

高 等 学 校 教 材



XIAN DAI

Zu Qiu Yun Dong Gao Ji Jiao Cheng

现代足球运动

高级教程

麻雪田 王崇喜 主编

高等教育出版社

743

G 843.43

M12

高等学校教材

现代**足球**运动高级教程

麻雪田 王崇喜 主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代足球运动高级教程 / 麻雪田, 王崇喜主编. —北京: 高等教育出版社, 2002. 8

ISBN 7-04-011264-7

I. 现... II. ①麻... ②王... III. 足球运动-教材
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064165 号

责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔 责任绘图 朱 静
版式设计 马静如 责任校对 殷 然 责任印制 韩 刚

现代足球运动高级教程
麻雪田 王崇喜 主编

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本	787×960 1/16	版 次	2002 年 9 月第 1 版
印 张	26.25	印 次	2002 年 9 月第 1 次印刷
字 数	480 000	定 价	24.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究



近年来,高等体育教育进入了快速发展阶段,研究生教育随着学位点的不断增多和招生数量的增加,对研究生教育提出了很多新的要求。为了保证研究生教育的质量,构建培养研究生的课程方案,编写研究生使用的教材,已是大势所趋。从2000年我们就酝酿编写一本供足球专业教学指导书。历经2年多的时间,从编写当初的指导思想确定,到具体编写纲目的拟定,以至于到内容的选择与删改,几经努力,终于在今天面世了。

参加本书编写工作的作者都是博士生导师或硕士生导师,既有专业体育院校的教授,也有综合大学体育院系的学者,还有国家体育科研所的研究员,他们都是长期从事足球教学和研究工作的专业人员。在编写这本书时,我们力图达到如下目的:较好地总结和借鉴这些年来研究生培养的经验,反映近年来的研究成果,为研究生导师的教学提供一本比较实用的教学用书,为研究生了解当前足球科研的走向以及选择研究方向和课题提供有价值的参考。本书以专题的形式,密切注意引用相关的科研成果;体现培养人才(教师、教练员、科研工作者、管理人才等)的不同需求,内容比较丰富,有些内容没有逐字、逐句撰写,而是以详细目录的形式出现,给教师和学生留有很宽广的研究空间。本书的专题选编主要是根据部分院校足球硕士课程教学大纲和当前足球运动发展之需要而撰写的。内容涵盖发展趋势、足球技战术、教学、训练、心理、体能、足球文化、女子足球、研究生培养、学位论文、不同科学研究方法论文的特点、创新思维的培养、职业足球、产业及若干重要附件等专题。并对收集到的近年来已经毕业的研究生的论文题目作了介绍,以便为研究生和研究者在进行研究时参考。由于目前各院校每年招收研究生数量有限,难以组队,所以实践课的教学内容,只能依据各院校具体情况择用不同版本的高等院校的教材内容。

我国的足球科研工作已经进行了多年,积累了丰富的经验,取得了很多研究成果。但是面对蓬勃发展的足球改革大潮,面对实现冲进世界杯决赛圈多年夙愿的形势,面对足球改革进程中的诸多问题,我们的科研工作还显得非常薄弱,与实际需求还有很大的距离。我们编写本书的初衷是想为足球科研工作的发展尽一点义务,为足球科研理论和方法的不断完善做一些工作。然而足球科研工作是一项十分艰巨的任务,我们的能力和水平还显得不足。因此,在本书即将付梓之际,我们既有完成我国首本足球硕士生教材的欣喜,又战战兢兢地准备接受

实践和读者的评判。本书的出版若能为中国足球事业的发展稍尽绵薄之力,我们的目的也就达到了。

参编本书的人员分工为:专题1(麻雪田)、专题5、12、13(王崇喜)、专题2(张贻琪)、专题3(秦志辉)、专题4(郑鹭宾)、专题6(丁雪琴)、专题10(刘丹)、专题11(周新华)、专题9(马冰)、专题7(刘夫力)、专题8(梁殿乙)、专题14(黄竹杭)。

