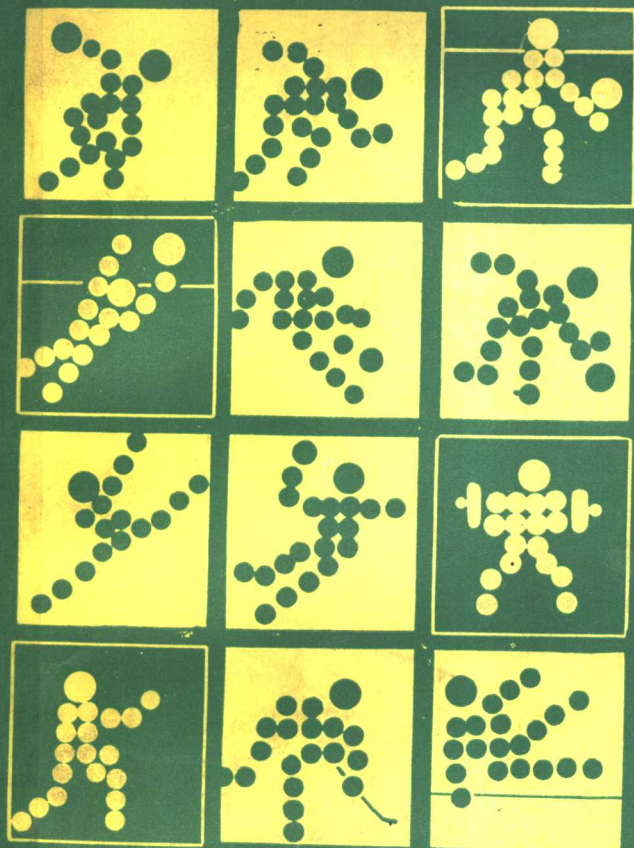
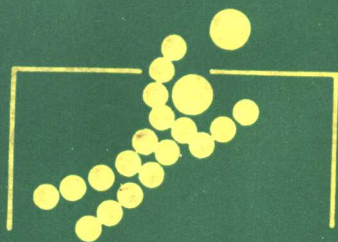


高等学校试用教材



球类运动

足球



足球教材编写组

高等教育出版社

高等学校试用教材

球类运动

足 球

足球教材编写组

高等教育出版社

内 容 提 要

本书主要内容有足球运动的发展概况、足球技术、战术、身体训练、规则裁判法、技术统计、临场指挥、教学训练的理论与实践。可作为体育专业的教科书；也可供体育教师和足球教练参考；以及足球爱好者自学。

高等学校试用教材

球类运动

足 球

足球教材编写组

*

高等教育出版社出版

新华书店上海发行所发行

上海中华印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 10.75 字数 258,000

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数 0,001—8,170

ISBN7-04-000873-4/G·52

定价 2.05 元

编写说明

本教材是根据教育部 1980 年颁布的《高等师范院校体育专业教学计划(试行草案)》、四年制本科球类教学大纲、教育部 1982 年“关于组织编写高等师范院校体育专业各科教材的通知”的精神及要求,由教育部委托河北师范大学为召集单位组织编写的。

《球类》教材共分四册,第一册《蓝球》;第二册《排球》;第三册《足球》;第四册《乒乓球、羽毛球、手球、垒球》。

《足球》教材编写组会议于 1982 年暑期在秦皇岛市召开。全体成员通过有关文件的学习,在明确编写指导思想和统一认识的基础上进行了分工。初稿经过 1982 年和 1983 年两次集中讨论和修改,于 1984 年 3 月在南京师范大学由陈荣龄、吕长江、姜孔方三位同志负责进行串编,于同年暑期呈交教育部体育专业教材编审委员会,由王维屏、王祖俊委员审阅。根据编审委员会的评审意见,由主要统笔人陈荣龄同志会同有关同志讨论并修改,于 1985 年 4 月由编审委员会副主任、技术教材编审组组长、各项球类教材总主笔人李震中教授和副组长孙民治教授审定定稿。

