

足球簡要技術

244753



0433
37702

人民体育出版社

足球簡要技術

*

人民教育出版社編輯出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 8千字 印張 $\frac{16}{32}$

1959年5月第1版

1959年5月第1次印刷

印數：1 40,000

~~~~~  
責任編輯：閻維仁、封面設計：何超

統一書號：7015·041

定 价：0.06元

## 足球是最吸引人的体育活动

足球是最吸引人的体育活动。特别是紧张热烈的比赛，常使看球的人看得入迷。

常踢足球不但可以锻炼身体，还能培养人们的勇敢和坚强意志。

踢足球不一定要有正式的球场，只要有块足球和一块地就可以练习和比赛，城市和农村的人民公社都可以开展。

少年和儿童可以先练踢小橡皮球，等年龄大些再练足球。

## 几项主要的技术

练足球，首先要学会踢球、停球、顶球、运球；守门员还要学会接球。

一、踢球：一般常用的是脚背和脚内侧（脚弓）踢球。脚背踢球用处较多，传球、射门都能用。脚内侧踢球因为是脚的大部分触球，容易踢得准，最适合作短距离传球。

踢球时，一般都要对着球先跑几步，然后踢球。这几步叫踢球前的助跑。在踢放在地上不动的球（定位球）时，助跑不要太快。跑到最后一步时，要跨一步。如果你用右脚背踢球，助跑最后一步要跨出左脚，使左脚落在球的左面，离球半尺左右。右腿先跨出后摆，接着很快地前摆，脚直脚面把

球踢出。踢球时可以用脚背正面或脚背里面（图一）。

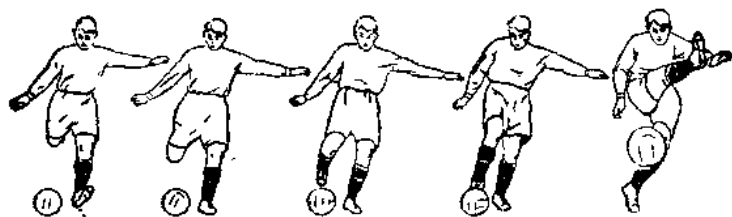


图 一

脚内侧踢球的动作和脚背踢球差不多，不同的是右脚踢球前右膝和右脚尖向外转，用脚里侧（脚弓）踢球。踢球时要有向前推的力量（图二）。

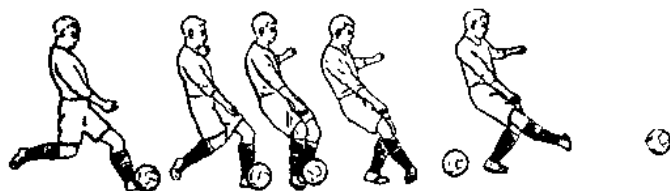


图 二

踢球时要注意的几件事：

（一）踢球前，全身不要紧张用力，踢球脚在触球的那一短暂时间再用劲。

（二）在踢前面滚来的活动球时，如果滚得慢，可迎上去踢；滚得快可以先把球停一下再踢。

（三）踢球时，脚面不要跷起太高，这样踢出的球只高不远。

（四）最好学会左、右脚都会踢。

練習踢球的方法：

(一) 一個人或幾個人在一起練習踢停在地上的球。主要是熟習動作要領。先輕輕地踢，然後再用力踢。

(二) 一個人掌握球，另一人試着踢（圖三、四）。主要是熟習腳觸球的部位。



圖 三



圖 四

(三) 幾個人站成圓圈或三角形來互相傳踢（圖五、六）。

(四) 練習射門。

二、停球：要想把來球停一下受自己支配，那麼就要會停球。停球主要有腳停球和胸停球。

