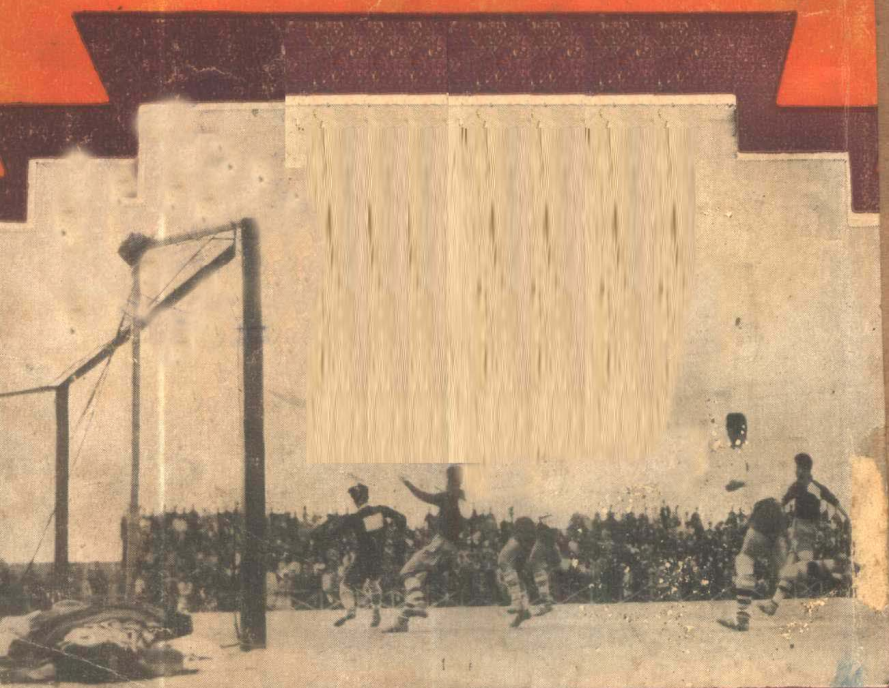


足球

訓練法

吳邦偉著



上海勤奮書局出版

體育叢書

足球訓練法

著者

中央大學體育科教授
江蘇省立鎮江公共體育場
場長 吳邦偉

勤奮書局發行

體 育 叢 書

足 球 訓 練 法

版 權 所 有 翻 印 必 究

一九四九年四月修正出版

全一冊 基價陸元正

¥0.60

編 譯 者 吳 邦 偉

出 版 人 馮 馳

出 版 者 三二八弄一號 書 局

電話 八五二四七號

代 售 處 全國各大書局

著者小言

吳邦偉

凡物凡事之能歷古今之久，世界之廣，不受天演之淘汰，人類之遺棄者，必有重大之價值存乎其中焉。足球，一遊戲耳，攷其源，我國上古韜乙，毘之蹴鞠，其術雖已失傳，而其跡終於不滅。迄乎今世，全球五大洲間，莫不有此相類之遊戲，不待吾人之宣傳，與推廣，其道能不脛而走，風行各國者，何也？惟其對於身體有鍛練之功，德智有訓治之力，富有教育之效益故耳。概自我國文化商業，與歐美諸邦溝通以來，此經過一番歐化之蹴鞠，又隨而東漸。國人因數千年歷史之關係，對之尤饒興趣；於是舉國上下，不論其為學校為社會，趨之若狂，遠東運動會中，連執七屆牛耳，非無因也。雖然，吾人若以較遠較大之目光觀察，則吾國足球之地位，猶以為未足也。以言技能稱霸東亞，固屬一時之雄，然以我之精銳，與僑華西人

甬力量僅相等；若與歐西勁旅較，未免蹉乎其後矣！此吾人引爲未足者一。以言訓練，吾國對於無論何種運動，均乏相當之研究與進步，足球亦然，故今之一般優等球員，但就經驗上所得者，各行其是，實際無改善之方；任教練者亦惟一知半解，自身尙缺乏充分之智識，何足領袖球員，此吾人引爲未足者二。以言效果，則國人之因從事足球遊戲而得鍛練體魄之機會者固多；然因訓導失當，而傷損身體之發育者，亦所不免；加以道德之論亡，球員觀衆，動以比賽爲雪憤賭氣之具，其所能培養德性智識者，均因目標之謬誤而盡失，致一般認足球遊戲本體爲不合，冤矣！此吾人引爲未足者三。總上三端，欲彌補而校正之，厥惟從技能上加以探討，訓導上力求完善，更使球員與觀衆，對於足球之目的與真義，十分明瞭，則足球遊戲之發達，將無窮盡，而所獲於遊戲比賽之功效，亦庶乎顯著。邦偉投身於體育界者已近十載，深感體育刊物缺乏之苦，致一般好

