

足球运动

ZU QIU YUN DONG

有问必答

蔡向阳 编著



东北大学出版社

足球运动有问必答

Zuqiu yundong youwen bida

蔡向阳 编著

东北大学出版社

© 蔡向阳 2003/10/1

图书在版编目 (CIP) 数据

足球运动有问必答 / 蔡向阳编著. — 沈阳: 东北大学出版社, 2003.7

ISBN 7-04-005570-8

I. 足… II. 蔡… III. 足球运动-有问必答 IV. G4070

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 054169

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

印 刷 者: 朝阳市印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 10

字 数: 240 千字

出版时间: 2003 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 7 月第 1 次印刷 印数 3000 册

责任编辑: 冯淑琴 责任校对: 姚 远

封面设计: 唐敏智 责任出版: 秦 力

定价: 25.00 元

作者的话

为了宣传、普及足球运动，本书作者根据二十多年的教学、训练所学的专业知识和积累的直接及间接经验，总结编著了《足球运动有问必答》一书，目的是给那些热爱足球运动、从事足球运动的人们在教学、训练、竞赛等方面提供一些参考。

本书采用问答形式，分九篇，即：历史篇、技战术篇、教学训练理论篇、组织编排篇、规则裁判篇、球队组队指导篇、足球游戏篇、科研篇、综合资料篇。尽可能全面、翔实地揭示足球运动规律，内容上力求通俗、易懂，深入、浅出，理论联系实际，具有较强的指导性和操作性。并可适用于不同的对象。

再次感谢中国台北足协秘书长张展维先生；福建东方足球俱乐部董事长赵国英先生；福建（泉州）凯威足球俱乐部负责人、泉州市球迷协会会长陈璟楠先生以及东北大学出版社为本书的出版给予的大力支持。

由于作者水平有限，疏误漏之处在所难免，恳请专家学者及同仁斧正。

目 录

(一) 历史篇

- 一、古代足球活动起源于哪个国家？ /001
- 二、中国古代足球活动是如何产生与发展的？ /001
- 三、世界古代足球活动的主要形式有哪些？ /004
- 四、现代足球运动是如何产生和发展的？ /006
- 五、世界女子足球运动是如何产生与发展的？ /011
- 六、亚洲足球是如何产生和发展的？ /013
- 七、中国女子足球运动是如何产生与发展的？ /018
- 八、中国现代男子足球是如何引入与发展的？ /022
- 九、现代足球竞技场地经过了怎么的演变历程？ /026
- 十、世界上第一部足球规则是什么内容？ /030
- 十一、现代足球规则重大改变的时间和内容？ /031

(二) 技、战术篇

- 一、足球技术包括哪些？ /040
- 二、锋卫队员技术有哪些？ /040
- 三、脚内侧踢球动作方法是什么？ /040
- 四、脚背内侧踢球动作方法是什么？ /040
- 五、脚背正面踢球动作方法是什么？ /041
- 六、脚背外侧踢球动作方法是什么？ /041
- 七、头顶球动作方法是什么？ /042

- 八、脚内侧接地滚球动作方法是什么？ /042
- 九、脚内侧接反弹球动作方法是什么？ /042
- 十、脚内侧接空中球动作方法是什么？ /043
- 十一、脚背正面接空中球动作方法是什么？ /043
- 十二、脚背外侧接地滚球动作方法是什么？ /043
- 十三、脚背外侧接反弹球动作方法是什么？ /044
- 十四、大腿接平球动作方法是什么？ /044
- 十五、大腿接高球动作方法是什么？ /044
- 十六、胸部接平球动作方法是什么？ /045
- 十七、胸部接高球动作方法是什么？ /045
- 十八、脚掌接地滚球动作方法是什么？ /045
- 十九、脚掌接反弹球动作方法是什么？ /046
- 二十、脚内侧运球动作方法是什么？ /046
- 二十一、脚背内侧运球动作方法是什么？ /046
- 二十二、脚背外侧运球动作方法是什么？ /046
- 二十三、脚背正面运球动作方法是什么？ /047
- 二十四、脚掌拉球动作方法是什么？ /047
- 二十五、身体各部位颠球的动作方法是什么？ /047
- 二十六、正面迎球射门运用方法是什么？ /049
- 二十七、侧身迎球射门动作方法是什么？ /049
- 二十八、转身射门动作方法是什么？ /049
- 二十九、运球射门动作方法是什么？ /050
- 三十、头球射门要点是什么？ /050
- 三十一、正面拦截球的技术要点是什么？ /050
- 三十二、侧面抢球的技术要点是什么？ /050
- 三十三、足球战术概念与分类包括哪些内容？ /051
- 三十四、战术理论、战术意识、战术运用的内容是什么？ /051
- 三十五、什么是足球比赛阵型？ /053

