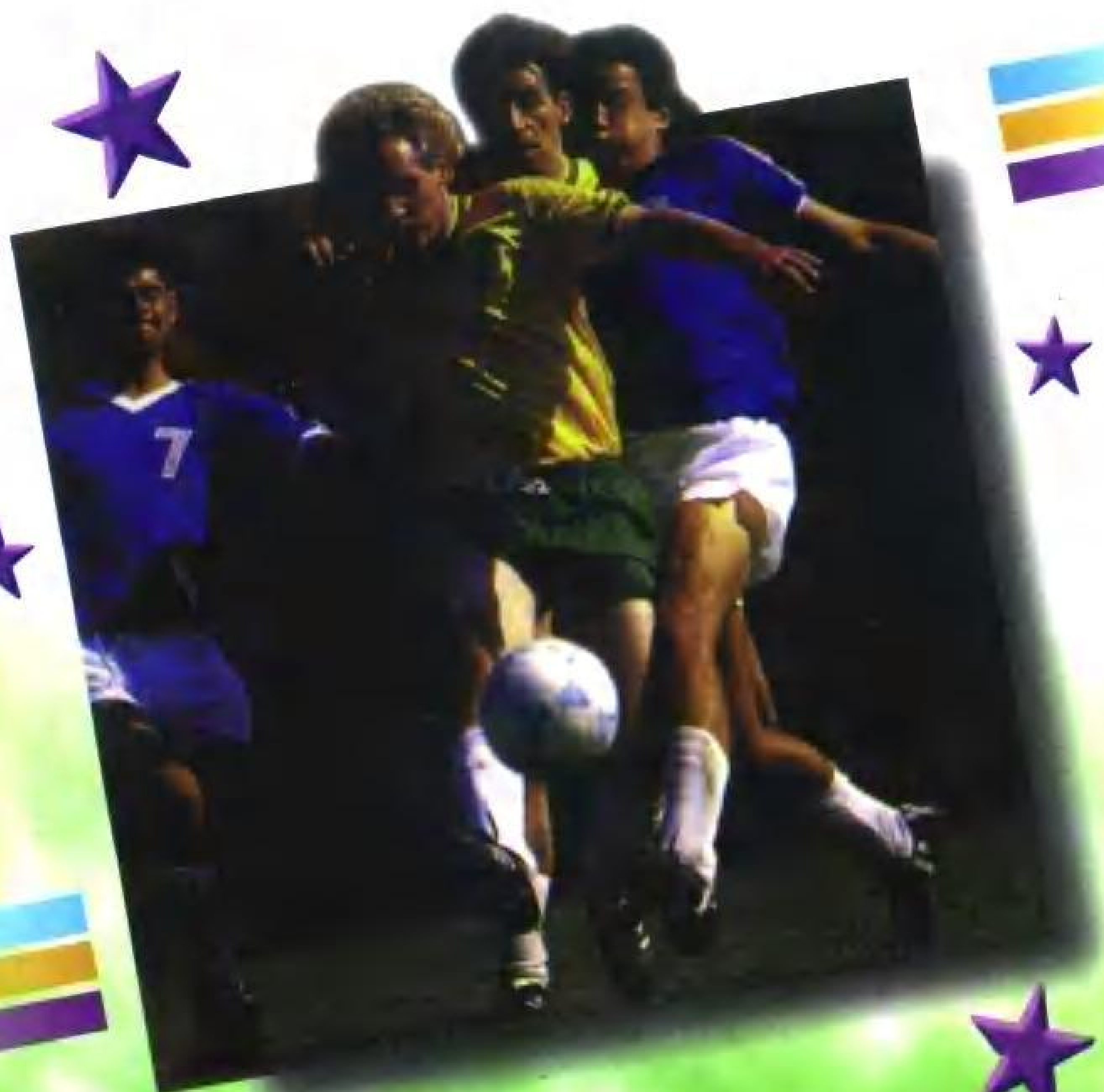


●球类入门丛书●

足球入门

薛俊 编著



安徽科学技术出版社

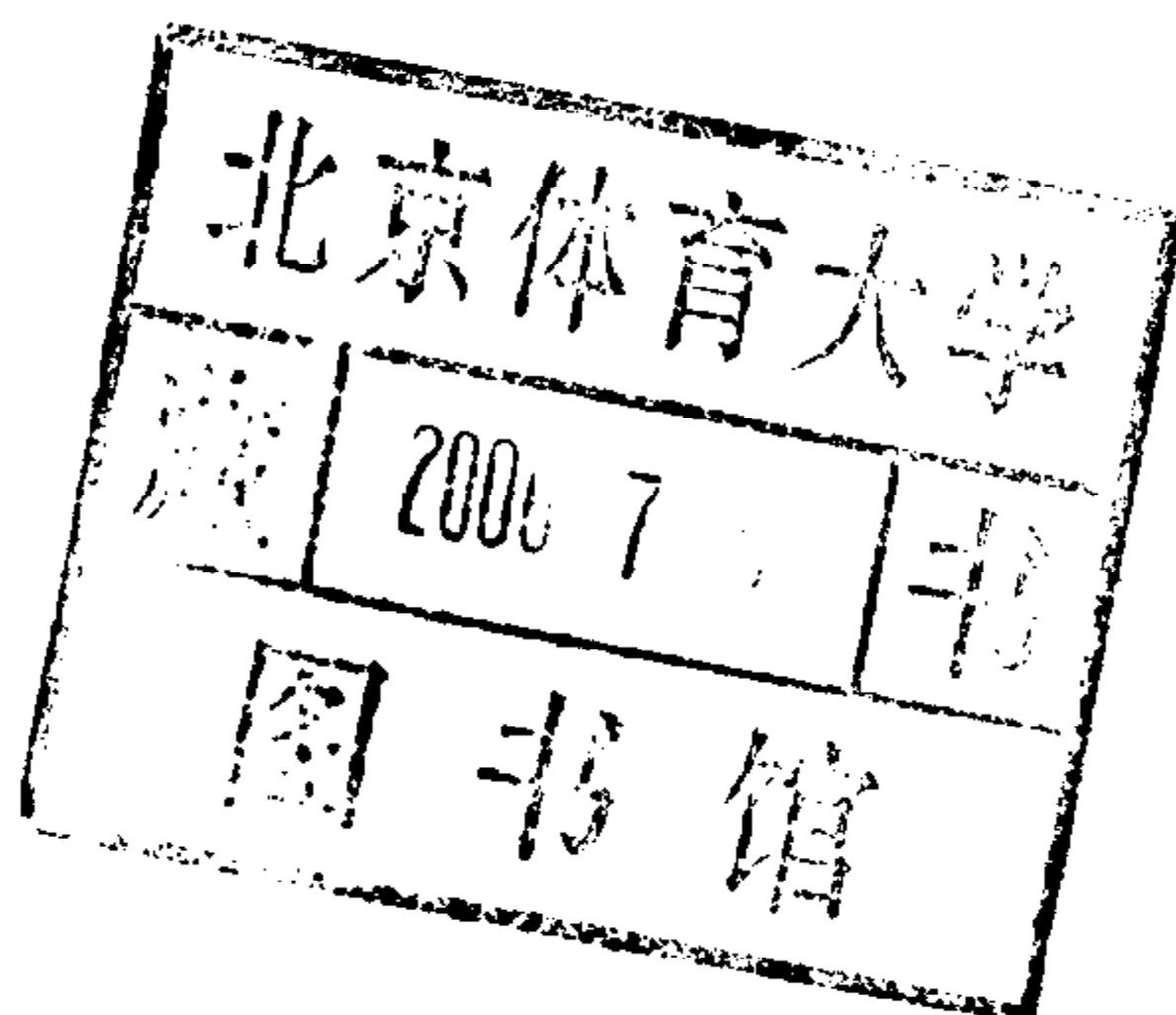
TY06/23

球类入门丛书

足球入门

薛俊 编著

蔡俊松 插图
陆群



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球入门/薛俊编著.-合肥:安徽科学技术出版社,
1999.6 重印

(球类入门丛书)

ISBN 7-5337-1676-0

I. 足… II. 薛… III. 足球运动-基本知识
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21883 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)
邮政编码:230063
新华书店经销 金寨县印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7.875 字数:186 千

