

工人体育运动通俗读物之十

怎样踢足球

鄂伯尔 编著



人民体育出版社

編輯人的話

为了完成和超額完成我國第一个五年計劃，我國工人階級和全体劳动人民，在生產战綫上，廣泛开展劳动競賽，發揮了高度的積極性和創造性，要把祖國建設成富強美好的社会主义社会。

只有那些身强力壯的人，才能經常从事緊張的劳动，不生病不缺勤，只有那些精力旺盛的人，才有心力去挖潛力，找竅門。

經常参加体育活动，不但可以鍛煉身体，增强體質，也是一种正当的娛樂。它对活躍职工生活，提高劳动生產率，改革技術，提前和超額完成生產任务，有很大的作用。

目前，各厂礦、企業，普遍地建立了体育协会，廣大的职工，不管是青年还是妇女，中年工人还是老年工人，都在積極参加体育活动。为了帮助大家学会一些运动技術，很好的進行体育鍛煉，我們編輯了一套工人体育通俗讀物。这套書，通俗好懂，既可以拿來自学，也可以作为基層体育协会运动部的各种运动隊的指導員們参考。編寫这套讀物，还是初次嘗試，希望讀者多提些意見，好以后修改。

人民体育出版社出版

球類运动書籍

- | | | |
|-------------------|-------------|-------|
| 籃球技術圖解 | 波·莫·切特林等著 | 0.36元 |
| 籃球技術与教学 | 陳榮澤著 | 0.50元 |
| 籃球遊戲 | 張長清著 | 0.40元 |
| 打籃球——農村体育运动通俗叢書—— | 閻方著 | 0.11元 |
| 排 球 | 弗·戈洛瑪佐夫著 | 0.42元 |
| 足球运动技術圖解 | 莫·德·托瓦洛夫斯基著 | 1.30元 |
| 羽毛球練習法 | 林啓武編著 | 0.13元 |
| 棒、壘球練習法 | 張漢槎編著 | 0.21元 |
| 網 球 | 弗·伊·拉平著 | 0.12元 |
| 小網球 | 波·馬丹斯基著 | 0.21元 |
| 籃球裁判法 | 牟作云編著 | 0.16元 |
| 足球裁判法 | 李鳳樓 閻維仁編著 | 0.16元 |
| 棒壘球裁判法 | 張漢槎著 | 0.19元 |

目 錄

基本技術和練習方法.....	1
簡單戰術和練習方法.....	31
踢足球应注意的一些事情.....	45
比賽前后应做的事.....	48

足球运动，是一种战斗性很强的集体游戏，它的场地大，比赛时间长，运动员们为了争取胜利，在場地上努力地奔跑，头顶脚踢，傳遞搶截，忽攻忽守。足球运动不僅能促進身体健康增强力量、走跑迅速、动作灵巧，而且也能培养勇敢、坚强、机智、集体主义等优良品质。这正是目前大批工人热爱足球运动的原因。

基本技術和練習方法

一、踢 球

踢球是整个基本技術里最重要的一部分，所以在練習时必须从踢球技術着手，同时花費的时间也应多一些。一般常用的有：脚内侧踢球；脚背正面踢球；脚背内侧踢球；脚背外侧和脚尖踢球五种。

踢定位球时，一般都应有助跑，助跑的距离不要太远，速度不要太快，但最后一步要跨的大一些。支持脚（支持身体的一只脚）站的地点，应在球的侧后方，脚尖正对出球方向，膝稍微弯屈。如果转变方向踢球，那么就应在踢球的同时，再加上转身的动作，使支持脚尖转向出球方向。踢球脚尽量向后摆起、膝弯屈。踢球的部位应正确。如果踢活动球时，除了注意上面那些以外，还应特别注意踢球的时间。踢球后，身体和踢球腿繼續跟随前进。

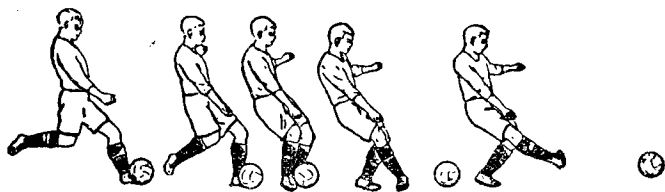
(一) 脚内侧踢球

这种踢法，主要是用脚的内侧(如图一黑线部分)把球推出去。踢球时，脚与球接触面积大，容易踢得准，出球方向变化多，而且不易把球踢高，它适用于短距离的传球、射门和罚球点球。不管定位球、滚动球或空中球，都可用这种踢法。



