

胡奎 编著

足球

北京体育学院出版社



足 球

(函授教材)

胡 奎 编著

北京体育学院出版社

一九八七年九月

足 球

胡 奎 编著

• •
北 京 体 育 学 院 出 版 社 出 版

北京市海淀区印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

• •
850×1168毫米 32开本 12.5 印张 325 千字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数 1——7000册

统一书号: 7451·31 定价: 2.10元

前 言

本教材是根据北京体育学院函授部函授教练员专科和运动系足球专修课教学大纲内容，并经过几年函授教学实践，在广泛听取各省、市教练员和运动员意见的基础上，经过认真修改后编写而成。

本教材吸收了国内、外足球运动的新的科研成果和先进理论，并结合函授教学特点，对足球专项理论，特别是技、战术理论进行了系统分析，有助于提高教练员和运动员的专业理论水平。

本教材得到国家足球二队主教练徐根宝和北京体院副教授麻雪田两位同志的审阅。对他们的大力支持和协助，在此表示衷心感谢。

由于本人水平所限，教材难免存在缺点和错误，诚恳希望广大教练员与运动员及有关同志提出宝贵意见。

目 录

前 言

第一章	足球运动概述.....	(1)
第二章	足球技术.....	(34)
第三章	足球战术.....	(123)
第四章	守门员.....	(201)
第五章	足球教学训练原则.....	(229)
第六章	足球教学、训练文件的制定.....	(244)
第七章	女子足球运动.....	(266)
第八章	足球运动的竞赛工作.....	(281)
第九章	足球规则分析与裁判法.....	(312)
第十章	足球运动的科学研究工作.....	(351)
第十一章	足球比赛临场技术统计工作.....	(375)

第一章 足球运动概述

足球运动是以脚支配球为主（除守门员在罚球区内及其他队员掷界外球可用手外），两个队进行攻、守对抗的体育运动项目。

足球运动也是世界上开展最广泛，影响最大的体育运动项目之一，被称为世界第一运动。

一场精彩的足球比赛，往往能吸引成千上万的观众，甚至连容纳十万、二十万观众的体育场都挤得水泄不通。若加上场外的电视观众，看比赛的人数可突破几亿、甚至可达几十亿。

不仅喜欢看球的人多，而且喜欢踢球的人也多。据不完全统计，现在世界上在册登记的足球运动员达两千多万人，职业运动员五万多人。有的国家把足球定为“国球”，巴西就被称为“足球与咖啡之国”。有的国家还自豪地宣称：“足球是我们生活中的第一需要。”每天足球消息的报导，不仅占据了世界上各种刊物的重要篇幅，也成为电视节目中的重要内容。

足球运动为什么会有如此巨大的魅力呢？首先是足球运动有明显区别于其他集体项目的特点：

1. 足球运动是一项竞争激烈、对抗性强的运动。

在比赛中双方22个人为了争夺一个不到半公斤的球，为了把球踢进对方大门，但又不让球进入自己的大门，而展开了短兵相接的激烈争夺，尤其在双方罚球区所展开的“白刃战”无不惊险动人，扣人心弦。据统计一场激烈的比赛，双方因争夺或冲撞而倒地的次数可达200次以上，可见争夺之激烈。

2. 技、战术复杂、动作难度大。

①、足球比赛中的技、战术，不同于田径、体操、游泳等项目，不是事先练好了去参加比赛，而是受对手的直接干扰、限制和抵抗。技、战术必须依据临场具体情况，灵活地加以运用；

②、足球比赛每队由11人上场比赛，人数多，行动不易协调和统一，攻、守战术配合相对地说，比兰、排球要难；

③、足球是用人体最笨拙的部位——脚，去支配控制球，技术比较难掌握。

3.比赛时间长、场地大，参加人数多的集体运动项目。

正式足球比赛时间90分钟，运动员要在七千平方米的场地上到处奔跑，一场比赛一个运动员的跑动距离多达一万米以上，少则也有六至七千米，而且还要做上百个有球技术动作，能量消耗是很大的。据统计，一场激烈的比赛，能量消耗达1500卡，体重下降3—5公斤左右。

