

ZUQIU

高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编

# 足球

ZUQIU

浙江大學出版社

高等学校体育选项课系列教材

# 足 球

浙江省高校体育教材编委会 编

浙江大學出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

足球/浙江省高校体育教材编委会编. —杭州: 浙江大学出版社, 2002.10  
高等学校体育选项课系列教材  
ISBN 7-308-03153-5

I. 足... II. 浙... 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 (2002) 第 072935 号

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: [zupress@mail.hz.zj.cn](mailto:zupress@mail.hz.zj.cn))

责任编辑: 陈晓嘉 姜美萍

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 浙江大学印刷厂

经 销: 浙江省新华书店

开 本: 730mm×980mm 1/16

印 张: 10.75

字 数: 204 千

版 印 次: 2002 年 10 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 7001—12000

书 号: ISBN 7-308-03153-5/G·566

定 价: 14.00 元

## 丛书编委会

主 任：郭申初

成 员：(按姓氏笔画为序)

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| 于可红 | 朱希伟 | 李建设  |
| 杨新海 | 金祖云 | 金福春  |
| 姜建华 | 赵浅华 | 徐剑津  |
| 徐金尧 | 徐宏伟 | 诸葛伟民 |
| 章 莺 | 潘慧炬 |      |

## 本书编写人员

|           |     |     |
|-----------|-----|-----|
| 主 编：谢文培   | 周 雷 |     |
| 副 主 编：吴 奇 | 董海宇 | 张 束 |
| 龚智敏       |     |     |
| 编写人员：朱国华  | 陈志刚 | 王文明 |
| 夏尧远       | 戴信言 | 李亚慰 |
| 蒋健保       | 杜剑辉 | 姜国钢 |
| 章 劲       | 李国民 | 陆 峰 |
| 马璋生       | 林小义 | 陈 捷 |
| 应 政       | 鲍靖婕 | 沈 恬 |
| 柳志鹏       | 龙 军 |     |

亲爱的同学：

祝贺你经过十余年的拼搏终于迈进了大学。为了今天，你曾失去很多，此刻突然发现最需要补课的竟是自己的身体。由于缺乏运动，本该强壮的躯体变得柔弱而不堪风雨；由于缺乏运动，你时常会感到力不从心，在运动场上只能当观众……

这套教材，就是想让强壮重回你的身体，使你在运动中学到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！参加到运动中来吧！只要你参与，就会发现：健康在你的身边，快乐在你的周围，自信在你的心里！

为了祖国的明天，为了拥有健康的身体，积极地投身到体育运动中来吧！

浙江省高校体育教材编委会

2002年10月

# 目 录

## 知 识 篇

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 第一章 足球运动概述·····         | ( 3 )  |
| 第一节 古代足球运动·····         | ( 3 )  |
| 第二节 现代足球运动·····         | ( 4 )  |
| 第三节 中国现代足球运动的发展·····    | ( 7 )  |
| 第四节 女子足球运动·····         | ( 8 )  |
| 第二章 足球运动的价值·····        | ( 10 ) |
| 第一节 健康价值·····           | ( 10 ) |
| 第二节 经济价值·····           | ( 11 ) |
| 第三节 文化价值·····           | ( 13 ) |
| 第三章 常见足球运动的损伤预防及处理····· | ( 15 ) |
| 第一节 损伤的种类及原因·····       | ( 15 ) |
| 第二节 损伤的预防·····          | ( 16 ) |
| 第三节 常见损伤的处理·····        | ( 17 ) |

目

录

## 技 能 篇

|                |        |
|----------------|--------|
| 第四章 运控球技术····· | ( 21 ) |
| 第一节 熟悉球性·····  | ( 21 ) |
| 第二节 运球·····    | ( 29 ) |
| 第五章 传接球技术····· | ( 42 ) |
| 第一节 传球·····    | ( 42 ) |
| 第二节 接球·····    | ( 47 ) |





