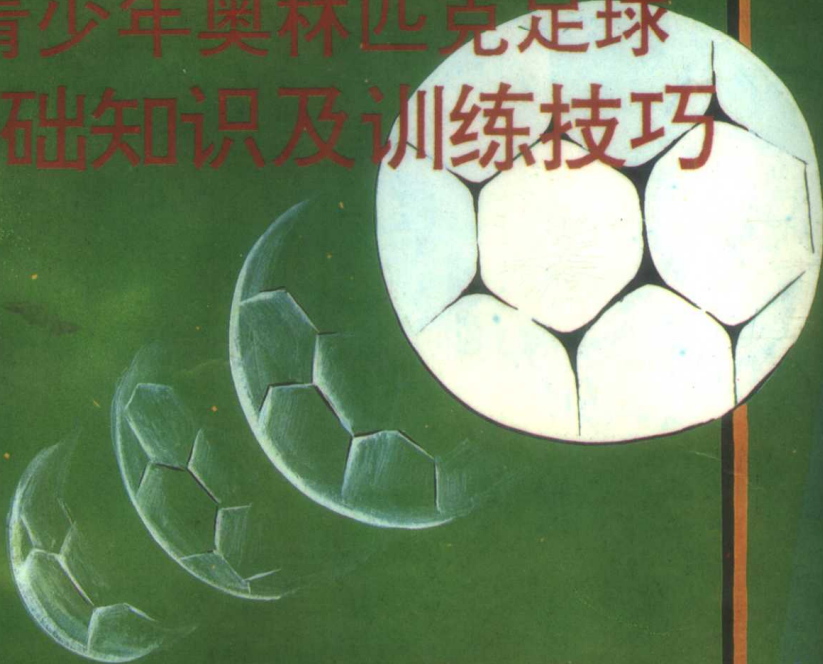


主编：年维泗

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克足球  
基础知识及训练技巧



中国友谊出版公司

# 青少年奥林匹克足球 基础知识及训练技巧

主 编 年维泗

副主编 麻雪田

编 委 (按姓氏笔划为序)

孙葆刚 年维泗 李晓光

李预东 李飞宇 张志诚

黄竹杭 麻雪田

⊕ 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

**图书在版编目(CIP)数据**

青少年奥林匹克足球基础知识及训练技巧/年维泗主编.  
北京:中国友谊出版公司,1994.6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0614-4

I. 青… I. 年… III. ①足球运动-基本知识②足球运  
动-运动训练法 N. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 07059 号

书名	青少年奥林匹克足球基础知识及训练技巧
作者	年维泗 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 7.5 印张 125 千字
版次	1994 年12月第 1 版
印次	1994 年12月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN 7-5057-0614-4/G·73
定价	4.80 元

发展体育文化  
提高民族素质

绍铭祖  
五月十日

發揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動社志願

一九九〇年九月 梁高棠

让奥运之火  
辉映中华大地

李梦华

一九九四年三月

295072

# 序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件太好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品,是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书,各级、各类学校、图书馆能有这套丛书;我更希望在我国学校领域中,进一步发扬奥林匹克精神,为实现顾拜旦的理想而努力奋斗!



# 前 言

足球素有“世界第一运动”之称，被公认为是“球中之王”，它在世界各国、各地区受到了成千上万足球迷们的欢迎和喜爱。有些国家把足球定为“国球”，有些国家以自己被誉为“世界足球强国”而自豪。

下面列几个数字让我们看看足球运动的影响：

领导世界足球运动的组织叫“国际足联”，它成立于1904年，当时只有法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士等七个国家，而今它已拥有会员国和地区达178个，仅次于联合国（181个），是世界体育组织中最庞大、最严密、最有威望的单项体育组织。

世界上为搞足球大赛提供了许多设施完备的场地，其中可容纳10万以上观众的足球场有15座，最大的要数巴西里约热内卢的马拉卡纳体育场，可容纳20万观众。其次，西班牙巴塞罗那的诺伐坎帕体育场，容纳15万观众。足球赛场之大居所有球类体育项目之冠。

足球大赛吸引着人们极大的兴趣，其观众之多居各项体育活动之首，如参观世界杯赛的观众可多达1,842,250人次，一场精彩的足球赛吸引观众可高达25万人，足球世界杯大赛吸引的电视观众据统计约在10亿人次以上。足球拥有如此庞大数字的

观众，正像不少国家球迷所宣称的“足球是我们生活中的第一需要”。

至于足球人口，即参加俱乐部的足球运动员和爱好者，在足球运动发达国家中所占总人口的比例数字也是很惊人的，如原联邦德国竟高达69%、荷兰68%、英格兰27%、原苏联16%、意大利15%，足球人口之多也是其它运动项目无可比拟的。

这些简单的统计数字使我们不难看出足球运动确实有着动人的魅力，它反映了足球运动本身诱人的价值，同时也显示了足球历史发展所产生的必然结果；它既有广泛的社会功能，又有突出的经济效益。足球运动的作用和影响已经超出了运动本身的范围，越来越展现出“球中之王”的引人入胜的特色。

# 中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾    问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编	王占春	曲宗湖	李富荣
主    编	张光宇	薛    道	
编辑委员	郑  恒	俞樟炎	韩茂富
	牟达维	李安格	张文广
	毛学信	张民气	何新红
	王守信	穆祥杰	庄正芳
	林  钊	年维泗	关金城
	薛    道	张光宇	

# 目 录

## 前 言

## 第一章 足球历史沿革与

今日中国足球..... (1)

### 第一节 古代足球

——中华民族的骄傲..... (1)

一、中华民族的骄傲..... (1)

