

# 足球技战术与训练

殷征辉 张沛锋 周骞 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

[www.nenup.com](http://www.nenup.com)

东北师范大学出版社

# 足球技战术与训练

殷征辉 张沛锋 周骞 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.hnup.com

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足球技战术与训练/殷征辉, 张沛锋, 周骞编著

——长春: 东北师范大学出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5602-7415-7

I. ①足… II. ①殷… ②张… ③周… III. ①足球运动—运动技术 ②足球运动—竞赛战术 ③足球运动—运动训练 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193291 号

责任编辑: 冀爱莉 封面设计: 书香阁  
责任校对: 李 静 责任印制: 刘兆辉

---

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85695744 85688470

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: [sdcbx@mail.jl.cn](mailto:sdcbx@mail.jl.cn)

广告经营许可证号: 2200006000161

北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 16.5 字数: 112 千字

---

定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

# 前 言

作为世界第一运动，足球在世界范围内的影响力是不言而喻的，它给广大足球爱好者带来了刺激、快乐和激情。无论是亲临赛场，还是在电视机前，只要有精彩的足球比赛，每一个球迷的情绪都会随着赛事的变化波动起伏，心潮澎湃，热血沸腾。在现代社会里，足球已经成为一种世界通用的语言，沟通着来自五湖四海球迷的感情，交织着绿茵场上的风云变幻和观众席上的喜怒哀乐。足球，让越来越多的人痴迷、疯狂。随着2010年南非世界杯上西班牙国家队的加冕，足球运动再一次在全世界范围内掀起热潮。

在足球运动风靡全球的今天，很多足球爱好者不再仅仅满足于观看足球、欣赏足球了，已经有越来越多的人参与到这项运动之中，如今，在运动场、体育馆以及校园里，我们常常可以看到踢足球的人们。但是，足球运动的技术动作、战术思想较为复杂，必须通过科学的训练才能掌握，为此，本书以深入浅出的方式对足球运动中各方面的内容作了理论化、系统化的梳理，把足球运动的技术、战术进行合理分割和有序衔接，以满足不同基础和不同层次的足球爱好者在学习和训练中的需要，进而提高广大足球运动参与者的技术水平和战术理念，加强对我国足球人才的培养，以尽快提高我国足球运动水平。《足球技战术与训练》就在这样一种背景下应运而生了。

在撰写过程中，本书力求突出如下特点：第一，鲜明的时代性。全书内容都是国内外最新的理论，反映了国内外足球运动的发展趋势，具有鲜明的时代特色；第二，现实性。本书立足于国内足球运动发展的现实需求，理论和实践内容基本上来自于国内职业足球的各个方面。

全书共分十一章，第一章足球运动简介，阐述了足球运动的起源与发展、特点与作用及女子足球运动；第二、三章对高校足球运动教学现状及高校足球与身心健康作了全面、翔实的介绍；第四章至第七章分别对足球运动的技战术做了准确的介绍，图文并茂，使人一目了然，突出

了本书的实用性；第八章足球体能训练，由浅入深地介绍了体能训练的原理、方法、目标以及计划；第九章足球训练理念，阐述了当今世界强国的先进足球理念以及中国与世界强队之间的差距，并介绍了切实可行的青少年足球训练方法；第十、十一章分别对足球训练的医疗与保健以及足球竞赛规则与裁判法作了全面的介绍。

在本书的编写过程中，吸收、借鉴了国内外许多专家学者的最新研究成果和出版文献，在此一并表示感谢。另外，由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

