

体育系通用教材

足 球



体育院、系教材编审委员会

《足球》编写组编

体育系通用教材

足 球

体育院、系教材编审委员会

《足球》编写组 编

人民体育出版社

说 明

书中涉及规则和裁判法的问题，应以最新的规定为准；不妥的提法，待修订时统一修改。

一九八一年十二月

体 育 系 通 用 教 材

足 球

体育院、系教材编审委员会《足球》编写组编

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168毫米1/32 220千字 11 24/32 印张

1979年1月第1版 1982年6月第5次印刷

印数：94,201—111,200册

统一书号：7015·1675 定价1.45元

〔限国内发行〕

前 言

本教材是以一九六一年出版的体育学院本科讲义为蓝本进行改写的。十几年来，由于足球运动有了较大的发展，因此，这次编写时作了较大变动：增添了有关教学与训练、科研工作、组织竞赛等章节，并对原教材中某些陈旧与不足之处进行了更新与补充。

这是为体育系提供的通用教材。教材内容对各院、系的具体教学计划和要求，可能不完全适用，使用时需根据各自的情况有所调整或补充。讲课时，在各院、系领导或有关部门同意下，教师可以补充其它观点或自己的见解。

教材中有些问题如技术的分类、战术体系等目前在全国有各种不同的看法。这次编写时，对类似的问题是以多数意见定稿的。

参加这次教材编写工作的有（以姓氏笔划为序）安铁山、李宝耕、阴衍祥、杨传德四位同志。

由于这次编写教材时间紧迫，编写人员水平有限，教材内容难免有不妥甚至错误之处，欢迎同志们提出批评建议。

体育学院、系教材编审委员会《足球》编写组

一九七八年三月

目 录

第一章 足球运动概述	1
第一节 我国足球运动发展简况.....	2
第二节 国际足球运动概述.....	7
第二章 足球技术	9
第一节 足球基本技术分析.....	9
第二节 基本技术的教学与训练.....	110
第三节 各线位置技术特点与训练.....	141
第三章 足球战术	164
第一节 比赛阵形.....	165
第二节 攻守战术.....	172
第三节 战术的教学与训练.....	205
第四节 小足球.....	216
第四章 足球运动员的专项身体训练	220
第一节 身体训练的意义、任务和发展简况.....	220
第二节 专项身体训练的内容和方法.....	221
第三节 守门员的身体训练.....	246
第五章 学校足球队的组织、教学、训练和比赛指导工作	250
第一节 学校足球队的组织.....	250
第二节 足球队的教学与训练.....	251
第三节 比赛的指导工作.....	267
第六章 足球运动的科学研究工作	270
第一节 科学研究内容.....	271
第二节 科学研究的形式.....	272
第三节 科学研究的方法和步骤.....	273
第七章 足球规则分析及裁判法	292
第一节 足球比赛场地.....	292

第二节	主要规则分析	297
第三节	裁判法	327
第八章	足球运动的竞赛工作	347
第一节	竞赛的意义和种类	347
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算方法	348
第三节	竞赛的组织工作	359
第九章	足球场地修建及辅助练习器材	364
第一节	场地修建	364
第二节	辅助练习器材	365

第一章 足球运动概述

足球运动是一项两队互相对抗的、剧烈而又富有战斗性的球类运动项目。正式比赛每队十一人。比赛在长方形平坦的场地上进行。场地两端各设有球门。比赛时，双方不断互换攻守。攻方队员尽量把球引近对方球门，争取射门得分；守方队员努力拦截对方的球，阻挠对方带球或传球接近自己的球门，并防止对方射球入门。比赛以射球入门的多少分胜负。

全场比赛时间为九十分钟，分上下两半时（各四十五分钟），上半时结束时休息十分钟。下半时开始时双方互换场地。

上下半时开始比赛及进一球后在中圈开球时，双方队员应站在本方半场内。

比赛进行中，除守门员在本方罚球区域内允许用手触球外，其他队员均不得用手及臂部触球，只准用身体其他部分采用踢、停、顶、运、拦截等技术方法相互配合，以达攻守的目的。

比赛因故暂停后，再继续进行比较时，一般由队员在场内踢定位球开始（如踢球门球、角球、任意球等）。球越出边线则由对方队员用手掷球入场进行比较。特殊情况下由裁判员抛球进行比较。