# 足球

## ZUQIU

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 第六章 射门            | ( 53 ) |
| 第一节 射门技术分析        | ( 53 ) |
| 第二节 射门练习方法及步骤     | ( 54 ) |
| 第三节 射门练习要求        | ( 56 ) |
| 第七章 头顶球技术         | ( 57 ) |
| 第一节 前额正面头顶球分析     | ( 57 ) |
| 第二节 前额侧面头顶球分析     | ( 59 ) |
| 第三节 头顶球常见错误及其纠正方法 | ( 59 ) |
| 第四节 头顶球练习方法及步骤    | ( 60 ) |
| 第八章 拦截球技术         | ( 62 ) |
| 第一节 抢球            | ( 62 ) |
| 第二节 抢断球           | ( 64 ) |
| 第三节 拦截球常见错误及其纠正方法 | ( 64 ) |
| 第四节 拦截球的练习方法及步骤   | ( 65 ) |
| 第九章 守门员技术         | ( 68 ) |
| 第一节 准备姿势与选位       | ( 68 ) |
| 第二节 接球            | ( 69 ) |
| 第三节 拳击球           | ( 71 ) |
| 第四节 发球            | ( 72 ) |
| 第五节 守门员技术练习方法及步骤  | ( 74 ) |
| 第十章 足球运动的身体练习方法   | ( 76 ) |
| 第一节 单人练习          | ( 76 ) |
| 第二节 双人和多人练习       | ( 78 ) |
| 第三节 组合练习          | ( 79 ) |

## 战 术 篇

|             |        |
|-------------|--------|
| 第十一章 进攻战术   | ( 85 ) |
| 第一节 个人进攻    | ( 85 ) |
| 第二节 “二过一”配合 | ( 89 ) |
| 第三节 多人进攻套路  | ( 91 ) |
| 第四节 定位球进攻   | ( 93 ) |

|      |       |        |
|------|-------|--------|
| 第五节  | 局部进攻  | ( 98 ) |
| 第十二章 | 防守战术  | (106)  |
| 第一节  | 个人防守  | (107)  |
| 第二节  | 局部防守  | (113)  |
| 第三节  | 定位球防守 | (115)  |

## 竞 赛 篇

|      |                 |       |
|------|-----------------|-------|
| 第十三章 | 竞赛规则简介          | (123) |
| 第一节  | 足球场地            | (123) |
| 第二节  | 越位              | (127) |
| 第三节  | 任意球             | (129) |
| 第四节  | 纪律制裁            | (131) |
| 第五节  | 掷界外球            | (132) |
| 第十四章 | 裁判法             | (134) |
| 第一节  | 裁判员与助理裁判员的跑动与选位 | (134) |
| 第二节  | 裁判的哨音与手势、旗示     | (136) |
| 第三节  | 有利条款的运用         | (139) |
| 第十五章 | 小场地比赛简介         | (141) |
| 第一节  | 七人制足球           | (141) |
| 第二节  | 五人制足球           | (143) |
| 第三节  | 三人制足球           | (145) |
| 第四节  | 网式足球            | (147) |
| 第十六章 | 比赛组织            | (149) |
| 第一节  | 竞赛制度            | (149) |
| 第二节  | 机构组成及规程制定       | (152) |
| 附:   | 足球选项课的评价标准      | (156) |





ZUQUNZ



## == 知识篇 ==



## 第一章 足球运动概述

足球运动——古往今来令无数人兴奋和痴迷。足球场上,比赛双方以争夺、追赶同一个球的简单又易于理解的形式,向对方发起进攻……从中我们可以看到人性中积极、向上的一面。足球唤起人们欢乐与绝望、喜悦与悲哀的极端情感,这使它最终成为世界上名副其实的开展最普及、影响最深远的运动,从而赢得“世界第一运动”的美誉。

### 第一节 古代足球运动

1985年,当时的国际足联主席阿维兰热博士在北京举行的“国际足联16岁以下柯达世界杯足球锦标赛”的开幕词中说:“我们的这项运动起源于中国。”

#### 一、古代足球运动起源于中国

据传,早在炎黄之初,华夏土地上就产生了世界上最古老的足球——蹴鞠运动。黄帝是蹴鞠运动的创造者,曾用蹴鞠来训练武士。在3000多年前的商代甲骨文中,已有蹴鞠舞的记载。司马迁在《史记》中描述过战国时期齐国临淄的蹴鞠活动。到汉代,汉高祖刘邦在宫苑内修建了很大的校场——鞠城,两端有鞠室,进鞠室多者为胜,比赛已设裁判。东汉的李尤,曾写过有关裁判职责的《鞠城铭》。到唐朝,鞠内充毛发改为皮壳(动物膀胱)内充气,仲无颜曾作《气球赋》描述壮观的赛场。宋朝改球门设立在场中央,两队攻一门(图1-1)。当时已有宫廷蹴鞠组织。明清两代蹴鞠趋向于个人表演。