- 三十六、比赛阵型是怎样演变与发展的？ /053
- 三十七、如何组织"四三三"阵型？ /056
- 三十八、如何组织"四四二"阵型？ /058
- 三十九、如何组织"五三二"阵型？ /059
- 四十、如何组织"三五二"阵型？ /060
- 四十一、何谓比赛队形？ /060
- 四十二、何谓进攻队形？ /061
- 四十三、进攻战术原则是什么？ /062
- 四十四、什么是个人进攻战术？ /063
- 四十五、什么是传球？ /063
- 四十六、射门的方式方法有哪些？ /065
- 四十七、运球突破应用时机及注意的问题是什么？ /067
- 四十八、如何跑位？ /068
- 四十九、何谓局部进攻战术？ /071
- 五十、传切配合有哪些？ /071
- 五十一、如何完成交叉掩护配合？ /072
- 五十二、二过一配合有哪些？ /072
- 五十三、何谓整体进攻战术？ /073
- 五十四、如何完成边路进攻？ /073
- 五十五、如何完成中路进攻？ /075
- 五十六、如何完成转移进攻？ /076
- 五十七、如何完成快速反击进攻？ /077
- 五十八、何谓层次进攻？ /078
- 五十九、如何完成破密集防守的进攻？ /078
- 六十、何谓防守战术？ /079
- 六十一、防守战术原则是什么？ /080
- 六十二、何谓个人防守战术？ /081
- 六十三、如何进行选位与盯人？ /081

- 六十四、怎样进行断球？ /081
- 六十五、怎样进行抢球？ /082
- 六十六、如何进行封堵？ /083
- 六十七、个人防守战术有什么要求？ /083
- 六十八、何谓局部防守战术？ /084
- 六十九、怎样进行保护？ /084
- 七十、如何进行补位？ /085
- 七十一、如何进行围抢？ /086
- 七十二、何谓整体防守战术？ /086
- 七十三、防守战术分几种类型？ /087
- 七十四、何谓定位球战术？ /087
- 七十五、如何进行中点开球战术？ /088
- 七十六、如何进行任意球战术？ /088
- 七十七、如何进行角球战术？ /091
- 七十八、如何进行掷界外球战术？ /092
- 七十九、如何进行球门球战术？ /094
- 八十、如何进行点球战术？ /095
- 八十一、运用足球战术时应考虑哪些原则？ /096

（三）教学、训练理论篇

- 一、足球教学工作计划的内容有哪些？ /098
- 二、球队的训练计划有哪些内容？ /099
- 三、教学、训练过程控制的基本内容是什么？ /102
- 四、教学、训练过程控制的注意事项是什么？ /103
- 五、如何理解运动训练负荷的科学控制？ /105
- 六、最佳竞技状态形成过程是什么？ /110
- 七、常用传球技术教学、训练方法有哪些？ /111

- 八、常用接球技术训练方法有哪些? /122
- 九、常用运球技术训练方法有哪些? /126
- 十、常用提高身体各部位颠球技术能力的练习方法有什么? /128
- 十一、常用射门技术训练方法有哪些? /133
- 十二、常用抢球技术训练方法有哪些? /137
- 十三、常用个人进攻战术训练要点与练习方法有哪些? /139
- 十四、常用个人防守战术训练要点与练习方法有哪些? /141
- 十五、常用双人进攻战术训练要点与练习方法有哪些? /143
- 十六、常用双人防守战术训练要点与练习方法有哪些? /144
- 十七、常用局部小组攻防战术训练要点与练习方法有哪些? /147
- 十八、常用区体攻防战术训练要点与练习方法有哪些? /148
- 十九、常用任意球攻防战术训练要点与练习方法有哪些? /149
- 二十、足球运动员的身体训练水平的重要性是什么? /151
- 二十一、足球运动的三大基础是什么? /151
- 二十二、青少年运动员身体素质的生长特点是什么? /152
- 二十三、常用速度素质训练要点与方法有哪些? /153
- 二十四、常用力量素质训练要点与方法有哪些? /158
- 二十五、常用耐力素质力量训练要点与方法有哪些? /162
- 二十六、常用灵活性、协调性训练要点与方法有哪些? /165
- 二十七、常用柔韧性训练要点与方法有哪些? /167

