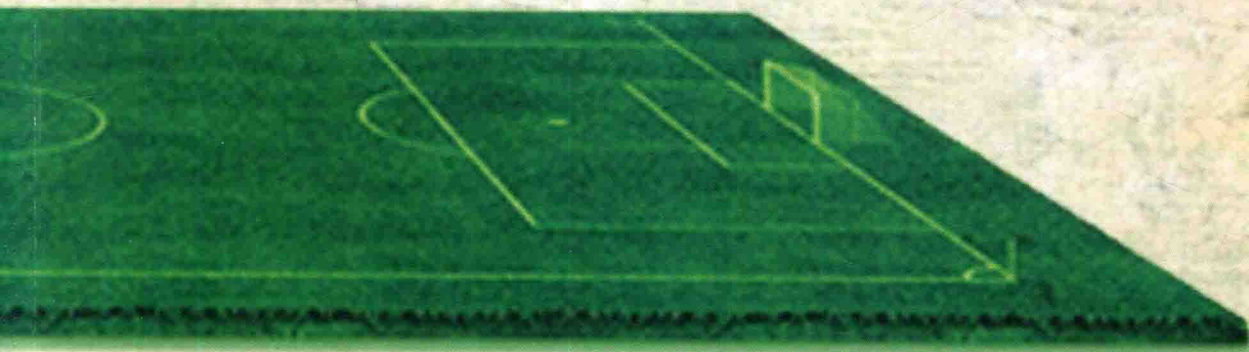




现代高校足球 运动理论与技战术技巧研究

车岳峰 著



及出版社”



中国纺织出版社“全国百佳图书出版单位”

现代高校足球运动理论与 技战术技巧研究

车岳峰 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

足球作为世界第一运动已成为广大人民群众生活中不可或缺的一部分。本书首先介绍了足球运动的起源、发展、任务、要求、作用、价值等基本理论内容；然后从高校足球运动的教学、训练、运动与保健等各个方面进一步全面阐述足球运动的相关内容；最后从实践的角度出发，重点加强对学生技战术的教学。结合理论，注重实践，希望在理论和实践的指导下为我国足球事业的发展提供强有力的支持，本书的目标人群为高校在校大学生。

图书在版编目（CIP）数据

现代高校足球运动理论与技战术技巧研究 / 车岳峰

著. —北京：中国纺织出版社，2018.2

ISBN 978-7-5180-3628-8

I. ①现… II. ①车… III. ①足球运动—运动训练—
教学研究—高等学校 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 119261 号

责任编辑：武洋洋

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印制 各地新华书店经销

2018 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：232 千字 定价：57.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

中国正在飞速发展，人民的生活水平也在不断提高。作为世界第一人口大国，中国各方面都开始慢慢走到世界前列，这也是我国人民最为自豪的一件事。足球运动是世界第一大运动，受到了世界各国人们的喜爱，但是作为世界第一人口大国的中国，即使国民给予了足球很大的关注度，但是我国足球运动水平较世界强国还有很大差距，这是令很多国人失望的重要原因。虽然很多人对于这种现象正在做着自己的努力，但是我国足球事业的发展还是没有能够达到令人满意的水平，鉴于这一情况的存在，特撰写《现代高校足球运动理论与技战术技巧研究》一书，从高校足球运动的提高入手，以期使我国足球早日走出现状。

本书大致分为两个部分，第一部分为第一至第五章，该部分主要从理论的角度对足球运动的各个方面进行了阐述，第二部分为第六章和第七章，该部分主要从实践的角度为大家重点阐述了足球运动的技战术以及守门员的技战术，具有较强的实用价值。第一章主要是足球运动概述，主要包括世界第一运动——足球以及足球运动起源发展两方面的内容，第二章主要讲述的是高校足球运动理论与教学，主要包括足球运动的特点与价值、高校足球运动的教学理论；第三章主要讲述的是现代足球科学训练理念及运用，主要内容包括现代足球教育性训练理念的运用、现代足球战略性训练理念的运用、现代足球操作性训练理念的运用；第四章主要讲述的是足球运动与保健，主要内容有足球运动的损伤与防治、运动性疲劳与消除疲劳、足球运动员营养；第五章主要讲述的是现代足球训练科学评价的理论与方法，主要内容包括足球运动员体能素质的评价、足球运动员基本技能的评