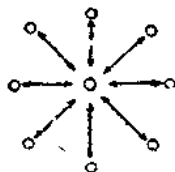


圖 五



圖 六

用腳底停球時，停球的腿彎屈提起，腳尖蹺起，使腳掌把球壓住（圖七）。



圖 七

来的球如果较高，可以用胸部来停。停球时，两脚前后稍分开，两膝稍弯曲，两臂侧伸。在球触胸时，要收胸(图八)，



图 八

停球时要注意的几件事：

(一) 停球时，全身各关节和肌肉放松，这样才能缓和来球的力量。

(二) 停球前要先使身体对正来球的方向。

(三) 停下的球不要离身体太远，要把球控制在一二尺的范围以内。

(四) 要养成停球后紧接着就传球或射门的习惯。

练习停球的方法：

(一) 先不用球，只练原地的用脚底或胸假停球的动作。

(二) 一个人抛球，一个人学习停球动作。

(三) 几个人站成圆圈互相传踢、传给谁，谁就停球后再传给别人。圈里也可站1或2人抢球，谁停球后被圈里抢球人抢到，谁就和抢球人换位子。

三、带球：用脚拨动球往前跑叫带球，一般常用的是脚背外侧带球。带球时，跑得要轻松，上身稍前倾，两只胳膊要自然摆动。拨球时，脚背要绷直，脚尖稍向里转，用脚背

的外側撥球后下部，使球滾動前進（圖九）。也可用膝內側帶球（圖十）。



圖 九



圖 十

帶球時要注意的幾件事：

- （一）帶球時，身體各部分都要放鬆。
- （二）撥出的球離腳不能太遠，大約一兩步就可以了。
- （三）比賽時盡量不帶球，能很快地傳出去就傳球，除非前方沒人搶一時又傳不出時再帶球。

練習帶球的方法：

（一）開始時可先用走步做帶球的模擬動作，然後再慢跑運球。

（二）由球場的一端沿直線向中線帶球，然後再回到起點。如果人多，可分成人數相等的兩個隊互相比賽。看哪一隊全體隊員先帶球回到起點，哪隊算勝。

（三）先在球場里插上几根木棍或站上几个人，帶球人繞木棍練習曲線帶球。

**四、頂球：**賽足球不准用手，遇到高球就要用頭頂球。向正前方頂球時，身體要正對來球，兩腳前後分開一點，兩膝稍稍彎屈，上身先後仰，兩眼看着球。在球快碰着頭時，身體和頭向前一擺，用前額把球頂出（圖十一）。如果想把球頂到左右兩側時，可以轉動上身和頭（圖十二）。



圖 十 一

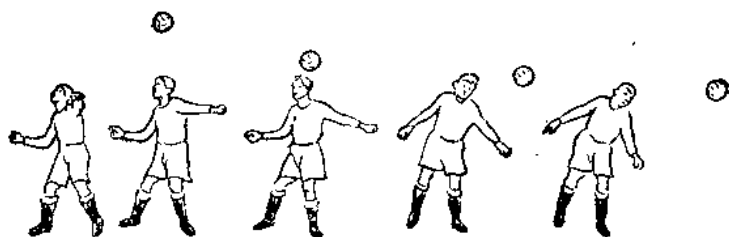


圖 十 二

頂球時要注意的几件事：

（一）頂球時，兩眼要看着球，不要縮脖和聳肩。

（二）頂球時，身體要盡量伸展開。



(三) 胸部以下高度的球，最好不用头顶，以免发生危险。

练习顶球的方法：

(一) 先练顶球的模拟动作，然后自己再把球轻轻扔起来用头顶球。

(二) 两人对面站立，一人扔球，一人顶球。

(三) 人多时，可站一圆圈大家来顶。

