



XIANDAIZUQIU

普通高等教育“九五”国家级重点教材

全国体育院校通用教材

全国体育院校教材委员会 审定

现代足球

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

现代足球/全国体育院校教材委员会审定. —北京: 人民
体育出版社, 2000

全国体育院校通用教材

ISBN 7-5009-1971-9

I. 现... II. 全... III. 足球运动 - 高等学校 - 教材
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21149 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 16 开本 30 印张 540 千字
2000 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 2 次印刷
印数: 15,151—30,200 册

*

ISBN 7-5009-1971-9/G·1870

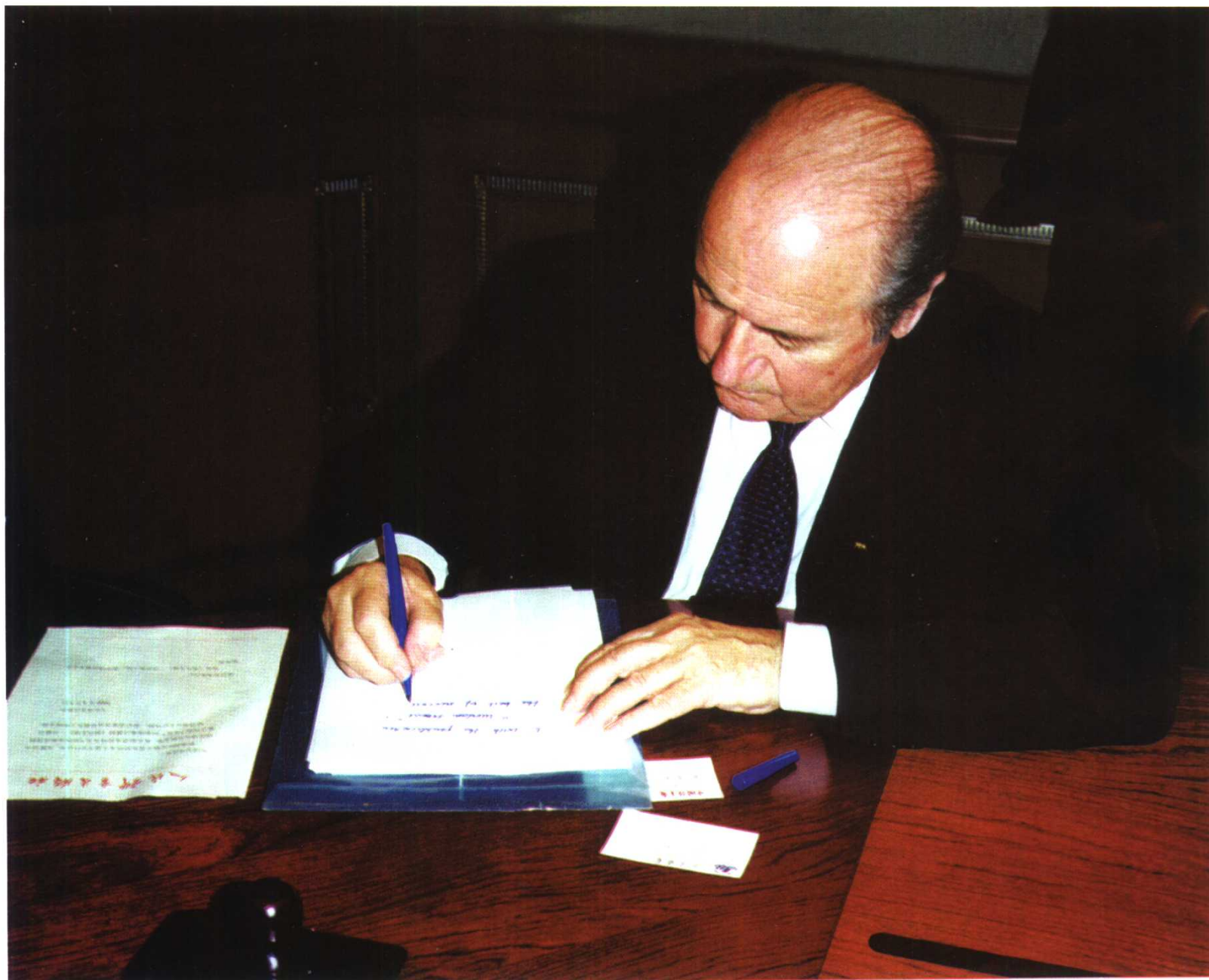
定价: 39.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)



