

体育学院普修通用教材

足球

全国体育学院教材委员会审定

人民教育出版社

体育学院普修通用教材

足 球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院普修通用教材

足 球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社出版

四川新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 8印张 176千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数：1—15,500册

*

定价：2.40元

ISBN7-5009-0645-5/G·615 (课)

前 言

本教材是全国体育学院教材委员会足球教材小组经过专门召开的教材评优会议选出的，是以沈阳体育学院自编的本科普修足球教材为主，并吸取足球教材小组经评审提出的修改、补充意见编写出版的，由全国体育学院教材委员会委员、沈阳体育学院姜龙南教授审核、签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作为体育学院普修足球通用教材使用。

参加教材评选会议的成员有：全国体育学院教材委员会足球教材小组——杨传德（组长）、赵元绅（顾问）、李珉、何志林、都祖德、麻雪田和梁殿乙（秘书）。

本教材主要适合于体育学院体育系和运动系普修足球的学生使用。

本教材的送选本由王永权组织编写，修改后经教材小组审阅由杨传德编纂。

撰稿人（以姓氏笔画为序）有：王永权、田耘耕、姜东模、赵玉璠、梁殿乙。

《足球》教材选优工作是编写出版工作的一项改革。这项改革工作还处于摸索之中，对本书中不妥之处，欢迎读者批评指正。

全国体育学院教材委员会足球教材小组

1990年4月

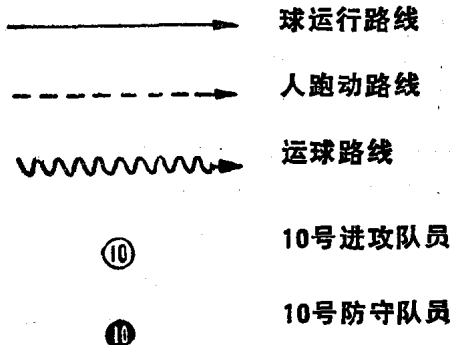
430/22 02

目 录

第一章 足球运动概述	(1)
第一节 足球运动的主要特点.....	(1)
第二节 我国足球运动发展简况.....	(3)
第三节 世界现代足球运动发展简况.....	(11)
第四节 女子足球运动发展简况.....	(14)
第二章 足球技术	(18)
第一节 足球技术分类.....	(18)
第二节 足球技术教学、训练及分析.....	(19)
一、颠球.....	(20)
二、踢球.....	(24)
三、停球.....	(43)
四、头顶球.....	(55)
五、运球.....	(63)
六、抢截球.....	(70)
七、假动作.....	(75)
八、掷界外球.....	(80)
九、守门员技术.....	(82)
十、综合技术教学与训练.....	(89)
第三章 足球战术	(93)
第一节 足球战术的分类.....	(93)
第二节 比赛阵形.....	(95)
第三节 比赛原则.....	(102)

第四节	进攻战术	(105)
第五节	防守战术	(127)
第六节	定位球战术	(132)
第七节	战术教学与训练	(139)
第四章	足球运动员的身体训练	(146)
第一节	身体训练的意义	(146)
第二节	足球运动员身体训练的内容和任务	(148)
第三节	各项身体素质及练习方法示例	(152)
第五章	学校足球教学训练的组织	(181)
第一节	组织足球运动队	(181)
第二节	训练计划的制定	(183)
第三节	比赛的指导工作	(193)
第六章	学校足球竞赛工作	(195)
第一节	竞赛的组织工作	(195)
第二节	学校足球比赛常用的竞赛制度、编排与 成绩计算	(198)
第七章	足球竞赛规则与裁判法	(209)
第一节	规则重点分析	(209)
第二节	裁判法	(232)

图例



第一章 足球运动概述

足球运动是目前世界上开展得最为广泛、影响也最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。由于足球运动所具有的特殊魅力，一场精彩的比赛往往能吸引一、二十万观众和数以亿计的电视观众，甚至有些人竟不惜花费重金，远涉重洋前往比赛现场观赏。有些国家对本国球队参加国际大赛的胜利象欢庆民族节日，举国倾城狂欢庆祝。总之，足球运动在人们生活中所占据的地位和具有的意义，已远远超出体育运动的范畴。

