



经全国高等学校体育教学指导委员会委员审定通过
普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书

足球 学习指导

主编 陆仲元

 广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会委员
普通高等学校体育专业主干课程学习:

G843

7221

足球 学习指导

ZUQIU XUEXI ZHIDAO

主 编 陆仲元

副主编 郭李亮 崔雷海 曲晓光



成都体育学院图书馆



121734



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·



314239

图书在版编目 (CIP) 数据

足球学习指导 / 陆仲元主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2002. 8

(普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书)

ISBN 7-5633-3634-6

I. 足… II. 陆… III. 足球运动—高等学校—教学参考资料 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 052756 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com.cn>

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林中核印刷厂印刷

(广西桂林市八里街 310 小区 邮政编码: 541213)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.375 字数: 170 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 8 000 定价: 6.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

本次推出的“普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书”，是根据国家教育部体卫艺司“加强教材建设，完善教材体系”的建议而策划组织，以广西师范大学出版社 2000 年修订推出的“全国普通高等学校体育教育专业二、三年制教材”为蓝本，从高校体育教育专业人才培养目标和我国实施素质教育的需要出发，联系体育科学与教育发展的新成果，以帮助学生提高自学能力、尽快掌握书本知识与体育技能、开阔视野为目的，力求体现对教材的充实、发展和提高。

本套学习指导书有《田径学习指导》、《体操学习指导》、《足球学习指导》、《篮球学习指导》、《排球学习指导》、《武术学习指导》、《人体解剖学学习指导》、《人体生理学学习指导》、《体育保健学学习指导》、《体育心理学学习指导》、《健康教育学习指导》、《体育统计学 体育测量学学习指导》和《学校体育学学习指导》，共 13 个分册。

本分册分三篇进行编写：第一篇为足球学法指导与教材分析，第二篇为足球学习评价与能力测试，第三篇为足球学科展望与科研方法。在第一篇中，按章分析需要学生掌握的重点、难点，并勾勒出本章知识网络，以帮助学生理解与掌握教材的基础知识与基本技能；在第二篇中结合该课程教学要求，介绍测评方法，设置标准化自测题，以帮助学生了解自我、改进学习方法，达到提高并巩固所学知识的目的；在第三篇中，按专题介绍本课程和本学科的发展前景、科研方向和科研方法，旨在为学生开启一扇研究探索之门。

本书由陆仲元任主编，郭李亮、崔雷海、曲晓光任副主编。参加编写的人员有：曲晓光，广东佛山科技学院教授，负责编写第三篇第一章。李

克栋,兰州高等师范专科学校副教授,负责编写第一篇第三章。肖志华,广西体育专科学校副教授,负责编写第一篇第六章、第二篇第四章。袁革,重庆涪陵师范学院副教授,负责编写第一篇第一、四章。张旭东,四川师范学院副教授,负责编写第一篇第二章。陆仲元,沈阳体育学院教授,负责编写第三篇第三章。郭李亮,广西师范大学副教授,负责编写第二篇第二、三章。郝力宁,河南大学讲师,负责编写第一篇第五章。陶璋,郑州大学副教授,负责编写第三篇第二章。崔雷海,广西师范大学副教授,负责编写第二篇第一章。

全书由陆仲元教授统稿。沈阳体育学院教师惠悲荷同志在本书的整理过程中做了大量工作,一并感谢!

本丛书可作为高等院校体育专业专科和函授专科的学生用书,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业学生使用,还可作为体育技术学院,体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。

在本套学习指导书的组织、编写、出版过程中得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会悉心指导,同时在编写队伍的组织中有幸聘请到来自全国六十多所高校体育专业的一百余名专家、教授参加编写,其中具有博士学位的有近二十人。强大的编写阵容使我们的编写工作得以顺利进行,保证了本套学习指导书编审规范、有序、优质高效。

面对体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版本套丛书,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书
编委会

2002年6月

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书

编 委 会

主 任 委 员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)

李克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

常 生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)

汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)

黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)

黄 荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)

王传三(副教授,广西柳州师范高等专科学校校长)

姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾 问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)

王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委 员(以姓氏笔画为序):

马彦君	于振峰	邓树勋	韦内灵	王传三	王步标	化洪斌	仇健生
孙民治	甘式光	甘建辉	卢昌亚	曲晓光	任继祖	许瑞勋	李 健
李 薇	李英贤	张玉生	汤志林	陆仲元	宋尽贤	宋亚炳	吴忠义
吴环成	吴纪饶	张建军	汪保和	陈上越	陈仲芳	陈照斌	时殿辉
杨永亮	李克异	周亚琴	郭李亮	荆光辉	赵 斌	倪依克	姚辉洲
崔雷海	常 生	黄小鹏	黄汉升	黄 荣	梁俊雄	曾 芊	谢 翔
甄达文	雷咏时	谭平平	熊茂湘				

