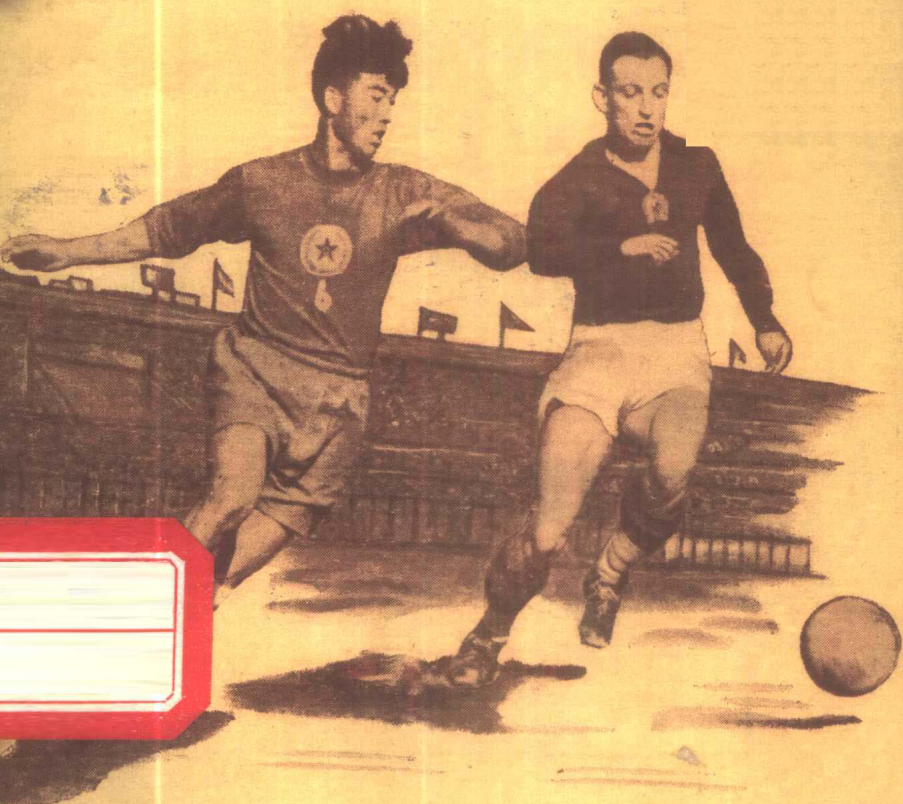


足球的基本技術及 「三後衛制」戰術

劉 脩 閻維仁 編著



人民體育出版社

足球的基本技術 及三後衛制戰術

劉 脩 合 編
閻 維 仁

人民體育出版社

一九五四年·北京

足球的基本技術及「三後衛制」戰術

內容提要 本書較詳細地解說了足球基本技術中的踢球、停球、運球、頂球等動作要領及練習方式。並簡單扼要地介紹了「三後衛制」的攻守戰術。書中文字比較通俗，附有簡明的動作插圖。是初學足球的人、足球運動員及指導員的參考資料。

書號 球類 3 32 開本 39 千字 86 定價頁

編著者 劉閻 維 修仁

出版者 人民體育出版社
北京八面槽九號

發行者 新華書店

印刷者 北京新華印刷廠分廠

印數 1—15,000 冊 一九五四年四月第一版
每冊定價 2,400 元 一九五四年四月第一次印刷

序 言

足球是一項富有高度戰鬥性的運動，也是廣大羣衆，特別是青年們最喜愛的體育活動。

通過足球運動，可以使人體得到全面的鍛鍊，並能培養勇敢、堅毅、機智以及互助合作的集體主義精神。

練習足球的人，除應重視身體訓練外，更應加強基本技術的練習，因為堅強的體力和優良的基本技術是提高攻守戰術的基本因素。

本書內容主要包括兩大部分：第一部分介紹了足球基本技術（如踢球、運球、停球等）的動作要領及練習方式；另一部分介紹‘三後衛制’的攻守戰術。書中的材料，是參考蘇聯及其他國家的足球書刊並結合個人練習和教學的一些心得整理編寫的。由於業務水平及編寫時間的限制，其中難免有遺漏和不正確的地方，希望讀者予以指正。

