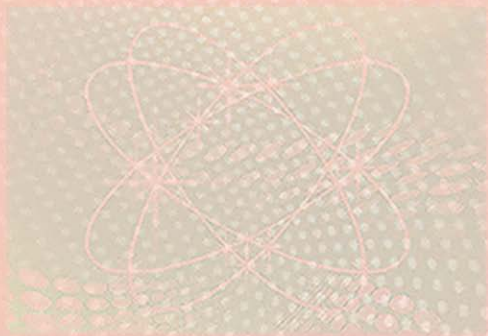


课外体育

教你学足球



目 录

教你学足球

一、我国足球运动的发展简介	(2)
1. 中国古代足球游戏起源	(2)
2. 我国现代足球的发展	(6)
3. 新中国足球运动的发展	(9)
二、世界足球运动的发展	(19)
1. 现代足球的起源	(19)
2. 足球之最	(20)
3. 国际足球联合会的成立	(22)
4. 足球术语英汉对照	(24)
5. 历届欧洲杯赛况	(27)
6. 世界杯	(32)
三、足球运动知识	(33)
1. 体能训练	(33)
2. 足球运动装备	(34)
3. 足球场地标准	(35)

4. 足球的要求	(43)
5. 队员及服装的要求	(45)
6. 足球术语	(52)
7. 五大流派	(56)
8. 裁判员	(57)
9. 替补裁判员的职责	(58)
10. 巡边员	(59)
11. 中立巡边员	(59)
12. 俱乐部巡边员	(60)
13. 裁判员和巡边员的配合	(61)
14. 裁判员和巡边员的信号	(62)
15. 技术区域	(63)
16. 比赛时间	(64)
17. 比赛开始	(64)
18. 球门球	(65)
19. 掷界外球	(66)
20. 任意球	(67)
21. 罚球点球	(68)
22. 互踢球点球决胜的规定	(70)
23. 角球	(74)
24. 越位	(74)

25. 犯规与不正当行为·····	(75)
26. 死球·····	(78)
27. 裁判制·····	(78)
28. 裁判员的哨声手势·····	(79)
29. 巡边员的旗示·····	(81)
30. 足球规则的基本精神·····	(81)
31. 足球技术及分类·····	(84)
32. 足球的基本技术·····	(85)
四、足球基本战术·····	(92)
1. 足球战术的概念与分类·····	(92)
2. 足球比赛陈形·····	(93)
3. 足球战术攻守原则·····	(98)
4. 足球进攻战术·····	(101)
5. 足球防守战术·····	(106)
6. 局部战术和全队战术·····	(108)
五、中国足球人物风云录·····	(110)
六、世界知名运动员介绍·····	(140)



教
你
学
足
球



一、我国足球运动的发展简介

1. 中国古代足球游戏起源

中国古代足球起源的最早时间推断不一。就目前史料查证，可靠的记载中国古代足球活动的文字是在公元前 475 年～前 221 年间的战国时代。《墩焦弋齐策》上记载着苏秦到齐国游说时（公元前 319 年—前 301 年）对齐宣王说：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”这是“蹋鞠”（也就是蹴鞠）一词最早出现的时间。战国时代的足球游戏称作“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”或“蹋”均是用脚踢的意思，“鞠”则是指球。

汉代足球游戏由战国时的娱乐活动演变成为军事训练的一种手段，增加了竞赛性和军事性。汉代竞赛足球的比赛场称为“鞠城”；球门称为“鞠室”或“鞠域”；规则称为“例”、“常”；正裁判叫“长”；副裁判叫“平”。裁判在球场上的判断裁决既是依法办事有绝对的权威，同时又要法律面前人人平等，即在裁判判断比赛时做到“不以亲疏，不有阿

私”。可见在古代人们就意识到“公平竞争”在比赛中的重要性。

汉代的鞠球一种是用一片皮革缝制，中间填充一些毛发之类的实心的鞠球。一种是用“毛纠结为之”的鞠球。尽管这两种鞠球都是实心的，其弹性虽然比以后出现的充气的球的弹性差得多，但比起黄帝时代的“石球”，汉代的实心球在球的弹性方面可谓又大大地进了一步。

唐宋（公元 618 年～1279 年）蹴鞠的方法由汉代的直接进行攻击对抗比赛变成非直接攻守对抗的比赛，球门也由汉代的双方各自有几个球门或一个球门逐渐变成双方共用一个球门进行比赛。这在一定意义上使唐宋时期的非直接对抗比赛的蹴鞠游戏已经失去了足球运动的根本特点和自身存在的独特价值。

