

②9 培养足球素质



新世纪 接班人素质培养

青少年出版社

新世纪接班人素质培养

(29)

江苏工业学院图书馆 藏书章

青少年出版社

目 录

第一章 足球的发展史

足球的祖先	(1)
最早的足球活动	(2)
军队的训练项目	(3)
英国的足球活动	(4)
现代足球的誕生日	(5)
足球规则的逐步完善	(6)
足球及足球鞋的演进	(7)
室内足球的产生	(9)
足球新类——沙滩足球	(11)

第二章 足球规则

足球规则的基本精神	(13)
场地标准	(16)
足球的要求	(23)
队员的要求、分工、服装	(25)
裁判员与巡边员	(32)
比赛与计分方法	(47)

点球决胜负	(49)
死球	(51)
越位	(52)
犯规	(55)
足球术语	(74)
五大流派	(78)

第三章 足球入门

足球的基本技术	(79)
足球的基本战术	(86)
体能训练	(88)
足球运动装备	(89)

第四章 足球之歌

.....	(91)
-------	--------

第一章 足球的发展史

足球的祖先

1954—1955年,我国考古工作者曾经两次在西安一个叫作半坡村的地方挖掘古墓时,挖出了一种稀奇古怪的东西——大小不等的石球。下面是当时考古学家们的两次现场记录:

第一次:“石球是石器里比较突出的一种,不但数量多,而且磨得光滑而又规则,直径1.5—1.6厘米。”

第二次:“第152墓是属于一个十几岁的小孩子的墓葬……脚下放一个尖底瓶,还有两个细红陶罐和另一个细红陶平底钵。在钵的内表面还附着有为死者旋转的小米皮壳。在钵的下面压着3个小石球……。”

用石球作殉葬品,说明生活在当时的人离不开这种东西。那么,这种东西是干什么用的呢?经过考古学家们的考证和研究,大多数人认为,石球是儿童的一种玩具——踢球用的游戏品。

考古学家们认为,这种有石球的墓葬是属于新石器时代晚期(即仰韶期)。关于这一点,考古学家们的意见是一致的。

说具体一点,那时约是公元前 3000 多年,距今已有四五千年的历史了。

西安半坡村石球的发现,是件了不起的大事。第一,石球既是古代儿童们踢球用的,那么便可以看作是足球运动的老祖宗了。第二,踢石球游戏距今已有四五千年的历史,可以证明,原始的足球活动以我国为最早,我们是原始足球活动的发源地。

这种石球游戏流传至明朝,被正式记录在《帝京景物略》一书中。

最早的足球活动

在公元前 1500 多年前的殷代,人们除了踢石球游戏外,不少人已开始踢草或毛裘的球了。那时,人们用足尖拨来弄去,像伴球跳舞,故名“足球舞”。

每当久旱不雨时,地里的庄稼枯萎,百姓为了让老天爷降雨,盼着一年的好收成,常常要举行祈祷仪式。在祈祷仪式上,足球舞是一个不可缺少的节目。足球舞由一人进行,亦有多人进行的,或排成一队,或围成圆圈,一边跳舞,一边踢球。当然,想用这种方法让老天爷降雨,是毫无科学道理的。但是,足球舞本身却引起了人们的兴趣,促进了练习者身体的健康,并推动了这一活动的开展。

军队的训练项目

公元前 475—前 221 年,中国处于战国时代。

在这段历史时期,各地的足球活动开展得热火朝天。当时,在各国的军队里,都很重视踢足球这项活动,把它当作一个不可缺少的训练项目。一方面是为了锻炼战士强健的身体,另一方面是为了培养战士的机智敏捷、勇敢果断、坚毅顽强和战无不胜的优良品质。

当时足球这一活动在民间也很盛行。如位于山东半岛的齐国,它的首都临淄不仅是一个政治要地和文化中心,而且商业十分发达,市民普遍爱好音乐和体育。他们爱好的体育活动实际上就是足球。临淄有 7 万户人家,参加踢足球的竟有 10 万人之多。在楚国,从集镇到边境,从市民到村民,也都爱好这项活动。不仅如此,他们还常常进行比赛。汉高祖刘邦的父亲就是一个球迷,不仅爱看爱踢,更喜欢跟别人比赛。

足球,那时候叫“蹴鞠”或“蹋鞠”。蹴和蹋都是用脚踢物的意思。鞠就是指球,连起来的意思就是用脚踢球。比赛时,双方是用行列进行攻守的。看来,2000 多年前,我们的古人就已有一定的战术思想,并讲究一定的阵式策略了。

