

GAOXIAO ZUQIU XUELIAN FANGFA JIEXI

高校足球学
练方法
解析



马铮一编著

哈尔滨地图出版社

GAOXIAO ZUQIU XUELIAN FANGFA JIEXI

高校足球学 练方法解析

马铮 / 编著



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校足球学练方法解析/马铮编著. —哈尔滨:哈尔滨
地图出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5465-0038-6

I. 高… II. 马… III. 足球运动—高等学校—教学参考
资料 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 058777 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:6.5 字数:162 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5465-0038-6

印数:1~1000 定价:22.00 元

前 言

由各个项目组成的奥运大家庭中,足球可谓第一大运动项目,在我国有着广泛深厚的群众基础,在青少年中的影响力、号召力极大。

随着社会的发展,人们越来越感觉到身体健康对事业成功和生活幸福的重要性。现代高校大学生是我国社会主义建设事业的骨干力量,他们身体素质的强弱,直接影响到国家发展的进程。目前高校大学生们在紧张学习之余,十分热衷参与体育活动,尤其是足球运动。

为了进一步加强对我国高校学生足球爱好者的培养,本书以深入浅出的方式对足球项目中方方面面的内容作了理论化、系统化的梳理。书中从对现代足球运动新动向与高校足球发展现状及方向的理论剖析入手,为后面的足球技、战术分析奠定了理论基础,而书中对于高校足球技、战术学练的解析,图文并茂,语言简洁易懂,为读者提供了翔实的足球实战指导。

由于作者水平、时间及精力所限,书中难免会有不足、不妥之处,恳请广大专家、同行及读者们提出宝贵意见,以便将来对本书进行补充修改,使之进一步完善。

作 者

2009 年 2 月

目 录

第一章 现代足球运动新动向	1
第一节 现代足球运动的发展	1
第二节 足球运动教学理论的发展方向	14
第三节 足球主要竞赛规则的更新	19
第二章 高校足球运动的现状与发展	30
第一节 高校足球运动发展的现状及影响因素	30
第二节 高校足球运动的发展方向	36
第三章 足球技术教学与训练	43
第一节 足球技术练习的构成要素和作用	43
第二节 足球技术教学与训练方法	47
第四章 高校足球常用战术解析	67
第一节 足球进攻战术	67
第二节 足球防守战术	81
第三节 定位球战术	88
第五章 高校足球重点技术学练方法	95
第一节 接球技术	96
第二节 踢球技术	106
第三节 运球技术	118
第四节 头顶球技术	124
第五节 抢断球技术	130
第六节 掷界外球技术	136
第七节 守门员技术	138
第六章 高校足球实用战术的原理与演练	148
第一节 足球战术运用的基本原则	148

高校足球学练方法解析

第二节 小型分队比赛式的战术训练·····	152
第三节 不同比赛环境条件下的战术运用·····	158
第七章 足球游戏在足球技战术学练中的妙用·····	163
第一节 足球游戏在教学中的作用·····	163
第二节 游戏中练足球·····	169
第八章 高校足球比赛的策划与组织·····	185
第一节 足球竞赛编排制度·····	185
第二节 足球竞赛组织解析·····	193
参考文献·····	199

第一章 现代足球运动新动向

第一节 现代足球运动的发展

一、现代足球运动的起源与传播

(一)起源

据史料记载,在中世纪英国便有了类似今天的足球活动,当时的足球比赛在城市的街道上进行,对参加的人数、犯规等无规则限制,被视为“暴民足球”。为此英国国王爱德华二世在 1314 年下令,凡踢足球的人都要被判刑入狱。爱德华三世在 1331 年也颁布过相似的法令禁止踢足球。以后英国国王理查德二世、亨利四世、亨利五世、亨利八世也都曾颁布法令禁止踢足球。到中世纪末期,足球活动逐渐衰退。进入 19 世纪,随着划艇、板球和拳击运动在英国被广泛接受后,足球也因其显著进步而被引入公共学校。1863 年 10 月 26 日,伦敦 11 个最主要的俱乐部和学校,在伦敦的弗里森酒店举行会议,创立了英格兰足球协会,与此同时也产生了世界上第一个统一的足球规则,共 14 条。这一日被世界公认为现代足球的誕生日,世界各国也公认现代足球起源于英国。