1998 年 8 月第 1 版 1999 年 6 月第 2 次印刷

印数:1 501—6 500

ISBN 7-5337-1676-0/G·250 定价:11.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

出版者的话

改革开放以来,我国的体育事业有了突飞猛进的发展,群众性的体育运动蓬勃开展,尤其是球类运动,更有着广泛的群众基础,深受业余爱好者及中学生的喜爱。一些重大国际比赛更是牵动了亿万观众的心。但是球类运动的基础教育却显得难以适应形势的发展,许多爱好者都缺乏系统正规的训练,基层教练员也缺乏系统的教学理论和方法,基础读物更是少得可怜。为此,我们组织了这套《球类入门丛书》,旨在向广大青少年及爱好者普及球类的基础知识,帮助读者更加科学地进行训练,更好地观看比赛,增加兴趣。

本套丛书从基础讲起,如基本技能培养,技战术训练,到各种战术组合、比赛规则、裁判规则等,内容系统全面,对于尚未入门的读者全面认识某一球类很有帮助,对专业教练员和运动员也有一定的参考价值。

希望这套书对推动球类运动的普及和发展能起到一定的作用。

前 言

足球运动遍及世界各地,素有“世界第一运动”之称,全世界喜爱足球的人不计其数。

我国是古代足球的发源地,足球运动在我国有较广泛的群众基础。尤其是近十几年来,随着经济的繁荣,足球运动在我国得到高度的重视和较快的发展。全国各地涌现出许多有组织或自发的足球群体。广大群众,特别是青少年参加足球活动的人数日益增多。为适应当今足球运动发展的需要,使广大爱好者了解足球基本技术、战术等基础知识,本人根据多年足球教学训练实践经验,编写了《足球入门》一书。全书共七章,分别详细叙述了足球运动概况,青少年足球训练特点,足球技战术分析及练习方法,足球规则与裁判法,足球运动中损伤及处理,足球竞赛工作等。该书的出版旨在帮助初学者尽快步入足球天地,引导初学者自学自练,提高初学者技战术水平,指导广大群众较规范地开展足球活动,对基层教练员、运动员也有一定的参考价值。

该书在编写过程中,曾得到北京体育大学足球博士生导师麻雪田教授和原国家队教练、现任中国足协职业部副部长杨一民副教授的指导,以及蔡俊松、陆群、方秀文等同志的大力协助,在此一并致谢。

由于本人水平有限,书中难免有错误和不当之处,殷切期望读者批评指正。

作者

目 录

一、足球运动概述	1
(一)我国古代足球起源与现代足球发展简况	1
(二)现代世界足球运动的产生和发展趋势	6
(三)国际足球组织与竞赛	8
二、青少年足球训练	11
(一)青少年足球训练的目的与任务	11
(二)青少年各年龄阶段足球训练特点	12
(三)青少年足球训练中应注意的几个问题	20
三、足球技术分析及练习方法	24
(一)足球技术分类	24
(二)无球技术分析	25
(三)有球技术分析	30
(四)足球基本技术练习方法示例	99
四、足球基本战术分析及练习方法	124
(一)足球战术分类	125
(二)比赛阵型种类产生与演变	126
(三)进攻战术分析	132
(四)防守战术分析	142
(五)特殊战术分析	150
(六)足球基本战术练习方法示例	162
五、足球规则与裁判法	179
(一)比赛场地、器械设备的作用及要求	179
(二)主要规则分析	184
(三)足球裁判法简述	208
(四)裁判员的哨声、手势及巡边员的旗示	215
六、足球运动中易出现的损伤及处理	219
(一)了解损伤的意义	219

(二)易产生的损伤及处理	219
(三)随身医疗用品	224
七、足球竞赛工作	225
(一)竞赛的意义和种类	225
(二)竞赛制度、编排方法与成绩计算方法	226
(三)竞赛的组织工作	239
附 某年某市中学生足球锦标赛竞赛章程	241