罚直接、间接任意球时，一般均就地执行。但在本方罚球区域内犯规，判由对方罚直接任意球时，则在距球门十一米处罚“点球”。

当队员踢球时，另一同队队员在球的前面，又在对方半场内，在他与对方端线之间对方队员又少于两人，这个队员若有接球的行动就算越位，由对方队员在越位地点踢间接任意球。

足球比赛的特点是参加比赛人数多、场地大、比赛时间长、技术复杂、战术多样。在比赛中，不仅要求运动员具有强壮的体魄、快速的奔跑能力和勇猛顽强的战斗意志，而且还要求运动员在有对手阻挠的情况下完成复杂的技术动作和战术配合。

经常参加足球运动能有效地发展身体素质，增强体质，提高人体各器官系统的功能。长期参加足球运动还有助于培养勇敢顽强、机智果断、坚毅不拔、勇于克服困难和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。

第一节 我国足球运动发展简况

一、我国古代的足球游戏

我国具有悠久的历史。根据有关史料的记载，我国古代就有了足球游戏。

从殷墟出土的文物中，可以考查到殷代就创造了“足球舞”，这是古代足球游戏的前身。殷代的“足球舞”被刻在当时的甲骨上，一直沿传到东汉也有“足球舞”的记载——被刻在石阙上。

历史文物的考证可以肯定古代足球游戏起源于我国。

到了战国时代，据《战国策》和《史记》上的记载，古代足球游戏的名称和球的制造方法有了较明确的解释。古代足球游戏称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是脚踢的意思；“鞠”是指球名。史书上又更进一步作了说明：“蹴”足蹴之也。鞠，以革为之，中实以物，蹴蹋为戏乐也。“鞠”，毛丸，可以“蹋戏”。由此可知，早在两千年前的战国时代，我们的祖先就用皮革制球，里面填满毛发一类有弹性的东西。

西汉刘邦曾在宫庭内大规模地修建“鞠域”专供竞赛之用，还有专门论述古代足球游戏的“蹴鞠新书”出版。在“汉书艺文志”中，把这本“蹴鞠新书”和“射法”、“速弩”、“剑道”、“手搏”等著作一并列入“兵技巧十三家”之内。由此古代足球游戏开始被封建统治阶级作为训练士兵的手段之一。

唐代，在场地器材设备方面也逐渐完善，曾有两个创造：其一是“气毬”。过去曾有人论断，灌气的球起源于十一世纪的英国。实际上，早在公元659—707年间我国就有了灌气的毬。在徐坚的“初学记”里具体地说明了球胆是用动物胞做成，灌气的方法是用口吹进去的。其二是球门的设立，仲无颜在“气毬赋”中亦写道：“苟投足之有便，知入门而无必，时也广场春霁，寒食景妍，交争竞逐，驰突喧阗，或略地以丸走，乍凌空以月圆”。赋中“入门”两字和“交争竞逐”四字，证明了唐初用气毬竞赛是两队对抗性的，而又以射门为目标的。

在“文献通考”中则有了更进一步的说明：“蹴毬盖始唐，植两修竹，络网于上，为门以度毬，毬工分左右朋，以角胜负。”由此可见，唐代不仅在球的性质和器材上又有了改进，而且当时已经具备了较高级的古代游戏技术和方法。

到了宋、元、明三个朝代，球会的组织机构也逐渐地建立起来。“武林归书”一书中说：南京民间的球会称为“香云社”，是“百战”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“香云社”这个组织一直沿用到元朝和明朝，并且在关自牧的“梦梁录”里进一步说明了加入球会的不是“仕宦”人物，而是劳动人民。

清朝统治者一贯采取民族压迫政策，只重视外府八旗和内府三旗的军事训练。乾隆年间，他们把民间足球改为冰上游戏：穿着溜冰鞋进行比赛，并把它作为专门训练王室军队的军事体育活动之一。

在唐朝，我国的古代足球游戏传入了日本。日本一部古代足球书“游庭秘抄”中说：“蹴鞠者，起于苍海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。”所谓“苍海万里之异域”就是指我国；“遍于赤县九陌之皇城”是指的在日本流传。另一部日本古书“蹴鞠九十九个条”中谈到：“鞠始于大唐”更证明了我国的古代足球游戏是比较盛行的运动项目之一。同时，可见在对外文化交流上，古代足球游戏也是其中的项目之一。

因此，通过历史的记载，有力地说明了我国首创了古代的足球游戏。它从游戏的名称统一，游戏器材设备、场地的逐渐完善和有一定的比赛人数、比赛形式，并被列为封建王朝的训练士兵的手段等这一系列过程看来，可以推断古代的足球游戏是比较盛行的民间体育项目之一。直到解放初期在我国一些地区的农村中，还保留有古代足球游戏的方法。

二、我国解放前的足球运动

根据现有资料，现代足球运动是从十九世纪末叶开始发展的。自一八四〇年鸦片战争以后，随着英帝国主义的侵入我国，现代足球运动也就开始传入我国。香港和上海是我国最早有现代足球运动的城市。