2004 年 2 月 4 日,国际足联主席布拉特正式宣布,足球起源于中国山东临淄。早在战国时代(公元前 475~221 年间)《墩焦弋齐策》上记载着苏秦到齐国游说时对齐宣王说:“临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走犬、六博、蹴鞠者。”“蹴”是用脚踢的意思,“鞠”则指球。

(二)传播

现代足球诞生时,英国正处于世界头号大国的巅峰期,国内的退伍军官、商人从英国本土向世界各地如新西兰、澳大利亚、印度、南美洲移居,并同当地人进行足球比赛。由于足球的开展不需要特别的装备和器材,足球很容易被这些地区的居民接受。如当时阿根廷所有的地方足球俱乐部都是由英国人开办的铁路公司的英国雇员组成,而且阿根廷足球协会也由英国一位叫亚历山大·赫顿所创建。德国的第一个足球俱乐部 1878 年创立于汉诺威,荷兰的第一个足球俱乐部创立于 1879~1890 年间,意大利的俱乐部约创立于 1890 年,法国的俱乐部创立于 1892 年,苏格兰于 1873 年成立了足协,威尔士足协于 1876 年成立,爱尔兰足协成立于 1880 年,之后世界各地的足球俱乐部和足协先后成立。1840 年后,现代足球运动由英国传入中国。

二、现代足球的三次革命

足球比赛时间长、空间大,气势恢弘,变化无穷,一场精彩的足球比赛,既是双方力量和意志的竞争,更是战术和技巧的角逐。现代足球的发展,已逐渐把激情、意志、体力与理智、谋略与技巧融为一体,使足球比赛更加紧张激烈,精彩纷呈。

为了深刻理解当今足球运动的内涵,就有必要了解现代足球的三次革命。第二次世界大战后,世界足球运动水平迅速提高,其中有三重重大的飞跃,即所谓现代世界足球的三次“革命”,或叫“变革”,也称“三个里程碑”。

第一次“革命”是在 1953 年,匈牙利人领导了这次“革命”,首创了“四前锋”阵型。当时国际足坛被 1930 年出现的“WM”式阵型统治达 20 余年,各队都摆脱不了这个框架。两军对垒,一方的“M”式防守对另一方的“W”式进攻,一个盯一个,攻守人员平衡、均势总难打破,气氛未免沉闷。第二次世界大战后的匈牙利,一代

球星悄然崛起,创造了“四前锋”打法、阵型,推动了足球运动的发展,开创了足球的新境界。所谓的“四前锋式”,即将原突前的中锋回撤,引出对方中后卫,却以两名原拖后的内锋插到第一线,占据对方防线中间的空当。这次“革命”给足球运动注入了新的生命力。

第二次“革命”始于1958年,巴西人首创4-2-4打法,使他们首捧世界杯。所谓4-2-4阵型,即在前锋线上沿用匈牙利创造的四前锋打法,后卫线则针对三后卫难以防住四前锋的弱点作了变动,从中场撤回一人补到中卫位置,以四后卫盯住对方四前锋。这样就稳住了后防,进而能以四前锋人数的优势攻破对方的三人防线。