价以及足球运动员的自我评价；第六章主要讲述的是高校足球运动技战术技巧研究，主要包括高校足球运动技术研究和高校足球运动战术研究；第七章主要讲述的是高校足球守门员技巧研究，主要内容有高校足球守门员技术研究以及高校足球守门员战术研究两个方面的内容。

总体上来说，本书逻辑清晰，内容丰富，具有非常重要的理论价值和实践价值，理论的发展最终是为了指导实践，希望本书能够在人们探索高校足球运动的道路上尽到微薄之力。

本书在撰写过程中，对前人有关高校足球运动的资料进行了借鉴，在此对其作者表示诚挚的谢意。由于时间仓促，水平有限，书中难免会有遗漏不妥之处，恳请广大读者朋友批评指正。

作者

2017年5月

目 录

第一章 足球运动概述·····	1
第一节 世界第一运动—足球·····	1
第二节 足球运动起源发展·····	3
第二章 高校足球运动理论与教学·····	6
第一节 足球运动的特点与价值·····	6
第二节 高校足球运动的教学理论·····	9
第三章 现代足球科学训练理念及运用·····	36
第一节 现代足球教育性训练理念的运用·····	36
第二节 现代足球战略性训练理念的运用·····	51
第三节 现代足球操作性训练理念的运用·····	56
第四章 足球运动与保健·····	65
第一节 足球运动的损伤与防治·····	65
第二节 运动性疲劳与消除疲劳·····	73
第三节 足球运动员营养·····	83
第五章 现代足球训练科学评价的理论与方法·····	93
第一节 足球运动员体能素质的评价·····	93
第二节 足球运动员基本技能的评价·····	101
第三节 足球运动员的自我评价·····	111

第六章 高校足球运动技战术技巧研究.....	117
第一节 高校足球运动技术研究.....	117
第二节 高校足球运动战术研究.....	148
第七章 高校足球守门员技巧研究.....	176
第一节 高校足球守门员技术研究.....	176
第二节 高校足球守门员战术研究.....	187
参考文献.....	200

第一章 足球运动概述

足球运动是目前体育界最有影响力的运动，以脚支配球为主，但也可以使用头、胸部等部位触球（除守门员外，其他队员不得用手或臂触球）。它是两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。一场精彩的足球比赛能够吸引成千上万人的眼球，同时也成为电视或网络转播的重要盈利点，关于足球比赛的报道在体育领域中占据了很大的板块，很多人也已经习惯了有足球陪伴的生活，特别是男性观众，对足球的热爱更加狂热。

第一节 世界第一运动——足球

足球之所以被称为世界第一运动，是因为它的独特性为其他任何运动项目所不及。我们都知道，如今许多人都以足球运动为业余爱好。所以，我们有必要了解足球运动的概况。本节就对足球运动的一些基本概念与知识进行简要阐述。

一、运动的精华

足球的本身集合了人类各项目运动的特点，运动员之间的突然起动，竞跑争顶，守门员横扑侧救，上纵下跳，运动员的倒挂金钩，鱼跃冲顶，两个运动员之间的合理冲撞，都充分展现了短跑、跳跃、体操、橄榄球等项目的特点与美。

二、大众化

足球运动之所以能够在大众群体中得以普遍流行，其中最为重要的原因就是足球运动对于参与者的硬性要求并不是很高，在足球运动中对于参与者的身体、身材等方面要求相对宽松，并不会像其他运动一样，比如篮

球运动对身高有一定的要求，橄榄球运动则需要身体强壮的人参加。足球运动的参与者涵盖了全世界所有足球运动的爱好者，给每一个人都提供了一个成为世界巨星的平等机会。

三、不可预知性

在足球场上，什么样的情况都有可能发生，比赛的结果具有很大的不确定性，这也是全世界球迷为之疯狂的一个重要原因，在足球的世界里，没有绝对的强队，也没有绝对的弱队。在世界级的比赛中，以弱胜强的比赛数不胜数，奥运会比赛中，具有众多球星的巴西队就曾经被名不见经传的日本队击败过，一直以足球见长的意大利队也被朝鲜队击败过，所以足球的世界里，不到比赛结束的时刻，任何情况都是有可能发生的。

