

FOOTBALL



# 足球

基本技術與訓練

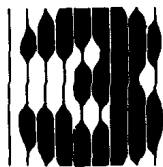
楊霏蓀編著

原廣東足球隊隊長  
現國家一級足球教練

廣東人民出版社  
出版

體壇名將技術叢書

---



# 足球

基本訓練與實戰技術

楊霏蓀編著

■ 原廣東足球隊隊長·現國家一級足球教練

廣東人民出版社  
萬里書店有限公司  
出版

# 該書與香港萬里書店有限公司合作出版

责任编辑：关紫楹

摄影：沙 军

绘 图：陈汉中

版面设计：万里集团制作部

责任技编：余 文

## 足 球

杨霏荪

\*

广东人民出版社 出版发行  
香港万里书店有限公司

广东惠阳印刷厂印刷  
880×1230毫米32开本 3印张 4插页

1991年1月第2版 1991年1月第2次印刷

印数5001—9910册

ISBN 7—218—00519—5/G · 98

\*

定价3.90元

限国内发行

我認識楊霏蓀有20多年了。當我步入足壇的時候，他已經“掛靴”，但我知道他是老廣東足球隊一名活躍的鋒線球員，擅長射術。

他寫的這本書，從學踢足球的停、帶、傳、頂、踢球等基本技術開始，逐步談到如何進行技術組合運用，並深入到實戰中的攻防戰術等。內容豐富，文字通俗，見解獨到。對初學踢球的人，的確是極有幫助的讀物。

足球是一項極富魅力的體育運動，吸引越來越多的人踏入綠茵球場，不管是踢球的還是看球的，也不管是男的還是女的，都會沉醉於其壯觀的場面。足球之所以吸引人，在於它的技術難度大，要使用腳去馴服滾動的圓球。人們往往有這麼一種心理：越難駕馭就越有興趣想辦法制服。我希望有志於踢足球的青少年朋友，加入足球的行列，從踢足球的“ABC”學起，進而掌握各種踢球技術。踢足球要達到技術運用自如的境界，必須付出艱辛的汗水，用汗水去凝聚技術的結晶。如果你迷上足球，足球就會是你的伙伴，甚至可能使你終生與它結下不解之緣。



## 作者簡介

---

**楊霏蓀**先生，1936年生，廣東梅縣人。1959年，和廣東足球隊一齊以隊長身份參加第一屆全運會。不久，入選國家足球二隊。1963年獲全國優秀運動員、優秀射手稱號。楊氏出戰多年，最為人稱道的一役是1964年在羊城對抗巴西勁旅“馬杜雷拉”俱樂部時，兩次叩開對方大門。1965年，他參加完第二屆全運會後正式掛靴。

1976年出任教練，不少足球名將出自他門下，其中麥超、吳羣立、孔國賢是佼佼者。1985年獲國際足聯頒發國際足球高級教練員證書。現為國家一級足球教練員。

# 目次

序 言	I
第 1 章 足球運動簡介	11
第 2 章 足球基本技術	13
一、踢 球	13
二、帶（盤）球	24
三、停球（接球）	28
四、頭頂球	36
五、搶截球	43
六、假動作	45
七、擲界外球	46
八、守門員技術	48
九、足球技術組合與“連消帶打”	67
第 3 章 比賽應當注意的問題	69
一、比賽陣形的安排	70
二、如何組織進攻	74
三、怎樣做到堅固防守	76
四、傳球的妙用	78
五、射門的奧妙	84
第 4 章 足球專項體能訓練	89
一、靈敏反應	90
二、速度與速度耐久力	91
三、柔軟性與彈跳力	92
四、力量（爆發力）	92





