

足球十日通

王民享 左琳 主编



京华出版社

G843
48

395704

足球十日通

王民享 左 琳 主编

Ty13/20

京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

足球十日通/王民享, 左琳主编. -北京: 京华出版社,
1998. 6

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-300-2

I. 足… II. ①王… ②左… III. 足球运动-基本知识
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06330 号

足球十日通

王民享 左 琳 主编

责任编辑: 李 征 责任校对: 施 瑜

技术编辑: 凌 敏 封面设计: 常 青

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京忠信诚印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 6.375 印张 130 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 定价: 7.50 元

前 言

足球被人们誉为“世界第一运动”，它不仅是青年人的运动，而且深受少年朋友的喜爱；它不仅是男子的运动，而且女子足球运动也正蓬勃发展。一场高水平的足球比赛令人赏心悦目，而亲身参与比赛，又可以使我们从中得到无穷乐趣。

《足球十日通》一书将足球运动的基本技术、基本战术、身体训练方法、技战术训练方法、临场指挥应变方法、足球比赛规则等内容进行了全面系统地介绍。全书由浅入深，通俗易懂，对广大足球爱好者在短时间内学习、掌握和提高足球水平，具有很好的指导作用。

本书在编写过程中，参考了国内外有关资料。参加编写工作的还有王卫东、王家君、成守允、刘峰、李宝生、张向阳、罗小刚、智颖新、藏勇（以姓氏笔画为序）等同志。由于时间仓促，错误之处敬请指正。

目 录

第一日课程 足球运动概况	(1)
一、足球运动的特点和作用	(1)
二、我国足球运动发展概况.....	(3)
三、世界现代足球运动发展简况	(10)
四、女子足球运动发展简况	(13)
第二日课程 踢球、顶球、掷界外球技术与 练习方法	(15)
一、踢球技术与练习方法	(15)
二、顶球技术与练习方法	(26)
三、掷界外球技术与练习方法	(32)
第三日课程 接球、假动作、抢截球技术与 练习方法	(35)
一、接球技术	(35)
二、假动作技术	(44)
三、抢截球技术	(51)
四、练习方法	(56)
第四日课程 守门员技术	(58)
一、守门员位置职能	(58)

二、守门员的技术训练	(59)
三、守门员的战术训练	(66)
四、练习方法	(69)
第五日课程 阵型的演变与位置职责	(80)
一、阵型的演变	(80)
二、位置职责	(92)
第六日课程 个人战术和基础战术	(99)
一、个人战术	(99)
二、基础战术	(110)
三、练习方法	(117)
第七日课程 全队攻守战术与练习方法	(119)
一、全队进攻战术	(119)
二、定位球进攻战术	(126)
三、全队防守战术	(134)
四、全队防守战术训练	(137)
第八日课程 足球运动员的身体训练	(145)
一、概述	(145)
二、速度素质训练	(146)
三、力量素质训练	(150)
四、耐力素质训练	(155)
五、灵敏素质训练	(157)
六、柔韧素质训练	(159)

第九日课程 足球比赛的指导工作..... (161)

 一、赛前准备工作..... (161)

 二、临场指挥..... (166)

 三、赛后工作..... (169)

 四、几种常见情况的对策..... (170)

第十日课程 足球比赛规则..... (177)

 一、比赛场地规则..... (177)

 二、比赛用球规则..... (180)

 三、比赛人数及装备规则..... (180)

 四、裁判员和助理裁判员的职责..... (181)

 五、越位规则..... (182)

 六、犯规与不正当行为..... (190)

第一日课程

足球运动概况

足球运动是目前世界上开展得最为广泛、影响最大的体育项目之一，被誉为“世界第一运动”，深受广大群众，特别是青少年的喜爱。国际足球联合会目前已接纳 166 个国家和地区的足联会员，是国际上规模最大的单项体育组织。国际足坛赛事频繁，其中举世瞩目的世界杯足球赛至 1994 年已举办十五届。由于足球运动所具有特殊的魅力，一场精彩的足球比赛往往能吸引数万名现场观众和数以亿计的电视观众，甚至还有很多球迷竟不惜花费重金，远涉重洋前往比赛现场观赏。据统计，现在世界上登记在册的足球运动员大约有 3000 万多人，职业运动员近 10 万。足球运动在人们生活中所占据的地位和具有的意义，已远远超过体育运动的范畴。