足球运动概述

（一）我国古代足球起源与现代足球发展简况

1. 我国古代足球起源

据史料考证，古代足球游戏起源于我国战国时代，比其他国家早 1 000 多年。《战国策·齐策》记载：“临菑之民士万户。……临菑甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、半鸡、蹋鞠者。”战国时代的足球游戏称着蹴鞠或蹋鞠，蹴或踏就是用脚踢的意思，而鞠是指球。可见，早在 2 500 年前，我国劳动人民已经有了足球游戏，并作为一项娱乐性活动。

到了汉朝，足球活动较为盛行，有专门供足球竞赛活动的场地，双方以直接对抗的竞赛方式进行，并有简单的规则和由裁判员参加评判。当时所用的球，外部用皮革制成，内部填满了毛发之物。

早在东汉二年，我国就有了女子踢足球游戏了。如在河南嵩山上建造的中岳三阙建筑中，就绘有清晰的女子踢足球的各种壁画。

在经济繁荣的唐朝时期，蹴鞠游戏得到广泛开展，并有重要发展。一是用灌气的球代替了过去用毛发之物充填的球。二是用球门代替了“鞠室”。唐朝女子足球也较盛行，不论是宫女，还是贫女，都有一些人，练就了一身好球技。蹴鞠运动在唐朝还流传到国外，据当时日本一部足球书籍《游庭密抄》中记述：“蹴鞠者，起于苍海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。”书中前一句是指唐朝，后一句是指日本。

到了宋朝，足球运动又有进一步的发展，宋人用气筒为球充气，代替了唐人用嘴吹气的原始方法。宋朝还出现了较多的

“足球艺人”并有球会组织，被称为齐云社或圆社。此时，足球理论水平有了提高，如南宋人陈元靓所著的《事林广记·戊集》和汪云程的《蹴鞠图谱》等专讲足球的书被广泛流传。

在元、明、清时代，由于受前朝人踢球的影响，足球活动也有所开展。竞赛时，较多的是沿袭宋代的单球门的竞赛方式，但没有进一步的发展。总的来说，自这三个朝代起，足球活动逐渐走向没落。在当时，由于受到社会上兴起“重文轻武”和“立静恶动”之风的影响，以及官府的种种禁令，到了清朝中叶，我国古代足球游戏逐渐绝迹了。

2. 现代足球运动的传入及旧中国的足球运动简况

1840年鸦片战争以后，随着英帝国主义的入侵，现代足球运动逐渐传入我国。

我国的现代足球运动是从19世纪末和20世纪初发展起来的。当时的香港和上海是我国开展现代足球运动最早的两个城市。随后，北京、天津、南京等地的教会学校中也开展了足球运动。

我国现代足球第一次国际比赛是1906年，在北京东单附近的足球场上进行的，由通州协和书院足球队对英国兵足球队，结果协和书院足球队以2:0获得胜利，并荣获“九龙杯”。在此以后，通州协和书院足球队和北京江文书院足球队多次击败了美兵、法兵、德兵等足球队，大大鼓舞了我国广大人民的爱国热情，并推动足球运动在华人中的开展。

1908年，成立了我国现代足球运动的第一个组织——南华足球会。同年，上海和香港两地共同发起举行埠际足球比赛，这是我国城市间足球比赛的开端。

从1910年10月18日在南京南洋劝业场举行的旧中国历史上第1届全国运动会至1948年止，共举办过7次全国运动会，每届运动会都有足球比赛。足球运动在我国得到较规范

的开展，各队技术水平也有较快的进步，其中南华足球队于1923年首次出征澳大利亚，此行开旧中国体育出访比赛之先河。同时，涌现出一批足坛明星，尤其是李惠堂，他在远东运动会上和东征澳大利亚等比赛中的上佳表演，显示出华人的足球才能，为中华足坛争得了荣耀，并被称为“亚洲球王”。

在抗战期间和抗战胜利后，在革命根据地和解放区，尽管当时条件非常艰苦，足球运动仍受到重视和开展，如江西革命根据地举行的“五州”运动会和“八一”运动会上，都设有足球比赛。但因当时环境的影响，足球技术水平受到了限制。

