

少年 足球



哈增光 编著 少年儿童出版社

少年足球

哈增光 编著

少年儿童出版社

责任编辑 季一德

少年足球

哈增光 编著

少年儿童出版社出版

(上海延安西路1531号)

新华书店上海发行所发行

上海市印十二厂黎里分厂排版 江苏武进印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.125 字数 137,000

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 1—2,000

ISBN7-5324-0175-8/G·65(儿) 定价: 2.00元

前 言

世界第一运动是什么？足球。

若干年来，中国的足球运动始终在“冲出亚洲，走向世界”的边缘徘徊着。邓小平同志指出，中国足球运动要搞上去，要从娃娃和少年抓起。这是具有战略意义的远见卓识，是从根本上解决问题的办法。世界上足球强国都是从小抓起，我国若能在早期就给少年儿童以先进水平的启蒙教育，不断改进训练方法，逐步提出现代足球比赛的要求，在领导和全社会的支持下，定能缩短迈向世界水平的进程。

为此，我愿把自己教学实践的点滴体会和十三届世界杯足球赛的观感，以及现代足球运动的特点和发展趋势，作比较全面的、系统的介绍，奉献给广大少年儿童足球爱好者、中小学体育老师、业余体育学校的教练员们。

在写本书时，承蒙任彬、孟宪武两位同志提出宝贵意见，部分章节又蒙陈克亮、王克勤和上海解放日报程康萱、杨仁杰等同志提供素材撰写，借出版之际，谨向以上各位同志表示衷心的感谢。

作 者

一九八七年七月

目 录

前 言

第一章 足球——世界第一运动 1

足球的起源及演变..... 2

现代足球运动的诞生..... 5

现代足球运动的发展和特点..... 8

振兴中华足坛的希望与要求..... 16

第二章 技术与技术训练 19

现代足球技术..... 19

足球基本技术..... 31

一、踢球..... 31

二、停球(接球)..... 32

三、带球(运球)..... 33

四、顶球(头顶球)..... 34

五、假动作..... 35

六、拦截球..... 36

七、掷界外球..... 37

八、守门员技术..... 38

训练方法介绍.....	40
一、颠球.....	41
二、传球.....	44
三、射门.....	56
第三章 战术与战术训练	74
攻守战术.....	74
个人攻守战术.....	75
一、摆脱跑位与传接球.....	76
二、运球过人.....	80
三、选位盯人.....	81
四、断抢堵铲与争顶.....	84
局部攻守战术.....	85
一、二过一配合.....	85
二、三过二配合.....	93
三、侧路传中到门前的三过二配合.....	102
攻守战术的训练.....	108
个人攻守战术训练.....	109
局部攻守战术的训练手段.....	115
一、二对一.....	115
二、二对二.....	119
三、三对二.....	121
四、三对三.....	123
五、四对四.....	125
六、方法与要求的变化.....	131

第四章 身体与身体训练	133
身体训练的意义、原则与安排.....	133
身体训练的内容和方法.....	136
第五章 室内五人制足球运动	157
小型足球和我国开展小型足球简况.....	157
室内五人制足球运动的特点和效果.....	163
在中小学如何开展小型足球运动.....	172
第六章 女子足球运动	175
女子足球运动的起源与发展.....	175
女子足球的训练与比赛.....	185
第七章 教练员的职责与任务	194
教练员的首要工作.....	194
教学训练的组织与要求.....	197
教练员在比赛中的作用.....	207

第一章 足球——世界第一运动

体育运动，五花八门，丰富多采。其中影响最大、最具魅力的，首推足球运动。“球中之王”、“世界第一运动”，这已成为公认的足球同义词。

请看下面几个有关足球的统计数字。

在国际足联的150个成员国中，共有足球运动员39834643人，足球裁判502886名。运动员大部分是业余爱好者，职业运动员仅535000人。欧洲有464724个足球队，1676000名运动员；北美和拉丁美洲有足球运动员153万名，亚非有足球运动员34万名。在墨西哥一个国家，就有10.6万个足球俱乐部，运动员达140万名，这就是说，全国五个人中就有一个足球运动员。欧洲的列支敦士登，是个只有二万多人的小国，却拥有60个足球俱乐部12000多名足球运动员。

第十二届世界杯足球赛1982年在西班牙举行，全世界有近一百亿人次收看电视实况转播；单是意大利队与联邦德国队一场冠亚军决赛，全世界就有十二亿人收看电视转播的比赛实况。第十三届世界杯足球赛1986年在墨西哥举行，观众人数与全世界收看电视实况转播的人数，打破第十二届世界杯的记录。中国足球队虽然没有进入决赛，但仍然

