

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

陆仲元 编著

足球

体育
运动
入门
丛书



人民体育出版社

体育运动入门丛书

足 球

陆仲元 编

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

足球/陆仲元编著. —北京: 人民体育出版社, 1997

(体育运动入门丛书)

ISBN 7-5009-1453-9

I. 足… II. 陆… III. 足球运动-基本知识 N.G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 05648 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 32 开本 4.875 印张 104 千字
1997 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 2 次印刷
印数: 10,101—18,200 册

*

ISBN 7-5009-1453-9/G · 1353

定价: 6.50 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)

主 编：张贵敏 裴家荣

副主编：白 艳 刘 沂 安造计

出版前言

随着社会的发展、时代的进步，人们越来越关注体育运动。

健康的体魄，是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。生命在于运动，健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中，为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助，我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨，面向广大业余体育爱好者，特别是青少年，注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果，博采众长而独具特色。每册书内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性、趣味性和可读性，有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作，并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友，只要你是一位体育运动的挚爱者，只要你对强身健体有着执着的追求，你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书携同你走进充满生机和活力的体育运动殿堂，并伴随你一步步登上更高的台阶。

在编辑本套丛书的过程中，得到沈阳体育学院等单位的鼎力相助。

1996年12月

前 言

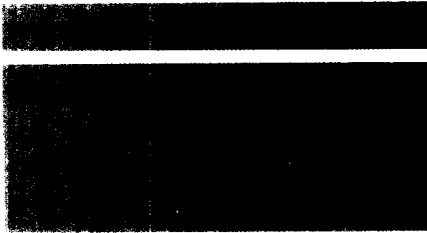
足球运动是一项深受世界各国人民喜爱的球类项目，有世界“第一运动”之称。目前国际足球联合会拥有近 200 个会员国或地区协会，是全球最庞大的单项体育运动联合会。

足球比赛场地大、人数多、时间长、运动量大，攻守形势变化莫测，对人们有着极大的吸引力。它那新颖美妙的技术动作，变化无穷的战术配合，给观众留下了难忘的印象。

在中国，足球的影响也越来越大。一年一度的全国甲级联赛成为家喻户晓、争相谈论的话题。越来越多的人在关注中国足球的发展和进步，期待着新的突破。

我国足球运动要冲出亚洲、走向世界，尚须多方努力。其中十分重要的一点是按照邓小平同志的指示：从娃娃抓起。要对少年儿童进行早期训练，要在城乡各地、厂矿学校广泛开展足球运动。基于此点，编写了这本足球读物。本书通俗易懂，便于独立学习掌握，希望对那些致力于足球事业，参加足球运动的朋友能有所帮助。

编者



责任编辑：刘良刚

封面设计：王 惟

技术设计：张 力

目 录

第一章 谈谈现代足球	1
第一节 全球热爱的足球运动.....	1
第二节 古代的足球游戏.....	3
第三节 参加足球运动的好处.....	6
第二章 足球基本技术及练习	8
第一节 踢球.....	8
第二节 停球	29
第三节 运球	39
第四节 顶球	44
第五节 拦截球	50
第六节 假动作	53
第七节 掷界外球	57
第八节 守门员技术	59
第三章 如何进行比赛中的配合	72
第一节 个人战术行动	72
第二节 小组战术行动	78
第三节 全队战术行动	88
第四节 比赛阵型	90
第五节 守门员战术行动	92
第四章 如何进行身体训练	96
第一节 力量、速度、耐力、灵敏、柔韧练习	96

第二节 各年龄时期的综合练习.....	100
第五章 足球竞赛的组织工作.....	112
第六章 简介足球规则.....	119
第七章 足球队比赛的指导工作.....	140
第八章 训练场地和设施.....	145