4.规则简单，器材设备比较简陋、场地、时间、人数等除正规比赛外一般不受限制，故可广泛开展。

由足球运动的这些特点，我们可以看出，现代足球运动的作用和影响是很大的。

足球运动的作用：

1.经常从事足球运动，可以培养勇敢顽强，机智果断，坚忍不拔、勇于克服困难等优良品质；它可以培养敢于斗争、敢于胜利的战斗作风，团结协作，密切配合，热爱集体等集体主义精神。

2.经常从事足球运动，能增进人们的健康、提高力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，特别是对增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能是非常有益的。据测定、一个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。有了健康的身体，才能以饱满的精力从事学习和工作。

3.现代足球运动的作用和影响，已经远远超出了足球运动本身的范围。它已成为国家间政治、经济、文化交流的一种重要工具。

值得注意的是，现代足球运动在一百多年的发展过程中，比赛规则虽没有大的变化，但无论是在一个国家、一个地区或世界范围，它的发展速度和规模都是惊人的。为什么会这样的倍受欢迎，最突出的一个原因是技、战术有新的突破性发展。这种变化，既表

现在个人方面，又表现在集体方面。

当代的足球比赛，已完全改变了过去那种按位置分工的打法和慢节奏的风格，而是攻防转换非常迅速、非常频繁的11对11的总体型对阵的全新面貌，整个比赛都在高速中进行，忽而是攻方大队人马压向前场强攻密集防守，忽而又守方突然的快速反击。整个比赛，不仅前后场这种纵向的反复争夺激烈，而且频繁地、快速地进行左右横向的穿插转移，空中的争夺也不只是头球的争夺，还表现在适应各种时机的“凌空一脚”，或射、或传、或解强攻之下的破门之危，绝技惊人。现代的优秀足球运动员都是能攻善守和发展全面的骁将，他们身体素质好，个人技术精，战术意识强，不仅勇于拼抢，而且机智善变，个人的动作和行动，都能根据对阵双方临场发挥的状况与本单位应采用的攻防战术相配合，表现出非常强的总体观。由这些战将组成的球队，使高超的个人技术与巧妙的集体战术配合融为一体。无论是球队整体表演的配合默契的攻防战术，或运动员个人绝妙佳技和奋勇拼抢、出奇制胜的表现，都使观众获得一种特殊的美的艺术享受。当代足球运动就是以这种巨大的魅力而吸引了极为广泛的观众和不断扩大足球爱好者的队伍。当然，由于地区、国家和民族的习惯与爱好不同，历史与现实的条件不同，足球运动发展的程度和技术水平也是不平衡的，甚至差别是很大的。

第一节 我国足球运动的起源与发展

一、古代足球游戏的起源与发展

足球运动是一项古老的体育运动，它的起源渊远流长。在我国战国时代（公元前475—221年），就有了可靠的文字记载。见（表1 中国历史年代简表）。如在《史记·苏秦列传》里，苏秦游说齐宣王时所形容的临淄就是一个典型的例子。“……临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博蹋鞠者”。又据《西京杂记》记载。“太上皇徙长安，居深宫，凄怅不乐。高祖窃因

表 1

中国历史年代简表

旧石器时代	约60万年~1万年前
新石器时代	约1万年~4万年前
夏	约公元前21~16世纪
商（殷）	约公元前16~11世纪
西周	约公元前11世纪~公元前771年
春秋	公元前770~476年
战国	公元前475~221年
秦	公元前221~207年
西汉	公元 206~公元8年
东汉	公元 25 ~ 220 年
三国	公元 220~265 年
西晋	公元 265~316 年
东晋、十六国	公元 317~420 年
南北朝	公元 420~589 年
隋	公元 581~618 年
唐	公元 618~907 年
五代十国	公元 907~960 年
北宋、辽	公元 960~1127年
南宋、金	公元 1127~1279年
元	公元 1279~1368年
明	公元 1368~1644年
清	公元 1644~1911年
民国	公元 1911~1949年