全书由麻雪田、王崇喜、黄竹杭三人串编并定稿。

在本书编写过程中,我们参阅和引用了许多文献资料,这些文献资料的作者书中未一一注明列出,在此谨向他们表示衷心感谢。随着本书的问世,我们衷心地希望得到读者的批评和建议,以便能在此基础上为研究生编写出更好、更有价值的教材。

麻雪田 王崇喜

2002年5月



专题1	现代足球运动发展趋势	1
专题2	现代足球技术分析	8
专题3	现代足球战术分析	36
专题4	足球运动员的身体训练	61
专题5	足球比赛意识	80
专题6	足球运动中的心理学	92
专题7	现代足球产业	136
专题8	足球文化现象	168
专题9	职业足球	182
专题10	现代女子足球	204
专题11	足球教学文件与训练计划	239
专题12	足球创新能力的培养	259
专题13	足球科学研究方法	267
专题14	硕士学位论文	282
附件1 :	1982—2002 年国内部分足球硕士论文研究题目	295
附件2 :	中国足球协会章程	299
附件3 :	亚洲足球联合会章程	317
附件4 :	国际足联章程	330
附件5 :	国际足联所属 204 个会员协会简介	350

现代足球运动发展趋势

一、总的发展趋势

(一) 攻守对抗日趋激烈

足球运动的基本规律是集体的攻守对抗。

对抗的激烈程度大体上有三个发展阶段：

1. 冲击阶段(1863—1930)

此阶段尽管经历了不同的比赛阵型,但囿于技术、战术和身体素质的发展水平,攻守间的对抗基本上限于球的起、落处。

2. 分工阶段(1930—1974)

随着技术和身体素质的发展,特别是不同阵型的运用,攻守间的对抗比冲击阶段更为猛烈。但是由于场上队员的分工,各司其职,各负其责,尽管对抗的激烈程度大于冲击阶段,这种对抗也仅限于局部位置上的攻守对抗。

3. 全面化阶段(1974—今)

在世界范围内,全面化足球运动虽然还仅仅处于初始发展的阶段,但却已显露出无限的生命力。技战术和体能的进一步发展,特别是不同阵型和队形的运用,使得这个阶段的对抗呈全场、全面对抗的趋势,因此,其激烈程度大于前两个阶段。这是当今运动员技能、体能和心智能发展的结果。

此阶段攻守对抗主要表现在以下几个方面：

(1) 控球队员与防控球队员之间的对抗,即攻守双方在争取与限制掩护球、带球过人、传球、射门时的对抗；

(2) 攻守双方无球队员在争取和干扰(对方)接球、一次性传球、直接射门时的对抗；

(3) 攻守双方争取和阻挠二次进攻时的对抗,即射门不中,球从球门架上弹回或守门员脱手、击出以及射门被挡出来后攻守双方争取控球权或直接处理球时的对抗;

(4) 攻守双方无球队员之间的对抗,即攻守双方在争取创造空间、利用空间和限制抢占空间、利用空间的对抗等。

(二) 攻守日趋平衡

1. 20 世纪五六十年代以前,尤其是冲击阶段主要以攻为主;

2. 20 世纪 60 年代,针对以攻为主的趋向,防守趋势略占上风。当然,不能否认在这两个阶段也出现过平衡——不平衡过程。

3. 20 世纪 70 年代后,攻守日趋平衡(表 1-1),这说明防守能力增强了。

表 1-1 历届世界杯进球统计表

时间	1930	1934	1938	1950	1954	1958	1962	1966	1970	1974	1978	1982	1986	1990	1994	1998	2002
届次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
场数	18	17	18	22	26	35	32	32	32	38	38	52	52	52	52	64	64
进球数	70	70	84	88	140	126	89	89	95	97	102	146	132	115	141	170	158
进球率	3.89	4.12	4.67	4.00	5.38	3.60	2.78	2.78	2.97	2.55	2.68	2.80	2.53	2.21	2.71	2.66	2.47

(三) 整体攻守速度日益加快

1. 在进攻中

(1) 在控球时,只有快速才能甩掉对手或是闪开空间把球传、射出或带球越过对方;

(2) 只有快速才能摆脱对手的紧逼而捷足先登,接到球或者抢点将球合理地处理掉;

(3) 只有快速才能抢先接触到球,进行第二次连续进攻;

