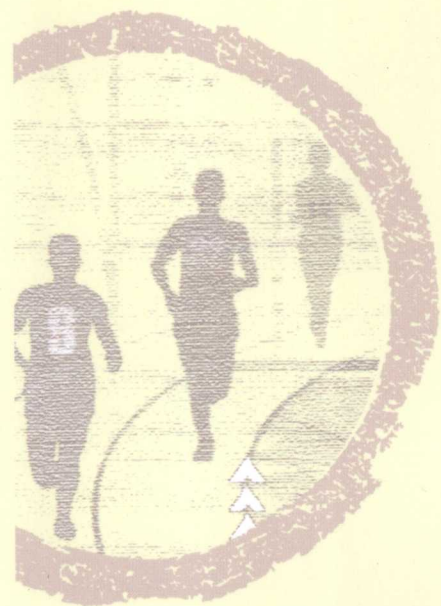


DAXUESHIYONGTIYUJIAOCHENG-ZUQIU

杨洪业◎主编

大学 实用体育教程——足球



北京体育大学出版社

沈阳工业大学体育教育系列教材

大学实用体育教程——足球

杨洪业 主 编
韩文星 康 冶 乔洪刚 副主编

北京体育大学出版社

责任编辑 木 凡
审稿编辑 熊西北
责任校对 木 凡
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学实用体育教程:足球/杨洪业主编. -北京:北京体育大学出版社,2008.3
ISBN 978-7-81100-940-8

I. 大… II. 杨… III. 足球运动-高等学校-教材
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205156 号

大学实用体育教程:足球 杨洪业 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 13.25

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 26.00 元(平) 46.00 元(精)
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

总 序

面对现代社会科学技术的飞速发展，社会对体育装备的要求越来越高，而体育装备研发人才的贫乏显现得更为突出。随着我国第一个体育装备工程专业在我校的诞生，填补了我国培养体育装备研发专门人才的空白。而建设反映时代特征、符合专业需要的教材体系，不仅符合社会的需求，同时也是高校体育学科建设、体育课程建设的重要任务。

按照普通高校《体育学》一级学科层面所涵盖的专业，《沈阳工业大学体育教育系列教材》属于公共类普修教材，基于这一原则，结合专业实际，我们组织编写了12部教材，首批出版9部。包括：《体育经济学》、《高校奥林匹克运动与文化》、《现代体育运动项目概述》、《体育产业经营与管理》、《体育健身原理与方法》、《体育科研方法》、《体育美学》、《体育器材概论》、《大学实用体育教程——足球》。此次出版的教材本着知识性与普及性相结合、选择性与实效性相结合、科学性与可接受性相结合的原则进行编写，主要面向体育装备工程专业学生，同时兼顾了普通本科生对体育学科知识的需求，填补了体育装备工程专业体育理论教材的空白。

《沈阳工业大学体育教育系列教材》经过两年多的创作、试用与修改，于2007年9月正式定稿。为了确保《沈阳工业大学体育教育系列教材》的编写质量与科学性和前瞻性，我们制定了教材编写指导思想：重视基础知识——根据专业特点，精选教材内容，注重体育基础知识在整体结构中所占的比重；渗透前沿知识——将近年来与教材内容相关的、得到公认的前沿知识、前沿技术选择性地吸收和补

充，体现教材的时代特征；注重人文知识——本着以人为本的原则，将构建和谐社会的人文知识贯穿到教材中；精益求精——各本教材主编严把质量关，做到精益求精，创作一流作品，为培养合格的体育装备研发人才提供理论支持。

此套教材在编写过程中得到了校领导、教务处、学科学位建设处、科技处、机械学院等相关部门领导的大力支持与帮助；得到了北京体育大学出版社的大力支持与帮助；参考和引用了大量专家、学者的教材、文章和成果资料，在此一并致谢！

由于《沈阳工业大学体育教育系列教材》创作团队组成人员较多，编写经验和水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者和同仁批评指正。

吕德忠

2007 年 10 月

前 言

足球运动是以脚为主，两个队在同一场地内进行的体育运动项目。它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，被誉为“世界第一运动”、“运动之王”。足球运动具有整体性、对抗性、多变性、艰辛性、易行性等特点。比赛队员思想要统一，行动要一致，以形成整体攻防，在高强度、强对抗、快节奏的比赛中争夺控球权，达到取胜的目的。足球技术多姿多彩，战术变幻莫测，胜负难以捉摸，场上双方队员斗智斗勇、攻守交错，演绎着精彩纷呈的比赛。

