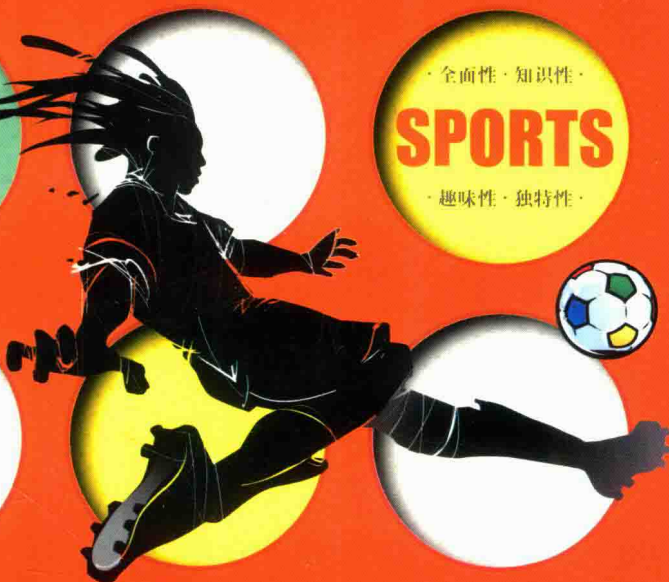
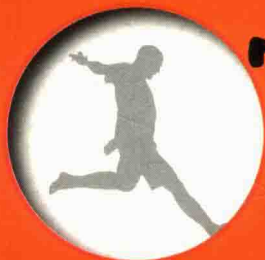


青少年
体育运动
快速入门

·全面性·知识性·
SPORTS
·趣味性·独特性·



青少年

足球运动 快速入门

李方江◎编著

◆内容全面◆题材新颖◆创意无限◆

畅销版
课外阅读系列

光明日报出版社

青少年
体育运动
快速入门

全面性·知识性·
SPORTS
趣味性·独特性·



青少年

足球运动 快速入门

李方江◎编著

◆内容全面◆题材新颖◆创意无限◆

畅销版
课外阅读系列
★★★★★

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年足球运动快速入门 / 李方江编著. — 北京:
光明日报出版社, 2012. 1

(青少年体育运动快速入门)

ISBN 978 - 7 - 5112 - 1784 - 4

I. ①青… II. ①李… III. ①足球运动 - 青年读物
②足球运动 - 少年读物 IV. ①G843 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225495 号

青少年足球运动快速入门

编 著: 李方江

责任编辑: 朱 宁

责任校对: 张 咏

封面设计: 叁棵树设计

责任印制: 曹 净

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 - 67078244 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

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

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

装 订: 北京燕旭开拓印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 9

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5112 - 1784 - 4

定 价: 17.80 元

版权所有 翻印必究

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”

但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是：通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动，让青少年养成健康的生活方式，建立奋发向上、不





断进取的人生态度，使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格，从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人，为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此，我们编写了这套丛书，真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围，为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献！本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类：奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括：篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等；青春时尚系列运动项目主要包括：健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点，方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目，以图释文，图文并茂，让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作，也能更好地培养青少年的空间思维能力，增加学习兴趣。此外，本丛书按教材的逻辑结构编写，每个运动项目介绍内容包括：运动项目的起源与发展、运动项目的基本技术技能、运动项目的快乐入门、运动项目的综合知识、运动项目的竞赛规则、运动损伤及处理措施。条理清晰，简单易懂，让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时，也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去，都能在体育运动中体验快乐，体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长！

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此，一一表示深深的感谢！

编者

目录

Contents

第一章 足球运动概述	1	第四章 足球运动快乐速成途径	90
第一节 足球运动的起源与发展简介	1	第一节 基本技术的快乐练习	90
第二节 足球运动的特点 ...	14	第二节 快乐进攻战术演练	98
第二章 足球运动的基本技战术	17	第三节 对比赛的认识	101
第一节 足球基本技术介绍	17	第四节 足球专项身体素质速成途径	101
第二节 足球基本战术介绍	71	第五章 足球综合知识	105
第三章 时尚足球运动的形式 ...	78	第一节 世界性足球重大赛事	105
第一节 沙滩足球	78	第二节 优秀足球联赛简介	111
第二节 室内 5 人制足球 ...	84		
第三节 街头足球	87		