(4) 只有快速才能够占据有利空间取得主动权。

只有这样,在进攻中可以减少身体直接接触或强干扰,争取更多的自由而获得主动权。

2. 在防守中

(1) 只有快速才能阻止和阻拦对手的突破、传球、射门技术的发挥;

(2) 只有快速才能遏制对手接球或直接将球从容处理掉;

(3) 只有快速才能抢先得球,扼杀对方的第二次进攻;

(4) 只有快速才能及时占据空当和空间,使对手无懈可击。

只有这样,在防守时可以有效地限制对方,增加直接干扰和强干扰的次数,

不给对方自由权,使本方立于不败之地。

(四) 运动员的竞技能力(技能、体能和心智能)全面而同步发展(图1-1)。

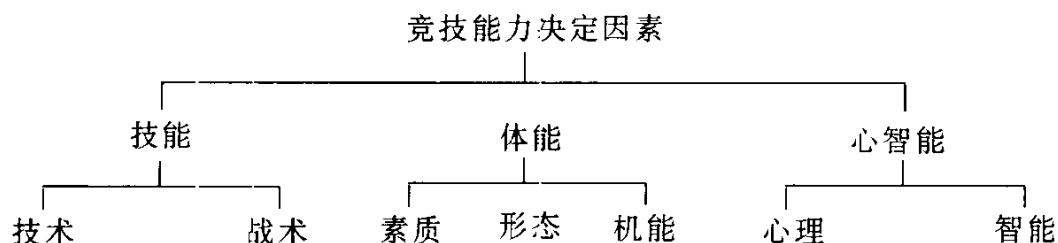


图1-1

(五) 球星的作用与整体融为一体

今天,球星的作用不仅没有削弱,而且是在增强。现今球星的特点,一是其作用是建立在整体水平之上,并融于集体之中;二是球星的技术更为实用,个人表演的时代已经结束。

全面化足球应处理好如下几个关系:

- (1) 球星与整体的关系。
- (2) 全面化与位置的关系。
- (3) 全面化与阵型的关系。
- (4) 全面化与专门化的关系。
- (5) 全面化与攻守的关系。
- (6) 全面化与队形的关系。

二、技术发展的主要趋势

- (1) 技术既全面又有特长。
- (2) 技术与速度融为一体,动作速率明显加快。
- (3) 位置技术服务于战术需求日益明显。
- (4) 组合技术衔接得更加快速、连贯和协调。
- (5) 技术以应变发挥居多且技巧性强。
- (6) 技术表现了高度的准确性、合理性、力量性和实用性。

三、战术发展的主要趋势

- (1) 整体攻守战术更为快速和合理。
- (2) 攻守转换战术的组织更具及时性和目的性。

(3) 位置排列尚未消失,但是阵型更加灵活。同时,局部攻守队形的随机性、应变性强。

(4) 二、三线队员进攻战术发展迅速。

(5) 攻守战术运用更加追求针对性和应变性。

(6) 延缓、平衡的防守原则受到强烈冲击。

(7) 定位球进攻战术的实效性更为鲜明(表 1-2)。

表 1-2 近 6 届世界杯定位球进球表

届次	场数	总进球	定位球进球数	占总进球/(%)
12	52	146	29	20.0
13	52	132	19	14.4
14	52	115	18	15.6
15	52	141	25	17.7
16	64	170	53	31.2
17	64	158	53	33.5

四、身体素质发展的主要趋势

(1) 速度素质明显加快。

(2) 爆发力素质明显加强。

(3) 更加重视速度耐力素质。

(4) 各种素质的全面发展和同步提高。

五、现今技战术训练的主要发展趋势

足坛有句名言:比赛是训练的导师。现今训练的主要发展趋势是:

(1) 技、战术训练更推崇时空观。

(2) 突出整体攻守技、战术训练。

(3) 强调攻守转换瞬间的技、战术训练。

(4) 技、战术训练追求针对性、综合性、实战性。在此基础上,着眼于应变能力的培养。

(5) 定位球技、战术训练日益成为重要课题。

六、对发展我国足球特点的初步探讨

对于学习和借鉴世界足球强国的先进技术,我们的态度是一贯的,即学诸家之长,走自己的路。因为足球运动没有模式,只有针对性。如在已经举办过的11届并有小世界杯之称的欧洲杯就有8个国家拿过冠军,而已经举行过的17届世界杯就有7个国家夺得过桂冠,可以说拿冠军的国家基本上4年一更换,如果只认准跟着冠军国家走,到头来我们必将一无所获。