第一节 足球运动的主要特点

一、足球运动的主要特点

1. 比赛场地大、人数多、时间长、运动量大

正式足球比赛两队各有11名队员奔跑在7000多平方米的场地上，进行90分钟的紧张而激烈的进攻与防守的争夺。特别是一场高水平的足球比赛，一个优秀运动员在整场比赛中跑动的距离长达8000~10000米以上。当规定比赛时间内成平局，尚需决定胜负时，则还要进行30分钟的加时比赛，甚至还要互射“点球”以决定胜负。因此，运动员的体力消耗是很大的。根据测定，一个运动员在一场比赛中的能量消耗约为2000卡，体重下降约3~4公斤。

2. 技术动作多、战术复杂、难度大

足球比赛规则规定，在足球比赛中除了守门员外，其他任何队员都不准用手触摸球。因此，锋卫队员除了手臂以外，身体的其它部位都可以用来支配球，但多数动作是用脚来完成。由于用脚支配球，那么身体的平衡也只能依靠单脚来维持。而守门员则由于其任务和允许用手的活动范围决定了他多数技术动作是用手来实现，同时其身体又多是在非正常的状态下完成动作。因此不论是锋卫队员还是守门员在运用技术动作时，又经常要因对手的干扰和阻挠而受到限制。

足球战术有许多种，而任何一支球队在比赛之前，教练员都要根据主客观的情况，布置本场比赛应使用的战术。但是，预想不到的情况在比赛中仍会不断出现。因此，比赛能否取得胜利除了与战术、身体训练水平及意志品质有关外，在很大程度上取决于运动员能否根据比赛中随时变化着的情况而采取符合比赛规律和要求的战术。并且由于参加比赛的人数多，因而协调统一行动也很不容易。所以足球运动又是一项难度大的运动项目。

3. 对抗激烈、拼抢凶猛

足球比赛是以射门进球多少判定胜负。为此，比赛的双方都竭力把球踢进对方球门，又不让球进入本方球门。围绕着争夺控球权而进行激烈凶猛的拼抢和冲撞，尤其是在罚球区附近的拼争尤为凶猛。因而高强度的对抗性已成为现代足球运动战斗性的重要标志和特点。

二、足球运动的主要作用

1. 增进健康和发展身体素质

经常参加足球运动能增强人体的肌肉、骨骼和有效地提

高血液循环系统、呼吸系统、内脏器官和神经系统的功能，从而增进人体的健康和发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质。

2. 振奋精神，鼓舞斗志

开展足球运动能丰富人们的业余文化生活，促进人们工作、学习的积极性和进一步提高劳动效率。尤其是球队参加国际性重大比赛取得的胜利，能有效地激励人们的爱国热忱，振奋精神，鼓舞斗志。

3. 是国家间交流的工具

大量的事实证明，通过国际性足球比赛能增进国家间的了解和友谊，并且它的影响能渗透到国家的各个领域。因此，现代足球运动已被广泛地用于国际交往。它已成为国家间交往的一种工具。所以，从一定意义上讲现代足球运动所具有的价值已远远超出体育运动的范畴。

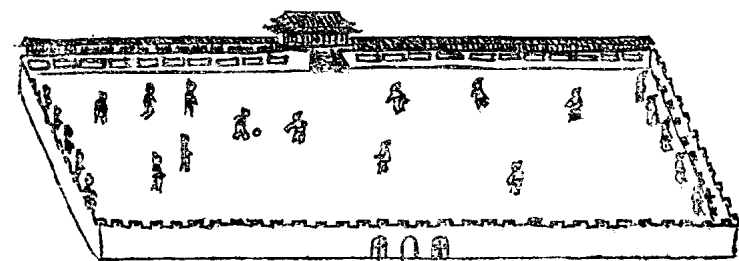
第二节 我国足球运动发展简况

一、我国古代足球游戏简况

1. 我国古代足球游戏的起源

我国是具有悠久历史的文明古国。据有关史料记载，我国古代足球游戏起源于公元前475~221年的战国时代。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菑：“临菑之中有七万户。……临菑甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、蹋鞠者。”临菑为当年齐国的首都。即现在的山东省淄博市。

古代足球游戏称“蹴鞠”或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”都是踢的意思；“鞠”则是指球。