左右问其故。以生平所好，皆屠贩少年，斗鸡，蹴鞠以此为欢。今皆无此，以故不乐”太上皇是刘邦的父亲，（刘邦生于公元前247年，他父亲在公元前三世纪二十年代左右）。其蹴鞠之时当为战国末期，不仅齐国首都，还盛行于楚国边疆。由此可知，战国时期民间的足球运动已比较普遍。战国时代的足球游戏称“蹴鞠”或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”就是用脚踢的意思，而“鞠”则指球名。史书上更进一步作了说明：“蹴”足蹴之也、“鞠”以革为之，中实

以物，蹴鞠为戏乐也。（“鞠”毛丸，可以踢戏）。可见，早在两千多年前我们的祖先就用皮革制成球，里面填满毛发一类有弹性的东西，来进行踢球游戏。

到了汉朝，足球运动比较盛行，并有所发展，已经有了专门供足球竞赛活动的场地，当时球门称为“鞠城”或“鞠室”。据东汉人李尤在《鞠城铭》里记载的场地为：“圆鞠方墙，仿象阴阳；法月衡对，二六相当；…………。”说明球场是东西向的长方形，两端各有六个月洞式的鞠室、互相对称，场地四周有围墙见（图1之①之②）。同时，在《鞠城铭》里还有简单的裁判规则记载。如“…不以亲疏，不有阿私；端心平意，莫怨其非。”在竞赛中，裁判要纠偏正误、不存偏向，公平以待，作出判决。汉兵家有《蹴鞠》二十五篇。这恐怕是我国第一部有关论述足球的书籍。在“汉文艺书志”将其附于《兵技巧十三家》之类。由此可知我国古代足球游戏作为训练士兵的手段，受到空前的重视。

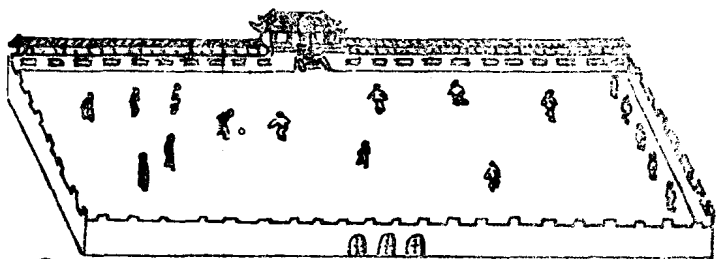


图1之①

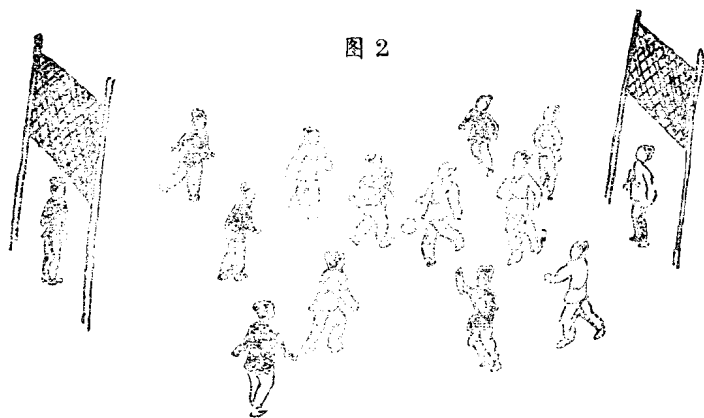


图1之②

唐朝是我国古代足球最盛行的时期。当时在场地器材方面有两
大改革，一是出现了灌气的球，称“气球”，据徐坚(唐代人公元659
—727年)的《初学记》里记载：“今蹴鞠曰戏球。古用毛纤结之，
今用皮。以胞为里，嘘气闭而蹴之。”此间具体说明了球胆是用
动物胞做成，灌气的方法是用嘴吹进去的。从此，充气的球代替
了过去以毛发之物充填的球。过去有人论断，灌气的球是起源于
十一世纪的英国，实际早在公元659—727年间我国就有了灌气的球。