大学生的生活是丰富多彩的，而足球运动以它独有的魅力赢得众多大学生的青睐。近几年，高校足球运动已经有了飞速的发展。这一点也特别反映在数量不断增长的全国高校足球赛上，乃至全国大学生足球联赛冠军北京理工大学足球队参加职业足球联赛，并以乙级联赛冠军的身份升入中甲联赛，创造了中国大学足球的历史最好成绩。为了促进足球运动进一步在大学中开展，编者根据国家教育部新颁布的体育教学大纲精神，结合普通大学生的实际情况，组织编写了此书，力求使之成为大学生参与足球运动的指导用书。

本书以培养学生兴趣为出发点进行内容的筛选，具有内容涵盖范围广、实用性强的特点。本书从足球历史、足球训练、足球竞赛三个方面入手，介绍了足球发展的历史、足球技术训练、足球战术训练、足球竞赛组织和裁判、足球竞赛规则等知识。在技术、战术部分，本书详尽介绍了攻守技巧，以及循序渐进的训练方法。熟练掌握并灵活运用这些技战术，是学生球员迈上更高水平的阶梯，也是通向球星的必由之路。本书每部分都有详细的图解及文字说明，力争做到浅显易懂。在竞赛规

则裁判法部分，以实例进行讲解，避免了枯燥的“条文陈述”。本书所介绍的科学性、系统性的训练方法对业余球员和青少年球员都可适用。

本书旨在帮助大学生中的初学者尽快步入足球天地，引导学生自学自练，提高技战术水平。相信通过对本书的学习，能够使学生了解足球运动的基本规律，较系统地掌握足球运动的基本理论、基本知识、基本技能，胜任学校足球课程的学习和独立指导、组织课外足球活动的工作。

由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2007 年 10 月

C 目录 Contents

第一章 足球运动概况	(1)
第一节 足球运动的特点和价值	(1)
第二节 古代足球运动发展概况	(8)
第三节 现代足球运动发展概况	(12)
第四节 中国足球运动发展概况	(19)
第五节 女子足球运动发展概况	(33)
第二章 足球技术	(39)
第一节 足球技术概念及分类	(39)
第二节 足球技术分析	(41)
第三章 足球战术	(81)
第一节 足球战术概念与分类	(81)
第二节 比赛阵型	(83)
第三节 进攻战术	(97)
第四节 防守战术	(116)
第五节 定位球战术	(125)
第六节 运用足球战术时应考虑的因素	(135)
第四章 足球基础练习方法	(141)
第一节 足球技术练习方法	(141)
第二节 足球游戏	(151)

第五章 足球竞赛与裁判工作	(158)
第一节 足球竞赛工作	(158)
第二节 足球竞赛规则分析	(167)
第三节 足球裁判法简介	(186)
第四节 其它形式足球竞赛方法简介	(197)
参考书目	(204)

第一章 足球运动概况

【内容提要】

本章主要阐述足球运动的特点和价值，世界和中国的古代足球运动发展情况，以及现代足球运动的诞生和发展概况，国际足联组织的各项世界性比赛，各大洲足联组织的洲级比赛，中国足协组织的全国性比赛。

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目，号称“世界第一运动”，深受世界各国和各地区人民的喜爱。高水平足球比赛以其特有的魅力吸引着成千上万的现场观众和数以亿计的电视观众，吸引着成千上万的青少年和成年人积极投身到绿茵场健身或竞技，并从中得到无穷的乐趣。

第一节 足球运动的特点和价值

一、足球比赛的方法与特征

（一）足球比赛的方法

足球比赛是以脚为主，除手和臂以外的身体其他部位支配球（守门员在本方罚球区内和队员掷界外球时除外），在长方形、平坦的、两端各有一个球门的场地上两队相互攻守、激烈对抗，以射门进球多少决定胜负的球类运动项目。正规的足球比赛有4名裁判员互相协作配合，共同组织、控制着足球比赛的进程，其中一人为裁判员、两人为助理裁判员、一人为第4官员。他们依据足球竞赛规则对场上出现的各种情况进行判罚，引导着足球比赛公正、健康、安全地进行。