四、球星表现

足球场上英姿飒爽的诸多足球巨星是使足球运动成为“世界第一运动”的不可忽视的原因。英俊、大将风度、豪放等等球星的出色表现，造就了数以万计的疯狂的男女球迷。

五、艺术性

足球是球星智慧的比拼。出人意料的假动作、赏心悦目的过人、非常规动作的射门，竞技的艺术令人着迷。

六、环境

球迷就像食客，对足球这一道丰富大餐，享受起来要有气氛。热闹、大气、壮观，这些足球场都具备了。比起其他项目比赛场面，宽阔的绿茵场上看起来更是气势宏伟和激动人心。

七、自由

十几万的球迷一起互相影响，为各自崇拜的球队和球星呐喊助威、起哄甚至宣泄自己的情绪，足球给球迷们提供了这样一个热闹的场所。

八、争议性

足球运动具有很大的争议性，正是这种争议性才使得足球运动自身拥有这么强大的吸引力，在进行足球比赛的时候，场上裁判在一定程度上把控比赛的节奏和走向，在队员犯规的时候，不同的裁判员会有不同的判罚结果，如果所有裁判都按照比赛手册机械地吹判，足球比赛将在很大程度上失去现有的魅力，同时，正是有了不同的吹判标准才使得足球运动拥有更大的争议和吸引力。

第二节 足球运动起源发展

提到足球运动，那么就不得不提其起源与发展。下面，我们主要围绕这部分内容进行具体阐述。

一、足球运动的起源

实际上，足球运动起源于中国，且历史悠久。这一点已被 2004 年国际足联正式颁布的文件确认。在我国古代，足球运动就是“蹴鞠”，与现代足球运动不存在太多共同点。

英国，是现代足球的发源地。19 世纪 60 年代中期，在伦敦成立了英格兰足球协会，这是世界首个足球运动组织。同时，还统一了比赛规则。

1865 年，职业足球的合法性被英足总承认。所以，职业俱乐部与职业联赛出现于英国，现代足球运动便由此开始发展。

二、足球运动的发展

（一）世界足球运动的发展

1865 年，英国产生了现代足球运动，后来它被传入多个国家。

1868 年，传入非洲。

1870 年，传入澳大利亚。

1893 年，传入南美洲。

1894 年，传入巴西。

所以,足球运动从现在来看,已经被传入世界各个国家。每个国家的人民都十分热衷于这项运动。

多年来,足球运动的技术与战术不断得到补充与完善。

1846年,剑桥大学制定了《剑桥大学规则》,以适应英国各学校的足球比赛。

1863年召开的伦敦会议,修改了《剑桥大学规则》,并制定了最早的足球竞赛规则。随着时间的推移,足球竞赛规则越来越完善、规范,而且还发展了足球运动基本技术。

当今的足球运动的发展十分迅猛,这在很大程度上归功于足球运动组织。1863年后,足球协会成立于一些欧洲国家。1904年,总部位于苏黎世的国际足球联合会成立。不难看出,这意味着足球登上了国际舞台,朝着国际化的方向快速发展。所以,我们可以得出一个结论:足球运动组织的产生,推动了足球运动的发展。

足球比赛的进行,是足球运动发展的重要体现。1872年,英格兰与苏格兰之间进行了一次足球比赛,这是足球运动史上的第一次正式比赛,即泛英足球比赛。如今各国之间或各国内部经常举办足球运动比赛,很多热爱足球运动的人都去现场观看比赛,为运动员们加油助威。可见,足球运动的蓬勃发展,与这些比赛息息相关。国际足联于1928年发表了一个具有深远影响力的决定:每四年举行一届世界足球锦标赛,并设立了金女神杯(流动奖杯)奖给冠军;三次夺得冠军的国家队,可永久保留此杯。巴西队曾卫冕三次冠军,于是永久保留此杯。在这里,我们需要强调的一点是,世界足球锦标赛就是现在的世界杯。现在世界杯的奖杯不再是金女神杯,而改为“大力神杯”,它被规定永久流动。迄今为止,世界杯足球赛共举行了20届。下一届将在俄罗斯举行,时间是2018年。

总而言之,足球比赛的不断举行,使足球运动朝着更好的方向发展,增强了其影响力。随着时间的推移,足球运动不断发展,越来越职业化。许多国家都举办了足球职业联赛,如英超、西甲、德甲,等等。由于足球运动的国际影响力越来越强,足球明星运动员的不断涌现,所以它在未来仍然会保持强大的生命力。