英国的足球活动

公元 1000 年前后,英国的足球活动开展已相当普遍了。从大城市到小镇,从大人到小孩,都喜欢这一活动,形成了历史上空前的足球热。

国王亨利二世(1154—1189)在位期间,十分重视开展射箭活动,认为它不仅锻炼身体,而且对保卫国家有用。然而,普遍的市民都酷爱足球活动,国王对此很不放心,于是,颁布了禁止踢足球的法令。开始,市民们照章办事,踢球活动处于低潮时期。时间长了,足球活动又渐渐地恢复了起来。有些人甚至就在大街上踢,一些行人也常常遭到球的袭击。一些商人便联名上书国王,要求再次下令禁止这项活动。爱德华二世(1307—1327)再次颁发了禁令。等平静了一阵之后,英国的踢足球活动又风起云涌。理查德二世(1377—1399)又不得不第三次发布禁令。过了一段时间,英国的足球活动又热火朝天地开展了起来。亨利八世(1509—1547)第四次颁布了更严的禁令。

在国王詹姆斯上台后的第 37 个年头(1603),才取消了这项禁令,重新提倡足球活动。

现代足球的诞生日

1863年10月26日,这在世界足球史上是一个具有光辉意义的日子。这一天,一些足球积极分子,在伦敦克鲁米沙街的一家小酒馆里,开了一个会,会议的内容是商量制订足球比赛规则的问题。

在这次会上,分歧最大、争论最为激烈的问题要算运动员在比赛中能不能用手触球了。一些人主张禁止用手触球,另一些人则主张手脚并使,理由是这样的比赛会更精彩激烈。最后是前者的意见占了上风,获得通过。

这次会议共制订了13条比赛规则,主要内容为:规定了相应的场地面积、上场队员为11个人、禁止用手触球(包括守门员)等。这是英国的第一部全国性足球比赛规则,也是世界上第一部足球比赛规则。其中大部分内容和现今世界上采用的足球竞赛规则类似。这一规则的制订,对世界足球运动的发展起了积极的推动作用。

这一年,在伦敦进行了世界足球史上第一次有规则的足球比赛,由萨利队迎战密德赛克斯队。比赛招来了很多观众。双方在比赛中踢得都较规矩,比赛既紧张又精彩,那种故意伤人的场面不见了,比赛进行得相当顺利。

足球规则的逐步完善

足球运动发展到我国的战国时代,已出现了专门的场地设备。那时的比赛已有人数限制,且有裁判执法,以踢入对方的“鞠室”(球门)多少决定胜负。到了唐朝,足球比赛更加盛行,出现了充气足球和球门,规则也得到了进一步完善。

11世纪中期以后,足球运动在欧洲开展得已较广泛。那时比赛场地没有大小规定,双方参加的人数也无限制,一个队由15—50人组成,把球踢进假设的球门线,就算得分。

19世纪初,足球运动在英国迅速开展起来,但那时的比赛仍无规则可循。在农村比赛时,两队人马角逐,只要将球从一个村庄踢到另一个村庄即算胜利。在城市,街道、巷内都可以作赛场,从一头踢到另一头即算赢球。双方比赛时手足并用,动作粗野。

1848年,英国的剑桥大学制订了一部足球竞赛规则。由于此规则比较粗糙,各地仍各行其事。

1863年10月26日,在英国伦敦成立了世界上第一个足球协会,并正式通过了世界上第一部正规的足球比赛规则。具体内容有13条,其中有些条文如只许用足踢、允许合理冲撞、禁止踢人和绊摔等,几乎与现行规则相同。当然,现在看来这部规则还是很不完美的。

同年,在足球赛场上出现了裁判员。当时的裁判员还没有使用哨子来执行任务,他是站在场外靠大声喊叫来执行裁

判任务的。12年后,裁判员在比赛中才开始使用哨子,同时由站在场外两名巡边员协助主持。

1891年,足球场上出现了罚点球的规定。当时进攻队员罚点球时,守门员可冲出去扑接。现行的罚点球规则,是于1905年规定的。

1933年,英国足协杯赛中首先使用带号码的上衣。1939年,正式规定运动员上场必须穿号衣。

1970年,改变过去比赛不能换人的规定,规定每场比赛可以换两人。同时,为了消除在足球比赛中,裁判员判罚各国运动员因语言障碍等弊病,制定了裁判员出示黄牌为警告队员,出示红牌为罚队员出场的规定。