第六章 足球竞赛规则与裁判

.....	115
第一节 足球运动常识	115
第二节 比赛规则	117
第三节 裁判员哨音及手势	124

附录 专业词汇中英文对照表

.....	133
参考文献	137



第一章 足球运动概述

足球运动，起源于中国。从最早的蹴鞠比赛到目前的世界杯足球赛，足球运动在每一个历史时期都有新的发展。现在已经成长为全世界最受欢迎，影响力最大的体育项目之一。因此，足球运动又被誉为“世界第一运动”。

足球运动的发展并不是一帆风顺。足球运动取得今天这样的成就，与那些为了推动足球运动的发展，做出大量努力的足球运动前辈的功劳是分不开的。本章主要介绍足球的历史起源和现在发展情况，并简单介绍足球运动的特点以及今后的发展趋势。

第一节 足球运动的起源与发展简介

一、足球运动起源

（一）中国古代足球起源

足球，这个世界最富魅力的第一大体育运动，它的历史起源一直是人们关心的热点，经过不停地博弈，不断地论证，人们终于形成一个比较一致的观点，古代足球起源于中国。

1991年，时任国际奥委会主席的萨马兰奇在一次针对足球的讲话中说：“足球起源于中国的蹴鞠。”2004年5月8日，国际足联主席布拉特在吉隆坡参加亚足联成立50周年庆典活动时，向中国足协颁发了“足球起源于中国”的象征性奖杯，标志着国际足联对足球起源的认可，古代齐国都城临淄被认定为足球运动的发源地（图





1-1; 图1-2)。



图 1-1



图 1-2

据历史资料记载,中国古代足球的出现比欧洲及美洲地区要早得多。古代足球的起源,最早可追溯到公元前400多年的战国时期。《战国策·齐策》记载,赵国丞相苏秦与齐宣王会面,为了说服齐国与赵联合抗秦,赞扬齐国“富庶殷实,其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、蹋鞠者”。可见当时社会已经很流行“蹋鞠”,即“蹴鞠”,“蹋”或“蹴”都是指踢,“鞠”则是指球,表皮由熟皮缝合,里面填塞毛布。(图1-3;图1-4)。在当时既是一种民间

游戏,又是一种练兵手段。

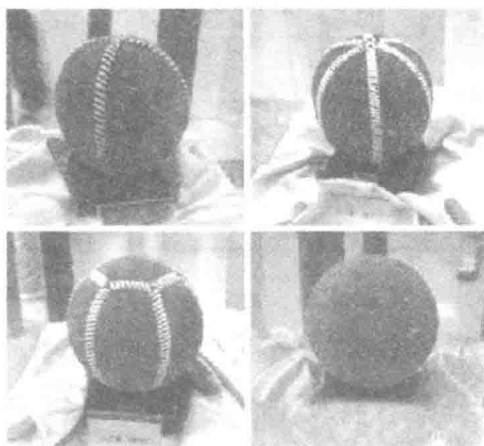


图 1-3

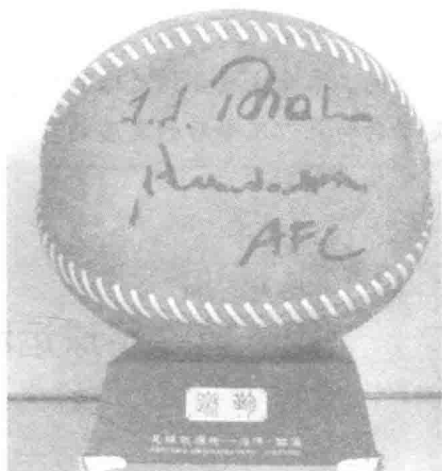


图 1-4

汉唐两代是中国古代足球发展最兴盛的时期,据《汉书》记载,汉武帝在宫中经常举行斗鸡、蹴鞠比赛,有所谓“鸡鞠之会”(图1-5)。宠臣董贤家中还专门养了会踢球的“鞠客”,在山东曲阜、河南南阳和陕西