目录

1	第一篇	足球学法指导与教材分析
1	第一章	足球运动概述
11	第二章	足球技术
33	第三章	足球战术
49	第四章	中小学足球教学与竞赛工作
57	第五章	青少年、儿童足球健身与训练
72	第六章	足球规则及裁判法简介
80	第二篇	足球学习评价与能力测试
80	第一章	足球理论知识的评价
95	第二章	足球技战术、身体训练水平测试
114	第三章	球队组建与竞赛组织实践能力评定
120	第四章	裁判员临场能力评定
125	第三篇	足球学科展望与科研方法
125	第一章	年轻的中国职业足球俱乐部
136	第二章	社会文化的新群体——足球球迷
144	第三章	足球科研工作概述
166	参考文献	

第一篇 足球学法指导与教材分析

第一章 足球运动概述

一、本章主要内容

足球运动的比赛方法、特点、价值、作用和意义;足球运动的构成要素以及各要素之间的相互关系;国内外足球运动的发展概况、趋势以及女子足球运动的发展概况。

二、本章学习重点

足球运动的特点、价值以及足球运动各要素之间的相互关系;我国古代不同时期足球游戏的发展特点;解放后我国现代足球运动的发展特点;国际上重大的足球比赛。

三、本章学习难点

现代足球运动的发展趋势;职业化足球对现代足球产生的影响。

● 第一节 足球运动简述

一、足球比赛的方法和要求

足球比赛场地设施简单、比赛方法简便、比赛规则简易,不论儿童、妇女,也不论业余和专业,都可因地制宜地组织比赛。正式足球比赛每队上场 11 人,在两端设有球门的长方形场地上互为攻守,双方运动员(除守门员外)一律不得用手触球,只准用脚或身体其他部位支配球,尽力将球攻入对方球门。比赛由一名裁判员和两名助理裁判员按规则对比赛进行主持和控制。全场比赛时间为 90 min,中间休息 10~15 min,下半场互换场地再进行比赛,最后以进球多者为胜。足球比赛讲求公平竞争,因此要求



运动员团结拼搏、尊重裁判、尊重对方、尊重观众;要求裁判员做到严肃认真、公正准确,避免漏判、误判、错判,为双方运动员发挥最好水平创造良好的条件。

二、足球运动的特点

(一)足球运动易于开展

足球运动基础广泛,人们喜闻乐见,加上竞赛规则可以改变,所以人们可因地制宜地开展足球竞赛活动。

(二)比赛难度大,观赏性强

比赛难度大首先表现在用脚控制技术难度大;其次是技术动作多、战术复杂;再次是對抗激烈,对运动员和裁判员体能要求高。足球比赛,特别是高水平比赛,激烈、精彩、变化莫测,胜负难以预料,因而引人入胜,扣人心弦,具有极强的观赏性。

(三)文化内涵丰富,经济功能强劲

足球运动具有丰富的文化内涵,它满足了现代人生理、心理的需要,是表现人的行为举止、思想感情甚至民族情感、民族风格的身体文化运动,足球运动因其固有的内在特征,已显示其广阔的发展前景,足球运动的高度国际化、职业化,必将推动足球产业的发展。

三、足球运动的价值

(一)内容简介

1. 增强体质,促进健康

经常参加足球运动能全面发展人的身体素质,提高人的心血管系统、呼吸系统、神经系统的工作能力。

2. 培养品质,磨炼意志

足球运动本身具有运动强度大的特点。因此,在足球运动过程中,可以培养人们克服困难、坚忍不拔、顽强拼搏的精神。足球运动也可以培养人们集体主义、团结协作、遵守纪律等良好品质,增强责任心和荣誉感。

3. 丰富生活,陶冶情操

足球运动因其具有易于普及的特点而广泛深入人们生活,丰富了人们的生活,既起到了娱乐作用又起了健身作用。经常参加足球运动,观看足球比赛能够振奋人心,陶冶情操,培养爱国主义精神。

4. 增进友谊,扩大交往

体育作为传播文化、增进友谊、扩大交往的一种形式已被世界各国所重视。通过比赛、训练及各种交流活动,能促进和发展学校间、社区间、地区间、国际间的友谊,达到共同提高足球水平的目的。

