



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

现代足球发展理念 与系统训练

XIANDAI ZUQIU FAZHAN LINIAN YU XITONG XUNLIAN

王鲁平 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

现代足球发展理念 与系统训练

XIANDAI ZUQIU FAZHAN LINIAN YU XITONG XUNLIAN

王鲁平 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

现代足球发展理念与系统训练/王鲁平著. —北京:

中国书籍出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5068-5357-6

I. ①现… II. ①王… III. ①足球运动—运动训练

IV. ①G843. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 017896 号

现代足球发展理念与系统训练

王鲁平 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 李 新

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip. sina. com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 17. 5

字 数 227 千字

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5357-6

定 价 56. 00 元

前 言

足球运动被誉为“世界第一运动”，在各个国家都有广泛的参与人群。在我国，足球运动同样拥有大批的参与者，而且足球教学也是体育教学的重要内容。但是，一直以来，我国的足球运动水平有限，在国际赛场上更是频频失利。为了促进我国足球运动水平的提高，我国在 2015 年提出了《中国足球改革总体方案》，旨在振兴我国的足球运动事业。《中国足球改革总体方案》具有多方面的重要作用，不仅为足球运动的发展指明了方向，还使足球运动吸引了更多人的关注。

我国的足球运动水平与足球强国具有较大的差距，虽然近年来我国的恒大足球俱乐部曾两次夺得“亚洲冠军联赛”冠军，但是，我国的足球运动整体水平依然不高。影响我国足球运动发展的因素是多方面的，如发展理念、训练方式、足球体制等，都会对足球运动水平产生重要的影响。为了顺应振兴我国足球事业的大势，特撰写了这本《现代足球发展理念与系统训练》。

本书共分九章，对足球运动的发展理念与系统训练进行了阐述。第一章至第五章主要对足球运动的发展理念方面的内容进行了分析，其中，第一章为足球运动概述，对足球运动的起源与发展、特点与价值、足球运动欣赏与发展趋势等方面进行了分析和探讨。第二章至第五章，分别对足球运动文化的发展、教学的发展、产业化发展以及运动训练的发展进行了分析和研究，其中，第二章为足球运动文化的发展研究，包括足球文化的内涵、竞技足球文化和校园足球文化的发展；第三章为足球运动教学的发展研究，包括足球教学的理念、中外足球教学的理念分析、足球教学理念的未来发展；第四章为足球运动的产业化发展，包括足球运动

的市场分析、足球运动的运营和足球运动竞赛的传播;第五章为足球运动训练的发展,包括足球运动训练基本理论、现代足球训练的理念和现代足球训练的体系构建。本书的第六章至第九章对足球运动的系统训练进行了分析和探讨,各章依次为足球运动的体能训练、技术训练、战术训练和心理训练。第六章为足球运动的体能训练,在对足球运动员的体能特征进行分析的基础上,分别对力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质和柔韧素质的训练进行了分析;第七章为足球运动的技术训练,首先对足球运动的基本知识进行了分析,在此基础上对足球的有球技术、无球技术和守门员技术进行了探讨;第八章为足球运动的战术训练,包括足球运动战术概述、足球运动进攻战术和防守战术的训练;第九章为足球运动的心理训练,包括足球运动的心理训练概述、足球运动员心理的调节、足球运动员心理问题的矫正。

本书对足球运动发展的前沿动态进行了分析和探讨,而后对足球运动的训练进行了详细地阐述,理论与实践并重,具有一定的研究参考和实践指导价值。

本书的写作,借鉴了多位学者的观点,在此对他们表示诚挚的感谢。本人学识和能力有限,书中难免还有不当之处,希望各位读者能够提出宝贵意见。

作 者

2015 年 12 月

目 录

第一章 足球运动概述	1
第一节 足球运动的起源与发展	1
第二节 足球运动特点与价值	7
第三节 现代足球运动赏析	14
第四节 足球运动的发展趋势	24
第二章 足球运动文化的发展研究	30
第一节 足球运动文化的内涵	30
第二节 竞技足球文化的发展	36
第三节 校园足球文化的发展	41
第三章 足球运动教学的发展研究	59
第一节 足球运动教学理念	59
第二节 中外足球教学理念分析	73
第三节 足球运动教学理念的未来发展	80
第四章 足球运动的产业化发展	90
第一节 足球运动的市场分析	90
第二节 足球运动的运营	98
第三节 足球运动竞赛的传播	109
第五章 足球运动训练的发展	118
第一节 足球运动训练基本理论	118