(二) 我国足球运动的发展

20世纪初期,足球运动传入我国。当时,许多高等院校会组织一些足球运动。虽然如此,但由于旧中国政治动荡,社会经济落后,我国的足球

运动发展得比较迟缓,也没有西方足球运动那么高的水平。

自1951年以来,党和政府对足球事业的重视程度日趋提高。其间,我国发生许多足球方面的大事。为了使各位读者更好地认识这部分内容,我们制作了图1-1-1。

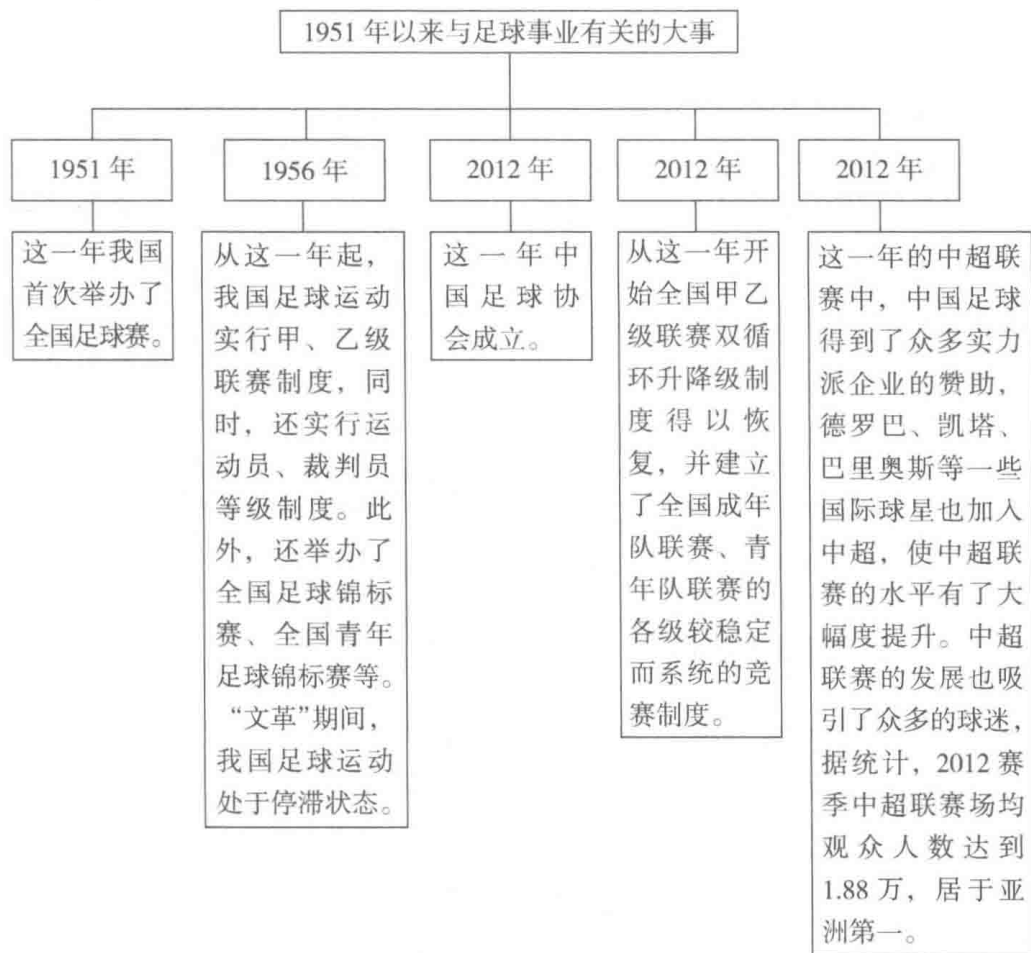


图1-1-1

与国际水平相比较,我国足球运动水平相距甚远。虽然我国足球运动水平亟待提高,但这并不意味着我国没有在这方面取得成绩。1996年,中国女子足球队在第26届奥运会上获得亚军,1999年,又在第3届世界女子足球锦标赛冠军争夺战中点球惜败于美国队。2002年,我国男子足球队首次打入世界杯决赛阶段的比赛,实现了足球冲出亚洲、走向世界的美好愿望。近些年来,我国的足球队在国际赛场上没有太好的表现,这阻碍了我国足球运动的发展。因此,如何提高我国足球运动的水平,成为一个亟待解决的问题。

第二章 高校足球运动理论与教学

足球运动技战术水平的提高与教学水平的高低有很大的关系，随着社会的不断发展以及足球教学实践的不断深入，高校足球教学的理论也得到了长足的进步与内容上的不断丰富，这不仅对高校足球教学有着非常重要的作用，同时对于足球运动技战术的提高也有一定的促进作用。本章主要就高校足球运动教学的一些相关内容进行论述，旨在提高高校足球运动的教学水平。