买下了总共52场比赛的全部转播权。每到世界杯或重大比赛转播时，不论在工厂、农村或家庭，电视机前都人头攒攒，神州大地掀起了一股足球热。

足球的起源及演变

足球是项古老的运动。人类最早是什么时候开始踢足球的？历史学家对此有过种种不同的说法。

在七十年代，国外不少体育报刊根据古代浮雕、绘画、出土文物等，判断是奥林匹克运动的故乡古希腊开展得最早。他们认为在公元前500年的古希腊，人们常常玩一种游戏，用各种方法将球推进到对方区域，而对方则往往加以防守。罗马人后来开始玩这种游戏，并把它运用于军事训练中，当罗马向世界各国扩张时，足球就随之传到世界各地。

爱尔兰的一些历史学家，却断定在罗马人渡过英吉利海峡前一千年，英国就已经有足球运动了。对此，有些历史学家认为过于夸张，他们认为足球运动很可能起源于英国，但不会是这么早，而是在十一世纪。从英国出土的文物证实了这一点。1016年到1042年，丹麦人占领了英国，英国人怀着对侵略者的仇恨，把丹麦人的头颅骨踢来踢去。有些历史学家以此为一种论据，说明英国在十一世纪已有足球运动。

本世纪八十年代初，美国出版了《世界体育记录指南》一书，该书认为足球最早始于公元前三至四世纪的中国。

国际足联技术委员会主席布拉特也说：“足球，发源于中国，由于战争而传入西方。”

不少历史记载表明，足球运动在中国有着悠久的历史。

1954年和1955年，我国在陕西半坡村挖掘古墓时，先后在挖出的古墓随葬品中发现了一些大小不等的石球。考古学家们认为，这是公元前三千多年，即仰韶时期，儿童们踢球游戏用的玩具。

从殷墟出土的甲骨文中有这样的记载：“乎 𠂔 舞，从雨”。考古学家认为，这“𠂔”字，上边的“○”代表球，下边的“乚”代表足。“𠂔舞”意即用两只脚踢球跳舞，目的为求神祈雨。

到了战国时代，即公元前403年至221年，足球已开始在民间出现，并逐渐在军队中盛行起来。到战国后期，苏秦为合纵抗秦，到各国游说。在一次向魏王介绍齐国情况时说，齐国很富裕，国都临淄（今山东省淄博市）城市繁荣，市民几乎没有不喜爱奏乐、下棋和踢足球的。后来，司马迁在《史记》中做了这样的记载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、踏鞠者。”足球，那个时候叫“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”意即用脚踢，“鞠”指的是球。它是用毛发一类有弹性的物质，外壳用皮革包裹制成的。

西汉初年，刘邦当了皇帝后，把父亲接到国都长安。可是其父来到长安后一直闷闷不乐。刘邦一打听，原来是父亲怀念家乡和旧友。于是刘邦就在长安找了一块地方，

按照家乡丰邑的样子，造了住房，起名新丰，并把父亲的老邻居和球友迁到那里。这在《西京杂记》中有记载：“太上皇徙长安，居深宫，凄怅不乐。高祖窃因左右问其故。以平生所好，皆屠贩少年斗鸡、蹴鞠，以此为欢，今皆无此，以故不乐。高祖乃作新丰。”刘邦父亲年轻时期，正处在战国后期。这个故事说明，在战国后期齐楚边地丰邑，也有了足球活动。

到了汉代，足球游戏又有了发展。西汉初期，出现了一部足球专著，书名叫《蹴鞠新书》，共二十五篇，后来被编录在《汉书》中，归入兵书类，称“兵伎巧十三家”。

汉高祖刘邦受到父亲的影响，自幼喜爱足球。他称帝后，在长安的宫苑中建造了一个很大的足球比赛场，有围墙，有看台，起名“鞠城”。并且在场地两端设“鞠域”，相当于现在足球场的球门，不过构造上像小房子，开一个圆形小门面向球场。两边各有六个球门，全场共有球门十二个。比赛的两队各上场十二名队员，六个队员把守“鞠域”，另外六个队员在场上踢球，以踢进“鞠域”次数多少来分胜负。这与现代足球已经十分相似了。

到了唐代，即公元618年至907年，足球又有了进一步的发展。足球由原来的实心皮球，变成了空心气球。这时的足球，不仅有外皮，里面还用动物的尿泡当球胆，用嘴吹满气，把气口扎好，就可以踢。这种空心气球，在弹性和重量上都远比实心球来得优越。唐代的足球比赛，也比汉代时有了进步，取消了原来设在球场两端的“鞠域”，代之以用竹竿做成的球门。两个细长的竹竿竖在地上，上半