所以,正确的思路应是跟着足球运动的规律走,跟着足球竞赛规则走,跟着足球运动发展的趋势走,跟着我们民族的特点走。

足球项目是竞技类同场对抗项群类中的运动项目之一,其规律均为集体对抗,而且随着运动员技能、心智和体能的不断提高,对抗日趋激烈。这一总的规律是不以人们的意志为转移的。近几届世界杯大赛,向人们展现了一些获得优异成绩的国家,具有超凡驾驭比赛的能力。按人们的传统认识,驾驭足球比赛的三大有效技术类型,为灵活型足球、力量型足球和速度型足球。随着职业球员全球大流动,这三种足球类型也在不断相互渗透、融合之中,进而向综合型足球方向发展。但是,从当今的世界足球大赛实践来看,世界一些足球强国,尚未显露出综合型足球的威力。目前世界大赛给人们的启示:凡成绩较好的球队,均是以速度型为主,结合其他两种类型的球队;或是以灵巧型为主,结合其他两种类型的球队;而以力量型为主,结合其他两种类型的球队,成绩相对较差些。但必须强调指出:不论走何种“型”之路,都始终要抓住足球比赛取胜的五大根本因素,即技术、战术、身体、心理和团队精神。

鉴于此,中国足球应向何种类型足球发展,值得我们探索。但从我国的民族特点来看,快速、灵活是我们的突出特点。这里,重点讲述一下快速和灵活的问题。

快速和灵活二者既有区别又有联系,是一种互为促进的关系。为便于各级球队易于操作,现将快速和灵活在球场上的表现,简述如下:

(一) 快速

快速是指运动员在球场上短时间内完成技、战术动作,时间愈短速度愈快。其总体表现是:判断、观察及时——思维敏捷——行动快。如反应、动作速度快,跳跃、倒地和身体位移迅速等。

运动员在球场上有球和无球时快速动作的具体表现(表1-3)。

表 1-3 快速在足球场上的表现

进攻	个体上:摆脱对手捷足先登,抢点将球处理掉或抢接到球;运球技术动作节奏感强并能够快速超越对手;抢占有利位置将球直接或间接传(球速快慢视情况而定)、射出;接、运、过、传或射几个单个动作,衔接连贯、协调和快速;能抢先接触到球,连续进行二(三)次进攻;及时拉出空当或占据有利空当等。在进攻中尽可能减少与对手的身体直接接触或避免强干扰,从而取得更多的自由权。 局部上:及时形成以多攻少,必要时快速将球转移到另外一个局部等。 整体上:全队进攻节奏感鲜明;有球、无球的局部与局部的有机衔接密切;整体队形前后、左右移动及时、有序且合理等。
防守	个体上:及时对对手施以强干扰,限制对手接球、控球、运球、运球过人、传球和射门;出脚快速,直接将球抢下或断掉或破坏,以遏制对手从容接到球;快速抢先接触到球,扼杀对手二(三)次连续进攻;及时占据有威胁的空当,使对手无懈可击等。这样,可以有效地控制对手,增加强干扰的机会,不给或少给对手自由权。 局部上:能及时协同防守,如盯人、补位、保护同伴并在局部形成以多防少等。 整体上:整体的防守队形能及时向前后、左右有序且合理移动等。
攻守转换	攻中寓守、守中寓攻。在攻守转换一瞬间不论个人或局部人员均能及时到位,转换瞬间的攻守战术打法合理、快捷,整体队形移动快速有序等。

(二) 灵活

灵活是指球员在各种复杂形势下,随机应变和高度自如的迅速变化体位,转换并适应技、战术动作需要的能力。其总体表现是运动员对变化莫测的技、战术,经过敏锐的观察,通过思维的灵活分析,在不违背全队总体作战方案的前提下,灵活机动地予以应对。