5. 活跃经济,创造财富

足球运动的蓬勃发展以及足球运动独特的魅力,已使足球运动成为世界各国争相发展的产业。人们通过足球彩票、门票、运动员转会、广告、电视转播等获取丰厚利润。足球运动带动相关产业的发展,为经济的繁荣做出了贡献。

四、学习方法

通过讲授,从足球运动自身特点来分析归纳出足球运动的价值。加深对足球运动的了解,激发学习热情。

● 第二节 世界足球运动发展概况

一、古代足球运动

足球运动的起源比篮球、排球等球类项目要早得多。足球运动起源于中国。1985年,在北京举行的首届世界少年足球锦标赛的开幕式上,国际足联主席阿维兰热先生致词说:“我们这项体育运动起源于中国,它在贵国已有千年的历史。”据可靠文字记载,足球运动起源于战国时期(公元前475—前221年)。因此足球运动是一项古老的体育运动。仅就起源这一点,足球就称得上“世界第一运动”、球类运动中的“王中之王”。

我国在春秋战国时期就出现了蹴鞠游戏。唐代蹴鞠更加盛行,开始

作为对外交流的工具被带到了日本和欧洲。古希腊人和罗马人在中世纪以前玩一种叫“哈巴斯托姆”的游戏。在欧洲骑士体育中流行一种叫“苏里”的游戏。在欧洲文艺复兴时期,各种游戏项目中,足球发展最为迅速,并最终在英国站住了脚。

二、现代足球运动

现代足球运动起源于英国,从欧洲各国的历史记载来看,现代足球是英国 A 式足球 Association Football 的简称。19 世纪中后期,足球运动在欧洲和拉丁美洲得到了迅速的发展,各国先后成立了国家级足球协会,领导和组织本国足球运动发展。1863 年 10 月 26 日,在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界上第一个足球协会——英格兰足球协会,并统一了 14 条足球比赛规则。英格兰足球协会的成立,标志着世界足球运动进入了崭新的历史时期,因此人们公认 1863 年 10 月 26 日是现代足球运动的誕生日。1904 年 5 月 23 日,国际足联召开了第一届代表大会,选举了罗伯特·格林为第一任主席。

从此,世界足球运动在国际足联的组织和领导下得到了迅速发展。目前,国际足联是世界上最大的单项体育组织。现在,由国际足联组织的世界性比赛有 7 种,水平最高、影响最大的是世界杯足球赛和奥运会足球赛。

国际足联在 1930 年创办了首届世界足球锦标赛(后改称世界杯足球赛),这是职业足球高度发展的产物。世界杯自诞生以来,迅速成为了规模最大、水平最高、争夺最为激烈、场面最为壮观、观众人数最多的世界头号赛事。世界杯足球赛也将奥运会足球赛挤到了一个从属的位置。这也有力地说明,职业足球是众望所归。

三、学习方法

通过学习本章知识,应对职业化足球的产生和发展有一定了解,弄清职业化足球对推动现代足球运动向前发展所产生的影响。

● 第三节 我国足球运动发展简况

一、我国古代足球运动简史

(一)我国古代最早时期的足球活动

据可靠文字记载,我国古代足球起源于战国时代(公元前 475—前 221 年)。《战国策·齐策》载:“临菑之民七万户……临菑甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”其中“蹋鞠”又称“蹴鞠”,“蹋”和“蹴”都是用脚踢物的意思。而“鞠”是用革做外皮,里面充填毛发做成的球,主要用于练武、娱乐、健身,但在兼并剧烈的政治、军事形势下,也有增强体质、适应军事需要的性质。

(二)两汉时期的足球运动

两汉时期,随着社会经济的恢复和发展,蹴鞠活动发展较快,在女子和社会各阶层中均有开展,已有了比较完备的体制:

- (1) 有了供蹴鞠活动专用的场地。
- (2) 两汉时期已有专门论述足球运动的书籍出版。
- (3) 已有了简单的对运动员、裁判员等的记载和要求。
- (4) 古代足球开始被统治阶级用来训练士兵。

(三)唐代足球活动

唐代是我国蹴鞠活动最为盛行的时期。唐代沿革两汉以来的蹴鞠活动,但在场地器材等方面逐渐完善,并创造了更多活动方式。

- (1) 唐代足球在帝王贵族、军中、文人间以及民间广为流行。
- (2) 发明了充气的球。我国早在公元 659—707 年间就有了充气的球。
- (3) 设立球门,两队对抗以射门为目标,用球门代替了“鞠城”或“鞠室”。
- (4) 创造了多种蹴鞠活动形式。一是两个球门的蹴鞠活动,二是一个球门的蹴鞠活动,三是无球门的蹴鞠活动。