《足球》是高师体育系的主要必修课程之一,并开设有专项选修课。编写组全体成员根据高师体育系的培养目标、足球课在体育专业教学计划中的地位,经过集体讨论研究,吸取了我国历次所编足球教材的优点和近年来国内外的先进理论、技术、战术,并在总结教学实践经验的基础上编写而成,故本教材在基础理论、基本技术、基本战术等方面较为系统和全面;充实了技术、战术的理论分析以及教学训练理论、方法的内容;丰富了实用性较强的章节;增写了中学足球教学与训练一章和足球游戏的内容。关于现代足

球的先进技术和战术，在有关章节中也作了较为详细的介绍。

为了避免与其他项目的教材及各球类教材之间的重复，身体训练一章只编写了足球专项身体训练的内容；科学研究工作没有编写，只编写了比赛的统计工作。竞赛的组织与编排一章由乒乓球教材中编写。

本教材也是全国体专科的通用教材。各体专科使用时，可根据二、三年制球类教学大纲规定的内容选择相应的教材，并可根据学生实际水平适当增减。

《足球》教材编写组成员(按姓氏笔划为序)有：

王祖俊(苏州大学)、吕长江(河北师范大学)、吕文元(北京体育师范学院)，陈荣龄(南京师范大学)、李太默(东北师范大学)、姜孔方(北京师范大学)、徐兵(上海师范大学)。

由于编写组成员业务水平所限，加之缺乏编材经验，不足和错误之处定当难免，敬请批评指正。

《足球》教材编写组

1985年4月

目 录

第一章 足球运动的概述	1
第一节 足球运动的特点、价值和比赛方法	1
第二节 我国足球运动发展概况	3
第三节 世界足球运动发展概况	12
第四节 现代足球运动的发展近况和发展趋势	18
第五节 我国足球运动的发展近况和努力方向	21
第二章 足球技术基本理论与教学法	25
第一节 踢球	25
第二节 停球	59
第三节 头顶球	76
第四节 运球与运球过人	91
第五节 抢截球	109
第六节 假动作	117
第七节 掷界外球	126
第八节 守门员的技术	131
第三章 足球战术基本理论与教学法	146
第一节 战术原则	146
第二节 战术阵形	154
第三节 个人战术	166
第四节 局部战术	181
第五节 整体战术	196
第六节 定位球战术	202
第七节 足球战术教学与训练	213
第四章 专项身体训练与足球游戏	245
第一节 专项身体训练	245
第二节 足球游戏	253
第五章 中学足球教学与训练	262

第一节	中学足球教材教法分析·····	262
第二节	中学足球队的组织与训练工作·····	271
第六章	比赛的指导与临场统计工作 ·····	280
第一节	比赛的指导工作·····	280
第二节	比赛的统计工作·····	285
第七章	足球规则分析与裁判法 ·····	295
第一节	足球规则简释·····	295
第二节	越位与犯规的判罚·····	306
第三节	对角线裁判法·····	317
第四节	裁判员与巡边员的分工和配合·····	325
第五节	裁判员鸣哨、手势和巡边员的旗示 ·····	329
第六节	足球场地的划法·····	331
第七节	培养裁判技能的方法·····	335

第一章 足球运动的概述

第一节 足球运动的特点、价值和比赛方法

足球运动是以脚为主支配球的、两队相互对抗、激烈竞赛的球类运动项目之一。

现代足球运动是世界上开展得最为广泛、影响最大的体育运动项目之一。正式的足球比赛，每队上场 11 人，在平坦的长方形场地上进行。场地两端各设有球门，比赛双方不断地相互攻守。双方队员，主要用脚进行传球、接球、运球、射门和用头顶球(按规定只是掷界外球时要用手掷球和守门员在本方罚球区内可用手接、掷球)，相互配合，力争将球射入对方球门。同时，全力抢截阻止对方的进攻，防止对方把球射入本方的球门。全场比赛时间为 90min，分上、下两个半时进行，每个半时为 45min，中间休息 15min。在整个比赛的时间内，破门进球较多的一队为优胜者。如双方均未破门进球或进球数相等时，比赛结果为平局。如竞赛规程规定比赛双方必须决出胜负，则应进行 30min 的决胜期，如决胜期仍为平局，则采用踢点球的方法决定胜负。