本书由殷征辉、张沛锋、周骞编著，编写分工如下：

殷征辉（沈阳农业大学）第四、六、七、九章

张沛锋（广东轻工职业技术学院管理工程系）第一、三、八、十章

周 骞（武汉生物工程学院）第二、五、十一章

书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

编 者

2011年8月



# 目 录

<b>第一章 足球运动简介</b> .....	1
第一节 足球运动的起源与发展 .....	1
第二节 足球运动的特点与作用 .....	5
第三节 女子足球运动简介 .....	7
<b>第二章 高校足球运动教学现状</b> .....	13
第一节 新课改对高校足球教学的影响 .....	13
第二节 体育选项课制度背景下的高校足球的出路 .....	19
第三节 高校足球选项课教学内容的系统性构建 .....	23
第四节 高校足球选项课教学内容的合理规划 .....	30
<b>第三章 高校足球运动与身心健康</b> .....	35
第一节 足球运动与身体健康 .....	35
第二节 足球运动与心理健康 .....	44
第三节 足球运动与社会适应能力 .....	51
<b>第四章 足球进攻战术</b> .....	57
第一节 个人进攻战术 .....	57
第二节 局部进攻战术 .....	62
第三节 整体进攻战术 .....	68
<b>第五章 足球防守战术、定位球战术和跑位</b> .....	80
第一节 足球防守战术 .....	80
第二节 足球定位球战术 .....	89
第三节 足球场上的跑位 .....	97
<b>第六章 足球战术攻防训练</b> .....	100
第一节 个人攻防战术训练 .....	100
第二节 双人攻防战术训练 .....	109
第三节 三人攻防战术训练 .....	115
第四节 局部小组攻防战术训练 .....	121
第五节 整体攻防战术训练 .....	125
<b>第七章 足球技术</b> .....	128
第一节 踢球技术 .....	128
第二节 接球技术 .....	141



## 足球技战术与训练

第三节	运球技术 .....	149
第四节	运球过人技术 .....	154
第五节	头顶球技术 .....	158
第六节	掷界外球技术 .....	164
第八章	足球体能训练 .....	166
第一节	足球体能训练的原理和原则 .....	166
第二节	足球体能训练的方法 .....	172
第三节	足球体能训练的目标 .....	177
第四节	足球体能训练的计划 .....	179
第九章	足球训练理念 .....	183
第一节	世界足球技战术训练的特点 .....	183
第二节	中国与世界强队之间训练理念和方法的差距 .....	184
第三节	现代技战术训练对身体与精神的要求 .....	187
第四节	中国青少年足球的现状及其训练方法 .....	188
第十章	足球训练医疗及保健常识 .....	197
第一节	运动疲劳与恢复 .....	197
第二节	足球运动中常见运动损伤及处理 .....	208
第三节	足球运动中常见的运动性疾病 .....	213
第四节	足球运动员的营养补充 .....	218
第十一章	足球竞赛规则与裁判法 .....	231
第一节	足球竞赛规则 .....	231
第二节	足球竞赛裁判法 .....	246
第三节	其他形式足球竞赛方法 .....	252
参考文献	.....	257



# 第一章 足球运动简介

## 第一节 足球运动的起源与发展

### 一、中国的蹴鞠的起源和发展

关于足球的起源问题，在很长时间里在不同国家之间曾存有争议。比如中国的“蹴鞠”、古希腊的“埃佩斯卡洛斯”、罗马帝国时代的“哈巴斯托姆”、意大利的“卡利亚奥”等，都称其是足球运动的起源。现在越来越多的学者认为，早期的足球运动很可能有着多元化的起源，在不同的时期和不同的地区，人们都从事过类似于踢球的运动。经过对出现时间上的比较，国际上公认的观点是：最早的足球出现在中国。

#### （一）蹴鞠产生时期

“蹴鞠”是中国古代的专用足球名词，在《战国策·齐策》中记载，在二千五百年前，齐国首都的百姓就将“蹴鞠”作为一种流行的消遣和娱乐形式。汉代时期，蹴鞠更为流行，当时既有在音乐伴奏下的表演式“蹴鞠”，也有自娱自乐的大众蹴鞠，还有用于军事训练的蹴鞠。而且此时蹴鞠已经是开始用动物皮革缝制，里面填充毛发的弹性实心球了。

#### （二）蹴鞠的鼎盛时期

唐朝是蹴鞠最为鼎盛的时期，当时已经开始使用外面由八片动物皮缝制，里面用动物膀胱充气的空心球来代替过去的实心球了，而且将对抗式蹴鞠由低球门改为高球门，由双方直接对抗改为双方将球从两个立杆上的球网中的球洞踢向对方场地的间接式对抗。此时，在民间不使用球网的“寒食蹴鞠”仍很流行。

宋代继承了唐代的高球门蹴鞠，而且开始用风箱为球充气，当时在市井娱乐的表演场中还有了专门以表演蹴鞠技艺为职业的艺人，并出现了最早的民间球会组织“香社”，又称为“齐云社”。

#### （三）蹴鞠的衰亡时期

到了明代，由于马球以及踢毽子等运动的流行，蹴鞠的社会地位开始下降，逐渐开始走向衰弱。清朝初期，清政权对汉族的传统文体活动采取压制政策。到了清代中期，蹴鞠这项有着几千年传统的运动形式基本上消失了。

