

足球

——体育爱好者丛书



冯剑明等 编著

人民体育出版社

体育爱好者丛书

足 球

冯剑明 张 虹

董 华 法 笛 编 著

李邵南 泽 边

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字040号

体育爱好者丛书

足 球

冯剑明 张 虹

董 华 法 笛 编 著

李劭南 泽 边

*

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 6¹/₂印张 145千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—10,100册

*

ISBN 7-5009-0891-1/G·858

定价: 4.60 元

出 版 说 明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《足球》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

目 录

一、足球运动的起源与发展	1
(一) 古代足球活动的萌芽与发展	1
(二) 现代足球运动的诞生	2
(三) 国际足球联合会的成立	3
(四) 中国的足球运动	6
二、足球技术	10
(一) 踢球	10
(二) 接球	28
(三) 头顶球技术	45
(四) 运球和过人	56
(五) 抢截球	68
(六) 掷界外球	77
(七) 射门	79
(八) 守门员	80
三、足球战术	92
(一) 集体的局部配合进攻战术	92
(二) 全队进攻战术	99
(三) 定位球战术	108
(四) 集体的局部配合防守战术	112

(五) 全队防守战术·····	115
(六) 比赛阵型·····	118
四、足球比赛欣赏指南·····	126
(一) 做好观赛准备·····	126
(二) 从不同角度去欣赏比赛·····	131
(三) 做出自己的评价, 提高观赛水平·····	137
(四) 做文明观众·····	138
五、足球运动发达国家简介·····	139
六、女子足球与五人制足球·····	150
七、足球运动锻炼常识·····	157
八、足球竞赛的组织方法和程序·····	163
九、竞赛规则简介·····	173
十、足坛重大赛事简介·····	195
附: 历届世界杯足球赛、奥运会足球赛、亚洲杯足球赛、 亚运会足球赛名次表; 全国足球甲级联赛及全运会足球比赛 名次表	

一、足球运动的起源与发展

(一) 古代足球活动的萌芽与发展

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。据说，希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚把球踢滚到对方场地上，当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。

据史料文献记载，中世纪时在英国就出现了类似今天的这种足球活动。1214年，英国皇帝爱德华三世曾发布命令，禁止开展足球活动，到1680年，从英国皇帝查理恩二世开始，足球得到了皇室的扶持和保护以后才又得到开展。1848年，足球运动的第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生了。到19世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美一些国家，特别是在资本主义的英国已经相当盛行。

然而众多的资料表明，中国古代足球的出现比欧洲更早，历史更为悠久。

我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早记载在《史记·苏秦列传》里，“临菑之中七万户，……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”。汉代刘向《别录》记载：“蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起战国”。唐人颜师曾为《汉书·枚乘传》中“蹴鞠刻镂”作注：“蹴，足蹴之也；鞠，以革为之，中实以物，……”

到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。当时的球是用8片动物皮缝制而成，里面用动物膀胱冲气，一踢可达数丈之高，甚至还出现了女子蹴鞠活动，“几回踢去娇无语，恨煞长安美少年。”清代诗人对唐朝女子蹴鞠活动作了传神的描述。

以上事实说明，中国古代足球的历史较之西方更为悠久。1985年7月，国际足联现任主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国。

当然，由于封建社会的局限，中国古代的蹴鞠活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。这个质的飞跃是在资本主义的英国完成的。

（二）现代足球运动的诞生

从17世纪中后期开始，足球运动逐步从欧美传入世界各国，尤其是在一些文化发达的国家更为盛行。越来越多的人走向球场，投身到这一富有刺激性和畅快感的运动中去，以至于一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家文化发达与否的标志。在这种情况下，英国人率先为足球运动的发展作出了重要贡献。

1863年10月26日，英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会。会上除了宣布英格兰足协正式成立之外，还制定和通过了世界第一部