編著者

一九五三年十二月

目 錄

一. 足球的基本技術	1
(一) 踢球	1
1. 脚面踢球	1
2. 脚內側踢球	3
3. 脚外側踢球	4
4. 脚尖踢球	4
5. 向後鈎踢	5
(二) 停球	7
1. 脚掌停球	7
2. 脚內側停球	9
3. 胸部停球	10
(三) 頂球	12
1. 向正前方頂球	12
2. 用前額向側方頂球	13
3. 用前額向下方頂球	14
(四) 運球	14
1. 脚外側運球	15
2. 脚內側運球	15
3. 兩脚交互運球	15
(五) 傳球	18
(六) 搶球	22
(七) 守門員的技術	23
1. 接球	24

2. 用拳擊球.....	26
3. 運球.....	27
4. 擲球.....	27
二. '三後衛制' 戰術.....	28
(一) '三後衛制' 戰術中隊員的佈置.....	28
(二) '三後衛制' 戰術各隊員的職責及主要活動區域.....	31
(三) 基本的攻守方式.....	37
(四) 攻守戰術的幾種示例.....	51
(五) 中線開球時的戰術.....	55
(六) 踢 '角球' 時的戰術.....	55
(七) 罰 '任意球' 的攻守戰術.....	61
(八) 罰 '罰球點球' 時的簡要戰術.....	62
(九) '界外擲球' 的戰術.....	64
(十) 踢 '球門球' 的戰術.....	64

一 足球的基本技術

練習足球和練習其他球類運動一樣，都應從基本技術練起，因為基本技術和體力是發揮比賽戰術的基礎。

足球的基本技術主要包括踢球、停球、頂球、運球（帶球）、傳球、搶球和守門員的接球、運球等。現將各種動作要領及練習方式分述如後。

（一）踢 球

1. 踢球的動作要領：踢球是足球的主要動作。根據腳的觸球部位、動作方式，又可分成下列各種不同的踢法。

（1）脚面踢球：脚面踢球是最常用的踢法，適用於比賽時的射門、傳球及發任意球。脚面踢定位球時，為了增加踢球力量，需要加上一段短距離的助跑。助跑時，兩膝微屈，步伐要輕鬆，兩臂自然擺動。用右腳踢球的人，助跑的最後一步，須用右腳蹬地，加以輕微的跳動，左腳再向左前方踏出，置於球

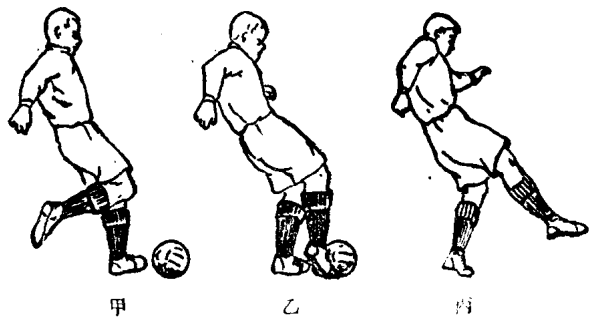


圖 1

的左後方，同時右腿屈膝後擺，上體微後仰，以左脚支持身體重心(圖一甲)。踢球時，右腿保持屈膝姿勢由後前擺，左膝彎屈，以右脚腳面踢球，上體微向左傾(圖一乙)。在右脚與球接觸後，右膝應盡量伸直，這樣可避免出球過高(圖一丙)。把球踢出以後，右腿仍須繼續向前上方擺動，左脚腳跟提起，用腳尖支持身體，並須向前輕輕跳動，以防止前衝力量。但在射門時，要縮小小腿的擺幅，腳腕前屈，使踢出的球儘量低平。

