①足… II. ①陈… III. ①足球运动 - 运动训练 -
教学研究 - 高等学校 IV. ①G843. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237160 号

足球: 运动训练专业主修

陈亚中 刘晓宇 高 原 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 228 毫米
印 张: 28.25
字 数: 502 千字

2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

我国普通高等院校足球学科建设与 发展系列教材 编写委员会

北京体育大学：陈效科

沈阳体育学院：于泉海

武汉体育学院：刘晓宇

成都体育学院：李 畔

山东体育学院：赵 勇

河北体育学院：李 雷

西安体育学院：唐铁锋

天津体育学院：田志琦

首都体育学院：高 原

本书编委会

主 编：陈亚中（首都体育学院）

刘晓宇（武汉体育学院）

高 原（首都体育学院）

副主编：韩帛辰（北京体育大学）

刘建兵（首都体育学院）

刘红兵（南京体育学院）

郝力宁（河南大学体育学院）

编 委：冀 可（河南师范大学）

张 川（北京工业大学）

秦 凯（山东体育学院）

赵功炎（河南大学体育学院）

编写说明

体育教学改革对学科建设的要求越来越深入、细化，尤其是普通高等院校对各学科的教材体系有了更高的需求。为迎合这一巨大需求，我们组织编写了《我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材》，这是近年来首次围绕足球学科建设及教材系列进行研究的一个重要项目。该项目是首都体育学院承担的北京市教委重点学科建设项目之一，借助于学科项目经费的强力支持，并得到了全国各地体育院系的专家和同仁的大力协作，成立了教材系列编订委员会团队。本团队特选聘了足球教授、专家、博士以及各个体育学院本专业的学科带头人40位，组成了跨学科、跨学校、跨地区的工作团队，做到每一本教材都有具体的牵头负责人。系列教材的主要研究内容是围绕学校足球教学、足球课余训练以及足球欣赏等三大方面进行，并制订了细致的、有针对性的教材内容划分。此次编写的主要目的，就是要打破当前高等院校足球教材单一、“一本教材打天下”的现象。本系列足球教材的编写指导思想，就是针对不同层次的训练对象，采取不同的授课方式和教学内容。结合目前我国高校足球教材的实际情况，大胆地把运动训练、体育教育、公共体育以及校园足球和青少年训练的教材进行细化，利用我们团队的优势，将系列教材分为8部教材。主要包括如下。

第一，普通高校非体育专业学生公共体育足球课程——《足球：公共体育教材》普修教材。适合综合性院校、师范类高校、体育学院非体育专业的学生使用，以普及了解为主要学习目的。

第二，体育院校运动训练专业（足球主修）课程——《足球：运动训练专业主修》教材。适合体育学院运动训练足球主修的学生使用，以技战术训练方式、竞技比赛为主要学习目的。

第三，体育院校体育教育专业（足球选修与普修）课程——《足球：体育教育专业选修与普修》教材。适合体育学院体育教育专业选修与普修的学生使用，

以示范能力、组织教法为主要学习目的。

第四，普通高等院校各专业公共体课程——《足球：赛事与欣赏》教材。适合高等院校各个专业学生使用，以科学普及和认识了解为主要学习目的。

第五，体育学院（运动训练专业和体育教育专业）专业课程——《足球竞赛与裁判教学》教材。适合体育学院各体育专业学生使用，以足球竞赛规则、裁判法为主要学习目的。

第六，体育学院（运动训练专业和体育教育专业）专业课程——《五人制足球教学与训练》教材。适合体育学院各体育专业学生使用，以五人制足球教学方法、技战术以及五人制竞赛规则和裁判法为主要学习目的。

第七，青少年足球科学训练教程——《校园足球指导员用书》教材。该教材以培养校园足球指导员为主要目的，同时适合热爱校园足球的相关人员使用、以及针对校园足球不同层面的学生使用。

第八，青少年足球科学训练教程——《青少年足球专项素质训练方法与评价》教材。适合专业青少年足球训练的相关人员使用，以青少年足球专项素质训练的方法、评价、以及运动量的限定为学习目的，科学合理地促进青少年运动员健康成长。