较为统一的足球竞赛规则，并以文字形式记载下来。这个规则的大部分内容与目前世界上采用的足球竞赛规则十分类似。

英格兰足球协会的成立，为欧洲其它足球运动发达地区和国家做出了榜样。它的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因而，人们公认1863年10月26日，即英格兰足球协会成立之日为现代足球的诞生日。

（三）国际足球联合会的成立

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，各国陆续成立了足球组织。1872年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比赛，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“女泰罗尼亚”足球协会。此后，丹麦、新西兰、智利、比利时和意大利等国也相继成立了足球协会。这种情况大大促进了足球运动的发展，同时也为创建国际性的足球组织创造了条件。

当时，欧洲是足球运动发展的中心。在一些国家中，荷兰足协秘书希斯霍曼和法国体育运动协会秘书罗伯特·盖林是创建国际足球联合会的积极倡导者。希斯霍曼根据当时的形势致函英格兰足协，希望他们牵头成立一个国际性的足球组织，但遭到英格兰足协的拒绝，他们错误地认为成立国际足联是不切实际的幻想。与此同时，盖林也在积极活动，在他发起下，欧洲一部分足协决定不再等待英国人的答复，向欧洲各足协发函，要求创建国际足球联合会。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）

在法国巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地的后楼正式成立，法国等7个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。

在这次成立大会上，与会者制定了国际足球联合会的初期章程：规定只承认国家足球协会、协会间互相承认、禁止俱乐部和队员同时参加不同国家举办的足球比赛、在比赛中采用英格兰足协制定的规则、互相承认对方的判罚、每个协会每年向国际足联交纳50法朗会费等等。

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·盖林被推选为第一任主席。此后，在盖林的领导下，国际足球联合会作了大量艰苦的创建工作，建立工作机构，吸收新会员，扩大国际足联的影响，帮助一些国家创建自己的足球协会。1905年4月14日，英格兰足协宣布承认并要求加入国际足球联合会，苏格兰、威尔士、北爱尔兰亦相继仿效，这对刚诞生不久的国际足联来说，是一个重大胜利。

国际足球联合会的创建，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，使足球运动在更广泛的范围内开展起来，影响也愈来愈深远。

国际足联是目前较大的国际单项体育组织之一，是世界足球运动的最高权力机构，现有会员协会158个，总部设在瑞士苏黎士希茨希11号国际足联大厦。

国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展，发展各足球协会之间的友好联系。

国际足联的最高权力机构是代表大会，每两年举行一次。每个正式会员协会有一票表决权，但准许派3名代表参

加讨论。只有代表大会才能够修改章程和规则。通过一项章程修改议案，必须获得投票的四分之三。选举采用无记名投票方法，作出的决议在代表大会通过3个月后生效。国际足联主席由代表大会选出，任期4年，可连选连任。代表大会闭会期间，由21人组成的执委会行使一切职权。国际足联的日常工作事务由执委会任命的秘书长及其领导下的秘书处负责处理。

国际足联下设执行委员会（负责国际足联的行政管理）、世界杯组委会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛委员会、秘书处。

秘书长是国际足联的主要领导人，他的任务繁重，责任重大，既要在各国家足协间、洲足联间、各组织和工作委员会之间起联系的纽带作用，又要对执委会负责，每两年呈递一份活动报告，具体实施执委会的决议。

国际足联主席是国际足联的最高领导人，由代表大会选出，任期4年，可连选连任。第一任国际足联主席（1904.5.23—1906.6.4）是法国人罗伯特·盖林，他积极倡导、创建了国际足联。第二任主席（1906.6.4—1918.10.24）是英国的丹尼尔·伯利·伍尔福尔，他为足球竞赛规则的统一进行了不懈的努力。第三任主席（1921.4.1—1954.6.21）是法国人米尔斯·雷米特，他创办、组织了首届世界杯足球赛，并在1954年离职后被任命为足联第一任名誉主席。第四任主席（1954.7.21—1955.10.7）是比利时的罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔，遗憾的是刚上任一年就因病去世。第五任主席（1956.6.9—1961.3.25）是英国人亚瑟·德鲁里。第六任主

