

足球教学训练实践

文智 著



光明日报出版社

足球教学训练实践

文智 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球教学训练实践 / 文智著. -- 北京 : 光明日报出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5194-0845-9

I. ①足… II. ①文… III. ①足球运动—运动训练—高等学校—教材 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 120258 号

足球教学训练实践

著 者: 文 智

责任编辑: 李 娟

责任校对: 范德利

封面设计: 刊 易

责任印制: 曹 谔

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 济南文达印务有限公司

装 订: 济南文达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 13.25

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-0845-9

定 价: 55.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

在进行大学体育教学时,很多大学生都非常喜欢足球这项运动,并且对于我国而言,足球也是急需发展的一项运动。但是现在很多大学体育教师在进行足球教学时,存在的问题还较多,比如观念落后,教学方法陈旧,为了切实满足当代大学生学习足球的需要,改变当前大学体育足球教学效果较差的情况,必须根据需要做足球教学训练。笔者在研究足球运动、相关规则的基础上,谈了一些自己足球教学中的策略和手段,希望能够提高大学生对足球的兴趣,帮助大学生提高足球技巧的同时,让其更加热爱足球这项运动。这样不但能够提高学生的运动素养,还能够帮助学生更好的成长和发展。

本书共计 9 章,合计 17 万字。由来自湖北医药学院体育课部的文智执笔撰写,由于时间比较仓促,加上著者水平有限,在编写的过程中难免出现纰漏之处,敬请读者谅解。

目 录

第一章 足球运动概述.....	3
第一节 足球运动的起源与发展.....	3
第二节 中国足球运动概貌.....	8
第三节 足球运动和发展的特点.....	9
第四节 现代足球运动发展趋势与主要特点.....	13
第五节 世界高水平足球赛事.....	14
第六节 女子足球运动概述.....	21
第七节 中国大学生足球运动.....	26
第二章 足球基本技术教学.....	30
第一节 足球初级班基本技术教学.....	30
第二节 足球中级班基本技术教学.....	50
第三节 足球高级班基本技术教学.....	74
第三章 足球基本战术.....	77
第一节 比赛阵形.....	77
第二节 足球比赛原则及主要战术分析.....	80
第三节 足球基本战术教学与练习方法.....	86
第四节 足球中、高级班战术教学.....	91
第五节 足球中、高级班防守技战术教学.....	119
第四章 比赛中战术运用分析.....	126
第一节 足球比赛中决定胜负的因素.....	126
第二节 足球技战术意识培养和表现特点.....	129
第三节 集体战术意识培养与运用.....	132
第四节 攻防战术运用的一般原则与方法.....	134

第五章 足球比赛的指导工作.....	135
第一节 足球比赛指导工作的意义.....	135
第二节 足球比赛前的准备.....	135
第三节 足球比赛中的临场指挥.....	137
第四节 足球比赛后的总结.....	138
第六章 院（系）足球队训练.....	139
第一节 足球队的训练计划.....	139
第二节 足球训练课计划制订与组织实施.....	139
第三节 足球运动员的体能与营养.....	143
第四节 足球运动中损伤的预防.....	145
第五节 足球运动中疲劳的预防与消除.....	149
第七章 游戏式足球的练习.....	152
第一节 游戏选择和运用需要注意的问题.....	152
第二节 足球教学中常用的游戏.....	152
第八章 足球竞赛规则与裁判法.....	156
第一节 足球竞赛的组织工作.....	156
第二节 足球竞赛裁判法.....	157
第三节 足球国际竞赛规则.....	165
第九章 室内 5 人制足球.....	181
第一节 室内 5 人制足球概述.....	181
第二节 室内五人制足球比赛阵形.....	189
第三节 室内五人制足球练习方法.....	190
第四节 室内五人制足球基本战术与练习方法.....	194
第五节 室内 5 人制足球国际竞赛规则及裁判法.....	197

