

高等师范院校体育系

# 球类运动

(足球试用教材)



高等师范院校体育系教材  
编审委员会《足球》编写组

高等师范院校体育专业

# 足 球

(试用教材)

《足球》教材编写组

## 前 言

本教材是根据1982年6月在石家庄由河北师大体育系负责，全国十三所高等师范院校体育系参加，研究制订的《足球教学大纲》编写的。是高等师范院校体育系通用教材。

本教材认真吸取了我国历次编写的《足球教材》和近年来足球研究工作的成果，并在总结教学实践经验的基础上，从师范院校体育系、科的实际情况出发，力求体现师范特点。

参加编写工作的（以姓氏笔划为序）有：王祖俊（苏州大学）、吕长江（河北师范大学）、吕文元（北京体育师范学院）、李太默（东北师范大学）、陈荣龄（南京师范大学）、姜孔方（北京师范大学）、徐兵（上海师范大学）。

串编者：陈荣龄、吕长江、姜孔方。

审编者：王祖俊、王维屏（清华大学）。

为了满足各师范院校体育系的急需和进一步征求修改意见，特委托南京师范大学体育系串文和承印，作为内部试用教材。由于时间和水平所限，教材难免存在缺点和错误，诚恳希望试用教材的单位及有关同志提出批评和意见，以便经试用修改后，再定稿出版。并借此机会向支持本教材的单位和同志致谢。

全国高等师范院校体育系

足球教材编

1984年

# 目 录

## 前 言

第一章 足球运动的概述	( 1 )
第一节 足球运动的特点、价值和比赛方法	( 1 )
第二节 我国足球运动发展概况	( 4 )
第三节 世界足球运动发展概况	( 14 )
第四节 现代足球运动的发展近况和发展趋势	( 21 )
第五节 我国足球运动的发展近况和努力方向	( 25 )
第二章 足球技术基本理论与教学法	( 29 )
第一节 踢球	( 29 )
第二节 停球	( 71 )
第三节 头顶球	( 91 )
第四节 运球	( 109 )
第五节 抢截球	( 128 )
第六节 假动作	( 139 )
第七节 掷界外球	( 149 )
第八节 守门员的技术	( 155 )
第三章 足球战术基本理论与教学法	( 173 )
第一节 战术原则	( 173 )
第二节 战术阵形	( 181 )
第三节 个人战术	( 190 )
第四节 局部战术	( 198 )
第五节 整体战术	( 208 )

第六节 定位球战术·····	( 214 )
第七节 足球战术教学与训练·····	( 221 )
第四章 控制球练习与足球游戏·····	( 243 )
第一节 控制球练习·····	( 243 )
第二节 足球游戏·····	( 245 )
第五章 中学足球教学与训练·····	( 255 )
第一节 中学足球教材教法分析·····	( 255 )
第二节 中学足球队的组织与训练工作·····	( 265 )
第六章 比赛的指导与临场统计工作·····	( 276 )
第一节 比赛的指导工作·····	( 276 )
第二节 比赛的统计工作·····	( 281 )
第七章 足球规则分析与裁判法·····	( 290 )
第一节 足球规则简释·····	( 290 )
第二节 越位与犯规的判罚·····	( 302 )
第三节 对角线裁判法·····	( 309 )
第四节 裁判员与巡边员的分工和配合·····	( 317 )
第五节 裁判员鸣哨、手势和巡边员的旗示·····	( 321 )
第六节 足球场地的划法·····	( 324 )
第七节 培养裁判技能的方法·····	( 329 )