一、足球运动的特点和作用

足球运动的主要特点

1. 足球运动是一项对抗激烈、富有战斗性的项目

它是以球射进对方球门的多少来判定胜负，为此比赛的双方都竭力把球踢进对方球门，又不让球进入本方球门。足球运动围绕着争夺控球权而进行激烈勇猛的拼抢和竞争，尤其是在罚球区附近的争夺更为激烈。一场高水平的比赛，双方因争夺或冲撞而倒地近百人次，可见其激烈程度并非一般，因而高强度、强对抗已成为现代足球战斗性的重要标志和特

点。

2. 技术动作多，战术复杂，难度大

足球是一项非周期性运动项目，它的技、战术会受到对手的直接干扰、限制和抵抗。技术、战术应根据赛场上的情况灵活机动地运用和发挥。

足球运动是用人体最笨拙部位——脚，去支配和控制球，因此技术动作比较难掌握。在足球比赛中除了守门员外，其他任何队员都不准用手触摸球，因此锋卫队员除了手臂以外，身体的其他部位都可以用来支配球，但多数动作是用脚来完成。由于用脚支配球，所以身体的平衡也只能依靠单脚来维持（而守门员由于任务和活动范围所决定，多数技术动作都是用手来完成），同时身体又多是在非正常的状态下完成动作，所以不论是锋卫队员还是守门员在运用技术动作时，经常因对手的干扰和阻挠而受到限制。

由于足球比赛参加的人数多，场上出现的情况瞬息万变，所以要求全队战术运用要协调一致，采取符合比赛规律的战术。

3. 比赛时间长，人数多，场地大，体能消耗大

正式足球比赛时间为 90 分钟，有的比赛还要附加 30 分钟，甚至还要以互罚点球决定胜负。比赛时，双方各有 11 名队员奔跑在 7 000 多平方米的场地上。一场激烈的比赛，一名优秀运动员的跑动距离达 10 000 米以上，一般的也要跑 6 000～7 000 米，同时运动员要做上百个有球或无球动作，体能消耗很大，根据测定，一场激烈的比赛，能量消耗 2 000 卡左右，体重下降 3～5 公斤。

4. 足球竞赛规则比较简练，器材设备也比较简单

非正式的足球比赛可不受时间、人数、场地、器材等限制，加之广大青少年的喜爱，极易开展。

（二）足球运动的主要作用

1. 有助于精神文明建设，思想品德教育

参加足球运动可以培养勇敢、顽强、机智、果断、坚韧不拔、勇于克服困难等优良品质和敢于斗争、勇于胜利的战斗作风，以及团结协作、密切配合、热爱集体和爱国的精神。

2. 增进健康和发展身体素质

经常从事足球运动能增强人体的肌肉、骨骼的力量和强度，并有效地提高血液循环系统、呼吸系统、内脏器官和神经系统的功能，从而增进人体的健康。

3. 能提高应变能力，改善心理素质

足球比赛中，主客观条件千变万化，攻守胜负难以预料，因此，有利于提高人的适应能力和应变能力。同时，在复杂的环境中也能提高人的注意力、观察力和思维能力，有效地改善人的心理素质。