运动员在球场上有球和无球时灵活的具体表现(表 1-4)。

表 1-4 灵活在足球场上的表现

进攻	个体上:以灵活逼真的假动作,诱骗对手失去身体平衡,从而闪躲过对手并施以接球、运球、突破过人、传球、射门等技术;在无球活动中,能审时度势灵活机动地移动到有威胁的空当等。 局部上:持球队员能灵活变换方向,临近队员灵活换位且不受位置束缚,二者能及时形成以多打少的局面等。 整体上:能灵活机动、变幻莫测地转换进攻方向,进攻手段灵活多变,进攻队形能随赛势需求灵活变换,使整体进攻有序且流畅。
----	---

防守	个体上:步法移动灵活,身体平衡性强;能及时变换体位并对持球人施以强干扰或盯住有威胁的无球队员等。 局部上:能与邻近的同伴随机且灵活地变换位置,以便及时地抢、断球;灵活机动地补位、保护同伴,及时而灵活有序地形成以多防少的局面等。 整体上:随赛势的变化,灵活变换整体防守队形和防守打法;依据对手变化了的进攻战术,能不失时机地变换相应的防守战术等。
攻守转换	在攻守转换瞬间均能机动灵活,变换本队攻守队形和战术打法等。

综上所述,我们认为目前中国足球应走以速度型足球为主,辅以灵巧型足球和力量型足球。但从长计议,应当逐步向综合型足球方向发展。

当然,对此课题尚需进一步探索。

主要参考文献

1. 饶广平、麻雪田主编. 世界足球大全. 北京:人民体育出版社,2001
2. 张彩珍主编. 武汉:武汉出版社,1993
3. 麻雪田等. 2000年欧洲杯研究报告专辑. 北京:中国体育科技,2000
4. 第4届全国足球论文报告会论文专辑. 北京:中国体育科技,1997

专题 2

现代足球技术分析

一、足球技术分类

技术是足球运动四大基础要素之一。依据现代足球运动的发展,技术也在不断的进化,在教学、训练与实战过程中,对技术的认识、理解与运用也在不断的深化(概念的内涵与外延,实战中优胜劣汰的现实,训练观念的转化与变革),使相应的技术分类方法也有不同的体现。

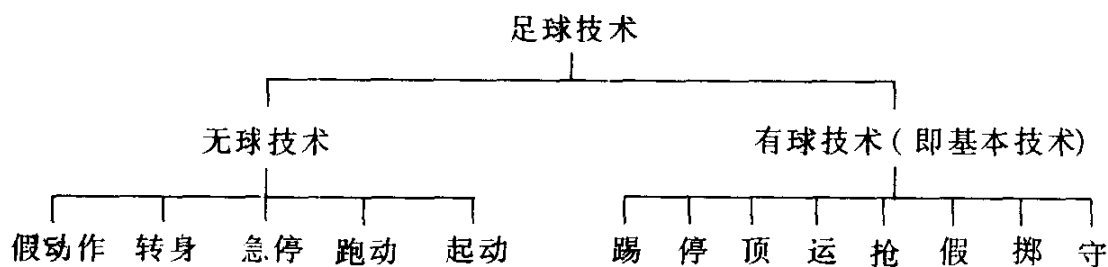
足球技术可以有不同的分类方法,但都需要首先确定分类的标准。下面是三种教材关于足球技术的分类。

(一) 全国通用的《足球》教材*

1. 概念

足球技术是指运动员在足球比赛中所采用的合理行动和动作方法的总称。

2. 分类



3. 评价

在 20 世纪七八十年代国内大多数教材采用这种分类方法。其主要源于 50 年代处于国际领先水平的匈牙利、苏联的足球理论教材,这在我国传统的足球基

* 全国体育院系通用教材《足球》编写组,足球.北京:人民体育出版社,1978—1983

础教学中曾是较为简明实用的,但随着国际足球运动的发展,结合训练与实践的要求,有待进一步完善。例如,无球技术中缺少跳跃和步法等。

4. 理解

基本技术:分为踢、停、顶、运、抢、假、掷、守 8 类。这些技术指运动员原地的、单个的(一元的)、缓慢的(静态的)、非对抗的运动。动作要领着重于动作外形、动作顺序。适应于当时的初级技术教学。

