

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材



足球

FOOTBALL



北京体育大学出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材

足球

江苏工业学院图书馆

主 编 邱藏德 书 章

副主编 张德生 刘秉成

尚玉增

主 审 季克异 林志超

孙麒麟 王崇喜

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 朗 曼
责任编辑 王 森 魏国旺
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球/邱晓德主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.1

普通高校公共体育选项课教材

ISBN 7 - 81100 - 070 - 9

I. 足... II. 邱... 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 (2003) 第 095882 号

足 球

邱晓德 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
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5. 875

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 070 - 9/G·68

定 价:9. 80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《普通高校公共体育选项课教材》 编写委员会

主任委员

- 孙宝柱 教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会主任
- 于小霞 研究员，天津市教委体育、卫生与艺术教育处处级调研员

副主任委员

- 田建君 教授，天津市学位委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会秘书长，天津工业大学体育部主任
- 李石生 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津城建学院体育部主任
- 王家仲 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津医科大学体育部主任
- 魏亚栋 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津大学体育部副主任
- 杨向东 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，南开大学体育部主任
- 葛维伟 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津外国语学院体育部主任

顾 问

李绍光 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原天津师范大学体育部主任

邢纯贵 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原南开大学体育部主任

委 员 (以姓氏笔画为序)

于小霞 于 涛 王家仲 王梅生 田建君
安 红 安 瑛 刘长玲 刘建军 刘宗敏
刘慧清 吕世杰 齐玉刚 孙宝柱 孙士剑
邬芳艳 许砚田 邱晓德 李书泉 李石生
李永生 李德生 苏长来 孟昭新 杨向东
杨 明 高秀明 高 谊 徐德昌 黄伟清
黄津虹 葛维倬 游江波 穆瑞杰

前 言

随着我国学校体育教学改革的不深入，教育部在总结十年来全国高校体育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。天津市高等学校在天津市教委体卫处的领导下，在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，加大了高校体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来。教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，重新“学会生存”、“学会锻炼”，进而提高生活质量。

本套教程是在天津商学院申报的天津市教委教学改革科研课题《普通高校体育教学改革——单项课程建设与实践》的研究基础上完成的，并作为该课题的组成部分和研究成果。该套教程打破了普通高校体育实践教程的传统编写模式，构建了高校单项课程教材的编写体系，描述了不同的课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起到的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教程认真贯彻“学校教育要树立健康第一的指

导思想”和《纲要》提出“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生的个性发展和选择提供更大的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本套教程有以下特点：

1. 反映了“以学为本”的编写思想，突出了“研究性学习”、“自主性学习”学法的介绍和为学生服务的特色。力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间的锻炼要求，体现了学术性与个体性的结合。

2. 注重有关运动文化的传承，既关注历史，更强调现代。注意了学生的文化层次，使其全面了解并学会欣赏该项运动，把学术性与可读性统一起来。

3. 在运动学习方面，突出了练习方法的传递和学习过程的描述，把运动参与——学习与掌握——形成锻炼习惯——终身受益作为技术学习的主线反映出来。注意学生的个体运动体验，把学术性和发展性结合起来。

4. 关注《纲要》的新观念，注重了《纲要》提出的五个领域目标的整合性，体现了学生全面发展的要求。介绍了自我评价的方法和标准，把学术性和实用性结合起来。

本套教程共分足球、篮球、排球、网球、乒乓球、体育舞蹈、武术、跆拳道、健美操、健美及游泳等11个分册，均由天津市高校中多年从事公共体育教学、经

验丰富、专业能力强的专家、学者编写而成。天津商学院体育卫生部主任孙宝柱教授负责全套教程的编写设计和统稿。教育部体育、卫生与艺术教育司季克异处长、全国高校体育教学指导委员会的专家、北京体育大学出版社的领导和编辑都对本套教程的编写提出了很多建设性的意见和建议，并为本书的出版付出了艰辛的劳动；天津市18所高校的体育部领导对本套教程的编写也给予了极大的支持与帮助，在此我们一并表示衷心的感谢。

