

足球理论课讲稿

第一讲足球运动概述

一、足球运动的特点和作用

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、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。一场精彩的足球比赛，吸引着成千上万的观众和数以亿计的电视观众成为电视节目中的重要内容，有关足球消息的报道，占据了世界上各种报刊的大量篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。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

1. 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，守则全防，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及良好的比赛结果。
2. 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。
3. 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。
4. 艰辛性：足球比赛中，运动员要在近 8000 平方米的场地上奔跑 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，还需以踢球点球决定胜负，因而运动员的能量消耗是很大的。据有关文献报道，一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2~5 公斤。
5. 易行性：足球竞赛规则比较简练、明了，器材设备要求也不高。一般性足球比赛的时间、参赛人数、场地和器材也不受严格限制，因而是全民健身中一项十分易于开展的群众性的体

育运动项目。

（二）、足球运动的作用

1. 有利于良好的心理品质、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。
2. 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。
3. 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、从看足球中得到艺术享受、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，它是精神文明的载体。
4. 有利于振奋民族精神：在重大国际足球比赛中取胜，能激发人民团结拚搏、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 12 届世界杯亚大区小组冠军时；1978 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权利时，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。
5. 有利于人际交往和国际交往：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、文化交流的一种重要工具。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围。
6. 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、球迷借以表达感情的喇叭、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，凡是由厂家想象、开拓出来勇于球场内外宣泄和表现球迷们的感情的产品都是球迷所需要的。这些东西在市场上走俏，不仅活跃了市场，增加了国家的财政收入，而且还促进了足球运动的发展。

二、国际足球运动

（一）、现代足球运动的起源

1. 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。由于参加的人数众多和无组织，比赛时场面混乱不堪，声音嘈杂，而且比赛中往往是沿街的一些店铺和居民的财务受到损害，因此被视为“暴民足球”。为此英国王室下令禁止踢球，凡踢球者都要被判刑入狱。进入 19 世纪，随着划船、板球和拳击运动在英国被公众广泛接受后，足球也因其显著进步进入公共学校，从而被接受、发展起来。由于没有统一的规则，各学校都根据自己的特点制定独特的规则，导致比赛中各自采取自认为合法的动作或行为。1862 年 J.C.思林出版了译本自称为“最简的比赛”规则，共 10 条，其中第 2 条规定可以用手抓球和用脚踢球。为了使新的足球规则有别于这一规则，1863 年 10 月 26 日，由伦敦 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，共有 14 条。这一日被世界公认为现代足球的诞生日，世界各国也公认现代足球起源于英国。国际足球比赛：1872 年 11 月 30 日，在苏格兰的格拉斯格城内的苏格兰西部板球俱乐部，英格兰和苏格兰之间进行了现代足球史上第一场国际比赛。比赛结果 0：0。由于当时苏格兰好没有成立足球协会，因此，他们是以苏格兰最早的俱乐部王后公园俱乐部足球队代表参赛的。1884 年，英格兰、苏格兰、威尔士、爱尔兰四个队开始比赛以争夺“不列颠冠军”。

2. 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先生创建的。职业俱乐部：1857 年，英国成立了世界上第一个足球俱乐部，1885 年，因格兰又成立了第一个职业足球俱乐部。此后职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克斯洛伐克等国也取得了合法地位。1892 年，英国人在意大利成立了吉诺板球和足球俱乐部，但由于对手极少，因此比赛也很少。1896 年，

该俱乐部采纳了一位医生和守门员詹姆斯·斯潘斯利的建议，吸收了 50 名当地居民加入俱乐部已增加比赛次数。1897 年，意大利都灵市民成立了自己的俱乐部，即当时声名并不显赫的尤文图斯俱乐部。之后各地俱乐部相继成立，意大利足球协会也随之宣告成立。1840 年后，现代足球运动由英国传入中国。