其二是球门的设立，“球门”代替了“鞠室”。据《文献通考》
记述的球门为“蹴鞠，盖始于唐，植两修竹，高数丈，络网于上，
为门以度球。球工分左右朋，以角胜负，岂非蹴鞠之变欤？”。唐
代仲元颜在《气球赋》中亦写道“苟投足之有变，知入门而无必，
时也，广场春霁，寒食景妍，交争竞逐，弛突喧阗，或略地以丸
走，乍凌空以月圆”。由此可知，唐代的蹴鞠是两队对抗进行的，
而且是两队各有一个门，互为攻守，以攻入对方球门多少，决定胜
负。见(图2)

唐代时足球运动不仅盛行于国内，而且还流传到了国外。据资料
考证，当时流传到日本就是一例。据日本古代一部足球书《游庭密抄》
中记有：“蹴鞠者，起于苍海万里之异城、遍于亦县九陌之皇城”。书
中“苍海万里之异城”是指中国；而“亦县九陌之皇城”则指日本。



唐代的足球游戏，已不仅限于男子，女子足球也很盛行。唐代诗人王建的《宫词》中就记载了宫女们进行的一次“白打”戏：

“宿装残粉未明天，总立昭阳花树边，寒食内人长白打，库中先散与金钱”。以及《剧谈录》所记：“接而送之，直高数丈”的踢球女子，都是唐代女子蹴鞠运动的写照。“白打”戏，基本上就是唐代女子的蹴鞠项目——不是

对抗性的。

到了宋代，“蹴鞠”游戏的形式有两种，一种是设足球场的，一种是不设球场的，不设球场的比赛形式多样，因人数与场地都不受限制，因此进行起来比较方便，其竞赛方法，有分班与不分班两种，不分班的竞赛方法在人数上又可分一人场、二人场……至十人场十种打法。一人场叫“滚弄”



图3 “足球打二式赛”纹铜镜

就是头上、胸背、四肢到处可以滚弄戏球。以花样多、球法严分胜负。“滚弄”好似我们现代足球运动中的“颠耍球”。二人场叫“打二”即两个人对踢，这在我国出土的古代足球纹铜镜中就有所描绘。见（图3）

设场地的竞赛，是继承了唐代的单球门蹴鞠，并把接球和传球方式改变了。接球和传球都改“挟”为“踢”。单球门的比赛方法是把球门设在场地中央，门在上而网在下，比赛时双方各站在左右两侧，双方以踢过对方球门多少为胜负。队员分守网人一人，正付挟各二人，球头一人，共六人。见（图4）职责分工是守网人，将本队未踢过的球，传给正、负挟，再传给球头。左队球头把球踢过球门，右队正、付挟用手臂把球挟在腰间，然后传到自己球头那