比赛中双方不断地转换攻守，运用各项技术进行各种攻守战术配合。进攻时，队员们机动灵活地组织进攻，突破对方防线，力争射门进球；防守时，队员们不断阻挠对方进攻，伺机破坏或抢断对方的球，遏制对方的射门，力保本方球门的安

全。一场正式的足球比赛每队上场 11 人,其中必须有一人担任守门员,根据竞赛规程规定每队可有若干名替补队员。比赛中被替换下场的运动员不得重新上场。

全场比赛时间为 90 分钟,分上下两个半场进行,每半场 45 分钟,中间休息 15 分钟。在整个比赛时间内,进球多的一队为胜队。如果双方均未进球或进球数相等时,比赛结果为平局。如果竞赛规程规定必须决出胜负,则要进行 30 分钟的决胜期。决胜期也分上下两个半场,各 15 分钟,中间不再休息,比赛双方谁先进球谁就获胜,比赛结束。如果决胜期的比赛仍成平局,则以踢球点球的方法决定胜负。

比赛开始前,由裁判员召集双方队长以投币方式选择场地,决胜期前也要重新选择。上半场结束和决胜期上半场比赛结束,双方互换场地和开球权。比赛上下半场开始时及进球后,要在中圈开球,此时双方队员应站在本方半场内,但非开球方不得站于本方中圈内。

比赛进行中,队员将球踢出界外,如从边线出界,由对方在球出界处向场内掷界外球恢复比赛;如从本方球门线出界,由对方在球出界处较近的角球区踢角球恢复比赛;如从对方球门线出界,由对方在球门区内踢球门球,将球直接踢出罚球区恢复比赛;在特殊情况下由裁判员坠球继续比赛。

当队员踢球时,同队队员在对方半场,又在球的前面,且在他与对方球门线之间对方队员少于两人的情况下,这个队员如有参与比赛而获取利益或干扰对方比赛就应判为越位犯规,由对方队员在越位地点踢间接任意球。

比赛中,队员违反规则要根据不同情况判罚直接任意球或间接任意球,情节恶劣者还可被警告或罚令出场。被罚令出场的队员不能再次上场。间接任意球和罚球区外的直接任意球,一般在犯规地点由对方队员罚球。在本方罚球区犯规被判罚直接任意球时,由对方在罚球点处罚球点球。此时,除主罚队员和守门员外,其他队员应站在罚球区和罚球弧外的场地内,并至少距球 9.15 米。

(二) 足球比赛的特征

现代足球经过了 100 多年的发展,特别是 20 世纪 70 年代“全面型”足球问世以来,足球发展的速度愈来愈快,并且在各项相关的领域均发生了深刻的变化。其中运用科学的时空观,对足球比赛本质的认识是当代足球观念和理论上的一个飞跃。辩证唯物主义的时空观认为,时间是物质运动过程的持续性和顺序性,其特点是一线性;空间是物质存在的广延性,其特点是三维性。时间和空间是运动着的物质存在形式,它们之间是相互紧密联系不可分割的关系。

足球比赛中的时间,是指队员在完成技战术过程中,在时机、速度、节奏变化方面具有时间性的特征;而空间则是在距离、方位、角度方面具有空间性的特征。足球比赛的时空观是以获得或保持控球权为目的,攻守队员在时间、空间的限制与反限制、控制与反控制之间的矛盾斗争,是一种三维控制的综合运动。

足球比赛的最终目的是进球与遏制进球,是比赛过程中攻守双方在技术、战术、身体、心理水平的激烈较量,每一次较量都是攻守双方力图在时间、空间上的争夺中取得优势的体现。因此,运用时空观认识足球,分析比赛,指导教学训练已成为国际足坛的新动向。

1. 积极主动, 拼抢凶狠, 对抗激烈

足球比赛的时空观是全队和队员个人采用一系列有球或无球行动,来争取时间和空间的优势,实现对球的控制。这一系列活动都是在攻守双方凶狠的拼抢、激烈的对抗中进行的,其目的是为了争夺时空的主动权。据统计,世界优秀足球队在一场比赛中,在强对抗条件下,运用技术次数达到一半以上。这充分表明了现今足球进攻时创造空间越来越困难,可利用的时间更加短暂;防守时攻击性行动越来越强,对时间空间的限制与弥补更为严密和快捷,比赛的对抗程度越来越激烈。