(5) 唐代已将蹴鞠活动作为一种对外交流的工具。唐代时我国蹴鞠活动传入日本。

(四)宋代足球活动

宋代时,继承了唐代的单球门的蹴鞠形式,抛弃了双球门蹴鞠,降低了蹴鞠的对抗性,但却出现了以表演踢球为职业的踢球艺人,而且在足球理论方面有所发展。

(1) 出现了以表演踢球为职业的踢球艺人。并且组织起来成立会社,表演踢球有官、私两种。官家是在朝廷宴会中作表演,私人的是在瓦子(城市中的游乐场)表演,以卖艺为生。他们还组织起来成立会社,如齐云社或圆社,香云社对宋代足球技术的发展,足球资料的收集、整理和传播起到了积极的作用。

(2) 出现了足球专业书籍。宋人撰写了《蹴鞠图谱》、《蹴鞠谱》和《事林广记·戊集》等足球专业书籍。从以上三本书中的一些诗文可知,当时人们已经认识到踢球有娱乐、健身和品德教育的作用。

(五)元、明、清代足球活动

元代足球活动在白打踢球的动作难度上有所提高。明代足球活动受几个皇帝的禁止,主要在下层社会流传。清朝统治者对汉族文化加以限制,提倡摔跤、滑冰、狩猎等活动,使得足球活动受到影响而逐渐衰退。

二、我国近现代足球运动发展简况

(一)现代足球运动的传入及旧中国的足球运动

现代足球运动是鸦片战争以后,随着英帝国主义的人侵而传入我国的。我国现代足球运动是从19世纪末20世纪初开始发展起来的。香港和上海是我国开展现代足球运动最早的两个城市,现代足球运动的传播又是从学校开始的。

1904—1908年,北京、通州、上海等地一些学校间开始举办足球比赛。

1906年在北京,通州协和书院队与英国水兵“英兵队”进行了一场比赛,协和书院以2:0战胜“英兵队”而获得“白瓷九龙杯”。

1908年,在上海,6所大学组织了足球比赛。随着毕业生参加工作,足球运动也被带到了其他城市。同年香港成立了南华足球会,并与上海共同发起举办了埠际足球赛,开创了我国城市足球比赛的先例。

1910年,在南京南洋劝业场举行的旧中国历史上第一届全国运动会上,足球被列入正式比赛项目,自1910年至1948年,共举办了7次全国运动会,每届都有足球比赛。

1924年,中华全国体育协进会在上海成立,从1926年到1933年间,除全国足球比赛外,还组织过全国分区赛。

1913年至1934年,旧中国参加了10次远东运动会足球赛,均获冠军。

1931年,旧中国加入国际足球联合会,但从未派队参加过世界足球锦标赛。

1936年和1948年,旧中国参加了第十一届和第十四届奥运会足球比赛,但初赛中就以0:2和0:4败给英国队和土耳其队。

在中国共产党领导下的革命根据地和解放区,尽管当时战争频繁,物质生活条件非常艰苦,仍然开展了丰富多彩的体育活动。足球是其中之一。1933年在江西革命根据地举行的“五卅全苏区运动大会”和“八一运动会”上都设有足球比赛。1942年,在延安举行的“九一”扩大运动会上,延安华侨委员会、边区政府机关和延安大学等队参加的足球联赛,体现了领导重视、群众喜爱和艰苦朴素、团结拼搏的优良传统。

(二)新中国足球运动

1949年新中国成立,在党和政府的领导、关心和支持下,随着社会主义事业的不断发展,我国足球运动得到了广泛开展。1951年12月,在天津举行了新中国第一届全国足球比赛,赛后选拔优秀运动员组建了国家队。

1953年2月,在上海举行了第二届全国足球队赛。同年3月,国际足联承认中华全国体育总会为其会员组织。11月,以黄中为团长的代表团参加了国际足联临时代表大会。

1954年后,全国各省、市、自治区相继成立了足球队,并开始举办全国足球联赛。同年,匈牙利国家足球混合队来我国访问,通过比赛和交流,接受到世界足球最新技战术的训练,我国也派青年足球队员赴匈牙利学习,接受高水平训练。

1955年,我国聘请了苏联足球专家在原北京体育学院培养我国第一

批足球研究生。1955年1月3日,中国足协成立,黄中任主席。

1956年,原国家体委球类司成立。开始在全国举行甲级、乙级足球联赛,实行等级运动员和等级裁判员制度。

1957年,原国家体委在北京召开全国足球训练工作会议,会议确定了“积极、主动、快速、灵活”的足球训练指导思想。同年,中国队参加第六届世界杯预选赛,最终因净胜球少于印尼队而被淘汰,中国队第一次冲击世界杯失败。