技术运用:在完成基本技术动作的基础上,结合实战运用再扩展。强调教法顺序、强调运用意识的合理性、灵活性,但如何适应高速、对抗的实战不足。

5. 教学与训练

位置技术:主要位置的常用典型技术,只简单粗略的分为守门员和“三条线”。

守门员:准备姿势、移动、选位、接球、扑接球、拳击球、托球、抛球、抛踢球。

后卫:头顶球、抢截球、转身踢球、一次出球、中长距离传球、远射。

前卫:射门(运射、插上射、回传远射)传球、短中长、转移、威胁传球、选位、断截。

前锋:射门(运突射、插上射、门前补射)传球:接控球、短中长、传中、反抢。

教法顺序 { 动作名称—按部位和方法确定
动作要领—环节、外形与顺序、逐一的规范、要点
易犯错误—常见的、眼见的、外形的
纠正方法—常规的、逐一的“治表”
基本练习形式—方法、要求、个人→局部→整体

(二) 北京体育大学《足球》教材(年维泗,麻雪田,扬一民 编著 1990 年 5 月版本)

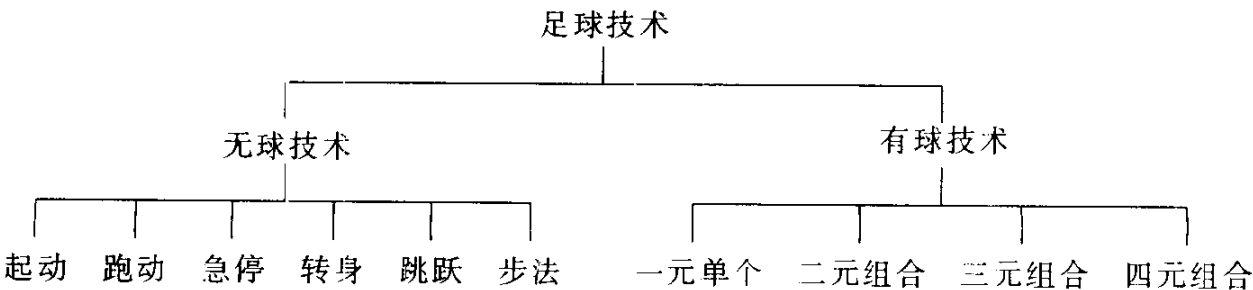
1. 概念

足球技术是由特定动作结构所组成,并贯串于整个足球活动中的一种基本运动形式。包括技术动作和技术能力。

技术动作:指运动员完成某一技术时,所采用的方法。

技术能力:指运动员在训练和比赛活动中,运用技术的准确、合理及娴熟程度。

2. 分类



3. 评价

百余年的足球运动发展史表明,足球技术动作迄今虽然没有出现巨大变化,但是,技术运用能力却在当代高速激烈对抗中,接受检验不断展示引人注目的突破性进展,“全面、快速、准确、简练和实用”是其基本发展趋势和动向。

技术运用能力是一个综合性要素,它不仅与正确实施动作结构的技能有关,同时与运动员的参赛竞技状态、比赛意识、体能、心智能密切相关。在影响技术能力的多因素中,技术动作结构起着基本的、决定性作用。