比赛中为了实现对球的控制,必须对对手、对球场内特定的区域、对比赛速度在时空上实现全方位的控制,才能争得主动与优势。比赛中攻守双方为了最大限度地争夺时空的优势,或获得某一特定的空间、争夺宝贵的瞬间,队员相互运用身体的合理冲撞。贴身紧逼、运球突破、争顶高球等多种形式的对抗越来越多,越来越激烈。

现今足球比赛中的对抗,包含了技术、战术、身体、心理等多种因素,这些因素在比赛中相互联系、相互制约、相互促进,因而是一种多因素相互交融的复杂的综合性对抗。

2. 快速变化的比赛节奏

众所周知“兵贵神速”,现代足球比赛中的时间因素是实现控制时空的最关键因素。一场高水平的足球比赛中攻守之间的转换快速而频繁,在约60分钟的纯比赛时间里,攻守双方要进行300次左右的转换。进攻时快速意味着更快地占据有威胁的空间;而防守时快速又意味着更快地控制要害地区,速度在足球比赛中显得非常重要。

足球比赛中的速度虽然是非常重要的,但单纯追求高速度而忽视有效性并不符合比赛的实际需要。现今足球比赛高速度的主要特征是比赛节奏瞬间变换的高速度。

比赛节奏是指在比赛中的一个特定时空内,通过队员的有球与无球活动,将宽度与深度、快与慢、单向与多向诸多因素按一定规律进行的组合。现代足球比赛已

将单一节奏,例如追求快速而一味冲吊,或为了求稳而四平八稳地推进等,逐步向复合节奏方向发展,即在进攻和防守中,通过多个队员无球和有球活动,创造多方位、多纵深的时空优势,然后准确地选择一个最为有利的空间,用最快的速度去占据和控制。这种在意想不到的方向、地点实施快速控制,是现今足球比赛中赢得时空技巧上最典型的体现和最高的追求。

3. 技术合理、简练实用

现今足球比赛中技术的运用,特别是在对抗中技术的运用,除了对球的控制外,还包含着对时间和空间的控制,是在一定时空范围内实现对球的控制,它是由三个不可分割的阶段构成:一是分析时空阶段,主要是队员采取行动前的感觉、观察、判断、思维、决策的心理过程;二是赢得时空阶段,在分析时空之后,通过无球行动,在速度、方位、角度、距离等方面占据有利的时空间,为运用技术创造有利条件;三是控制时空阶段,在前两个阶段后,合理地选择和运用技术,将球控制在所需要的空间范围内。现今足球对这三个阶段赋予了新的要求:分析时空阶段中,判断要正确,思维要敏捷,决策要果断,这些都取决于队员稳定的心理因素和良好的时空意识;赢得时空阶段中,空间是关键因素,进攻者积极制造、利用空间,防守者则竭力缩小、封锁空间;控制时空阶段是整个时空阶段中的实质阶段,是实现占据时空间优势的核心,时间是关键因素。因此,现今足球技术基本特征是:具有良好的技术意识,运用技术要合理、简练、实用才能牢牢地控制时空间,在对抗中取得优势。现今足球比赛中围绕着时空间的争夺越来越激烈,攻守转换的速度越来越快,对足球技术的运用必然会提出更高的要求。

4. 全攻全守、严守快速

在“全面型”足球问世以前,由于对比赛中的时空观认识不足,故多采用刻板的阵型,单调、陈旧的战术手段。20世纪70年代初,荷兰著名教练R·米赫尔斯在掌握足球攻守规律的基础上,倡导了“全面型”(即全攻全守)足球。其指导思想是,在始终尊重和发挥每个队员创造精神条件下,队员需具备全面的技术、战术、身体、心理等方面的高超能力,并在频繁换位中实行全攻全守。“全面型”足球倡导队员为了控制某一区域的时空间,可以不受固定位置的约束,参与进攻与防守,主动造成某一局部地区以多攻少或以多防少的有利态势。这种战略思想使得全队的整体力量和每个队员的特点,都可以在为控制时空的争夺中得到充分发挥,比赛显得充满活力和悬念,水平也大幅度地提高。