国际足联主席约瑟夫·布拉特为本书题词

I wish the publication
"Modern soccer"
the best of success,
because this book is
good for the game, football

Joseph S. Blatter
FIFA - President

April 7, 2000

谨祝《现代足球》出版圆满成功，此书将对足球运动产生积极影响

国际足联主席约瑟夫·布拉特

2000年4月7日

编 委 会

名誉主编

杨一民 (中国足球协会)

主 编

何志林 (上海体育学院)

编 委 (按姓氏笔画为序)

邓达之 (武汉体育学院)

余吉成 (成都体育学院)

陆仲元 (沈阳体育学院)

何志林 (上海体育学院)

陈易章 (北京体育大学)

郑鹭宾 (上海体育学院)

潘泰陶 (西安体育学院)

前言

《现代足球》是1996年经全国体育院校教材委员会推荐,由国家教育部批准立项的普通高等教育“九五”国家级重点教材。

20世纪90年代,风靡全球的足球运动有了长足的进步。国际足联接连不断地修改竞赛规则,有力地促进了足球技、战术的发展。1992年在北京红山口召开的全国足球工作会议吹响了我国足球改革的号角,足球成为我国体育改革的突破口,经过几年的实践,足球在改革体制、转换机制、推行俱乐部制、走职业化的发展道路方面已初见成效。随着国内外足球运动的迅猛发展,为了适应足球事业的发展和培养21世纪人才的需要,《现代足球》教材迎着新世纪的曙光出版了。

与国内同类教材相比本教材具有如下特点:第一,从书名到内容有较大变革,充分反映国内外足球运动的发展趋势,具有鲜明的时代特色;第二,既可供专修教学使用,又可供普修教学选用,避免了目前专修与普修两本教材中明显重复的现象;第三,除立足学校、面向学生外,还可推向社会,作为教练员、俱乐部管理人员及球迷们的参考书,努力为奥运争光 and 全民健身两个计划服务;第四,作者来自北京、上海、武汉、成都、沈阳、西安、南京、广州体育院校及中国足协技术部、国家体育总局体育科学研究所等单位,集教授(副教授)、研究员、高级教练员为一体,使本书具有相当的权威性。

值得一提的是教材中还增加了许多新内容。如:国内外女子足球运动发展概况、以新的视角阐述足球运动的特点、足球技术教法要点、小型分队比赛式的战术训练、足球运动员的高原训练、足球训练的科学控制、运动员的注册与转会、中国职业足球俱乐部的经营管理、我国甲级足球俱乐部队集训中常用的科研方法、以及适应大众体育需要的小型足球和足球游戏的知识与方法等。从而增加了本教材的可读性和实用价值。

本教材由杨一民任名誉主编,何志林任主编。作者(按姓氏笔画为序)有:马冰、王方、王永权、王民享、邓达之、杨一民、杨茨榆、李双喜、李建浩、陆仲元、余吉成、何志林、肖进勇、张延安、陈易章、罗伯平、郑鹭宾、赵玉凡、俞俊国、翁庆章、徐金山、高荣发、都祖德、袁野、曹镜鉴、谢朝忠、潘泰陶、戴汉东。

本教材由上海体育学院主持编写,全国体育院校教材委员会审定。在编写过程中得到了成都体育学院、武汉体育学院和上海体育学院的大力支持。张家骅、刘无逸对有关内容做了审核工作,邹勇、胡国强、柳志刚在录入书稿方面亦付出了辛勤的劳动,在此一并表示衷心感谢。书中不妥之处,欢迎读者批评指正。

全国体育院校教材委员会足球教材小组

2000年4月

图 例

	球运行路线
	人跑动路线
	运球路线
	进攻队员
	防守队员
	中间人
	教练员(持球队员)

责任编辑: 孙静敏
封面设计: 王 惟
版面设计: 武 媚

目 录

第一篇 足球运动概述

第一章 足球运动的特点和作用	3
第一节 足球运动的特点	3
第二节 足球运动的作用	4
第二章 国际足球运动	6
第一节 现代足球运动的起源	6
第二节 国际足球联合会(FIFA)	7
第三节 亚洲足球联合会(AFC)	11
第四节 世界性大赛简介	12
第三章 中国足球运动	17
第一节 古代足球	17
第二节 旧中国的足球运动	19
第三节 新中国的足球运动	21
第四章 女子足球运动	27
第一节 国际女子足球运动	27
第二节 中国女子足球运动	29