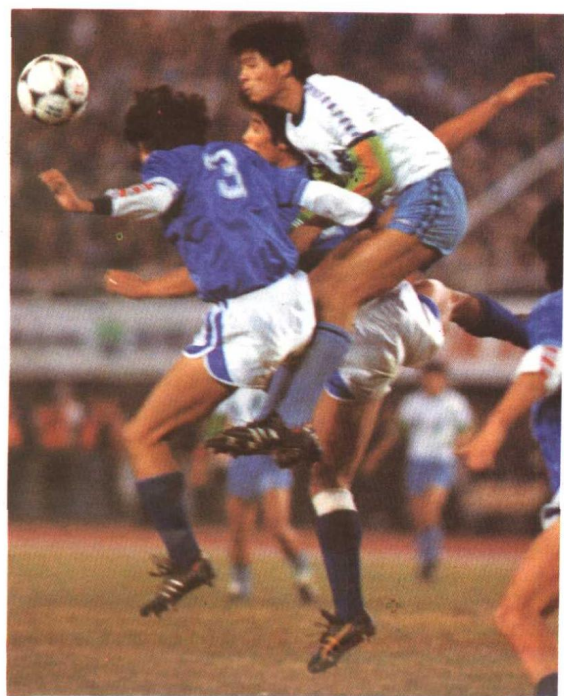


奧運會分組賽中(中國對泰國)





柯達杯比賽中(中國對剛果)

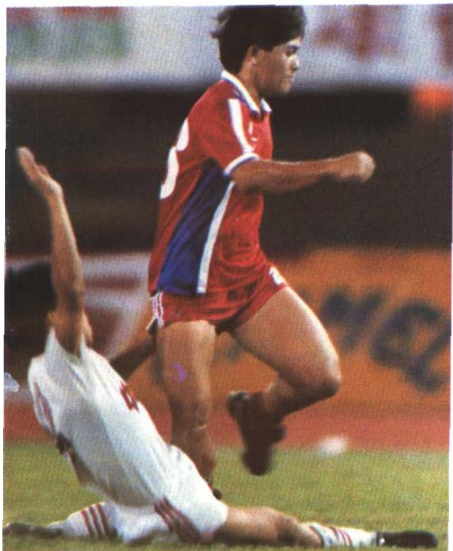


第六屆全運會足球決賽(廣東對遼寧)

爭頂

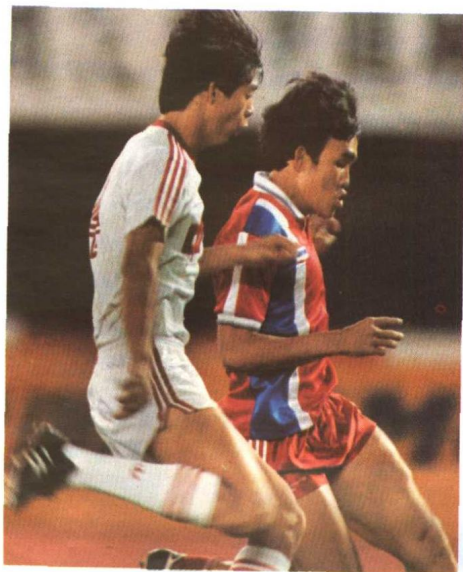


謝育新剷球，破壞泰國隊的一次進攻



「兩虎相爭」

奧運會分組賽中，郭億軍緊迫泰國隊前鋒



柳海光頭球攻門



第十屆省港杯賽中，張小文與對手斗法



柳海光「倒掛金鈎」(中國對日本)

中國對華沙聯隊比賽中，馬林帶球突破



爭奪

池明華「飛騎救駕」



李輝的勁射被守門員撲出



賈秀全助攻頭球攻門





遼寧對八一在爭奪第六屆全運會足球半決賽權



李輝凌空怒射(中國對阿爾及利亞)

李輝與對手爭頂



柯達杯賽中(中國對剛果隊)





賈秀全「怒髮衝冠」(中國對泰國)



楊朝暉「魚躍衝頂」

門前爭奪(中國對羅馬尼亞)



柳海光亂軍中勁射破門(中國對剛果隊)