3. 世界性大赛简介：

1).世界杯男子足球比赛：从 1900 年开始，奥林匹克运动会上就设足球比赛，但因国奥委会规定只能业余队员参赛，各国的职业运动员无法进入国家队，使得奥运会的足球比赛水平不能代表世界最高水平。为此，国际足联 1928 年在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议，决定从 1930 年开始以后每四年举行一届世界足球锦标赛。参赛队员不受职业和非职业选手的限制，各国都能组织本国最高水平的球队参赛。最初这一比赛叫做世界足球锦标赛，1956 年改名为雷米特杯，后来简称雷米特杯或世界杯。世界杯足球锦标赛，还决定设专门的流动奖杯——雷米特杯，也叫“金女神杯”，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，永久的占有了金女神杯。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奖杯。世界杯足球赛至今已举办 17 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 1 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，至今已举行 24 届。1996 年第 26 届奥运会上将女子足球首次列为正式比赛项目，参加决赛阶段比赛的有 8 支队伍，至今已举行 3 届。从足球正式列入奥运会比赛项目后，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，禁止所有职业运动员和虽不是职业运动员但参加了世界杯足球比赛的队员参加 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，今后再不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，允许每只参加奥运会足球决赛队中有 3 名超过 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。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 届世界青年足球锦标赛又称为第 1 届世界青年足球锦标赛。

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的世界少年（17 岁以下）锦标赛，全称为“国际足联 17 岁以下柯达杯世界锦标赛”，每两年举行一次。

5).五人制足球比赛：室内足球起源于北欧斯坎德纳维亚半岛。本世纪 70 年代初，美国、加拿大兴起职业足球，并先开展了室内足球。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。

4. 阵型演变：

第一阶段（1863~1930 年）现代足球诞生时的规则规定：凡进攻队员在球的前面就是越位。当时的技术水平低，进攻手段是向前踢球后进行冲击或向前带。设 1 名防守队员就可抵挡 9 名进攻队员，即九锋一卫阵型。直到 1884 年在英国诞生攻守人数排列基本平衡的塔式阵型，才改变了攻多守少的状况，该阵型在足坛流行了 40 余年，积极地推动了足球运动的发展。纵观这一长达半个世纪的足球发展，显示出当时的足球水平较低，技术较粗糙，发展提高较慢。

第二阶段（1930~1970 年）这是现代足球水平提高较快的阶段。阵型变换频繁，发展较快，攻守矛盾尖锐，变革深刻，对世界足球发展影响较大。

WM 阵型：1925 年国际足联修改越位规则，将越位的概念由进攻队员与对方球门线间对反队员不足 3 人改为不足两人，虽改一字，但对促进足球运动的发展作用很大。1930 年英国契甫曼创造了在足球史上占有重要地位和作用的 WM 阵型其显著特点是攻守人数排列平衡。它对英国人在 50 年代前统治世界足坛起了重要作用。

四前锋阵型：50 年代初，匈牙利首创四前锋阵型，这是一个倡导进攻的阵型，它以技术精湛、配合流畅、进攻犀利、打法新颖而一举成名。1953 年和 1954 年匈牙利队以 6：3 和 7：1 大胜英国队；1954 年又获得第 5 届世界杯亚军，以四前锋阵型风靡世界。这种敢于进攻和创新的精神为足坛树立了榜样，被誉为足球的**第一次重大变革**。

4—2—4 与 4—3—3 阵型：1958 年巴西队在瑞典举办的第 6 届世界杯赛上运用 4—2—4

阵型一举夺魁，该阵型也是一个以攻为主、攻守平衡的阵型，攻守转换快而顺畅，由于边锋和边后卫协助控制中场而利于夺取比赛主动权，4—2—4 阵型曾在世界足坛广为流行，被誉为足球的**第二次重大变革**。1962 年第 7 届世界杯赛上，巴西队在 4—2—4 阵型的基础上推出 4—3—3 阵型，创造性的灵活运用扎加洛攻时任左边峰、守时任左前卫的踢法，既加强了进攻，又增强了中场的防守。巴西队蝉联了世界杯赛冠军。

