

基本館藏

189470



斯·沙維著 仇 標譯

蘇聯足球訓練法

上海北新書局出版

目 錄

第一章 足球運動是一種羣衆性的競技	一
第二章 足球基本規則	五
一 球門	五
二 角旗	七
三 球	七
四 服裝	八
五 遊戲的目的	八
六 誰算勝利	九
七 裁判員	九
八 誰先開球	一〇
九 比賽時間	一一

一〇	延長時間	一一
一一	手觸球	一二
一二	球門球	一二
一三	角球	一三
一四	擲球	一三
一五	如何判罰任意球	一四
一六	怎樣踢任意球	一五
一七	罰球	一六
一八	怎樣踢罰球	一七
一九	十一公尺球（罰球點球）	一七
二〇	比賽停止	一八
二一	「爭執球」	一八
二二	不正當行爲	一九

二三	球員的驅逐出場	二一〇
二四	球員的替補	二一〇
二五	最複雜的一項規則——越位	二一
第三章	足球員的訓練	二五
第四章	訓練課程是怎樣組織的	二九
第五章	控制球的方法	三九
一	足尖踢球	三九
二	足背踢球	四〇
三	足掌內側踢球	四二
四	頂球	四二
五	停球	四三
六	帶球（盤球）	四六
七	守門員的運動技術	四八

第六章 足球戰術的基礎和各球員在場上的責任.....五一

一 守門員.....五六

二 後衛.....五七

三 中堅.....五八

四 中衛.....五九

五 左右翼.....六〇

六 內鋒.....六一

七 中鋒.....六二

第七章 足球的比賽組織.....七一

第八章 怎樣裁判足球比賽.....八〇

第九章 集體農莊裏的足球運動部.....八六

第一章 足球運動是一種羣衆性的競技

蘇聯有千百萬的工人、集體農莊莊員、職員、工程師、技師及大中學生踢足球，他們鍊好了自己的身體，準備勞動和保衛自己社會主義的祖國。

在蘇聯，足球運動已經有五十多年的歷史了。一八九七年彼得堡●的許多愛好運動者組成了俄羅斯的第一個足球隊。

俄羅斯的足球運動是憑藉自己的一套方法發展起來的；一點也沒有受到國外的影響。彼得堡和莫斯科的足球隊同外國的球隊比賽都獲得了成績。

可是，足球運動在帝俄時代沒有得到廣泛的發展。在第一次世界大戰初期，除了彼得堡、莫斯科、敖德薩和里加以外，只有在康斯達基諾夫、尤淑夫克（在頓巴斯）、哈爾科夫、基輔、尼古拉也夫、奧列淑夫——茹也夫和其他一些俄羅斯的城市中才有足

●彼得堡——是帝俄的京城，現改名爲列寧格勒。

球俱樂部的組織。

只有在蘇維埃政權下，足球運動才得到真正的繁榮。

近年來，有幾十萬人參加各城、各省、各區和各共和國的正式的冠軍賽。一九四九年，在蘇聯庫包克地方，光是在一次足球比賽中就有八千五百個球隊參加。足球不但是城市中青年所愛好的運動，而且也是農村青年們所愛好的。

在許許多多的集體農莊中正組織着足球運動部，建立足球隊，建築運動場和足球場。集體農莊的足球隊經常舉行比賽。集體農莊莊員從事足球運動的人數是在七萬人以上。

足球運動在國內大規模地發展對於蘇維埃足球員技能的提高創造了良好的基礎。

蘇聯足球員和歐洲二十三個國家的球隊都比賽過；在這些國際性的會戰中，蘇聯球隊大多數是勝利者。蘇聯足球員們於一九四五年出戰英國，一九四七年出戰瑞典，都獲得了真正的勝利。

蘇聯足球隊員戰勝了英國最強有力的兵工廠俱樂部球隊，實際上這是英國的代表

隊，不過以俱樂部的旗幟出戰罷了，比數是四比三；又擊破了卡爾迪夫城優秀的威爾士球隊，比數是十比一；又打了兩個平手，一次是和吉爾司俱樂部球隊（三比三），一次是和蘇格蘭萊德森爾士俱樂部球隊（二比二），在蘇聯的運動史上標記了光榮的一頁。
蘇聯足球隊員對瑞典最強力的足球隊「諾爾契賓克」和「蓋傑包爾格」的兩次輝煌的勝利（比數都是五比一）證實了蘇聯足球員的卓越的技能。