最初足球运动是从学校中，特别是在教会学校中开始发展的。

一九一〇年，在南京南洋劝业场举行的全国学校分区队第一次体育同盟会（即旧中国历史上的第一届全国运动会），竞赛项目只有足球、网球和田径三项。这次比赛是我国各地球队接触的开始。以后到一九四八年的近四十年内，举行了七次全国运动会，每次会上都有足球比赛。

一九二四年中华全国体育协进会在上海成立后，从一九二六年到一九三三年间，除上述全国足球比赛外，还曾组织过全国分区足球赛，但实质上这种所谓全国性的比赛，也是局限于几个大城市。

一九一三年到一九三四年间，我国足球队曾参加过十次远东运动会。但当时我国的足球运动技术水平还是不高的。

总之，在半封建、半殖民地的旧中国，足球运动是不可能得到广泛发展的。但是，在中国共产党领导下的革命根据地和解放区，尽管当时战争频繁，物质生活条件非常艰苦，仍然开展各种体育活动，并举行比赛。足球运动就是其中的一项。如一九三三年，在江西革命根据地举行的“五卅”运动大会上，就有足球比

赛。

抗日战争时期，一九三九年成立了我国第一个革命政权的体育领导机构——延安体育会，具体负责各项体育运动的开展。

一九四二年在革命圣地——延安，在党中央的直接领导下，举行了一次规模盛大的“九一”扩大运动会。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。足球场在清凉山——延河西岸平坦的黄沙沙滩上，运动员的服装是粗布衣，运动鞋就是布鞋或用旧布条编织的草鞋。从这里我们可以看到革命根据地的人民，在艰苦的岁月里，还积极开展足球运动。这种艰苦朴素的优良作风，永远值得我们保持和发扬。

三、新中国的足球运动

一九四九年中华人民共和国成立后，我国的足球运动在党的亲切关怀和人民政府的提倡下，随着社会主义革命和建设的不断发展而逐步广泛开展起来。目前足球运动已成为广大群众非常喜爱的运动项目之一。不论在工厂、农村、机关、学校和部队这项运动都有开展，不少基层单位还经常举办竞赛，足球运动技术水平也有了很大的提高。

解放前，我国足球没有群众基础，仅仅在几个大城市有少数的几个足球队，因此足球的技术水平也很低。解放后，党和政府为了普及足球运动和提高足球技术水平，采取了一系列有力措施。一九五一年就举办了第一次全国性足球比赛。以后不久又改为一年一度的全国足球联赛。还在全国足球联赛中实行甲乙级分级比赛的升降级制度。

新中国建立后，足球活动在各级学校特别是中、小学校得到了迅速的发展。广大青少年参加足球活动的人日益众多。在这一基础上，一九五三年全国就举行了十三城市的青年足球锦标赛。参加比赛的320多名运动员都是20岁以下的青年，说明解放四年，足球队队伍的后备力量迅速成长。在这些青年选手中，有不少以后

成了我国足球队队伍的骨干。到一九五八年，各省市青年队又参加全国甲、乙级队的比赛。以后又每年举行青年足球联赛。

党和国家非常关心广大工农群众的身体健康，在大力开展职工群众体育活动的基础上，一九五五年曾召开第一届全国工人体育运动大会。这次会上举行了有各产业系统足球队参加的足球比赛。一九五六年又举行了八县足球锦标赛。参加这次比赛的各个队，都是群众性足球运动开展得比较好的单位。如广东的梅县当时就有足球队333个。

从一九五六年开始，我国实行了运动员、裁判员等级制度，这对进一步普及和提高我国足球运动具有重要意义。

一九五八年广大的教练员、运动员全面地回顾和系统地总结了多年的训练工作的体会和经验，明确地提出了在训练中要以我为主的口号，并要结合我国的实际，有分析地借鉴外国的有益经验，提倡技术革新，努力总结自己的经验，逐步形成自己的训练指导思想和训练方法，使我国足球运动的发展进入新的阶段。一九五九年我国在与世界足球强队比赛中互有胜负，说明我国的足球运动技术水平提高到一个新的高度。

一九六三年以后，在进一步广泛开展群众性足球运动的基础上，加强了足球运动的训练工作，认真研究技术、战术和身体训练的相互关系，提倡走自己技术发展的道路，加强了射门技术的训练。在一九六五年全运会的足球比赛中，上海、八一等队在射门技术上有明显的提高。