足球及足球鞋的演进

据甲骨文记载,距今3500多年的殷代,我国就有了足球舞。那时用的球是用兽皮制作的,是一项很了不起的发明。

到战国时期,随着玩足球游戏的人逐渐增多,那时所用的足球是用由毛发或其他柔软物制成的。这种球不但光滑坚实,而且已带有一定程度的弹性。但人们在做这种游戏时,穿的仍是普通鞋或光脚丫。

唐代时,出现了皮制的充气球。外壳由8片尖皮制成,球胆用动物内脏的尿脬或胃囊做成,灌气是用嘴吹的,后改成打气。在宫廷里,宫女们玩球时,已经有了专用的轻便绣花鞋。可以说,我国是世界上最早出现充气足球和足球(石球)的国

家。正如前边所说，足球鞋的发展，设计，制作，材料，

1863年10月26日，英国制订了世界上第一部足球比赛规则，其中对足球和足球鞋作了具体规定。球的外壳用厚黄牛皮缝制，球胆是用橡胶制成的。足球鞋用黄牛皮制作，鞋腰很高。这便是近代世界上最早的足球和足球鞋。

19世纪，英国人又在高腰足球鞋的基础上大大向前迈进了一步。鞋面由翻毛牛皮制成，呈土黄色；鞋腰仍较高；鞋尖用硬牛皮制作，并包上一层薄铁皮；在鞋底上也钉有一块铁皮，再安上4道皮块（前掌3道，后掌1道）。为了使运动员适应草地球场的需要，又在鞋底装了鞋钉，并将翻毛黄皮面改为黑色光面。——这种鞋，后来人们称它为英国式足球鞋。这种鞋一直沿用到本世纪40年代。

本世纪50年代初期，匈牙利足球鞋问世。英式足球鞋的缺点之一是比较笨重。对此，匈牙利人进行了“减肥”。另外，鞋面用黑色光面牛皮制作，鞋腰低于脚踝，以便脚腕活动，去掉鞋底和鞋尖的铁皮，鞋钉变尖。鞋尖部仍用硬牛皮包头。——这种足球鞋比英式足球鞋轻了许多。

50年代中期，巴西人为适应他们自己细腻巧妙的技术特点，在足球鞋上又作了新的革新：将鞋尖的硬皮换成软皮，鞋底的鞋钉直径变细，鞋的重量大为变轻。——这便是巴西式足球鞋。这种足球鞋一直沿用至今，后来只是式样增多、鞋底改为由尼龙或橡胶、亚氨酯等物模压制作，鞋钉换成塑料或铝质的并呈螺旋式罢了。

60—70年代期间，是世界上足球和足球鞋发展的鼎盛时期。先后出现了全白足球、18条皮缝的足球、丁字足球、梅花

瓣足球、胶粘足球、防水足球、方形足球等等；足球鞋也花样百出，目不暇接。

不可否认，历史上每一次足球和足球鞋的革新，是与某国当时的足球运动战术水平的发展紧密相联的，并由此推动了世界足球运动的发展。

室内足球的产生

室内足球首先于 1948 年在巴西立足，然后扩展到南美洲、北美洲、欧洲、大洋洲、澳大利亚等地区。这些地区每年都举办联赛。

室内足球有三种流派，即南美派、欧洲派、美国派。这三种流派都有各自的打法和比赛规则。国际足联专门成立了一个特别小组以制定统一的比赛规则，并于 1986 年制定出了新的规则。1987 年，国际足联正式将“室内足球”改名为“五人制足球”，并定于当年分别在西班牙、秘鲁举行五人制足球赛。比赛的目的是对新规则进行验证，使其更加完善。1989 年，国际足联在荷兰鹿特丹举办了第一届世界室内足球锦标赛，有 16 个国家的 16 支足球队参加角逐。结果巴西队获得冠军。1992 年，在香港举行了第二届世界室内 5 人足球锦标赛，中国首次派队参赛，但在小组赛中便被淘汰出局。最终巴西队蝉联冠军。美国队在决赛中以 1:4 不敌巴西而屈居亚军。西班牙以 9:6 战胜伊朗队，名列第三，伊朗获第四名。巴西队 9 号皮门特尔获金球奖，伊朗队 11 号希拉济以进 17 球