第一章 谈谈现代足球

第一节 全球热爱的足球运动

巴西人说：“我热爱足球运动，就如同热爱自己的生活；我关心足球运动，就像关心自己的生命一样。”津巴布韦总统卡南·巴纳纳曾写下了一份遗嘱：“我死后，请把我葬在足球场下面，我虽不能为踢球出力，但我可以在队员比赛时和他们在一起，为他们加油鼓劲。”

1958年第六届世界杯足球赛，巴西队第一次获得了冠军。足球队员回国时，总统亲自到机场迎接，并宣布全国放假三天以示庆祝。

第六届世界杯由巴西队与瑞典队争夺冠军。瑞典国王亲临球场助战，当起了啦啦队的队长。

第十二届世界杯足球赛在西班牙举行，意大利85岁高龄的总统佩尔蒂尼赶往马德里，亲自为意大利队助威。当意大利战胜联邦德国夺得冠军时，佩尔蒂尼一再站起来，大声喊道：“意大利、意大利”，还特别邀请足球队队员乘坐他的总统专机一起回国。

1962年我国陈毅元帅访问缅甸时，在海滩上举行了一场有中缅领导人参加的足球赛。陈毅元帅光着脚满场奔跑，缅甸主席奈温将军充当中锋，前追后抢，满身大汗。

为庆祝塞拉利昂国庆和中国援建的体育场竣工，举行了一场不同寻常的足球赛。塞拉利昂 84 岁的总统史蒂文斯身穿球衣，当上了守门员。

足球运动为什么如此受人喜爱？这是因为足球运动是世界上普及最广、影响最大、技艺性最高的运动项目。

一、普及最广的运动

国际足球联合会是国际体育组织中最大的单项协会，仅注册登记的运动员就有四千多万。

在一届世界性的比赛中，观众人数累计可达上百万。如果再加上电视观众，数字是十分惊人的。据香港知名人士霍英东先生讲述：“1986 年在墨西哥举行的第十二届世界杯 52 场比赛，竟有 100 亿人次观看了现场比赛或电视转播。”

二、影响最大的运动项目

1930 年开始的世界杯足球赛，使足球运动全面进入国际社会，至今已有六十余年。世界杯赛声势浩大，撼人心魄，可以说是五大洲足球热的缩影。

当 1958、1966、1974 和 1978 年巴西、英格兰、联邦德国和阿根廷获得世界杯时，他们国家的首都成了狂欢的海洋，街头巷尾到处都是载歌载舞的人群。

1982 年意大利夺得第十二届世界杯赛冠军，竟在这个以盛产葡萄酒闻名于世的国家造成葡萄酒脱销。

实际上，人们对足球运动的热望不仅表现在世界杯赛，即使是洲际比赛、本国的联赛、杯赛，球迷也越来越多。如我国 1995 年甲 A 联赛的观众（包括电视观众）亦达上千万，门票炒到几百元一张。足球成了传递友谊的纽带，表达感情的

工具，鼓舞人们去追求，去探索，去为之奋斗。

三、一项高超技艺的运动项目

足球运动之所以普及最广、影响最大，最主要的原因在于足球是一项技艺高超、引人入胜、百看不厌的运动项目。足球技术动作丰富多彩，有像田径、游泳运动的竞赛性；有像体操、跳水运动那样的观赏性；也有像摔跤、角力那样的对抗性。加上变化无穷的战术配合和难以捉摸的胜负结局，因此征服了成千上万观众的心。当前，足球不仅是世界上最普及的运动项目，同时又是职业化程度最高的运动项目，是公认的球中之王、世界最受欢迎的第一运动。

第二节 古代的足球游戏

1980年4月，国际足联秘书长布拉特在亚洲足联学习班上说：“足球发源于中国，由于战争而传入西方。”这是广大体育史工作者经过深入研究得出的确凿结论。不过，古时中国的足球活动多是表演性的，称为足球游戏更恰当一些。

