

体育系通用教材

足球

体育院、系教材编审委员会《足球》编写组编

人民体育出版社

体育系通用教材

足 球

体育院、系教材编审委员会

《足球》编写组 编

人民体育出版社

体育系通用教材

足 球

体育院、系教材编审委员会《足球》编写组 编

人民体育出版社出版

四川新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 1/32 320千字 15 $\frac{28}{32}$ 印张

1979年1月第1版

1984年5月2版 1990年6月第13次印刷

印数：277,601—292,400册

*

ISBN 7-5009-0100-3/G·91(课) 定价：3.15元

前 言

本教材是以一九七九年出版的体育系通用教材《足球》为蓝本，征求了全国各体育学院对一九七九年版本的意见并结合当前足球运动发展趋势编写的。是体育系的通用教材。

参加编写工作的(以姓氏笔划为序)有：安铁山、李宝耕、李珉、阴衍祥、杨传德、都祖德。

串文者：杨传德。

审定者：安铁山、田耘耕、赵元绅。

讨论和制定教材的编写纲目的还有夏忠琪、梁国和。

教材内容有不妥之处，欢迎读者批评指正。

体育院、系教材编审委员会《足球》编写组

一九八三年七月

目 录

第一章 足球运动概述	1
第一节 现代足球运动发展简况.....	2
第二节 我国足球运动发展简况.....	6
第二章 足球技术	30
第一节 足球技术的分类和分析.....	30
第二节 基本技术的教学与训练.....	159
第三节 各线位置技术特点与训练.....	202
第三章 足球战术	231
第一节 比赛阵形.....	232
第二节 进攻战术.....	243
第三节 防守战术.....	272
第四节 定位球战术.....	280
第五节 战术的教学与训练.....	286
第六节 小足球.....	301
第四章 足球运动员的专项身体训练	306
第一节 身体训练的意义.....	306
第二节 身体训练的内容和任务.....	307
第三节 各项身体素质及其练习方法.....	309
第四节 守门员的身体训练.....	333
第五章 学校足球队的教学和训练工作	340
第一节 学校足球队的组建.....	340
第二节 足球队的教学与训练.....	341
第三节 比赛的指导工作.....	365

第六章 足球运动的科学研究工作	372
第一节 科学研究的内容.....	373
第二节 科学研究的形式.....	374
第三节 科学研究的方法和步骤.....	375
第七章 足球运动的竞赛工作	396
第一节 竞赛的意义和种类.....	396
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算.....	397
第三节 竞赛的组织工作.....	410
第八章 足球规则分析和裁判法	417
第一节 规则分析.....	417
第二节 裁判法.....	472
第九章 足球场地修建及辅助练习器材	493
第一节 场地修建.....	493
第二节 辅助练习器材.....	496

第一章 足球运动概述

足球运动目前是世界上影响最广泛的运动项目，号称世界第一大球，有些国家把它列为“国球”。它是两队相互对抗的、激烈而又富有魅力的球类运动项目。正式比赛每队十一人。比赛在长方形平坦的场地上进行。场地两端各设有球门。比赛时，双方不断互换攻守。攻方队员尽量把球引近对方球门，争取射球入门；守方队员努力拦截对方的球，阻挠对方带球或传球接近自己的球门，并防止对方射球入门。比赛以射球入门的多少判定胜负。

全场比赛时间为九十分钟，分上下两半时（各四十五分钟），除经裁判员同意外，上下半场的休息时间不得超过五分钟。下半时开始时双方互换场地。

上下半时开始比赛及进一球后在中圈开球时，双方队员应站在本方半场内。

比赛进行中，除守门员在本方罚球区内允许用手触球外，其他队员均不得用手及臂部触球，只准用身体其他部分采用踢、停、顶、运、拦截等技术方法相互配合，以达攻守的目的。

比赛因故暂停后，根据比赛暂停的缘由，可由某方队员在场内踢定位球恢复比赛（如踢球门球、角球、任意球等）。当球越过边线则由对方队员用手掷球入场继续进行比赛。在特殊情况下由裁判员坠球继续进行比赛。

