

SPORTS

足球

根据国家学生体育锻炼标准编写

《学生体育运动丛书》

主编 林奕飞



中国和平出版社

●责任编辑 郝 勇
李 京
●封面设计 杨大昕

根据国家学生
体育锻炼标准编写
《学生体育运动丛书》

北京体

其

下列最

还

足球 排球

篮球 乒乓球

羽毛球 网球

田赛 径赛

象棋 围棋

目 录

第一章	足球运动概述	(1)
一	足球运动的起源与发展	(1)
二	国际足球联合会	(4)
三	足坛重大赛事	(8)
四	中国的足球运动	(14)
第二章	足球基本技术	(18)
一	踢球	(18)
二	接球 (停球)	(37)
三	运球 (带球)	(51)
四	顶球	(57)
五	抢截球	(69)
六	假动作	(75)
七	掷界外球	(79)
八	射门	(82)
九	守门员技术	(83)

第三章 足球的基本战术	(98)
一 个人战术	(98)
二 局部战术	(105)
三 全队战术	(115)
四 比赛阵型	(129)
五 定位球战术	(134)
第四章 足球的比赛规则及其它	(140)
一 比赛规则	(140)
二 比赛的组织工作	(163)
三 锻炼常识	(170)

第一章 足球运动概述

一 足球运动的起源与发展

足球运动是一项古老的体育运动，源远流长。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”或“蹋鞠”，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。

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的提高，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——香云社。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。

唐宋时期，“蹴鞠”活动已成为宫廷之中的高雅活动。当时的球是用8片动物皮缝制成，里面用动物膀胱冲气。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。

在明朝，理论方面有了较大的发展，出现了《戏球场科范》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。

1980年4月，国际足联秘书长布拉特指出：“足球发源于中国，由于战争而传入西方。”1985年7月，国际足联在任主席阿维兰热来中国时亦表示足球运动源于中国。这都是有史学考证的。

尽管古代足球运动诞生于中国，但把古代足球发展为现代足球运动的却是英国人。

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法令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。直到 1680 年，从英国皇帝查理二世开始，足球得到了皇室的扶持和保护后，才又得到发展。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。即《剑桥规则》，这是足球运动的第一个文字形式的规则。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，从 17 世纪中后期开始，逐渐通过英国的海员、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。到 19 世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美一些国家，特别是在资本主义国家英国已相当盛行。

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。现在的足联主席是瑞士人布拉特。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。

二 国际足球联合会

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，欧洲是足球运动的发展中心。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法郎会费等等。

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，是一个重大的胜利。

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，遗憾是刚上任一年就因病去逝。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—1998. 6. 8），是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。国际足联现任主席是瑞士的布拉特，他于1998年6月8日当选。



三 足坛重大赛事

(一) 世界足坛重大赛事

1. 世界杯足球赛

在国际足联创建之初，创办者就想到了要举办一种世界性的足球比赛。因为当时各国的职业足球俱乐部的比赛日新月异，不断发展，许多优秀的选手都集中到俱乐部中，而奥运会足球赛又只允许业余运动员参加，因而不能反映出各国的足球水平。在这种情况下，要求创办一个新的世界足球比赛的呼声越来越高。于是，经当时国际足联主席雷米特倡议，国际足联在 1928 年代表大会通过决议，举办 4 年一度的“世界足球锦标赛”。后为表彰前国际足联主席雷米特，更名为“世界足球锦标赛—雷米特杯”（简称世界杯赛）。世界杯足球赛是国际足联创办最早的比赛，也是世界上水平最高的足球比赛。1970 年巴西第 3 次夺得世界杯冠军并永久保存“雷米特杯”之后，国际足联重铸新杯，定名为“国际足联世界杯”。

1930 年 7 月 13 日，在乌拉圭首都蒙得维的亚市举行的首届世界杯足球赛揭开了这一世界最高水平比赛的历史。从那时起至 1990 年共举行了 14 届，其中欧洲承办了 8 届，南美洲承办了 6 届。欧洲人共夺得 6 届冠军，而南美强队则 8 次捧杯。

由于参赛国家和地区较多，世界杯赛一般都要先进行

预选赛，然后再进行决赛。从 1998 年第 6 届世界杯开始，参加决赛队定为 32 个，其名额分配如下：

欧洲 14 个队，亚洲和大洋洲 4 个队，北美洲 3 个队，非洲 5 个队，南美洲 4 个队，再加上届冠军队、东道主（承办当届比赛的国家或地区）队。

世界杯足球赛的创办是国际足联对世界体育运动的一大贡献，也是现代足球运动的一次壮举。4 年一度的盛会吸引了全世界几十亿的观众，使得足球运动成为名副其实的“世界第一运动”。

2. 世界青年足球锦标赛

为了使足球运动在全世界得到普及和发展，让青少年足球运动员展现才华，1975 年在国际足联主席阿维兰热的提议和促成下，国际足联决定每两年举办一次世界青年足球锦标赛。首届比赛于 1977 年举行，最初两届为试办性质，获得了成功。1981 年在澳大利亚举办的第 3 届世界青年足球赛得到国际足联的正式承认。由于此项赛事得到了美国可口可乐饮料公司的资助，故被命名为“国际足联世界青年锦标赛——可口可乐杯”。因此第 3 届世界青年足球赛，又称为第 1 届世界青年足球锦标赛。世界青年足球锦标赛是国际足联组织的第二项重要赛事，国际足联所属会员协会均可报名参加。比赛分预选赛和决赛两个阶段，各洲青年足球锦标赛为预选赛，决赛阶段的比赛有 16 个队参加。