足球运动的对抗性很强，队员在比赛中采用各种符合规则规定的奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等动作，在活动中与对手展开激烈的争夺。据有关资料统计，在 90min 的比赛中运动员的跑动距离约为 10000m，冲刺为 200 次左右，运动员的平均心率为 172 次/min。比赛后运动员的体重平均下降 2200g，尿蛋白阳性率达 91.7%，尿蛋白含量百分比平均为 42.8mg，血乳酸含量百分比平

均为 40—50mg。这些数据表明,足球运动的确是一项剧烈而耐久的运动项目。足球运动主要是用脚支配球,又可以作合理冲撞,所以,足球技术和战术都比较复杂,难度也大。正因为足球运动具有对抗性、复杂性、比赛时间长、人数多、场地大等特点,所以人们非常喜欢从事足球运动和观赏足球比赛。足球比赛既可以举行 11 人制的,也可以举行 9 人制、7 人制,甚至 5 人制的比赛,可以在室内或室外的场地上比赛。足球比赛的时间、场地、人数的伸缩性较大,设备也较简单,便于在群众中广泛开展。因而足球运动也具有兴趣性、群众性的特点。经常从事足球运动,能有效地提高人体的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质,增强中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统等的功能。还能培养人的勇敢顽强、机智果断等优良品质。

由于足球运动是集体运动项目,因而要求每个运动员在比赛时必须做到齐心协力,密切配合,充分协调地发挥集体和个人作用,以达到战胜对方的目的。所以,从事足球运动还能培养团结协作的集体主义精神和严格的组织纪律性。

足球比赛还能起到宣传教育作用。国际足球比赛的胜利能激发人们的爱国主义精神,提高民族自豪感,并利于发展世界各国人民之间的友谊和增进相互了解。

在各种运动项目中,世界上从事和喜爱足球运动的人最多。据 1982 年国际足联公布的一些统计数据,即可说明足球运动风靡全球。在世界 150 个国家的足球协会中,共计约有 4000 万名足球运动员,50 多万名足球裁判员。在这支 4000 多万人的足球运动大军中,绝大部分都是业余运动员,职业运动员仅有 5 万多人。

世界各国踢足球的人多,喜欢看足球比赛的人更多。如 1978 年第十一届世界杯足球大赛的观众,平均每场有 4.5 万人,观看开幕式的世界各国电视观众据统计约有 6 亿人之多。闭幕式上阿根

廷队对荷兰队的决赛，世界各国的电视观众更多。我国第一次用电视转播国际足球比赛，就是这场比赛，估计有上亿观众。1980年12月为庆祝世界足球锦标赛50周年，在乌拉圭举行的由历届世界足球锦标赛冠军参加的足球比赛（亦称小世界杯赛），平均每场观众为5.6万人；南美足球三强之一的阿根廷，每年观看全国甲级队比赛的观众约为全国人口的20%。1981年第十二届世界杯亚大赛区，中国、科威特、新西兰、沙特阿拉伯之间的比赛，吸引了我国亿万观众。

由于足球比赛的影响日益增加，因而有些国家把足球列为自己的国球，受到人民关心和国家领导人支持。巴西足球队在一次参加世界杯赛胜利归来时，坐机进入国境，有16架喷气战斗机起飞迎护，几万人到机场欢迎，沿途有100多万人夹道欢呼。巴西队获得世界冠军之后，全国放假三日，以示庆贺，举国上下，一片欢腾。世界球王贝利被列为国宝，为他竖立铜像，出版《贝利自传》专著。很多国家非常重视足球场地的建造，场地设备也很先进。据统计，目前世界上能容纳10万人以上的体育场有23个，其中巴西就有九个，最大的马拉卡纳体育场能容纳22万名观众。另外巴西全国还有4千多个正规足球场。

上述的一些事例，从不同的侧面说明了足球运动的确是一项影响极大的体育项目。

第二节 我国足球运动发展概况

一、我国古代的足球游戏

根据有关史料记载，我国古代就有了足球游戏。

（一）据《战国策》和《史记》的记载，公元前475年的战国时期称足球游戏为“蹴鞠”或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”