# 第一章 足球运动的概述

## 第一节 足球运动的特点、价值和比赛方法

足球运动是以脚为主支配球的、两队相互对抗、激烈竞赛的球类运动项目之一。

现代足球运动，是世界上开展得最为广泛、影响最大的体育运动项目之一。正式的足球比赛，每队上场十一人，在平坦的长方形场地上进行。场地两端各设有球门，比赛双方不断地相互攻守。双方队员，主要用脚进行传球、接球、运球、射门，和用头顶球（按规定只是掷界外球时要用手掷球和守门员在本方罚球区内可用手接、掷球），相互配合，力争将球射入对方球门。同时，全力抢截阻止对方的进攻，防止对方把球射入本方的球门。全场比赛时间为九十分钟，分上、下两个半时进行，每个半时为四十五分钟，中间休息五——十分钟。在整个比赛的时间内，破门进球较多的一队为优胜者。如双方均未破门进球或进球数相等时，比赛结果为平局。如竞赛规程规定比赛双方必须决出胜负，则应进行三十分钟的决胜期，如决胜期仍为平局，则采用踢点球的方法决定胜负。

足球运动的对抗性很强，运动员在比赛中，采用各种符合规则的奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等动作，在活动中与对手展开激烈的争夺。据有关资料统计，在九十分钟的比赛中的运动员的跑动距离约为一万米左右，冲刺为二百次左右，运动员的平均心率为172次/分。比赛后运动员的体重平均下降4.4市斤，尿蛋白阳性率达91.7%，尿蛋白含量百分比平均为

42.8毫克，血乳酸含量百分比平均为40~50毫克。这些数据表明，足球运动的确是一项剧烈而持久的运动项目。足球运动主要是用脚支配球，又可以作合理冲撞，所以，足球技术和战术都比较复杂，难度也大。正因为足球运动具有对抗性、复杂性、比赛时间长、人数多、场地大等特点，所以人们非常喜欢从事足球运动和观摩足球比赛。足球比赛可以举行十一人制的、也可以举行九人制、七人制、甚至五人制的比赛；可以在室内或室外的场地上比赛。足球比赛的时间、场地、人数的伸缩性较大，设备也较简单，便于在群众中广泛开展。因而足球运动也具有兴趣性、群众性的特点。经常从事足球运动，能有效地提高人体的力量、速度、灵敏、耐力等素质，增强中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能。培养人们勇敢顽强、机智果断等优良品质。

由于足球运动是集体运动项目，因而要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力，密切配合，充分协调地发挥集体和个人作用，以达到战胜对方的目的。所以，从事足球运动也能培养团结协作的集体主义精神和严格的组织纪律性。

足球比赛还能起到宣传教育作用。国际足球比赛的胜利能激发人们的爱国主义精神，提高民族自豪感，并利于发展世界各国人民之间的友谊和相互了解。

经常从事足球运动，还能够丰富人们的业余文化生活，提高劳动、工作和学习的效率，促进物质文明和精神文明的建设。

在各种运动项目中，世界上从事和喜爱足球运动的人最多。据1982年国际足联公布的一些统计数据，说明足球运动风靡全球。在世界一百五十个国家的足球协会中，共计约有四千万名足球运动员，五十多万名足球裁判员。在这支近四千万人

的足球运动大军中，绝大部分都是业余运动员，职业运动员仅有五万多人。

世界各国踢足球的人多，喜欢看足球比赛的人更多。如1978年第十一届世界杯足球大赛的观众，平均每场有四万五千人，观看开幕式的世界各国电视观众据统计约有六亿人之多。闭幕式上阿根廷队对荷兰队的决赛，世界各国的电视观众更多。我国第一次用电视转播国际足球比赛，就是转播的这场比赛，估计有上亿观众。1980年12月为庆祝世界足球锦标赛五十周年，在乌拉圭举行的由历届世界足球锦标赛冠军参加的足球比赛（亦称小世界杯赛），平均每场观众为五万六千人；南美足球三强之一的阿根廷，每年观看全国甲级队比赛的观众约为全国人口的20%。1981年第十二届世界杯亚大赛区，中国、科威特、新西兰、沙特阿拉伯之间的比赛，吸引了我国亿万观众。