本套教程涉及项目较多，在引用文献和成果中，可能会出现没有标明作者姓名和论著的出处，我们在此表示真诚的歉意，并同样表示谢意。

本套教程的编写是在新《纲要》指导下进行的，但由于我们的理论水平有限和对新《纲要》理解上的差距，书中难免有许多不妥之处，敬请广大学生和学校体育同仁们批评指正。

《普通高校公共体育选项课教材》

编写委员会

2003年7月

目 录

入门篇

第一章 世界第一运动——足球

第一节 什么是足球运动 3

第二节 大学生与足球 9

基础篇

第二章 学踢足球

第一节 练好踢、停、运、顶 15

第二节 拦截球与掷界外球 51

第三节 假动作与摆脱的运用 59

第三章 勇攀高峰

第一节 技术结合的实践练习 66

第二节 提高训练水平与比赛效率的

原则 68

第三节 建立自我评价体系 70

提高篇

第四章 提高身体素质的训练

第一节 训练的内容与手段 77

第二节 训练手段的搭配与 内在联系	85
----------------------------	----

第五章 团队精神的体现——战术组合

第一节 进攻战术	94
第二节 防守战术	119
第三节 如何练好攻防战术	132

比赛篇

第六章 学做裁判

第一节 足球比赛规则	139
第二节 如何裁判	150

主要参考文献

入门篇



第一章 世界第一运动——足球

足球运动是一项激烈而富有魅力的运动项目，也是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育项目，世界上几乎每一个角落都开展这项诱人的运动。国家无论大小强弱，人不分男女老幼，都会为足球的宏大气势、磅礴风格、多姿多彩的技术、变幻莫测的战术和捉摸不定的结局所吸引。足球因此被人们誉为“世界第一运动”。

第一节 什么是足球运动

足球是一种古老的运动项目，它的发展已经有几千年的历史。而我们可以自豪地说，足球的发源地在中国，我国是最早开展足球运动的国家。我们从殷墟出土的文物中，可以考查到，早在殷代我国就创造了“足球舞”，这是古代足球游戏的前身。到了战国时代，足球游戏就有了明确的解释。古代的足球游戏称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是脚踢的意思；“鞠”是指球。“鞠”以革为之，中实以物，这就是足球的雏形。由此可知，早在2 000多年前的战国时代，我们的祖先就用有弹性的东西充入皮革之内制球了。到了唐、宋朝时期这种足球游戏有了新发展，出现了“气毬”、球门、场地。“气毬”就是灌气的球，用动物内脏做成。球门设在球场的两端，并立两柱，中间挂网，这就更像现代足球比赛的形式。在

“文献参考”中有记载写到：“蹴毬盖姓唐，植两修竹，络网于上，为门从度毬，毬工分左右朋，以角胜负。”以后各代史料中都有足球游戏的记载。因此说足球运动的起源在中国。当我们的祖先在3 000年前发明了“足球舞”游戏的时候，他们绝不会想到，这样原始的游戏会在几千年后演变成风靡世界、令人痴迷心醉、颠狂咏叹、悲喜交集的世界第一运动。

一、世界古代足球游戏

根据资料记载，在中世纪欧洲便有了足球活动，古罗马称之为 Harpastum，古希腊称之为 Episkyros。英国也有类似的足球游戏，虽然这些足球游戏名称不同，游戏方法也不尽相同，但是属于足球游戏的范围。

当时的足球比赛都是在城市的大街上进行，对参加的人数和犯规等无一定的规则限制。由于参加人数众多，并无组织，比赛时的场面混乱不堪、嘈杂声巨大，而且在比赛中往往使沿街的建筑、店铺和居民的财物受到损害，因而被视为“暴民足球”。为此，英国国王爱德华二世在1314年下令，凡踢足球的人都要被判入狱。爱德华三世在1331年也颁布过相似的法令禁止踢足球。以后英国国王理查德二世、亨利四世、亨利六世、亨利八世都颁布法令禁止踢足球。1580年，足球只是作为学校内部的一种体育活动在英国大学里开展。1681年查尔斯二世国王允许在他的农奴们和那些伯爵之间进行足球比赛，但1685年查尔斯二世国王去世后，英国王室仍然压制足球活动的开展。

二、古代女子足球游戏

中国女子足球游戏也具有悠久的历史，尤其是唐代蹴

鞠娱乐不仅流行民间，而且在宫廷中也较为盛行。到了元代还开展了男女对踢的游戏。

1686年日本出版的《好色一代女》中记载，一些日本妇女经常从事一种由中国传去的“一般场户”鞠球游戏。日本的《百人女郎品定》中还绘有妇女踢“二人场”蹴鞠的情景。

据资料记载，早在16世纪英格兰已出现女子足球游戏。18世纪末英格兰爱丁堡及其附近的艾弗伊斯克，每年都要在某些节日的庆祝活动中进行足球比赛，例如“忏悔节”中举办未婚妇女的比赛，此外在其他的一些地区也有类似的女子足球活动。