目 录

第一章 足球运动概述.....	3
第一节 足球运动的起源与发展.....	3
第二节 中国足球运动概貌.....	8
第三节 足球运动和发展的特点.....	9
第四节 现代足球运动发展趋势与主要特点.....	13
第五节 世界高水平足球赛事.....	14
第六节 女子足球运动概述.....	21
第七节 中国大学生足球运动.....	26
第二章 足球基本技术教学.....	30
第一节 足球初级班基本技术教学.....	30
第二节 足球中级班基本技术教学.....	50
第三节 足球高级班基本技术教学.....	74
第三章 足球基本战术.....	77
第一节 比赛阵形.....	77
第二节 足球比赛原则及主要战术分析.....	80
第三节 足球基本战术教学与练习方法.....	86
第四节 足球中、高级班战术教学.....	91
第五节 足球中、高级班防守技战术教学.....	119
第四章 比赛中战术运用分析.....	126
第一节 足球比赛中决定胜负的因素.....	126
第二节 足球技战术意识培养和表现特点.....	129
第三节 集体战术意识培养与运用.....	132
第四节 攻防战术运用的一般原则与方法.....	134

第五章 足球比赛的指导工作.....	135
第一节 足球比赛指导工作的意义.....	135
第二节 足球比赛前的准备.....	135
第三节 足球比赛中的临场指挥.....	137
第四节 足球比赛后的总结.....	138
第六章 院（系）足球队训练.....	139
第一节 足球队的训练计划.....	139
第二节 足球训练课计划制订与组织实施.....	139
第三节 足球运动员的体能与营养.....	143
第四节 足球运动中损伤的预防.....	145
第五节 足球运动中疲劳的预防与消除.....	149
第七章 游戏式足球的练习.....	152
第一节 游戏选择和运用需要注意的问题.....	152
第二节 足球教学中常用的游戏.....	152
第八章 足球竞赛规则与裁判法.....	156
第一节 足球竞赛的组织工作.....	156
第二节 足球竞赛裁判法.....	157
第三节 足球国际竞赛规则.....	165
第九章 室内 5 人制足球.....	181
第一节 室内 5 人制足球概述.....	181
第二节 室内五人制足球比赛阵形.....	189
第三节 室内五人制足球练习方法.....	190
第四节 室内五人制足球基本战术与练习方法.....	194
第五节 室内 5 人制足球国际竞赛规则及裁判法.....	197

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的起源与发展

（一）古代蹴鞠

足球本身就是一项古老的运动，历史悠久。足球最早起源于我国古代一种叫作蹴鞠的球类游戏，后来通过阿拉伯人传入到欧洲，逐步地发展成为了现代足球。我们可以说，中国最早诞生了足球。据说，在中世纪前，罗马人以及希腊人便有了和足球有关的游戏。其在长方形的场地上，把球放在中间白线上，通过脚将球踢到对方的场地上去，这种游戏在那个时候被称为“哈巴斯托姆”。现代足球的起源是英国。到了19世纪的时候，在拉丁美洲和欧洲的一些国家中，足球已经非常流行，特别是在资本主义盛行的英国。到了1848年，诞生了足球运动中的第一个文字形式的规则，也就是《剑桥规则》。

所谓的《剑桥规则》，指的是19世纪早期的伦敦，剑桥和牛津比赛时制定的一系列规则。比赛时，每队有11个人，规定人数是11，是因为当时学校里每个宿舍中，住了10个学生以及一个教师，所以，往往是以宿舍为单位来进行比赛，现在进行的11人制足球赛也是从那个时候诞生的。1863年10月26日，在英国，足球协会召开的会议给现代足球造成了很大的影响。草拟了比赛规程，但是当时拟定的很多条文和现在的规则存在较大的差别。比如当时若是球在门柱之间进入或者是在上面空间越过，不管高度，只要不是通过手扔、击打进去的，都算是进一个球。当时的球员位置以及阵形和现代的也存在较大差别，当时每队中有一个后卫、一个守门员、一个前卫以及八个前锋。在这个规定制定后不久，阵形也发生了一定的变化，由一个守门员、两名后卫、五名前锋以及三名前卫队员组成。由11名队员上场比赛。