由于足球比赛的影响日益增加，因而有些国家把足球列为自己的国球，受到人民关心和国家领导人支持。巴西足球队在一次参加世界杯赛胜利归来时，坐机进入国境，有十六架喷气战斗机起飞迎护，几万人到机场欢迎，沿途有一百多万人夹道欢呼。欢迎仪式长达四个多小时。巴西队获得世界冠军之后，全国放假三日，以示庆贺。举国上下，一片欢腾。世界球王贝利被列为国宝，为他竖立铜像，出版《贝利自传》专著。很多国家非常重视足球场地的建造，场地设备也很先进。据统计，目前世界上能容纳十万人以上的体育场有二十三个，其中巴西就有九个，最大的马拉康纳体育场能容纳二十二万名观众。另外巴西全国还有四千多个正规足球场。

上述的一些事例，从不同的侧面说明了足球运动的确是一项影响极大的体育项目。



## 第二节 我国足球运动发展概况

### 一、我国古代的足球游戏

根据有关史料记载，我国古代早就有了足球游戏：

(一) 据《战国策》和《史记》的记载，公元前475年的战国时代称足球游戏为“蹴鞠”或“蹋鞠”。蹴和蹋都是脚踢的意思，鞠是古代的一种球，以韦为之，中实以物。鞠，毛丸，可以蹋戏。

到了公元前100多年的汉代，蹴鞠已成为一项重要的体育项目，开展比较普遍。帝王、贵族常以蹴鞠为娱乐，军队以蹴鞠为练兵的手段。民间也以蹴鞠作为健身、祈祷的手段，活动比较广泛。汉代的蹴鞠已经有了比较完备的体制。东汉人李尤所作的《蹴鞠铭》，指出：“圆鞠方墙，做象阴阳，法月衡对，二六相当”。这说明当时已有了规定的球场。球场是东西向的长方形，两端各有六个月洞式的鞠域（即球门），场地四周筑有围墙。（见图1）

唐代是中国古代足球游戏的极盛时期。当时就有了“气球”和“球门”，同时也开创了女子从事足球活动的历史。过去曾有人论断，灌气的球起源于十一世纪的英国。实际上早在公元659—707年间我国就有了灌气的球。据徐坚（公元659—727年）的《初学记》里记载：“今蹴鞠曰戏毬。古用毛纠结为之，今用皮。以胞为里，嘘气闭而蹴之。”仲无颜在“气毬赋”中也写道：“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，驰突喧阗，或略地以丸走，乍凌空以月圆”。赋中的“入门”和“交争竞逐”证明了唐代的蹴鞠是以两队对抗的，各有一个球门，以攻入对方球门多少来决定胜

员，和现代足球运动非常相似（见图2）。

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”。施耐庵的《水浒传》中也有齐云社蹴鞠组织的描写。

清朝统治者一贯采取民族压迫政策，只提倡本民族的运动项目，不提倡其他民族的运动项目，就蹴鞠运动来说，把蹴鞠改为冰上蹴鞠游戏，即穿着溜冰鞋进行比赛，并以此来训练军队。因此，使足球运动的发展受到很大的影响。

（二）我国女子足球在唐代已经盛行。王建的《宫词》中有“寒食内人长白打”的诗句，这里的“白打”，就是不用球门，可以二人对踢，也可以多人（偶数）对踢。“内人”即指宫女。又据《剧谈录》记载，唐时有一个十七、八岁的女子，当军中少年在大街上蹴鞠时，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”。

明代女子蹴鞠运动，比较活跃。明末清初，诗人李渔描写两个女子蹴鞠情景的诗曰：“蹴鞠当场二月天，香风吹下两婵娟，汗沾粉面花含露，尘拂蛾眉柳带烟。翠袖低垂笼玉筍，红裙曳起露金莲，几回踢罢娇无语，恨杀长安美少年”。

