

現代足球

—從世界女子足球大賽談起



大林育樂叢書8
黃克仁著

大林育樂叢書 8
黃克仁 編著

現代足球

——從世界女子足球大賽談起

大林出版社 印行

現代足球——從世界女子足球大賽談起

黃克仁編著·大林育樂叢書 8

出版／印刷／發行：大林出版社

地 址：台北市杭州南路一段143巷48號

郵政劃撥：19235號 電話：3410275

特 價：每册新台幣 70 元

出 版：中華民國 68 年 1 月 25 日

行政院登記證

有版權
局版台業字第0030號

自序

民國初年，足球運動曾在我國風靡盛行，在歷屆遠東運動會中，所向無敵，從來沒有那個國家能與之抗衡。

這些年來，由於先總統 蔣公和 蔣總統經國先生的英明領導，由於大有為政府的殫精竭慮，奮勵圖強，更由於我們舉國上下的自強團結，努力奮發，我們不但鞏固了反攻復國的勝利基地，我們也享受在一片欣欣向榮，安和樂利的社會中。蓬勃的朝氣，激勵人們奮勉向上的心；生活的安定，促使人們重視休閒陶養，體育運動便在這種昇平景象之中復甦、奮起。有謂「強國必先強種，自強必先自立」。近年來，在全國體協的大力支持推展之下，各種單項運動，爲了迎合廣大運動人口的需求，不但在量的方面有顯著增加，同時在質的方面也日漸提高，經濟的繁榮，九

年國民義務教育的實施，更激進了國民愛好運動，熱衷運動的熾熱。

一九七八年世界女子足球大賽，就在這種自然發展景象之中，在臺北揭開了序幕。舉辦這項足球大賽，在世界體育史上是一件劃時代的大事記，在我國體壇上同時也是突破性的一項創舉。

吾人從事體育工作十餘年，對於足球運動向極喜愛。暇時，常就其中奧秘研究探討以自愉，遇有明星賽、國際賽更是風雨無阻，趨之若狂，絕不錯過。

李惠堂先生曾說：「要勝利就要有堅強的意志，跟自己作戰才是真正的作戰。」又說：「足球是鬥智力與團隊精神的綜合表現，良好的紀律、堅強的意志、密切的合作，是致勝的先決條件。」這幾句話，很明白的告訴我們：個人的條件技術固然重要，團隊合作才能克敵致果。基於這個理由，多年來，我一直在探索、在研究，希望能出版一本不再拘泥於或偏重於基本動作和解釋名詞的足球論著，身邊雖然有一些資料，平時也常自我追尋，所幸，世界女子足球大賽的舉辦，使我有機會身歷其境的目睹來自四大洲的十三個球隊，生龍活虎的娘子軍，帶來了優越的個人技巧、團隊默契、和嶄新的戰術戰略攻守體制。

有了最新的資料，經過一陣子的整理編寫，我想我應該適時的推出，以免因工作而擱下，以免因擱下而失時效，於是這本拙著在幾經推磋之下付印，我想其中缺失之處在所難免。敬請諸先進學者不吝賜正。

撰寫此書，正值美國卡特總統宣佈與匪偽政權建交，並公然對我毀約背信，凡我熱血同胞，無不一致憤懣譴責，隨即掀起一片愛國熱潮，人人競相以行動表達自強、團結、奮鬥的決心意願之際。謹以此書的「足球精神」獻給「足球熱」的朋友，讓我們携手共同發揚足球運動的團結奮勵精神，為國家貢獻力量。

黃克仁 謹識

於國立中興大學法商學院

民國六十八年元月

前言

足球並不是一種今天盛行，明天就消失的時髦運動，事實上它正逐漸的普遍的受到全世界球員與觀衆的熱烈歡迎，據某些跡象顯示，從觀看球賽的觀衆那種狂熱的浪潮，從一場職業性的比賽，尤其在英國那數以百萬計的電視觀衆，和五、六萬的現場觀衆，每週都跟著追逐著聯盟比賽，真是令人稱奇而難以想像。現代足球影響著龐大的經濟預算的重要性是非常明顯的，每個星期：運動員，地方上的與聯盟的門票收入就有好幾千英鎊。同時，俱樂部也從電視權力、廣告與共同使用權力金獲得相當的收入，自然地，球員也分得一杯羹。地區聯盟的聯盟球員與巔峯球員依照資格與結果每個月可以賺到一〇〇——一五〇英鎊。這個數目並沒有包括廣告或類似的收入。甚至於資格的巔峯業餘球員只是爲了喜愛比賽，而不再玩球。紅利等等在他們來說也是尋常的