4. 教学与训练

(1) 无球技术

起动—站立、非站立。

跑动—侧身跑、变向跑、变速跑、倒退跑。

急停—跨步急停、跳步急停。

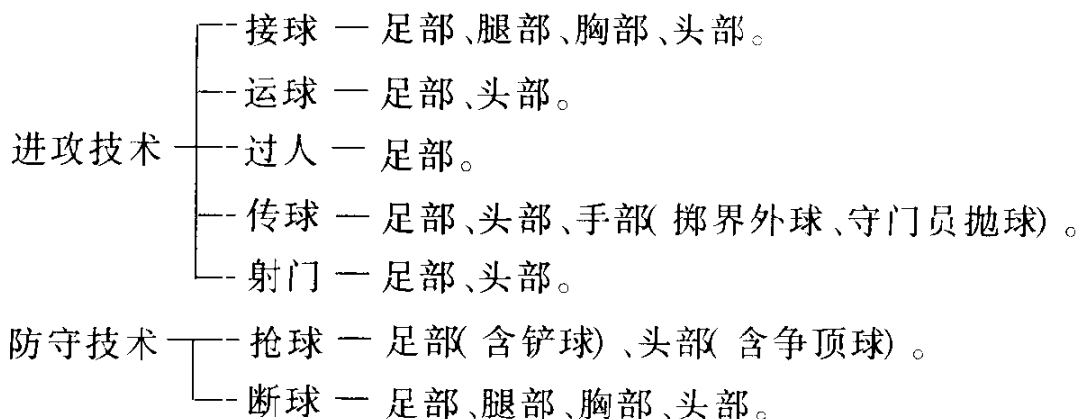
转身—前转身、后转身。

跳跃—单脚跳、双脚跳。

步法—跨步、滑步、撤步、交叉步。

(2) 有球技术

① 一元单个技术:



足部—正、里、外足背,足内侧,足尖,足跟,足掌等。

腿部—大腿内、外侧、中部等。

胸部—胸的左、右两侧和胸的中部。

手部—双手掷界外球(守门员抛球等)。

头部—前额正面和侧面等。

② 二元组合技术:

接—运、接—过、接—传、接—射;

抢—运、抢—过、抢—传、抢—射;

断—运、断—过、断—传、断—射;

③ 三元组合技术:

接 - 运 - 过、接 - 运 - 传、接 - 运 - 射;

抢 - 运 - 过、抢 - 运 - 传、抢 - 运 - 射;

断 - 运 - 过、断 - 运 - 传、断 - 运 - 射;

④ 四元组合技术:

接 - 运 - 过 - 传、接 - 运 - 过 - 射;

抢 - 运 - 过 - 传、抢 - 运 - 过 - 射;

断 - 运 - 过 - 传、断 - 运 - 过 - 射;

在完成一元、二元、三元、四元组合技术时,运动员常利用各种假动作提高技术运用的合理性、实效性,使比赛更加精彩激烈,引人入胜。

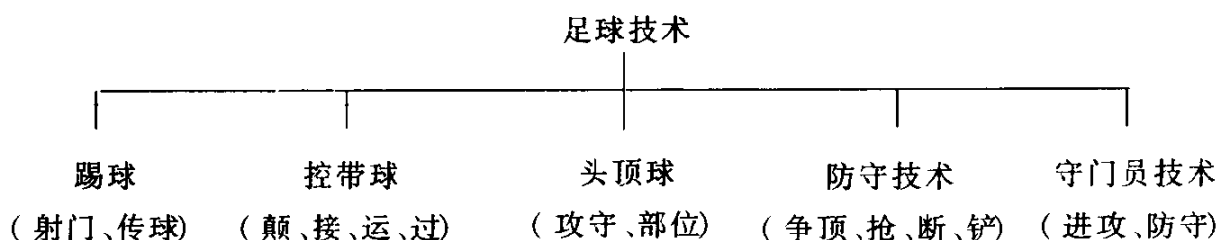
(三) 国际足联教材

国际足联教材包括:德国《新足球学》(卡尔·海因茨·黑德尔戈著。人民体育出版社,1979.5)。

1. 概念

足球技术是指运动员在比赛中对球的控制(含处理球)。将无球技术(假动作等)归类于身体训练→身体素质→身体动作类。

2. 分类



3. 评价

目前大多数足球强国及国际足联教练员培训普遍认同并采用这些教材的分类方法。此种分类方法较为简明,便于结合训练与实战。虽有局部不够规整,但就足球运动整体而言较为合理、实用。

4. 理解

攻守技术强调在整体攻守原则指导下的进攻技术与防守技术“全面、快速、准确、熟练、实用”的原则,并特长突出、位置特征鲜明突出。

技能技巧技术运用能力要强,适应高速、对抗条件下、不失时机、准确无误地实现战术意图、战术配合的实用技术、位置技术,为完成位置职能和整体战术服务。

5. 教学与训练

(1) 按现代足球技术特征进行教学