罚直接或间接任意球时，一般就地进行。但队员在本方罚球区内犯规，判由对方罚直接任意球时，则在距球门十一米处踢“罚球点球”。

当队员踢球时，同队队员在球的前面，又在对方半场内，在他与对方端线之间对方队员又少于两人，这个队员若有接球的企图或干扰比赛就算越位。由对方队员在越位地点踢间接任意球。

足球比赛的特点是参加比赛的人数多、场地大、比赛时间长、技术复杂、战术多样。在比赛中，不仅要求运动员具有强壮的体魄、快速的奔跑能力和勇猛顽强的战斗意志，而且还要求运动员在有对手阻挠的情况下完成复杂的技术动作和战术配合。

经常参加足球运动能有效地发展身体素质，增强体质，提高人体各器官系统的功能。长期参加足球运动还有助于培养勇敢顽强、机智果断、坚毅不拔、勇于克服困难和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。

第一节 现代足球运动发展简况

一、足球运动是一项古老的运动项目。公元前，中国就有了用脚踢球的游戏，并且作为军事训练项目之一。在欧洲古时有苏里特游戏、萨依游戏等，虽然名称各异，时期有早有晚，游戏方法亦不相同，但都属于足球游戏的一种。

当时的球、游戏方法与现在的足球运动不同。根据有文字记载的史料，世界最早的球是中国古代的“鞠”——内充毛发之物，外裹皮革之“毬”。其他国家还有用布做的甚至用瓜果当球踢的。另外，根据史书的记载，最早发明灌气的球也是起源于

我国。

公元十六世纪以后，足球游戏在欧洲一些国家盛行起来。尤其是一八〇〇年以后，英国军队对传播足球运动起了很大作用。

二、十九世纪下半世纪足球运动有了新的发展。当时的足球运动没有规定的场地、比赛方法、人数等。

一八五七年英国成立了第一个足球俱乐部。一八六三年，^{10月26日}在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会，从这时开始正式称此项运动为足球运动，因此一般都把一八六三年做为现代足球运动的开端。并且认为现代足球运动起源于英格兰。

一八六三年以后，欧洲一些国家纷纷成立足球协会。一八八五年英格兰首创了职业足球俱乐部，并成为合法化。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克斯洛伐克等国也取得了合法地位。由于相互之间进行比赛，形势的发展迫切需要成立一个世界性的足球组织。一九〇四年五月二十一日在巴黎，法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、荷兰、丹麦等国的有关人士聚集一堂发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会。英文缩写为“FIFA”（表1）。

三、一八四六年，英国剑桥大学为了适应本国各学校比赛而综合制定了一个简单的规则，当时称之为剑桥大学规则。一八六三年以前，各国的竞赛规则并不统一。在一八六三年的伦敦会议以后，修改了剑桥大学规则，制定了最早的足球竞赛规则。规则虽然很简单，但这是现代世界足球史上第一部较为统一的足球竞赛规则。尔后的几十年间，又逐步补充修订了这部规则——规定场上队员只许用脚踢球；每队上场队员为十一人；比赛用球的规格；球门横梁、球门网和球门大小的规定；裁判

员使用哨子执行裁判，允许守门员在本方罚球区内用手触球；守门员服装与场上队员应有区别；罚踢球点球；对方罚球时必须退出 9.15 米；越位规定等等。

但是，足球运动最大的变化是一九二五年对原“越位”规则的修改变化，它促使比赛的打法，阵形的变化等向前发展了一大步。因此一九二五年越位规则的变化，可以称之为改革现代足球运动的导火线。

四、从一九〇〇年开始，足球运动被正式列为奥林匹克运动会(简称奥运会)的比赛项目。当时只有英、法两国参加比赛，英国获得冠军。一九〇四年，在美国举行奥运会，当时也只有加拿大、美国队参加。到了一九〇八年奥运会时，参加的球队多了起来，增至八个队，但都是一些欧洲国家的球队。从一九二四年起，南美洲国家的足球队才开始参加奥运会的足球比赛。这一届冠军由乌拉圭队获得，一改了欧洲国家的足球队独霸天下的局面(附奥运会历届成绩表，表 2)。