腳面踢球也可加上轉身動作，如用左脚踢球的人，在助跑的最後一步，左脚用力蹬地，加上輕跳動作，以便使右脚向前方踏出，右腳踏地時先由腳踵着地，繼而轉入全腳着地。然後用右脚腳掌作軸稍向外(右側)轉，同時左腿屈膝後擺，上體右傾，用右脚支持體重(圖二甲)。左脚踢球時，左小腿由後方前擺，腳腕伸直，用腳面內側部分踢球(圖二乙)。踢球後兩臂向左擺動，左脚腳跟提起，這樣可保持身體的平衡。

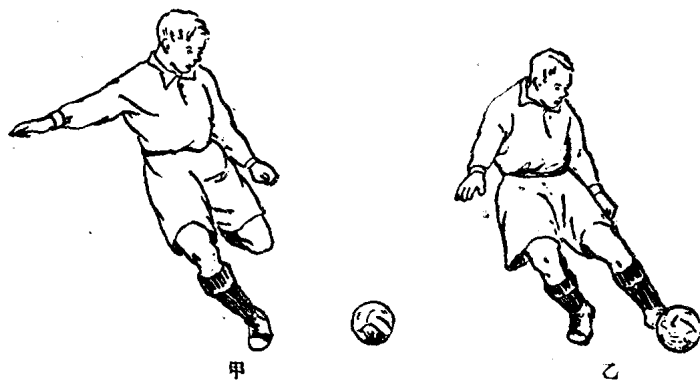


圖 2

用腳面踢空中的高球時，動作要領和踢定位球基本相同，在助跑時要注視來球的方向、速度以便確定踢球時兩腳的位

置。爲了防止出球過高，踢球腿的膝關節不要過直。右腳踢球的人，右臂應用力後擺，左臂向前擺起（圖三）。球離腳後，爲制止身體的過度前衝，左腳可作輕微跳動。

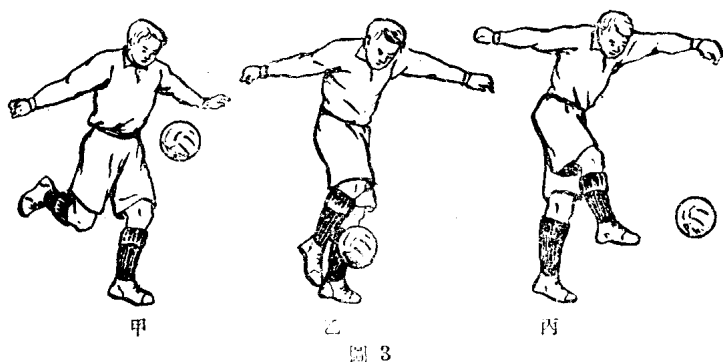


圖 3

（2）腳內側踢球：腳內側踢球由於腳與球接觸的面積較大，因之增加了踢球的準確性。這種踢法適用於短距離的傳球和平穩情況下的射門。

腳內側踢球也需要一段助跑，右腳踢球的人，在助跑最後一步應把左腳置於球的左側與球接近平行。繼之右腿上舉，屈膝



圖 4

外展，膝蓋指向右側。然後右腿向前擺動，上體微後仰，用腳的內側踢球（圖四）。踢球後，右腳須繼續前擺（有輕輕推送動作），左腳腳跟提起用腳尖支持身體重心。

(3) 脚外侧踢球: 脚外侧踢球是一種較難的踢球動作, 適於比賽時的射門和運球動作。踢球前的助跑和脚面踢法完全相同, 但在踢球時, 踢球的脚尖須稍向內轉, 如左脚踢球時, 上體應稍右傾, 用脚面的外側部分觸球(圖五)。