是古代的一种皮球，以韦为之，中实以物，可以蹋戏。

到了汉代，“蹴鞠”已成为一项重要的体育项目，开展比较普遍。帝王、贵族常以“蹴鞠”为娱乐，军队以“蹴鞠”为练兵的手段，民间也以“蹴鞠”作为健身、祈祷的手段，活动比较广泛。汉代的“蹴鞠”已经有了比较完备的体制。东汉人李尤所作的《蹴鞠铭》指出：“圆鞠方墙，倣(仿的异体字)象阴阳，法月衡对，二六相当”。这说明当时已有了规定的球场。球场是东西向的长方形，两端各有六个月洞式的“鞠域”、(即球门)，场地四周筑有围墙(图 1-1)。



图 1-1 汉代官苑内校阅足球竞赛示意图

唐代是中国古代足球游戏的极盛时期。当时就有了“气球”和“球门”，同时也开创了女子从事足球活动的历史。过去曾有人论断，灌气的球起源于 11 世纪的英国。实际上早在公元 659—707 年间我国就有了灌气的球。据徐坚（公元 659—727 年）的《初学记》里记载：“今蹴鞠曰戏毬。古用毛纠结为之，今用皮。以胞为

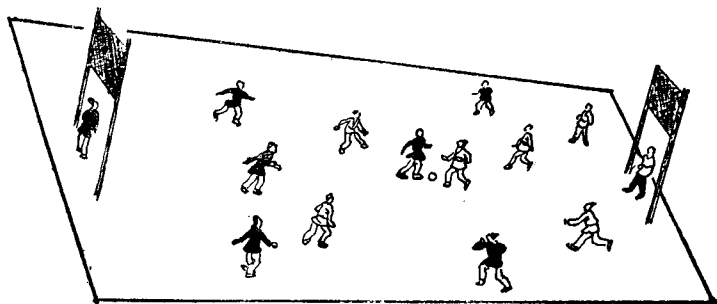


图 1-2 唐代足球竞赛示意图

里，嘘气闭而蹴之。”仲无颜在《气毬赋》中也写道：“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”。赋中的“入门”和“交争竞逐”证明了唐代的“蹴鞠”是以两队对抗的，各有一个球门，以球攻入对方球门的多少来决定胜负，和现代足球运动非常相似(图 1-2)。

从宋朝始逐渐地建立起球会的组织。南宋周密撰《武林旧事》一书中说，宋代民间的球会称为“齐云社”。施耐庵的《水浒传》中也有“齐云社”蹴鞠组织的描写。

清朝统治者一贯采取民族压迫政策，只提倡本民族的运动项目，限制其他民族运动项目的发展。就“蹴鞠”运动来说，把“蹴鞠”改为冰上“蹴鞠”游戏，即穿着溜冰鞋进行比赛，并以此来训练军队。因此，使足球运动的发展受到很大的影响。

(二)我国女子足球在唐代已经盛行。王建的《宫词》中有“寒食内人长白打”的诗句，这里的“白打”，就是不用球门，可以二人对踢，也可以多人(偶数)对踢。“内人”即指宫女。又据《剧谈录》记载，唐时有一个十七八岁的女子，当军中少年在大街上“蹴鞠”时，她在旁边接到踢过来的球，“接而送之，直高数丈，于是观者渐众”。

明代女子“蹴鞠”运动，比较活跃。明末清初诗人李渔写过一首《美人千态诗》，描写两个女子“蹴鞠”的情景诗曰：“蹴鞠当场二月天，香风吹下两婵娟，汗沾粉面花含露，尘拂蛾眉柳带烟。翠袖低垂笼玉笋，红裙曳起露金莲，几回踢罢娇无语，恨杀长安美少年”。

根据以上一些史料，可以看出，我国古代已有了女子足球游戏，并一直延续着。但至清朝后期，缠足恶习盛行，女子足球游戏逐渐衰退，乃至稍声匿迹。

(三)唐朝时我国的蹴鞠传入日本。日本古书《游庭秘抄》引据

《口传集》说：“蹴鞠者，起于沧海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城”。另一部日本古书《蹴鞠九十九条》说，“蹴鞠始于大唐”，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，同时也是对外交流的项目之一。

