



体育教育专业教改试验系列教材

解颖爽 主编

足球



山
东
大
学
出
版
社

中国青少年足球训练大纲

中国足协 编

足球



体育教育专业教改试验系列教材

足 球

主 编 解颖爽

副主编 王天慧 陈春政 田 庄
刘 健 王华刚

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球/解颖爽主编. — 济南: 山东大学出版社,
2001.6

体育教育专业教改试验系列教材

ISBN 7-5607-2288-1

I. 足...

II. 解...

III. 足球运动 — 高等学校: 师范学校 — 教材

IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037004 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东安丘一中印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 8.625 印张 221 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 14.00 元

版权所有, 盗印必究!

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部负责调换

体育教育专业教改试验系列教材

编委会名单

主 任	左 敏			
副 主 任	周佳敏	李洪亮	林寿彤	梅亚宁
委 员	王鲁克	解颖爽	王复法	李志勇
	王卫军	王燕鸣	管泽毅	李 昭
	高发民	刘善言	郑 光	李洪生
	于会勇	周传山	王兴斌	朱敬真
总 主 编	周佳敏	李洪亮		
副总主编	林寿彤	梅亚宁	王鲁克	解颖爽

序

国运兴衰,系于教育,教育振兴,全民有责。全面贯彻党的教育方针,坚持教育为社会主义服务、为人民服务,坚持教育与社会 实践相结合,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,努力造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有人才,培养德育、智育、体育、美育等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。要培养新世纪的优秀人才,首先需要造就一只跨世纪的高素质的教师队伍,而师资队伍的培养,关键在于高校的培养目标和教育结构。改革课程体系和教材内容,应以创新教育和素质教育为入口,以加强学生的科研能力,竞争与创新能力的培养,建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。

该系列教材的编写过程中,注重了拓宽专业方向,淡化专业界限,循着横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的思路,压缩和淡化技术教学内容,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生的跨学科知识。使学生成为知识基础厚、能力强、素质高的新型体育教师。科学技术的迅速发展以及市场经济对高层次人才需求,强烈地激发了各类人才更新知识的紧迫感。为了适应不断变更的职业和工作内容,增强就业竞争力,人们必须不断学习,不断发展自己、完善自己。这就要求在有限的大学教育阶段,更加重视培养学生终身获取新知识,自我设计、自我发展的能力。

提高人才素质,就必须以面向新世纪的人才培养目标为出发点,以最新知识充实和更新教学内容,建立新的教材体系为突破点,以调动教与学的积极性,形成广泛的群众基础为着力点,贯彻面向未来、适应需要的精神,消除重复,突出课程的实用性、针对性



与综合性。强化课堂教学、学校活动、社会实践,正确认识规律,遵循规律,从而培养学生的综合素质,全面提高教育教学质量。

2001.3.8

出版说明

本系列教材系根据国家教育部高等师范院校体育教育专业教学计划的_{通知精神},以提高民族素质和创新能力为重点,以深化教育体制和结构改革,全面推进素质教育,实施科教兴国战略为指导思想,以素质教育为核心,本着提高课程综合化程度,拓宽专业方向,淡化专业界限,实现横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的目的而编写的。为正确处理好公共基础通修课、学科基础课和专业方向课之间的关系,改革调整了必修课和选修课的比例,淡化了技术教学内容,重新组织课程结构,将学时压缩在2600学时以下,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生跨学科的知识结构,强化能力培养,提高综合素质,重视学生动手能力、创造能力及综合能力培养,从而达到自然科学与人文社会科学的相互渗透。

改革课程体系和教材内容,必须以创新教育和素质教育为出发点,建立新的教材体系为突破点,充分调动教与学的积极性,突出课程和教材内容的实用性、针对性与综合性,力求通过教改教材强化以课堂教学、学校活动、社会实践为内涵的新结构,使体育教师成为社会主义市场经济条件下提高国民素质教育的传播者。

本系列教材第一部分为体育教育专业必修课程教学改革实验系列教材:人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学、学校体育学、田径、篮球、排球、足球、体操、武术共十一门课程,特色教材:学校卫生学、团体操编排设计与游戏、运动训练学、体育绘图共四门课程。本系列教材在本、专科高师体育教育专业学生中试用(带*章节,专科选用),力求建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。



系列教材第二部分选修课程:运动生物力学、运动生物化学、体育史、健康教育、人体遗传与变异、民族传统体育、社区体育管理等教材正在积极筹备编写过程中。

多年来,把体育教育专业培养目标定格在中学体育教师的培训基地,搞消极被动的机械适应,这是很不科学的。因此,高师体育专业必须摒弃消极的适应观,在对学生进行学科专业培养的过程中,渗透道德、心理、人文科学素质等方面的教育,着重培养学生的社会责任感和事业心,从而实现体育教育的根本改革,以促进经济发展、社会发展、人的发展的统一,体育与德育、智育的统一,进而达到人文社会科学和自然科学在教学内容上的统一。