但是通过资料研究可以发现，在中国，足球出现的时间要远远早于欧洲，并且历史更加悠久。我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早记载在《史记·张敖列传》里，汉代刘向的《别录》里也有记载。到了唐朝和宋朝时，这种活动已经非常的流行，并且在宫廷，这也是一项比较高雅的活动。1958年7月，国际足联前任主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球的起源是中国。当然，由于我国长期处于封建社会时期，社会体制的局限，也导致了我国古代的蹴鞠没有慢慢发展成以公平竞争为原则的现代足球运动。其性质的改变是在资本主义国

家英国进行的。

（二）汉代蹴鞠

对于我国古代足球而言，发展最兴盛的时期是汉代和唐代，并且已经发展成为了直接进行对抗的竞赛。在唐朝时期，蹴鞠使用的球从以往的内部填充毛发的球转变成为了人用嘴吹气的球，并且鞠室也被替代，取而代之的是两个球门。到了宋朝时期，蹴鞠出现了新的变化，竞赛可以分成单球门和双球门两种，甚至还出现了圆社以及齐云社等一些球会组织，并且以往用嘴吹气也变成了通过打气筒打气，这 and 现代足球非常接近。

在汉朝时期，训练士兵时，蹴鞠是非常重要的手段，并且制定的相关体制也比较完善，比如进行了球场的设置，规定球场是东西方向的长方形，每个鞠室由一个人把守。在场地的周围进行围墙的设置。比赛时，所有球员分成两队，互相进攻和防守，胜负由踢进对方鞠室的次数来决定。

汉朝时期，蹴鞠就已经开始流行，在唐宋时期，我国的蹴鞠活动达到了高潮，甚至出现了根据场上位置来进行分工的踢球方法。唐朝时期，蹴鞠已经有很多种方式，有进行颠球次数比赛的打鞠，有在场地中间挂上网的白打，也有多人参与进来并努力拼抢的跃鞠，甚至有了设立球门的比赛，这些方式中，每一队的人数以及位置都是固定的，要求队员仅仅能够在自己的位置上踢球，不能够随意移动。

2004年初，足球起源于中国得到了国际足联的确认。史料中有记载的最早的足球活动便是蹴鞠。《战国策》以及《史记》都对蹴鞠进行了记录，这也是最早对蹴鞠进行记录的文献。《战国策》描写了2300年前春秋齐国都城的相关蹴鞠活动，《史记》则记载了进行士兵训练和兵将体格考察方面蹴鞠的使用情况（“踰鞠，兵势也，所以练武士，知有材也”）。

（三）宋前蹴鞠简况

“蹴鞠”一词，最早载于《史记·苏秦列传》，苏秦游说齐宣王时形容临淄：临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、跕鞠者。“跕”即“蹴”，踢的意思。“鞠”，球，即古代的足球。汉代的《西京杂记》《盐铁论》《蹴鞠新书》《别录》中都有关于蹴鞠的记载。三国两晋南北朝时，蹴鞠之习依旧流行未衰。唐代时，蹴鞠仍是一项很普遍的运动，杜甫有诗曰：“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”。但是，却有了很大的发展。主要有三：

首先，有了充气的球。《宋朝事实类苑》中载：“颜师古注霍去病芽域踢鞠云：‘鞠以皮为之，实以毛，蹴蹋而戏也。’颜谓鞠乃如此，至晚唐已不同矣。”徐坚《初学记》：“今蹴鞠曰戏毬。古用毛纤结之，今用皮，以胞为里嘘气闭而蹴之。”

其次，设立了球门。《文献通考》“蹴球盖始于唐，植两修竹，高数丈，络网于上，为门以度球；球二分左右朋，以角胜负，岂非时鞠之变欤？”

最后，踢法多样。双球门踢法：唐人仲无颜《气球赋》中有记载。单球门踢法：从《蹴鞠图谱》中可窥一斑。无球门踢法：一人或几个人单独踢，称为打鞠；二人对踢叫白打；三人以上共踢称为场户，如三人场户、四人场户。

1. 第一个有记载的球迷

第一个史料记载的球迷是西汉时期的项处，不过项处的结局却非常不好。《史记·扁鹊仓公列传》记载：项处病了后，淳于意给其看病，要求其静养，不能够太劳累，但是项处没有听从淳于意的意见，还是外出踢球，最后呕血身亡。这段记载也让项处成为了有史料可查的最狂热的一个球迷。