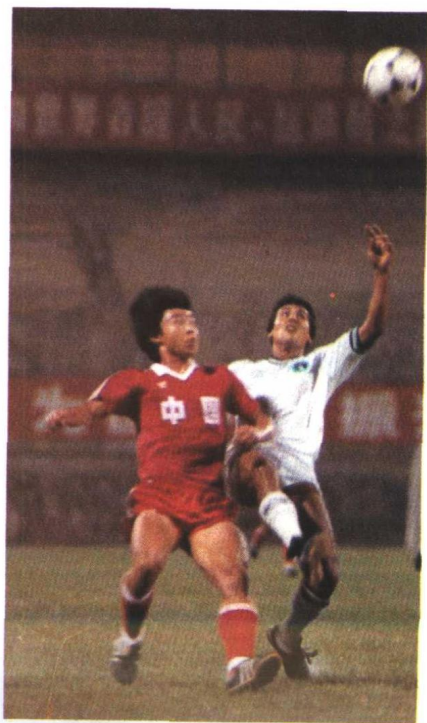


第六屆全運會足球決賽(廣東對遼寧)

李華筠在與對手爭搶



柯達杯賽中(中國對英國)







近代足球興起於英國，在這之前歐洲只有相類似的橄欖球運動。1863年12月1日在英國產生的最早的，也是最簡單的足球規則，對場地的限制、球門的設置以及具體的比賽規則等，仍與橄欖球運動的規則十分相似。直到1925年對規則作出第三次修改，才形成一整套有別於其他球類運動的足球競賽規則。按新規則規定，比賽時雙方各11人上場對陣，任由演變各種陣式對抗，恪守越位規則和犯規處罰等條文。

足球運動競爭性強，不但可增強人們的體質，也可鍛煉人們的堅強意志，加上足球技術、戰術變幻無窮，是一項十分引人入勝的體育項目。因此，足球運動在英國興起後，歐洲大陸許多國家相繼效法，接着又逐步傳入南北美洲、亞洲、非洲、大洋洲，以致迅速風靡全球。隨着傳播工具的不斷改進，近二、三十年來每屆世界杯足球賽都吸引着幾十億的電視觀眾。足球被人們譽為世界第一運動。

國際足聯(縮寫為FIFA)是1904年由法國、比利時、丹麥、荷蘭、西班牙、瑞典及瑞士足球協會在巴黎創建的，目前擁有158個會員國，總部設在瑞士的蘇黎世。

國際足聯在全球開展足球運動。從1930年舉行第一屆世界足球錦標賽(簡稱世界杯足球賽)起，中間除受第二次世界大戰影響，在1942年和1946年停辦兩屆之外，每隔四年舉行一次，至1986年先後舉行了十三屆。世界杯賽是足球最高水平的比賽，歷來為各國所重視，為億萬人所矚目。1900年，足球被列為奧林匹

克運動會比賽項目，這是水平僅次於世界杯賽的全球足球大戰。

歐洲是現代足球的發源地，職業性強，水平較高。歐洲最著名的三大杯賽(“冠軍杯”、“優勝者杯”、“聯盟杯”)由來已久，每年都展開角逐，對促進歐洲足球水平的迅速提高起了很大作用。目前唯一可以與歐洲諸強抗衡的是以巴西、阿根廷、烏拉圭等國為代表的南美勁旅。從1980年開始舉辦的日本“豐田杯”足球賽，就是這兩個洲的足球俱樂部冠軍隊進行的一場世界足壇冠軍爭霸戰。非洲、亞洲的足球水平相對來說還比較低，但一些亞非國家的足球隊在近兩屆世界杯賽中的出色表現，已經引起世界足壇的注目。

本書就踢球的基本技術說起，教你怎樣去進行技術組合；怎樣去發揮自己的技術、戰術意識、身體素質和意志力；怎樣在比賽中與伙伴取得默契。通過介紹這些基本知識，我們希望能對你敲開足球聖殿之門，踢出最理想的一腳球有所幫助。