部用绳网拦起来，下半部就成了球门。

宋代的足球比赛，是两队攻一个球门，球门架在三丈多高的空中，大小一尺见方，称作“风流眼”。宫廷专设足球队，朝廷每逢举办盛会，往往派足球队出场表演。宫廷足球队员分为三等，第一等称“球头”，第二等称“次球头”，第三等是普通队员。每队有“球头”一名，“次球头”两名，普通队员十余名。那时社会上也经常举行足球比赛，观众踊跃，场面十分热闹。

在宋代，妇女和孩子也喜欢踢足球。故宫博物院中陈列的宋代陶枕，画有女子和儿童各种踢球的图案。当时妇女和儿童踢球像踢毽子，有单独表演的，也有几个人集体表演的，当时叫做“白打场户”。

元朝时的足球比赛，发生了一次重大变革，球门由原来的高而窄，变为“柱高二丈一尺”、“桁阔九尺五寸”，这已经相当接近现代足球比赛了。

现代足球运动的诞生

十九世纪初，足球运动已在英国相当盛行，公共学校的学生都爱足球运动。当时的足球比赛有两套规则，经过许多次修改后，产生了两种足球。一种是英式足球，它只允许运动员用脚踢球。也就是我们现在看到的足球比赛。另一种是美式足球，它允许运动员用手持球跑着冲进球门，也就是我们现在看到的橄榄球比赛。

1848年，英国剑桥大学制订了一部比较完善的足球竞

赛规则。从此，足球运动在英国蓬勃兴起，并流行至欧洲及世界各国。

1863年10月26日，英格兰足球协会正式成立，并制定了世界上第一部比较统一的足球竞赛规则。如只准用脚踢，不准用手；球场面积有了规格要求；比赛队员确定为十一人。这部规则的大部分内容，至今仍在沿用。随着现代足球运动的逐渐兴起，有人把这一天称为现代足球运动的誕生日。

如果说足球游戏已有几千年的历史，那么世界上的国际性足球比赛，却还只有一百年的历史。1872年，英国足球混合队和苏格兰足球混合队举行了一场比赛，这被许多人视为世界上有记载的第一次国际性足球比赛。中国足球队与外国足球队的第一次比赛，是在1906年，由中国“协和书院队”对英国“英兵队”。结果“协和书院队”以二比〇获胜，捧得“九龙杯”奖杯。

从1900年开始，第二届奥林匹克运动会开始把足球列为比赛项目。本来，如果有了奥运会的足球比赛，就能解决国际足球比赛的要求了。但是，由于运动员有“职业”和“业余”的问题，因此世界性的足球比赛不得不进行改革。在二十年代，欧洲许多国家的优秀足球运动员，都集中到已经取得合法地位的职业足球俱乐部，而奥运会的比赛又只允许业余运动员参加。因此，奥运会足球比赛的冠军，并不是名副其实的世界冠军。

创办一个新的世界足球比赛，决定谁是真正世界冠军的呼声日益强烈。1928年，在奥运会结束后，国际足球联

合会在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议，决定每四年举行一次世界足球锦标赛。第一届世界足球锦标赛于1930年在乌拉圭举行。至1986年，已举行了十三届世界足球锦标赛。

十六世纪，在英格兰首先兴起了女子足球运动。1890年，英格兰首次举办女子足球比赛，当时就有一万多人观看。1894年，英格兰建立女子足球俱乐部。1925年以后，女子足球运动处于低潮时期，直至五十年代后期才逐渐恢复。1957年，奥地利、英格兰、联邦德国和荷兰，在西柏林举行了非官方的欧洲女子足球锦标赛。至六十年代末，女子足球运动已在三十二个国家和地区开展。七十年代以后，女子足球运动得到了更加迅速的普及，欧美一些国家相继成立女子足球协会，联邦德国有二千多个女子足球队，瑞典登记在册的女子足球运动员已达十万人以上。

现代女子足球运动在中国兴起，已是本世纪二十年代以后的事了。1924年秋，上海两江女子体育专科学校聘请当时体坛名将沈昆南担任体育教师。沈昆南根据一本英文小册子《女子足球规则》，在两江女子体专办起了女子足球队。1934年，广州也举办过中学女子足球赛。这些可说是我国近代女子足球运动的先声。

进入八十年代以来，我国女子足球运动发展迅猛。1982年，我国举办了首届全国女子足球邀请赛，有十个省市队参加。目前，大部分省市都已开展了女子足球活动，并成立了女子足球队。