蘇聯足球員之所以獲得成就，這要歸功於黨、蘇維埃政府和斯大林同志本人的關懷。

足球運動在蘇聯的全面鍛鍊身體的制度中佔着極重要的位置。這種運動會發展勞動和保衛自己祖國所必需具備的那些崇高品質，如體力、堅忍、靈敏、勇敢、主動精神、集體感、意志力和不屈不撓的精神。

集體農莊的足球隊每年都舉行各共和國、各邊區、各省、各區、各村的比賽。任何集體農莊的球隊，其中包括你所居住的農村球隊，都可以參加這些羣衆性的比賽。在農村中做足球團體的倡導人和組織者的，自然應當是共產主義青年團員。

可是，你首先要知道，在各種比賽中，只有在體育團體全體努力工作條件下才能獲得成就。

第二章 足球基本規則

玩足球，需要一塊平坦的、長方形的場地。場地的尺寸，長為一百十公尺，闊為七十五公尺；這是足球場的標準尺寸。但是它也可以縮小尺寸，比如：九十公尺長，六十公尺闊。

球場四周圍繞一條清晰易見的、十二公分闊的界線。界線用石灰、白垩或黃沙劃定。

球場兩邊的長線，叫做邊線；兩端設置球門的短線，叫做端線。球場的其餘全部標記可參閱圖1。

一 球門

在球場兩端端線的中央設置球門。球門的尺寸必須絕對遵照規定。兩根球門柱垂直

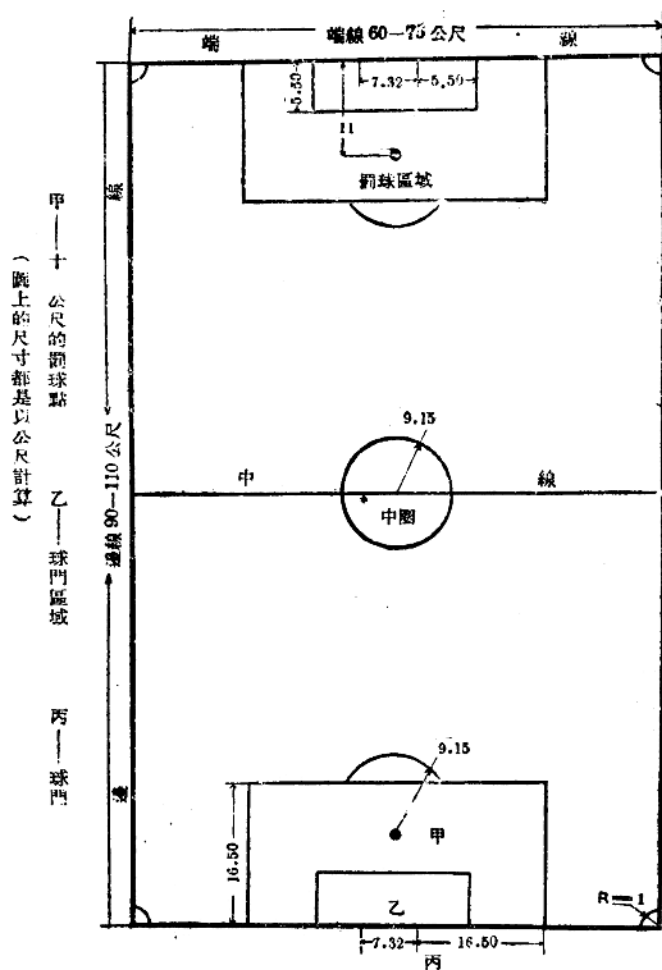


圖 1.