绥德的汉画像石中，都有蹴鞠的图象（图1-6）。



图1-5

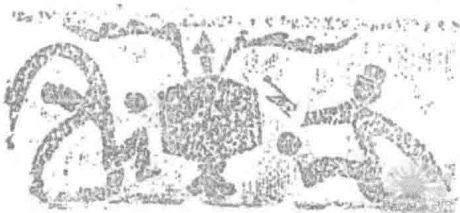


图1-6

可见，在西汉时期，蹴鞠活动的社会面就很大了。当时的游戏形式是很多的，据东汉人李尤《鞠城铭》记载，鞠城就是球场，球场四周围有矮墙，球门像一座小房子，两端各有6个球门。正面有看台，像一座小城。对阵双方各上12人，所用的足球由皮革裹毛发制成（图1-7）。以进球多少定胜负。当时不但男性参与足球运动，部分出土文物更证明，东

汉延光二年（公元123年），已有女子蹴鞠，但是仅限于表演而非竞赛。



图1-7

到了唐朝（公元659~727年），蹴鞠运动发展到高峰阶段。唐代的足球还被传入日本，直到现在，日本宫廷庙宇庆祝时还有人穿唐服表演蹴球（图1-8）。器材和规则上也比以前先进，蹴鞠所用的球，用膀胱制成球胆，然后用皮革包裹，由人用嘴吹气，球的平衡感比较好。同时用两个球门或者一个球门代替原来的6个球门（图1-9），以进球为胜负判定途径，比赛相当激烈。

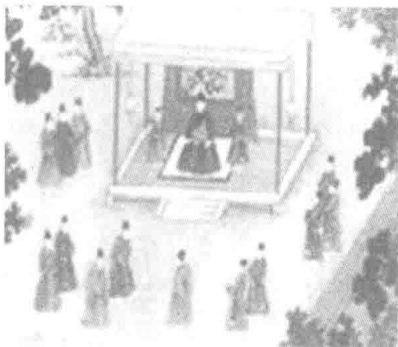


图1-8



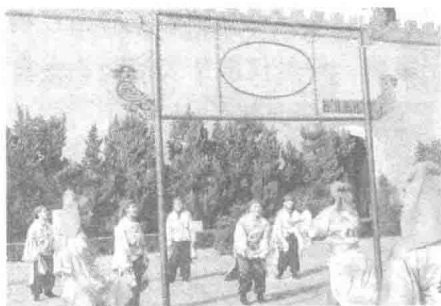


图 1-9

至宋代（公元 960 ~ 1297 年），逐渐有球会组织出现，民间组织“齐云社”、“圆社”就是球会。所用皮球由人用嘴吹气，发展到用气筒打气，愈来愈接近现代足球，在出土的“足球纹铜镜”（图 1-10；图 1-11）中，已经有男女混合比赛的迹象。

朱元璋建立明朝后，禁止百姓踢足球，违者砍断双脚。一时间足球发展失去了方向。清朝几百年足球终销声匿迹。但是我国古代足球带给世界的影响不能忽视，不管是从规则、器材演变还是参赛人数的变化，都能看到古代人的智慧。



图 1-10



图 1-11

（二）现代足球运动起源

在介绍现代足球起源前，有必要先简单地了解国外关于古代足球的典故。据说在 11 世纪，英格兰与丹麦之间有过一场战争，战争结束后，英国人在清理战争废墟时发现一个丹麦入侵者的头骨，出于愤恨，他们便用脚去踢这个头骨，一群小孩见了便也来踢，不过他们发现头骨踢起来脚痛，于是用牛膀胱吹气来代替它，这就是现代足球的雏形（图 1-12）。因为那时的足球比赛没有完善的比赛规程，比赛过程中常常会出现一些危险画面（图 1-13）。