①

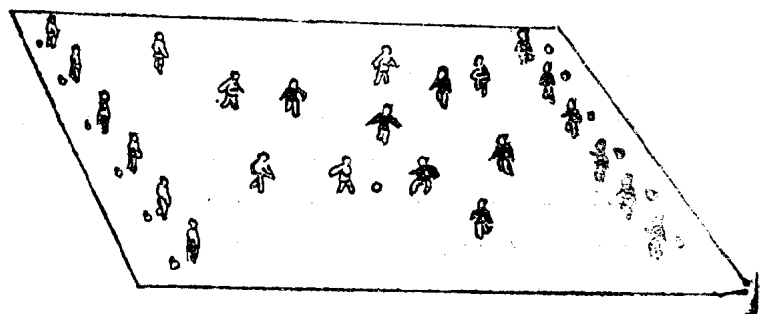


图 1 ②

2. 我国古代足球游戏的发展

到了公元前206~公元220年间的汉朝时，“蹴鞠”已是一项重要的游戏活动。据东汉人李尤在《鞠城铭》里记载的场地“圆鞠方墙，仿佛阴阳；法月衡对，二六相当”。说明当时有了蹴鞠专用的场地（图1①、②）。当时的球门称“鞠城”或“鞠室”。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”。说明球是用皮革制成的，内填毛发。在《鞠城铭》里还记述“建长立平，其例有常”。说明双方要有队长和执法的裁判员。

到公元618~907年间的唐朝，蹴鞠最为盛行。在杜甫的

《清明二首》之中的一首句中写道：“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”。说明蹴鞠流行的情况。

在场地器材方面有了发展：其一是有了“充气的球”，其二是设立了“毬门”。在徐坚（唐代人，公元659~727年）的《初学记》里记载“今蹴鞠曰戏毬。古用毛纡结之，今用皮。以胞为里嘘气闭而蹴之”。说明了充气的球代替了毛发充填的球。仲无颜在《气球赋》中写道“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”和“交争竞逐”，说明唐初蹴鞠是两队对抗的，并且又以射门为目标。“球门”又代替了“鞠城”或“鞠室”。

设备和游戏方法也有创造：（1）用两个球门的蹴鞠游戏。宋元之际的马瑞临撰《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2分左右朋，以角胜负，岂非蹴鞠之变欤？”（图2）。（2）用一个球门的蹴鞠游戏。《蹴鞠图谱》一书中记载，球门设于球场中央，门在上而网在下。比赛的两队位于球门左右。左队球头将球踢过门，右队球头再将球踢过球门，如此交替，中门次数多的队为胜（图3）。