自本项目立项后，我们首先进行了为期一年的调查研究，组织相关专家进行讨论与论证。结果显示，目前我国高等院校所使用的足球教材大部分偏重于理论性和科学性，但实用性较低，这不符合现代足球技战术水平高速发展与更新的现实，也不能较好地满足课堂教学中不同水平学生的需求。教师在教学活动中，需要参阅的相关教材极为有限，多数教师是凭借自己的教学经验组织教学，这使我们先存的足球教材趋于摆设，没有实际的效用。所以，我们这次所编写的系列教材的核心思想是实用性、科学性和理论性并重。为了突出教材的实用性，要求编写者除了自身积累的大量实践经验外，还要按照编写的基本原则，广泛搜集资料，认真调查研究，多汲取一线教师的经验，充分利用学校优秀的足球课程教案，并将其融入我们的教材中，使我们的各类教材更适合于不同基础等级的课堂教学使用。

在组织编写程序上，充分发挥我们团队创新意识，总结经验教训，进行理论创新与实践探索，在教材中融入大量实例图解，从而达到重点突出、图文并茂、

直观实用、言简意赅，力求编写出一套独具特色的又有较高实用性的、能够满足不同高校、不同专业学生发展需求的系列教材。

为确保本系列教材的质量，特聘部分专家作为编审委员会成员，负责教材的质量把关。其中，特聘全国高等学校体育教学指导委员会委员、技术学科组副组长、博士生导师王崇喜教授，作为编审专家组组长。其他编审专家包括福建师范大学体育学院运动系主任蔡向阳教授，北京体育大学足球教研室主任、博士生导师张廷安教授，西南大学体育学院运动系主任秦志辉教授。

此套足球系列教材编写过程中，得到了首都体育学院、北京体育大学出版社以及参编兄弟院校的大力支持与帮助，其中参阅引用了兄弟院校的有关教材和成果资料，在此一并致谢！

由于本团队成员较多，撰写风格难以统一，加之水平、经验和时间所限，书中难免存在不妥和错漏之处，敬请广大读者和同仁批评指正。

《我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材》编写团队

负责人：高原

2015年12月

序

由首都体育学院副教授陈亚中博士领衔主编的《足球：运动训练专业主修》教材（以下简称《教材》）足球，是一部供体育院校运动训练专业足球主修学生使用且极具特色的教材。

2015年3月上旬，国务院下发了《中国足球改革发展总体方案》（以下简称《方案》）。《方案》是发展中国足球新的里程碑，具有划时代的深远战略意义。作者以此为编写这本书的指导思想。《方案》的第五部分是“改革推进校园足球发展”，其中共有5条具体发展要求。贯彻落实《方案》，大力发展校园足球运动，体育院校有着义不容辞的责任，应起到率先垂范的作用，其中运动训练专业的足球学生更应肩负起发展校园足球的龙头重任。

任何一本教材问世，都是在借鉴、继承和发展的过程中应运而生，这是符合辩证观点的。作者博采众长，从增多创见思维，减少再现思维的角度出发，借鉴了兄弟院校同类专业教材的有益之处，同时还吸纳了国外一些名教练的比赛理念和先进教学与训练方法手段。但，在此部教材中又不乏作者的独到见解，在内容和方法增添了许多有实用价值的新观点。如书中揭示了教学、训练和竞赛的原理，颇具深刻哲理。书中还强调了教学与训练的异同点，并从理论与实践上进行了阐述。同时，针对不同级别的学生，列举了有可操作性的教学与训练计划等实践案例。这些创新之处填补了同类专业教材的空白，使《教材》质量上了一个新台阶。

此《教材》结构清晰，逻辑一贯。全书共分3个单元，每个单元均由不同内容的章节构成。第一单元重点论及教学与训练理论；第二单元突出了教学与训练实践；第三单元显现了教学与训练方法手段示例。纵观单元与单元之间有机衔接，前后呼应；章与章之间各含己意，互为联系；节与节之间是排序合理，环环相扣。不言而喻，全书凸现了实践性，这部分约占全书的70%。这正符合足球是一项实