我国古代足球游戏，从游戏的名称统一，器材、场地的逐渐完善，到有一定的比赛人数、比赛形式以及宫廷、军队、民间的活动情况来看，足球游戏是我国古代比较盛行的体育项目之一。

二、我国现代足球运动发展简况

根据现有资料查考，自 1840 年鸦片战争以后，随着英帝国主义入侵我国，现代足球运动也就开始传入我国。香港、上海、是我国最早开展现代足球运动的两大城市。足球运动最初是从学校，特别是从教会学校开始发展起来的。1904 年香港各校发起组织常年赛会，这是我国最早组织的足球比赛。

1906 年，在北京天安门对面的英国兵球场，通州协和书院队与英兵足球队进行了一场足球比赛，结果协和书院队以 2 比 0 大胜英兵队，获得了白瓷“九龙杯”。这是我国足球队第一次对外比赛。在 1907 年春天的足球比赛中，北京协和书院和汇文书院两个足球队又分别击败了美国、法国、德国、奥地利士兵队，取得了亚军和第三名。这次比赛的胜利，大大地鼓舞了我国广大人民的爱国热情。

1908 年，华东 6 所大学在上海组织了足球比赛。同年，上海和香港两地的足球总会共同发起举行了埠际足球赛。

1910 年，在南京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、蓝球和田径四项。以后到 1948 年的近 40 年内，又举行了 6 次全国运动会，每次都有足球比赛。

1924 年中华全国体育协进会在南京成立后，从 1926 年到

1933年间，曾组织过全国分区足球赛。但是实际上也只是几个大城市参加的比赛。

1913年到1934年期间，我国曾先后参加过10届远东运动会，获得了9届足球比赛的冠军（其中第九届与日本并列冠军），当时只有中国、日本、菲律宾3个国家参加。1936年和1948年我国足球队参加了第十一届和第十四届奥林匹克运动会的足球比赛。

在中国共产党领导下的革命根据地和解放区，开展了各种体育活动，足球运动就是其中的一项。如1933年在江西革命根据地举行的“五卅全苏区运动大会”和“八一运动会”上，都有足球比赛。

1942年，在党中央的直接领导下，在革命圣地延安举行了一次规模盛大的“九一”扩大运动会。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。

1949年中华人民共和国成立后，在党和政府的领导和关怀下，我们足球运动有了较快的发展。

1951年在天津举办了第一次全国性的足球比赛，有东北、华北、中南、华东、西南、西北、解放军、铁路八个代表队参加。东北队和华东队分别获得冠、亚军。同年10月中国人民解放军队应捷克斯洛伐克共和国国防部的邀请，前往布拉格参加捷克斯洛伐克建军节体育庆祝大会，并与捷克斯洛伐克和保加利亚人民军足球队进行了比赛，这是新中国成立后第一个出国比赛的足球队。

1952年我国足球队去参加第十五届奥运会，当时由于受阻而迟到，未能参加正式比赛，只与芬兰、苏联、波兰等国进行了7场友谊赛，结果一平六负。这说明当时我国足球运动的基础很薄弱。通过这些交往，对提高我国足球运动水平起了很大的推动作用。

1954年起,全国各省、市陆续建立了专业足球队,同时开始举行一年一度的全国足球联赛。同年,我国派出了两批青年足球运动员赴匈牙利学习,成为我国第一批接受系统训练的青年足球运动员,为后来提高我国足球运动水平,建立自己的足球教练员队伍,起了很大作用。

同年,全国各体育院、系,都先后设置了足球普、专修课并开设了足球专修班、足球进修班、足球函授班。1955年,我国聘请了苏联足球专家在北京体育学院培养了我国第一批足球研究生。为以后发展足球运动的教学、训练、科研工作造就了一批骨干力量。另外,全国各体育院、系也陆续设置了培养研究生的机构,为全国各级学校、科研单位、业余体校、省市代表队培养了大批的足球教师和教练员。