4. 能丰富业余文化生活，陶冶情操

群众性的足球运动形式多样，简单易行，具有灵活性和趣味性的特点，它不仅能发挥健身娱乐的作用，同时也能丰富业余文化生活，陶冶情操。

5. 有助于振奋民族精神，扩大国际交往

现代足球运动的作用和影响，已远远超出了足球运动自身的范围，它已成为扩大国际交往的一种工具，对振奋民族精神，反映一个国家的实力具有重要意义。

二、我国足球运动发展概况

（一）我国古代足球发展概况

据有关史料记载，我国古代足球游戏起源于公元前475—221年的战国时代。古代足球游戏称“蹴鞠”或“踏鞠”。“蹴”和“踏”都是踢的意思，“鞠”则是指球。刘向的《别录》中有过“蹴鞠者，传言黄帝所作，或日起战国”的记载。《汉书·枚乘传》中也记有“蹴鞠刻镂”。唐人颜师古注：“蹴，足蹴之也；鞠，以革为之，中实以物，蹴，为戏乐也。鞠，毛丸，可以戏。”

“蹴鞠”一词最早记载在《史记·苏秦列传》里：“临淄之中七万户，……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。”“临淄”为当年齐国的首都，即现在的山东省淄博市。

据此可知，早在2000多年前的战国时代，我们的祖先就用皮革制作内填毛发一类有弹性物质的球了。

（二）我国古代足球游戏的发展

公元前206—公元220年的汉朝时期，“蹴鞠”已是一项重要的游戏活动。据东汉人，李尤在《鞠城铭》里记载，场地是“围鞠方墙，仿像阴阳；法月衡对，二六相当”，说明当时有了蹴鞠专用的场地，当时的球门称“鞠城”或“鞠室”。在《鞠城铭》里还记述有“建长立平，其例有常”，说明双方要有队长和执法的裁判员。

到公元618—907年间的唐朝，蹴鞠最为盛行，在杜甫《清明二首》中的一首句中写道：“引身漂泊若西东，右臂偏杜半耳聋。……十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同。”说明了蹴鞠流行的情况。

在此期间，场地器材方面也有了发展，其一是有了“充气的球”，其二是设立了“球门”。在徐坚（公元659—727

年)的“初学记”里记载:“今蹴鞠日戏毬,古用毛纤结为之。今用皮,以胞为里,嘘气闭而蹴之。”此间具体说明了球胆是用动物胞做成,灌气的方法是用嘴吹进去的,从此,充气的球代替了毛发充填的球。仲无颜在《气球赋》中亦写道:“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,弛突喧闹,或略地以丸走,乍凌空以月圆。”赋中的“入门”两字和“交争竞逐”四字,说明唐初蹴鞠是以两队对抗,而又以射门为目标的,当时“球门”代替了“鞠城”或“鞠室”。

从唐代开始蹴鞠活动出现了多种样式:用两个球门的蹴鞠游戏。宋元之际的马端临撰《文献通考·乐考二十》中写道:“蹴毬,盖始于唐,植两修竹,高数丈,络网于上,为门以度毬。毬工分左右朋,以角胜负,岂非蹴鞠之变欤?”用一个球门的蹴鞠游戏。《蹴鞠图谱》一书中曾记载,“球门设于球场中央,门在上而网在下”。比赛中两队位于球门左右,左队球头(即队长)将球踢过门,右队球头再将球踢过球门,如此交替,中球门次数多的为胜。

到公元960—1279年间的宋朝,开始出现球会组织。南宋周密撰《武林旧事》中说:宋代民间的球会称为“齐云社”,并且一直沿用到元朝和明朝。

到了元、明、清朝(公元1271—1840年),由于受儒家“中庸之道”、“君无所争”、以谦让为美德的观念影响,社会上兴起“重义轻武”、“立静恶动”之风,足球游戏由对抗演变为表演。至清朝时,足球活动已改为冰上游戏,这样到清朝中期(1750年前后),我国古代足球游戏就走向消亡。

据目前全国史料考证可知,我国古代足球游戏要比其他

国家早 1000 多年。正如现任国际足联主席阿维兰热博士，1985 年在北京举行的“国际足联 16 岁以下柯达杯世界足球锦标赛”开幕式致辞时所说的，“我们这项体育运动起源于中国”。