现今足球的全攻全守打法为了占据时空间,既强调严密的整体,最大限度地调动每个队员的创造性和积极性,又重视快速攻守,倡导控制比赛的节奏。它将比赛

中许多相互矛盾的因素高度协调地融于一体,发挥出较高的效能,使比赛呈现较高的水平,引人入胜,扣人心弦。

5. 超强的体能

现今足球比赛要求队员在全攻全守过程中频繁换位,压缩有效空间,在关键区域实现“以多打少、以多防少”等,使比赛呈现出“强对抗、高速度”的鲜明特点。所以,每一个队员在比赛过程中均承受着极大的运动负荷。当今高水平的比赛中队员的活动距离高达9000~14000米左右,其中冲刺、快跑为150次,距离约2500米以上。一个队员在比赛中需要完成的技术动作约100余次,其中50%以上在强对抗中完成。也就是说,在不到1分钟的时间内,就要在对抗的情况下进行一次冲刺快跑。一场激烈的比赛,队员心率180次/分以上约有32分钟左右,消耗氧气300升以上,能量消耗6,278~8,371千焦,由此可以看出,现今足球比赛对运动员的力量、速度、耐力、灵敏等素质都提出了更高的要求。

6. 稳定的心理状态

现今足球比赛具有对抗激烈性、行动协同性、攻守联系性、战术灵活性、分工差异性、人员衔接性等特点。比赛中队员面对瞬息万变的形势,不仅要有良好的控制和支配球的能力,而且还要有丰富的战术想象力和高度集中的注意力,达到审时度势、冷静思考、及时快速地做出判断和采取果断行动。特别当比赛过程中出现不利或意外突发事件,例如:意外丢球失分、裁判员错判和反判、不利于本队的观众倾向性、场地条件较差以及不利的气候因素等,就更需要队员用顽强的意志品质、坚韧不拔的精神去克服困难,在极端不利的条件下要有稳定、积极、适宜的心理状态。

随着世界性的足球运动职业化程度不断提高,比赛的数量与质量都不断提高。由于各种外部因素的影响,比赛中的争夺更加白热化,运动员在比赛中除在生理上要消耗很多能量外,在心理上为了适应环境、排除各种干扰也要消耗巨大的心理能量。所以,高水平的心理训练才能使运动员在高水平的比赛中保持稳定的心理状态,从而发挥出最佳的竞技水平。

二、足球运动的特点

(一) 设备简单,规则简明,易于开展

正式的足球比赛只需要球门、球门网等简单的设备即可进行。足球活动可以不

受时间、人数、器材等限制，只要有一块场地和一个足球即可进行健身活动。场地根据参加活动的人数可大可小。球门可用砖、石、衣物等代替。活动方式灵活机动，单人或两三人可进行颠耍球、传接球或练习各种基本技术。人数稍多可进行小型比赛，3对3、4对4、5对5。足球竞赛的基本常识比较容易掌握，群众性足球活动可利用余暇时间，一年四季都能开展。

（二）对抗激烈，观赏性强

高水平足球比赛紧张、激烈、精彩，战局跌宕起伏、变化莫测、胜负难以预料，因而引人入胜，具有很高的观赏性。每逢世界杯足球比赛，上至国家元首，下到普通百姓，都被扣人心弦的精彩比赛深深地吸引着。

一场高水平足球比赛始终在高速激烈的对抗中进行。攻守转换快，从地面到空中的立体角逐始终贯穿着进攻与防守、限制与反限制、制约与反制约的激烈对抗。观众的情绪随着比赛的进行而剧烈地变化着。裁判员的错判、漏判，比赛中的偶然性，运动员的过激行为都对观众的心理造成强烈的刺激。比赛双方在技术、战术、身体和心理的综合抗衡中尽现足球运动之美。

（三）丰富的文化内涵

足球运动具有丰富的文化内涵，是一种满足人们生理、心理需要，表现人们行为举止，思想感情、民族特性、风格的身体文化运动。世界足球强国，如巴西、法国、意大利、阿根廷、德国、英国等，他们的运动员在比赛中都体现了鲜明的技战术风格。而风格的形成则是本民族的文化、地域、身体条件、心理、主观追求等因素的综合作用造成的，民族文化是其中主要的因素。