### 二、欧洲足球的起源与发展

欧洲在中世纪以前就开始流行踢球游戏了。罗马帝国时期盛行一种叫做“哈巴斯托姆”的





游戏，起先是双方队员力争将球从中场抢回到本方底线，后来在法国，这种游戏的规则又被改革为将球带到对方底线。

11世纪，这种游戏被传到英国，并很快在英国流行。英国早期的踢球游戏没有规则，也不限制人数，场地也是在城镇街区或村庄随机选择，而且比赛可以手脚并用，比赛的双方往往像疯子一样相互争夺，因而常常发生冲突而被称为“暴民足球”。

1314年，英国国王爱德华二世颁布法令禁止这项运动。从1314~1660年英国颁布的禁止足球的法令超过30次以上。由此可见这一时期的民间足球开展得有多么广泛。1680年起，足球开始得到贵族和英国王室的扶持与保护，足球在英国更为广泛地开展起来了。

经过了几百年的发展和演变，英国的民间足球在19世纪的初期发展到了顶峰，并在公立学校中广泛开展。1823年，一名叫埃利斯的学生先为橄榄球制订了简单的比赛解释，1846年完善的英式橄榄球规则制订完成。1849年伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款，因此，伊顿公学的场地足球被看成是现代足球的最早原形。

英式足球与英式橄榄球分化以后在英国进一步演化和发展，1863年10月26日，来自伦敦郊区的6所公学的足球队代表，组成了英格兰足球协会，与此同时，协会完成了规则的统一。英式足球的发展和传播吸引了越来越多的观众。一些俱乐部由此看到了“钱途”，开始向观众收取入场费，靠比赛赢利的职业化足球开始出现。1865年英足总承认了职业足球的合法性，英国开始出现了最早的职业俱乐部和职业联赛。今天说的足球运动，也就是现代足球运动，由此发展而来。

### 三、现代足球运动的发展

#### (一) 世界足球运动的发展

1863年10月26日，世界足球史上第一个足球组织——英国足球协会在伦敦成立，并讨论制定了最初的比赛规则，标志着现代足球运动的诞生。现代足球诞生以后，发展迅速，在欧洲的英国、意大利、西班牙、德国等国家分别成立了许多足球俱乐部，并进行比赛。

1896年，在希腊举行的第1届奥运会上，足球是表演比赛项目。自1900年第2届奥运会起，足球被列为正式比赛项目，并按当时国际奥委会的章程规定，只有业余足球运动员才能参加奥运会的足球比赛。

为了适应足球运动发展的需要，1904年5月21日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士等国在巴黎成立了国际足球联合会。国际足联于1928年在荷兰首都阿姆斯特丹召开代表大会，决定每4年举行一次世界杯足球赛，并规定每届世界杯赛与奥运会比赛交替进行。

1925年，国际足联公布了新的“越位”规则，加重了防守任务，攻防矛盾又趋尖锐。据此，英国人契甫曼于1930年创造了“WM”式阵型，使攻防人数的分布达到均衡状态。这一阵型虽然在20世纪40年代前后盛行于全世界，但因“W”式的进攻很容易被“M”式的防守看死，故此阵型的出现对足球技战术的发展并没有起到重大的推动作用。

1953年，匈牙利人突破了“WM”式的传统打法，运用“四前锋制”的打法击败了足球王国——英国队，并在第5届世界杯赛中以创纪录的进球数战胜了大多数世界强队，震动了世界



足坛。由于这一阵型开创了以攻为主的局面，因而有力地推动了当时世界足球运动的发展。

1958年，巴西人在足球技术、技巧上有了新的发展，并创造了攻守趋于平衡的“四二四”阵型，使其夺取了第6、第7及第9届世界杯赛的辉煌胜利，轰动了世界足坛。由于这一阵型与现代足球“全攻全守”打法相适应，因而很快被世界各国广泛采用，“WM”式打法被彻底抛弃。

1974年，在第10届世界杯上出现了以荷兰、德国、波兰为代表的总体型打法。按照这种打法，阵型只是在比赛开始前队员站位时看得出来。比赛开始后，由于全攻全守的打法，阵型就难以辨认。这种踢法打破了严格的位置分工，每个队员既能进攻亦善防守，且守中有攻，攻中有守，攻守转换快速，战术灵活多变，体现了足球技战术和身体素质全面发展的趋势，攻守对抗显现出越来越激烈的趋势，已变为全面、全场的对抗，因而被誉为足球运动史上的第三次革命。