**五、守门员的技术：**守门员必须会接对方踢来的各种不同高度和不同方向球。接地滚球时，要先对正来球，上身下弯，两腿伸直，两臂下伸，手指分开，手心对着球。在球触手时，两臂弯屈，把球抱在胸前（图十三）。



图 十 三

接平身球时，身体先对着球，两臂自然弯屈。在球触手时，把球抱到胸和腹前，同时身体后收（图十四）。



图 十 四

接高球时，要用一只脚蹬地跳起，两臂带向上举起。触球后立刻把球抱到胸前。然后两腿弯屈，身体落地（图十五）。



图十五

守門員要注意的几件事：

（一）守門員接球时，全身各部分要放松。准备接球时不要慌张，要果断、机警。

（二）接球后，要把球踢或扔給本队的同伴。

（三）对各种来球，要尽量用手接。实在来不及接，才可以用脚踢或用拳打。

守門員練習接球的方法：

（一）开始时先練接地滚球。可以由一人輕輕踢或拋球，守門員原地接球。然后再練向正前方或側方跑几步接球。

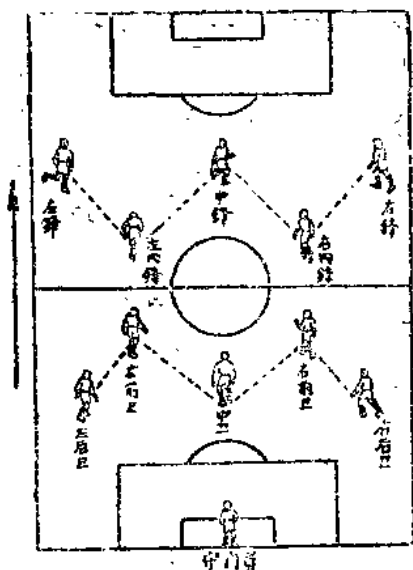
（二）照上一方法練習平身球或高球。

## 比賽时的攻守战术

比賽足球时，每队的11个队员必須很好地合作。本队得到球，就馬上由防守轉入进攻；对队得到球，就应很快地

由进攻轉为防守。

一个队在球場上首先要站好陣式。現在最基本的陣式是“WM”式(图十六)。有了陣式可把全队的人在場内分



图十六

散地站好。既便于进攻，也便于防守。比賽时，每个队员不要死板地站在自己的位置上不动，可以向前后左右跑动，可是不要乱跑，更不要挤成一堆。每个队的11个队员要有全面进攻、全面防守的思想。前面五个人虽主要是負責进攻，可是当对方得球时，也要想法看住对方队员和积极搶球，后面六个人虽主要是防守，可是在本队得球时也要立刻开始帮助前鋒进攻。中卫要好好看守对方中锋，两个后卫要看住对方的左翼和右翼，两个前卫要看住对方两个内鋒，两个内鋒要

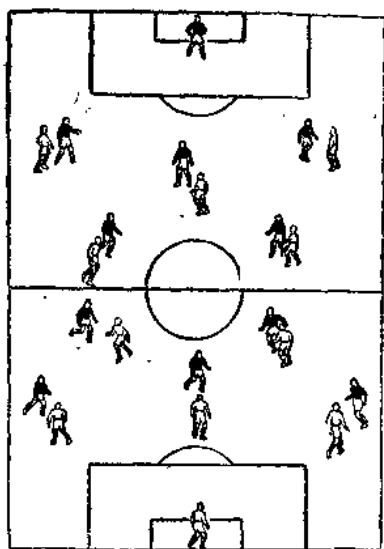


图 十七

和两个前卫很好地联系，中锋和两翼要尽量和两个内锋紧密合作，想法攻门（图十七）。有了分工，大家就会心中有数，可是更重要的是大家合作，互相帮助。

**一、进攻：**一个队一得着球，应当立刻进攻。这时全队的队员都应该逃脱看守你的对手，往空地地方跑去，准备接同伴的传球。进攻最重要的技术是传球。传球要传得准，要

把球传给接球人的前方，这样他可以跑上来正好接着球，同时还容易躲开对方的防守和很快地做下一个动作。如果你的同伴离对方防守的球门较近，同时没有对方防守，那么你应该尽快地把球传给他。

一个队首先要掌握两个人躲过对方一个人的传球方法（图十八）。图十八的8号队员得球后带球前进，这时对方6号队员上来防守，8号队员可把球传给同伴

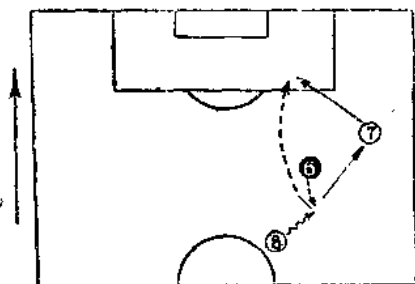