山东省体育教育教材编写委员会
2001年5月

前 言

本教材受山东省教育厅体育卫生与艺术处、体育教学指导委员会委托,根据国家教育部《高等师范学校体育教育专业教学计划》的要求,坚持课程改革的方向,结合体育教学的要求组织编写的。

本教材突出了体育教育专业的特点,各章节涵盖的内容较为全面,对足球运动的发展以及技术、战术的进步以及裁判员培养等方面阐述比较详细,突出了对学生基本技术和技能的培养。

本书由解颖爽主编,王天慧、陈春政、田庄、刘健、王华刚任副主编。解颖爽负责制定全书的编写大纲和最后的统稿工作。山东师范大学体育学院足球专业的研究生陈玉军等同志为本书的定稿做了大量工作,特此表示感谢!由于作者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者批评指正。

《足球》编写组
2001年3月

目 录

第一章 足球运动概述	(1)
第一节 足球运动的概念、特点和价值	(1)
* 第二节 足球运动的产生与发展	(4)
第二章 足球技术	(25)
第一节 足球技术分类	(26)
第二节 有球技术动作方法及技术分析	(27)
第三节 足球技术教学	(74)
第三章 足球战术	(95)
第一节 战术原则	(96)
第二节 比赛阵型.....	(101)
第三节 进攻战术.....	(112)
第四节 防守战术.....	(130)
第五节 定位球战术.....	(137)
第六节 足球战术教学.....	(145)
第四章 身体训练	(165)
第一节 身体训练的意义、任务和内容	(166)
第二节 足球运动员身体训练特点.....	(167)
* 第三节 专项身体素质训练	(169)
第四节 守门员身体训练.....	(176)
第五章 中、小学足球教学训练与竞赛	(179)
第一节 中、小学足球课教学	(180)
第二节 中、小学足球队的组建与训练	(183)



第三节 中、小学足球竞赛工作	(199)
* 第四节 足球游戏	(213)
第六章 足球竞赛规则与裁判法	(224)
第一节 规则简介	(225)
第二节 足球裁判法简介	(239)
* 第三节 裁判技能培养	(249)
第四节 场地画法与器材设备	(253)
* 第五节 小足球竞赛规则简介	(255)
参考书目	(262)

第一章 足球运动概述

内 容 提 要

本章主要阐述足球运动的特点和价值,古代足球运动的发展情况及现代足球运动的诞生和发展概况,以及国际足联组织的各项世界性比赛,亚洲、欧洲和南美洲足联组织的洲级比赛。

【学习目标】 通过对本章的学习,使学生掌握足球运动的特点和价值,了解古代和现代足球运动的发展概况,以及国际足联组织的各项世界性比赛,亚洲、欧洲和南美洲足联组织的洲级比赛;了解我国足球运动的发展史及国内、国际比赛状况。

第一节 足球运动的概念、特点和价值

一、足球运动的概念

足球运动是一项主要以脚完成技术动作,两队相互对抗,以攻入对方球门多少判定胜负的球类运动。换言之,就是参加竞赛的两个队,以球门为攻守目标,以争夺、控制球为前提,在特定规则规定的场地上,运用个人或整体的各种战术配合和特长构成总体攻



守阵势,展开以控制球、踢进球、守护球门及在瞬间转换攻守,以求进球得分多而取胜的一项竞技体育项目。

二、足球运动的特点

(一) 群众性足球活动易于开展

除了正规的足球比赛以外,只要有一个足球,有一块场地,人们就可以进行活动。如果要进行比赛,没有球门,也可以用砖头、石块代替。除了优秀足球运动员要求具备的技术动作需经长期系统的训练外,一般人和青少年参加足球活动所需的技术动作是简单易学的。

(二) 竞技性足球比赛难度大、观赏性强

高水平足球比赛,激烈、精彩、变化莫测,胜负难以预料,因而扣人心弦、引人入胜,具有极高的观赏性。这是因为该项目具有激烈的对抗,快速的比赛节奏;自然条件反差大;心理刺激强烈;运动负荷大(在 90 min 的比赛时间里,能比赛时间为 60~70 min,运动员跑动时间在 31~35 min,累计跑动距离,我国运动员在 5 000~8 000 m,世界高水平运动员在 9 000~14 000 m)等特点。

(三) 丰富的文化内涵和经济功能

足球运动具有丰富的文化内涵,是一种满足人们生理、心理需要,表现人们行为举止、思想感情、民族特性及风格的身体文化运动。例如巴西、英国、意大利、德国等世界足球强国的技、战术风格,都鲜明地渗透着各自国家的民族风格、文化特点。足球运动发展到今天,已成为高度国际化、职业化运动,除更明显地体现其文化特征外,还表明足球运动是一项具有经济功能的体育运动,可以作为产业来开发。