3. 新中国足球运动发展简况

全国解放后，新中国的足球运动经历了一条起伏曲折的发展道路，其发展过程，可归结为提高、徘徊和探索三大阶段。

(1) 提高阶段 解放前夕，旧中国的足球运动正处于恢复阶段，足球运动水平较落后；新中国成立后，在党和政府的关怀和重视下，采取了许多有力措施，使足球运动水平得到较快的提高。

1951年，在天津市举办了解放后首届全国足球比赛。1954年，我国的一些省市逐步建立了足球集训队，相继开始了专门正规的足球训练。国家还先后选派两批优秀青年足球运动员赴匈牙利学习升造。1955年1月，成立了中国足球协会，并从1956年开始在全国举行甲、乙级足球联赛，并实行了等级运动员和裁判员制度。在1958年全国足球训练工作会议上，首次提出了“勇、快、巧、准”的中国足球风格，明确了我国足球运动的发展方向。在1959年第1届全运会上，足球被列为正式比赛项目。1960年“中、朝、越、蒙”四国足球对抗赛中，中国队夺得冠军。至此，我国足球运动水平达到建国以来的第一个高潮。

(2) 徘徊阶段 60、70年代正是世界足球运动突飞猛进

的时期 特别是 1974 年第 10 届世界杯赛，足球运动进入了全攻全守的发展阶段。而我国的足球运动，由于受经济和政治的影响 则处于起伏、徘徊、波动之中。

60 年代初，党和政府克服种种困难，并采取一些积极措施发展足球运动。1964 年，国家体委向全国发出了“大力开展足球运动，迅速提高技术水平”的决定，还确定了北京、上海等地区作为全国发展足球运动的十个重点城市。同时倡导“三从一大”的训练原则，并在全中国实行了甲、乙级联赛双循环升降级制度。在此期间，重新组建了国家队，培养了一批优秀足球运动员，足球技术水平回升较快，并取得一些成绩。但正当中国足球再次掀起一个新高潮的时候，“十年浩劫”开始了，使足球运动遭到了严重的破坏。

1977 年在北京举办了我国足球运动史上第一次国际足球邀请赛，后改为“中国长城杯国际足球锦标赛”。1978 年开始恢复全国足球甲、乙级联赛双循环升降级制。1979 年，国际足联恢复了中国足协在国际足联的合法地位。

70 年代末期，我国女子足球运动已在几个城市有所开展，一批女子足球运动员逐渐步入到各省、市的足球运动行列之中。

1974 年第 7 届亚运会足球比赛中，中国队失去小组出线权。1976 年第 6 届亚洲杯和 1978 年第 8 届亚运会足球比赛中均获得第 3 名。总之，在此期间，我国足球运动水平仍处于徘徊起伏的状态。

（3 探索阶段 80 年代以来，我国足球运动处于改革和探索阶段，不仅要改革和探索足球队员的领导体制，建立工作法规，而且还要建立和完善队伍的管理制度。1985 年末，国家体委成立了足球办公室，形成了统管全国足球训练、竞赛、外事等为一体的综合体制，取得了一定成效，并慎重地向协会制

和俱乐部制过渡。

1981 年，国家体委在北京召开了全国足球工作会议，会议制定了“振奋精神 勤学苦练 坚持‘三从一大’ 狠抓在快速运动中的技术，积极培养勇于拼搏、能攻善守的全面型运动员”，并作为当前我国足球训练的指导思想。1983 年，中国足协得到国际足联和亚洲足联的批准，成功地举办了“广州国际女子足球邀请赛”，这不仅推动了我国的女子足球运动，也为 1991 年 11 月在广州成功举办“第 1 届女子世界杯足球赛”奠定了基础，促进了世界女子足球运动的开展。1985 年，我国受国际足联的委托，在北京举办了“第 1 届国际足联 16 岁以下柯达杯世界锦标赛”，不仅增强了我国足球运动员同世界各国足球运动员的友谊和团结，而且还有力地促进了我国青少年足球运动的开展。