根据以上一些史料，可以看出，我国古代已有了女子足球游戏，并一直延续着。但至清朝后期，缠足恶习盛行，女子足球游戏逐渐衰退，乃至销声匿迹。

（三）唐朝时我国的蹴鞠传入日本。日本古书《游庭秘抄》引据《口传集》说：“蹴鞠者，起于沧海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城”。另一部日本古书《蹴鞠九十九条》说，“蹴鞠始于大唐”，更证明了我国的古代足球游戏是比较盛行的运动项目之一。同时在对外交流上，古代足球游戏也是其中项目之一。蹴鞠也成为对外交流的一种工具。

我国古代足球游戏，从游戏的名称统一，器材、场地、逐渐完善，有一定的比赛人数、比赛形式以及宫廷、军队、民间的活动情况来看，足球游戏是我国古代比较盛行的体育项目之一。（图1、图2）



图1 汉代宫苑内校阅足球竞赛示意图



图2 唐代足球竞赛示意图

## 二、我国现代足球运动发展简况

根据现有资料查考，自1840年鸦片战争以后，随着英帝国主义入侵我国，现代足球运动也就开始传入我国。香港、上海、北京等地是我国最早有现代足球运动的城市。足球运动最初是从学校，特别是从教会学校开始发展起来的。

1904年香港各校发起组织常年赛会，这是我国最早组织的足球比赛。

1906年，在北京天安门对面的英国兵球场，通州协和书院队与英兵足球队进行了一场足球比赛，结果协和书院队以二比〇大胜英兵队，获得了白瓷“九龙杯”。这是我国足球队第一次对外比赛。在1907年春天的足球比赛中，北京协和书院和汇文书院两个足球队又分别击败了美国、法国、德国、奥地利士兵队，取得了亚军和第三名。这次比赛的胜利，大大地鼓舞了我国广大人民的爱国热情。

1908年，华东六所大学在上海开始组织了足球比赛。随后由于学生毕业参加了工作，于是足球运动就被带到社会上去，逐渐扩大到其他城市。同年，上海和香港两地的足球总会共同发起举行了埠际足球赛。

1910年，在南京南洋劝业场举行的全国学校分区队第一次体育同盟会（即旧中国历史上的第一届全国运动会），竞赛项目只有足球、网球、篮球和田径四项。以后到1948年的近40年内，又举行了六次全国运动会，每次都有足球比赛。

1924年中华全国体育协进会在南京成立后，从1926年到1933年间，曾组织过全国分区足球赛。但是实际上也只是几个大城市参加的比赛。

1913年到1934年期间，我们曾先后参加过十届远东运动会，获得了九届足球比赛的冠军（其中第九届与日本并列冠军），当时只有中国、日本、菲律宾三个国家参加。1936年和1948年我国足球队在第十一届和第十四届奥林匹克运动会的足球比赛中，初赛就以〇比二和〇比四分别败给英国和土耳其足球队。

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，仍然开展各种体育活动，并举行比赛。足球运动就是其中的一项。如1933年在江西革命根

据地举行的“五卅”运动会和“八一”运动会上，都有足球比赛。

1942年，在党中央的直接领导下，革命圣地延安，举行了一次规模盛大的扩大的“九一”运动会。运动会后，延安体育会又举办了足球联赛，参加比赛的单位有中央党校、中央印刷厂、延安华侨委员会、边区政府机关和延安大学等。

一九四九年中华人民共和国成立后，在党和政府的领导和关怀下，我们足球运动有了较快的发展。

1951年在天津举办了第一次全国性的足球比赛，有东北、华北、中南、华东、西南、西北、解放军、铁路等八个代表队参加。东北队和华东队分别获得冠、亚军。同年十月中国人民解放军队应捷克斯洛伐克共和国国防部的邀请，前往布拉格参加捷克斯洛伐克建军节体育庆祝大会，并与捷克斯洛伐克和保加利亚人民军足球队进行了比赛，这是新中国成立后第一个出国比赛的足球队，结果以一比九和一比十七分别败给保、捷两国人民军足球队。