第二篇 足球教学与训练

第五章 比赛成绩与竞技能力	37
第一节 比赛成绩结构与竞技训练任务	37
第二节 竞技能力的分析	39
第六章 足球技术	42
第一节 现代足球技术特征	42
第二节 足球基本技术动作分析及教学与训练	44
第三节 足球实战技术分析及训练	78
第四节 足球技术教法要点	101
第七章 足球战术	106
第一节 现代足球战术特征	106
第二节 接应技巧	108
第三节 紧逼与保护	112

第四节	局部进攻配合	118
第五节	创造和利用空间	124
第六节	控制和封锁空间	131
第七节	常见的进攻打法	136
第八节	常见的防守打法	143
第九节	定位球的进攻与防守	146
第十节	比赛阵形	156
第十一节	比赛原则	162
第十二节	比赛战术运用中的几个因素	163
第十三节	小型分队比赛式的战术训练	165
第八章	身体训练	170
第一节	身体训练概述	170
第二节	各项身体素质的训练原理与方法	173
第九章	守门员	189
第一节	守门员的职能概述	189
第二节	技术训练	190
第三节	战术训练	195
第四节	身体训练	200
第十章	心理训练	205
第一节	心理训练概述	205
第二节	三项心理品质的培养和训练	206
第三节	足球比赛的心理状态	208
第四节	六种心理训练方法简介	212
第十一章	高原训练	214
第一节	高原训练概述	214
第二节	高原训练的生理生化基础	216
第三节	高原训练实施中的有关因素	218
第四节	高原训练和比赛时应注意的事项	221
第十二章	青少年足球训练	225
第一节	开展青少年足球运动的意义	225
第二节	青少年足球运动员的科学选材	225
第三节	青少年足球训练的任务	230
第四节	青少年足球训练中应注意的事项	233
第十三章	女子足球训练	236
第一节	女子生理特点与足球训练	236
第二节	女子心理特点与足球训练	238
第三节	月经期训练	240

第四节	女子足球训练中应注意的几个问题	242
-----	-----------------------	-----

第三篇 足球训练的科学管理

第十四章	足球教练员	247
第一节	教练员的职责	247
第二节	教练员的素质	248
第三节	教练员的培训与考核	249
第四节	教练员的管理与使用	255
第十五章	足球队的组建与机构	257
第一节	组队的原则与方法	257
第二节	足球队的领导机构与分工	259
第十六章	足球教学训练计划的制定	261
第一节	球队的训练计划	261
第二节	足球教学工作计划	270
第十七章	足球训练的科学控制	272
第一节	训练过程的控制	272
第二节	运动训练负荷的科学控制	273

第四篇 足球运动竞赛

第十八章	足球运动竞赛组织工作	281
第一节	足球运动竞赛计划和竞赛种类	281
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算	282
第三节	足球竞赛的组织筹备工作	296
第十九章	足球竞赛规则与裁判法简析	304
第一节	足球竞赛规则简析	304
第二节	足球竞赛裁判法简析	326
第三节	运用足球竞赛规则提高比赛水平	335
第二十章	足球比赛的指导工作	339
第一节	影响运动员比赛能力的若干因素	339
第二节	赛前准备	341
第三节	临场指挥	344
第四节	对策介绍	346
第五节	赛后的总结与调整	353
第二十一章	现代标准足球场	353
第一节	现代足球场的一般标准	353
第二节	现代足球场的基本设施	354
第二十二章	小型足球和足球游戏	362

第一节 小型足球	362
第二节 足球游戏	368

第五篇 足球运动的保健知识

第二十三章 疲劳与消除疲劳	377
第一节 疲劳的概述	377
第二节 消除疲劳	379
第二十四章 运动损伤	381
第一节 损伤概况	381
第二节 常见损伤的处理	383
第二十五章 运动性疾病	386
第一节 过度训练	386
第二节 运动中腹痛	387
第三节 肌肉痉挛	388
第四节 运动性中暑	389
第二十六章 运动员营养	391
第一节 合理营养的基本要求	391
第二节 比赛期间的营养	394
第三节 抗疲劳营养物的运用	395