法練訓球足

運動者，無自習之機，爰不揣鄙陋，將參攷及經驗所得，草成是書，以待海內足球家之指正，亦所以供一得之見於足球界也。惟本書編輯經過，期僅一月，忽略之處，在所難免，文字尤欠通順，尙祈讀者諒之。書中插圖，亦在匆忙中攝取，未能盡善盡美，幸得同學賈君子錚之襄贊，始克成功，特附誌以鳴謝忱。

足球訓練法目錄

第一章 踢球

力之來源與方法

力之使用與節制

高低之節制

方向之節制

踢球理論總說

一、踢球之動作

二、力準之相關

三、時間之節省

四、風勢之影響

五、地質之關係

第二章 停球

足底停球

踝腿停球

腹部停球

第三章 頂球

一——二〇

二——四

四——七

七——一〇

一〇——一三

一三——一六

一六——一七

一七——一八

一八——二〇

二〇——二二

二二——二四

二二——二五

二二——二三

二三——二四

二四——二五

二六——二八

第四章 盤球……………二九——三七

盤球動作之分析……………三三——三四

中途驟停之方法……………三四——三五

盤過對手之要訣……………三五——三七

第五章 奪與撞……………三八——四七

奪球之理論與方法……………三八——四二

撞人之要義及規則……………四二——四七

第六章 扼要防阻法……………四八——五五

第七章 傳球進攻法……………五六——六五

近傳進攻法……………五六——六二

曲線傳球……………五八——六〇

直進傳球……………六〇——六二

遠傳進攻法……………六二——六五

第八章 攻守聯合示範……………六六——八〇

攻守之原理……………六七——六八

攻守之實例……………六八——八〇

第九章 任意球 八一——八四

任意球之可以直接勝球者 八一——八二
任意球之不可以直接勝球者 八二——八四

第十章 發球 八五——九二

第十一章 角球 九三——九六

第十二章 守門員帶球行走 九七——一〇〇

第十三章 罰十二碼球 一〇一——一〇三

第十四章 球員之資格及常識 一〇四——一二四

普通之資格 一〇四——一〇五

各個之特長 一〇五——一〇六

遊戲之常識 一〇六——一二四

第十五章 足球遊戲訓練大綱 一二五——一三六

基本訓練 一二六——一三〇

聯合訓練 一三〇——一三四

設計教學 一三〇——一三三

目錄

實地指導	一三三—一三四
其他種種	一三四—一三六
分別談話	一三四
致意衛生	一三四—一三五
培養道德	一三五—一三六



足球訓練法

吳邦偉著

第一章 踢球

足球遊戲，用足而不用手，此其命名之所由來也。而用足之道，首在踢蹴，諸凡傳球射門之術，所以成聯絡而收厥功者，莫不賴之。故研究足球遊戲之方法，及從事球員球隊之訓練者，必以踢球爲入手之先着。其餘各種基本如停球、頂球、盤球、阻、奪等項，則列入第二步焉。

攷踢球之法，因需要之不同，及環境之各殊，變化萬象，頗難類別。能之，亦不勝枚舉也。故研究之方，惟歸納之，從原理上加以探討，視需要之所在，環境之變遷，應用合宜之原理，自成適當之動作。所謂心會而神化，於是乎取之不盡，用之不竭，較之泥於成法，而無應變之能者，其功效不

可同日而語矣。茲就踢球之原理，及訓練之要點，詳論之以作研究及練習之助。

踢球之要素，爲力，爲準。有力，斯可以使球由靜而動，達前進後退之目的；力有變化，乃成輕重之分，遠近之別。能準，於是乎欲高欲低，可左可右，適合於理想之目標，無毫厘之差焉。然而力也準也，言之匪艱，行之維艱，要需球員於方法上理論上有充分之明瞭。先練其心，動作上變化上有切實之試驗，後練其肌，雙方兼施，庶乎可矣！

▲力之來源與方法

踢球之動力，可分二種：一曰原動力，即肌力是也；一曰機動力，則又源於二途，因腿之擺動速率而生者爲主，因球之潛力而激成反動爲客。踢時合而用之，則力大；分而用之，則力小；輕重遠近，存乎其中矣。肌力發自人體，腦爲之主，乃力之出於自然者，無單獨研究之必要。反動力則從

球之運動量遇阻而生，靜止之球無之。其來源有一定，而不能以方法培養者，亦可置之不論。至於擺動力之發生，乃基於踢球動作之合法，可從方法之改進而激增，是吾人所應加以探討者也。