一九七二年又召开了全国足球训练工作会议，并举行了五项球类运动会，一九七三年举办了全国足球联赛、青年足球分区赛，一九七五年举行了第三届全运会。通过多种会议和竞赛活动，不断改进训练工作，并涌现出一批又一批具有较高技术水平的新苗。

目前我国足球运动与世界先进水平相比，还有较大差距。我国广大体育工作者、足球运动员和教练员正在党的领导下，奋发图强，努力工作。相信在不久的将来，我国足球运动定能赶超世

界先进水平。

第二节 国际足球运动概述

足球是国际上开展得比较广泛的一个运动项目，它深受各国人民所喜爱。一场精彩的足球比赛往往可以吸引一、二十万观众，所以它也是一个影响比较大的体育项目。

目前，国际上规模比较大的足球比赛有两种：一种是世界足球锦标赛，另一种是奥林匹克运动会的足球比赛。

世界足球锦标赛由国际足球联合会举办，从一九三〇年举行第一届比赛开始，每隔四年一次，到一九七八年为止已举行了十一届比赛。由于战争的原因，自一九三九年到一九四九年停办比赛。

国际足球联合会（简称“国际足联”）成立于一九〇四年五月二十一日。它是国际奥林匹克委员会的一个单项组织。该会的任务是，推动世界足球运动的发展，增进世界各国人民和运动员之间的友谊和团结，组织四年一届的世界足球锦标赛，裁决、协调各国家、地区的协会间可能发生的争端等。中华人民共和国足球协会是足球联合会的会员。

世界足球锦标赛对各大洲参加决赛的名额分配极不合理。例如参加第十届决赛的16个队是这样分配的：亚、澳洲1个队，中北美洲1个队，非洲1个队，南美洲3个队，欧洲8个队，上届冠军和东道国各1个队。亚洲、非洲由于历史上遗留下来的原因，目前足球技术水平与欧洲、南美还有差距，因此很少有机会参加前八名的决赛。所以，目前世界足球锦标赛仍为欧洲和南美强队所垄断。

足球被列入奥林匹克运动会的运动项目是从一九〇〇年开始的。每隔四年举行一次。到一九八〇年为止，奥运会已举办了二十二届。奥委会规定不准参加过世界锦标赛的职业运动员参加奥运会的比赛，这就大大降低了奥运会足球比赛的水平。目前南美和欧洲的不少强队，把奥运会作为培养和锻炼参加世界足球锦标

赛后备力量的场所。

另外各大洲都各自举办各种不同的国际性比赛。如亚洲就有亚洲杯比赛，亚洲运动会的足球比赛和亚洲青年足球赛等。我国是亚洲足球联合会的会员，因此也参加上述各项足球比赛。

国际上足球运动发展很快，目前已形成全攻全守，全面型的踢法。比赛对技术、战术、身体素质、战斗意志都提出了很高的要求。每个队员正向全能方面发展，既要能进攻，又要善于防守；既能在右侧活动，也能到左侧活动。前锋与后卫在技术上的差异在逐渐缩小。过去有的球队用高超的技术来弥补身体素质上的某些不足，或者以身体素质的优异来弥补技术方面的某些缺陷，他们尚能以此在国际比赛中取得好的战绩，到了七十年代形势有了改变，只靠某一方面的优势即能取胜已成为不可能的事了。

目前，欧洲和南美洲足球运动的水平最强。近几年来亚洲和非洲的足球水平提高也很快。欧洲和南美称霸足坛的局面将不会长期继续下去。

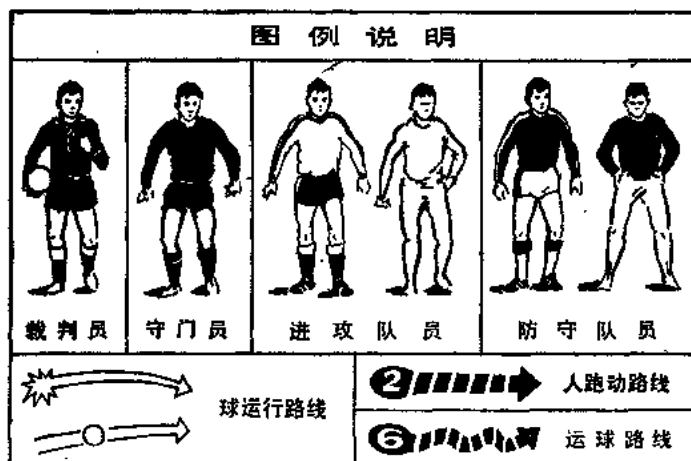
第二章 足球技术

足球技术，就是指运动员在足球比赛中所采用的合理行动和动作方法的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。