第二节	现代足球训练的理念	124
第三节	现代足球训练的体系构建	131
第六章	足球运动的体能训练	149
第一节	足球运动员的体能特征	149
第二节	足球运动员力量素质训练	154
第三节	足球运动员速度素质训练	160
第四节	足球运动员耐力素质训练	163
第五节	足球运动员灵敏和柔韧素质训练	171
第七章	足球运动的技术训练	178
第一节	足球运动技术概述	178
第二节	足球运动有球技术及其训练	179
第三节	足球运动无球技术及其训练	199
第四节	足球运动守门员技术及其训练	204
第八章	足球运动的战术训练	210
第一节	足球运动战术概述	210
第二节	足球运动进攻战术及其训练	218
第三节	足球运动防守战术及其训练	233
第九章	足球运动的心理训练	241
第一节	足球运动心理训练概述	241
第二节	足球运动员的心理调节	257
第三节	足球运动员心理问题及其矫正	263
参考文献		269

第一章 足球运动概述

足球运动是一项世界性的运动,具有广泛的参与人群,为了对足球运动的发展理念进行探讨,并对其训练进行科学的研究,有必要对足球运动的基本概况进行分析。因此,本章就对足球运动的基本情况进行概述。

第一节 足球运动的起源与发展

一、足球运动的起源

关于足球运动的起源,学者们说法不一,具体而言,具有以下几种观点。

(1)宗教说。这种说法认为足球起源于远古时期的宗教活动。有的把足球比作太阳,它的产生是生命和维系生命的象征。有的把足球比作野兽的头,比赛时谁抢到这个头,谁就能获得来年的丰收。

(2)游戏说。据史料记载,中国在公元前 15 世纪就有了“足球舞”游戏,这就是后来所说的“蹴鞠”。在 3 000 多年前的商代甲骨文中,也有蹴鞠舞的记载。司马迁在其《史记》中,也较为详细地描述了战国时期齐国临淄,百姓在安居乐业的同时开展的蹴鞠活动。而西方国家也有类似足球游戏的文字记载,像意大利的“gioco del calcio”(一种脚踢运动)。这些都属于个体游戏,都是一种用脚踢的娱乐方式。

(3)比赛说。据史料记载,我们的祖先黄帝是蹴鞠运动的创造者,曾用蹴鞠来训练武士。而汉代的高祖刘邦,在宫苑内修建了开阔的校场——鞠城,两端设有鞠室,比赛双方以进鞠室多者为胜。这种比赛形式倾向于现代足球集体间的相互比赛,比赛双方可在一定的方式下确定谁优谁劣,最终达到一种能使人强烈兴奋,奋发进取的快乐。因此,相对而言,这个说法最为贴近现代足球运动发展的现状及其基本特征。虽然关于足球起源的问题众说纷纭,但至今仍然没有一个统一的结论。

现代足球运动起源于英国,这是人们普遍认可的。据相关文献资料记载,公元 1066 年之后,类似足球游戏的罗马的“哈巴斯托姆(Harpastum)”开始传入英国,并很快在此后的一二百年间流行起来。然而当时的这种踢球游戏基本没有任何规则,且允许手脚并用甚至抱球跑,游戏场地也没有什么要求,城镇街区、村庄小巷都可以成为游戏的场所。在此情况下,比赛双方常常在比赛中发生激烈的肢体冲突,严重的最终演变一场“全武行”,因此,这种运动被当时的人们形象地称为“暴民足球”。这样,从 1314 年开始直至 1660 年,英国国王爱德华二世颁布法令禁止此项运动,“禁球令”甚至多达 30 次以上。而从 1680 年起,足球运动开始得到贵族和英国王室的大力扶持与保护,足球在英国更为广泛地开展起来。