图 十八

7号队员，接着绕过对方6号跑到前方再接7号传来的球。这样8号和7只传一次球就把对方6号躲过去。

**二、防守：**如果球被对方得到，你这一队就要马上防守。全队队员都要看守对方队员。不要球到哪里，全队的队员都挤成一团。要按照前面所说的分工，大家分头看住自己的对手。看守对方有球的人要离他近些，能从他脚下抢过来就上去抢球。看守没球的人可离他稍远些。

球在本方场区离中线很近时，两前卫要很好的配合。如从左边进攻，右前卫5号就向前逼近对方，左前卫可稍后退和5号站成斜线（图十九）

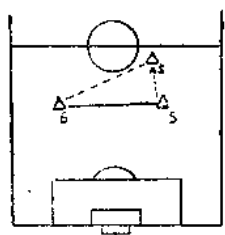


图 十九

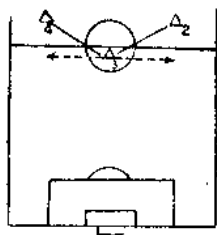


图 二十

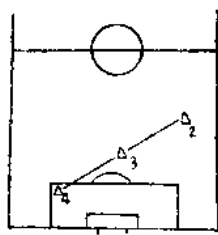


图 二十一

如果本队进攻力量很强，球在对方半场时，三个后卫可以压到对方半场。这时中卫稍压后，两前卫靠前站成三角形（图二十）。对方攻过到本队的后场时，三个后卫要紧密合作。假如对方左锋进攻，本队右后卫2号就跑上去逼近对方。这时中卫和左后卫可稍退，三人站成一条斜线（图二十一）。这样可以形成三道防线。

防守方法，一般有两种。一种叫“人盯人防守”，就是防守队每个队员总是看守固定的一个对手；另一种叫“区域

防守”，就是每个队员防守一块场地，不让对方在自己防守的这块场地随意活动。我们如果采用“WM”阵式，一般是用“人盯人防守”。可是中卫最好用“区域防守”，这样大门前面可避免閃出空隙，造成危险。

## 練足球要注意的事情

(一) 練習前，一定要先慢慢地跑跑步，活动活动臂、腿、腰、腹等部分。等身体已经发暖，然后再练习或比赛。

(二) 每次练习，最好先练练踢球、停球、带球等基本技术，然后再分队比赛。这样才能更好、更快地提高技术。

(三) 最好組成小組或队，集体练习。这样可以互相帮助，共同提高。

(四) 可以訂个练习计划，按计划进行练习。开始时运动量要小一些，以后逐渐增加练习分量。

(五) 刚吃完饭或病刚好，不要馬上就去踢球。刚踢完球，也不要馬上去吃饭，要休息一会再吃。

(六) 每次练习完了，不要馬上停下来休息，要輕輕活动活动，做做体操或散散步。

## 足球的簡要規則

一、比賽時間：每場比賽要踢90分鐘，分成上下两个半时，每半时都是45分鐘。兩队商量好也可縮短時間。上半时完了，要休息5或10分鐘。