插入地中，兩柱之間的距離爲七公尺三十二公分（是根據門柱內側測量的）。兩柱上面攔一根橫木，橫木的下緣離地面爲二公尺四十四公分。球門柱和橫木應是圓形的、直徑爲十二公分的木料。

球門後面結一口球網，球網繫着木柱、橫木和敲在地上的木籤，務使它不妨礙守門員的活動。

二 角旗

球場的四角，各插一面小旗，小旗的高度至少要一公尺半。

球場的四角各劃一個半徑一公尺的弧線，該弧線劃到和邊線及端線交叉爲止。球員們發角球就從這個所謂「角球區」的地方進行。

三 球

進行足球運動要有一個圓形的球，外殼應用皮革製成，內置橡皮的球膽。怎樣結住

外殼的豁口，可參閱圖2。球的圓周爲六十八公分至七十一公分，重量爲四百至四百五十公分（格蘭姆——重量單位）●。

四 服裝

踢足球最好穿球衫、短褲和球鞋，球鞋的底樣見圖3。一隊全體球員的服裝顏色和另一隊球員的服裝應有顯著的不同。

足球運動的本質

五 遊戲的目的

● 十三四歲的兒童和十五六歲的少年運動員們用的球，其圓周應爲六十四至六十八公分，球的重量爲三百六十至四百公分——譯者。

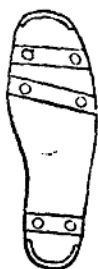


圖 3.

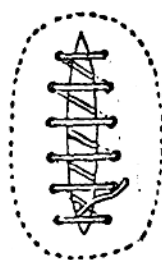


圖 2.

足球運動分成兩隊進行。每隊十一人：五個前鋒，兩個中衛，三個後衛和一個守門員。球隊可由十個、九個，甚至八個球員出場比賽，但是不得少於八人。球隊中有一人為隊長，他是球隊的領導人。

每一球隊遊戲的目的是把球引近對方球門，把球踢入門中，並不讓對隊球員運球接近自己的球門。

六 誰算勝利

在比賽的過程中，哪一隊踢入對方球門的球數比較多，該隊就算獲勝。如果在比賽時間內，雙方都沒有踢入，或踢入的球數是一樣，那末這場比賽認為不分勝負。

七 裁判員

足球運動應根據規定的足球規則進行，每個足球員必須瞭解規則。裁判員支持比賽事宜。他注意球員們不要犯規。球員犯了規，裁判員可以處罰他們。

有了犯規的情事，裁判員吹哨子制止比賽的進行；恢復進行比賽，也用吹哨子作爲信號。

在比賽時間內，你不要和裁判員閒談，也不要跟他爭論，因爲他有權驅逐你出場的。

八 誰先開球

開始比賽以前，裁判員給兩隊隊長抽籤。抽籤勝的一隊有選擇場地或首先開球的權利。然後，各隊球員分佈在自己的半場。

比賽根據裁判員的哨子聲開始。開球的球隊踢發停在場中心的球必須向前踢出。這時，對隊球員所處的位置，離球至少要九公尺十五公分。因此，以場中心爲圓心，劃一個半徑九公尺十五公分的圓圈。

在球踢入了任何一方的球門，比賽重新從中場開始，由被踢入球門的一隊（就是輸的一隊）開球。

九 比賽時間

比賽時間爲九十分鐘，分爲上下兩半時，每半時爲四十五分鐘，上半時和下半時之間必須有十分鐘休息時間。

休息時間以後，兩隊互換場地。比賽從中場重新開始，由上半時沒有開球的一隊開球。

一〇 延長時間

如果比賽必須決定勝負，而在規定時間內勝負未分，得延長比賽時間三十分鐘。

延長時間開始前，再要休息十分鐘，並重新進行抽籤來選擇方向（就是選擇場地）或開球權。在延長時間內，比賽連續進行，不再休息；但在十五分鐘以後，兩隊應互換方向。

如果延長時間已到，比賽仍不分勝負，那末改日再行比賽。

一 手觸球

在足球運動中不可用手觸球，只有守門員可以用手接球、拋球和擊球，而且他的用手觸球只能在自己的罰球區域內才有這個權利。其餘的球員是不許用手觸球的。

一二 球門球

如果球由於攻隊球員的關係而越出了端線，應發球門球。在這種情況時，球放在球門區域內離球越出端線處較近的那個半面，由守隊的球員把它踢出罰球區域的界線以外。

踢球門球的球員，不得把球傳遞給自己的守門員或處在罰球區域內的其他同伴，再由他們踢出作為比賽的繼續進行；他應自己把球踢出罰球區的界線。

如果這時球沒有踢出罰球區的界線，那末重踢。球門球直接踢入對隊球門的，不計分。