（四）规则、裁判篇

- 一、足球竞赛规则制定和改变的原则是什么? /171
- 二、足球比赛场地、器材的标准是什么? /172
- 三、足球比赛队员人数有何规定? /176
- 四、足球比赛队员装备有何规定? /178
- 五、足球裁判员有哪些职责? /178

- 六、足球助理裁判员有哪些职责? /180
- 七、足球比赛时间有何规定? /181
- 八、如何开始足球比赛? /182
- 九、如何判定比赛进行及死球? /182
- 十、足球比赛计胜方法是什么? /184
- 十一、如何判定越位? /184
- 十二、如何判定犯规与不正当行为? /188
- 十三、如何判定任意球? /192
- 十四、如何判罚点球? /194
- 十五、何时掷界外球? /196
- 十六、何时发球门球? /197
- 十七、何时踢角球? /197
- 十八、裁判员职业道德的临场体现有哪些? /198
- 十九、如何提高裁判员的职业道德水平? /199
- 二十、裁判员与助理裁判员怎样跑动与选位? /201
- 二十一、裁判员与助理裁判员怎样分工、配合? /205
- 二十二、助理裁判员的旗示有何规定? /210
- 二十三、怎样使用红黄牌? /211
- 二十四、第四官员的职责有哪些? /216
- 二十五、裁判员如何做好赛前准备与赛后总结工作? /217
- 二十六、如何进行裁判员的身体训练? /218

（五）组织、编排篇

- 一、足球运动竞赛计划和竞赛种类有哪些? /227
- 二、什么是竞赛制度? /229
- 三、循环制是怎样规定的? /229
- 四、淘汰制是怎样规定的? /238

- 五、混合制是怎样规定的？ /246
- 六、足球竞赛前的筹备工作有哪些？ /251
- 七、足球竞赛期间的工作有哪些？ /257
- 八、竞赛的结束工作有哪些？ /258

（六）球队组队、指导篇

- 一、足球队组队的原则与方法有哪些？ /259
- 二、足球队的领导机构与分工是怎样的？ /260
- 三、如何指导赛前的准备工作？ /263
- 四、影响运动员比赛能力的若干外界客观因素有哪些？ /268
- 五、如何做好足球比赛临场指挥工作？ /271
- 六、如何应对比赛中的突发情况？ /274
- 七、足球比赛后的总结与调整工作如何？ /280

（七）足球游戏篇

- 一、足球游戏的目的、任务与意义有哪些？ /282
- 二、足球游戏如何进行分类？ /282
- 三、足球游戏的创编原则是什么？ /283
- 四、足球游戏创编的基本要求有哪些？ /283
- 五、抢球游戏如何进行？ /284
- 六、20 米运球接力如何进行？ /284
- 七、曲线运球接力比赛如何进行？ /285
- 八、踢射活动目标如何进行？ /285
- 九、双足球赛如何进行？ /286
- 十、脚踢"排球" 如何进行？ /286
- 十一、曲线运球绕人跑如何进行？ /287

- 十二、防守运球如何进行? /287
- 十三、踢小足球门如何进行? /288
- 十四、球攻四门如何进行? /289
- 十五、巧妙传球如何进行? /289
- 十六、脚踢低球如何进行? /290
- 十七、清场比赛如何进行? /290
- 十八、守卫足球如何进行? /291

（八）科研篇

- 一、足球运动科学研究工作有什么重要性? /292
- 二、如何确定足球科学研究工作的基本程序? /292
- 三、选择课题一般包括哪些程序? /293
- 四、足球运动研究设计与研究计划的制定包括哪些内容? /295
- 五、足球科研论文的基本结构与撰写有什么要求? /297
- 六、足球运动论文撰写分为几个步骤? /300

（九）综合知识篇

- 一、现代足球技术发展的趋势与主要特征是什么? /303
- 二、现代足球战术发展的趋势与主要特征是什么? /303
- 三、现代足球训练实践的主要趋势是什么? /304
- 四、国际足球联合会是如何创立的? /305
- 五、国际足联的职能和工作内容是什么? /307
- 六、国际足球联合会直接管辖的世界性比赛有哪些? /309
- 七、职业足球俱乐部漫话/311
- 八、足球俱乐部广告赞助经营包括哪些内容? /317
- 九、俱乐部比赛门票收入如何? /318