2. 史上第一份首发名单

南宋《武林旧事》曾列出了“筑球三十二人”竞赛时两队的名单与位置：“左军一十六人：球头张俊、跷球王怜、正挟朱选、头挟施泽、左竿网丁詮、右竿网张林、散立胡椿等；右军一十六人：球头李正、跷球朱珍、副挟朱选、副挟张宁、左竿网徐宾、右竿网王用、散立陈俊等。”这恐怕是历史上的第一份足球“名单”了。

（四）现代足球的起源和发展

1. 现代足球的起源

古代足球的起源是我国，在 11 世纪左右时通过亚欧大陆，将足球传到了英国，这也给现代足球的出现奠定了基础。早期足球发展时，路线有两条，分别是民间足球和公学足球。在英国其民间足球能够追溯到 12 世纪，开始仅仅是上等阶级参与到了足球运动中去，后来小商业主以及学生也参与到了足球运动中去，传播速度非常快，很快便传播到了乡镇以及村落中，并且慢慢地和宗教仪式以及节日结合在了一起。在 16 世纪以后，欧洲的荷兰、德国、意大利以及奥地利等国家的民间相继出现了足球运动。这个时候的民间足球运动并没有相关的规定，比赛时也没有规定场地的大小。

公协足球想要更好的发展，其依托是公立学校，在这个过程中，现代足球运动先驱是学生，这些学生受到的教育比较出色，素质也比较高，在足球场上会注意自己的行为，很多足球行为规范都是在公立学校中产生的，这种情况的存在也改变了以往场上没有秩序非常凶悍的球风，从而给现代足球的诞生奠定了良好的基础。

1863 年 10 月 26 日，在伦敦召开了足球会议，制定了相关的规则，并组织了机构进行管理，这也标志着现代足球运动的诞生。在提到足球诞生时，有一个人必须提到，那

就是查尔斯·阿尔科克，查尔斯·阿尔科克，他毕业于哈罗公学，成为了英足协的第一位秘书长，其不但确立和修订了相关的足球比赛规则，还创立了世界上第一个正式比赛，这便是英足总杯赛。

2. 现代足球产生的社会背景论述

根据马斯洛的相关需求理论，在满足了人们第一层次需求时，人们会继续追求更高层次的需求。足球运动的产生也是和人们更高层次的追求有关的，人们物质需求满足后，更加重视精神方面的需求，这也给足球运动的产生奠定了良好基础。

18—19 世纪中期，欧洲阶级分化比较严重，资产阶级和地主之间的矛盾愈加尖锐。其斗争也逐步地进入到体育项目中，这对民间足球的发展造成了严重的阻碍。英国进行工业革命之后，城市化和工业化发展速度在不断加快，并且中产阶级逐步出现。19 世纪英国也进行了公学教育的改革，这也推动了英式足球的出现。就这个层面而言，现代足球是产生于英国的，并且是历史发展的必然。

19 世纪中叶后的英国，城市化和工业化的速度不断加快，越来越多的农村人进入到城市，在 19 世纪的中叶，英国的城市化就已经逐步实现，此时英国一半以上的人口已经进入了城市。随着生产技术和经济变革的进行，人们之间的联系也愈加的便捷，以往封闭的社会也慢慢的开放。人们的生活质量有了明显的提高，工作的时间在不断减少，平时剩余的时间越来越多。在人们满足了自身的物质需求后，便会继续追求更高层次的需求，文化层面以及精神上的需求也逐步出现。很多人都选择参与到体育运动中去，或者看体育运动来让自己的生活更加丰富多彩。足球运动本身便是一种新的体育运动，其能够将人们的进取、竞争以及合作很好地反映出来，所以足球的兴起也成了社会发展的必然。