一、中国古代足球游戏

早在三千多年以前的殷代，就有了求神祈雨用的“足球舞”，一个人一边跳舞，一边连续踢球，以乞求老天降雨。这就是我国古代足球游戏的雏形。到了战国时代（公元前475～前221年），在民间流行着一种用脚踢的由动物皮革缝制的、里面装满毛发的球，当时这种游戏叫做“蹴鞠”，已经发展成为集体的游戏，由两个队在球场上互相攻守。

到了西汉，足球游戏又有了进一步的发展。汉朝皇帝刘

邦曾在宫中修建了规模宏大的足球比赛场，有围墙、有看台。不过，这些仅为达官贵人使用，老百姓是不能进去活动的。

自战国秦汉以来，历代统治者都把“蹴鞠”作为一种训练士兵的手段。汉书曾记载了汉武帝的名将霍去病在塞外抗击匈奴时，在缺粮的情况下仍然坚持蹴鞠活动，在行军所到之地设立球场，统帅带头参加竞赛。

唐朝时，足球游戏更有了很大提高；不再用填充毛发的球，而是出现了用风箱灌气的“气球”。比赛场地两端安装了用两根立柱并在上面挂有网子的球门，这与现代足球比赛已有不少共同之处了。

宋朝“蹴鞠”活动也很盛行，并且出现了民间的球会组织——齐云社。那时发展了球门设在场地中间的单球门“蹴鞠”，表演水平大大提高，但是降低了蹴鞠的对抗性。

在明朝，理论方面有了较大的发展，出现了《戏毯场科范》和《蹴鞠图谱》等蹴鞠专著。

到了清代，人们把蹴鞠和滑冰结合起来，出现了冰上蹴鞠运动。并把它专门作为训练王宫军队的军事体育活动，而民间的“蹴鞠”活动却逐渐走向了衰落。

二、现代足球运动的诞生和发展

翻开罗马帝国的历史，我们可以发现，罗马的文化是亚历山大通过战争从东方带来的。同样这次战争把足球游戏也传入了罗马帝国。从此，罗马开始流行着一种叫做“哈巴斯托姆”的足球游戏，这种游戏分上、下半时进行比赛，队员力争把球带到本方的底线。

在法国，“哈巴斯托姆”又有了新的改革，即持球一方的目的，是把球带过对方的底线。

战争之后，征服者威廉皇帝的士兵把足球游戏带入了英国。从此，英国也开展了这种游戏活动。到1314年，英国的爱德华二世颁布了下列法令：“由于人们围着一个大球争夺而发出如此大的吵闹声，并且严重地影响了交通，甚至有可能发生事故，我以皇帝的名义命令，今后禁止在城内开展足球活动，违者将被关进监狱作为处罚。”1349年英国的国王又重申这道禁令。但是，皇帝的禁令并没有中断足球运动的发展。在1823年，“哈巴斯托姆”经过数百年的演变、改革，形成了现在这种形式的足球运动。

1848年，英国的威廉·爱尔斯首先为足球制定了规则。15年之后，1863年10月26日在伦敦成立了英格兰足球协会。从此足球运动进入了一个新时期。后来，国际足坛把这一天命名为现代足球运动的誕生日。同年12月8日又召开了会议，制定了全国统一的比赛规则。虽然这个规则只有14条，比较简单，也不够完善，但它对促进现代足球运动的发展，起到了一定的积极作用，是当今足球比赛规则的基础。

现代足球运动在英国兴起后，通过英国的海员、士兵、商人、工程师和牧师传播开来。这样南美洲、亚洲、非洲等地足球运动也相继开展起来。

1885年英国首创了职业足球俱乐部，以后欧洲一些国家也相继成立了这种组织，并取得了合法地位。

1890年，英国开始有了女子足球比赛。

1904年5月21日，欧洲七国在巴黎成立了国际足球联合会。现在的足联主席是巴西人阿维兰热博士。国际足联总部设在瑞士。

每四年一届的世界杯足球赛是全世界最引人注目的大赛，它是世界上规模最大、影响最广、水平最高的足球比赛。

除世界杯足球赛外，还有奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛，世界女子足球锦标赛也是世界性的大赛。