为了培养后备力量，国际足联从1977年起，举办2年一届的世界青年足球锦标赛。从1981年起，举办世界少年足球锦标赛。

1984年11月30日国际足联宣布，从1988年第24届奥运会开始，职业球员也可参加奥运会，但年龄不得超过23岁。

## （二）中国足球运动的发展

### 1. 近代中国足球运动的开展

1840年鸦片战争后，英国侵占我国香港、九龙，足球运动也随之传入中国，并率先在香港地区萌发。19世纪80年代至20世纪初，现代足球运动在上海圣约翰大学和南洋大学，北京协和书院和汇文书院以及广州格致公学以及南武公学等一些教会学校开展起来，随后武昌、天津、南京、青岛、厦门及杭州等一些沿海城市的教会学校先后开展了足球活动。

1908年，中国近代史上的第一个足球组织“南华足球会”成立。1910年，旧中国举行的第一届全国运动会，足球被列为正式比赛项目。1913~1923年，旧中国足球队先后参加了6届远东运动会足球比赛，获得5次冠军。1923年7月，南华足球队出访澳大利亚获得8胜7平9负的战绩，球王李惠堂的精湛球技引人注目。

1924年，中华全国体育协会在上海成立。1931年该协会加入国际足联。随后中华足球联合会、延边间岛体育会、大连足球联盟、天津足球会等一些地方性管理组织相继成立。

1924~1935年，旧中国举办了4届全国运动会足球比赛；1926~1933年，共举办了7届全国足球分区赛。

1925~1934年，中国足球队连续夺得第7届至第10届远东运动会足球比赛冠军。1936年中国足球队首次参加奥运会足球比赛，首战0:2负于英国队被淘汰。

抗日战争爆发后，旧中国的足球运动处于停滞状态，国内各城市的足球比赛减少，国际交往完全停止。1945年抗日战争胜利后，足球运动在一些地区有所恢复。香港、上海及东北地区恢复较快，处于国内领先地位。

1948年8月，旧中国足球队参加了在英国伦敦举办的第14届奥运会足球比赛，首战土耳其以0:4失利，被淘汰出局。

### 2. 现当代中国足球运动的发展

新中国成立初期，在党和政府的关怀、指导下，经过广大足球工作者共同努力，足球运动



得到了迅速发展。

1951年，由各大行政区、解放军和铁路等8家单位参加的新中国首次全国性足球比赛，即全国足球比赛大会在天津举行。为培养骨干力量，发展足球事业，1952年国家体委成立了中央体训班（国家队）。1953年，全国青年足球锦标赛大会在上海举行。

1954年，匈牙利国家足球混合队来我国友好访问，分别在北京、上海、武汉与我国7支球队进行了11场比赛。同年4月，国家体委选派15名足球运动员赴匈牙利学习，10月又增派10名运动员前往匈牙利参加学习，这批运动员回国后对推动我国足球运动水平的提高发挥了重要作用。

1955年，中国足球协会成立。同年，国家体委邀请前苏联足球专家施科夫来华讲学并与北京体育学院李鹤鼎教授一起主持了全国首届足球研究生班，为国家培养了一批优秀的足球运动理论研究人员和一支高水平的专业师资队伍。

1956年，全国足球甲、乙级联赛开始实施。随后又陆续举办了全国足球锦标赛、全国产业系统足球联赛和8县足球锦标赛。北京、上海、天津、广州等地相继建立了青少年业余体校足球班。

1957年，中国队在第6届世界杯预选赛的3场比赛中，以1胜1平1负1球之差落后于印度尼西亚队，失去出线权。

而后，“十年动乱”使得处于全面回升的足球运动事业遭到严重破坏。从1966年下半年起，全国各级足球竞赛以及足球教学、训练、科研等活动几乎全部停止。全国解散专业足球队47支。新中国成立以来建立的足球运动基础遭受重创。

“十年动乱”结束后，国内政治局势趋于稳定，经济形势好转，足球运动也重新得到发展。继1974年9月，中国足球协会被亚足联第6届大会接纳为亚洲足联会员之后，1980年7月7日，国际足联第42届代表大会批准了国际足联执委会1979年10月13日通过的重新接纳中华人民共和国足球协会为会员的决议。

1977年，北京举办首届国际足球邀请赛，1978年开始恢复全国甲、乙级联赛双循环升降级制度，并建立了全国成年队联赛、青年队联赛的各级较稳定而系统的竞赛制度，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。同年，中国队在第八届亚运会足球赛上获得第三名。

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》的重要文件。为尽快改变我国足球运动水平落后的面貌，文件有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，重点讨论了如何贯彻国务院的文件，重新确定了京、津、沪、广州、武汉、沈阳、重庆、青岛、长春、昆明等16个全国足球重点发展城市和地区。此后相继增设了“萌芽杯”、“幼苗杯”、“希望杯”三项杯赛。