在这一届世界杯上巴西队以优雅的技术和变幻莫测的球路陶醉了所有观众,征服了前苏联、英格兰、奥地利、威尔士、法国与瑞典劲旅,推动了世界足球运动的新发展。

第三次“革命”始于1971年,荷兰是这次“革命”的代表。当时荷兰“阿贾克斯”队以克鲁伊夫为中心,设计了一套“全面”称“总体型”打法,即有些人所说的“全攻全守”。这种打法并非仅仅是“10人进攻,10人防守”,其精髓在于实现攻防的“机动性”,即根据场上具体情况,由队员灵活地采取对策,不受固定打法和固定位置的限制,而是各种打法交替使用。进攻时,时而打快速反击,时而又全线压上连续强攻;队员则大范围交叉换位,扯乱对方防线;防守时,时而收回本方半场严阵以待,时而又压在对方门前,连续拼抢,队员则根据就近原则轮转盯人。这种灵活多变的战术与强壮的体格,良好的速度和耐力的结合,如虎添翼,显示了极大的威力。

现代足球的每一次“革命”,都出现了一种新的战术打法,打破了旧的攻防结构及其平衡,大幅度地推进了足球技战术水平的发展。足球战术的本质就是以己方攻守的平衡击破对方的攻守平衡,因而制定战术的依据是双方的攻防实力。

三、国际现代足球运动的发展

(一) 国际足球联合会(FIFA)

1. 成立

由于在欧洲许多国家已成立了足球协会,国际间的比赛增多,形势发展迫切需要成立一个世界性的足球组织。1904年5月1日,比利时队与法国队在布鲁塞尔比赛后,两国球队的秘书(比利时的路易斯·米林霍斯和法国的罗伯特·格林)讨论了在欧洲大陆成立国际足球组织的问题。1904年5月21日,罗伯特·格林在法国巴黎召开欧洲各国足球协会代表会议,由法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士7个国家共同创立了国际足球协会。当时英国没有参加会议。

2. 组织机构

(1)国际足联代表大会:国际足联的最高权力机构是代表大会,每两年举行一次。每个正式会员协会有一票表决权,但准许派3名代表参加。只有代表大会有权修改章程和规则。通过一项章程修改议案必须获得投票数的3/4,选举采用无记名投票方法。决议在代表大会通过3个月后生效。国际足联主席由代表大会选出,任期4年,可连选连任。代表大会闭幕期间,由21人组成的执委会行使一切职权。国际足联的日常工作由执委会任命的秘书长及其领导下的秘书处负责处理。

(2)执行委员会:负责国际足联的行政管理,由国际足联领导成员和各大洲足联的代表组成,设主席一名,副主席8名和执委12名。

(3)世界杯组织委员会:由一名主席和若干名成员组成。其中主席和至少两名成员是执委会成员,一名是举办国所在洲的足联代表,一名是举办国的足球协会代表。该工作委员会根据专门规

定负责世界杯的组织,有权建议执委会修改专门规定。在组织委员会指定的小组委员会中,必须含有上届世界杯举办国的足球协会代表1名和下届举办国的足协代表1名。

(4)业余委员会:由1名主席和若干名成员组成。其主要任务是利用国际足联认为适宜的所有途径促进业余足球的开展。组织奥运会足球赛。

(5)裁判委员会:由1名主席和8名执委会选定的成员组成。主要任务是确定对比赛规则及其修改条文的官方解释,决定比赛规则的实施,建议执委会修改比赛规则,根据各国足协的推荐确定合格的国际比赛裁判员名单,尽可能确立世界统一使用的裁判法和规则实施方法。该工作委员会负责组织国际裁判员学习班和各国负责裁判员管理人员的培训班,负责指定国际足联组织的比赛的裁判员,统一裁判尺度,逐天通报比赛情况。

(6)技术委员会:由1名主席和若干成员组成。负责研究训练方法和培养足球教练员,解决理论和实践问题,总结足球教学新经验,宣传推广新的技术和战术。它和各国足协、洲足联保持密切合作,负责组织教练员、教师、领队、管理人员的培训班,以提高比赛水平、管理水平和训练水平。它还负责教练员和裁判员的教學及训练文件的规定,配合生产教学影片,检查体育设施建设、教学器材生产等有关问题。