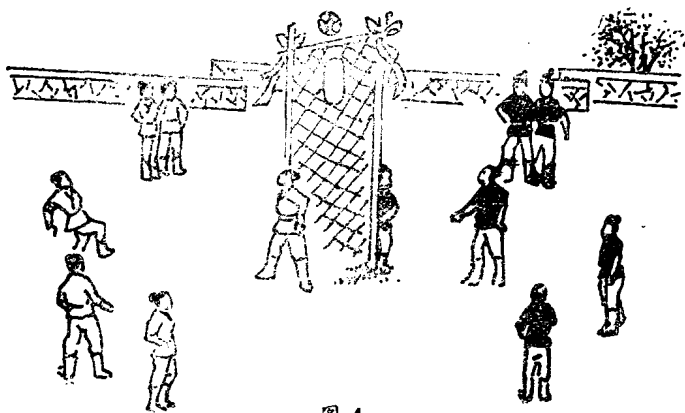


图 4

里去，球头再把球踢过门至左队。

在我国历代封建王朝中，宋徽宗是一位酷爱“蹴鞠”的君主，在《水浒传》中就有这样的记载：高球本是苏东坡门下的一个小吏，因球艺高超为宋徽宗所看中，后来竟然官居太尉。在宋代“蹴鞠”尤其发展，特别是女子足球有所发展，如在宋徽宗赵吉宫词里有一首关于“蹴鞠”的诗：“韶光婉媚屈清明、敝宴斯辰到穆清。近密被宣争蹴鞠，两朋庭际角输赢”。“近密”是指宫女。另外就是建立了球会组织“齐云社”。在《武林旧事》一书中称南宋的民间球会组织“齐云社”，是“百戏”中的一个组织。无名氏的《戏球场科范》和施耐庵的《水浒传》中都说明了“齐云社”这个组织一直沿用到元朝和明朝，并且在宋代吴自牧的《梦梁录》里，进一步说明加入球会的是一般百姓。

到元、明朝时期对球门又有改变，宋朝时比赛场地的球门特别小，据《东京梦华录》记载，球门约高三丈，留门一尺。到元、明时代则球门降低而加宽了。根据《戏球场科范》的球门图旁说明：球门柱高二丈一尺，球门衡（横木）阔九尺五寸，门在上、网在下。

明人进一步总结了古代蹴鞠的经验，汪云程写了《蹴鞠图谱》

一卷，共21篇，比较详细的介绍了蹴鞠运动。另外从《千顷堂书目》中还知道明朝人（姓名不详）另著有《蹴鞠图谱》二卷，这就说明在理论著述方面比以前有所发展。另外女子蹴鞠不论在宫廷，民间都比较活跃。当时的民间蹴鞠女艺人彭云秀，到处表演一人场蹴鞠绝技，被人称为“女流清芬”。

到了清朝，由于清朝的统治者，只重视外府八旗与内府三旗的军事训练，乾隆年间，把蹴鞠和滑冰结合成一种“水上蹴鞠之戏”，做为训练王室军队的军事体育项目之一。

因此，通过历史的记载和文物考证，有力地说明了我国足球游戏起源很早，并且有：用皮制球壳，用球胆灌气；用双球门竞赛；有竞赛规则，并有裁判执法；产生了球会组织；在世界上首创女子足球的活动。

“蹴鞠”不仅是民间一种兴盛的游戏项目，也是对外文化交流的一种工具，具有一定的国际影响。

我国古代足球游戏，从游戏名称的统一和器材、场地设备的逐渐完善以及比赛有规定的人数和形式，并且列为封建王朝训练士兵的手段等这一系列的发展过程来看，可以推断我国古代的足球游戏是比较盛行的体育项目之一。

二、现代足球运动的传入与解放前的足球运动

我国的现代足球运动是十九世纪末和二十世纪初从西方传入并逐渐开展起来的。当时的香港和上海是我国开展现代足球运动最早的两个城市。随后在几个大城市（如北京、天津、南京等）的学校，特别是教会办的学校中有所开展。

1904年香港各学校发起组织常年比赛，这是我国最早组织的现代足球比赛。1904—1908年，先后在北京、通州、上海等地的一些学校组织了校际间的足球比赛。一九〇六年在北京天安门广场附近，（即旧北京饭店对面），通州的协和书院足球队与英国驻军的

“英兵队”进行了一场足球比赛，结果“协和书院”队以2：0战胜了英国兵队，获得了“九龙杯”。这是我国现代足球运动的第一次国际比赛。

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。同年，上海和香港两地共同发起举行埠际足球比赛。这是我国城市间足球比赛的开端。

1910年10月18日，在南京南洋劝业场举行了中国历史上的第一届全国运动会，足球被列为四个竞赛项目之一。这次比赛是我国各地足球队接触的开始，华南足球队夺得首届冠军。自1910年至1948年，共举行了七次全国运动会，每届运动会都举行了足球比赛。见（表2）

旧中国运动会足球比赛成绩表

表 2

届数	时 间	地 点	冠 军	备 注
一	1910.10	南 京	华南区队	
二	1914.5	北 京	华东区队	
三	1924.5	武 汉	华东区队	
四	1930.4	杭 州	上 海 队	
五	1933.10	南 京	上 海 队	
六	1935.10	上 海	香 港 队	
七	1948.5	上 海	香 港 队	