1952年我国足球队去参加第十五届奥运会，当时由于受阻而迟到，未能参加正式比赛，只与芬兰、苏联、波兰等国进行了七场友谊赛，结果一平六负。这说明当时我国足球运动的原有基础很薄弱。通过这些交往，对提高我国足球运动水平起了很大的推动作用。

1954年起，全国各省、市陆续建立了专业足球队，同时开始举行一年一度的全国足球联赛。同年我国派了两批青年足球运动员赴匈牙利学习，成为我国第一批接受系统训练的青年足球运动员，为后来提高我国足球运动水平，建立自己的足球教练员队伍，起了很大作用。

同时，全国各体育院、系，先后都设置了足球普、专修课

和足球专修班、足球进修班、足球函授班等。1955年，我国聘请了苏联足球专家在北京体育学院培养了我国第一批足球研究生。为以后发展足球运动的教学、训练、科研工作造就了一批骨干力量。另外全国各体育院、系也陆续设置了培养研究生机构，为全国各级学校、科研单位、业余体校、省市代表队培养了大批足球教师。

1955年1月3日，中国足球协会成立，现任主席李凤楼。在主席、副主席和常务委员会领导下，设立教练、科研、裁判等工作委员会，负责有关的业务工作。积极普及足球运动，举办教练员、裁判员训练班，聘请外国足球专家来中国帮助训练和讲学，派教练员、裁判员，出国考察等，促使中国足球运动不断发展提高。

在这期间我国群众性足球运动也日益开展起来。在学校、工厂、农村、部队等有条件的地方都开展了足球运动。据上海1956年的统计，全市七百〇三个大小工厂，共组织了八百二十个足球队。大连造船公司统计，到1956年底，各车间共组织了四十二个足球队，该公司的“第一机械足球队”还曾荣获全国甲级队的称号。

从解放后到1958年，广东梅县已发展到三百三十三足球队，在辽宁金县的农村，已形成“社社有球队，队队有活动”的局面。在开展群众性足球运动的基础上，1956年全国除实行了甲、乙级队联赛和升降级制度外，还组织了全国产业系统业余体协的足球联赛、全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等。并开始实行运动员、裁判员等级制度。

1957年起又安排了全国少年足球锦标赛，同时召开了一年一次的全国足球训练工作会议。

我国足球队于1957年参加了第六届世界足球锦标赛，在预

赛中同印尼队打成一胜一平一负，但因比对方多失一球而在小组未能出线。

1958年，北京队与八一队分别与来访的苏联国家队（十六届奥运会冠军队）打成平局。1959年，我国家队先后战胜来访的匈牙利国家二队和第六届世界足球锦标赛亚军瑞典的冠军“尤哥登”队。同年在第一届全运会期间我国家队还获得了“中、苏、匈”三国对抗赛的亚军。1960年，中国队还获得“中、朝、越、蒙”四国对抗赛的冠军。在这几年里，我国足球运动发展很快，达到了建国以来最高水平。

1961年到1963年困难时期，足球运动受到了很大影响。水平大幅度下降，国家队在1963年的“新运会”上未能进入前四名。

1964年，国家体委、全国总工会、团中央联合召开了全国足球工作会议。总结了过去工作的经验教训，并向全国发出了“大力开展足球运动，迅速提高技术水平”的号召，同时还实行了全国甲、乙级全年双循环比赛升降级制度，并确定北京、上海、天津、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县等为全国发展足球运动的十个重点地区。在训练工作上提出了“从严、从难、从实战出发、大运动量训练”的原则。通过1965年第二届全运会的足球比赛，进一步推动了足球运动的开展。从此，我国足球运动水平开始回升。1964年巴西“马杜雷拉”队来访时，“八一”和天津队都分别与之打成平局。