第一节 足球运动的特点与价值

一、足球运动的特点

经过长期的分析与研究，我们对足球运动的特点做出了总结，主要归纳为以下六个方面。

（一）对抗性

足球运动具有显著的对抗性特征。其原因在于，比赛双方只有争夺球权并进球，才能取得胜利。在罚球区附近，双方对球的争夺会更加凶猛。在多数比赛中，双方队员由于争夺球权会多次倒地，大约有200次。

（二）观赏性

在现代足球比赛中，其过程往往扣人心弦，赛果发展难以预料，难度较大，主要表现在三个方面。为了使各位读者能够更好地了解这部分内容，我们制作了图2-1-1。

由于双方对抗十分激烈，很难预料最后谁会获胜，因而对观众而言，是非常惊心动魄、扣人心弦的，具有极强的观赏性。

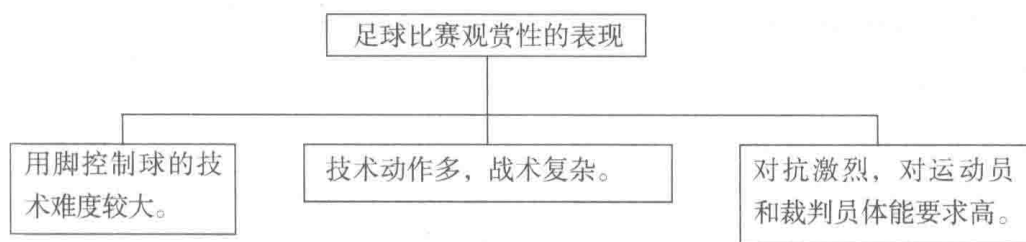


图 2-1-1

（三）整体性

我们或多或少地了解到, 整体的攻守会对取得比赛主动权、比赛结果起到助益作用, 否则是不会取得理想成绩的。足球队中的所有成员在比赛中, 务必要有一致的思想与行动, 否则就不会增强整体的参战意识, 也不会对比赛成绩的提高起到帮助作用。

（四）多变性

由于足球运动是一种难以预测的非周期性运动项目, 所以受到了大众的欢迎与青睐。足球运动员在赛场上往往会受到对手的干扰、抵抗, 除此之外, 还会受到其他因素的影响, 所以比赛结果是很难预料正确的。因此, 多变性成为足球运动的主要特点之一。

（五）艰辛性

足球运动对运动员的身体素质有很高要求, 因为比赛时间是 90 分钟, 在这段时间内, 运动员要不断地奔跑, 而且还要完成许多技术动作。如果出现点球的情况, 那么会使运动员更加劳累。由此可见, 在一场足球比赛中, 运动员要消耗非常多的能量, 对其体能是一个考验。据相关统计数据表明, 足球运动员在经过一场比赛后, 会减少 1~2.5 公斤的体重。

（六）易行性

除了以上五个特点以外, 还有一个特点需引起我们的重视, 即易行性。足球运动的易行性在于, 其规则简单, 没有要求太高的器材设备、人数限制, 所以比较容易开展。

二、足球运动的价值

除了足球运动的特点以外, 足球运动的价值也是我们在这里重点谈论的内容。下面, 我们主要围绕这部分内容进行具体阐述。

经过长期的分析与研究，我们对足球运动的价值做出了总结，主要归纳为以下五个方面。

（一）社会价值

在足球运动的众多价值中，社会价值是第一位的。足球运动具有广泛的影响力，受各国公众的关注，它的影响范围越来越广泛。

众所周知，足球比赛能带来许多好处，如传播友谊，展示民族精神风貌，加强国际的文化交流，为世界和平做出贡献，等等。如今，全民健身运动越来越盛行，足球赛事也越来越多，这对健康文明、民主和谐社会环境的创造起到了重要的促进作用。对于大学生而言，社会适应能力能够通过经常参加足球运动来得到提升。

（二）经济价值

随着时代的进步，社会的发展，足球运动逐渐朝着职业化、产业化发展，所以它能够带来可观的经济利益。足球产业受到许多欧美国家的重视，因为它能通过彩票、广告、电视转播等形式带来极为可观的利润，而且促进了足球资源、中介服务等市场体系的形成。另外，许多就业机会都是由足球运动的开展而提供的，形成了球迷市场，且其空间广阔，任商家开拓。由此可见，它能够在很大程度上推动国民经济的蓬勃发展。