- 十、电视的介入对足球产业有何影响？ /319
- 十一、足球俱乐部如何拓宽经营渠道？ /319
- 十二、足球彩票和赌博的重大区别是什么？ /322
- 十三、20 世纪世界五十位最佳守门员/323
- 十四、20 世纪世界最佳俱乐部（前 50 名） /325
- 十五、国际足联历届公平竞赛奖/329
- 十六、国际足联历届年度最佳球队、进步最快球队/330
- 十七、国际足联历年世界足球先生/331
- 十八、英国《泰晤士报》评选的现代足球运动天皇巨星一百人/332
- 十九、5 人制足球的竞赛规则有何规定？ /338
- 二十、7 人制足球赛如何进行？ /339
- 二十一、3 人制足球赛如何进行？ /339

一、古代足球活动起源于哪个国家？

1980年4月，国际足联秘书长布拉特在亚洲足球联合会举办的各会员国协会和秘书长学习班上，所做《国际足球发展史》的报告中说：“足球起源于中国，由于战争而传入西方。”1985年7月26日，国际足联主席阿维兰热在北京举办的首届柯达杯16岁以下国际足联世界少年足球锦标赛开幕式讲话时说：“足球起源于中国。”

二、中国古代足球活动是如何产生与发展的？

中国古代足球称为蹴鞠，蹴鞠又称“蹋鞠”、“踏鞠”、“蹙鞠”、“踢鞠”。中国古代一种踢球运动。用以练武、娱乐、健身。

“蹴”和“蹋”、“踏”、“蹙”都是踢的意思，“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早见于《史记·苏秦列传》中，早在2,000多年前的春秋战国时期，就有了蹴鞠游戏。《史记·苏秦列传》中记载：“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、计鸡、走狗、六博、蹋鞠者（临淄是齐国的首都，现为山东省）。

（一）汉朝蹴鞠（公元前206年～公元220年）

汉朝在国家统一，经济文化发展之时，蹴鞠活动随之兴盛。

汉代的蹴鞠活动已具有多种形式，既有竞技比赛，又有表现技巧的“蹴鞠舞”；鞠可以从1~3个不等，人数从1人到多人，有专门供竞赛活动的场地，并有简单的规则，裁判参与评判。

“圆鞠方墙，仿象阴阳。法月衡对，二六相当。建长立平，其例有常。不以亲疏，不可阿私。端心平意，莫怨其非。鞠攻犹然，沉手执机。”其现代汉语的大意是：双方进行比赛时，所用

的球是圆的，场地是方形的，球场两端各设六个月洞式的球门为进攻的目标，每队各有相等的12人参加比赛。比赛时由正、副裁判按其规则公正执法，与赛双方不论胜负如何，均能心平气和，友好相处。踢球如此，政治上也应如此。

汉朝供蹴鞠竞赛用的场地称为“鞠城”，球门叫“鞠室”或“鞠域”。当时所用的球，外部用皮革制成，内部填满了毛发之物（前汉书《霍去病传》中记载：“鞠以韦为之，中实以毛。”这里的“韦”指皮革）。在汉代出现了女子蹴鞠。

（二）唐朝蹴鞠（公元618年～907年）

唐朝是中国古代政治、经济、文化等繁荣昌盛的时期，在此期，中国的蹴鞠又传到了邻国日本（据日本史籍《日本书记》载，蹴鞠在644年前已传至日本）。

唐朝时，用充气的球代替了过去用毛发之物充填的球。当时是利用动物的膀胱作为球胆，用嘴吹气。这样的球弹性大了，踢时可以腾空而起；同时用球门代替了“鞠室”（指室内球场）。

唐代创造的蹴鞠运动形式主要有三种，一是采用两个球门的蹴鞠。宋初马端临在其所著《文献通考·乐考二十》中写道：“蹴鞠，盖始于唐，植两修竹，高数丈，络网于上，为门以度球，球工分左右朋，以角胜负，岂非蹴鞠之变欤？”二是采用一个球门的蹴鞠。《蹴鞠图谱》一书中普记载，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，在队球头（队长）将球踢过门，右队球头（队长）再将球踢过球门。如此交替，中球门次数多的队为胜。三是采用不用球门的蹴鞠。其中有一种是踢高比赛，就是看谁能把鞠踢得更高。