图 1-12



图 1-13

足球课堂

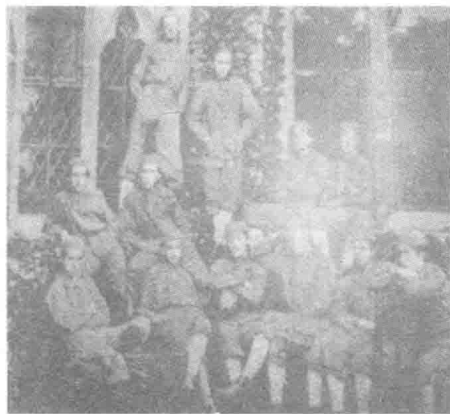


图 1-14 1867 年英国哈罗中学足球队

最初的足球比赛是在城市街道、广场等地进行，比赛没有统一的规则限制，人数也不尽相同。当时的场面非常混乱，而且非常嘈杂，附近的居民和商铺财产常常因此受到损失，因而早期的足球运动又被称为“暴民运动”，英国王室对此非常反感。1314年，当时的英国国王爱德华二世下

令，凡是踢足球的人都要入狱。后来的英国国王也都颁布法令禁止踢足球，直到 1580 年，足球运动都只在大学校园里作为一种体育活动开展。17 世纪，国王查尔斯二世允许农奴和伯爵进行足球比赛，但是他死后，足球运动又被压制。

据载，从 16 世纪开始，英国校园足球最先得到发展。19 世纪初，英国校园足球运动非常红火（图 1-14）。当时，每个学校都是根据自己的特点制定规则，由于没有统一的规则，导致比赛中常常出现混乱场面，纠纷、斗殴事件时有发生。1846 年英国剑桥大学为了比赛统一性的需要，制定了简单的规则，被称为“剑桥大学规则”。1857 年，谢菲尔德足球俱乐部（Sheffield F. C.）成立，亦是现存最古老的足球俱乐部（图 1-15）。1863 年 10 月 26 号，11 个足球俱乐部和学校以及一些足球爱好者在伦敦的一家小酒馆开会（图 1-16），会议讨论修改了“剑桥大学规则”，规定了比赛的场地面积、上场队员人数以及禁止用手触球等共 14 条竞赛规则，并且成立了英格兰足球协会。因此，这一天被认为是现代足球的生日，英国也被认为是现代足球的发源地。





图 1-15 队徽



图 1-16 会议成员

【最早的足球比赛规则】

1863 年的会议制定英国第一部全国性足球比赛规则，也是世界上首部足球比赛规则。当时会议的重点是关于足球比赛中手的使用问题，部分人认为可以手足并用，但是最终主张用足的一边获胜。这一年，在伦敦进行了世界足球史上第一次有规则的足球比赛。