获金靴奖。

五人制足球赛是在一长 25—42 米,宽 15—25 米的长方形室内场地进行,球门高 2 米,宽 3 米。禁区线是拱型的,点球离球门 6 米。场地必须平坦、光滑、不带磨损性,以木板或其他人造材料为宜。比赛必须采用标准 4 号足球。

每场比赛分上下两个半场,每半场“净”比赛时间 30 分钟,上下半场之间休息 10 分钟。每个球队在每半场有一次要求暂停的机会,暂停时间为 1 分钟。加时比赛则不设暂停,比赛时,双方场上各有 5 名队员(其中 1 名守门员),场下 7 名替补队员。运动员只能穿帆布或软皮运动鞋比赛,鞋底可以有胶粒。

比赛设主裁判 1 人,边裁判 1 人。球出界,球员必须用脚罚界外球。而且罚球队员的双脚必须部分在边线上或边线外的地方,球就放在边线上不动。球赛进行期间,可随时换人,但必须在换人区进行,球员若有不检点行为,将受黄牌警告或被红牌逐出场。

室内足球赛也有间接、直接任意球或踢界外球、掷球门球、罚角球、点球等。双方在规定的比赛时间内,如打成平局,则要互罚点球决胜负。

五人制足球赛在室内进行,主要特点是不受气候影响。由于比赛场地小,因而对身体素质的灵活性、技巧性要求很高。所以,五人制球赛是一个比技术、比意识、比射门技巧的项目,是一个观赏性很强的竞技运动,而且易于开展。中国于 1989 年正式提倡开展这项运动,1995 年年底,正式开展室内足球全国性比赛。

足球新类——沙滩足球

足球是一种最保守的集体体育项目,自 19 世纪出现这项运动以来,其根本规则没有什么改变。但是,现在出现了一种新的足球运动——沙滩足球。这项运动立即受到广大群众的欢迎。例如:1995 年 12 月 10 日,在巴西桑托斯举行的第二届美洲杯沙滩足球赛决赛吸引了 7000 多名观众。这种比赛也给组织者带来了丰厚的收益。

比赛规则是由国际沙滩足球联合会确定的。比赛分三节进行,每节进行 12 分钟。每节中间留有适当的休息时间,以利于电视台播广告。标准的沙滩足球场长 37 米,宽 28 米,周围用绳子圈起来,球门宽 5.5 米,高 2.2 米,场内是不平整的沙地,对运动员的技术是很好的考验。每队有 5 名队员(1 名守门员和 4 名进攻队员)。巴西前国家队球星儒尼奥尔被公认为是世界上最优秀的沙滩足球选手。他说,沙滩足球完全是另一种运动,它与传统足球有着很大的差别。他解释道:“体质训练,处理球的方式,传球,甚至射门要求掌握的技术都与传统足球不同。”

巴西国家队球星济科认为,如果以前他就踢沙滩足球,那么他以前经受的许多次肌肉拉伤是完全可以避免的。他说:“沙滩足球主要在体质训练方面对传统足球可以起到辅助作用。除了强化肌肉和关节机能外,踢沙滩足球还可以提高运动员的供氧能力。”

在沙滩足球运动中,巴西人占据了明显的优势。像儒尼奥尔、济科、埃迪尼奥等,还有守门员保罗·塞尔吉奥都是无与伦比的。现在巴西队显然是不可战胜的,它获得了第一届美洲杯赛冠军。1995年又第二次获得美洲杯赛冠军和在洛杉矶举行的世界锦标赛冠军。

第二章 足球规则

足球规则是保护双方运动员安全、保证比赛公平进行的依据。

足球规则的基本精神

足球规则的制订和完善是基于足球规则的基本精神的。足球规则的基本精神主要包括 3 个方面。

1. 保护双方运动员。这是足球规则基本精神的核心。

2. 促进技术、战术的发展。任何一项体育运动竞赛规则的宗旨都是有利于促进本项目技术、战术的发展,足球规则也不例外。

3. 对等的原则。对等原则是指规则对比赛双方一致的原则。如果违背这一原则,也就是人们通常所说的“不公正”。就像国家制定的宪法一样,要求每一个公民都要遵守,大家都要执行,在法律面前人人平等。

这 3 条基本精神是相互联系和相互贯穿的。在裁判工作中,对于规则没有明确规定的一些特殊情况,必须根据上述精神妥善处置。

1963 年 10 月 26 日,英国伦敦周围地区 11 个俱乐部针对足球比赛的种种纷争难题的问题举行了联席会议,联合组成