(7)医务委员会:由1名主席和若干成员组成。委员会人数由执委会确定。他们应是被认可的医生。该委员会是执委会有关医学、生理学和卫生保健方面的咨询机构。负责评定有关生理、医务监督、训练、教学、心理学和卫生保健等方面的科学研究,医务委员会对优秀运动员进行专门医务监督并建立档案,目的是提高他们的全面运动能力、身体素质能力和竞技能力。研究运动员的营养标准和制定卫生保健(包括酒精饮料、尼古丁和兴奋剂的饮用)方面的条例。

(8)新闻和出版委员会:由1名主席、5名委员和国际足联公共关系负责人组成,主要任务是同各国足协、报刊、电台、电视台、新闻图片社建立联系,以通报国际足联的活动。

(9)纪律委员会:负责审查裁判员关于国际比赛方面的报告和确立应实行的惩罚,判断各国足球协会实施纪律措施的能力。

(10)法律事务委员会:负责处理运动员和足球协会之间、协会与协会之间或其他活动中涉及法律方面的问题。

(11)世界青年锦标赛委员会:由1名主席、两名执委会成员、6名洲足联代表、1名举办国代表和3名国际足联指定的委员组成,该工作委员会根据比赛要求负责组办世界青年锦标赛。

(12)秘书处:其任务在国际足联章程和规定中有明确条款。秘书长是新闻和裁判两个组织的领导人。秘书处下设三个部:技术部、财务部和促进部。技术部负责发展规划和培训班的组织工作,负责重大比赛的调研工作。财务部负责财会和办公室工作。促进部经管同经济伙伴的联系,特别是同比赛、发展规划有关的资助者的联系和交往。秘书处还编发国际足联新闻、国际足联杂志、规则、教练员手册、比赛技术报告等。国际足联的信函和所有决议都由秘书处用英文、法文、西班牙文和德文四种文字编写。它还负责会议、培训和讲学的组织。

3. 历届主席

(1)第一任主席:罗伯特·格林(法国),任职期从1904年5月23日至1906年6月4日。

(2)第二任主席:丹尼尔·伯利·伍尔福尔(英国),任职期从1906年6月4日至1918年10月24日。

(3)第三任主席:朱尔·里梅(法国),第一次世界大战结束后,朱尔·里梅于1921年3月1日正式成为国际足联第三任主席。在朱尔·里梅的努力劝说下,第1届世界杯足球赛最终于1930年7月18日在乌拉圭的首都蒙得维的亚顺利举行,共有13支球队

参赛,从此世界足球运动步入了一个新时代。

(4)第四任主席:罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔(比利时),1954年6月21日当选第四任主席,1955年10月7日逝世。

(5)第五任主席:亚瑟·德鲁里(英国),1956年6月9日当选,1961年3月25日逝世。

(6)第六任主席:斯坦利·劳斯爵士(英国),1961年9月28日当选,1974年6月11日推举他为国际足联名誉主席。

(7)第七任主席:乔·阿维兰热博士(巴西),1974年在法兰克福第39届国际足联代表大会上当选第七任主席,成为第一位非欧洲国籍的主席。

(8)第八任主席:约瑟夫·布拉特(瑞士),1998年当选国际足联主席。

(二)国际足球比赛简介

1. 世界杯男子足球比赛

国际足联1928年在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议,决定以后每4年举行一届世界足球锦标赛。最初这一比赛叫世界足球锦标赛,1956年改名为朱尔·里梅杯,后来简称里梅杯或世界杯足球赛。世界杯足球赛,还决定设专门的流动奖杯——“里梅杯”,即“雷米特杯”,也叫“大力神”。同时还规定,哪个国家三次获得冠军,将永久地占有这座奖杯。1970年巴西队首先第三次获得冠军,永久地占有了大力神。1971年国际足联重新制作了新的奖杯,命名为“国际足联世界杯”,并规定此杯为永久性流动杯。世界杯足球赛至今已举办18届(1942年和1946年因第二次世界大战曾中断)。