（四）诱人的经济效益

足球运动发展至今已经高度国际化、职业化、商业化，蕴含着十分诱人的经济效益。在意大利，足球是国民经济中的十大支柱产业之一，被称为无烟工业。足球产业具有高投入、高产出的特点。优秀运动员的转会费直线上升，高达几千万美元。经营状况好的职业俱乐部每年的盈利也十分丰厚。即使在发展中的我国，操作好的一场商业比赛也能获利数百万。一个足球职业俱乐部的足球产业开发是其生存的经济基础。目前我国足球职业化刚刚起步，足球产业的开发大有可为、前途无量。

三、足球运动的价值

（一）增强体质，提高人体健康水平

足球比赛中要通过各种形式的有球和无球活动进行运动，例如踢球、接球、运球，头顶球、抢、断球等身体动作，以及奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等。这些身体运动能有效地发展人体的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，提高人体神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统以及肌肉骨骼等运动系统的功能。另外，足球运动主要在室外自然环境中进行，能充分利用自然因素，达到增强体质，提高人体健康水平的目的。

（二）改善心理素质，培养良好的道德品质

足球比赛时，由于双方的激烈对抗，场上攻守频繁转换，局面变幻莫测，对运动员的感知觉、观察力、记忆力、想象力、思维能力和创造能力都有较高要求。经常参加足球活动和比赛，能改善人的心理素质，长期参加足球运动还可以培养勇敢顽强、机智勇敢、坚韧不拔、胜不骄、败不馁等意志品质，以及热爱集体、团结协作、遵守纪律、敢于竞争、光明磊落、文明礼貌等优良的道德品质。

（三）宣传教育，振奋精神，丰富业余文化生活，增进友谊

足球比赛是很好的宣传教育形式，也是进行精神文明建设的重要手段。因此，各种宣传媒体对足球的报道日益增加，特别在重大赛事和精彩比赛的前后，更是不遗余力、争先恐后，引起广大球迷的关注，使人们了解足球方面的知识，以及形成良好的体育道德风尚。观看精彩的足球比赛也是一种艺术享受。茶余饭后，人们津津乐道，各抒己见，谈论足球。足球已成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。国际足球比赛的胜利能振奋精神，激发人们的爱国主义精神，提高民族自豪感。足球是友谊的使者，能化干戈为玉帛，更能扩大国家、民族、地区、人际之间的交往，增进友谊。

（四）发展经济，创造财富

足球是世界上影响最大的体育运动项目之一，因此具有较高的商业价值。在现今市场经济中，可以利用足球运动的影响力和自身的创造力、原动力，大力发展足

球产业。国际足联充分发挥了足球运动的商业价值,通过一系列的商业运作积累了大约 2500 亿美元的资金,通过足球彩票、门票、运动员转会费、广告费、电视转播费等获得丰厚的利润,为发展足球运动提供强有力的经济基础。足球运动的广泛开展还可促进运动器材、饮食、服装、纪念品、旅游等行业的发展,提供更多的就业机会,促进国民经济的发展,为社会创造财富。

第二节 古代足球运动发展概况

一、我国古代足球运动

1980 年 4 月,国际足联主席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《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。”

(一) 战国时期

根据有关史料的记载,公元前 475 ~ 221 年的战国时代,我国就有了古代足球运动,并有可靠的文字记载。我国古代足球称为“蹴鞠”或“踏鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思。“鞠”指的是球,中间填满毛发一类有弹性的东西。在各个历史朝代,“蹴鞠”还有其他的一些名称。战国时期和两汉时称“蹴鞠”,唐宋时期还称“蹴球”、“筑球”、“白打”,明清时期也称“蹴圆”。但是,古代足球称“蹴鞠”的比较普遍。

《战国策·齐策》记载有苏秦到齐国游说齐宣王时的一段话:“临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、蹋鞠者。”可见当时齐国首都临淄城(今山东淄博市)踢鞠是民间的一种娱乐活动。

《西京杂记》记载:“太上皇徙长安,居深宫,凄怆不乐。高祖窃因左右问其故,以平生所好,皆屠贩少年,酤酒卖饼,斗鸡、蹴鞠,以此为欢。今皆无此,故以不乐。”汉高祖刘邦出生于沛郡丰邑(今江苏徐州市沛县),战国时期属于楚国的土地,说明蹴鞠在楚地也比较盛行。