随着时间的进行,英国的足球运动在 19 世纪初期发展到了顶峰,并在公立学校中得到了广泛的开展。1823 年,一名叫埃利斯的学生先是为橄榄球制定了简单的比赛规则,1846 年,完善的英式橄榄球规则制订完成。1849 年,伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款。因此,伊顿公学的场地足球被看成是现代足球的最早原形。

英式橄榄球与英式足球分化以后在英国进一步演化和发展着,1863 年 10 月 26 日,来自伦敦和郊区的 6 所公学的足球队代表组成了英格兰足球协会。与此同时,协会将比赛规则做了进一步的发展和完善,使得英式足球极具观赏性,一些俱乐部由此看

到了“钱途”，开始向观众收取入场费。这样，早期足球运动便拥有了职业化的“影子”。1865年，英足总承认了职业足球的合法性。1888年3月22日，英国开始出现了职业联赛，名为“英格兰足球甲级联赛”，首届联赛共有12支球队参加，最终普林斯顿队获得了联赛冠军。

二、足球运动的发展

（一）世界足球运动的发展

现代足球运动在英国产生之后，就开始了漫长的发展过程。1868年，英国人将足球传入非洲，1870年足球进入大洋洲的澳大利亚。1893年，南美洲首次开展足球联赛。1894年，足球进入巴西。随后相继传入亚洲各国。足球发展至今天已经成为一项受世界人民关注的运动项目，并受到了全世界人们的欢迎和喜爱，成为名副其实的第一运动。

足球技战术和规则的不断完善也从侧面反映了足球运动的发展历程。1846年，为了让各学校间的足球比赛更加规范，英国剑桥大学综合制定了一个简单的足球运动规则，当时称之为《剑桥大学规则》。而在1863年的伦敦会议后，在《剑桥大学规则》的基础上，进行了修改和填补，制定出了最早的足球竞赛规则，它也是现代足球史上的第一部统一的足球竞赛规则。随后由于足球比赛的规模和形式的不断变化，足球比赛规则也随之发生变化，如越位、犯规和处罚等规则被制定得更加具体和全面。足球竞赛规则的不断完善在很大程度上规范了足球运动比赛，也促进了足球运动竞赛水平的不断提高。而在足球运动产生之初，所表现出来的技战术内容相对简单，但随着足球比赛的不断增多，足球运动的基本技战术得到了很大的发展。在足球赛场上不断出现精妙的过人技术和各种赏心悦目的战术配合，例如足球运动的发展，带来了足球比赛阵型的不断改变，从1930年的“WM”阵型到

20 世纪 50 年代的“4—2—4”阵型,再到目前流行的“4—4—2”“4—3—3”“4—5—1”,甚至是无锋阵型,都体现了足球运动的发展,也正是足球技战术的不断演进,使足球比赛的激烈程度不断增加,悬念增大,足球比赛水平持续提高,这也进一步扩大了足球运动的影响力。

在足球运动的发展历程中,足球运动组织的出现也可以充分体现当今足球运动的发展。1857 年,英国第一家足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部的成立开始了世界足球发展的新纪元。自此以后,英国相继成立了多家足球俱乐部。随着足球比赛的不断增多,人们迫切需要成立一个全国性的足球组织,统一全国的比赛规则规范足球运动和比赛。1863 年 10 月 26 日,英国 11 个足球俱乐部的代表在伦敦召开会议,成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。为此,国际上把这一天视为现代足球运动的誕生日。而在 1863 年后,欧洲一些国家也纷纷成立足球协会,并在足球比赛快速发展的情况下,于 1904 年 5 月 21 日在巴黎由法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、丹麦等国发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会,简称国际足联(FIFA)。国际足联总部设在瑞士苏黎世。国际足联的创立,标志着足球作为一项世界性的体育项目登上了国际体坛,使足球运动在更加广泛的范围内开展起来。从此世界各国足球协会不断成立,会员国的数量不断增加。国际足联最初有 7 个会员国,发展到现在已有 200 多个国家和地区加入国际足联,国际足联也成为世界最大的国际单项体育组织之一。足球运动组织的产生对足球运动的发展有着重要作用,特别是一些世界性的足球比赛,极大地促进了足球运动的进一步发展。