80 年代，我国足球队参加了一些重大的国际比赛，并取得了一些可喜的成绩。1981~1982 年间，中国足球队在第 12 届世界杯预选赛亚太区决赛中获得第 3 名。1984 年获得第 8 届亚洲杯足球赛亚军，1987 年中国足球队参加了第 24 届奥运会足球预选赛，并获小组出线权，从而取得了参加 1988 年在汉城举行的奥运会决赛权，虽然在决赛中未获小组出线权，但终究实现了冲出亚洲的夙愿。1992 年，经中国足协研究决定从德国聘请著名教练施拉普那执教中国队，同年，中国队参加了在日本广岛举办的第 10 届亚洲杯足球赛，获得了第 3 名。但是，当今足球运动发展迅速，亚洲各队的水平都在提高，就在 1993 年世界杯预选赛亚洲赛区小组比赛中，中国队虽经努力拼搏，但最终未获小组出线权。至今，我们应清醒的看到，当今我国的足球运动发展，还处于世界中下游水平，在亚洲的成绩也不稳定。因此，中国足球要想真正在亚洲强队中站稳，冲出亚洲，特别是赶超世界足球强国，尚需踏踏实实勇于探索，

并进行坚持不懈的努力。

（二）现代世界足球运动的产生和发展趋势

1. 现代世界足球运动的产生和发展

1857 英国成立了第一个足球俱乐部，1863 年 10 月 26 日，在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会，并统一了 14 条足球规则。从这时开始正式称此项运动为足球运动，国际足坛把这一天做为现代足球的誕生日，并且认为现代足球运动起源于英格兰。

1872 年第一场国际足球比赛由英国对苏格兰队。以后随着国际交往的不断出现，足球运动由英国等国家的海员、士兵、商人、牧师、工程师等传播到世界各地。最先由欧洲传到南美洲，继而传入亚洲、非洲等世界各大洲，使现代足球运动风靡全球。

1885 年英格兰首创了职业足球俱乐部，并得到法律的认可。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利等国也取得了合法地位。为了便于各国之间足球运动的交流和开展，1904 年 5 月 21 日在巴黎，由法国、瑞士、西班牙、荷兰、比利时、丹麦、瑞典七个国家发起成立了国际性足球组织——国际足球联合会（FIFA）。

足球运动最大的变革是 1925 年对原“越位”规则的修改变化，它促使比赛的打法、阵形等向前发展了一大步，此变化可称为现代足球运动改革的标志。

根据新的越位规则，当时英国人埃尔贝·契甫曼发明创造了“WM”式战术阵形。该阵形攻守平衡，曾在世界足坛上经久不衰直到 50 年代初才被“四前锋”战术阵形所取代。在以后的比赛中，各国家都有各自的打法阵势。种类繁多的阵形打法，极大地促进足球技、战术水平的向前发展。

从 1900 年开始，足球运动被正式列为奥林匹克运动会的比赛项目。

1930 年国际足球联合会决定在乌拉圭首都蒙特维地亚举行第 1 届世界足球锦标赛（即世界杯赛），并决定每 4 年举行一届。世界杯赛的举行，为推动世界足球运动的发展起到巨大的作用。

2. 现代足球运动发展趋势

足球运动在世界各地受到不同程度的重视和开展，其中欧洲和南美是世界足球运动开展最广泛、水平最高的地区。欧洲足球以良好的身体素质与集体配合而著称，南美则以其卓越的个人技巧而享誉于世。它们形成了世界足球运动的两大流派。

随着国际交往的日益增多，欧洲越来越重视发展运动员的个人技术，而南美足球则从欧洲同行那里学会了集体配合意识和增强了身体素质训练。因此，现代足球运动的发展趋势可以概括为以下几点：

欧洲和南美两大足球流派已逐渐接近，都朝着技术、战术、身体素质、心理素质、意志品质等全面发展的方向前进。

现代足球比赛的实践有力证明，片面强调技术、战术、身体素质、意志品质的时代已经过去，现代足球必须朝着技术、战术、身体素质、机智勇敢以及作战的总体观等全面发展的方向前进，这是现代足球运动的重要发展趋势之一。

足球运动将沿着“全攻全守，全面化”的方向继续向前发展。

目前足球比赛规则没有重大的变化，只要比赛规则相对比较稳定，今后某种固定的比赛阵型就没有多大意义了。在比赛过程中，阵型的变化将更为灵活机动，更为多种多样。这是由于运动员的技、战术、身体素质、心理素质、意志品质等高度