践性很强，而深受广大群众喜爱的世界第一运动。

由此可见，《教材》体现了当今编写体育运动项目教材的一些基本原则，即准确性、针对性、实用性、直观性、理论性。这“五性”是看得着、摸得到的。而科学性和先进性则融入了“五性”之中。

常言道：文章难写，意见好提。从发展的眼光看，任何一部同类专业的足球教材都不可能尽善尽美和毫无瑕疵，也包括此部《教材》。但瑕不掩瑜，此《教材》的全面与特色，对加快推进高校足球运动的发展具有颇高的理论与实践价值，极具正能量。鉴于此，本人对全书的参编人员深表敬意！在加以点赞的同时，也热情地予以推荐。

北京体育大学教授

麻雪田

2015.5

编者的话

此教材是《我国普通高等院校足球学科建设与发展系列教材》8本之一，也是系列教材的核心。本书具有很强的专业知识广度与深度，主要目的是供体育院校足球运动训练专项学生使用，同时也可作为足球爱好者学习与提高足球认识的良好读物。

在体育类专业院校中，足球运动训练专项的学生一直是高水平竞技能力的代表，其教学与训练一直是体育院校主抓的重点。所以在教材方面的要求也是精益求精，涵盖的内容超越了其它同专项教材的深度与广度。迄今为止，足球相关教材虽已很多，但按照系别或专业特点编写的教材较少，尤其是针对足球运动训练专项学生特点的教材更难见到。基于此出发点，编写组群策群力，不畏挑战，在总结与继承以往教材编写成果的基础上，面对足球改革的现实环境，根据切实需求进行编写，力争做到继往开来、有所突破。

虽然这本教材于2013年与系列教材中的其它教材同时完稿，但由于诸多因素，未能出版。不过，这也是好事。随着足球改革的日益深化，特别是2015年足改方案的颁布，为本教材的编撰提供了更为明确的方向，无论是校园足球、社会足球，还是足球专业人才的培养方式等都有了更加准确的定位。两年多来，本教材一直在进行充实与完善，使其能够与时俱进，适应新的足球教学与训练要求。

本教材分为理论、实践、示例3个单元。在第一个单元中，第二、第三章是重点，分别对足球教学与训练原理和竞赛原理进行了阐述，这与以往的教材不同，也是特色之一。在第二单元实践部分中，先根据竞技能力的组成结构进行阐述，随之对教学训练计划进行了介绍。特别是根据比赛实战需求，在战术与体能部分融入了国际与国内当前较为先进的教学与训练理念，为教材增加了创新色彩。第三单元则以示例列举为主，除了常规的教学与训练方法手段外，增加了不同年龄

段的示范课与计划示例。其中不同年龄段的示范课、教练员讲师培训示范课、国家队五人制足球示范课等，为读者更加全面的把握高水平训练课的组织与设计提供了有益的借鉴。

本教材在编写过程中，得到了首都体育学院领导的大力支持，在此表示感谢。此外，感谢北京体育大学麻雪田教授，他虽已退休，仍笔耕不辍，为本书提供了大量的有益思路，在此向麻先生表示感谢与敬意。本书中原始人物绘图由华南师大美院高司雨完成，在此表示感谢。

对于足球运动的探索永无止境。虽然本书编写与修订时间较长，但不能否认本书的局限性。加之作者们水平有限，一些前沿问题难于把握，这会使本教材有诸多不足之处。希望广大读者能够集思广益，提出宝贵意见，以备今后本教材的改进与提高。最后，在此向所有读者表示感谢！

编写组

2015 年 5 月

目 录

第一单元 足球教学训练理论 (1)

第一章 足球运动基本理论..... (1)

第一节 足球运动的特点和作用 (1)

第二节 世界足球运动发展概况 (5)

第三节 我国足球运动发展概况..... (23)

第四节 现代足球运动的发展趋势..... (43)

第五节 小型足球比赛简介..... (47)

第二章 足球运动的教学与训练原理 (52)

第一节 教学与训练之间的异同点..... (52)

第二节 足球运动技能的教学原理..... (54)

第三节 足球运动训练学的原理..... (58)

第四节 足球运动教学训练的原则..... (67)

第五节 足球教学的常规方法..... (72)

第六节 足球训练的常规方法..... (78)

