



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

足球 ZU QIU

主编 岳言王宁
审订 宛祝平





阳光体育运动丛书

足球

主编 岳言王 宁
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

足球 / 岳言主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-948-5

I. 足… II. 岳… III. 足球运动 - 青少年读物 IV. G843-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163870 号

足球

主编 岳言 王宁

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.875 字数 44 千

ISBN 978-7-80720-948-5 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

足 球

主 编 岳 言 王 宁

副 主 编 李 强

编 者 岳 言 王 宁 李 强

审 订 宛祝平



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

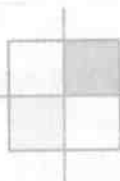
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



足球

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....4
- 第三节 大型赛事与组织.....5

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....8
- 第二节 运动前准备.....9
- 第三节 运动后放松.....15
- 第四节 恢复养护.....17

第三章 场地、器材和装备

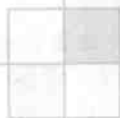
- 第一节 场地.....19
- 第二节 器材.....21
- 第三节 装备.....22

第四章 基本技术

- 第一节 熟悉球性.....26
- 第二节 踢球.....31



阳光体育运动丛书



足球

目录

第三节 接球.....	35
第四节 运球.....	40
第五节 头顶球.....	46
第六节 守门员技术.....	47
第五章 基础战术	
第一节 比赛阵形.....	55
第二节 进攻战术.....	62
第三节 防守战术.....	74
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	80
第二节 裁判.....	83

第一章 概述

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目，号称“世界第一运动”，深受世界各国人民的喜爱，吸引着无数青少年投身绿茵场，强身健体，寻找欢乐。





第一节 起源与发展



足球运动的历史可以追溯到中国古代的战国时期，而现代足球运动从 19 世纪末诞生至今，在组织上和赛事上都逐渐发展和完善起来。



一、起源



“足球起源于中国”，这是前国际足联主席阿维兰热在 1985 年举行的世界少年足球锦标赛开幕式上说过的一句话。

据史料记载，我国早在战国时期就有了足球运动。当时，古人将毛发填充进圆状的皮囊内，用脚踢着玩，称之为“蹴鞠”。到了唐代，因唐太宗、唐玄宗都很喜爱这项活动，“蹴鞠”便在宫廷内十分流行，并有了明确的比赛制度，文献记载其为“蹴球”（见图 1-1-1），与现代足球相似。

如果说古代足球运动起源于中国，那么现代足球运动的诞生地则是英国。1863 年 10 月 26 日，英国 11 家足球俱乐部的代表在伦敦举行会议，成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。为此，国际上都

把 1863 年 10 月 26 日作为现代足球运动的誕生日，并认为现代足球运动起源于英格兰。



图 1-1-1



二、发展

英格兰足协的成立，带动了欧洲和拉美一些国家足球运动的蓬勃发展。1872 年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的足球比赛，1890 年奥地利开始举办足球锦标赛，1889 年荷兰和阿根廷出现了若干个足球组织，1900 年西班牙巴塞罗那成立了“加泰罗尼亚”足球协会。这些专项比赛和足球组织的出现，为国际性足球组织的建立创造了条件。

1904 年 5 月 21 日，国际足球协会联合会(简称国际足联，英文缩写为 FIFA)在法国巴黎正式成立，法国等 7 个国家的代表和代理人在有关文件上签字。1904

年5月23日，国际足联召开了第1届全体代表大会，法国的罗伯特·盖林被推选为首任国际足联主席。

国际足联的创立，标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了世界体坛。目前，国际足联总部设在瑞士苏黎世希茨希11号国际足联大厦，是世界足球运动的最高权力机构。



第二节 特点与价值

足球运动被冠以“世界第一运动”的美誉，主要原因在于它的特点与价值。



一、特点

足球运动的特点主要体现在参与性和观赏性上。

(一)参与性强

足球运动的设备简单，运动场地的大小可依据参加人数的多少而定，球门可以用砖头和衣物等代替，规则简单易懂，人人都可以参加。

(二)观赏性强

高水平的足球比赛，场面紧张、激烈、精彩，战局

跌宕起伏、变化莫测、引人入胜，往往胜负难料，最后时刻才见分晓，具有很强的观赏性。



二、价值

足球运动不但能够满足个人的生理、心理需求，表现参与者的个人情感，还能体现一个国家的民族特性。世界足球强国(如巴西、意大利、法国等)的运动员在比赛中都体现了鲜明的技战术风格，这些不同的风格则是运动员个人身体条件、心理素质以及本民族文化综合作用的结果。

5



第三节 大型赛事与组织

现代足球运动发展至今，已经形成了成熟的组织机构和大型赛事。



一、国际足联组织的大型比赛

国际足联组织的大型比赛有：

(1)世界杯足球赛；

- (2)奥运会足球赛;
- (3)世界青年足球锦标赛;
- (4)世界少年足球锦标赛;
- (5)女子世界杯足球赛;
- (6)联合会杯;
- (7)世界俱乐部冠军杯;
- (8)世界杯室内 5 人制足球赛。



二、国际足联所属足球协会

国际足联所属六地区足球协会为:

- (1)欧洲足球联合会(UEFA);
- (2)亚洲足球联合会(AFC);
- (3)非洲足球联合会(CAF);
- (4)南美洲足球联合会(CONMEBOL);
- (5)中北美洲及加勒比海足球联合会(CONCACAF);
- (6)大洋洲足球联合会(OFC)。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生



青少年在进行足球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和控制运动强度。



一、培养运动兴趣



在足球运动前，首先必须培养自己对足球运动的兴趣。培养足球兴趣的方法有很多，如观看足球比赛，与同学、朋友进行足球比赛等。有了浓厚的足球兴趣，就能自觉地投入到足球活动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、控制运动强度



青少年进行足球运动，主要是在享受足球的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。

控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对运动者来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次

左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加足球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于体育锻炼者来说是非常重要的。一些青少年足球爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对足球运动的兴趣，甚至造成对足球的畏惧。因此，青少年在进行足球运动前，必须做好充分的准备活动。

9



一、准备活动的作用

做好准备活动，能够有效地预防运动损伤、提高身体器官的功能水平，并能够调节心理作用。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。

在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。

另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。