（三）文化价值

实际上，通过足球运动，人们可以看出该民族的内涵与文化。可以说，它是民族基本特征与精神风貌的重要体现。

显然，足球运动含有丰富的民族文化内涵，民族文化是促进足球运动风格形成的重要因素，也是最基本因素。

（四）健身价值

健身价值是足球运动价值中比较明显的一个。其原因在于，在足球运动过程中往往会消耗运动员很多的热量。据相关研究表明，经常参加足球运动的人，其身体素质比较高，且运动系统（肌肉、骨骼）、内脏器官系统（心血管系统、呼吸系统、神经系统）的功能较强。故而常参加足球运动的人的健康水平比较高，体质较强。这也是很多人提倡足球运动的主要原因。

（五）教育价值

除了以上四个价值以外，足球运动还有一个价值需引起我们的重视，即教育价值。其实，足球运动是一种特殊的教育形式，这一点可能对足球不太了解的人不容易发现。由于足球比赛的局面具有多变性、复杂性，且攻守转换比较频繁，所以运动员能培养诸如注意力、思维能力、时间感知等心理品质，以及集体主义精神、拼搏进取的意志品质等。

第二节 高校足球运动的教学理论

足球运动始终处于不断发展状态之中，现代足球在我国逐渐普及以后，我国高校足球运动的对抗性日益激烈，技战术水平不断提高，技术动作和战术技巧也愈加复杂。所以今天的高校足球训练比以往任何时候都需要科学合理的训练方法，以不断适应不断发展的足球运动。掌握足球训练的基本理论，对大学生科学地进行足球训练，提高竞技水平具有重要的指导意义。

一、高校足球运动教学与训练现状

（一）高校足球运动教学现状

教学目标、教学内容、教学方法以及教学评价现状，是高校足球运动教学现状的主要表现。下面，我们主要围绕这四者进行具体探讨。

1. 教学目标现状

如今，高校足球运动教学的目标存在一些缺陷，主要体现在以下三个方面。

（1）目标缺乏清晰、明确的文字说明

迄今为止，即使现在很多高校的教学目标中都会涉及身体素质、技能培养以及相关知识的传授等内容，但是在世纪的操作当中却因为缺乏一些相关文字的说明而被忽略，以下两个方面更能说明这个问题。

①首先就是缺乏指标性描述，这种描述并不能判定教学任务的完成度，在一定程度上就使得教学目标会失去一定的对于教学进程的指导作用。

②其次就是对于教学的结果没有一个相对明确的说明，师生之间更是不能够达成有效的交流，这也会对教学目标的实现产生较大的阻碍作用。

从大体上来讲,足球教学目标包括基本理论知识、身体锻炼方法、足球竞赛规则等方面。但是教学工作也没有具体指明当目标实现之后到底应该怎么做,在一定程度上讲也就说明这些目标的设置有一定的模糊性。

(1) 目标缺乏系统性

目标单一,缺乏系统性,是高校在制定足球教学目标方面的缺陷。通常,理论教学、技能教学属于足球教学过程的内容;足球教学又可分为三部分,即知识传授、技能传授和思想品质。这些都应被统一在完整的足球教学过程中。

学生与教练在教学过程中要互动好;另外,还要密切结合知识传授、技能传授和思想品质教育,其原因在于,这三者直接有着不可分割的关系,且互相影响。只有做到这些,才能更加顺利地开展教学,否则结果可想而知。为了保证目标更具系统性,应分层次、分阶段地提出目标,并将所有教学目标统一在具体的教学目的下。

(2) 忽视终身体育教育

目前,许多高校对终身体育教育的重视程度不够高,所以国家提出了新的教学目标^①。所以,高校足球教学目标设置主要以结合国家意志与教学实际、制定适合的目标体系。突出足球专项的运动特点,应成为制定足球教学目标时的重点。并且,应选择对培养学生终身体育意识的课程标准作为教学目标。

2. 教学内容现状

如今,高校足球运动教学内容存在一些弊端,主要体现在三个方面,具体如下。

(1) 教学顺序不够科学、合理

先技术、后战术,往往是高校足球教学内容的顺序。虽然这种教学顺序体现了从易到难的原则,但无法体现以下几个方面的内容。

①技术与战术之间的联系。

②不同的战术对技术的具体要求。

③足球比赛的实际情景。

由此可见,这种类型的教学内容安排绝对不会让学生产生积极向上的学习兴趣,参与运动的兴致也不会很高,在一定程度上失去了学习与运用

^① 国家提出新的教学目标为:“全面发展学生素质、促进学生健康成长,培养终身体育。”