1992年6月，中国足协在北京红山口召开全国足球会议，并指出足球必须搞上去，足球体制必须改革。作为我国体育领域内的改革突破口——国内足球改革，向着职业化的方向发展迈出了有历史意义的一步。这次会议明确提出了改革体制、转换机制的根本问题，要推行俱乐部体制，走职业化的发展新道路。1993年在大连全国足球工作会议上又进一步提出了“继续深化改革、深入整顿是今后我国足球界的两项主要任务”。改革的主要内容是实现足协实体化，建立



和完善足球俱乐部体制，开展职业联赛，实行人才流动与引进，运动员实行注册制，比赛许可证制。深入整顿的内容是解决足球界“不团结、不虚心、不严格、不刻苦”的“四不现象”。这次会议还提出了《中国足球事业十年发展规划（1993—2002）》、《中国足协章程》、《中国足球俱乐部章程》等重要文件，其核心是体制改革和竞技水平的提高。

2001年，中国足球队在“神奇教练”米卢蒂诺维奇的率领下，第七次冲击世界杯终于获得成功，圆了中国44年冲进世界杯决赛圈的梦想。中国队的胜利极大地鼓舞了中国人民的信心，它标志着中国足球已发展到一个新的阶段。

2002年的世界杯，中国国家队因为绝对水平的原由，并没有取得好的成绩。之后，中国国家队的成绩也一直不理想。国际性的赛事，除了一个亚洲杯亚军之外，成绩平平。世界排名一度下滑。2006年无缘世界杯，2010年的世界杯也只能成为看客。

借2008年奥运会在我国完美落幕之风，一度有人提出申请举办一届世界杯。如果真有可能，中国足球的前景也定能明朗。

## 第二节 足球运动的特点与作用

足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响力最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。有些国家将足球定为“国球”。一场重要的足球比赛，往往能吸引上万的观众和数以亿计的电视观众，有关足球消息的报道，占据了世界上各种报刊的篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。据不完全统计，现在世界上经常参加比赛的球队约80万支，登记注册的运动员约4000万人，其中职业运动员约10万人。

足球运动有如此大的魅力，不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵，而且也与足球运动的特点和作用有关。

### 一、足球运动的特点

#### （一）整体性

足球比赛每队由11人上场参赛。场上的11人思想要统一，行动要一致，攻则全攻，守则全守，整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守，才能取得比赛的主动权，获得比赛的最终胜利。

#### （二）对抗性

足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目，比赛中双方为争夺控球权，达到将球攻进对方球门，而又不让球进入本方球门的目的，展开短兵相接的争斗，尤其是在两个罚球区附近时间、空间的争夺更是异常凶猛，扣人心弦。一场高水平的比赛，双方因争夺和冲撞倒地次数达200次以上，可见对抗之激烈。



### （三）多变性

足球运动是一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目，比赛中运用技战术时要受对手直接的干扰、限制和抵抗。技战术是依临场中具体情况而灵活机动地加以运用和发挥。

### （四）艰苦性

足球比赛中，运动员要在近 8000 平方米的场上奔跑 90 分钟，跑动距离少则 6000 米，多则 10000 米以上，而且还要伴随完成上百个有球和无球的技术动作，若平局后需决定胜负的比赛则要加时 30 分钟，如仍无结果，还需以踢点球决定胜负，因而运动员的能量消耗是很大的，一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2~5 公斤。

## 二、足球运动的作用

### （一）有利于良好的心理品质及思想品德的形成

经常从事足球运动，不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响，而且还可以培养人的意志力、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、坚忍不拔、勇于克服困难、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。

### （二）有利于增强体质、促进健康

足球运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段，是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事足球运动，可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其是能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康。据测定，一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要多 2000~3500 毫升，安静时的心率要比正常人低 15~22 次/分。

### （三）有利于精神文明建设

在改革开放的今天，足球已成为我国许多城市中人们生活的一部分。人们从踢足球中得到情绪体验、从看足球中获得艺术享受、从谈论足球中得到思想交流，足球运动丰富了人们的业余文化活动，提高了人们的生活质量。足球已成为一些城市的政治、经济、文化、生活的重要组成部分。它吸引着千千万万个市民，它反映了城市的精神面貌，它是城市形象的标志之一，它是精神文明建设的载体。