4—4—2 等诸多防守阵型：由于进攻型足球的胜利和卓越的个人技术所产生的威慑力，迫使各国的球队不得不加强防守以遏制进攻。为此，整个 60 年代，诸如清道夫中卫、锁链式、混凝土等密集防守阵型应运而生，致使世界足坛攻守矛盾的斗争日益加剧。1966 年英国队在第 8 届世界杯赛上采用加强防守的 4—4—2 阵型一举登上世界冠军宝座。直到第 9 届世界杯赛，巴西队以崇尚进攻的传统打法改变了上述种种旨在加强防守的消极踢法，第三次获得世界冠军，使下降了的进球数有回升至平均每场为 3 球。这是一巴西为代表的进攻型足球的胜利。

第三阶段（1970~现在）这是现代足球发展最快、变革最深刻的阶段。它标志着足球机械分工的结束，进入全面化与多职能的足球时代。这阶段的阵型繁多，但万变不离其宗，都是围绕着全攻全守的主线在变化，并向纵深发展。

1—3—3—3 阵型：1974 年第 10 届世界杯赛上，以荷兰与联邦德国为代表，首创了崭新的全攻全守踢法 1—3—3—3 阵型，这种踢法要求运动员能攻善守，首先是本位置的专家，其次是其他位置的能手，活动范围大，职能增多，不仅对运动员的个人技战术意识和身体素质提出了全面化的要求，而且对全队的整体攻防一体化要求更高。这被誉为足球的**第三次重大变革**。

3—5—2 与 5—3—2 阵型：这是 80 年代出现在欧洲锦标赛和第 13 届世界杯赛上的阵型。实践证明：夺取中场优势是获得比赛主动权的关键，用 4 名后卫对付普遍采用两名前锋打法的战术是人力的浪费。进攻时，边后卫进入终场以夺取中场优势和主动，并伺机插上进攻；防守时，在中场阻击和瓦解对方的进攻。此时 3—5—2 阵型变成 5—3—2 或 4—4—2 阵型。

一百多年的足球运动发展史也是阵型演变的发展史。基本规律是：攻守矛盾的斗争是阵型演变和发展的动力，队员竞技能力的不断提高是阵型演变和发展的基础，制定符合实际的战术是阵型变革成功的重要条件，规则的不断修改也是推动振兴演变和发展的重要因素。

（二）、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，比利时对于法国队在布鲁塞尔比赛之后，

两国球队的秘书——比利时的路易斯·米林霍斯、法国的罗伯特·格林讨论了在欧洲大陆成立国际足球组织问题。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。当时格林先生也邀请英国足球协会成员出席会议，但英国未参加会议。

国际足联的宗旨：促进国际足球运动的发展，发展各国足球协会之间的友好联系。

目前，国际足联会员协会已增加到203个，成为会员协会最多的国际单项体育组织。

2. 组织机构：国际足联设有12个组织机构：国际足联代表大会、执行委员会、世界杯组织委员会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻和出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛委员会、秘书处。

3. 历届主席：罗伯特·格林、丹尼尔·伯利·伍尔福尔、朱尔·里梅、罗尔多夫·威廉·赛尔德拉耶尔、亚瑟·德鲁里、斯坦利·劳斯、乔·阿维兰热、约瑟夫·布拉特

（三）、亚洲足球联合会（AFC）

亚洲足球联合会是世界上第二个成立的洲级联合会。1954年5月8日在马尼拉举行的第二届亚洲运动会上，由阿富汗、缅甸、中国台北、香港、印度、印度尼西亚、日本、韩国、巴基斯坦、菲律宾、新加坡、越南12个国家和地区的协会代表发起，在菲律宾约翰·克列兰德先生的努力下成立了亚洲足球联合会。

亚足联的宗旨：促进亚洲足球运动的发展；增进亚洲足球界的友谊；按国际足联的规定、规则、组织亚洲地区的足球比赛。

三、中国足球运动

（一）、起源：中国古代足球起源的最早时间推断不一。但古代足球起源于中国是世界公认的。就目前史料查证，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，其民无不吹芋、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”“蹋”使用脚踢的意思，“鞠”则指球。