我国在元代开展了男女对踢球的游戏活动。在我国湖南省博物馆藏有一件珍品“足球的纹铜镜”。其正面是光亮的照影镜面，背面就铸有元代男女对踢足球的装饰。

我国古代在汉朝就有女子踢球活动。据目前出土文物考证，在东汉延光二年（公元 123 年），我国就有了女子踢球游戏了。在登封少室石阙和南阳、新店的画像石上的踢球者，都是长袖高髻的女子。唐宋时期清明节的踢球活动的参加者也大多是妇女。那时妇女踢球是没有球门和激烈对抗的白打踢法，以踢各种灵巧花样动作取胜，属于表演性的，所以也被称为舞。

唐宋时期蹴鞠有两种踢法：一种是用球门的成队比赛，称为筑球；一种是不用球门的个人踢法，称为白打。筑球一般是在正式宴会或外交场合时表演，白打则多是在民间进

行。

用球门的筑球比赛分为双方各有一个球门的成队比赛，和双方只用一个球门的成队比赛。成队比赛的人数各书说法不一，有的说为 16 人，有的说为 12 人。队员在场上的位置分工名称也不同。

不用球门的白打踢法是在一片场地上围出一定的区域进行比赛。场地最阔的不得超过 8 尺，以踢花样的难度和数量论胜负。白打踢法时比赛的人数不同，名称也不同。

唐代是我国古代政治、经济、文化等最为繁荣昌盛的时期。蹴鞠游戏不仅流行于民间，也流行于宫廷。此时期，蹴鞠游戏在设备上有两个重要的发展，其一是用灌气的球代替了过去用毛发等物充填的实心球。据徐坚（公元 659 年～727 年）所著的《初学记》中记载：“今蹴鞠曰球，古用毛纠结为之，今用皮，以胞为里，嘘气闭而蹴之。”当时是用动物的膀胱做球胆。这样球的弹性就大多了，而且在鞠球皮制作上也比汉朝进了一步。汉朝是两块皮子缝制而成，唐朝时则为“八片尖皮砌做球”。这样球的外观形状就做得更圆了。其二是用球门代替了“鞠室”，即由在地面上的“鞠室”变成竖立在空中的球门。据《文献通考》中记述的球门为“蹴鞠盖始唐，植两修竹，络网于上，为门以度球”。

唐代人给鞠球充气是用原始的嘴吹气法。宋代发明了气筒，用气筒为鞠球充气。充气方法在《蹴鞠图谱》中记为“打揲”。并且说明给鞠球充气既不能将球充得过硬，即“不可太坚，坚则健色浮急，蹴之损力”；也不能将球充得过软，即“不可太宽，宽则健色虚泛，蹴之不起”，而“须用九分著气，乃为适中”。宋朝用打气筒打气的方法比唐朝的方法

先进了一步。

虽然有文字记载古代足球的年代是战国时期，但是，最早面世的有关古代蹴鞠的专门书籍则是汉代的《蹴鞠二十五篇》。此书在唐朝之后失传。此后到宋代又有蹴鞠专门书籍面世。现在我国古代足球专著共有4本，即《事林广记·戊集》、《蹴鞠图谱》、《蹴鞠谱》和《戏球场科范》。其中《蹴鞠谱》这本书记述当时鞠球在充气后的重量为（老秤是16两秤为1市斤）14两，约合现在的437克，这与现代足球充气后的重量（396克~453克）十分相近。

古代专门靠踢足球谋生的“职业选手”即“蹴鞠客”在汉代就已出现，但当时还不是一种社会职业。到唐代，靠表演蹴鞠以谋生的人，经过推荐可在皇宫里的一个叫内圆（专门供养各种斗鸡、马球、相扑、踢球的艺人）的组织内供职，这可谓是最早的官方职业选手了。明朝有了专业踢球的民间女艺人。宋代出现了足球艺人的团体组织，当时叫做“圆社”或叫“齐云社”。这种团社组织既是一种加强自身生存能力、维护自身利益的组织，也是培养训练足球艺人的组织。宋代还有了专门制作足球的工匠手艺人，并且有制球的工艺标准和球的品种。古代蹴鞠在我国唐朝时曾传到日本等国。