#### 二、早期的西方足球

据考证,西方足球文明最早的记载是在10世纪,在当时的罗马皇家近卫军中开展,而后传入英国。据记载,1312年4月英国国王爱德华二世曾签署法令,禁止当时已盛行于伦敦街头的“对生命和健康有害”的足球游戏。公元16世纪

知

识

篇





图 1-1

之后,足球游戏在欧洲的一些国家开始盛行。随着英国的工业革命以及对外殖民地的扩张,1800年后英国对足球运动的传播起到了积极的作用。

## 第二节 现代足球运动

### 一、现代足球运动的鼻祖

足球运动的历史源远流长,其技术、战术、竞赛规则等都是逐渐发展起来的。早期的足球只是停留在游戏上,无所谓技术、战术,没有统一的比赛规则,在比赛中甚至不限制身体的任何部位触球。1863年10月26日,在英格兰伦敦皇后大街弗里马森旅馆,召开了主要由剑桥地区各学校代表参加的会议,统一了14条足球比赛规则,用以指导剑桥地区各学校相互间进行的足球赛事。此规则被后人称为剑桥规则。剑桥规则第一次以书面的形式明确规定:足球是一项除手臂以外触球的运动。同时,这次会议还成立了英格兰足球协会。因此,我们通常把1863年10月26日作为现代足球的生日,把英格兰作为现代足球的鼻祖。

### 二、现代足球技术、战术的基本特征

④ 现代足球比赛中,一次快速进攻从发动到射门,时间最短的仅需几秒钟,因

此要求运动员在快速奔跑中完成接、控、传、射、抢、铲、争、顶等一系列技术动作。这些动作在技术运用中往往是组合进行的,如接球后要带、控、过人、传球或射门。一名优秀运动员不仅要有出色的球技,还要将技术融于顽强拼搏之中,要敢于紧逼、铲抢,敢于控球,不怕踢,不怕摔,在艰苦、复杂、激烈的比赛中稳定地发挥技术水平。现代足球技术要在良好的意识支配下运用。意识是对比赛攻防规律的认识,及对采取正确、合理行动的一种反应,这种反应是有目的的反应,是符合全队战术需要的反应。

现代足球近 150 年的几次重大变革都是通过战术的变化来实现的。从开始重攻轻守的多锋阵形和攻守人数排列基本平衡的“塔式”阵形,到根据 1925 年越位规则,英国人制造的“WM”阵形,场上攻守人数的排列相对平衡。20 世纪 50 年代初,匈牙利队以首创“四前锋”阵形叫板“WM”阵形,这就是足球运动发展的第一次变革;20 世纪 50 年代后期,巴西队首创的“四二四”阵形,被称为足球运动发展史的第二次变革;在 1974 年第十届世界杯赛上,以联邦德国队、荷兰队为代表的“全攻全守”踢法,因为带给人一种赏心悦目的感觉,被称为足球运动发展史的第三次变革。随着现代足球的不断发展,其场上的战术运用更注重多层次进攻和防守;攻中有防,防中有攻,攻防转换速度加快;进攻中力求投入更多人员增加进攻威胁性,防守时力图以多防少,增加防守稳固性;充分把握中场控制权,使攻防战术在运用上占有主动。这些都是从全攻全守踢法拓展开来的战术运用理念。

知

### 三、国际足球组织及赛事

识

#### (一) 国际足球组织

1863 年英格兰足球协会成立后,欧洲和南美洲国家也相继成立了足球协会,并不同程度地仿效英格兰足球进行各自的锦标赛。

篇

随着足球运动在世界各地的迅猛发展,各国足球协会相继成立,一个超国界足球组织的形成条件成熟了。1904 年 5 月 21 日,国际足球协会(简称国际足联,缩写为 FIFA)在巴黎圣奥诺雷街法国体育运动协会联盟驻地正式成立,创始国为法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、荷兰、丹麦等。1932 年,国际足联总部移至瑞士苏黎士直至今日。

#### (二) 国际足球赛事

##### 1. 世界杯足球赛

世界杯足球赛最初命名为世界足球锦标赛,其创始人为国际足联第三任主席、法国人雷米特。该赛事于 1930 年开始,每四年举行一次,至 2002 年已举行 17 届(见表 1-1)。





