

阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

教你踢 足球

江苏科学技术出版社



阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 袁 野 刘红兵 许在华

教你踢 足球

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你踢足球/王正伦主编. —南京:江苏科学技术出版社,2013.1(2013.5重印)

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5345-9998-9

I. ①教… II. ①王… III. ①足球运动—青年读物②足球运动—少年读物 IV. ①G843-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 184031 号

阳光少年运动体能系列

教你踢足球

主 编	王正伦
本 册 编 著	袁 野 刘红兵 许在华
责 任 编 辑	孙荣洁 李 纯
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	张 镜 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
排 版	南京展望文化发展有限公司
印 刷	南京玉河印刷厂

开 本	718 mm×1000 mm 1/16
印 张	18
字 数	230 000
版 次	2013 年 1 月第 2 版
印 次	2013 年 5 月第 2 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5345-9998-9
定 价	24.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

2014 年青奥会正大踏步地向我们走来。在这样的时代背景下,由南京体育学院部分专家、教授编写,江苏科学技术出版社组织出版的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在弘扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术散打、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅



仅是对体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够接受读者的评价与赐教,正视自己作品的缺憾,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者



目 录

第一篇 纵横足球

第一讲 蹴鞠游戏的由来	2
一、起源	3
二、沿革	3
第二讲 哈巴斯托姆的演变	5
一、古代罗马“哈巴斯托姆”游戏的演变与传入英国	5
二、被禁止的英国足球	7
三、英国人的四大首创	8
(一) 剑桥规则的产生	8
(二) 足球俱乐部的诞生	9
(三) 足球协会的诞生	10
(四) 第一部统一的足球规则	11
四、各大洲的足球运动	13
第三讲 现代足球在中国的传播	15
一、旧中国时期的足球	15
(一) 发展时期(1908~1923 年)	15



(二) 兴盛时期(1923~1937 年)	16
(三) 抗日战争时期(1937~1945 年)	16
(四) 解放战争时期(1945~1949 年)	17
二、新中国时期	17
(一) 1949~1960 年	17
(二) 1961~1965 年	18
(三) 1966~1976 年	19
(四) 1977~1991 年	19
(五) 1992 年以来	21
第四讲 源远流长的世界杯与奥运足球	28
一、世界杯足球赛	28
(一) 酝酿世界杯	28
(二) 早期的世界杯	29
(三) 战后世界杯	31
(四) 一个足球经典国家的崛起	33
(五) 全攻全守的现代足球	36
二、奥运会足球	49
(一) 早期的奥运会足球	49
(二) 昙花一现的黄金时代	50
(三) 挣扎的奥林匹克足球	51
(四) 职业足球与业余足球的争斗	52

第二篇 魅力足球

第五讲 足球技术家族中的八大金刚	56
一、颠球	56





二、踢球	57
三、接球	57
四、运球	57
五、抢截球	58
六、头顶球	58
七、假动作	58
八、掷界外球	59
 第六讲 足球技术的要诀	 59
一、颠球	59
二、踢球	62
(一) 踢球动作结构分析	63
(二) 踢球的方法	63
三、接球	70
四、运球	76
五、抢截球	78
六、头顶球	79
七、假动作	82
八、掷界外球	84
 第七讲 如何让你身怀绝技	 86
一、颠球训练四步曲	86
二、踢球技术训练三步骤	87
三、接球训练方法	88
四、运球训练诀窍	88
五、抢截球训练方法	89
六、头顶球训练	90
七、假动作训练	90



八、掷界外球训练	91
九、守门员训练	91
第八讲 矛盾的统一体	93
一、局部配合进攻战术	93
(一) 二过一战术配合	93
(二) 三过二战术配合	94
二、全队进攻战术	94
(一) 边路进攻	94
(二) 中路进攻	94
(三) 快速反击	94
三、定位球战术	95
四、局部配合防守战术	95
(一) 补位	95
(二) 围抢	95
(三) 造越位战术	96
五、全队防守战术	96
六、比赛阵形	96
(一) 守门员的职责	96
(二) 后卫的职责	97
(三) 前卫的职责	97
(四) 前锋的职责	97
第九讲 绿茵八卦阵	98
一、1—1—8 和 1—2—7 阵形	98
二、2—2—6 阵形	99
三、2—3—5 阵形	100
四、WM 阵形	100





五、四前锋阵形	101
六、4—2—4 阵形	101
七、4—3—3 阵形	103
八、4—4—2 阵形	103
九、“混凝土”阵形	104
十、3—5—2 阵形	105
 第十讲 令人叫绝的“香蕉球”	 106
一、贝克汉姆的“香蕉球”	106
二、斯图伊奇科夫“落叶球”	107
三、菲戈“凌波微步”	108
四、马修斯“蜻蜓点水”	109
五、德尼尔森“踩单车”	109
六、罗纳尔迪尼奥“旋风剪刀步”	109
七、欧文“金蝉脱壳”	110
八、儒尼尼奥“悬崖勒马”	110
 第十一讲 黑衣法官	 111
一、主裁判的工作内容	111
二、助理裁判员的工作内容	112
三、裁判水平的衡量	113
(一) 犯规的判罚	113
(二) 越位的判罚	114
(三) 红、黄牌的使用	114
(四) 有利条款的实施	115
四、裁判法	115
(一) 对掷界外球的判罚	115
(二) 球门球与角球的判罚	116



(三) 对间接任意球的判罚	117
(四) 对直接任意球的判罚	118
(五) 对越位的判罚	121
(六) 对点球的判罚	122
(七) 纪律制裁	124
(八) 裁判员的手势	126
(九) 助理裁判员的手势	128
(十) 比赛场地、器材、队员装备及比赛时间要求	129