以后由于社会上兴起“重文轻武”、“立静恶动”之风，特别是明朝统治阶级视足球游戏为不高尚的娱乐，对足球游戏不但予以否定还曾数次明令禁止和酷刑惩罚踢球者，并且在明、清朝廷宴会上取消了足球艺人的表演。从此以足球表演为生的专门艺人消失了，民间的足球活动也随之越来越少，到清代中叶绝迹。

2. 我国现代足球的发展

(1) 现代足球的传入

1840年鸦片战争后，中英签订了不平等的《南京条约》，香港沦为英国殖民地。大约在19世纪60年代前后，现代足球运动传入香港。在1900年前后，北京、广州、天津、南京、武昌等地的一些教会学校在西方传教士影响下也开展了现代足球运动。这些学校的学生毕业后走向社会，现代足球运动也随之逐渐由学校发展到社会，由沿海地区发展到内地。

成立于1901年的圣约翰大学队和南洋大学队是上海现代足球的源头，从第二年起，两队每年举行对抗赛。1906年，协和书院队以2比0击败了英国水兵队，这是中国的足球队第一次战胜外国球队，让当时饱受洋人欺凌的中国人倍受鼓舞。

(2) 旧中国足球运动发展的几个阶段

①发展时期（1908年～1923年）

这一阶段各类足球比赛活动开展较多。举办过两届全国运动会，每届都有足球比赛。各大城市的大学校际之间的足球比赛频繁进行，而且还有不同地区的大学之间的足球比赛。1913年～1923年间，当时的中国足球队曾参加了6届中、日菲三国组成的远东运动会的足球比赛，并获得第2～6届的足球比赛冠军。中国足球队在远东运动会上五连冠的

成就，为中华民族在国际上赢得了荣誉。这些对普及和提高当时的足球运动水平起到了积极的作用。南华足球队于1923年7月~11月出访澳大利亚，此为旧中国体育运动队首次出国比赛。

② 兴盛时期（1923年~1937年）

这一时期是旧中国足球运动水平达到巅峰时期。足球运动由学校发展到社会，由沿海大城市发展到内地。此期间全国先后派出多支球队出访国外，如南洋和中华足球会足球队、乐华和东华足球会足球队等，并且也与来访的外国球队如日本的关西大学队、早稻田大学队，朝鲜国家队等队进行比赛。全国各地的球队或球会组织的成立和频繁的国内国际比赛，特别是中国足球队在第7届、第10届远东运动会足球比赛中两次夺冠。旧中国足球队还参加了1936年在柏林举行的第11届奥运会足球比赛。这些足球活动为中国足球运动水平的提高和扩大国际影响起到了重要的作用。

这一时期的全国性足球比赛有两种：全国运动会足球比赛和全国足球分区赛。全国运动会足球比赛在1924年~1935年间共举行过4届；全国足球分区赛自1926年~1933年间共举行过7届，参加单位以大行政区为单位。由于参加比赛的只有少数几个队，起不到全国比赛的作用，全国足球分区赛于1934年终止。

真正使旧中国足球走向世界的是亚洲的第一个综合性运动会——远东运动会。远东运动会始于1913年，至1934年共举办了10届，轮流在日本、菲律宾和中国3国举行。在第1至第10届的比赛中，中国足球队获得了除第1届以外的其余9届冠军。在洲际性大赛中蝉联9次冠军，中国队至

今仍保持着这项世界纪录。“九连冠”改变了外国人对中国“东亚病夫”的看法，使海内外炎黄子孙倍受鼓舞，特别是“亚洲球王”李惠堂的涌现，折射出中华足球运动的曙光。

1931年，国际奥委会承认“中华全国体育协进会”为国际奥委会会员，使我国体育健儿有更多的机会与其他国家的足球运动员进行切磋、交流。由于当时的国民党政府财力困难，1936年为参加柏林奥运会足球赛，足球队只能自筹资金，提前两个多月出发，靠沿途比赛的门票收入作为参加奥运会的费用。球队沿途进行了27场比赛，取得了23胜4平的战绩，但却由于一路征战，球员已疲惫不堪，到奥运会比赛时，遂以0比2负于英国队，首轮即遭淘汰。

③抗日战争时期（1937年～1945年）

抗日战争爆发后，中华民族的生存受到威胁，各项体育活动包括足球运动都受到严重影响，国内大城市的足球比赛大大减少。

1933年5月30日在江西革命根据地举行的中华苏维埃共和国第一次运动会和同年举行的“八一”运动会，均有足球比赛。当年7月瑞金县少先队总部举办的少年运动员选拔赛也有足球比赛。1942年由延安体育会举办的“九一”运动会，足球比赛被列为13个表演项目之一。