第六篇 足球运动科研工作

第二十七章 足球科研工作概述	399
第一节 足球科研工作的意义和形式	399
第二节 足球科研工作程序	400
第二十八章 足球运动科研选题	403
第一节 课题的来源	403
第二节 选题的原则和程序	406
第二十九章 研究设计与收集和整理资料的方法	410
第一节 研究设计	410
第二节 收集和整理资料的方法	413
第三十章 足球训练和比赛中常用的科研方法介绍	425
第一节 临场观察统计法	425
第二节 测量法	428

第七篇 中国职业足球俱乐部

第三十一章 中国职业足球俱乐部概述	435
第一节 俱乐部性质和组织机构	435

第二节	俱乐部的基本模式和管理体制	436
第三节	俱乐部发展中面临的若干问题	437
第三十二章	注册与转会	440
第一节	注册	440
第二节	转会	445
第三十三章	经营管理	453
第一节	我国甲级足球俱乐部经营管理概况	453
第二节	提高足球比赛现场观众上座率的对策	456



第一篇 足球运动概述



第一章 足球运动的特点和作用

足球运动是以脚支配球为主,两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目,被誉为“世界第一运动”。有些国家将足球定为“国球”。一场精彩的足球比赛,吸引着成千上万的观众和数以亿计的电视观众成为电视节目中的重要内容,有关足球消息的报道,占据了世界上各种报刊的篇幅,当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。据不完全统计,现在世界上经常参加比赛的球队约 80 万支,登记注册的运动员约 4000 万人,其中职业运动员约 10 万人。

足球运动有如此大的魅力,不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵,而且也与足球运动的特点和作用有关。

第一节 足球运动的特点

一、整体性

足球比赛每队由 11 人上场参赛。场上的 11 人思想要统一,行动要一致,攻则全攻,守则全守,整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守,才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

二、对抗性

足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目,比赛中双方为争夺控球权,达到将球攻进对方球门,而又不让球进入本方球门的目的,展开短兵相接的争斗,尤其是在两个罚球区附近时间、空间的争夺更是异常凶猛,扣人心弦。一场高水平的比赛,双方因争夺和冲撞倒地次数达 200 次以上,可见对抗之激烈。

三、多变性

足球运动是一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目,比赛中运用技、战术时要受对手直接的干扰、限制和抵抗。技、战术是依临场中具体情况而灵活机动地加以运用和发挥。

四、艰辛性

足球比赛中,运动员要在近 8000 平方米的场上奔跑 90 分钟,跑动距离少则 6000 米,多则 10000 米以上,而且还要伴随完成上百个有球和无球的技术动作,若平局后需决定胜

负的比赛则要加时 30 分钟,如仍无结果,还需以踢点球决定胜负,因而运动员的能量消耗是很大的。一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2~5 公斤。

五、易行性

足球竞赛规则比较简练、明了,器材设备要求也不高。一般性足球比赛的时间、参赛人数、场地和器材也不受严格限制,因而是全民健身中一项十分易于开展的群众性的体育运动项目。

第二节 足球运动的作用

一、有利于良好的心理品质及思想品德的形成

经常从事足球运动,不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响,而且还可以培养人的意志力、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。

二、有利于增强体质、促进健康

足球运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段,是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事足球运动,可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质,并能使人的高级神经活动得到改善,尤其是能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能,从而促进人体的健康。据测定,一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要多 2000~3500 毫升,安静时的心率要比正常人低 15~22 次/分。

三、有利于精神文明建设

在改革开放的今天,足球已成为我国许多城市中人们生活的一部分。人们从踢足球中得到情绪体验、从看足球中得到艺术享受、从谈论足球中得到思想交流,足球运动丰富了人们的业余文化活动,提高了人们的生活质量。足球已成为一些城市的政治、经济、文化、生活的重要组成部分。它吸引着千千万万个市民,它反映了城市的精神面貌,它是城市形象的标志之一,它是精神文明建设的载体。

四、有利于振奋民族精神

在重大国际足球比赛中取胜,能激发人民团结拼搏、进取向上的精神和爱国主义热情。如喀麦隆足球队进入世界杯赛前 8 名时,总统拜耶授予守门员恩科诺和前锋米拉最高公民爵位——“勇敢勋爵”,对全体队员及教练员也授予“勇敢勋章”。他在讲话中称赞他们为整个非洲提供了一个经验,即“团结一致,为争取胜利而奋斗”。再如 1981 年 1 月,当中国队在香港战胜朝鲜等足球队,获得第十二届世界杯亚大区小组冠军时;1987 年 10 月,当中国队在东京战胜日本队获得进军汉城奥运会的权利时,神州大地一片欢腾景象,极大