在足球运动发展过程中,足球比赛是其发展的一个重要标志。1872 年,足球运动史上的第一次正式比赛在英格兰和苏格兰之间进行,即泛英足球比赛。而如今的足球比赛已经逐渐形成了世界性的足球比赛模式。目前为止,国际上比较重要的足球比赛有世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年

足球锦标赛、世界女子足球锦标赛、世界室内 5 人制足球锦标赛、世界俱乐部足球锦标赛等。这些比赛有力地促进了足球运动在世界各国的发展和提高。其中世界杯足球赛在足球界甚至是体育界都享有盛名。1928 年,国际足联决定每 4 年举行一届世界足球锦标赛(后更名为世界杯),并规定每届比赛与奥运会相间举行,还决定设立专门的流动奖杯——金女神杯,奖给锦标赛的冠军,并规定,如果哪一支国家队能三次夺得冠军,将永久保留此杯。1970 年第 9 届世界杯上,巴西队第三次获得冠军,该奖杯归巴西永久占有。现在的流动奖杯为“大力神杯”,国际足联规定此杯为永久性流动奖杯,任何国家不论夺得多少次冠军,都不得独自占有该杯,其权力只是保留该杯 4 年至下一届世界杯。从 1930 年开始,世界杯足球赛开始举行,到目前为止共进行了 20 届,并有八个国家获得过冠军,分别为巴西(5 次)、意大利(4 次)、德国(4 次)、阿根廷(2 次)、乌拉圭(2 次)、英格兰(1 次)、法国(1 次)和西班牙(1 次)。第 21 届世界杯将于 2018 年在俄罗斯举行,各国又将为全世界体育迷奉献一场体育盛宴。足球比赛的频繁举行,使足球运动的影响力增大,足球运动的发展不断进步。

经过不断的发展,足球运动向着职业化的方向前进,目前足球职业联赛在许多国家进行,比较著名的有英超、西甲、德甲、意甲和法甲,称为欧洲五大联赛。高水平赛事的不断举行加上足球明星运动员的不断涌现,使得足球运动在世界上的地位不断提升。在未来的发展中,足球运动仍将迸发出强大的生命力。

(二)中国足球运动的发展

在 19 世纪末 20 世纪初,足球运动开始传入我国。当时是由于英国通过鸦片战争侵占了我国的香港、九龙等地区而传入的。19 世纪 80 年代至 20 世纪初,现代足球运动在上海圣约翰大学和南洋公学,北京协和书院和汇文书院以及广州格致公学和南武公学等一些教会学校开展起来,随后武昌、天津、南京、青岛、厦门及杭州等一些沿海城市的教会学校先后开展了足球活动。但是,由