因国际奥委会规定只有业余运动员才能参加奥运会的足球比赛，致使一些职业足球明星被排斥在外，不能参加比赛，因此各国无法派出实力最强的队参加比赛。

一九二八年，国际足球联合会在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议，决定每四年举行一届世界足球锦标赛(即世界杯赛)，并规定每届比赛与奥运会相间举行。因此，决定一九三〇年举行第一届世界足球锦标赛，另外，国际足球联合会于一九二九年在巴塞罗那会议上接受了乌拉圭的申请，决定一九三〇年的比赛在接连两次荣获奥运会冠军的乌拉圭首都蒙特维的亚举行。

自一九三〇年举行第一届世界足球锦标赛起，到一九八二年，共进行了十二届比赛。其中，因第二次世界大战，使世界

足球锦标赛中断了十二年。直至一九五〇年才恢复举行第四届比赛。

一九二八年，决定举行世界锦标赛后，还决定设有专门的流动奖杯——金女神杯，奖给锦标赛的冠军。同时，还规定哪个国家获得三次冠军，便可永久地占有这座奖杯。正是这一规定使巴西队于一九七〇年第九届世界足球锦标赛上永久获得了金女神杯（附世界锦标赛成绩表，表3）。

目前，按地理位置划分参加世界足球锦标赛的有：欧洲、中北美洲、南美洲、亚洲和大洋洲、非洲的国际足球联合会成员国的球队。每届世界锦标赛，先分别进行预选赛，根据国际足球联合会规定的名额，由各大洲预选赛中优胜队参加决赛，上届的冠军队和主办国的球队，可不经预选赛直接参加决赛（附世界杯预选赛选拔名额分配表，表4）。

五、一八七五年“越位”规则的产生在足球史的特定时期起了很大的作用，尤其是一九二五年六月十三日对“越位”规则进行“在比赛时限制了必须靠近本方端线的对方队员的人数”的修改，这一新的“越位”规则对足球战术的发展起到了极为重要的作用。一九三〇年根据新的越位规则的精神，当时英国人埃尔贝·契甫曼发明创造了“WM”式战术阵形。这是一个攻守平衡，分工明确，四平八稳的战术阵形。“WM”式阵形、打法在世界足坛上历久不衰，直至五十年代初，匈牙利发明创造了“四前锋”战术阵形，才取代了“WM”式战术阵形。一九五八年，巴西人创造了“四——二——四”的战术阵形，它促使足球战术的进一步发展。一九八二年在西班牙的第十二届世界杯足球赛上，出现了各种不同形式的阵势，种类繁多的打法配合。

通过第十二届世界杯足球赛主要地体现出：第一，各自阵形、战术打法特点非常突出；第二，技术全面；第三，虽然阵

形战术打法不一，但都在全攻全守的基础上进行的。

六、足球是国际上开展得非常广泛的一个运动项目，它深受各国人民所喜爱。一场精彩的足球比赛往往可以吸引一、二十万观众，成千上万的电视观众，所以它是一项影响很大的体育项目。

目前，除世界杯足球赛和奥运会足球比赛这两种规模庞大的国际比赛外，各大洲都举办名目繁多的区域性的国际比赛。譬如亚洲就有：亚洲杯足球赛、亚洲运动会足球比赛、亚洲青年足球赛及各种国际邀请赛等等。另外，世界上很多国家每年都在国内组织各种形式的足球比赛。

七、国际上足球运动发展很快。比赛对技术、战术、身体素质、战斗意志、心理状态都提出了很高的要求。过去有的球队用高超的技术来弥补身体素质上的某些不足，或者以身体素质的优势来弥补技术方面的某些缺陷，他们尚能以此在国际比赛中取得好的成绩。到了七十年代形势迥然不同，已不可能只靠某一方面的优势来取胜。尤其在一九八二年第十二届世界杯比赛上更是如此。