圖一 管定位球、滚动球或空中球，都可用这种踢法。

踢球时，支持脚站在球的侧后方15公分左右，膝稍弯曲，脚尖对着出球方向。踢球脚尖和膝向外转，用脚内侧对着球。然后用大腿关节作轴使腿摆动把球推出去(图二)。踢球时，脚腕和脚弓要用力。踢球后，腿要继续跟随向前，借以加大踢球的力量。



圖二

踢定位球时，助跑的距离和速度都不要太远和太大。如果要踢出低球，踢球时，上体要稍前倾，踢球的后上部；如果要踢出高球，上体就稍后仰，踢球的后下部。为了保持身体平衡，两臂要自然随脚摆动，同时左肩(右脚踢球的人)要向前转动。踢滚动球时，上体前倾，脚和球接触的时间，要稍迟一些，最好是在支持脚的侧方和球接触，免得把球踢高。踢来自各个方向的空中球时，立足要站稳，以便身体自由转动，加大

活動範圍，同時膝蓋抬起用大腿擺動把球踢出。

腳內側踢球容易犯的毛病：

1. 踢球時，右腳的膝蓋向外轉動不夠，或踢球後腿沒有繼續隨着向前，使出球方向不準確；

2. 踢球時，腳尖撓起和下壓。接觸球時太早，把球踢得太高；

3. 動作太緊張，用力太早，不是在踢球的一剎那間用力。

(二) 腳背正面踢球

踢球時，用腳背中間部分，即串鞋帶的地方。這種方法在踢球時，腳與球接觸的面積大，踢出的球有力而準確，同時可以踢各種球，所以適用於長短距離的傳球、角球、直接和間接任意球，特別是射門。

踢球時，從正面助跑，支持腳踏在球的側後方，離球15公分左右，膝稍彎屈，腳尖和身體正對出球方向，身體向前傾，踢球的一腿盡量向后擺出，膝盡量彎屈，腳腕放鬆。接着很快向前擺，足背繃直，用腳背把球踢出。腳和球接觸時，膝蓋差不多在球的上面，同時腳腕用力，兩臂自然擺動。踢球後，身體和踢球的一腿繼續向前移動。這時，左腳有些彎屈，並轉為腳尖着地(圖三)。

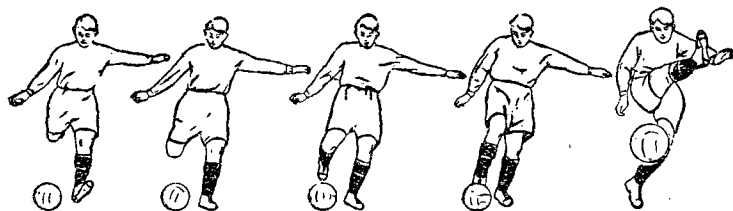


圖 三

踢地滾球時，如球從左邊來，最好是用左腳踢；球從右邊來，用右腳踢。踢球時，要根據來球的方向、速度，正確地踏放支持腳。如果踢空中球，還要注意把踢球腳的膝蓋提高，小腿向後舉起。轉身踢球時，最後一步踏地前，需要加上轉身的動作，使支持腳尖對準出球方向（圖四）。

正腳背踢球容易犯的毛病：

1. 支持腳放的位置不恰當，腳觸球的部位不正確；
2. 最後一步蹬地的力量及小腿踢球前一剎那的擺動不夠有力，使踢出的球力量小。

（三）腳背內側踢球

這種踢法和腳背正面踢球的技術動作基本上相同，同樣在任何情況下可踢任何球。

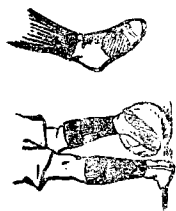
踢球時，多從側面助跑，一般與球成 45° 角，支持腳踏在球側後方30公分左右，用腳掌外側撐地，如用左腳踢球，上體應向右傾斜，左腳背繃直並稍向外轉，用腳背內側觸球，同時兩臂自然擺動（圖五）。