3. 足球俱乐部的产生与发展

足球俱乐部最早也是在英国起源的，公学足球以及民间足球游戏也让很多热爱足球的组织结合在一起，从而诞生了足球俱乐部。最早的足球俱乐部是 1862 年出现的诺丁汉郡俱乐部，并且俱乐部的成员大多数是公学中的学生，比如剑桥大学和牛津大学等。就这方面而言，足球俱乐部的起源则是十九世纪的英国公学。工业革命的进行，工人的经济收入不断增加，出现了越来越多的中产阶级和一大批的观众，特别是那些学生，学生本身的思想比较活跃和激进，接触面比较广泛。这些学生不但将足球传给了一些外国留学生，还将其传播给了军人和工人阶层。随着英国海外殖民扩张的进行，英国人逐步地将足球传播到了世界各地中去。英国以外的足球运动发展的速度也在不断加快，相继成立了足球俱乐部。随着职业化的发展，足球俱乐部也得到了推广。在早期，足球俱乐

部的娱乐性质比较明显,简单来说就是爱好相同的人群的组合。俱乐部自身或者外界会不定期的利用足球比赛来进行自我调节,比赛时没有日程方面的规定。这种情况在现代足球诞生后的十年得到了一定的改观,世界上出现了第一个有组织的比赛。1872年英国第一届足总杯,共有十五支队伍参加,赛制是连续淘汰制,最后获得冠军的是博尔顿流浪者队。以此为基础,逐步出现了联赛。

通过上面的分析,我们可以说早期出现的足球俱乐部并不是真正意义上的俱乐部。到了1885年后,由于受到现实的压力,英国足协宣布了职业球员的合法化,接下来苏格兰等国家也宣布了职业球员的合法化,这也逐步地推动了足球这项运动的职业化。足球运动职业化后,有人通过踢足球赚钱,有人为了看球买票付钱,逐步出现了一些围绕足球的产业。之后的俱乐部才逐步的发展成为了以营利为特征真正意义上的俱乐部。

19世纪末以前,英国的足球俱乐部还是健身性、娱乐性以及业余化明显的组织。到了十九世纪末期,足球俱乐部逐步出现了商业化的倾向,到了二十世纪初,绝大多数的俱乐部都逐步成为了将经济利益放在首位的股份制的商业组织。不过,在早期,足球产业化发展还比较简单,并且其运作也处于尝试性的阶段。首先,各个俱乐部在尝试进行了比赛的宣传,并且逐步地出现了和足球有关的一些产业,并且最重要的是,足球推动了商业的发展,很多广告都和足球运动结合在了一起,逐步的形成了新的足球运动概念。并且,传媒业给足球产业化的进程发展造成了很大的影响,若是传媒业没有介入,那么现代足球便不可能发展的如此快速。

在1927年的时候,英国BBC广播公司便进入了足球比赛中去,直播和报道了相关的比赛,后来,足球比赛也进入到了电视中。等到二十世纪五十年代,电视媒体已经较为全面的介入到了足球运动中去,这也给足球运动发展起到了很大的推动作用。

(五) 国际足球联合会的成立

英格兰足协的成立带动了欧洲以及拉美等国家的足球运动发展,在1872年时,英格兰和苏格兰进行了第一次协会之间的足球比赛,1890年时,奥地利进行了足球锦标赛,1889年荷兰以及阿根廷出现了一些足球组织,到了1900年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。

1904年5月21日,国际足球协会联合会(简称国际足联,英文缩写为FIFA)在法国巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动,协会联盟驻地的后楼正式成立,法国等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1届全体代表大会,法国的罗伯特·盖林被推选为第一任主席。1905年4月14日,英格兰足协加入国际足球联合会。

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希茨希 11 号国际足联大厦。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展，发展各足球协会之间的友好联系。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·盖林，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·伍尔福尔，他为足球竞赛规则的统一进行了不懈的努力。第三任主席（1921.4.1-1954.10.24）是法国人米尔斯·雷米特，他创办、组织了十届世界杯足球赛，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（1954.7.21-1955.10.7）是比利时的罗尔多夫·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做出了巨大成绩。第七任主席（1974.6.11-1998.6.08）是国际足联现任主席巴西的阿维兰热博士，他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。