（三）旧中国的足球运动

旧中国的足球发展，大致可分为四个阶段。

1. 第一阶段（19 世纪末—1908 年）：现代足球运动的传入

1840 年鸦片战争后，香港沦为英国殖民地。随着英国人的入侵，现代足球运动也带入香港。香港的夏口、圣约瑟、拔翠等三所书院或学校的华人学生开始仿照英国人踢起足球来了。随后我国一些大城市如上海、广州、北京、南京等地的教会学校也相继开展了现代足球运动。这一时期我国足球技、战术方法和执行的足球规则等，都是按照英国的一套方法进行的。1908 年我国成立了现代足球运动的第一个组织——南华足球会。

2. 第二阶段（1908—1923 年）：现代足球运动在旧中国的发展

旧中国于 1910 年和 1914 年举行过两届全国运动会，均把足球列为正式比赛项目。同时，旧中国时期的足球队于 1913—1923 年间还参加了六届远东运动会足球比赛，除第一届外，其余五届均获冠军。南华足球队于 1923 年首次出征澳大利亚，此行为旧中国体育运动队出访比赛之先导。

在这期间，有计划、有组织的足球竞赛活动已初步形成规模，这对普及和提高旧中国的足球运动起到了推动作用。非常值得一提的是，旧中国足坛一颗耀眼的明星——李惠堂在

远东运动会和东征澳大利亚比赛时皆有上佳表演，显示了国人之才华，为中华足坛争得了荣誉。

3. 第三阶段（1923—1945 年）：现代足球运动在旧中国的兴盛与衰退

在这一时期的前半段，也就是 1923—1936 年，是旧中国足球运动兴旺发展的时期，足球运动水平达到了很高的水平，足球运动由学校发展到社会，由沿海城市发展到内地，开展最为广泛和普及。一些地区的足球组织相继建立起来，为开展足球活动起到了很大推动作用，特别是参加在柏林举行的第十一届奥运会足球比赛，及在第 7~10 届远东运动会足球比赛中取得了优异的成绩，进一步扩大了旧中国足球运动在世界上的影响。

当时全国性的足球比赛有两种，一是全国足球分区赛，自 1926—1933 年共举行过七届，二是全国运动会足球比赛，共举行过四届。另外，还有各大城市的校际对抗赛以及香港和上海等城市间的对抗赛。其间涌现出一批足球名将，尤其是“亚洲球王”李惠堂的出现，把旧中国的足球运动推向了一个新高潮。但是，1937 年日本帝国主义发动了侵略，使正值发展时期的旧中国足球运动，受到了严重的破坏，其间虽在一些地区足球运动也有新发展，但其规模和技术水平远远不能同前一时期相比。

4. 第四阶段（1945—1949 年）：现代足球运动在旧中国复苏

抗日战争胜利后，旧中国足球运动在局部地区有所恢复，香港、上海和东北地区恢复得较快，水平处于国内领先地位。曾举行过全国足球比赛和香港与上海的埠际对抗赛等比赛，

同时，还派队参加了在伦敦举行的第 14 届奥运会足球比赛。

（四）新中国足球运动发展简况

建国 40 多年来，我国足球运动的发展也可以概括为如下四个阶段。

1. 第一阶段（1949—1960 年）

主要是以培养人才，发展足球队伍为主。从 1953 年起，全国各体育学院、系先后都设置足球普修课、专修课和足球进修班等，1954 年全国各省、市相继建立了足球运动队，开始进行专门训练，并在这一年先后选派了两批青年足球运动员赴匈牙利学习，这些运动员回国后，对后来推动我国足球运动的发展起了重要的作用。1955 年我国从前苏联聘请了足球专家在北京体育学院，培养了一批足球专业研究生，为教学、训练和科研工作培养了骨干力量。1955 年 1 月 3 日成立了中华人民共和国足球协会，负责组织和发 展中国足球运动与国际足球组织的联系与合作。为了进一步促进和提高我国足球运动水平，自 1956 年开始实行全国甲、乙级足球联赛制度和运动员、裁判员等级制度。从 1959 年起，把足球比赛列入每届全国运动会的比赛项目。在同年的中、苏（前苏联）、匈三国对抗赛中，我国国家队获亚军。1960 年我国国家队获中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。这充分说明我国当时的足球运动已达到了一个较高的水平。