二、汉朝的足球游戏大发展..... (2)

三、唐宋时期的贡献..... (3)

四、“重文轻武”足球游戏大倒退..... (4)

### 第二节 现代足球

——我国足坛的难题..... (5)

一、英国——现代足球的诞生地..... (5)

二、中国加入“国际足联”..... (5)

三、新中国的足球运动蓬勃发展..... (6)

四、有起有伏在亚洲降到“俯首称臣”的地位..... (8)

五、改革开放,足球界在起伏中思索..... (10)

六、企盼着中国足球抓好机遇大发展大提高..... (12)

<b>第二章 魅力大、宜普及、依“法”踢的足球运动</b> .....	(15)
<b>第一节 足球运动的主要特点及功能</b> .....	(15)
一、足球运动的主要特点 .....	(16)
二、足球运动的主要功能 .....	(18)
<b>第二节 依“法”踢的足球比赛</b> .....	(19)
一、您知道足球场上各线、区、点、圈和弧的用处吗? .....	(20)
二、怎样才叫“合理冲撞”? .....	(23)
三、“危险动作”应如何理解? .....	(24)
四、判罚直接、间接任意球的根据是什么? .....	(25)
五、队员在什么情况下被判“越位”呢? .....	(27)
六、“点球大战”是如何进行的? .....	(28)
七、小型足球、女子足球与大型足球在 比赛规则上有哪些主要不同? .....	(28)
<b>第三节 大家学做球场“法官”</b> .....	(30)
一、“法官”的配制如何? 他们又是怎样 进行分工和协作? .....	(30)
二、裁判员的信号有哪些? 巡边员如何 做出旗示? .....	(31)
三、什么情况下出示红、黄牌? .....	(40)
<b>第三章 运动员成材之路</b> .....	(43)
<b>第一节 选拔有才能的运动员</b> .....	(43)
一、少年儿童足球运动员经验选材的	

标准和条件.....	(43)
二、科学选材的简易测试指标.....	(45)
<b>第二节 足球技术教学与训练的</b>	
<b>基本特点</b> .....	(51)
一、现代足球技术的重要性及基本特点.....	(51)
二、足球技术教学与训练的基本特点.....	(52)
三、主要进攻技术和防守技术.....	(52)
四、技术训练的主要方法.....	(54)
<b>第三节 技术训练中应注意的问题</b> .....	(75)
一、关于循序渐进的教学原则.....	(75)
二、关于教学过程中的“三性”.....	(76)
三、关于技术提高的规律性.....	(79)
<b>第四节 足球战术教学与训练的</b>	
<b>基本特点</b> .....	(83)
一、战术的种类.....	(83)
二、战术训练的主要方法.....	(91)
<b>第五节 足球运动员身体训练的</b>	
<b>一般规律</b> .....	(96)
一、发展速度素质.....	(96)
二、发展力量素质.....	(99)
三、发展柔韧素质 .....	(104)
四、发展耐力素质 .....	(106)
五、发展灵敏素质 .....	(108)

## 第六节 守门员教学与训练的

一般特点..... (111)

一、主要技术与训练方法 ..... (112)

二、主要战术与训练方法 ..... (118)

三、主要身体素质、心理品质与训练方法..... (123)

四、守门员在训练中应注意的几个问题 ..... (132)

## 第四章 足球竞赛的组织 ..... (134)

### 第一节 竞赛的种类 ..... (134)

一、锦标赛、杯赛..... (134)

二、联赛 ..... (135)

三、邀请赛 ..... (135)

四、选拔赛 ..... (135)

五、表演赛 ..... (135)

### 第二节 竞赛制度及其编排方法..... (135)

一、淘汰制 ..... (136)

二、循环制 ..... (139)

三、混合制 ..... (142)

### 第三节 竞赛的组织工作..... (142)

一、竞赛前的准备工作 ..... (144)

二、竞赛间的工作 ..... (144)

三、竞赛的结束工作 ..... (144)

### 第四节 竞赛规程..... (145)

一、竞赛规程中应体现出几项内容 ..... (145)

二、某一比赛的竞赛规程示例 ..... (146)

<b>第五章 足球常识</b> .....	(150)
<b>第一节 足球组织机构简介</b> .....	(150)
一、国际足球联合会(FIFA) .....	(150)
二、各大洲足球联合会 .....	(151)
三、中国足球协会 .....	(153)
<b>第二节 国际性足球大赛</b> .....	(153)
一、世界杯足球赛 .....	(154)
二、奥运会足球赛 .....	(155)
三、亚洲杯足球赛 .....	(157)
四、亚运会足球赛 .....	(157)
五、世界女子足球锦标赛 .....	(158)
六、亚洲女子足球锦标赛 .....	(158)
<b>第三节 国内部分重大比赛</b> .....	(159)
一、全运会足球赛 .....	(159)
二、全国足球甲级联赛 .....	(160)
三、全国女子足球比赛 .....	(161)
<b>第四节 国际足坛霸主及风云人物</b> .....	(162)
一、世界足球强国 .....	(162)
二、世界著名足球俱乐部 .....	(166)
三、世界足球明星 .....	(168)
<b>第五节 中国足坛骄子</b> .....	(177)
一、“亚洲球王”李惠堂 .....	(177)
二、五十年代最佳足球选手 .....	(179)
三、容志行、迟尚斌、胡国雄、周台英.....	(197)



第六节 足坛轶事、趣闻 .....	(201)
一、足坛万花筒 .....	(201)
二、名人与足球 .....	(203)
三、裁判趣闻 .....	(206)
四、世界杯花絮 .....	(207)
五、球迷骚乱——绿茵场上的悲剧 .....	(220)