（三）宋朝蹴鞠（公元960年～1279年）

宋朝，蹴鞠由双球门的攻守对抗，到单球门的竞赛，并出现了用气筒给球打气的方法。据汪云程编著的《蹴鞠图谱》中记载

的打气方法为：“打揼，添气也，事虽易而实难。不可太坚，坚则健色浮急，蹴之损力。不可太宽，宽则健色虚泛，蹴之不起，须用九分著气，乃为适中。”文中的健色指球。另外，宋朝民间还产生了蹴鞠组织（球会组织），称为齐云社或圆社或蹴鞠社。

宋朝蹴鞠除用2个球门比赛外，也有只用1个球门比赛的。1个球门比赛的方法是：竞赛两队称为左、右军，各10余人，其中球头（队长）1人，次球头（副队长）2人，另外，还有跷头、正挟、头挟、左竿网、右竿网和散立等名目。左、右军分别着红、青二色棉被。宫廷宴会的蹴鞠表演上，队员于乐声中出现。开始时有球门左侧的队员传踢，适当时传给球头，球头即踢球射门架上的门洞，射中者得分；不中，则由对方踢射。如是交替，以进球多寡定胜负。胜队受奖有银碗、锦彩等，负队的球头则受鞭笞之罚。另据出土的宋代蹴鞠纹铜镜所示，宋时还有一种男女均可参加、不受场地设备限制的蹴鞠活动，叫“白打场户”。

（四）元朝蹴鞠（公元1271年～1368年）

元朝，市民的蹴鞠活动也很兴盛。《录鬼簿续编》记载：“陈伯将，无锡人……打球蹴鞠，举世服之。”“宣庸甫，晋陵人，蹴鞠、吹箫、诚一代人物也。”元曲中有很多描写当时市井闲人蹴鞠活动的情况，关汉卿的《女校尉》：“茶余饭饱邀故友，谢馆秦楼，散闷消愁，唯蹴鞠最风流，演习得踢打温柔。”不过，这时的蹴鞠活动已逐渐走向纯娱乐的游戏形式。

（五）明清朝蹴鞠（公元1368年～公元1911年）

明清朝时期，踢球依然流行，习惯把“蹴鞠”叫为“踢鞠”。其运动方式大都沿用宋元时期的单球门和不设球门的比赛。

游戏时一般为1~10人，以2~3人的轮踢最为常见。此种球戏不设球门，1人杂踢名“厮弄”（或滚弄）；2人对踢名“白打”；3人轮踢名“小官场”；4人同踢名“下火”；5人同踢名“小出

尖”；6人同踢名“大出尖”；7人同踢名“落花流水”；8人同踢名“凉伞儿”；9人同踢名“踢花心”；10人同踢名“全场”。

明代宫廷中常行踢鞠之戏，《明宣宗行乐图》长卷中绘有朱瞻基观看踢鞠的场面。宫中嫔妃们当时也爱好踢球，并有“齐云社”的组织。女子踢鞠，在民间也已流行。洪武间，民间女子彭秀云善踢鞠，“挟是技游江海”，被誉为“女流青芬”。此外，文人也常以踢鞠为乐，王圻《三才图会》、王云程《蹴鞠图谱》中均有儒生踢鞠的描述。儿童们踢鞠的情况，也在明、清时期的一些瓷器上有所记载。

满族入关前，是以耕牧为主，文化较落后，且处寒冷地带，不尚球类活动。入关之后清廷对满族传统体育提倡，而对其他体育项目则不重视，因此，球类活动在清代进一步衰亡，这也包括蹴鞠活动。宫廷府第中极少进行此类娱乐活动，仅在民间偶有所见。

三、世界古代足球活动的主要形式有哪些？

足球运动是一项古老的体育运动。它的起源可以追溯到人类社会的史前时代。世界上不少民族都有过用脚玩球进行身体活动的历史，都属于足球游戏范畴。

在古希腊和古罗马曾经流行一种叫“哈巴斯托姆”的足球游戏。这种比赛分上、下半天，双方的目的是要把球带过对方的底线。

在法国，其比赛方式同“哈巴斯托姆”基本一样，只是场地非常大，可以有一条街长，或把临近两个村的教堂或公共建筑物作为场地的两条底线。

中世纪的欧洲，在骑士体育中流行着一种叫“苏里”的足球游戏。在欧洲文艺复兴时期，各种游戏项目中足球的发展最为突