踢地滾球時，也是球從那邊來用那邊腳踢。踢空中球時，要很好判斷球的落點，上體要盡量向左傾斜，膝彎屈，身體重心降低。

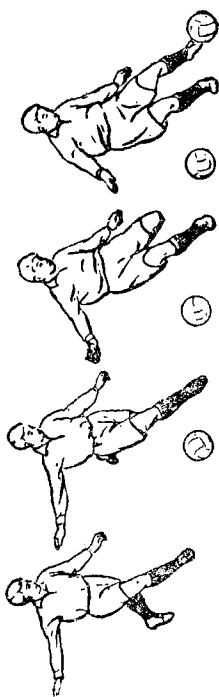
腳背內側踢球容易犯的毛病：

1. 支持腳站立的位置和踢球腳觸球部位不正確；
2. 身體不是側對球成 45° 角而是正對着球，形成正腳背踢球；
3. 踢出的球力量小（參看正腳背踢球）；
4. 腳背繃直過早或支持腳過於靠前，使腳尖容易踢地。

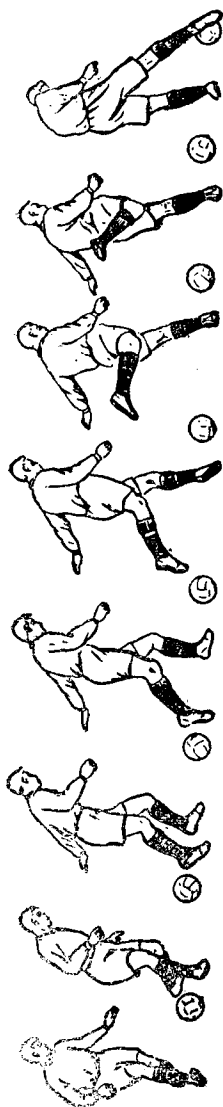
水圖



圖五



圖四



(四) 脚背外侧踢球

用这种方法踢迎面或侧面来的地滚球特别容易，踢出的球也较有力，一般传球和射门常用这种踢法。

这种踢法，是用脚背外侧接触球(圖六)。踢球时的助跑，支持脚的站法和脚背正面踢球相同。踢球腿尽量弯屈向后摆起，向前摆出时，脚尖应向里转，脚腕用力，脚背绷直，上体稍前倾，支持脚在踢球时膝稍弯屈，两臂自然摆动(圖七)。



圖 七

外脚背踢球容易犯的毛病和脚背内侧踢球一样。

(五) 脚尖踢球

脚尖踢球使用的時間比較少，一般在場地泥濘、球过重或几人同时爭夺球时；也有人在踢定位球（球門球、角球和直接或間接任意球）时使用。

踢球时，須直綫助跑，面对出球方向，支持脚的站法和其他踢法相同。踢球脚向后摆时，膝应尽量弯屈，然后再向前摆，把球踢出(圖八)。

脚尖踢球容易犯的毛病：

1. 脚尖与球接触的部位不恰当；
2. 踢球后膝盖沒有挺直。

踢球的練習方法：

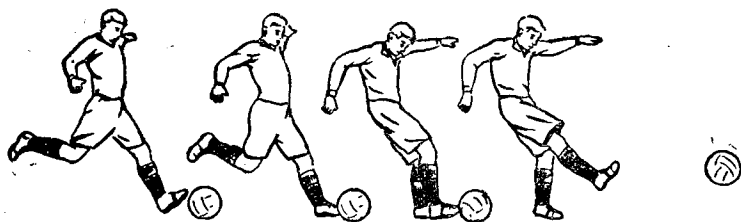


圖 八

圖 中 符 号 說 明

- 進攻隊員（或甲隊隊員） △防守隊員（或乙隊隊員）
 人行的路綫 ———→ 球行的路綫 ⊗ 球

初學踢球的人，不要毫無目的地隨便踢着玩，應該有計劃有步驟地進行練習。每次練習時要先復習一下上次學習過的動作後，再學習新的動作。練習後還要做一些遊戲或小型的比賽來鞏固所學習的動作，這樣才能正確地掌握技術。下面介紹的練習踢球的步驟，除了腳尖踢球不練習踢反彈球和空中球以外，其他各種踢球方法最好都按下列步驟進行。