目前，欧洲和南美洲足球运动的水平最高。近几年来亚洲和非洲的足球水平提高也很快。在第十二届世界杯的决赛中，阿尔及利亚队出人意料地击败实力雄厚的联邦德国队。毋庸置疑，欧洲、南美洲称霸世界足坛的局面将不会长期继续下去。

第二节 我国足球运动发展简况

一、我国古代足球运动

我国具有悠久的历史。根据有关史料的记载，我国古代就

有了足球活动。

(一) 公元前四七五——前二二一年的战国时代,我国就有了古代的足球运动并有了可靠的文字记载。

古代足球运动称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思;“鞠”是球名。《刘向别录》(刘向,公元前七七年——公元前六年):“蹴鞠者,传言黄帝所作,或曰起战国。”《汉书·枚乘传》:“蹴鞠刻镂。”唐人颜师古注:“蹴,足蹴之也;鞠,以革为之,中实以物,蹴蹋为戏乐也。”“鞠,毛丸,可以蹋戏”。

“蹴鞠”一词最早记载在《史记·苏秦列传》里,关于苏秦游说齐宣王时所形容的临淄:“临淄之中七万户。……临淄甚富而实,其民无不吹竽鼓瑟、弹琴击筑、斗鸡走狗、六博蹋鞠者。”又据西汉人,刘歆撰《西京杂记》记述:“太上皇徙长安,居深宫,悽怅不乐。高祖窃因左右问其故。以生平所好,皆屠贩少年,斗鸡,蹴鞠以此为欢。今皆无此,以故不乐”。太上皇是刘邦的父亲,其蹴鞠之时当为战国末期。

由此可知,早在两千多年前的战国时代,我们的祖先就用皮革炮制,里面填满毛发一类有弹性物质的球了。

汉朝时,“蹴鞠”已是一项重要的游戏活动,开展比较普遍,当时的“蹴鞠”已经有了比较完备的体制:

1. 有了供蹴鞠游戏的专门场地。据东汉人,李尤在《鞠城铭》里记载的场地“圆鞠方墙,仿像阴阳;法月衡对,二六相当”。当时的球门称“鞠城”或“鞠室”。这说明当时已有了规定的球场,球场是东西方向的长方形,两墙各有六个月洞式的鞠城,场地四周筑有围墙(图1之①②)。

2. 根据《汉书·艺文志》记载:西汉时期有《蹴鞠二十五篇》。说明汉代已有专门论述足球运动的书籍出版。

3. 在《蹴鞠铭》里记述了“建长立平,其例有常”。这说明

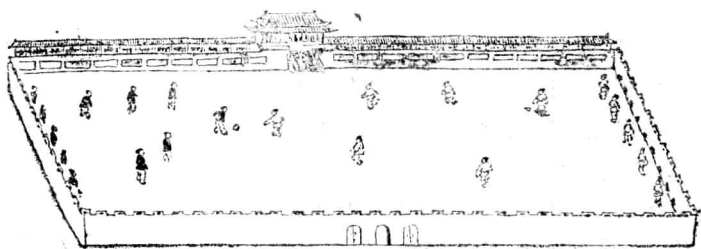


图 1 之 ①



图 1 之 ②

双方要设立队长，推举裁判员，按规则进行比赛。文中还进一步提到“不以亲疏，不有阿私，端心平意，莫怨其非”的公正要求。说明当时已有了简单的对运动员、裁判员等的记载和要求。

4. 《汉书·艺文志》中，把“蹴鞠新书”和“射法”、“速弩”、“剑道”、“手搏”等著作一并列入“兵技巧十三家”之内。《刘向别录》中写到“蹴鞠，兵势也，所以练武士，知有材也，皆因嬉戏而谋练之”。由此古代足球运动开始被封建统治阶级作为训练士兵的手段之一。