1958—1960年,我国足球运动水平有了明显的提高,在与世界强队的对抗中均有较好表现。1958年6月7日,由于国际足联少数人坚持“两个中国”的错误立场,我国宣布退出国际足联。

1961—1963年,由于受自然灾害影响以及工作失误,足球训练、竞赛工作普遍停止,运动水平明显下降。

1964年,我国经济状况好转,在贺龙同志的关怀下,原国家体委、全国总工会、共青团中央和教育部共同在北京召开了全国足球训练工作会议。会议确定了北京、上海等10个足球重点地区。提出了“从难、从严、从实战需要出发进行大运动量训练”的“三从一大”原则,抓住“以射门为中心,练30 m内硬功夫”关键问题,进一步提高训练质量,足球水平迅速得到回升。

1966—1976年,“十年动乱”使足球训练、竞赛工作几乎全部停止。其间的1972年,为纪念毛泽东同志“发展体育运动,增强人民体质”题词发表20周年,在周恩来同志的倡导下,举行了全国5项球类运动会,足球是其中1项。

1976年,拨乱反正,足球运动获得了新的生机。

1978年,全国恢复甲级、乙级联赛双循环升降级制度。中国队在第八届亚运会足球赛上获得第三名。

1979年,组建国家成年队、青年队和少年队,并将足球重点地区扩大到16个。

1980年7月,国际足联第四十二届代表大会通过决议,重新接纳中华人民共和国足球协会为其会员。

1982年,中国队在第九届亚运会足球赛中未进入前四名。同年中国



队参加第十二届世界杯预选赛,在附加赛上败给新西兰,第二次冲击世界杯失败。

1983年,中国队在第二十三届奥运会足球预选赛中未能出线。首届女子足球邀请赛在广州举行,我国女子足球队同国际开始交往。

1985年,中国队在第十三届世界杯足球赛分组预赛中因1:2负于香港队未能出线,引发了严重的“5·19”事件,中国队第三次冲击世界杯失败。中国少年队参加首届“柯达杯”赛并进入八强。中国青年队在第三届世界青年足球锦标赛中也进入八强。

1987年,中国队取得参加第二十四届奥运会足球决赛的资格,实现了冲出亚洲进军奥运会的愿望。

1989年,中国队在亚洲六强争夺第十四届世界杯决赛资格关键时刻失利,再次失去进军世界杯决赛阶段比赛的资格,第四次冲击世界杯失败。

1992年,中国奥林匹克队参加第二十五届奥运会足球决赛再遭淘汰。中国队屡战屡败的事实使国人震惊,人们期待着中国足球的改革和发展。同年6月,中国足协在北京召开全国足球工作会议,决定将足球作为体育改革的突破口,走具有中国特色的职业化道路。

1993年,原国家体委在大连召开全国足球工作会议,中国足协制定了《中国足协章程》、《中国足球俱乐部章程》、《中国足球事业十年发展规划(1993—2002)》等重要文件,其核心是体制改革和竞技水平的提高。同年,中国队在德国教练施拉普纳的率领下参加第十五届世界杯预选赛,但却败给了弱队也门队,第五次冲击世界杯失败。

1994年,我国举办的甲A联赛从内容到形式与以往相比发生了重大变化,取得较好成绩和效益,从此中国足球开始了职业化进程。

1997年,中国队参加第十六届世界杯亚洲区预选赛,在形势较好的情形下,连败两场,又一次痛失进军世界杯决赛的资格,中国队第六次冲击世界杯失败。

1999年,中国队参加2000年悉尼奥运会预选赛,客场负于韩国,主场被韩国队逼平,失去了参加2000年奥运会足球决赛的资格。

2001年,中国足球队在外籍教练米卢蒂诺维奇的率领下,第七次冲



击世界杯终于获得成功,圆了中国 44 年冲进世界杯决赛圈的梦想。中国队的胜利极大地鼓舞了中国人民,它标志着中国足球已发展到一个新的高度。

三、学习方法

通过本章知识的学习,应对我国古代足球运动的起源、发展、衰落的简况有所了解,懂得足球作为体育文化之一在我国古代文化发展中的作用及其悠久历史;了解新中国成立后政治经济文化对足球发展的影响和我国现代足球运动现状以及发展趋势,明确今后在足球教学训练中的任务和使命。