圖 5

(4) 脚尖踢球: 比賽中爲了使靜止的球達到較遠的地方也可用脚尖踢球, 如踢球門球或罰任意球等。但因脚尖踢球, 脚與球的接觸面積不大, 準確性較小, 一般不可隨便應用。右脚踢球的人, 助跑的最後一步應使左脚踏在球的左後方以便支持身體的重心。右腿屈膝後擺, 上體稍後仰。然後右腿前擺, 右膝彎屈, 脚腕前屈用脚尖部分將球踢出(圖六)。在球離

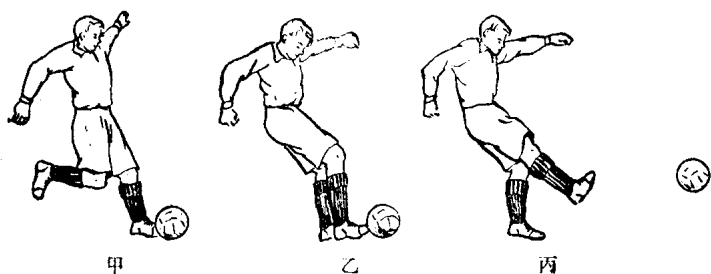


圖 6

開腳尖的瞬間，上體須稍前屈。在兩膝完全伸直以前就要把球踢出。爲了達到踢出的方向和速度的要求，還要注意出球後球的弧線。一般情況，球在空中最好能沿着四十五度的弧線運行。

(5)向後鉤踢：向後鉤踢方法，在比賽中也有很大使用價值。踢球時，支持身體重心的腿，膝部應彎屈，上體後仰，踢球的腿，屈膝向前上方舉起。用腳面的前部鉤踢(圖七)。踢球之後，須使踢球的腿急速下擺，身體轉向出球方向，這樣容易保持身體的平衡。



圖 7

除上列幾種主要的踢法

以外，還有腳跟踢球、腳掌踢球以及踢落地的反彈球等，但因使用機會較少，而且動作要領與上述踢法部分相同，故不另作介紹。

根據上述的幾種方法，一般練習踢球的人，應掌握下列幾個要點。

一、足球運動員必須熟練較多方式的踢法，更應注意左、右兩腳都能掌握各種踢球的技術。

二、初練踢球的人，踢球前須保持鎮靜，全身肌肉應盡量放鬆。

三、踢球前，應注意助跑動作，因適當的助跑可以增加踢

球的力量。對空中或迎面的來球，應正確地估計觸球的部位，以便判定助跑的停止地點。

四、踢出的方向，以腳觸球的部位和身體及腳腕的轉動為轉移。腳觸球的左部，球即走向右方；反之球即走向左方。

五、踢球時，支持腳（支持身體、不踢球的腳）與身體要對正踢出的方向，如果需要轉體時，支持腳可作適當的跳動。

六、如用右腳踢球，在踢球前，身體的重心應放在左腳上，以左腳為支持腳。支持腳踏地的位置（與球的距離）必須適當而穩定，要使踢球的腿有合適的擺動。在踢球時候，身體重心再由支持腳移到右腳上。

七、在比賽時，接踢空中高球或將定位球踢向空中時，不要踢得過高，否則會浪費時間，並且易被對方截獲。

八、在比賽時，要根據場上情況和球的性能，採用不同的踢法。

2. 練習踢球的幾種方式：

（1）集體練習踢球時，可以根據人數及球數分成幾個小組，每小組分成兩隊。兩隊對面站立相距十至十五公尺，相互傳踢。

也可站成圓圈，全體面向圓心站立。指導員或守門員站在圓心，大家輪流向圓心踢球。圓心人接球後再輪流傳給踢球的隊員。

如場地條件較好，每組的隊員可站在球門前面（罰球點處），輪流用各種踢法射門，這樣可以增加練習者的興趣，同時也可以幫助守門員練習守門的技術。

爲了增加練習者的興趣，還可用遊戲的方式練習踢球。

練習時，全體站成圓圈，而向圈內，圈內另有兩人專作踢球的目標。全體隊員交互向圈內踢球，設法擊觸圈內的隊員。圈內的隊員須靈活躲閃，這樣可訓練踢球的準確性，同時還可訓練圈內隊員的敏捷和迅速的躲避能力。練習時須注意隊員的紀律，防止危險。