比赛既精彩又激烈，进行得相当顺利。原始的条文为后来的足球运动改进提供了革命性的成果，因此我们很有必要认识一下这 14 条规则：

规则简介

1. 场地面积，在长 150 码（1 码 = 0.9144 米），宽 100 码以内。在每条边线上距端线 25 码处，各树立两根标志杆。

2. 球门由两根立竿组成，相距 8 码。

3. 用投币选择球门或开球权。

4. 上半时比赛时间结束后，交换场地。

5. 当队员将球踢出时，同队任何队员站在球的前面较对方队员更接近对方端线时，不得参加比赛接触球，也不得以任何方式阻碍其他队员接触球。

6. 当球被踢出边线外则为死球，由对方在出界地点将球直接踢入场内，恢复比赛。

7. 当一队将球踢出对方端线时，对方任何队员谁先拿到球便可持球在垂直端线 25 码处发任意球。

8. 当球踢来时，队员在对方端线后面不可触球。

9. 如果球落到端线之后和边线标志杆之外时，任意球应该在距端线



25 码处发。

10. 当一队员踢任意球时, 同队队员不得处在他与对方端线之间, 并且对方队员不可站在距离他 10 码之内。

11. 队员可选择任何方式踢任意球。

12. 球从两竿之间或从其间上方无限高度穿过, 算胜一球。

13. 在比赛进行中, 可用身体任何部位接触球, 但不得用手、臂、肩部持、击球。

14. 所有冲击都是公平合法的, 但禁止用手抱、推, 用脚绊掉或吵闹。

规则趣事

规则确立以后, 比赛能否正常进行, 主要取决于裁判。1863 年, 英国开始有足球裁判。当时, 裁判员没有哨子, 只是靠大声喊叫和相应的手势, 站在场外进行裁判。由于足球场大, 看球的人数多, 每当观众发出阵阵掌声和欢呼声或球员之间发生纠纷时, 尽管裁判员在场边大声喊叫, 但在场内比赛的队员却常常听不清裁判发出的指令, 因而混乱场面很难避免。1875 年, 一场足球比赛因观众拥入场内, 秩序大乱而无法进行。这场比赛的裁判是位警察, 情急之下, 出

于职业的本能, 他掏出警笛吹了起来。同样出于本能, 激动的人群一下静了下来, 场上秩序很快恢复了正常。从此, 足球场上的裁判开始使用哨子并进入场内。从出现第一个哨子到目前足球场上普遍采用音量较大的哨子, 已经有一百多年的历史。

(三) 足球运动与奥运结缘

第 1 届现代奥运会 1896 年在希腊举行。因为参赛队较少, 足球被列为表演项目, 直到 1912 年第 5 届奥运会时足球才正式纳入比赛项目, 至今已举行了 26 届。除第 10 届奥运会外每届奥运会上均有足球比赛。女子足球于 1996 年才被纳入奥运会, 但是火爆程度出乎意料, 当年的女足决赛吸引了创纪录的 76000 名观众。关于足球运动与奥运会, 我们分阶段来了解:

第一阶段: 亮相 (第 1~4 届奥运会)

在第一阶段里, 足球比赛的参赛队伍很少, 最多的时候也只有 4 个, 他们都来自欧洲的足球传统国家, 当时的物质和交通条件限制了足球的交流。在奥运会的赛场上, 足球比赛始终坚持传递着一种信息——它将成为一股不可抗拒的力量。就是在这样艰苦的环境下, 足球队队伍还是在坚持中





慢慢壮大，最终形成井喷态势。

第1届奥运会1896年在希腊举行（图1-17），当时的参赛国家仅希腊和丹麦。希腊派出了两只队伍参加，最终丹麦以15:0的成绩夺得了足球奥运会比赛的第一个冠军。



图1-17 1896年足球运动队

第2届奥运会1900年于法国巴黎举行（图1-18），当时的参赛国家有英国、法国和比利时。在这场只进行了两场的比赛中，英国足球队笑到了最后，法国第二。



图1-18 1900年足球运动队

第3届奥运会1904年在美国圣路易斯举行，和第1届一样，东道主

美国派出了两支队伍参赛，而对手只有加拿大。最后加拿大7:0赢美国一队，美国一队4:0赢二队，加拿大获胜。

第4届奥运会1908年在英国伦敦举行，参赛国家有英国、丹麦、荷兰和雅典。结果英国队三战全胜获得冠军，依次是丹麦、荷兰和雅典。至此，足球运动结束了他的浪迹生涯。

第二阶段：正位（第5~9届奥运会）

第5届奥运会1912年在斯德哥尔摩举行，当初的足球比赛仍被考虑为表演项目。但是迫于各个足球传统国家的压力，足球运动第一次以正式比赛项目的身份出现，这是一个伟大的进步。本届奥运会共有11个队（芬兰、意大利、奥地利、荷兰、德国、匈牙利、挪威、俄国、英国、丹麦和瑞典），全部来自欧洲。结果英国、丹麦、荷兰分获前3名，英国足球连续两次奥运会征服了对手（图1-19）。