第三篇 健康足球

第十二讲 身体是革命的本钱	134
一、懂些“致富经”	134
二、如何才能“白手起家”	135
第十三讲 足球运动员的营养与损伤	141
一、“人是铁，饭是钢”	141
二、我不是个容易受伤的人	142

第四篇 黄金足球

第十四讲 黄金堆起的职业足球	150
一、商业赞助	151
二、电视转播权	156
三、门票	159





四、球员买卖	162
五、产品广告	166
六、特许产品	171
第十五讲 亿万富翁的角斗场	173
一、切尔西——足球暴发户	174
二、贝卢斯科尼的 AC 米兰帝国	177
三、与贝氏叫板的同城兄弟国际米兰	178
四、曼联——英格兰职业足球俱乐部的旗帜	182
五、银河舰队皇家马德里	189
六、足球富人俱乐部——G—14	193
第十六讲 足球华尔街	196
一、足球股票	196
二、足球投资	200
三、足球博彩	201
第十七讲 博斯曼法案	206
一、原由	206
二、博斯曼法案的内容	208
三、博斯曼法案的影响	209
四、应对措施	210
第十八讲 德比大战	211
一、德比之战的含义	212
二、德比之战的类型	213
三、中国的德比	214



第五篇 展望足球

第十九讲 足球盛典	218
一、世界杯足球赛	218
二、奥运会足球赛	219
三、世界青年锦标赛	219
四、欧洲杯足球赛	220
五、美洲杯足球赛	221
六、非洲国家杯足球赛	221
七、亚洲杯足球赛	222
第二十讲 足球圈的名门望族	223
一、足球强国探营	223
(一) 足球的“舞蹈者”——巴西	223
(二) 潇洒的“蓝衣人”——意大利	223
(三) 钢铁硬汉——德国	224
(四) 现代足球之父——英格兰	224
(五) 浪漫之师——法国	225
(六) 勇敢的斗牛士——西班牙	225
(七) 欧洲“红魔”——比利时	225
(八) 橙衣剑客——荷兰	226
二、世界豪门巡礼	227
(一) 意大利足球俱乐部	227
(二) 英国足球俱乐部	234
(三) 西班牙足球俱乐部	240





(四) 德国足球俱乐部	245
(五) 中国球员效力的欧洲足球俱乐部	252
(六) 巴西足球俱乐部	258
(七) 阿根廷足球俱乐部	263
第二十一讲 重要资讯	267
一、纸质媒体	268
二、电视媒体	270
三、网络	271

第一篇

纵 横 足 球



第一讲

蹴鞠游戏的由来

足球的历史实际上是人类文明发展史的一个重要组成部分,如果说语言是沟通人类之间相互交流感情和文化的桥梁的话,而足球则是唤起人们激情和美好回忆的一艘万里航船。几乎没有谁能说出哪一个国家没人踢足球、看足球和喜爱足球。

足球作为最普及的体育活动,是一个国家、一座城镇的象征。足球运动已经超越了体育的范畴,它涉及政治、经济、社会、教育等人类生活的各个重要领域。墨西哥国立大学社会系女教师莱希娜在长期对足球的社会功能进行研究后认为,足球运动已经成为人类生活不可缺少的一个组成部分,有些国家的足球队在世界性比赛中的胜负,在某种程度上会影响该国的政局和经济,有的甚至会使得总统下台、百姓暴动。当今职业足球中出现了薪金数百万元的超级球星,有了高额奖金、商业广告、电视转播权后,足球已经成为了一种消费品。不少国家争着主办世界杯,主要是着眼于金钱收入,如旅游收入、电视转播权收费、出售纪念品等等。足球场还充当着一个甚佳的安全排气阀作用,人们的喜怒哀乐都可以通过足球比赛,在足球场这个特殊的公共场合发泄掉,不少球迷到球场是为了叫喊、手舞足蹈、骂人。

足球运动介入全球范围内的经济领域,越来越受到经济学家、商人、公司董事们的注意。在英国,工厂的产值甚至会随着自





己球队的胜败而升落。英格兰队在1966年世界杯得胜后,去澳大利亚的移民骤降18%，“这场胜利使英国人感到不列颠还有未来”，一位澳大利亚官员这样解释说。前国际足联主席阿维兰热曾经指出,足球运动在推动着世界经济向前发展。

有人说,把足球当作地球在脚下踢来踢去是人类潜意识中最高贵的品质、最勇敢的表现,并断言,现代足球是人类大智大勇的产物。

历史让我们思索,让我们回味,从“石球”到“蹴鞠”再到“气球”,最终演变为迷人的现代足球的进程之中,有着许许多多充满着祖先智慧而值得纪念和充满趣味的往事,让我们后人不得不为之赞叹,亦为之苦苦寻觅。

一、起源

中国古代足球起源的具体时间推断不一,但古代足球起源于中国是世界公认的。就目前史料表明,早在战国时代《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、蹋鞠者。”“蹋”是用脚踢的意思,“鞠”则指球。中国最古老的甲骨文上也有蹋鞠的记载。

二、沿革

汉代足球游戏由战国时的娱乐活动演变成为军事训练的一种手段,由此而增加了竞赛性和军事性,并有了足球专业书《蹴鞠二十五篇》。

汉代足球的比赛场称为“鞠城”,球门称“鞠室”,足球场上的鞠室一边是6个,而且每个鞠室的门上还绘有不同的花纹,并根