# 足球

## ZUQIU

表 1-1 历届世界杯赛战况

| 届次 | 年份   | 举办国   | 冠 军  | 亚 军    | 季 军  | 第四名  |
|----|------|-------|------|--------|------|------|
| 1  | 1930 | 乌拉圭   | 乌拉圭  | 阿根廷    |      |      |
| 2  | 1934 | 意大利   | 意大利  | 捷克斯洛伐克 | 德 国  | 奥地利  |
| 3  | 1938 | 法 国   | 意大利  | 匈牙利    | 巴 西  | 瑞 典  |
| 4  | 1950 | 巴 西   | 乌拉圭  | 巴 西    | 瑞 典  | 西班牙  |
| 5  | 1954 | 瑞 士   | 联邦德国 | 匈牙利    | 奥地利  | 乌拉圭  |
| 6  | 1958 | 瑞 典   | 巴 西  | 瑞 典    | 法 国  | 联邦德国 |
| 7  | 1962 | 智 利   | 巴 西  | 捷克斯洛伐克 | 智 利  | 南斯拉夫 |
| 8  | 1966 | 英 国   | 英 国  | 联邦德国   | 葡萄牙  | 苏 联  |
| 9  | 1970 | 墨西哥   | 巴 西  | 意大利    | 联邦德国 | 乌拉圭  |
| 10 | 1974 | 联邦德国  | 联邦德国 | 荷 兰    | 波 兰  | 巴 西  |
| 11 | 1978 | 阿根廷   | 阿根廷  | 荷 兰    | 巴 西  | 意大利  |
| 12 | 1982 | 西班牙   | 意大利  | 联邦德国   | 波 兰  | 法 国  |
| 13 | 1986 | 墨西哥   | 阿根廷  | 联邦德国   | 法 国  | 比利时  |
| 14 | 1990 | 意大利   | 联邦德国 | 阿根廷    | 意大利  | 英格兰  |
| 15 | 1994 | 美 国   | 巴 西  | 意大利    | 瑞 典  | 保加利亚 |
| 16 | 1998 | 法 国   | 法 国  | 巴 西    | 克罗地亚 | 荷 兰  |
| 17 | 2002 | 韩国、日本 | 巴 西  | 德 国    | 土耳其  | 韩 国  |

## 2. 世界青年(19 岁以下)足球锦标赛

1975 年,在当时国际足联主席阿维兰热倡议下,为培养足坛新秀并使足球不发达国家有机会参加国际足球比赛,国际足联决定每两年举办一次世界青年锦标赛。该赛被认为是国际足联组织的仅次于世界杯赛的第二个重要赛事,始于 1977 年。由于受可口可乐公司的资助,所以此比赛又叫国际足联可口可乐世界青年锦标赛。

## 3. 奥运会足球赛

1912 年,足球赛正式被列入奥运会比赛项目,可是直到 1924 年的第八届巴黎奥运会,国际足联才担负起奥运会足球赛的组织工作。国际奥委会和国际足联一直在参赛运动员的资格问题上有争议,其焦点就是职业与业余身分问题。

在 1984 年的洛杉矶奥运会上,阿维兰热宣布:不再区分职业和业余,仅禁止参加过世界杯赛的欧洲和南美洲运动员参加奥运会足球比赛。

#### 4. 17 岁以下的世界足球锦标赛

为进一步缩小足球传统国家与非传统国家的差距,促进世界足球人才的培养和足球运动的发展,也是在阿维兰热的倡导下,国际足联举办了 16 岁以下(1991 年起确定为 17 岁以下)世界足球锦标赛。比赛创始于 1985 年,每两年举办一次,第一届在中国北京举行。因受美国柯达公司的资助,该比赛又称国际足联 17 岁以下柯达杯世界锦标赛。

### 第三节 中国现代足球运动的发展

#### 一、旧中国的足球运动

1840 年鸦片战争以后,随着英帝国主义入侵中国,现代足球运动逐步传入我国。19 世纪 60 年代以后,英国本土足球运动的热潮也影响到了香港。在港英国人足球运动很活跃,这样中国人首先在香港接受了现代足球的熏陶。19 世纪 90 年代至 20 世纪初叶,我国沿海地区的一些大城市,如上海、广州、天津、北京、南京等一些教会学校先后开展了足球运动。可以说,正是这些学校培养了我国现代足球运动的开拓者。