1924年中华全国体育协进会在上海成立后，从1926年到1933年间，除上述全国性足球比赛外，还曾组织过全国分区足球赛，但实质上这种所谓全国性比赛，也只是局限于几个大城市。

1913年到1934年间，我国参加过十届远东运动会，其中除首届以1：2败给菲律宾和第九届与日本打成3：3平而并列冠军外，其他八届获均冠军。见（表3）

1931年我国加入国际足球联合会，但在解放前我国从未参加过世界足球锦标赛，（即现在的世界杯足球赛）。

远东运动会足球比赛成绩表

表 3

届数	时间	地点	冠 军	备 注
一	1913.2	马尼拉	菲律宾	参加历届足球比赛的只有中国、菲律宾、日本三个国家
二	1915.5	上 海	中国	
三	1917.5	东 京	中国	
四	1919.5	马尼拉	中国	
五	1921.5	上 海	中国	
六	1923.5	大 阪	中国	
七	1925.5	马尼拉	中国	
八	1927.8	上 海	中国	
九	1930.5	东 京	中国	
十	1934.5	马尼拉	中国、日本	

1936年和1948年我国足球队还参加过第十一届和第十四届奥运会足球比赛，在初赛中就分别以 0 : 2 和 0 : 4 败给英国和土耳其足球队。

那时，在中国共产党领导下的革命根据地和解放区，在战争频繁，物质生活条件非常艰苦的情况下，坚持开展各种体育活动，并举行了比赛。足球运动就是其中一个项目。如1933年5月30日，在江西革命根据地举行的“五卅”运动会上，就有足球比赛。同年举行的“八一”运动会，也把足球列为比赛项目之一。

1942年在革命根据地——延安，在党中央直接领导下，举行了一次规模盛大的“九一”扩大运动会，把足球等十三个项目列为表演项目。在运动会后，延安体育会又举办了足球联赛，参加比赛的单位有中央党校、中央印刷厂、延安华侨委员会，边区政府机关和延安大学等。

总之，在当时的条件下，足球运动已有所发展，少数大城市，还有较多的足球爱好者，也有个别较有名望的运动员，在远东运动会上也曾获得过八届冠军。见(表3)但从总体看，无论是广泛性或运动技术水平都发展较慢，并处于较低水平。

三、新中国的足球运动

1949年中华人民共和国成立后，我国的足球运动在党和政府的领导、关怀下，随着社会主义建设的不断发展而逐步开展起来。目前，足球运动已成为广大群众喜爱的运动项目之一。运动技术水平也在不断提高。

建国30多年来，足球运动的发展可以概括为：基础薄弱，起点低，发展快。但是由于社会因素以及具体训练工作中的问题的影响，足球运动在发展过程中几经起伏，极不稳定。

解放以来，党和政府为了普及足球运动和提高足球运动的技术水平，采取了一系列有力措施：

（一）大力培养人才，努力开展足球教学、训练和科研等工作

旧中国足球运动群众基础差、底子薄。新中国成立后，培养了大批人才，为我国足球运动的开展和运动技术水平的提高，打下了良好的基础。

1954年，我国选派了两批青年足球运动员赴匈牙利学习，成为我国第一批接受系统训练的青年足球运动员，为后来提高我国足球运动水平，建立自己的足球教练员队伍，起到了很大作用。

1955年，我国聘请了苏联足球专家在北京体育学院培养了我国第一批足球研究生。为以后开展足球运动教学、训练和科研工作造就了一批骨干力量。

从1953年开始，全国各体育学院、系先后都设置足球普修、专修课和足球专项班、足球进修班、足球函授班等。有的学院还设置了培养研究生的机构。每年都为全国各级学校、科研单位、业余体校、各省、市代表队培养了大批教师、教练员、科研人员。对于开展足球运动和足球科研工作起到很大作用。

近几年来，国家体委还在昆明市、北京体育学院专门举办了青年足球教练员训练班，使青年教练员较系统地学习了基础理论知识