第二节 中国足球运动概貌

（一）现代足球运动的传入和开展

在 19 世纪末 20 世纪初，现代足球运动传入了我国，通过英国人将其传入了香港，1908 年，在香港成立了我国第一个现代足球运动组织，也就是南华足球会。1910 年到 1948 年期间，旧中国一共举行了七届全国运动会，其中每一届运动会中，足球都是正式项目。在 1913 年到 1934 年期间，我国一共参加了十次远东运动会，并且有八次获得了足球冠军。在 1931 年时，我国加入了国际足联，并且在 1936 年和 1948 两年我国足球队还参加了奥运会，但是并没有取得比赛名次。

在新中国成立前，现代足球运动已经传入了几十年，但是在此期间，无论是足球运

动开展还是运动技术的提高,都比较缓慢。

(二) 新中国的足球运动

1956年,中国开始实行足球甲乙级别联赛的制度,并进行升降级措施的规定,并且还制定了裁判员以及运动员的等级制度。此外,还举办了全国足球锦标赛以及青年足球锦标赛等一系列的足球比赛。

十年动乱,严重破坏了我国的足球运动,影响了其发展。从1978年开始恢复全国甲乙级联赛双循环升降级制度,并建立了全国成年队联赛、青年队联赛的各级较稳定而系统的竞赛制度。

1982年和1986年,中国足球队参加了第12届、第13届世界杯足球赛的预选赛。此外,还参加了第23届、24届、25届奥运会的足球预选赛,并参加了第24届奥运会足球决赛阶段的比赛。

我国足球水平总是不尽如人意,实现足球强国的愿望还要走一条艰难曲折的道路,甚至是几代人的努力才能达到,“前途光明、道路曲折”。

第三节 足球运动和发展的特点

(一) 运动特点

首先,通俗性。现代足球运动的开展很简便,受场地器材的限制较小,比赛双方的人员,少则二三人,多则10个以上,都可根据需要变化,相对于其他运动项目更便于人们的健身娱乐。正式的11人制比赛,由于其竞赛规则简单、明了,易被人接受,使足球比赛成为通俗文化,而广受人们欢迎并乐于欣赏,能使观众在观赏比赛当中,与场上奋力拼杀的运动员之情感交相辉映。

其次,多变性。现代足球比赛中,要求运动员在快速奔跑中完成接、控、传、射、抢、铲、争、顶球等一系列技术动作,战术运用也在良好的意识支配下,根据场上变幻莫测的情况,采取正确、合理的反应。由于场上技、战术运用的多变性,以及运动员的体力消耗也很大,再加上频繁的身体接触,场上攻守双方的转换变化交替不断,使比赛结果也具有很强的多变性,只要比赛开始到最后结束哨声前,场上意想不到的比赛结果都会发生。

再次,竞争性。足球比赛中双方运动员不仅要有出色的球技,还要将技术融于顽强的拼搏之中,要敢于紧逼、铲抢,敢于接控,不怕踢、不怕摔,在激烈的比赛中稳定地发挥技术水平。由于规则允许双方队员身体接触并进行合理冲撞,因此,场上每时每刻

都处在一种短兵相接的状态下，不时会出现双方队员一起倒地，人仰马翻，尤其在罚球区内其拼抢更是异常凶猛，正是这激烈程度才会使场上观众如痴如醉，情绪激昂。也正是这种高度对抗性的比赛才会引人入胜，百看不厌。

最后，艰难性。一场正式足球比赛，队员一般在上要奔跑 5000 米，最多的可达 15000 米以上，这需要足球运动员有高强度的间歇运动能力。而且足球运动员的奔跑是在运控球、接应的情况下进行的，因此，人的体力和精力消耗很大，有的在加时赛后，还要互罚点球决胜负，可见其艰辛程度是常人难以想象的。通常一场正式足球赛下来，队员的体重要下降 2—5 公斤。从这个意义讲，足球运动不但可以健身健体，而且还可以锤炼一下人的坚强意志和非凡的人格。