### （四）有利于振奋民族精神

在重大国际足球比赛中取胜，能激发人民团结拼搏、进取向上的精神和爱国主义热情。如喀麦隆足球队进入世界杯赛前 8 名时，总统拜耶授予守门员恩科诺和前锋米拉最高公民爵位——“勇敢勋爵”，对全体队员及教练员也授予“勇敢勋章”。他在讲话中称赞他们为整个非洲



提供了一个经验，即“团结一致，为争取胜利而奋斗”。再如1981年1月，当中国队在香港战胜朝鲜等足球队，获得第十二届世界杯亚太区小组冠军时以及1987年10月，当中国队在东京战胜日本队获得进军汉城奥运会的资格时，神州大地一片欢腾景象，极大地鼓舞了为四化建设的中国人民，振奋了民族精神。

### （五）有利于人际交往与国际交往

随着全民健身运动的推进，各种各样的足球赛事频繁，其中相当一部分比赛可以发展社会交往，协调人际关系，形成一个单位或社会的凝聚力，有利于创造一个安定团结、民主和谐、健康文明、生动活泼的社会环境。在国际上，足球运动已成为各国之间政治、经济、文化交流的一个重要工具。它可以加强各国人民的相互了解，扩大文化交流，增进友好团结，促进世界和平，为争取良好的国际环境起到应有的作用，所以，现代足球运动的作用和影响，已远远地超出了足球运动本身的范畴。

### （六）有利于国家税收

足球运动造就了一大批狂热的足球球迷，球迷市场的广阔空间可由厂家、商家去开拓。从显而易见的球票、球场广告、电视广告、电视转播权，到已被人们认识的球衫、球帽、球具，球迷借以表达情感的喇叭、小哨之类的“加油”工具，以及众多深为球迷喜爱的球队和球员的照片、广告画、挂历等，这些用品在市场上走俏，不仅活跃了市场，增加了国家的财政税收，而且还促进了足球运动的发展。如欧洲和南美多数国家的足协，通过职业足球活动的收入，不仅完全可以保证这些国家发展足球事业的需要，还向国家缴纳可观的税金。又如中国足球走向市场后，国家投入的经费从改革前的1200万，下降为现在的630万。改革前基本上无创收，现在的年收入超过上亿元，足球已经从过去的事业型向产业型转化，并且必将最终成为体育界的纳税大户。

## 第三节 女子足球运动简介

### 一、世界女子足球运动

#### （一）当代世界女子足球运动的发展格局

20世纪90年代是世界女子足球运动快速发展的阶段。1991年国际足联正式举办了第1届世界女子足球锦标赛，5年后，国际奥委会把女子足球列为第26届奥运会正式比赛项目，2002年女子足球已成功举办了3届世界锦标赛和2届奥运会比赛。女子足球运动全面进入了世界竞技舞台。世界女子足球竞技水平已从开始的初级阶段向着更高的层次发展，在竞技能力上表现出高速度、强对抗的趋于“男性化”的整体发展态势。20世纪90年代初形成的美国、欧洲、中国三强鼎立的局面开始动摇，1991年第1届世界女子足球锦标赛，美国、挪威、瑞典、德国、中国5强名次列前，到90年代末已经改变为美国、中国、挪威、巴西、德国的新格局。同时由瑞典、



意大利、尼日利亚、俄罗斯、朝鲜 5 队组成的第二集团，已具备了与第一集团抗衡的实力，世界女子足球运动发展呈现出多极性的态势。

世界女子足球发展呈现出的多极化趋势与下列因素有关：

1. 世界女子足球锦标赛的举办和被正式列入奥运会项目，改变了人们以往对女子足球的传统观念，促进了各国女子足球运动发展，为世界女子足球运动的发展多极性奠定了基础。

2. 女子足球运动的迅速发展，使以往靠某一方面优势角逐足坛的指导思想渐渐落伍，高水平的身体素质、技战术和心理综合能力是未来的发展方向，这一概念促进了女子足球运动多极性的发展。

3. 一些国家女子足球在根据自身特点不断挖掘潜力的同时，学习、借鉴本国男子足球成功经验，竞技水平迅速提高。如：德国、巴西、意大利、俄罗斯等国，都为女子足球发展多极性提供了条件。

4. 目前，女子足球虽然还未进入职业化成熟期，但由于竞赛制度的作用为一些有才华的运动队提供了展现实力的机会，从而使多极性进一步明显。

### （二）世界女子足球运动发展趋势

16 世纪，英国出现了女子足球运动，并在 1890 年首先开创了女子足球比赛。19 世纪末，英国开始建立女子足球俱乐部。20 世纪 50 年代，女子足球在欧洲各国兴起。1957 年，第 1 届欧洲女子足球锦标赛在柏林举行，女子足球正式登上历史舞台。