三、足球运动的价值

(一) 有助于精神文明建设, 思想品德教育

经常参加足球运动, 可以培养人们勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难的优良品质。从事足球运动还可以培养敢于斗争、敢于胜利的战术作风, 以及团结协作、密切配合、热爱集体等集体主义精神。

(二) 有助于促进健康, 增强体质

经常从事足球运动, 可以增进人们的健康, 提高人们的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。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。据不完全测定: 一个优秀足球运动员的肺活量比正常人要多 2 000~3 500 mL, 安静时的心率比正常人低 15~22 次。

(三) 有助于振奋民族精神, 扩大国际交往

通过足球比赛可以促进和发展地区间、国际间的交往, 加深友情, 丰富人民群众的文化生活。在国际足球比赛中的胜利, 可以振奋民族精神, 提高民族自豪感, 弘扬爱国主义精神。

(四) 有助于促进经济发展, 创造社会财富

在风靡世界的职业化足球的今天, 特别是在市场经济极为活跃的形势下, 职业化足球同商业化是密不可分的。因此, 现代足球运动具有较大的商业价值。人们可以利用足球运动本身的魅力, 大力发展足球产业, 利用运动员的转会费、广告费、电视转播费, 以及门票、足球彩票、足球服装、器材、俱乐部开办的饮食业创造财富。通过上交税收, 不仅增加了国民经济收入, 同时也使足球俱乐部和运动员的收入增加。



* 第二节 足球运动的产生与发展

一、世界足球运动的产生与发展

(一) 古代足球运动

足球运动是一项古老的体育运动,它的起源可以追溯到人类社会的远古时代。通过目前各国有关史料比较,我国古代开展足球运动要早于其他国家,约在 2500 多年前的战国时期就有了名叫踢鞠(蹴鞠)的足球活动。希腊人和罗马人在中世纪以前从事一种叫“哈巴斯托姆”的足球游戏。中世纪的欧洲,在骑士体育中流行着一种叫“苏里”的足球游戏。欧洲文艺复兴时期,在各种游戏项目中,足球的发展最为突出,最后在英国站住了脚。

(二) 现代足球运动

现代足球起源于英国。1848 年足球运动第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生。1857 年英国成立了世界第一个足球俱乐部。1863 年 10 月 26 日,成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会,还制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则,规定了一个球队比赛阵容的人数为 11 人,以及足球场的面积和形状,将足球运动和橄榄球运动分开,并以文字形式记载下来。英格兰足球协会的成立,标志着世界足球运动进入了一个崭新的历史阶段。因此,人们公认现代足球运动起源于英国,1863 年 10 月 26 日为现代足球运动的誕生日。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。1885 年英国建立了世界第一个职业足球俱乐部。

在英国的影响和带动下,到 19 世纪末,荷兰、丹麦、新西兰、阿根廷、智利、比利时和意大利等国先后成立了足球协会。奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克和斯洛伐克等国先后成立了职业足



球俱乐部。这些都极大促进了足球运动的发展,同时也需要建立一个国际性的足球组织以协调各国足球运动的发展,组织各国间的足球竞赛活动。为适应这种客观需要,1904年5月21日,国际足球协会联合会(简称国际足联, FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION 法文缩写为 FIFA)在法国巴黎正式成立。创始国为法国、比利时、荷兰、丹麦、西班牙、瑞典、瑞士共七个国家。英国由于采取怀疑态度而拒绝参加筹备工作和成立大会,但到1905年4月14日,英格兰足协宣布承认并要求加入国际足联,苏格兰、威尔士和北爱尔兰也相继仿效,这对诞生不久的国际足联来说是一个重大胜利。从此以后,国际足联不断发展壮大,目前已成为拥有200多个会员协会的世界最大的国际单项体育联合会之一(表1-1)。

表 1-1 国际足联及各大洲足联简况*

名 称	成立时间	总 部 地 点
国际足联	1904 年	瑞士的苏黎士
南美洲足联	1916 年	秘鲁的利马
亚洲足联	1954 年	马来西亚的吉隆坡
欧洲足联	1954 年	瑞士的尼波尔
非洲足联	1956 年	埃及的开罗
中、北美洲及加勒比地区足联	1961 年	危地马拉的危地马拉城
大洋洲足联	1966 年	新西兰的奥克兰

* 由前亚洲足联副主席陈成达先生提供

国际足联组织的世界性比赛推动了世界足球运动的普及与提高,这些世界性的比赛发展简述如下:

1. 世界杯足球赛

世界杯足球赛创始人为国际足联第三任主席米尔·里梅。1928年国际足联决定从1930年起每4年举行1届世界足球锦标赛。1930年、1934年及1938年举行了3届比赛以后,1942年及1946年两届比赛因第二次世界大战而未能举行。1950年起举办