我国足球运动在改革开放的热潮推动之下，近几年采取了一系列的改革，特别是自 1994 年后，全国联赛实行足球俱乐部制度之后，各地涌现了大批足球俱乐部，足球运动水平有了极大的提高。相信中国足球跃居世界强国的日子已不会遥远。

第三节 参加足球运动的好处

足球运动是一项以脚为主支配球、两队相互对抗、以踢进球门多少球判定胜负的球类运动。

足球正式比赛每队上场 11 人。比赛在长方形平坦的场地上进行，场地两端各装一个球门。比赛时，除守门员可以在本方罚球区内用手触及球外，其他队员不得用手及臂部触及球，只允许用身体的其他部位控制球。

比赛的时候，双方通过传球、跑动、运球、射门、抢截球和守门等技术、战术，不断互换攻守。攻方争取多射入对方球门，守方努力抢截攻方的球，阻挠对方射门。比赛以射球入门的多少来评定胜负。

比赛中，队员犯规要根据不同情况判罚间接任意球和直接任意球。当在本方罚球区内犯规，被判罚直接任意球时，则由对方在罚球点处罚球点球。

足球比赛时间为 90 分钟，分上下两个半场（各为 45 分钟）。上下半场之间的休息时间不超过 15 分钟。上下半场开始前及进球后，要在中圈开球，此时双方队员应站在本方半

场内。下半场比赛双方应交换场地。按规定每场比赛一定要决出胜负，如果踢成平局，则要进行 30 分钟的决胜期，若决胜期仍成平局，则要以踢点球的方法决定胜负。

从上面对足球比赛的简单介绍中，我们可以看出：

（一）足球比赛是一个参赛人数多、要求队员之间具有良好配合的运动项目。

（二）足球比赛是一项争夺激烈、对抗性很强的运动项目。

（三）足球比赛是一个场地大、时间长、运动量大的运动项目。

（四）足球运动的技术较复杂，战术配合形式层出不穷，是一项难度较大的运动项目，正因为如此，更增强了人们的兴趣，激发爱好者积极顽强地锻炼。

因此，长期从事足球运动，能有以下几点好处：

（一）长期参加足球运动，可以培养和锻炼勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难的优良品质。培养参赛者集体主义、团结协作的精神。

（二）通过比赛中的各种奔跑、踢球等动作形式，能全面发展参赛者的身体素质，提高人体各器官系统的功能，增强人的体质。

（三）双方的激烈争夺和比赛局面的变换莫测能提高参赛者的注意力、观察力、想象力和思维能力，改善心理素质，提高心理健康水平。

第二章 足球基本技术及练习

基本技术是指运动员在比赛中常用的合理动作和方法，它是组成战术的基础，是为战术服务的。技术与战术是矛盾的对立统一，两者是相互制约和相互促进的。但是基本技术是矛盾的主要方面，它在足球运动发展中起主导作用。

足球基本技术包括：踢球、传球、射门、接球、带球、头顶球、抢截球、假动作、掷界外球、守门员技术。

第一节 踢球

踢球是足球运动的主要基本技术。在比赛中的传球与射门都要靠正确的踢球动作来完成。踢球的脚法有脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球（包括倒勾踢球、踢反弹球、踢凌空球）、脚背外侧踢球、脚尖踢球和脚跟踢球等。

无论哪种踢球，从动作结构分析，都包括助跑、支撑脚踏地的位置、踢球腿的摆动、踢球脚触球的部位和踢球后身体随前的动作五个组成部分。

一、踢球的脚法

（一）脚内侧踢球：脚内侧踢球的特点是脚接触球的面积大，出球平稳，容易控制出球方向，常用于近距离传球和射门。