现代足球运动的发展和特点

一百多年来，现代足球运动有了很大的发展，战术阵形及其运用有了很大的变化。

足球比赛最早的阵形，是英国人创造的“九锋一卫”式，即九个前锋，一个后卫，再加一名守门员。随着技术水平的提高，一名后卫的阵式显然难以阻挡对方九名前锋的进攻，于是产生了“七锋三卫”式阵形。1870年，苏格兰人创造了“六锋四卫”式阵形。二十世纪初，各国普遍采用英国人创造的“1+2+3+5”的“塔式”阵形，即一个守门员、两个后卫、三个前卫、五个前锋。

当时比赛规则规定：“在踢球的瞬间，一个队员如果比球更近于对方球门线，该队员即为越位，除非：（1），他在本方半场内；（2），对方有三名队员比他更近于球门线；（3），球最后触及对方队员或由对方队员所踢；（4），直接得球门球、角球、界外掷球或裁判员抛球。”这个比赛规则，导致球队队员进攻时为了避免陷入越位，经常要向后移动，而不敢果断地发挥向前的技术、战术；从而大大限制了运动员的积极性，使比赛不够激烈。

现代的足球比赛阵形，是1925年修改足球比赛越位规则后开始出现的。1925年的越位规则，修改了原来规则的第二条，规定进攻队员距端线之间少于两个对方队员才算越位犯规。这一修改，使进攻队员可以在过去会被判为越位的位置上进行射门得分了。这样，原来的塔式比赛阵形

也随之发生了变革。越位规则的改变，使前锋队员变得活跃了。中锋经常突在前面，给对方球门以很大威胁。塔式阵形只有两个后卫，以少防多是守不住的。为了阻止突前前锋的进攻，不少队就把中间的一名前卫拖后，形成当时轰动一时的“三后卫制”。

1930年，英国著名的“兵工厂”俱乐部足球队的契普曼，在“三后卫制”的基础上，创立了“WM”式战术阵形，即“三二二三”阵式。三名后卫，两名前卫，两名内锋，三名前锋，正好组成WM两个字母。此后二十多年，世界各国足球队都普遍采用这个为英国人所创造的“WM”阵形。它成了当时足球传统的规范。

1953年，匈牙利队冲破了传统的“WM”式的桎梏，开拓了足球运动的新纪元。匈牙利队创造性地采用两个内锋和两个边锋突前、以攻为主的四前锋阵形，通称“三三四”打法，通过四前锋频繁换位、穿插、接应、连续快速“二过一”等手段，有效地制约了“WM”式的打法。同年，匈牙利队远征英国，在伦敦温布利球场出战英国队。英国队采用传统的“WM”式打法，坚强的三名后卫，面对匈牙利队崭新的四前锋打法，顾此失彼，疲于奔命。“WM”式的防守体系在匈牙利队的“四前锋”制打法面前不堪一击，遭到彻底崩溃。英国队以三比六的悬殊比分失利。英国足球队在本土保持六十年不败的神话，被革新的匈牙利人打破了。但是墨守成规的英国队，并没有意识到足球运动已不可避免地面临着一个改革，相反为了挽回足球王国和“WM”式打法的声誉，又回访匈牙利，力图报还一箭之仇。在布达佩斯，陈

旧的“WM”式打法更加显得毫无生气，结果，英国队以一比七更加悬殊的比分惨败给匈牙利队。匈英足球队的较量，是世界足球运动史上一次划时代的事件。匈牙利队针对传统的“WM”式打法的革新，出色地把个人技巧和集体配合糅合在一起，形成一支具有强大攻击力的球队，从而揭开了一场足球改革的序幕。以后世界各国纷纷仿效匈牙利队的打法。匈牙利人的这一革新和成功，被称为是世界足球史上的第一次革命。

1954年，第五届世界足球锦标赛在瑞士举行。上届亚军巴西队接连受挫，未能取得前四名决赛的资格，受到国内外舆论的压力。巴西队在锦标赛后进行了认真的反省，并着重对小组赛以二比四负于匈牙利队的一场比赛进行了仔细的分析，进而对当时轰动足坛的匈牙利队“四前锋”新战术，进行了深入的研究。巴西队根据自己动作灵活、踢法细腻的特点，对匈牙利人的打法进行了革新，创造出“四二四”阵式的新打法。他们由四个后卫实行区域联防，反攻时两个边后卫插上助攻；两个前卫组织中场；四个前锋在前场渗透的基础上，加强了从两翼边路的快速突破。“四二四”阵式的打法，有效地调动了场上运动员的积极性，既加强了前锋线的攻击，又巩固了后卫线的防守。巴西队以这种崭新的阵式和它拥有的杰出的球星，在1958年的第六届世界足球锦标赛中，连续击败强劲的欧洲对手，包括挫败拥有本届最佳射手方丹的法国队。在决赛中，巴西队以五比二的大比数战胜最后一个对手瑞典队，捧走了“金女神——雷米特杯”。