(2) 個人練習踢球時，可面對牆壁，反覆用各種踢法向牆上踢球。

練習時，無論採用哪種方式，都應注意，最初不要用力過大，與接球的人不要距離過遠，主要是先求動作準確，然後，再逐漸加大力量。開始練習時先踢定位球（靜止球）。俟技術稍熟練後再練接踢空中球，或接球後加上停、運等動作的踢球。

(二) 停 球

1. 停球的動作要領：比賽時，爲了很好地控制來球，需要掌握停球技術。根據來球的速度和高度及攻守要求應採用不同的停球方式。下面介紹幾種一般常用的停球動作要領。

(1) **腳掌停球：**腳掌停地滾球是一種比較容易的停球法。當球接近停球人時，停球人即刻把停球的腿抬起來，用另一隻腿支持身體重心。停球的腿膝關節和腳腕都要彎屈，使腳跟低於腳尖。支持的腿爲了站得穩固膝關節也要稍彎屈一些（圖八甲）。停球時，上體稍向前傾，兩臂放鬆擺到身前。當球與腳接觸時，用腳掌將球壓住（圖八乙）。要根據來球的速度、力量來決定停球腳的緊張和放鬆的程度，但須注意抬腿的高度和腳腕前屈的角度。如抬腿過高或腳腕沒有前屈動作，就會把球漏過或停球不穩。抬腿過低來球不能進入腳下。



圖 8

停球之後，可根據來球性質，使球向前稍微彈出一些，然後停球腿再輕鬆後撤，以便作下一動作的準備（圖八丙）。

用腳掌也可停空中的高球。腳掌停空中球必須在高球落地後由地面彈起時再作停球動作。停球之前先要估計球可能落下的地點，在球着地處的後面約一公尺的地方停止前跑，用支持腿穩固踏地，停球腿即刻屈膝抬起。在球將由地面彈起時，停球腿屈膝向前擺出，用腳掌迎觸由地面彈起的球（圖九）。停球腳要根據停球的目的柔和地減低來球力量，把球完



圖 9

全停住或使球向前稍微彈出。

(2) 脚內側停球：用脚內側停地滾球時，支持脚不要離球過遠，停球的脚脚尖要稍外轉，上體側向來球並稍向前傾，停球腿要屈膝抬起不要過高。停球時以脚內側觸球，根據來球的力量，把脚稍向後撤，使球停在理想的範圍以內(圖十)。

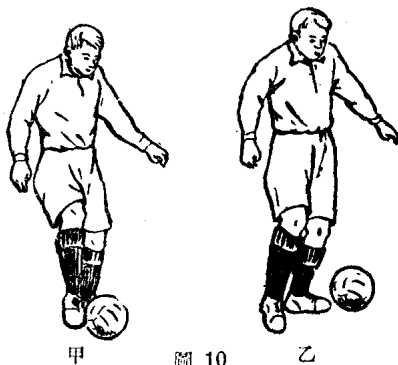


圖 10

用脚內側停球法停下落的高球時，主要是正確估計球落下的地點。支持脚踏地後，停球脚隨即屈膝抬起，膝和脚腕關節要稍緊張，用脚內側迎觸由地面彈起的球，脚內側要和球的上部接觸，這樣可使來球稍向後方旋轉容易停住(圖十一)。