席(1961.9.28—1974.6.11)是英国人斯坦利·劳斯爵士,他在足联财政困难的情况下奇迹般地作出了巨大成绩。第七任主席(1974.6.11—),即国际足联现任主席巴西的阿维兰热博士,他是国际足联第一位非欧洲籍的主席。

(四) 中国的足球运动

1. 现代足球运动的传入和开展

现代足球运动传入我国是在19世纪末至20世纪初,最初是由英国人带入香港,后来在内地几个大城市如上海、天津、南京、北京及其它一些沿海城市的学校、特别是外国教会所办的学校中开展起来,并逐步带动了社会足球运动的开展。1908年在香港成立了中国现代足球运动的第一个组织——南华足球会。1906年,通州的协和书院足球队与英国驻军“英兵队”在北京东长安街(今长安街体育场附近)进行了一场足球比赛。从现存的资料来看,这大概可以算作我国足球运动的第一次国际比赛。

1910年至1948年,旧中国举行的7届全国运动会,足球均被列为正式比赛项目。1913年至1934年间,我国共参加过10届远东运动会,获得8次足球比赛的冠军。1931年我国加入国际足球联合会,1936年和1948年我国足球队还参加了第8届、第14届奥运会的足球比赛(未取得名次)。

从现代足球运动传入我国至新中国成立前的几十年间,足球运动虽然有所进步和发展,如在少数大城市中有较多的爱好者,参加了一些国际比赛也取得过好成绩,并涌现出一些国内出色的足球运动员(如李惠堂、孙锦顺等),但总体评价,无论从足球运动的开展情况和运动技术水平来看,都

处在一个发展缓慢的较低水平上。

2. 新中国的足球运动

新中国的成立为我国体育事业的大发展提供了根本的保证，随着社会主义建设的逐步发展，体育事业也有了大幅度的进步。为了普及足球运动和提高技术水平，我国曾在50年代初选派两批青年足球运动员去当时的足球强国匈牙利学习，如年维泗、史万春、张俊秀、张宏根等都是当时的队员，他们在以后不同的时期和岗位上都为中国足球运动的发展付出过很多精力。另外，国家还邀请了一些国外专家来华讲学等。通过这些往来，开阔了我们的眼界，了解了当代足球运动发展，这对我国足球运动技术水平的提高起了促进作用。

从1956年起，我国开始实行甲、乙级联赛制度，并规定了升降级办法，同时实行运动员、裁判员等级制。此外，还举办了全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等。

以上措施和制度的采取与实施，增强了国内足球运动的竞争性，使我国足球的技、战术水平得到了较大提高，并在国际比赛中取得了一些好成绩。如1958年，北京队和“八一”队曾分别与第16届奥运会冠军苏联队打成平局；1959年中国国家队先后战胜过匈牙利的奥运会代表队和世界足坛劲旅瑞典的“尤哥登”队；1960年获中、越、蒙、朝4国对抗赛冠军。我国足球运动达到了亚洲上游水平。

十年动乱给我国体育事业造成了巨大损失，足球运动也不可避免地遭到严重破坏。70年代以后随着国内政治、经济形势的好转，足球运动的竞赛开始逐渐恢复，对外交流不断增加，我国与世界各国足球队又开始进行广泛的接触，运动

技术水平也有所恢复和提高。在1976年、1984年的第6届和第8届亚洲杯足球赛上分别获得第三名和第二名，这是我国参加历届亚洲杯比赛取得的最好成绩。

从1978年开始恢复全国甲乙级联赛双循环升降级制度，并建立了全国成年队联赛、青年队联赛的各级较稳定而系统的竞赛制度。

1982年和1986年，中国足球队参加了第12届、第13届世界杯足球赛的预选赛，分别在复赛和预赛中负于新西兰和香港队而失去出线机会。此外，中国足球队还参加了第23届、24届、25届奥运会的足球预选赛，并参加了第24届奥运会足球决赛阶段的比赛。