。不論你對這件事的態度如何，你或許被這個龐大的金額所嚇倒，或者你會感覺運動精神已經被污染了，這個事實依然存在而且也不可能倒回去了。它反應了我們這個時代，無論如何，一件事是篤定了，踢球的愛好將不會消去，跳躍、滾動、飛球和人本身的競爭本性將確定這種狂熱的延續與進行。

現代的比賽，一支球隊可以在一分鐘內用六、七或八個球員好好的防守，然後用四、五或六個球員發動反攻。現代最流行的四三三或四四二體制意思是說：中鋒球員必須要相當的能夠勝任。他們的打法需要特別的耐力，尤其是速度與體力的配合，一個擔任攻擊的球員必須切實體驗到除了速度，只有速度，他們才能突破防守者的攻擊。所以他們必須能夠在強大的壓力之下，高速度的控球，經常在場地的長度與寬度當中不斷的連續變換位置，需要有足夠的臨場經驗，洞悉戰術的訣竅並擅長於應用假動作，今日防守的球員將會發現自己在強烈的攻擊之下，必須在戰術上與技巧上多求變化。總之，現代的比賽已經轉變成快的、艱苦的、而且火藥味更重的。因此，一套配合運動員所需要的戰術訓練（或稱戰技專長）、智慧、以及培養全能球員的訓練法，便有賴於特殊研究的專家了。

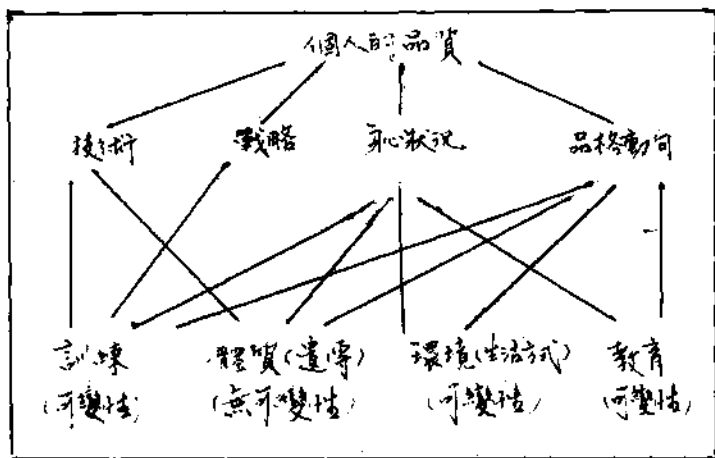
根據統計學的顯示，在一九六〇、六一、六二年匈牙利的顛峯球員，他們立於當年全世界最好的球員之列，他們在一場球賽中無論有帶球或沒帶球，都要跑將近二五〇〇公尺。可是時至今

日，無論如何輕鬆，一個聯盟球員要跑大概超過兩倍這樣的距離。甚至業餘的或剛出道的球隊也都在接受這個體制上的趨勢變化，並且興高采烈的正在試著玩「現代足球」呢。這個意思就是說：所有的球隊，如果希望他們的聯盟能有所謂「高峯」的表現，那麼球員與教練，就必須考慮這項運動的時代需求，而且要以廣泛的理解和專門的知識為基礎去準備迎接他們的比賽，然後他們會發覺花費許多時間從事於訓練是值得的。因此，希望達到顛峯的人，每週至少必須練習三天，如果每天都能從事於包含有各種變化的練習課程，像一些與各種運動具有共通性的訓練課目如田徑、體操、游泳等，將更有助益。

希望有成就的球員與教練必須要與比平常更廣博的、激烈的、而且有系統的訓練課程相競爭，是不容置疑的。因此，我們也許需要思考一個球員的天賦能力問題，以及所提供的訓練內容、份量、方式是否適合每一個球員。一個希望獲致成就祈求使自己能達到頂峯的球員，必須具備這種能夠艱苦的、規律的，並且志願的甚至每天樂於從事自我訓練的毅力與天份。這個要求並不是說他必須到足球場去；越野跑、體操和在家中的自我練習都可促進個人的技藝，因此對「球」的感受，普遍的常識和對於比賽的種種了解是非常重要的，我們在這裏特別要提出：一個成功的未來足球健將所必須具備的種種品質：A、意志力 (Will power) B、勇氣 (Courage) C、韌性 (毅力) (Toughness) D、體力 (體能) (Stamina) E、必勝的信念 (Will to Win) F、