（一）沒有球的練習：模仿踢球動作，注意動作要領。

（二）有球的練習：

1. 練習觸球的部位：一人用腳掌把球停穩在地面上（圖九）或雙手把球拿着（圖十），另一人用腳試踢。

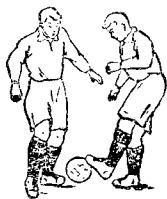


圖 九



圖 十

2. 踢地滾球：(1) 踢正面慢慢滾來的地滾球。(2) 踢滾動速度比較快的球；(3) 把不同方向來的球踢到另一方向去；(4) 跑動傳球。

3. 踢空中球：(1) 踢自己拋起的球；(2) 踢使球落地一次後彈起的空中球；(3) 踢對方拋過來的高球；(4) 踢對方用腳踢過來的高球。

4. 踢反彈球：(1) 自己拿球向地上拋起，自己踢；(2) 踢對方拋過來的球，對方離自己先近後遠；(3) 踢對方用腳踢出來的球。

5. 踢球遊戲：

(1) 數人圍成一圈，中間一人，依次來回傳踢(圖十一)；
(2) 數人圍成一圈，間隔傳踢(圖十二)；或三角傳踢(圖十三)。彼此的距離可以適當增遠或縮短；

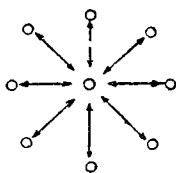


圖 十一

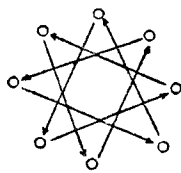


圖 十二

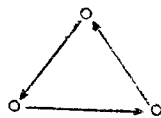


圖 十三

(3) 兩排踢球：練習時，可變換各種球走的路綫(圖十四)；

(4) 數人圍成一圈，同時用兩球自由傳踢。傳踢時，避免兩球同時傳給一人(圖十五)。或中間插一小旗，然後用一球依

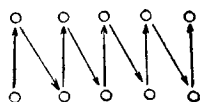


圖 十四

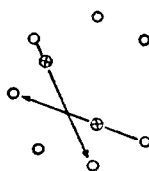


圖 十五

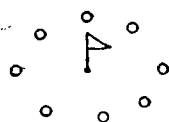


圖 十六

次踢射小旗(圖十六);

(5) 甲、乙、丙三人互相傳球，丁搶截。丁搶到誰的球，就和誰互相交換。或由五人傳球，二人搶球；

(6) 三人在一圓圈內，隨意跑動傳踢。傳踢時，應把球傳踢在空當處，由另一人上前去踢；

(7) 射球門牆得分比賽：練習時，每個隊員連射10次，射中几分範圍內，即得几分，最後以得分多者為優勝（圖十七）。

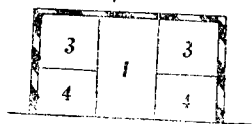


圖 十七

二、停 球

停球就是隊員有意識的把球停下來，控制在自己的活動範圍內，繼續進行下一動作。

停球，主要有腳部停球和胸部停球兩種。不管用什麼部位，停那一種球時，都要把肌肉放鬆，減緩球的力量。

(一) 腳部停球

1. 腳底停地滾球：停球時，支持腳正對來球方向，膝彎屈，身體重心放在支持腳上。接着停球腿彎屈提起（提起的高度以不要讓球從下面漏過為準），腳尖蹣起高過腳跟，使腳掌

和地面成三角形，兩臂自然举起，上体前傾。当球滾到立足前側20公分左右的地点时，用脚掌(鞋底前四个釘子的地方)把球停住(圖十八)。



圖 十 八

2.脚底停反彈球：停球时，停球姿勢和停地滾球差不多，但是停球前，一般都有一段輕松的助跑，然后根据球的落点踏放支持脚，脚尖正对來球方向，停球腿弯屈抬起，脚尖蹠起，在球將要从地面彈起时，停球腿即向前擺出，用脚掌把由地面反彈起來的球停住(圖十九)。如果來球比較高(弧度大)，脚尖就不要蹠的太高，以使用全掌停球。如果來球比較低(弧度小)，脚尖就要稍蹠得高一点，以使用前掌停球。



圖 十 九

这种停球，要很好地估計球的落点和用脚压球的时间，注意停球脚柔和和兩臂側展的动作。

3. 脚内侧停地滚球：这种停球法由于面積大，易停穩，並且容易轉变方向和結合下一个动作。停球时，支持脚尖对着來球，上体前傾，身体重心放在支持脚上，停球腿提起，膝弯屈並和脚尖、上体同时稍向外轉，用脚内侧对淮來球，兩臂自然擺动維持身体平衡。在脚將和球接触的一刹那，脚須放松稍向后撤，以減緩來球力量。后撤时，膝盖和脚腕要用力固定，只是用大腿關節作軸使脚向后撤，把球停在下一个动作需要的地方（圖二十）。