图1-19 1912年英国足球队

1916年世界大战，奥运会停办。但是接下来3届奥运会得到迅速发展，越来越多国家的加入为比赛注入了更多活力。第7届奥运会，非洲国家加入。第8届、第9届奥运会，更多的美洲国家加入。国际力量的加入为比赛增加了精彩性，比赛也充满悬念。其中第一次参加1924年奥运会的乌拉圭就获得冠军，1928年他们继续上演奇迹，蝉联第9届奥运会冠军，乌拉圭勇士用双脚证明了他们是一个热爱运动和善于思考的民族（图1-20）。



图1-20 1928年冠军乌拉圭国家队

第三阶段：劫后重生（第10届奥运会~至今）

奥运会的赛场从来就是不平凡的，由于起初奥运会对职业运动员排斥，很多国家转而去参加世界足球锦标赛（现称世界杯），第10届奥运会在不断的争议中没有举行。奥运会遇

到改革危机，虽然柏林奥运会恢复了足球比赛，但是显然没有高水平的比赛，人们的激情并不高。第12、第13届奥运会因为世界大战停办。

战后，关于职业和业余选手的争论依然火爆。显然，国际奥委会还是希望把奥运不商业的宗旨保持。1960年罗马17届奥运会，国际奥委会重申凡是参加过世界杯的运动员不得参加奥运会，当年奥运会有52支队伍报名参加。奥委会开始实行奥运会决赛名额按洲分配：欧洲9个、美洲3个、亚洲和非洲各2个。到21届奥运会时已有过百队伍参赛。

为了吸引更多的优秀运动员参加奥运会，1972年慕尼黑奥运会允许参加世界杯的运动员参加奥运会，但是1978年国际足联开始发难，不让参加奥运会的队员参加世界杯，两个不同的利益组织开始为了自身的发展不停地博弈。

奥运金牌的巨大吸引力让这个世界为之疯狂，奥运足球发展到现在已经渗透到世界每个角落。2008年北京奥运会足球取得空前的成功，最后来自南美的阿根廷获得男子冠军（图1-21），来自北美的美国获得了女子冠军（图1-22）。很遗憾，中国队男子、女子均在小组赛被淘汰。





图 1-21 2008 年奥运男子冠军阿根廷队



图 1-22 2008 年奥运女子冠军美国队

足球课堂

奥运会足球比赛规则很不完善，第 12 届斯德哥尔摩奥运会举办时，英国取得了 1908 和 1912 年两次奥运会的冠军，英国足协希望自己能派四支队伍参加，分别是英格兰、苏格兰、北爱尔兰和威尔士。他们企图以退赛威胁组委会来达到目的，但是为了其他国家的利益，组委会严词拒绝。最后英国只派出一个队伍参赛。

历届奥运会成绩表（男子）

届次	时间	冠军	比分	亚军	第三名	比分	第四名
1	1896	丹麦	9-0	希腊			
2	1900	英国	4-0	法国			
3	1904	加拿大	7-0	美国			
4	1908	英国	2-0	丹麦	荷兰	2-0	瑞典
5	1912	英国	4-2	丹麦	荷兰	9-0	芬兰
6	1916	未举行足球比赛					
7	1920	比利时	2-0	捷克斯洛伐克	西班牙	3-1	荷兰
8	1924	乌拉圭	3-0	瑞士	瑞典	1-1 [3-1]	荷兰
9	1928	乌拉圭	1-1 [2-1]	阿根廷	意大利	11-3	埃及
10	1932	未举行足球比赛					
11	1936	意大利	2-1	奥地利	挪威	3-2	波兰
12	1940	未举行足球比赛					