1955年1月3日中国足球协会成立,它的工作宗旨是积极开展普及足球运动的工作,举办教练员、裁判员训练班,聘请外国足球专家来中国帮助训练和讲学,派教练员、裁判员出国考察等,为促使中国足球运动不断发展和提高而努力工作。

在这期间我国群众性足球运动也日益开展起来。在学校、工厂、农村、部队等有条件的地方都开展了足球运动。据上海1956年的统计,全市703个大小工厂,共组织了820个足球队。大连造船公司统计,到1956年底,各车间共组织了42个足球队,该公司的“第一机械足球队”还曾荣获全国甲级队的称号。

到1958年,广东梅县已发展到333个足球队;在辽宁金县的农村,已形成“社社有球队,队队有活动”的局面。在开展群众性足球运动的基础上,1956年全国除实行了甲、乙级队联赛和升降级制度外,还组织了全国产业系统业余体协的足球联赛、全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等。并开始实行运动员、裁判员等级制度。

1957年起又安排了全国少年足球锦标赛，同时召开了一年一次的全国足球训练工作会议。

我国足球队于1957年参加了第六届世界足球锦标赛，在预赛中同印尼队打成一胜一平一负，但因比对方多失一球而在小组未能出线。

1958年，北京队与解放军队分别与来访的苏联国家队（第十六届奥运会冠军队）打成平局。1959年，我国国家队先后战胜来访的匈牙利国家二队和瑞典的冠军“龙哥登”队。同年在第一届全运会期间我国国家队还获得了“中、苏、匈”三国对抗赛的亚军。1960年，中国队还获得“中、朝、越、蒙”四国对抗赛的冠军。在这几年里，我国足球运动发展很快，达到了建国以来的最高水平。

1964年，国家体委、全国总工会、教育部、团中央联合召开了全国足球工作会议。总结了过去工作的经验教训，并向全国发出了“大力开展足球运动，迅速提高技术水平”的号召，同时还实行了全国甲、乙级全年双循环比赛升降级制度，并确定北京、上海、天津、广州、武汉、大连、沈阳、南京、延边、广东梅县为全国发展足球运动的10个重点地区。在训练工作上提出了“从严、从难、从实战出发、大运动量训练”的原则。通过1965年第二届全运会的足球比赛，进一步推动了足球运动的开展。1964年巴西“马杜雷拉”队来访时，解放军队和天津队都分别与之打成平局。

十年浩劫，破坏了足球运动的基础，搞乱了人们的思想，使我国的足球运动水平急剧下降，加大了与国际水平的差距，造成了青黄不接的严重状况。1974年，在第七届亚运会上，我国足球队在小组赛中就输给了伊朗和朝鲜队而未出线。

在第三、四、五届全运会都安排了足球预决赛（历届全运会比赛成绩见表1-1）。通过比赛，交流了经验，进一步推动了足球运动的普及和提高。

表 1-1 历届全运会足球比赛成绩表

届 次	时 间	第 一 名	第 二 名	第 三 名
一	1959	解放军	河北	北京
二	1965	河北	上海	解放军
三	1975	广东、辽宁		解放军
四	1979	山东	北京	广东
五	1983	上海	广东	天津

1978年开始,恢复全国甲、乙级联赛双循环升降级制度,并建立了全国成年、青少年的各级竞赛制度(历届甲级队联赛成绩见表1-2)。1979年上半年国务院批准了国家体委《关于提高我国足球

表 1-2 历届全国足球甲级队联赛成绩表

时间	冠 军	亚 军	第 三 名	备 注
1956	北京青年二队	上海体育学院	沈阳体育学院	
1957	北京	天津	解放军	
1958	北京	沈阳	天津	
1960	天津	辽宁	上海	
1961	上海	解放军	天津	
1962	上海	解放军	辽宁	
1963	北京青年	辽宁	天津	
1964	北京体育学院	上海	解放军	
1965	吉林	解放军	北京	
1978	辽宁	解放军	北京	
1979	广东	辽宁	解放军	
1980	天津	辽宁	北京部队	
1981	解放军	山东	北京	
1982	北京	山东	天津	
1984	北京	天津一队	辽宁	