**二、隊員：**比賽時每隊11個人。其中要有一個隊長。每隊要有5個前鋒，靠外的兩個鋒叫左鋒和右鋒；當中的叫中鋒；站在中鋒和左、右鋒之間的一個人叫左內鋒和右內鋒，鋒的後面有左、右兩個前衛。再後面有三個後衛。守球門的叫守門員。每個隊最好有三四個後補隊員。

**三、開始比賽：**開始比賽以前，裁判員先叫兩隊隊長猜拳，猜對了的一隊，可以挑選進攻的球門或是挑選先開球。先開球的一隊，三或五個前鋒站在中圈里，其餘的隊員都站在中圈外的本隊後半場。裁判員鳴笛後，開球隊站在中圈的一個隊員把球向前踢出，然後兩隊就互相進攻和防守。

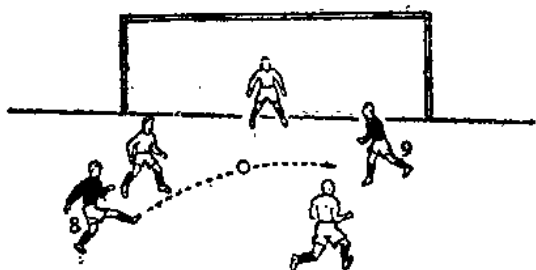
**四、怎樣分勝負：**把球踢進對方防守的球門就算贏一球（也叫得一分）。贏球後，由輸球的隊在中圈開球繼續比賽。一場比賽完了，哪一隊踢進的球多，哪隊算勝。如果兩隊得分一樣多，就算平。平球後，必須分出勝負時，就再賽30分鐘，兩隊商量好（也可短一些）。在這段決勝賽開始前，應該休息10分鐘，並重新猜拳決定誰先開球。賽15分鐘（一半時間），兩隊也應換球門。

**五、犯規：**比賽時，除了守門員在罰球區里准許用手接或打球外，其他隊員都不准用手摸球。每個隊員都不准推人、打人、抱人，也不准踢人、絆人。犯了這些規矩，要把球放在犯規的地方，由另一隊罰球。要是在自己的半場的罰球區里犯了這些規，要由對方罰“球点球”。

**六、界外球：**球被踢出界外，由另一隊在球出界的地方往場子裡扔球。扔球時，要用雙手拿球，先舉過頭向後上方，然後再往裡扔。如果進攻隊把球踢出防守隊的球門，就把

球放在对方球門区里，由防守队往外踢。如果进攻队踢出的球碰到防守队队员身体后又出界，就把球放在角球区里，由进攻队踢角球。

**七、越位：**进攻队的任何队员，在前半场正在进攻的时候，他站的位置和对方守門員之間再沒有其他防守队员时，这个进攻的队员就算越位（图二十二 9 号队员越位）。队员



图二十二

越位时，把球放在越位的地方，由防守队踢球。如果进攻的队员虽然站在越位的位接着防守队队员踢来的球，或者是自己带着球进攻时，都不算越位。

## 球 場 和 球 門

**一、足球場：**較大的平地都可以做足球場。正式場子要長90——120公尺，寬45——90公尺。還要照圖二十三那樣畫上白綫。如果沒有那麼大塊的平地，稍稍小一些的空地，只要沒有凹凸不平的坑子就可當足球場。象農村的打麥場、打谷場都可以用。

如果用空地修建球場，可以先把地翻一翻，用耙耙平，



洒些水用滾子压实。如果  可以掺些粘土。

二、足球門：正式  一根橫木架在两根直柱做成的。两立柱的里面相距7.32公尺，橫木的下面离地面2.44公尺，柱面和橫木应寬12公分。如果沒有制备正式球門的条件，可以用四根較細些的木柱分別埋在球場两端，在两柱之間拉上一根粗繩来代替正式球門。少年儿童踢小橡皮球时，可把球門縮小，两柱之間寬 5.5 公尺，球門高 2.2 公尺。如果沒有条件做正式球門，可以摆上两块砖或土块等物来代替球門。