2. 第二阶段（1961—1965 年）

因连续三年的自然灾害等的影响，我国国民经济处于暂时困难时期，随着国内比赛减少和运动队伍的调整，使足球运动水平急剧下降，导致国家足球队在“新兴力量运动会”的比赛中未能进入前四名。

1964 年国家体委、全国总工会、团中央和教育部联合召开了全国足球工作会议,并向全国发出大力开展足球运动,迅速提高技术水平的号召。同时确定北京、上海、天津、大连、沈阳、武汉、广州、南京、延边、梅县为全国发展足球运动的 10 个重点城市。通过 1965 年第二届全国运动会的足球比赛,推动了足球运动的进一步开展,使由于连续三年自然灾害等原因导致足球运动水平下降的局面开始好转。

3. 第三阶段 (1966—1976 年)

从 1966 年开始,由于受众所周知的“十年动乱”的影响,全国范围内的足球教学、训练和科学研究工作几乎全部陷于停顿,运动队伍处于瘫痪状态。虽在 1972 年北京五项球类运动会前后略有恢复,但足球运动水平仍处于低谷。

4. 第四阶段 (1977 年至今)

从 1977 年开始,我国的政治和经济状况开始好转。为了提高我国足球运动技术水平,自 1977 年起每年举行一次“国际足球友好邀请赛”,自 1983 年起改名为“中国长城杯国际足球锦标赛”,此赛事现已属国际足联 A 级比赛。经过 20 多年的奋斗,国际足联于 1979 年恢复了中华人民共和国足球协会在 50 年代末期,由于国际足联少数人制造的“两个中国”的阴谋,而于 1958 年毅然退出了在国际足球联合会的合法席位。1979 年国务院批准了国家体委《关于提高我国足球技术水平若干措施的请示报告》,并将发展足球重点城市和地区由原来的 10 个增加到 16 个,即增加了长春、青岛、石家庄、重庆、昆明和西安 6 个城市。由于党中央对足球运动的关心,终于在 1987 年第 24 届奥运会足球预选赛中,取得亚洲赛区第一名,从而取得了参加 1988 年汉城奥运会的比赛资格。

随着我国的改革开放政策的进一步深化，足球现已成为我国人民日益关注的焦点，遵照邓小平同志“从娃娃抓起”的伟大号召，先后采取了“请进来，送出去”的有力措施，扩大与足球强国的交往。根据我国足球运动的现状，为了适应足球运动的发展规律，于1994年起实行了主客场制的甲级职业足球联赛，逐渐把中国足球推向职业化，以利于我国足球运动的迅速提高，在短时期内赶上并超过世界足球强国。

三、世界现代足球运动发展简况

（一）亚洲足球运动发展简况

足球运动在亚洲开展得比较晚，与欧美足球运动水平相比，还有很大差距。但近年来，西亚足球已取得了长足的进步，并在世界杯足球赛上有了不俗的表演，而东亚的日本、韩国也奋起直追，足球运动水平有了明显的改善。

亚洲足球联合会成立于1954年，总部设在马来西亚，拥有37个会员国，我国于1974年正式加入亚洲足联。

亚洲足联举办的比赛分为两大赛事：一是亚洲杯，于1956年起，每四年举行一次，至今已举办十一届；二是亚运会足球比赛，自1951年开始，也是每四年举行一次，到目前为止，已举办了十二届。

（二）世界足球运动发展简况

1. 现代足球运动的诞生

1863年10月26日，英国成立了世界上第一个足球组织——英国足球联合会，并制定了统一的足球规则。故世界足坛把这一天称之为现代足球运动的誕生日。

1846年，英国剑桥大学为了适应本国各学校比赛而综合制定了一个简单的规则，当时称之为“剑桥规则”。1863年，