第七节 足球运动高原训练..... (82)

第三章 足球运动的竞赛原理 (88)

第一节 足球比赛的结构..... (88)

第二节 足球比赛中决定胜负的主要因素..... (92)

第三节	足球比赛中的技术与发展趋势·····	(94)
第四节	足球比赛中的战术与发展趋势·····	(98)
第五节	足球比赛中的体能与发展趋势·····	(101)
第六节	足球比赛中的心智能与发展趋势·····	(104)
第七节	比赛阵形·····	(106)
第八节	足球比赛中若干因素的关系·····	(114)
第四章	足球运动的卫生保健·····	(126)
第一节	足球运动员的营养·····	(126)
第二节	足球运动中的损伤·····	(130)
第三节	影响比赛与训练质量的卫生保健因素·····	(136)
第五章	足球竞赛规则与裁判法·····	(138)
第一节	足球竞赛规则简析·····	(138)
第二节	足球竞赛裁判法简析·····	(153)
第三节	合理利用规则的若干问题·····	(163)
第四节	小型足球竞赛规则与裁判法简介·····	(167)
第六章	足球竞赛的组织与编排·····	(173)
第一节	足球竞赛的组织工作·····	(173)
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算·····	(175)
第二单元	足球教学训练实践·····	(187)
第七章	足球技术教学与训练·····	(187)
第一节	足球技术分析·····	(187)
第二节	足球技术教学训练要点·····	(213)

第八章 足球战术教学与训练	(217)
第一节 个人战术技巧	(217)
第二节 小组战术运用	(231)
第三节 常见整体攻守战术	(237)
第四节 定位球的进攻与防守	(245)
第九章 足球体能训练	(251)
第一节 体能训练概述	(251)
第二节 各种身体素质的训练原理与方法	(255)
第三节 儿童少年身体素质敏感期	(266)
第十章 足球心理训练	(269)
第一节 心理训练概述	(269)
第二节 心理训练的要求	(275)
第三节 常用心理训练方法	(277)
第四节 克服消极心理的训练方法	(279)
第十一章 足球教学与训练计划	(284)
第一节 足球教学计划	(284)
第二节 足球训练计划	(288)
第十二章 足球教学训练课时计划	(293)
第一节 足球实践课的类型和要求	(293)
第二节 制订课时计划的步骤	(296)
第三节 足球实践课的准备部分	(299)
第四节 足球实践课的基本部分	(305)
第五节 足球实践课的结束部分	(309)

第三单元 足球教学训练手段示例	(314)
第十三章 现代足球训练手段示例	(314)
第一节 准备活动教学与训练手段示例	(314)
第二节 现代足球技术的训练手段示例	(328)
第三节 现代足球战术的训练手段示例	(348)
第四节 各种牵拉练习手段示例	(379)
第五节 小型足球比赛的训练手段示例	(384)
第十四章 足球实践课示例.....	(390)
第一节 训练课示例	(390)
第二节 教学课示例	(405)
第三节 小型足球训练课示例	(416)
第十五章 足球教学训练计划示例	(421)
第一节 教学大纲示例	(421)
第二节 学期教学进度示例	(429)
第三节 训练计划示例	(433)
参考文献	(435)

第一单元 足球教学训练理论

第一章

足球运动基本理论

【内容提要】本章首先阐述了足球运动的比赛方法、特点和价值，然后对世界足球运动的发展、我国足球运动的发展概况进行了阐述，并在此基础上对现代足球运动的发展趋势、小型足球比赛做了进一步介绍。

第一节 足球运动的特点和作用

足球运动以其特有的魅力吸引了成千上万的现场观众和数以亿计的电视观众，成为世界体育运动中开展最广泛、影响最大的深受各国人民特别是青少年喜爱的“世界第一运动”。国际足球联合会目前已接纳了 208 个国家和地区为足联会员，是国际上规模最大的单项体育组织。

足球运动有如此大的魅力，不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵，而且也与足球运动的特点和作用有关。

一、足球运动的主要特点

特点是人或事物所具有的独特地方。足球运动是一项主要以脚控制、支配球，两队在同一场地内相互攻守对抗，以球攻入对方球门多少判定胜负的球类运