圖 11

脚內側也可停空中球。在停空中球時，支持脚須用力踏地(必要時可作輕微的跳動)，停球腿屈膝用力上擺，脚尖指向右側，兩臂側振，膝和脚腕關節要緊張。停球時，只用脚內側

等候迎觸來球。俟球觸腳時，以髖關節（大腿關節）作軸稍向後收，以便減低來球速力把球停在理想範圍以內（圖十二）。

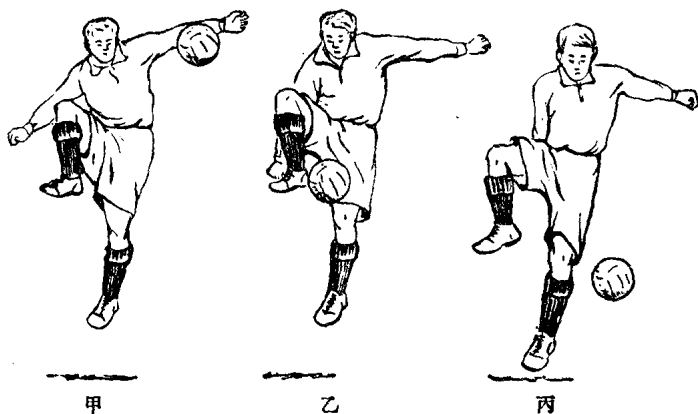


圖 12

（3）胸部停球：要想停住較高的來球時，可用胸部停球。準備停球時，兩腿要前後稍開立，兩膝彎屈，兩臂斜前舉，上體肌肉放鬆。在將要觸球時，兩臂應再前擺，同時胸部後收。當球剛剛與胸接觸時，兩膝應再彎屈一些，用上體後屈動作減低來球力量（圖十三）。為使來球停在身體左或右側，在停球時，

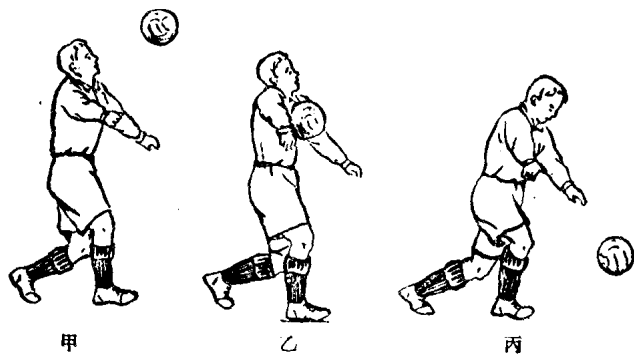


圖 13

可稍向左、右轉體，並用胸部將球輕輕推向要求落地的一側。

胸部停球還有另一種方式，在停球時也可把胸部挺出使球向上彈起然後把球停住（圖十四）。

綜合上述的停球方法，練習的人應該注意下列幾個要點。

一、停球時，要儘可能對正來球方向，並根據來球的性質及高度，使用不同的停球方法。

二、停球是下一動作的準備動作，要注意停球

的方向、距離，必須適合下一動作的要求。一般情況停球後不要使球離人過遠。

三、應注意練習跑動時的停球動作，因為在比賽進行中能掌握跑動中的停球可以爭取主動。

四、在比賽中停球時，要躲開對方的防守路線，這樣可減少對方截獲的可能性。

五、在比賽進行中，遇平穩的來球，可即時傳出、射門或運球，不必停球後再作動作，以便爭取時間。

2. 練習停球的方式：

（1）集體練習停球時，可站成圓圈。指導員站在圈內，用拋擲或踢球方法，把球分別傳給全體隊員。指導員可根據練習人的技術水平和練習要求，傳給低、高、緩慢或快速的球，要求練習的人用各種不同的停球方法停球。停球後再傳給圈中

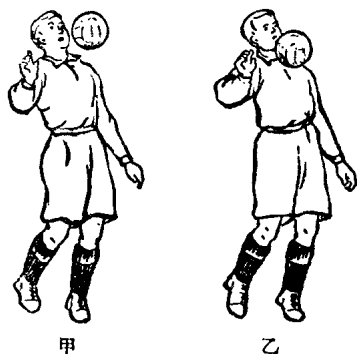


圖 14