④解放战争时期（1945年～1949年）

抗战胜利后，足球运动在基础较好的地区如香港、上海、东北等地恢复的较快，并且先后组建了像上海的青白足球队、沈阳的东北风足球队、大连的中青队、隆华队、新青队等一些有实力的足球队。这些球队特别是青白足球队和东北风足球队在国内与国际比赛中取得了较好的成绩。如东北

风足球队在天津以 6 : 0 大胜英国海军“黑天鹅”队；青白足球队在泰国、新加坡、马来西亚等国征战 21 场，胜 13 场，平 5 场，仅负 3 场，这些胜利大大地振奋了民心。此期间中国政府还派中国足球队参加了 1948 年 8 月 2 日~8 月 13 日在英国伦敦举行的第 14 届奥运会足球比赛。但是在西北、西南地区，足球运动仍处落后状态。如在 1948 年 5 月 5 日~5 月 16 日在上海举行的全国第七届运动会的足球比赛中，西北、西南两大行政区只有四川和贵州两省派队参加了足球比赛，这两大行政区的其余各省均没有派队参加足球比赛。总的来看，国内足球运动的发展处于不平衡的状态。1948 年第 2 次参加奥运会时，由于缺乏资金，中国队采取了与 1936 年相同的办法筹资，抵达伦敦后，同样由于体力消耗过大，又以 0 比 4 被土耳其队淘汰。

由于受战争的影响，旧中国的足球运动缺乏政府的支持，虽然涌现出了不少著名球星，但在奥运会上仍是一片空白，世界杯赛更是连名都没有报过。

3. 新中国足球运动的发展

(1) 几个发展阶段简况

① 创业初期 (1949 年~1960 年)

新中国成立之后，由于起点低，足球水平十分落后。1951 年，中国派出解放军队参加国际比赛，分别以 1 比 17 和 1 比 9 的悬殊比分负于捷克和保加利亚的军队足球队。

1952年，中国国家队在芬兰、苏联、波兰参加了7场友谊赛，战绩为1平6负。但在毛主席、周总理的亲切关怀下，在贺老总的直接领导下，新中国的足球运动得到了较快的发展。

从1953年起，全国各省市开始全面组建足球队，并兴建体育场。而且为了适应全国足球运动发展的需要，在1955年1月3日，正式成立了中国足球协会，使全国的足球运动有了一个统一的管理机构。1954年，国家体委为加强交流，邀请了匈牙利国家混合队来华比赛，同年又派出青年队赴匈牙利留学，学习1世界足球先进的技战术打法，并邀请苏联和匈牙利的足球专家、教练来华讲学、指导训练。至1956年，我国已建立起甲级、乙级和青少年级别等竞赛制度。1953年，中国队第一次报名参加世界杯赛即第6届瑞士1世界杯。但遗憾的是，由于缺乏大赛经验，中国队首战在客场以0比2失利，主场次回合虽以4比3取胜，但在第3场加赛中，中国队以0比0战平印尼，最终因净胜球少而被淘汰。

这一时期在中国共产党和政府的关怀下，全国建立了较系统的少年业余体校、省市代表队和国家队训练体系。成立中央体训班（即国家队），1956年4月15日国家体委颁布了《青少年业余体育学校章程》（草案），要求开展青少年业余训练，为培养优秀运动员打基础，全国各地业余体校相继成立；1956年根据《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定》（草案），开始实行甲乙级联赛，同年还开始实行运动员和裁判员等级制。1958年又开始实行甲乙级升降制。在这一阶段，国家体委还多次召开有关会议，为提高足球运动水

平不断创造良好的环境和条件。1954年选派首批国家青年队赴匈牙利进行学习，这批队员在匈牙利学习了一年半，他们足球运动技术水平提高很快，回国后为国内足球运动水平的提高发挥了重大的作用。1955年1月3日中国足球协会成立。