（二）足球运动发展的特点

1. 足球运动的技术与战术

现代足球运动近 150 年的发展经历了几次重大变革。从最初的重攻轻守的多锋阵形和攻守人数排列基本的“塔式”阵形，到根据 1925 年越位规则，由英格兰人创造的“WM”阵形，场上攻守人数的排列相对平衡。20 世纪 50 年代初，由匈牙利人首创的“四前锋”阵形冲垮了“WM”阵形，这是足球运动发展的第一次革命；20 世纪 50 年代后期，巴西人的“四二四”阵形创立，被称为足球运动发展的第二次革命；1974 年第十届世界杯赛上，以荷兰人为杰出代表的“全攻全守”打法，因为给人以一种赏心悦目的感觉，被誉为足球运动发展的第三次革命。目前，世界足坛赛场上的战术运用注重多层次攻防，攻防速度加快，进攻中力求投入较多的人员以增加攻击力，防守时力图以多防少来增强稳固性，实际运用当中，充分把握中场控制权，使攻防战术运用占据主动。所以足球运动技术的发展趋势是：

①队员技术全面，以适应场上各个位置司职时的需要；

②队员的技术动作速度加快，跟上场上快速的攻防速度；

③队员的技术动作对抗性强，能够在激烈的比赛竞争中保持动作不变形，并敢于做动作；

④队员的技术动作根据场上变幻莫测的具体情况，合理地运用。

战术的发展趋势是：

①传统赛场上的前锋、前卫、后卫分工逐步消除，要求队员随时随地担当相应的职责；

②在场上的攻防双方，通过合理的组合，最大限度地求得时空的主动权，以最后获得主动；

③场上队员可以没有明确分工,但必须形成整体,进退如潮,切不可单枪匹马,否则,必然会处处碰壁;

④场上的领导人物不可少,因为场上的必胜信心的树立和战术意识的实施,必须要有出类拔萃的人物指导,球星作用不可低估。

2. 足球运动职业化

足球运动职业化有一个过程。首先是从以开展群众性体育活动为主,并兼搞一些竞技体育的较大规模业余俱乐部转化为非营利性职业俱乐部,这些职业俱乐部的主要目的不是营利,而是通过必要的创收,来维持足球运动员的生计、训练和比赛,以促使足球运动水平的提高。在现代足球运动的发源地英国,于1857年建立了世界上第一个业余足球俱乐部。随着足球运动水平的不断提高以及比赛竞争日益加剧,要求运动员有更多的时间和精力投入到足球的运动训练和比赛中来,在这一严峻现实面前,英格兰的谢菲尔星期三足球俱乐部在1876年从苏格兰选进职业球员詹姆斯·兰以充实自己球队的实力,从而开创了职业足球的先河。1885年,职业足球在英格兰合法化,导致了英格兰足球水平的飞速发展。所以,足球运动职业化在足球运动管理体制上奠定了其今后迅速发展的旺盛力。由于职业化足球运动,使英国足球队在19世纪末和20世纪初在世界范围内所向披靡、显赫一时,同时,也正是在这一时期,英国人把他辉煌的足球伴随着工业革命传播到世界的每个角落。因为职业足球符合了足球运动发展规律,面对供需市场,将比赛的水平和观众的观赏程度结合在一起,这样不但解决了足球俱乐部的维护问题,创造了价值,而且大大提高了足球运动水平,满足了大众日益增长的观赏足球比赛的需要,因此,20世纪30年代各国相继正式成立了职业足球俱乐部,所以,有了今天的西班牙、法国、意大利、阿根廷、巴西等足球强国。随着职业化足球在世界范围内不断扩展,1930年,以不分职业与业余的世界杯赛为标志,职业足球终于得到了国际社会的肯定。我国足球运动职业化也伴随着国际足球运动的交往,以及我国足球运动发展的需要,于1994年以中国足球职业联赛诞生为标志而正式开始。

3. 足球运动产业化

足球运动产业化是伴随着足球运动职业化而来的,随着足球运动员比赛时的精彩表演和高超技艺倾倒了广大群众,营利性的足球职业俱乐部应运而生,随之足球运动产业化的时机成熟。

首先,球赛开发市场日益兴隆。这是足球产业的主业,包括赛事的冠名权,门票、比赛广告、电视转播权的出售,以及赞助等。如意大利的AC米兰队67%~70%的收入来自门票;广告一般有场地广告和电视广告,1986年第13届世界杯赛,每场比赛竖立两