2. 奥运会足球比赛

从1896年第一届现代奥运会举办以来,奥运会足球比赛每4年一届。除1916年、1940年、1944年因两次世界大战未举行奥运

会外,只有 1932 年洛杉矶奥运会上没有足球比赛项目。从足球正式列入奥运会比赛项目后,参赛运动员资格几经变化。最早规定,参加奥运会比赛的运动员必须是业余选手。在 1960 年第 17 届奥运会时,国际奥委会决定停止执行这一规定。1978 年国际足联代表大会规定,欧洲和南美洲参加过世界杯足球比赛(包括预选赛和决赛)的运动员不得参加奥运会的足球比赛;1983 年国际奥委会和国际足联主席会议再次重申,禁止所有职业队员和虽不是职业队员但参加了世界杯足球赛的队员参加 1984 年第 23 届奥运会足球比赛;1984 年 4 月,国际足联主席阿维兰热宣布,除不准欧洲和南美洲参加过世界杯足球比赛的队员参加奥运会外,今后不再区分职业和业余队员,但奥运会足球比赛将对参赛队员的年龄加以限制;1993 年国际足联执委会决定,允许每支参加奥运会足球决赛队中有 3 名年龄超过 23 岁的队员。这一规定标志着奥运会足球比赛将成为年轻职业选手的竞技舞台,检阅各国足球后备实力的演兵场。

3. 19 岁以下世界青年足球比赛

1977 年国际足联决定每两年举办一届世界青年足球锦标赛。开始两届为试办性质,因此比赛得到美国可口可乐公司的赞助,又叫国际足联——可口可乐世界青年锦标赛,奖杯叫国际足联——可口可乐杯。1981 年在澳大利亚举办的第 3 届世界青年足球锦标赛得到国际足联的正式承认,被命名为“国际足联世界青年锦标赛——可口可乐杯”。因此,第 3 届世界青年足球赛又称为第一届世界青年足球锦标赛。队员年龄必须在 20 岁以下。各大洲的青年足球锦标赛即为该赛的预选赛。参加决赛的球队为 16 支。

4. 17 岁以下世界少年比赛

为了进一步推动世界足球运动向前发展,缩小足球运动在发达和不发达国家间的差距,1985 年在中国试办了国际足联 16 岁

以下柯达杯世界足球锦标赛,比赛获得圆满成功。经过 1987 年和 1989 年两届的进一步试行,1991 年正式成为“国际足联 17 岁以下柯达杯世界锦标赛”,每两年举办一次。

5. 五人制足球比赛

室内足球起源于北欧斯堪的纳维亚半岛。20 世纪 70 年代初,美国、加拿大兴起职业足球,并率先开展了室内足球。1975 年 1 月,北美职业足球联盟组织了首届全国室内足球联赛,1978 年美国室内足球协会成立。最初室内足球比赛的规则混乱,有的套用冰球规则,有的套用篮球规则。为了统一世界室内足球比赛规则,1981 年“室内足球国际联合会”宣告成立,总部设在澳大利亚。该组织于 1982 年、1987 年举行了两届世界室内足球锦标赛。室内足球国际联合会于 1988 年宣布加入国际足联五人制足球委员会。为了推动室内足球运动的开展,国际足联于 1989 年在荷兰举行了首届五人制室内足球赛,此后每 4 年举行一届比赛。比赛名额分配如下:亚洲 3 个名额,非洲 1 个名额,中北美及加勒比海地区 2 个名额,南美洲 2 个名额,大洋洲 1 个名额,欧洲 6 个名额。

6. 世界女子足球锦标赛

在国际足联倡导下,1988 年 6 月在中国广州成功举办了由 12 个国家参加的国际女子足球邀请赛,为正式进行世界女子足球锦标赛奠定了基础。1991 年第 1 届世界女子足球锦标赛在中国广州举行。这项比赛同男子世界足球锦标赛一样,每 4 年举行一届,现已举行过 4 届。