按之物理，擺動之時，擺幅愈大，擺動之速率愈大者，其發生之力量亦愈大，而擺動之含有加速率者，其發生之力量更大。踢球之時，腿自後而前，以股關節爲中心，乃一擺動也。故假定肌力爲零時，欲求踢球有力而大，可以根據上述之理而得之。試證以合法之踢球動作。夫腿在未踢之先，必向後舉，是增大其擺幅也；踢出之時，動作敏捷，求速率大也；膝先屈而後伸，是小腿較大腿之擺動爲速，即加速度也。試再以事實反證之，腿自下垂之部位踢球，或球踢着後腿即停止動作，踢出之球，必不甚遠，擺幅狹也。腿自後向前擺動時，若徐徐而下，球蹴出不能盈丈，速率小也。小腿隨大腿擺動而不用力，球勢必弱，無加速率也。明乎此，則踢球上力

之理論盡矣。踢球之正當動作，亦可以思過半矣！

▲力之使用與節制

肌力與擺動力並用之時，每易發生抵抗，致其效不顯，反不若單用爲得力。初學者尤易感覺之，而疑爲動作之不合，實則肌力無節制之故耳。蓋擺動利於自然，肌肉應放鬆；但在初學者，往往因使用肌力過甚，而致動肌與對抗肌同時緊張，關節呆滯，擺動自難流利，即動肌之實力，亦受其消滅，欲求有力，其可得乎？然此種情形，在得適量之訓練後，自能逐漸消滅也。

力之大小，關係於球之遠近輕重。故力之節制，乃距離適宜之先決問題。而節制之術，要能適合於球之情況，不可一概而論也。爲研究便利起見，大別爲二類。如左述：

(一) 靜止之球、踢球靜止之球，因境况無變化，節制較易，而緣力

之來源不同，其法亦可相殊，試舉數例：

（甲）遠而重者，宜用極度之肌力，與最大之擺幅，及速率合踢之。
（任意球類）

（乙）遠而輕者，宜以大擺幅為主，而助以適度之速率。（角球）

（丙）近而重者，宜以肌力為主，而用大速率及適當之擺幅助之。
（射門）

（丁）近而輕者，宜以適量之肌力，或適當之擺幅行之。（近傳）

從上研究，知遠近以擺幅爲節制之主點，輕重以肌力爲主，速率則爲其調濟；而力之分合，則以遠而重者及近而輕者爲之端，餘成適當之比例焉。

（二）活動之球 球之由他方踢來者，因球之本身發生運動量之故，同踢時除肌力及擺動力外，更多一反動力，且有順球之勢以踢者，

有逆球之勢以踢者，有不順不逆亦順亦逆從橫方踢之者，頗非一二定則所可統括一切，惟擇其較爲顯著者，條陳於后：

（甲）順勢者，因速率必須大於球之速度，致其效甚微，故遠近輕重，宜在擺幅上及着球時肌力之大小上節制之。

（乙）逆勢者，擺幅無大效力，節制之法，重在速率及肌力。（一）來球速者，以肌力及相稱之速率應之，而成遠與重；以足擋之，使激成反動力，而成近與輕。（二）來球緩者，合肌力及擺幅，或速率與擺幅迎之，而成遠與重；以肌力抵之，而成近與輕。（三）若極急之球，而欲踢至極近處，擋之時，足宜略向後讓，以減少其反動力。（四）若極緩之球，而欲踢至極遠處，其動作乃可與踢靜止之球相等。

力與遠近輕重，既有如此關係，而究須用幾許力量，如何配合，方能將球踢至所欲之距離而止，乃一神祕之問題。惟經驗豐富之司動腦中

樞能答復之。故吾人欲求此問題之解決，但使腦中樞多得此項經驗可也。

▲高低之節制

遠傳救急，需用高球；近傳直射，必求低平，身爲球員者，知之審矣。然而事實上每感高低不能如意者，此何故也？不明節制高低之術，於踢法上尙未精確耳，試申論之。

(一) 球員與球距離之關係也。球員與球距離遠者，踢時腿之擺幅無若是其大，又爲維持身體之平衡故，結果必致腿盡量前伸而身體後仰，擺動遂成向上之勢，將球挑起，球自高飛。若距離近者，則蹴球之時，正在擺幅之中段，球之高低適宜。若欲其極低或極高者，可用其他方法節制之，不若距離過遠時之難成低球也。

(二) 足、背面與地面所成之角度也。球踢出之拋物線之升段，