随着足球运动的日益发展，足球技术不仅在内容上更加丰富，而且动作的难度也在不断提高。技术是完成战术配合的重要前提和保证。运动员只有熟练地掌握足球技术，才能在足球比赛中有目的地采取行动和正确地处理球，以达到战术的要求。而战术的不断发展和丰富，对技术又提出了更高的要求，因而又促进了技术的发展和提高。这就要求在教学、训练中必须加强足球技术的训练，特别是对青少年更应重视足球技术的训练，这对迅速提高我国足球运动水平有着深远的意义。

第一节 足球基本技术分析

本书图例



足球技术包括：踢球、停球、顶球、运球、拦截球、假动作、掷界外球和守门员技术。

一、踢 球

踢球是运动员有目的地用脚的某一部位把球踢向预定的目标。

踢球是足球技术中最重要的技术，在比赛中运用得最多。踢球时，要求动作熟练、灵活、快速、准确，用力要适当。比赛时，踢球主要用于传球和射门。

（一）踢球的动作过程：踢球的方法很多，动作要领也有所不同，但是每一种踢法都是由助跑、支持脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后的随前动作五个环节组成。这五个环节是整个踢球动作的统一过程。

1. 助跑：助跑是指踢球前的几步跑动。它的作用在于调整人与球的方向、位置，以便在踢球时使支持脚能够处于所需要的正确位置，从而增加击球的速度和力量。助跑最后一步要大一些，这为踢球腿的充分摆动、增大摆腿速度、制动身体的前冲和提高击球的准确性创造了条件。助跑分为直线助跑和斜线助跑。助跑的方向和出球的方向相同叫做直线助跑；助跑的方向和出球的方向成交叉叫做斜线助跑。

2. 支持脚站位：支持脚的位置要以踢球腿的摆动能达到最大的摆幅、发挥最大的速度和有利于踢球脚准确地接触球的合适部位为原则。支持脚的位置一般是由所使用的踢球方法（脚法）来决定：凡采用的踢法需要踏在球的侧方的，一般距离球10至15厘米左右；凡采用的踢法需要踏在球侧后方的，一般距离球25至30厘米左右。踢活动球时，更要掌握好支持脚的位置。因支持脚落地时球仍在继续运行之中，要把踢球腿后摆的时间计算在内。如追踢向前滚动的球时，支持脚落地的位置要稍靠前，这样才能与球保持合适的距离。支持脚要积极踏地以制动身体的前冲力量；膝关节要微屈，以维持身体的平衡和保证充分地摆腿和自

如地踢球，因此，支持脚实际上起着固定支点的作用。

3. 踢球腿的摆动：击球力量的大小，由多方面的因素决定，而主要是取决于踢球腿的摆动。它是踢球力量的主要来源。摆幅大，摆速快，踢出去的球力量就大，球的运行速度就快，运行距离就远。因此，踢球腿的摆动动作是否正确，直接关系到踢出的球的力量、速度和球的运行距离。踢球腿的摆动是在支持脚踏步时（助跑最后一步）顺势向后摆起的。在支持脚着地的同时以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆。当膝盖摆到接近球的垂直上方的刹那或球内侧的垂直上方的刹那小腿加速前摆。

4. 脚触球：包括脚触球的部位和击球点两个因素。触球系指用脚内侧、脚背外侧等。击球点系指击球的某一点，如后中部、后左部等等。一般来说，用脚的某一部位击球的后中部，作用力通过球的中心，使球获得全部力量，出球平直而有力。

在现代足球比赛中，运动员为了隐蔽自己的意图，已广泛地采用了削踢。这种脚法可使球沿弧线运行穿越防守。削踢就是击球的作用力不通过球的中心，使球产生旋转，并沿着一定弧线运行。在某种情况下，这种球比踢出的直线球具有一定的隐蔽性。但由于击球作用力偏离球心的远近与出球力量的大小成反比，因此这种球比踢出的直线球力量要小。

5. 踢球后随前动作：踢球后随着腿的前摆和送髋，使身体重心向前移动，这样易于控制出球方向和加大踢球力量，又能缓和因踢球腿急速前摆而产生的前冲惯性，以维持身体的平衡。

在这五个环节中，支持脚的站位、踢球腿的摆动、脚触球和击球点是重要的因素，而脚触球和击球点又是决定踢球动作质量的主要因素。

（二）踢球方法：主要有脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球，还有脚尖踢球和脚跟踢球。

1. 脚内侧踢球：它是用脚内侧部位（舟骨部位）接触球的一种踢球方法。比赛中，经常用脚内侧踢定位球，直接踢由各方来的地滚球、空中球，也可用脚内侧蹭球。