全面发展，促进了每个运动员的职责和活动范围不断扩大的必然结果。今后从比赛的基本排阵来看，防守的人数大多要超过进攻人数，而巨大的潜在攻击力量将在第二、第三线的队员身上。

攻守平衡将是现代足球重要发展趋势之一。任何一个重攻轻守，或重守轻攻的队都不会在重大比赛中取得最佳成绩。

现代足球技术、战术的主要发展趋势是：必须在快速、激烈的对抗以及身体姿势变化的条件下，熟练而准确地运用技术、战术。

⑤在现代条件下，要成为一名优秀的足球运动员，不仅在身体和技、战术方面要有大幅度的提高和创新，并有勇敢顽强的作风，还必须具备高水平的心理素质和总体作战的观念，以及反应机敏，善于应变的能力。

显然，在高速度、高强度对抗中的现代足球运动，不仅是体力和技术、战术的激烈对抗，其中还包含着智力和组织、指挥才能的竞争。

（三）国际足球组织与竞赛

由于足球运动发展的需要，1904年5月21日，由法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士等七个国家足球协会的代表在巴黎召开了会议，成立了足球运动的国际性组织——国际足联。国际足联目前组织的全球性比赛有四种：

1. 奥运会足球比赛

从1896年第1届奥运会起就设有足球比赛。不过第1届只是表演赛自第2届起才是正式比赛。因国际足联曾规定，职业运动员不得参加奥运会足球比赛，所以奥运会比赛水平不是太高，也不被重视。1977年4月，在苏黎世开会决定：凡

参加过上届世界杯比赛的运动员，包括预选赛的队员均不能参加奥运会比赛，1978年在布宜诺斯艾利斯代表大会上稍微放松了这一限制。明确上述规定只适用于欧洲和南美。1984年11月30日国际足联宣布：参加世界杯赛的运动员从1988年第24届奥运会开始，也可以参加奥运会比赛，但年龄不能超过23岁。

2. 世界足球锦标赛（世界杯）

由于世界足球运动的迅速发展，特别欧洲与南美的足球运动开展的更为广泛，技术水平比较高，国际足联于1928年第9届奥运会后，在荷兰首都阿姆斯特丹召开代表大会，与会代表一致通过每4年举行一次世界足球锦标赛（后改为世界杯足球赛）的决议，并规定每届世界杯赛与奥运会的比赛交替进行。1929年，国际足联在巴塞罗那会议上同意了蝉联第8届和第9届奥运会足协冠军的乌拉圭足协的要求，在乌拉圭举行首届世界足球锦标赛的申请，并做为庆祝乌拉圭独立一百周年的活动之一。因此，于1930年第1届世界足球锦标赛在乌拉圭首都蒙得维地亚举行，以后每4年举办一次。

历届世界杯比赛，参加决赛阶段比赛的队数限制在16个，自1982年在西班牙举行的第12届世界杯比赛开始参加比赛的队增加到24个。

3. 世界青年杯赛

自1975年开始，国际足联决定举办世界青年足球锦标赛（世界青年杯赛），也是每4年举办一次。第1届在突尼斯举行，苏联队获冠军。

4. 国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛

国际足联决定，1985年7月31日～8月12日，在中国举行首届“国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛”。共有16支各大洲少年足球队参加。尼日利亚队和联邦德国队分获冠军、

亚军。中国少年队进入了前 8 名。这项比赛以后也是每 4 年举办一次。

5. 世界女子足球锦标赛（女子世界杯）

近 20 年来，女子竞技于绿茵场上越来越激烈，尤其近几年世界许多国家的女子足球运动更加引人注目。在国际足联的倡导和推动下，目前女子足球运动已经在五大洲的 60 多个国家和地区开展起来。1988 年底，国际足联主席阿维兰热宣布：国际足联决定第 1 届世界女子足球锦标赛于 1991 年 11 月 6 日至 30 日在中国广东省举行。正式报名参加预选赛的竟达 51 个国家和地区。美国女子足球队获冠军，挪威和瑞典队分获第二名和第三名。中国女队获得第五名。该项比赛以后也是每 4 年举行一次。