（二）、沿革：在汉代，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。足球的比赛场称为“鞠城”，球门称“鞠室”，二临时修建的球场、球门则叫“鞠域”。唐宋时期，蹴鞠不仅流行于民间，也流行于宫廷。民间蹴鞠多属自娱性活动，宫廷蹴鞠多属他娱性活动，为了得到皇帝的欢颜和赏赐。唐代人给鞠球充气是用原始的嘴吹气法，宋代发明了气筒，用气筒为鞠球充气。在元代开展了男女对踢球的游戏活动。朱元璋建立大明之后，由于当时社会上兴起“重文轻武，立静恶动”之风，宫廷取消了足球艺人的表演，民间的活动随之越来越少，直至我国古代足球游戏在清代中叶绝迹。

（三）、旧中国的足球运动：1840 年鸦片战争后，英国侵占我国港九，足球运动也随之传入我国，并首先在香港地区萌发。19 世纪 90 年代~20 世纪初叶，我国一些沿海城市的教会学校先后开展了足球活动。这些学校的毕业生走向社会，现代足球运动也随之由学校发展到社会，由沿海地区发展到内地。经历了发展时期（1908~1923 年）这一阶段各类足球比赛活动较多，举办过的两届全国运动会都有足球比赛。各大城市的大学校际之间足球比赛频繁进行。1913~1923 年间，旧中国足球队曾参加了 6 届中、日、菲三国组成的远东运动会足球比赛，并获得第 2 至第 6 届的足球比赛冠军。兴盛时期（1923~1937 年）这一时期时就中国足球运动水平达到巅峰时期。特别是旧中国足球队在第 7 至第 10 届远东运动会足球比赛中连续夺冠，以及足球队参加 1936 年在柏林举行的第 11 届奥运会，为中国足球运动水平的提高和扩大国际影响起到了重要的作用。抗日战争时期（1937~1945 年）、解放战争时期（1945~1949 年）。

（四）、新中国的足球运动：

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，1954 年选派首批国家青年队赴匈牙利学习，1955 年 1 月 3 日成立了中国足球协会。取得明显进步，国际比赛成绩落后。

1961~1965 年：由于自然灾害和经济上的严重困难等原因，足球队中断训练，水平大幅度下降。困难过后，国家经济恢复，足球运动迅速得到恢复，1964 年 2 月 27 日~3 月 12 日召开的全国足球训练工作会议提出了“从严、从难、从实战需要出发进行大运动量训练”的“三从一大”训练指导思想。确定京、津、沪、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县 10 个足球发展重点城市。

1966~1976 年：“十年动乱”处于瘫痪，国际交往全部停止。

1977~1991 年：“十年动乱”结束后，政局稳定，经济好转，足球重新发展。1978 年恢复全国甲乙级联赛，1979 年 11 月重新确定京、津、沪、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县、重庆、青岛、长春、昆明、石家庄、西安 16 个足球发展重点城市。继 1974 年 9 月，中国足球协会被亚足联接纳为会员后，1980 年 7 月 7 日，国际足联重新接纳我国为会员。

取得成绩：1978 年亚运会第 3 名，1988 年打入 24 届奥运会足球决赛圈。

1992 年以来：北京红山口会议——足球职业化改革，1994 年全国甲 A 甲 B 职业联赛开始。

四、女子足球运动

（一）、国际女子足球运动：

现代女子足球运动诞生于 19 世纪末的英国。1991 年在中国首办世界女子足球锦标赛，

1996 年 26 届奥运会首设女足比赛。世界女子足球锦标赛：在国际足联倡导下，1988 年 6 月在中国广东成功地举办了有 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东举行。这项比赛同男子世界足球锦标赛一样，每 4 年举行一届，进入决赛的 16 支队必须由各大洲预选赛产生。现已举行过 4 届。

（二）、中国女子足球运动：

1979 年 7 月在西安诞生了我国第一支女子足球队。

（三）、取得成绩：

1986 年 7 月，第 3 届托尔托纳国际女足邀请赛冠军；12 月，第 6 届亚洲女足锦标赛冠军

1987 年十届中学生运动会冠军，1988 年 6 月广州国际女足赛第四名

1989 年 12 月第 7 届亚洲女足锦标赛冠军，1990 年北京亚运会冠军

1991 年 6 月第 8 届亚洲女足锦标赛冠军，1995 年第 2 届世界杯第三名

1998 年 13 届亚运会冠军，1999 年 7 月第 3 届世界杯亚军