

導指育體

# 球足踢樣怎



行印局書華中大海上

體育  
指導

## 怎樣踢足球

### 例言

足球爲機巧複雜的運動，學習不易，本書對於足球的基本練習，分析提取，以介紹與嗜好足球者。

本書對於足球上各職守應注意之點，都闡述清楚，便一般人的遵守。

足球係一奇妙的運動，足使公允，運動精神，技巧，體能等優點，表現無遺，本書即本此意旨，以簡潔的文字，指示球員如何表現其優點的方法。

篇首的足球新規，是中華全國體育協進會所訂定，爲球員

者，皆應遵守此規則，故本書列之於首章。

篇末附以小足球指導，適合於小學中高年級之用，對於基本動作以及小學生踢球的缺點，都加以說明，俾教育易於糾正，且以養成小學生的良好習慣。

體育  
指導

怎樣踢足球目錄

A 足球新規

第一章

第一條 球員及替補員

第二條 球場之大小

第三條 球場之佈置

第四條 球門

第五條 球門區域

第六條 罰球區域

第七條 球

第八條 國際比賽之球場及球

第二章

第一條 比賽時間

第二條 選擇球門

第三條 發球

第三章

第一條 互換球門

第二條 休息時間

第三條 重行發球

第四章

第一條 勝一球

第二條 比賽勝負

第三條 橫木脫落

第四條 球彈回場內

第五條 球出界

## 第五章

第一條 擲球入界

## 第六章

第一條 越位

## 第七章

第一條 球門球

第二條 角球

## 第八章

第一條 守門員用手

第二條 衝撞守門員

第三條 守門員替換

## 第九章

第一條 絆踢打跳

第二條 用手

第三條 推拉

第四條 撞人及由後衝撞

## 第十章

第一條 任意球

## 第十一章

第一條 任意球之得直接勝球者

## 第十二章

第一條 球鞋

## 第十三章

第一條 裁判員之職權

## 第十四章

第一條 巡邊員之職權

## 第十五章

第一條 未判決前比賽照常進行

## 第十六章

第一條 暫停後重行開始

## 第十七章

第一條 任意球

第二條 罰十二碼球

## B 怎樣訓練足球

(一) 踢球技藝的訓練

(二) 頂球技藝的訓練

(三) 截球技藝的訓練

(四) 盤球技藝的訓練

(五) 攔球技藝的訓練

(六) 搶球技藝的訓練

C 怎樣練習守門

(一) 用手和以身擋球的重要

(二) 救低球的方法

(三) 去球的方法

(四) 準備的重要

D 怎樣練習後衛的戰術

(一) 後衛的戰術

(二) 兩衛合作的重要

(三) 應避免的錯誤

E 怎樣練習前衛的戰術

(一) 前衛的戰法

(二) 適當的監視

(三) 怎樣的中堅工作

(四) 前衛怎樣衝鋒

(五) 怎樣的遞球技術

F 怎樣練習前鋒的戰術

(一) 前鋒的戰法

(二) 誘敵之計

(三) 五鋒並進的戰術

(四) 前鋒應知的注意點

G 附小足球指導

(一) 小學足球規則

(二) 應注意之缺點

(三) 小學足球遊戲指導法

(四) 小學足球基本動作教學法

體育  
指導  
怎樣踢足球

A 足球新規

此項規則，係中華全國體育協進會，將英國足球協會所訂定的足球規則，譯成中文，并隨時將修正之處譯出，正式公布者。

第一章

第一條 球員及替補員

足球爲二隊之比賽遊戲，每隊球員至多十一人，如在比賽（非錦標比賽）前，經雙方同意，得用替補員入場替代受傷球員。

【註】按遠東運動會規則，每隊得用替補員兩人，但須合於下列之規定：

一 被取消資格之球員，不准替補。

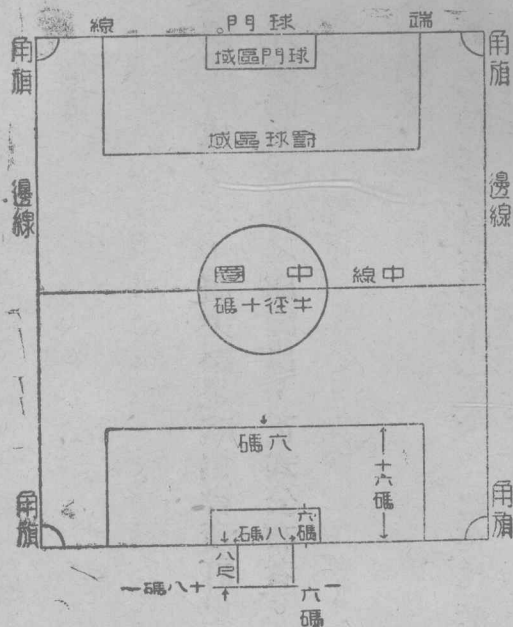
方得加入比賽。

## 第二條 球場之

大小

球場之形式如附

圖，其大小以長一百



至一百三十碼，闊五十至一百碼爲度。

### 第三條 球場之佈置

球場之四周，應有界線，在兩端者謂之端線，在兩邊者謂之邊線，邊線應與端線成直角，場之四角各樹一旗竿，竿長至少五尺，上懸小旗一方，謂之角旗，場之中間，應劃一線，橫截球場爲二等區，謂之中線，場之中心，應作一記號，外圍以半徑十碼之圓圈，謂之中圈。

【註】端線邊線，不得用形V之凹溝，角旗竿頂，不得成尖形。

### 第四條 球門

球門以一橫木架於二直柱上爲之，左右距離角旗應相等，豎於端線之上，二柱之內面，距離八碼，橫木之下邊，距離地面八

呎，柱面之闊及橫木之深，至多五吋。

#### 第五條 球門區域

距球門柱兩旁各六碼處，各劃一綫，長六碼，與底線成直角，一端與端綫相接，他端則以一與端線平行之橫綫聯接之，在此諸線以內之地面，謂之球門區域。

#### 第六條 罰球區域

距球門柱兩旁各十八碼處，各劃一線，長十八碼，與端線成直角，一端與端綫相接，他端則以一與端綫平行之橫線聯接之，在此諸線以內之地面，謂之罰球區域，距端線十二碼處，直對球門之中心，各作一清晰之記號，謂之罰球點。

#### 第七條 球

球之圓周，以二十七吋至二十八吋爲度，球之外壳，應以熟皮爲之，球之構造，不得含有害球員之物質。

### 第八條 國際比賽之球場及球

國際比賽所用之球場，以長一百十碼至一百二十碼爲度，闊七十碼至八十碼爲度，球之重量，於開始比賽時應在十三英兩（盎司）至十五英兩之間。

## 第二章

### 第一條 比賽時間

比賽之時間，應以九十分鐘，如經雙方同意，亦得更改之。

### 第二條 選擇球門

抽籤得勝之一隊，有選擇球門或要求首先發球之權。