自律 (Self Control)。

比利·萊特 (Billy Wright)，一個英國世界級的天才球員，他多年來一直是年輕足球員所崇拜的偶像，曾經說：一個成功的足球健將應該將他的成功的百分之三十歸於他的天份，而百分之七十要歸於訓練階段他的生活方式和艱苦的鍛鍊。下面的圖形告訴我們一個足球員成功的要素和特質：下面這個圖表告訴我們一個事實；那就是一個球員想要獲得成功，希望有大成就，除了遺傳、環境和確實的教育勢力之外，其中百分之七十五必須依靠最大限度的訓練。



現代足球 目錄

自序	一
前言	一
世界女子足球大賽在台北舉行的意義	一
中華女子足球隊	七
第一章 足球基本技術	一
第一節 踢球	一四
腳內側踢	
腳背正面踢	
腳背內側踢	
腳背外側踢	
第二節 停球	二四
腳部停球	
胸部停球	

第三節 運球	二九
脚背外側運	
脚背內側運	
第四節 頂球	三二
前額正面頂	
前額側面頂	
第五節 搶截球	三七
盤球	
正面搶截	
側面搶截	
後面搶截	
第六節 守門術	四六
地滾球	
平直球	
側低球	
撲奪球	
拳擊球	
第七節 射門	五五
射門的原則	
射門的腳法	
第八節 擲界外球	五九
原地擲	
助跑擲	
第九節 開角球	六三
開角球的原則	
開角球的踢法	

第二章 基本技術訓練……………六七

第一節 踢球練習法……………六八

第二節 射門練習法……………七七

第三節 停球練習法……………七九

第四節 運球練習法……………八二

第五節 頂球練習法……………八七

第六節 搶截球練習法……………九〇

第七節 擲界外球練習法……………九二

第八節 守門技術練習法……………九三

第三章 各個位置攻守法……………九七

第一節 守門員……………九九

第二節 後衛……………一〇三

第三節 中堅……………一〇六

第四節 翼衛.....一〇八

第五節 中鋒.....一一〇

第六節 輔鋒.....一一三

第七節 翼鋒.....一一五

第四章 戰術與策略.....一九

第一節 進攻戰術.....一二〇

二過一 三配合 W M式 四前鋒式 四二四式 四三三式 角球進攻

第二節 防守戰術.....一三三

站位與盯人 補位 人盯人與區域防守

第三節 足球賽體制.....一三八

W M式 四前鋒式 三三四式 四二四式 四三三式

第五章 體能訓練.....一四七

第一節 體質訓練.....一四七

第二節 專門項目訓練	一四八
力量 速度 耐力 靈敏性 柔軟性 彈力	
附 足球規則	一五三
結語	一八九
足球名詞術語中英對照	一九一

世界女子足球大賽在台北舉行的意義

盛況空前的世界女子足球大賽，在光輝的十月接受我國的邀請，來臺北會師，這些娘子軍是來自歐洲、亞洲、美洲、大洋洲十二個國家的十三支女子足球勁旅，舉辦這項比賽是世界足球史上的一大創舉，它掀起女子足運的熱潮。對於萌芽中的世界女子足球運動，預料必有很大的助益，對我國足球運動的推展也將會產生劃時代的影響與刺激。

足球運動由我國黃帝創始，已四千六百多年，現今流行的足球運動，是英國人於一八六二年擬定比賽規則以後才傳播到全世界。足球運動過去都僅限於男子參加，老一輩的體育家們，認為嬌滴滴的女孩子不適宜這種太劇烈的運動，可是，由於時代的進步，女子體能的增進，她們所能從事的運動項目，又相對的大量增加，對於足球運動也產生了濃厚的興趣。八年前國際足球總會

曾通函各會員國，徵詢對發展女子足球運動的意見，一九七二年在規則中更註明，女子比賽球的大小重量與質料，比賽的時間等都可因需要而調整，這表示國際足總已注意女子足球，但至今並未插手管理，對它的發展也只是袖手旁觀。女子足球是亞洲開風氣之先，約在一九六四年，馬來



表現力與美

全國足球協會爲了辦好世界女子足球大賽，花費了不少苦心，每件事務力求盡善盡美，連宣傳海報也不例外。

這張宣傳海報表現出女子足球的力與美。戴著衝冠之勢的短髮，飛身大腳踢球，這名女子足球健將的動作鏗悍不下男子球員。橙色與綠色的背景，與球場實景相近，顏色都很鮮艷。

左下角是參加國家的國旗，十二面（十三隊參加比賽，其中玻利尼亞亞是美國屬地）各式各樣的國旗，說明了這十三支勁旅各自代表了她們的國家前來獻技，這是吸引球迷前往欣賞世界女子足球大賽的一個焦點。

左上角是全國足協爲這項比賽所設計的標誌，右上角則是中華民國足球協會的標誌。

文：林 蔭
圖：馮大慶