3. 奥运会足球赛



奥运会足球是奥林匹克运动会的一个比赛项目。1924年国际足联首次担负起奥运会足球赛的组织工作。按照奥委会的原则,参加奥运会的足球运动员均为业余队员,每个国家只准一个代表队参加。国际足联主席阿维兰热于1984年在洛杉矶奥运会宣布,不再区分职业和业余,但禁止参加过世界杯足球赛的欧洲和南美运动员参加奥运会足球赛。国际足联于1990年又对参加奥运会足球赛的选手资格重新作了规定,即参加1992年奥运会足球赛的队员年龄限制在23岁以下。由于以上原因,奥林匹克足球赛的水平相对来讲不是很高。

4. 丰田杯赛

丰田杯赛的前身是欧洲和南美俱乐部冠军杯赛(简称洲际俱乐部杯锦标赛),是由南美解放者杯冠军和欧洲俱乐部杯赛冠军之间进行较量。1960年7月3日在蒙得维的亚举行了第1届洲际杯赛,迄今为止共进行了20届。因这项比赛受到日本丰田汽车公司的赞助,所以从第19届起更名为“丰田杯”赛,并固定在日本东京举行。“丰田杯”赛至今已举行了12届,已成为世界足坛的重要赛事之一。

5. 欧洲三大杯足球赛

(1) 欧洲俱乐部冠军杯赛:在欧洲大陆举办欧洲俱乐部冠军杯赛(简称冠军杯赛)的想法,是由法国《队报》提出来的。为筹办这个比赛,1955年4月2日至3日举行了一个特别会议,在这个历史性会议上成立了一个执行委

员会，负责起草拟定欧洲俱乐部冠军杯赛的文件，并上报国际足联。

在此之前，欧洲足联对冠军杯赛持反对态度，后在国际足联的劝告下，欧洲足联于 1955 年 5 月 21 日在法国巴黎召开会议，邀请所有对冠军杯赛发生兴趣的俱乐部参加。首届冠军杯赛于 1955 年 9 月开始，1956 年 5 月结束。

欧洲俱乐部冠军杯赛至今已举行过 35 届。

(2) 欧洲国家杯获得者杯赛：欧洲国家杯获得者杯赛又称双杯赛，是由中欧杯赛演变而来的。后来负责组织中欧赛的技术委员会和英国 4 个足协在欧洲足球联合会上发起创建一个新的国际大赛，以同欧洲俱乐部冠军杯赛分庭抗礼。

首届欧洲国家杯获得者杯赛于 1960 年举行。欧洲足联决定在 1960 年 7 月先举行抽签分组，每 4 队之间先进行预赛，复赛采用主客场往返赛制的方法进行。此项赛事是跨年度的，即第一年 8 月开始，第二年的 5 月结束。

欧洲国家杯获得者杯赛至今已举行了 32 届。

(3) 欧洲足球联盟杯赛：欧洲足球联盟杯（简称联盟杯赛）创办于 1972 年，参加者为除欧洲各国足球联赛和杯赛冠军外的优秀球队。此项比赛至今已举行过 21 届。从比赛规模和影响来看，联盟杯赛在欧洲三大杯赛中次于冠军杯赛而居第二位。

6. 欧洲足球锦标赛

欧洲足球锦标赛又称国家杯足球赛。1954 年欧洲足



球联合会成立后，当时任法国足协和欧洲足联秘书长的亨利·德洛内倡议筹办欧洲国家杯赛。不幸的是德洛内于1955年逝世，由他的儿子皮埃尔接替他的工作，并联合匈牙利人塞贝斯、奥地利人弗雷伊、希腊人孔斯塔拉斯和西班牙人布霍尔成立了一个专门委员会，向欧洲足联提出举办欧洲足球锦标赛的比赛计划。

欧洲足球锦标赛是一项跨年度进行的比赛，从预选赛中选出16强，然后进行决赛阶段的比赛，争夺冠军杯。

欧洲足球赛至今已举行9届。

7. 南美解放者杯赛

南美足球联合会于1960年作出决定，创办南美俱乐部冠军杯赛，又称解放者杯赛。这项赛事类似欧洲俱乐部冠军杯赛，由南美足联会员国的冠、亚军队参加，1960年举办了首届比赛，至今共举办了32届。

南美解放者杯赛已成为南美和世界的一项重要赛事，一年一度的“丰田杯”赛就是在解放者杯赛的冠军与欧洲俱乐部冠军之间进行的。

8. 亚洲杯和亚运会足球赛

亚洲杯赛，又名亚洲足球锦标赛。此项赛事是亚洲足联领导的一项重要赛事，亚洲国家均可报名参赛。比赛采用先分组预赛，然后进行决赛的方法进行，至今已举办了10届。

亚运会足球赛是亚洲足联承办的又一项重要赛事，在历届亚运会中都举行了足球比赛，中国是从1974年第7