于旧中国政治动荡,虽然足球比赛在我国频繁举行,但社会经济落后,我国的足球运动发展很缓慢,水平也相对较低。

在新中国成立后,由于体育事业受到了国家的高度重视,足球运动的发展拥有了很好的社会环境。1951年我国首次举办了全国足球赛。1955年中国足球协会成立。从1956年起我国足球运动实行甲、乙级联赛制度,同时,还实行运动员、裁判员等级制度。此外,还举办了全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等。“文革”时期,我国足球运动遭到严重破坏。但从1978年开始全国甲乙级联赛双循环升降级制度得以恢复,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。1992年是我国足球发展的一个重要关头,这一年6月,中国足协在北京红山口召开全国足球会议,并指出足球必须搞上去,足球体制必须改革。从此,我国的足球逐渐走上职业化道路,经过近二十年的发展,我国的职业足球也形成了一定的体系,我国的足球比赛包括中国足球协会超级联赛、中国足球协会甲级联赛、全国女子足球锦标赛和全国女子足球联赛等。由于缺乏经验,我国的足球在职业化道路上遇到了许多挫折,尤其是假赌黑的影响,阻碍了我国足球的发展。但在2010年中国开始了反赌风暴,对我国足球中的一些问题进行了解决,使中国足球发展环境变得更加干净和规范。在2012年的中超联赛中,中国足球得到了大连万达等众多实力派企业的赞助,德罗巴、凯塔、巴里奥斯等一些国际球星也加入中超,使中超联赛的水平得到了大大提高,中国足球也开始在世界上产生影响。中超联赛的发展也吸引了众多的球迷,据统计,2012赛季中超联赛场均观众人数达到1.88万,居于亚洲第一。中超联赛的火爆体现了我国足球正在不断发展之中。

虽然我国足球运动的水平相比于国际水平还存在较大差距,但是我国的足球运动员也在国际赛场上取得了一定的成绩。1996年,中国女子足球队在第26届奥运会上获得亚军;1999年,又在第3届世界女子足球锦标赛冠军争夺战中点球惜败于美国

队。2002年,我国男子足球队首次打入世界杯决赛阶段的比赛,实现了足球冲出亚洲、走向世界的美好愿望。但近些年来,中国足球进入了低谷,无论男足还是女足,无论成年队还是青少年队,都在国际赛场上难以有所作为,中国足球的水平还有待提高。相信在国家的重视和球迷们的支持下,随着我国足球联赛的健康发展,中国足球的水平一定会不断提升。

第二节 足球运动特点与价值

一、足球比赛的特点

(一)技战术运用的快速准确性

在足球比赛中,运动员运用技战术的最终目的是取得进球和防止对方进球。足球比赛的全过程是攻守双方在技术、战术、身体、心理和智力等方面全方位的激烈较量。但剖其实质,比赛中的每一次较量,都是攻守双方对时间(控球速度和无球移动速度)和空间(进攻和防守中,把握好三条线纵向、横向的距离)的争夺与反争夺、封锁与反封锁、控制与反控制,都是向对手夺取时间和空间利益。在足球比赛中,也只有获得时空上的优势,才能为自身的进攻提供保障。但要赢得时间和空间上的优势,运动员就必须做到缩短比赛中完成技战术动作所用的时间,其中包括起动、变向、奔跑、接球、控球、运球、传球、射门、抢截、争顶等技战术动作的完成时间。同时运动员还要对其技战术动作进行精确的控制,实现技战术动作一步到位。

(二)足球比赛激烈的对抗性

在足球比赛中,为了做好对球权的控制,运动员必须在时空

上全方位地控制对手和球场内的特定区域。这就使得双方队员在争夺时空优势时,会发生非常激烈的身体对抗,运动员们会通过身体冲撞、贴身紧逼、运球突破、争顶头球等不同形式来进行激烈的对抗。据统计,当今一个优秀的世界级足球队在一场比赛中大约要完成 916 次技术动作,而在对抗条件下进行的技术运用达到了 482 次左右,占到总技术运用次数的 52.6%。

在一场高水平的足球比赛中,运动员活动的距离一般在 10 000~17 000 米,其中冲刺、快跑约为 150 次,距离约为 2 500 米以上。而在激烈的对抗中,运动员的心理素质得到了很好的锻炼,培养出了运动员顽强拼搏、坚忍不拔的优秀品质和稳定适宜的运动心理状态。这也使足球运动员能够在比赛中保持旺盛的斗志、积极的跑动、顽强的拼抢、精确的判断。

总之,当今足球比赛中具有激烈的对抗性,并且随着技战术水平和运动训练理论不断发展,现代足球比赛中防守强度在不断增大,进攻空间的创造越来越困难,技战术调整和利用的时间越来越短暂,对空间的限制更为严密,比赛的对抗程度也越来越激烈。