20 世纪 60 年代后，女子足球运动在欧洲、美洲、亚洲迅速发展，1971 年，国际足联正式将女子足球列入发展议程。20 世纪 80 年代欧洲女子足球发展势头迅猛，英国、德国、瑞典、意大利均有数十万妇女参加足球运动；中国女子足球运动在 20 世纪 80 年代进入国际足坛。

20 世纪 90 年代后，女子足球运动快速发展，技战术水平取得了长足进步，女子足球男性化趋势明显，并表现出以下特征：

1. 世界女子足球发展格局多极性。
2. 技战术风格多样性。
3. 运动员竞技能力全面性。
4. 运动员竞技高峰期持久性。
5. 未来发展职业性。

### 二、国际现代女子足球运动

现代女子足球运动诞生于 19 世纪末的英国。20 世纪初受妇女参政运动宣传的影响，女子足球相应地赢得人们的支持，逐渐发展到欧美许多国家。在此期间，虽然组织了不同规模的女足比赛，但女足运动的开展尚未得到官方承认，一些国家的社会舆论对女子足球横加指责，医学界也存在着女子足球运动对妇女身体健康益、害的分歧。1925 年以后，特别是在第二次世界大战期间，很多球队名存实亡，女子足球运动一度处于低潮，直到战后才得以恢复。

进入五六十年代，女子足球运动开始流行于世界各大洲，欧美国家逐步承认了女足合法化，世界女足运动从此步入正轨。80 年代，国际足联开始尝试举办国际女足比赛。与此同时，欧美



一些国家相继创办了女子足球刊物，这对发展女足运动起到宣传、推动的作用。90年代初，国际足联成立了女子足球委员会，专门管理世界女足运动，并于1991年在中国首办世界女子足球锦标赛，1996年第26届奥运会首设女足比赛，使女子足球运动在全世界范围内以前所未有的速度蓬勃发展。

### （一）欧洲女子足球运动

欧洲最先冲破传统势力束缚，大规模地开展女子足球运动，因而起步早、发展快、整体水平高。1890年初，英格兰率先组建女子足球队。1892年，英格兰“普雷斯顿迪克”女子足球队首访美国，与业余男子队比赛，取得3胜3平2负的战绩。1894年，英格兰出现了世界上最早的女子足球俱乐部。20世纪50年代，女足运动在欧洲，尤其是在西欧复苏。1960年联邦德国足协专设负责女子足球工作的特别委员会，为本国培训了大批女教练员与女裁判员。同年北欧的瑞典也开始兴起女足运动，并受到瑞典体育联合会的高度重视，他们不仅对女足发起人和教练员实行奖励，而且还认真研究拟定了女足的发展规划，使女足运动很快在全国学校中得到普及。与此同时，女足运动也开始在东欧流行，一些国家政府积极动员女性积极参加工厂、学校和官方业余女子足球队，其中捷克斯洛伐克一马当先，波兰等国积极响应。60年代末，意大利及瑞典开始举办女子足球等级联赛。1971年，比利时女子足球得到承认，有50多个女足俱乐部加入了国家足协。同年冰岛足协承认女足运动，并在复活节举行了室内女子足球锦标赛。1984年欧洲足联试办了首届欧洲女子足球锦标赛，从此建立起欧洲女子足球竞赛体制。

### （二）美洲女子足球运动

美洲过去较长时间仅倾心于男子足球，对普及女子足球运动热情不高，且受到顽固势力的阻碍，发展较慢。美洲最早开展女足运动的国家是巴西和墨西哥，巴西于1965年成立了第一支女子足球队，以后数量不断增加，并拥有一批女教练员专门从事训练工作。60年代初，墨西哥女子足球队加入地方足协，危地马拉也努力冲破社会阻碍创办了正式的女足联赛和女足杯赛。当巴西与墨西哥进行了双边女足交往后，阿根廷、委内瑞拉、秘鲁等国也开始尝试女足运动。1971年墨西哥举行了由商业界发起的非官方的世界女足锦标赛，许多欧美国家都积极参加了比赛，这对美洲女足运动起到了较大的推动作用。美国是唯一女足人口超过男足的国家。70年代初，美国有少数女子足球队参加了本国半职业男子足球俱乐部，1974年成立了女子足球组织，1979年正式建立第一个女足俱乐部。由于美国足球协会和少年足球组织都极力鼓励女子参加足球运动，到80年代中期，已有一百多万19岁以下的女子投身于足球运动，并在全国建立起分级、分龄的多层次女足竞赛体系。1997年，美国正式建立女子职业足球联赛制。美洲虽在女足普及程度和整体运动水平上不及欧洲，但美国和巴西的女足水平却位居世界前列。