国家体委在大力重视开展各种足球比赛活动、完善各种组织训练、竞赛制度、管理体制及其他方方面面的规章制度的同时，也极为重视足球运动研究。1955年国家体委邀请了苏联足球专家苏施科夫来北京讲学，并与李鹤鼎教授一起主持了全国首届足球研究生班，为国家培养了一批足球运动科学的研究人员，也为大专院校培养了高水平的专业师资和足球科研骨干；同时，国家体委还邀请外国专家、教练执教国内的球队，为国内教练员进行短期培训。这些措施为国内足球运动水平的提高提供了重要的条件，创造了良好的发展足球运动的外部环境。国内足球运动水平、比赛成绩提高幅度较大。如1958年北京足球队、“八一”足球队分别与获得第16届奥运会足球冠军的苏联国家队踢成平局；1959年我国国家足球队战胜匈牙利奥林匹克足球队，并在中、苏、匈三国对抗赛上获得亚军。天津队、北京队、上海队和广州队与瑞典的冠军队尤哥登队四场比赛中取得1胜2平1负的成绩；1960年我国国家足球队还获得中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。我国足球运动水平虽然取得了明显的进步，但是国家足球队在重大国际比赛中的成绩仍处于落后状态。如1957年国家足球队首次参加第6届世界足球锦标赛预选赛，以一球之差负于印度尼西亚足球队，失去了第6届世界锦标赛亚非第一组的出线权。

② 曲折发展（1961年～1965年）

由于受自然灾害，经济上的严重困难，以及训练指导思想、训练方法中的失误等因素的干扰，这一时期我国足球运动的发展受到严重的影响。全国甲级联赛的场次减少了，规模也缩小了，其他各种比赛大量削减，国际交往更是锐减。1960年国家足球队仅参加了1次国际性比赛，1961年没有参加国际性比赛。全国多数足球队中断了训练，运动水平大幅度下降，致使国家队在1963年第1届新兴力量运动会足球比赛中未能进入前4名。这是我国足球运动水平在经过前一阶段迅速发展提高后首次在重大国际比赛中遭受挫折。

三年自然灾害过后，随着国家经济的恢复和发展，足球运动迅速得到恢复。1964年2月27日～3月12日在北京由国家体委、全国总工会、共青团中央、教育部共同举办召开了全国足球训练工作会议。这次会议对新中国建国14年以来的足球工作首次进行了系统总结。会后国家体委发出了《关于大力开展足球运动，迅速提高技术水平的决定》。此文根据当时的现状，提出四项具体措施，首次提出了“从难、从严、从实战（比赛）需要出发进行大运动量训练”的“三从一大”的训练指导思想。并且改进了全国甲乙级全年双循环升降级制度，确定了以京、津、沪、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县为十个全国足球重点发展城市和地区。在这些举措的推动和影响下，我国的足球运动水平开始回升。1965年国家队重新组建，并在第二年取得了亚洲新兴力量运动会足球赛第2名。

③ 十年动乱（1966年～1976年）

“十年动乱”使得刚刚恢复的足球运动水平重新跌回深

谷。全国足球竞赛、训练、科研、教学等活动几乎全部停止，足球队处于瘫痪状态。据不完全统计，这一时期解散省市区和解放军足球集训队 56 支，被迫离开足球场的专业教练员有 115 人，运动员有 1124 人，还有一大批科研和业务人员，足球运动受到极大的破坏。其中在 1967~1970 年间，各级别足球竞赛和国际往来全部停止。

1971 年尝试性地举行了全国集训赛，但青少年比赛仍未恢复。从 1972 年起逐渐开始恢复各项足球比赛。1972 年举行的全国五项球类运动会上有足球比赛，1973 年恢复了全国足球联赛、全国青年足球比赛、全国足球分区赛和 11 单位小足球比赛。1975 年举行了第 3 届全运会，在这届全运会上设有成人和少年足球比赛项目。1976 年除其他比赛外增办了全国 16 单位少年足球分区赛。这些比赛使得足球运动开始有所恢复，但是由于后来所谓的“体育革命”，足球运动水平再次下降，并且造成了足球队青黄不接，足球队的后备力量严重匮乏。

④ 改革开放（1977 年~1991 年）

1976 年“十年动乱”结束，国内的政治局面趋于稳定，经济形势好转，足球运动也重新得到发展。

1978 年开始恢复全国甲乙级队双循环升降级制的比赛，并逐步建立了成年、青年的比赛系统。1979 年 6 月 6 日国务院批准下发了《国家体委关于提高我国足球技术水平若干措施的请示》这一重要文件。该文件中有针对性地提出了包括在群众中特别是在青少年中大力普及足球运动，抓好足球运动和重点地区，迅速组建国家青年足球队，大力加强科研工作等 9 大措施。同年 11 月召开全国足球工作会议，会议