到公元960~1279年间的宋朝，开始出现球会组织。南宋周密撰《武林旧事》中说：宋代民间的球会称为“齐云社”。并且一直沿用到元朝和明朝。

3. 我国古代足球游戏的衰亡

到了元、明、清朝（公元1271~1840年）由于受儒家“中庸之道”、“君子无所争”以谦让为美德的礼乐观念影

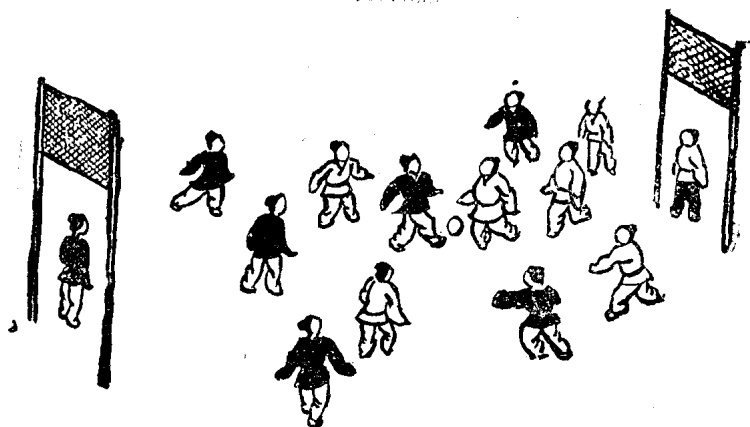


图 2

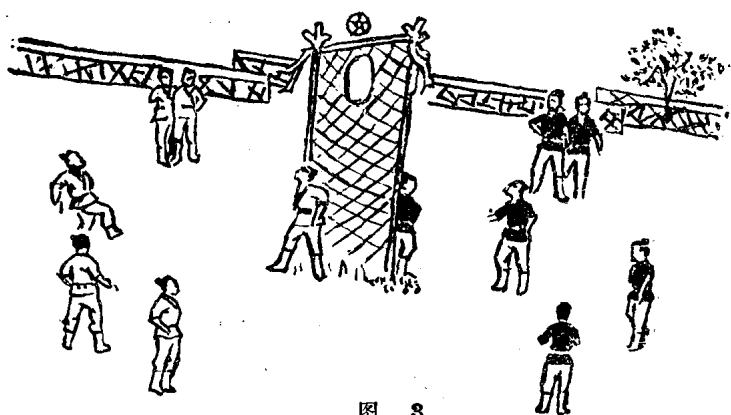


图 3

响，社会上兴起“重文轻武”、“立静恶动”之风，足球游戏由对抗演变为表演，甚至把足球游戏视为“下流的娱乐活动”，因而就失去群众基础，使我国古代足球游戏逐步走向衰落。尤其在明朝又明令禁止足球游戏。这样到清朝中期

(1750年前后)我国古代足球游戏就走向消亡。]

二、我国现代足球运动发展简况

1. 现代足球运动的传入及新中国成立前的足球运动

1840年鸦片战争后,香港沦为英国殖民地。随着英国人的入侵,现代足球运动也带入香港及其学校。随后一些沿海大城市如上海、广州、北京、南京等地的教会学校也相继开展了现代足球运动,并从1902年起先后在香港、上海、北京等城市的一些校际间开展足球比赛。

随着学生走上社会,从而使现代足球运动先后在各地开展起来,并逐步得到发展。

1908年成立了我国现代足球运动的第一个组织——南华足球会。

从1913年到1934年,旧中国足球队参加了10次远东运动会的比赛,9次获得冠军(第九次与日本并列冠军)。这是我国现代足球运动水平发展较高的时期。

从1910年到1949年,旧中国共举行7次全国运动会,每次运动会都有足球比赛。除此之外还有全国足球分区赛,即全国的主要大型比赛,有全国运动会足球比赛和全国足球分区赛。

1931年旧中国加入国际足球联合会,并于1936年和1948年先后两次派中国足球队参加两届奥林匹克运动会足球比赛。两次比赛均在初赛时被淘汰。

2. 新中国足球运动发展简况

新中国成立后,足球运动在中国共产党和人民政府的领导下,随着社会主义建设事业不断发展而提高。建国40年来,足球运动的发展可以概括为如下四个阶段。

第一阶段(1949~1960年)

1. 培养人才、发展足球队伍。从1953年起,全国各体育学院、系先后都设置足球普修课、专修课和足球专项班、足球进修班等。

1953年部分大行政区和产业系统如华东、东北、中南、火车头、“八一”等相继建立起体工队,足球队也随之建立起来。

到1954年全国各省、市也相继建立了足球运动队开始进行专门训练,并在这一年先后选派了两批青年足球运动员赴匈牙利学习。

1955年聘请苏联足球专家在北京体育学院培养足球研究生。通过采取一系列措施,为发展我国足球运动的教学、训练和科研等培养了骨干力量。

2. 建立足球领导机构。随着足球运动的发展和需要,于1955年1月3日成立了中华人民共和国足球协会,负责组织和发中国足球队运动与国际足球组织的联系和合作。

3. 建立健全竞赛、裁判等级制度。为了进一步促进和提高我国足球运动水平,自1956年开始实行全国甲、乙级足球联赛制度和运动员、裁判员等级制度。

4. 树立我国足球运动的独特风格。为了促进足球运动水平的提高,于1958年提出了“勇、快、巧、准”作为中国足球运动的独特风格,并从1959年起,把足球比赛列入每届全国运动会的比赛项目。历届全运会足球比赛成绩如表1。

在1959年的中、苏、匈三国对抗赛中,我国家队获亚军,1960年我国家队还获中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。说明我国足球运动水平提高的较快。

第二阶段(1961~1965年)

1. 足球运动水平急剧下降。由于连续三年自然灾害等

表1

历届全运会足球比赛成绩表

届次	时间	地点	冠军	亚军	第三名	第四名	第五名	第六名
1	1959	北京	解放军	河北	北京	辽宁	广东	陕西
2	1965	北京	河北	上海	解放军	吉林	辽宁	广西
3	1975	北京	广东 辽宁		解放军	北京	河北	湖北
4	1979	北京	山东	北京	广东	河北	上海	解放军
5	1983	上海	上海	广东	天津	解放军	四川	辽宁
6	1987	广州	广东	辽宁	解放军	湖北	山东	北京