四、中国现代足球运动的发展

(一)新中国的现代足球运动

1. 1949~1960 年

新中国成立初期,足球运动水平很低,足球人才也十分缺乏。

在党和政府的关怀下足球运动水平不断提高。1952年5月成立了中央体训班(即国家队),随后各省代表队相继成立。1956年4月15日,国家体委颁布了《青少年业余体校学校章程(草案)》,为培养优秀足球运动员打下了基础。1956年4月28日颁布了《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定(草案)》,同年开始实行甲乙级足球联赛。1958年又开始实行甲乙级升降制。1956年开始实行运动员和裁判员等级制。这些规章制度的贯彻施行,为新中国足球运动水平的提高产生了重大的促进作用。1957年中国足球队首次参加第6届世界足球锦标赛预选赛,以一球之差负于印度尼西亚,失去了出线权。

2. 1961~1965年

由于自然灾害和经济上的严重困难等原因,全国多数足球队中断了训练,运动水平大幅度下降。三年自然灾害后,随着国家经济的恢复和发展,足球运动也得到迅速恢复。1964年2月27日至3月12日在北京由国家体委、全国总工会、共青团中央、教育部共同举办召开了全国足球训练工作会议。会议对新中国建国14年来足球工作首次进行了系统总结。会后,国家体委颁布了《关于大力开展足球运动,迅速提高技术水平的决定》的重要文件。文件根据当时情况,提出四项措施:一是广泛开展群众性足球运动,加强青少年的训练工作。二是加强专业足球队的思想政治工作和训练工作。三是改进全国足球竞赛制度。四是加强对足球运动的领导。同时在这次会议中首先提出了“从难、从严、从实战(比赛)需要出发进行大运动量训练”的“三从一大”训练指导思想,并且改进了全国甲乙级全年双循环升降级制度,确定了北京、天津、上海、广州、武汉、大连、沈阳、南京、延边、梅县10个全国足球重点发展城市和地区。在这些措施的推动和影响下,足球运动水平开始回升。1965年国家队重新组建,第二年取得亚洲新兴力量运动会足球赛第2名的成绩。

3. 1966~1976 年

“十年动乱”使得刚刚恢复的足球运动水平重新跌入深谷。全国足球竞赛、训练、科研、教学等活动几乎全部停止，足球队处于瘫痪状态。1967~1970 年期间各级别足球竞赛和国际往来全部停止。

1971 年尝试性地举行了全国甲级队集训赛，1972 年举行的全国五项球类运动会上有足球比赛，1973 年恢复了全国足球联赛、全国青年足球比赛、全国足球分区赛和 11 个单位小足球比赛。1975 年举行的第 3 届全运会设有成人和少年足球比赛项目。1976 年增加了全国 16 个单位少年足球分区赛。足球运动开始有所恢复，但是由于后来所谓的“体育革命”，使新老队员青黄不接，后备力量严重不足，足球运动水平再次下降。

4. 1977~1991 年

“十年动乱”结束后，国内政治局面趋于稳定，经济形势好转，足球运动也重新得到了发展。

1978 年开始恢复全国甲乙级队双循环升降级制的比赛，并逐步建立了各级比赛系统。对巩固 1957 年形成的甲级—乙级—青年—少年四级竞赛体制起到了积极的作用。1979 年 6 月 6 日国务院批准下发了《国家体委关于提高我国足球技术水平若干措施的请示》的重要文件。文件针对性地提出了在群众中特别是在青少年中大力普及足球运动、抓好足球运动的重点地区、迅速组建国家青年足球队、大力加强科研工作等九大措施。同年 11 月在全国足球工作会议上，重点讨论如何贯彻国务院的文件，重新确定了北京、天津、上海、广州、武汉、大连、沈阳、南京、延边、梅县、重庆、青岛、长春、昆明、石家庄、西安 16 个全国重点发展城市 and 地区。

1981 年 12 月在北京召开全国足球训练工作会议，总结了新中国成立 30 年来足球训练工作的经验和教训，明确了主要任务是