(三) 足球比赛攻防转换的频繁性

现代足球比赛在对抗日趋激烈的情况下,其双方的攻防转换频率变得越来越快速和频繁。在一场足球比赛中,双方攻防转换的次数可以达到 300 次以上。据统计,获得控球权的一方,在 25 秒钟内射门的进球占总进球的 91%;3 次以下传球射门的进球占总进球的 65.2%。这些都说明了现代足球比赛的防守强度越来越大,比赛攻防转换的频率也在不断增加,并且在转换后的短时间内,经常会造成足球运动员失去自己的位置,最终导致本方失球。

(四) 足球技战术的多样性

技战术的发展始终是足球运动发展中的重要组成部分。足

球运动所需的技术种类繁多,由技术的进步衍生出了更多的战术。这使得足球比赛中双方斗智斗勇,不断根据场上情况的变化改变技战术,这使得足球成为了一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目,这也正是足球运动的魅力所在,也正因为这样足球运动才如此受到大众的喜爱。

(五)足球比赛的整体性

整体性受到了现代足球运动越来越多的重视,其主要表现在以下几个方面。

1. 加强中场的控制

现代足球运动中,有许多比赛阵型都强调比赛中对中场球权的控制,如常见的 3—5—2、4—4—2、4—5—1、3—6—1 等阵型,在中场安排的球员明显增多,并多在此基础上采用主动性逼迫式的打法。力争中场时空间的主动和优势,以掌握攻守节奏,达到加快反击和回防的目的。

2. 足球阵型的严密性

在现代足球比赛攻防的高速转换中,为了实现对时空的控制,造成“以多打少”的局面,队员必须使前、中、后和左、中、右保持适宜的距离,使本队的战术阵型成为一个严密的整体,保持约 15 米的前后距离和 10 米的左右距离。而在这样狭小的区域内实现以多攻少、以多防少,更是增强了本队对空间的有效控制,也充分发挥了球队的整体力量和个人特点。

3. 足球攻守力量的机动调配

在现代足球比赛中,全攻全守的战术思想受到了许多高水平足球运动队的青睐。在统一的战术思想指导下,实现了球员在各个位置之间的频繁换位和不间断的活动。这种活动主要具有以

下几方面的特征。

(1)球员之间的职责实现了交叉。在全攻全守战术理念中,每一个队员都要积极地参与到进攻和防守中去,这就使球员自身在队中的职责越来越大,并在复杂多变的战术体系中实现球员与球员的位置交叉,球员为了适应战术体系的安排也向着多位置、全面型方向发展。

(2)足球运动的攻守实现了动态的平衡,现在足球比赛早已从机械的人数分配平衡中走了出来,如今的足球比赛已经实现了高度机动灵活的动态力量平衡。例如边后卫在进攻时可以充当边前卫,而前卫队员进攻时可以变成前锋,前锋队员则可退防变为前卫,前卫队员则退防变为后卫等。通过这样的动态平衡,实现了运动员之间的有机结合,也实现了比赛空间的有效控制。

(3)实现了一线牵制、二线完成的战术意图,在如今的足球比赛中,很难仅靠一两名前锋队员就能穿透对方严密的防守来创造进攻机会,因此只有通过前锋队员或前卫队员的不停换位、扯动,拉出有效的进攻空间,然后由前卫或后卫迅速插向该空间才能完成进攻,这也是当今足球比赛运用的主要进攻模式。通过这种机动、隐蔽的进攻战术,可以有效地创造和利用进攻空间。现在足球比赛中,前卫、后卫,甚至中后卫插上射门得分已经变得非常常见,并俨然成为一种有力的进攻武器。

二、足球运动的价值

足球运动具有多方面的价值,包括经济价值、文化价值、社会价值、教育价值、健身价值等,下面将对这些方面进行分析。

(一)健身价值

足球作为一项体育运动,健身价值是其最为基本的价值属性。在参与足球运动比赛过程中,运动者需要进行多种形式的有