当今的世界足球运动已发展到了相当高的水平，人们已能通过各种途径欣赏高水平的足球比赛和了解世界足坛的最新情况，这也就可以与我们国家的足球运动进行一番比较。的确，近十年来我国足球水平总是不尽如人意，几次参加世界杯、奥运会的预赛（除第24届）均告失利。随着亚洲其它国家足球运动水平的提高，我国目前足球运动的状况引起了广大体育爱好者，特别是足球迷们的更大关注。为此，有关部门及一些省、自治区、直辖市也在积极进行一些改革的尝试，如：建立足球特区，探讨足球运动职业化的可行性，改革国内的联赛制度，聘请国外著名教练执教等。这些措施无疑会使我国足球运动现状有所改变。

但是，任何事物的发展都有一个过程，现代足球运动发展到今天，已不是单纯的技术、战术和体能的较量，从更深的层次讲，它是同一个国家的经济实力、科学技术的发展、竞赛训练体制、民族风格、体育的普及程度及运动员、教练

员的文化素养和知识结构等密切相关的。在这种情况下，要求我国足球运动短期内能在强手林立的世界足坛上有一席之地，显然是不切实际的。实现足球强国的愿望是要走一条艰难曲折的道路，甚至是几代人的努力才能达到，“前途光明、道路曲折”。

二、足球技术

足球技术是指比赛中运动员在规则允许的范围内所采取的合理动作的总称。在足球赛场上，人们常可见到运动员在激烈的对抗中或踢或顶、或传或停、或抢或铲、或盘带或射门，把这些单项技术在攻守过程中串联起来，往往就会构成比赛的精采场面，使人感到赏心悦目。

作为一个初学踢球的爱好的者来说，掌握好正确的技术动作是非常重要的。只有动作正确、合理，踢出的球才能准确有力，从而为进一步学习难度较大的技术动作打好基础。同时也只有掌握了正确的技术动作，才能在比赛中打出各种战术配合，提高进攻和防守的成功率，并防止不必要的伤害事故。

足球技术多种多样，其分类也较复杂，为了便于初学者学习，我们将最基本的、比赛中最常用的技术作一介绍。

（一）踢球

1. 踢球在比赛中的作用

踢球是运动员有目的的用脚的某一部位将球击向预定目标的技术动作，它是足球运动中最主要、运用最多的一种基

本技术，是足球比赛中的“常规武器”。据统计，在一场90分钟比赛中，每个队一般要传球400次左右，平均每分钟约4次。踢球主要是用于传球和射门，是组织进攻与防守的主要手段，因此掌握好踢球技术是非常重要的。通常，踢球技术的好坏是衡量一个球队和一个队员技术水平高低的标志之一。

2. 踢球的种类及动作结构

踢球的方法很多，根据踢球时脚与球的接触部位不同，可分为脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球、脚背内侧踢球及脚尖踢球等几种主要形式。

初学者在学练基本技术时，应当首先弄明白每项技术的动作结构，了解并掌握带有规律性的东西，这样有助于提高技术动作的正确性，提高练习质量。在踢球的基本技术中，尽管踢球脚法很多，动作要领和方法也不尽相同，然而它们的整体结构都是一致的，均由助跑、支撑脚的站立、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作5个环节组成踢球动作的完整过程。在这5个环节中又以支撑脚站位、踢球腿的摆动和脚触球3个环节为决定踢球的力量、性质及准确性的重要环节。

(1) 助跑：助跑的作用有两个，一个是调整人与球之间的相对位置，使踢球时有一个理想的支撑点，因为在比赛中球可能从任一方向飞来，这样就必须调整人和球的相对位置，使支撑点与所选用的踢球技术相适应；另一个是通过助跑使身体获得一定的速度，以增加踢球的力量。根据踢球方法的不同，助跑分为直线助跑和斜线助跑。助跑的最后一步要大些，以避免前冲并为踢球腿的后摆创造条件。