唐代是我国蹴鞠最为盛行的时期。《旧唐书·中宗本纪》中

说“既杨璈，武崇训为宾客，二人凭贵宠，无学术，惟狗马，蹴鞠相戏昵”。该书《文宗本纪》还曾提到“开成四年二月，幸勤政楼观角抵、蹴鞠”。《剧谈录》所记“胜业场北街军中少年蹴鞠……”。在杜甫的《清明二首》中的一首诗句中写到“此身漂泊苦西东，右臂偏枯半耳聋。……十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同。”唐代诗人王维的《寒食城东即事》诗中，有“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里”之句。这些说明在唐代帝王、贵族中、军队中、文人之间以及民间蹴鞠流行的情况。

唐代沿革两汉以来的蹴鞠运动，在场地器材设备方面逐渐完善，并创造了蹴鞠的多种运动方式。

在场地器材方面曾有两大创造：其一“充气的毬”。其二是“毬门”的设立。

我国早在公元659—707年间就有了灌气的球。在徐坚(唐代人，公元659—727年)的“初学记”里记载“今蹴鞠曰戏毬。古用毛纤结之，今用皮。以胞为里嘘气闭而蹴之”。此间具体说明了球胆是用动物胞做成，灌气的方法是用嘴吹进去的。从此，充气的球代替了毛发充填的球。仲无颜在《气球赋》中亦写道“苟投足之有便，知入门而无必；时也，广场春霁，寒食景妍，交争竞逐，弛突喧闹，或略地以丸走，乍凌空以月圆”。赋中的“入门”两字和“交争竞逐”四字，说明唐初蹴鞠是两队对抗性的，而又以射门为目标的。当时“球门”代替了“鞠城”或“鞠室”。

唐代创造了多种蹴鞠运动

(1) 用两个球门的蹴鞠运动：在宋元之际马端临撰《文献通考·乐考二十》中写道“蹴毬，盖始于唐，植两修竹，高数丈，络网于上，为门以度毬。毬工分左右朋，以角胜负，岂非蹴鞠之变欤？”。由此可见，唐代不仅在球的性质和球门等器材上又有

了改进、创造发明，而且当时已经具备了较高级的古代蹴鞠技术、方法。它和现代足球运动很是相似(图2)。



图 2

(2) 用一个球门的蹴鞠运动：《蹴鞠图谱》一书中曾记载，球门设于球场中央，门在上而网在下。比赛中，两队位于球门左右。左队球头将球踢过门，右队球头再将球踢过球门，如此交替，中球门次数多的队为胜。

(3) 不用球门的蹴鞠运动：唐诗人王建的宫词中有“寒食内人长白打，库中先散与金钱”之句。“白打”即一种白打场户的蹴鞠运动。比赛时，不用球门，可以二人对踢，也可以多人(偶数)对踢。它的比赛方式和场地设备，备载于《戏球场科范》内。据《酉阳杂俎》记载，七、八世纪时，唐军队中有“趯鞠”。是踢高比赛。

唐代的这些丰富多彩的蹴鞠运动，是中外足球运动史上罕见的。

宋朝时，继承了唐代的单球门蹴鞠，抛弃了唐代的双球门

蹴鞠，从而降低了蹴鞠的对抗性(图3)。



图 3

明朝时，在足球理论著作方面比以前有所发展。如：汪云程写出了《蹴鞠图谱》一卷，共二十一篇，比较详细地介绍了蹴鞠运动。《千顷堂书目》中还载有《蹴鞠图谱》二卷等。

宋、元、明三个朝代，逐渐地建立起球会的组织。南宋周密撰《武林旧事》一书中说：宋代民间的球会称为“齐云社”，无名氏的《戏球场科范》和施耐庵的《水浒传》中都说明了“齐云社”这个组织一直沿用到元朝和明朝，并且在宋代吴自牧的《梦粱录》里进一步说明了加入球会的是一般百姓。

清朝时的足球运动改为冰上游戏，并把它作为专门训练王室军队的军事体育活动之一。

(二) 我国女子足球在唐代已很盛行。据《剧谈录》记载，唐代有一女子，当军中少年在街上蹴鞠时，她在旁边接到踢过来的球“接而送之，直高数丈。于是观者渐众。”以及前文所述唐