“文化革命”的十年浩劫，破坏了足球运动的基础，搞乱了人们的思想，使我国的足球运动水平急剧下降，扩大了与国际水平的差距，造成了青黄不接的严重状况。1974年，在第七届“亚运会”上，我国足球队在小组赛中就输给了伊朗和朝鲜队而未出线。

1975—1979—1983年第三、四、五届全运会都安排了足球预决赛。（历届全运会比赛成绩见表1）。通过比赛，交流了经验，进一步推动了足球运动的普及和提高。

1978年开始，恢复全国甲、乙级联赛双循环升降级制度，并建立了全国成年、青少年的各级竞赛制度（历届甲级队联赛成绩见表2）。1979年上半年国务院批准了国家体委《关于提高我国足球技术水平若干措施的请示报告》，这是继乒乓球之后国务院批准的第二个单项体育运动的报告，体现了党和政府对足球运动的关怀和重视。同年十一月国家体委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《请示报告》。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等问题。会议强调首先抓好北京、上海、天津、沈阳、广州、武汉、旅大、长春、青岛、石家庄、重庆、南京、昆明、西安以及延边、梅县等十六个足球重点地区的工作。1980年初国家体委、教育部、共青团中央颁发了《关于在全国中小学积极开展足球运动的联合通知》，通知下达后，各地积极响应，青少年足球运动蓬勃地开展起来。1980年首次举行了十六个重点地区的基层小学生“萌芽杯”和中学生“希望杯”比赛。全国各地青少年业余体校足球队数量也在不断增加，他们根据“从小培养，多年训练，打好基础”的方针组成了各种不同年龄组的足球队，进行长期的系统的训练，为国家足球队培养后备力量。有些省、市、地区还采取了建立“足球城”、“足球乡”、“足球基地”等有力措施，进一步推动了群众性足球运动广泛开展。如旅大市，在1980年6月举办的“足球月”的活动中，全市就有十九万六千多人涌向绿茵场参加足球活动。现在全市职工业余足球队已建立了一百一十七个。市郊农民足球运动也获



得了新生，目前，也有二十一个公社组建了足球队。

1978年起，逐步恢复了运动员和裁判员的等级制度，裁判员队伍也迅速壮大，水平不断提高。我国现有一百二十九名国家级裁判员，十三名荣誉裁判员，国际足联先后批准了我国十二名国际足球裁判员，并且规定每年报七名国际裁判员参加国际足联举办的国际比赛的裁判工作。广大裁判员同教练员、运动员一样，从不同角度，为提高我国足球运动水平，作出了积极的贡献。

在这期间，我国女子足球运动也逐步发展起来。北京、沈阳、西安、旅大、广东、延边、重庆等地区的学校和工厂都相继组建了业余女子足球队，经常进行训练，不少城市组织了女子足球邀请赛和表演赛。1982年在北京，1983年在广州，分别举行了全国部分省、市、地区女子足球邀请赛。在这些竞赛活动的基础上，我国于1983年组建了国家女子足球集训队。

七十年代末至八十年代初，我国足球运动员同世界五大洲的足球运动员进行了广泛的接触，参加了各种性质的竞赛活动。1979年国际足联恢复了我国的合法席位，这为我国参加国际足球比赛和提高运动水平，创造了有利条件。1976年，我国首次参加了第六届亚洲杯足球比赛，取得了第三名。1978年获第八届亚运会足球比赛第三名。1980年至1981年，我国足球队参加了第十二届世界杯亚大赛区预选赛，获得第四组的第一名。1981年，我国台北木兰女子足球队在第四届亚洲杯女子足球赛中第三次获得冠军，因而永久地夺得此奖杯。此外，我国国家队于1977、1978、1982、1983年，在北京举办的国际足球友好邀请赛上获得了四次冠军。1980年，在广州国际足球友好邀请赛上获得了亚军。1983年，我国举办了首届广州国际女子足球友好邀请赛，我国辽宁队取得了冠军。与此同时，我国还有