### （三）亚洲、大洋洲、非洲女子足球运动

亚洲女子足球运动最先兴起于新加坡。50年代末、60年代初，泰国、印度、日本、中国台北相继开展了女足运动。1961年日本大学中出现女子足球俱乐部。1964年以后，新加坡和泰国的女足运动得到官方承认。60年代后期，新加坡将女足列入全国运动会正式比赛项目。1968年4月，由中国香港、中国台北、马来西亚和新加坡共同发起在香港成立了亚洲女子足球协会，并





从1975年开始举办亚洲女子足球锦标赛。70年代末，中国台北女足运动水平迅速提高，连续在数届亚锦赛和国际比赛上获得优异战绩。与此同时，中国女足运动开始起步，很快便取得惊人成绩。1985年亚洲足球联合会成立女子足球委员会。80年代后期，日本女足逐渐由学校过渡到以俱乐部为主的形式，并出现女子职业足球队，朝鲜和韩国的女足也蒸蒸日上。1990年亚奥理事会正式在亚运会上首设女足项目。目前亚洲女足水平已能抗衡欧美，亚洲冠军中国队已成为世界强队之一。

大洋洲女子足球运动以澳大利亚和新西兰为代表。1974年澳大利亚成立女子足球协会，注册会员达1万名。1975年新西兰在原北岛女足组织的基础上成立了全国女子足球协会，将女足运动扩大到南岛，使所属主要俱乐部遍及全国十多个重要城市。到90年代，新西兰每年均举办少年、青年、成年女足全国比赛，个别女足队员还远赴欧洲踢职业联赛。

非洲女子足球运动无论在开展时间、普及程度及运动水平方面均稍逊于其他各洲，但发展潜力却不可低估。1980年阿尔及利亚首先倡议以国家名义开展女足运动，随后尼日利亚、几内亚、赞比亚、喀麦隆、加纳、科特迪瓦等国纷纷响应。90年代，尼日利亚政府受男足在国际足坛异军突起的刺激，加大女足运动普及力度，使本国女足迅速发展，一举跻身于非洲女足强队之列。

### 三、旧中国女子足球运动

中国是亚洲最早引进现代女子足球运动的国家，早在20世纪二三十年代便已有女足运动萌芽，但仅在有限的局部地方昙花一现。1924年上海私立两江女子体育专科学校沈昆南教授，偶然从伊文思外文书店发现一本英文版书籍，谈及英国女子足球情况及规则，于是买下送交校长参阅。在校方积极支持下，女子足球被列为教学内容并成立了两江体专女子足球队。这支球队一直活跃在南市公共体育场，经常同毗邻的华东体专男子足球队角逐，双方势均力敌，互有胜负。直到1926年因女专足球队自行解散而终结。1934年，广州国立中山大学附属中学为提倡女子体育运动举办了班级女子足球赛，并组成学校女子足球队向其他学校挑战。与此同时，广州女子中学也开展起足球运动。抗日战争期间，陕西城固西北师范学院也组织过女子足球比赛。由于旧中国尚未具备女子足球运动生长的环境，致使其运动水平始终停滞在萌芽状态。

### 四、新中国女子足球运动

新中国的女子足球运动一直得到政府和社会各界的大力支持，受到国际足坛的高度关注，获得了世界瞩目的斐然成就，新中国女子足球运动大致可分以下几个阶段：

#### 第一阶段（70年代中期—1981年）

早在20世纪50年代末，我国南方两广及福建部分地区曾一度有女子足球运动萌生，但未能持久。70年代中期，云南、辽宁的部分地区也开展了女子足球运动，但因人们认识不足，未能得到应有的重视。1979年，西安市的一批女学生从电视中看到国外女子足球比赛，因极感兴趣，联名上书国家体委请示成立女子足球队。她们的要求得到有关方面的支持，同年7月诞生了我国第一批有影响的女子足球队——西安东方红机械厂子弟学校队和西安铁路局第一中学队，在全国引起反响。此后，女子足球运动便在一些足球重点地区开展起来。1981年2月，北京市首次举行了中学女子足球邀请赛。5月广东省举办首届女子足球赛。同年，陕西钢铁厂女子足球队