的影响，国民经济处于暂时困难时期。随着国内比赛减少和运动队伍的调整，使足球运动水平急剧下降，导致国家足球队在“新兴力量运动会”的比赛中未能进入前四名。

2. 确定发展足球运动的十个重点地区。1964年国家体委、全国总工会、团中央和教育部联合召开了全国足球工作会议，并向全国发出大力开展足球运动，迅速提高技术水平的号召。同时确定北京、上海、天津、旅大、沈阳、武汉、广州、南京、延边、梅县为全国发展足球运动的十个重点城市和地区。

3. 足球运动水平开始回升。通过1965年第二届全国运动会的足球比赛推动了足球运动进一步的开展，使由于连续三年自然灾害等原因导致足球运动低水平的局面开始好转。

第三阶段（1966~1976年）

由第二届全国运动会的足球比赛推动全国足球运动水平回升的好景不常，从1966年开始的“十年动乱”使全国的足球运动的教学、训练和科学研究工作几乎全部陷于停顿，运

动队伍处于瘫痪状态。

在“文革”后期虽在局部地区足球运动训练和竞赛活动略有恢复，并于1972年在北京举行了五项球类运动会，但是足球运动水平仍处于低谷。

第四阶段（1977年以后）

由于政治局势稳定和经济状况好转，足球运动教学、训练和科学研究工作全部恢复，足球运动水平重新开始回升。

1. 加强足球运动的国际交往。为了提高我国足球运动水平，自1977年起每年在我国举行一次“国际足球友好邀请赛”，从1983年起改名为“中国长城杯国际足球锦标赛”。从而加强了足球运动的国际交往，增进了国家间的了解和友谊。

2. 恢复中国足协在国际足联的合法席位。经过中国足协二十余年的斗争和国际足球界朋友的支持和帮助，于1979年恢复了中华人民共和国足球协会在五十年代末期由于国际足联少数人制造的“两个中国”的阴谋，而于1958年毅然退出的在国际足球联合会的合法席位。

3. 扩大发展足球运动的重点城市和地区。为了迅速提高我国足球运动水平，1979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》，并将发展足球运动重点城市和地区由原来的10个增加到16个，即增加了长春、青岛、石家庄、重庆、昆明和西安6个城市。

4. 足球竞赛活动频繁。自1979年开始，足球竞赛活动不仅限于国内的成年、青年和少年等频繁的各类足球比赛，还有多次国际足球邀请赛。频繁的竞赛活动，使人民群众对我国足球运动水平更加关注。

1987年中国足球队参加了第24届奥运会足球预选赛，最

后获得亚洲赛区的第一名。从而取得了参加1988年在汉城举行的奥运会足球比赛资格。人们欢天喜地，欢庆胜利。

第三节 世界现代足球运动发展简况

一、亚洲现代足球运动发展简况

1. 亚洲足球运动现状

现代足球运动在亚洲开展得比较晚。虽然近些年来亚洲现代足球运动发展得比较快，并且还有了长足的进步，但是与欧、美足球运动水平相比还有很大差距。

2. 亚洲足球联合会及其举办的比赛

亚洲足球联合会成立于1954年。中国于1974年正式加入亚洲足联。

亚洲足联举办的亚洲足球比赛：一是亚洲杯，自1956年开始，每四年举行一次，至今已举行八届；再一个是亚运会足球比赛，自1951年开始，每四年举行一次，至今已举行了十届。

此外，亚洲足联还举行选拔亚洲地区优秀足球队参加世界性足球比赛的预选赛，如：世界杯足球预选赛、奥运会足球预选赛、世界青年足球锦标赛预选赛和世界少年足球锦标赛预选赛。

二、世界现代足球运动发展简况

1. 现代足球运动的诞生

1863年10月26日，英国成立了世界上第一个足球组织——英国足球联合会，并制订了统一的足球规则。故世界足坛都把这一天称之为现代足球运动的生日。

2. 国际足球联合会及其举办的比赛

为了适应现代足球运动发展的需要，于1904年5月21日