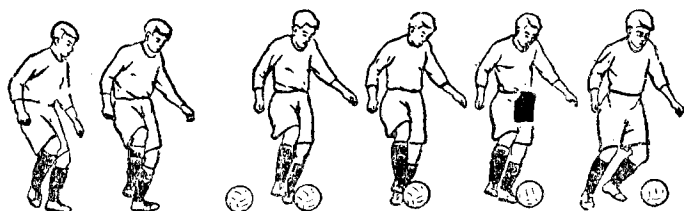


圖 二十

4. 脚背正面停空中球：这是最適合停高球的一种方法。停球时，身体正对來球，眼看着球，停球腿屈膝向前上方举起，用脚背正面对淮來球，脚腕放松，上体前傾，兩臂自然擺动，当脚將和球接触的一刹那，停球腿的膝放松使脚立刻向下撤，緩緩和球的力量。下撤的速度开始要快，以后逐渐緩慢下來。为了向下撤动的距离長，把球停得更穩，停球脚应抬高一些，那么支持脚脚跟就要提起，用脚尖着地（圖二十一）；

脚部停球容易犯的毛病：

1. 身体重心沒有放在支持脚上，容易失去平衡；
2. 停球时支持脚尖指的方向和球与脚接触的部位不正確，

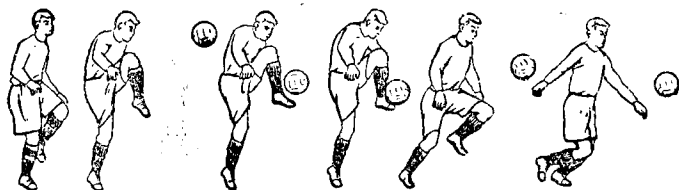


圖 二十一

使停下的球不能控制住；

3. 停球时，身体不够放松，或脚后撤不够，脚与球接触的时间不够长，使停下来的高球离自己很远。

(二) 胸部停球

当來球較高，可用收胸停球的方法。停球时，身体正对來球，一脚向前迈出一歩，兩腿弯屈，兩臂在体前兩側伸开，头后仰，胸部挺出，准备停球。当球刚一和胸部接触，兩腿立即再往下蹲一些，同时收胸收腹，減低來球力量(圖二十二)。

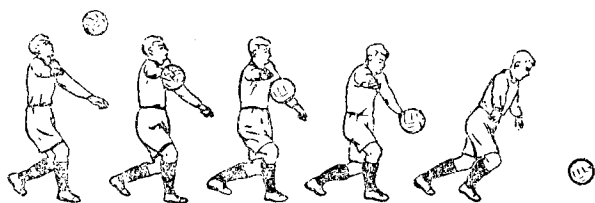


圖 二十二

如果想把球停下同时轉变方向，停球时，兩脚前后应分得开些，在胸部触球时，立即轉体，同时兩臂向兩側展开，加大轉体力量和維持身体平衡(圖二十三)。

胸部停球容易犯的毛病：

1. 球与胸接触时，上体沒有后收，或是做得太早或太迟；

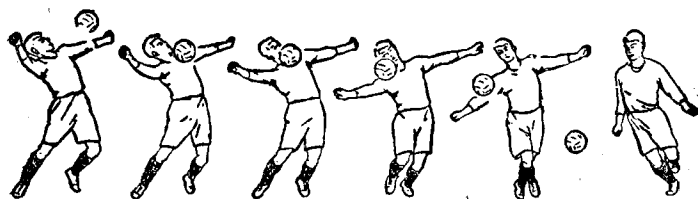


圖 二十三

2. 身体沒有正对來球。

停球的練習方法：

(一) 做沒有球的練習（着重領會動作，可由靜止到跑動）：

1. 一脚支持身體重心，一脚練習停球時迎球和後撤動作；
2. 踢球腿抬起做停各種球的動作，支持腳配合做轉體動作，練習支持腳維持身體重心的能力；
3. 加助跑練習停球和停球轉身動作。

(二) 做有球的練習：

1. 原地停對面拋來的地滾球，注意停球腿的迎球和緩沖動作；
2. 向前跑動停對面拋來的地滾球；
3. 停從側面來的地滾球。

(三) 停球練習：

1. 傳球遊戲：隊員站成一圈，持球人把球踢給任何一人，然後上前搶截。接球人把球停住並立即把球傳給其他的人，同時也上前搶截，這樣繼續練習；

2. 搶球遊戲：隊員站成一個圓圈，互相傳球，圈內1或2人搶球。圈上傳球人在傳球前必須把球停住。球被搶球的人搶到