三、现代足球运动的开端

公元16世纪以后，足球运动在欧洲一些国家盛行起来。特别是19世纪下半叶，足球运动有了新的发展，尤其是在学校和教会组织中开展较为广泛。不过当时还没有明文规定的场地、比赛方法和参赛人数。

1846年，英国剑桥大学为了适应本国各学校的比赛，制定了一个简单的规则，当时称之为“剑桥大学规则”。1857年，英国成立了第一个足球俱乐部。1863年10月26日，由11个足球俱乐部和学校在伦敦皇后大街弗里玛森酒店(Freemason's Tavern)举行了会议，创立了英格兰足球协会。会上在讨论修改“剑桥大学规则”的基础上制定了世界上第一个统一的足球竞赛规则，共有14条。因此，1863年被世人公认为现代足球的开端。

四、最早的足球比赛规则

1863年英国足球协会成立时，为拟定世界上第一部足球规则进行了激烈的争论。争论的焦点是比赛中手足并用还是只用足的问题。争论的结果是主张只许用足的一派获胜。英国足球协会批准了这一规则的基础，其内容如下：

- 比赛场地面积最长 200 码，最宽 100 码，在每条边线上距端线 25 码处各竖立两根标志杆。

- 球门由两根直立的柱子（杆子）组成，相距 8 码。

- 用投币挑边的方式选择球门，比赛由挑边失败的队首先在场地中央开球，球没有开出之前，对方队员不能进入开球点 10 码之内。

- 一方胜球得分后，两队交换场地与球门，并由得分的一方开球恢复比赛。

- 不论多高的球，只要从两柱子中间通过就为胜一球。不能用手投入或手持进入球门。

- 球被踢出边线外则为死球，由出界地点直接向场内投球，球必须触及地面后比赛才能恢复。

- 当队员将球踢出时，同队任何队员较球更近对方端线者，不得参与比赛接触球，也不得以任何方式阻碍其他队员接触球。所有冲撞都是公平合法的。但禁止用手抱、推，不能用脚勾、绊以及吵闹。

1885年英国首创了职业足球俱乐部，并使之合法化。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、捷克等国家也取得了合法地位，相互之间经常进行比赛。足球运动的发展迫切需要一个世界性的足球组织，于是 1904 年在巴黎由法国、瑞士、瑞典、比利时、荷兰、西班牙、丹麦

发起成立了国际足球联合会（简称国际足联，即 FIFA）。国际足联总部设在瑞士苏黎士，至今已拥有 200 多个会员国。

目前，国际上大规模的足球赛事有：世界杯赛、奥运会足球比赛、各大洲的洲际比赛、世界青年足球赛、各大洲的足球俱乐部球赛等。

世界杯赛是由国际足球联合会举办的。1928 年国际足联在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议，决定每四年举行一届世界足球锦标赛（即世界杯赛），并设立金女神流动奖杯，奖给冠军队。1930 年在乌拉圭首都蒙特维的亚举行了第一届足球锦标赛，到 2002 年共进行了 16 届比赛（其间因战争原因中断了 12 年）。1970 年第 9 届世界杯赛上，巴西队第三次获得冠军，永久占有了金女神杯。至今，获得世界杯冠军最多的国家为巴西，共获得 5 次世界杯冠军。

奥运会足球比赛是从 1900 年第二届奥运会上将足球列为正式比赛项目开始的。当时仅有英国和法国参加比赛。到了 1908 年奥运会时，参加队增加到 8 个，但都是欧洲国家的球队。1924 年开始，南美洲国家才开始参加奥运会足球比赛，并由乌拉圭获得冠军，改变了欧洲足球独霸天下的局面。由于国际奥委会规定只有业余运动员才能参加比赛，因此各国无法派出实力最强的队参加奥运会的足球比赛。各大洲的洲际比赛和俱乐部比赛都是由各洲的足协和各国足协主办的。

现代女子足球运动起源于英格兰，并于 1894 年建立女子足球俱乐部。1957 年在西柏林举行了非官方的欧洲女子足球锦标赛，参赛国有奥地利、英格兰、荷兰和前联邦德国。到了 20 世纪 60 年代末，女子足球运动在全世界各大