旧中国足球运动的发展也经历了其他足球传统国家发展的历程,相继成立了一些足球协会,进行了一些重要赛事。如:1908 年成立的香港南华足球会、1926 年成立的上海乐华足球会、1931 年成立的上海东华足球会;全运会足球赛、全国足球分区赛、沪港足球对抗赛的重要足球赛事;1913—1934 年,中国足球队参加了 10 次远东运动会的足球比赛,其中 9 次获得了冠军;中国足球队还分别于 1936 年 8 月在柏林和 1948 年 8 月在伦敦参加了两次奥运会足球比赛。

#### 二、新中国的足球运动

1949 年中华人民共和国成立后,我国足球运动有了新的发展。

从 1951 年首次举行全国锦标赛,至 1956 年全国足球联赛实行甲、乙级制度,我国的足球运动体系初步确立,竞争水平和竞赛组织管理水平逐步提高。1955 年初,中国足球协会正式成立。

1957 年,我国国家足球队和印度尼西亚国家足球队进行世界杯预选赛,因一球之差而失去出线权。

知

识

篇



20 世纪 50 年代后期到 60 年代初,中国足球水平达到新中国成立十几年来的最高水平。1979 年,国务院批准了原国家体委《关于提高我国足球技术水平若干措施的请示报告》,同年 11 月,又召开了全国足球工作会议。会议重点讨论了如何贯彻国务院批准的“报告”,同时,有针对性地讨论了广泛开展青少年足球运动,大力培养后备力量,为迅速赶超世界先进水平打好基础的问题。

在第 25 届奥运会亚洲区预选赛决赛阶段,中国队失利。足球项目成为我国体育领域内改革的突破口。1992 年北京和 1993 年大连的两次全国足球工作会议确定了“深化改革、深入整顿”为今后我国足球界的两项主要任务,并制定了《中国足球事业十年发展规划(1993—2002)》。1994 年,中国足球为适应市场经济发展的需要,开始实行职业化运作,中国的足球运动事业从此真正与国际足球运动的发展融合在一起。

2001 年 10 月 7 日,中国男子足球队在沈阳五里河以 1:0 击败阿曼队获得 2002 年韩日世界杯赛的决赛入场券。虽然在 2002 年的韩、日世界杯上,中国队以 3 战皆负的战绩被挡在 16 强之外,但这是中国男子足球队的首次世界杯之旅,也是中国足球运动发展的曙光。

2001 年,全国大学生足球联赛(CUFA)在全国各高校展开,受到广大师生的热烈响应。2002 年全国大学生女子足球联赛也紧跟而上。有理由相信,我国高校足球伴随着中国职业化足球的进程将会得到更进一步的蓬勃发展。

#### 第四节 女子足球运动

据历史记载,女子足球运动也起源于中国。早在唐代,我国女子足球运动已很盛行,几经沿革,到了清朝后期逐渐衰退。现代女子足球运动诞生于 19 世纪末的英国。20 世纪二三十年代,在我国上海和广州等地,少数学校开展了女子足球运动。

20 世纪的五六十年代,女子足球运动在世界范围内开始出现,尤以欧美一些国家为甚。美国是女子足球运动开展比较活跃的国家。到了 20 世纪 80 年代后期,非洲的科特迪瓦也有了女子足球队。至此,女子足球运动已经在五大洲的多个国家和地区开展起来了。在群众性女子足球运动的基础上,地区间、国家间和洲际间的竞赛网络逐步形成,这使女子足球成为国际体育交流中富有魅力的运动项目。在国际足联和美国亚特兰大奥运会组委会的努力下,1993 年 9 月 20 日在摩纳哥蒙特卡洛召开的奥委会全会上,女子足球被正式批准为奥运会比赛



项目,这标志着能使更多的女性选手投身于足球运动。

1991年,中国出色地举办了第一届世界女子足球锦标赛,开创了世界女子足球的新纪元,对世界女子足球运动做出了重大贡献。

1996年7月,第26届奥运会上,中国女子足球队获得亚军,实现了中国足球史上的一大突破。1997年7月,中国女子足球队在第3届世界女足锦标赛冠亚军决赛中,虽然最后在点球决胜中负于美国队,但女足精神使国人备受鼓舞。

知

识

篇

