

足球讲义

匈牙利 薩宝·帕尔 主講

全國足球指導員訓練班整理



人民体育出版社

足 球 講 義

匈牙利 薩寶·帕爾主講

全國足球指導員訓練班整理

人民體育出版社

統一書号：7015·408

足 球 講 義

匈牙利 薩宝·帕尔主講
全國足球指導員訓練班整理

*

人民教育出版社出版

北京體育館路

〔北京市書刊出版業營業許可證出字第049號〕

中國近代印刷公司印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 233千字 印張11

1957年5月第1版

1957年5月第1次印刷

印數：1—8,000

定價〔9〕1.10元

責任編輯：陳世榮

封面設計：庄素瑛

出版者的話

为了迅速提高我国足球运动水平，国家体委于1956年在上海举行了足球指导員訓練班，并請匈牙利足球專家薩宝·帕尔講課。訓練班結束以后，国家体委和人民体育出版社不断接到全国各地足球指导員和体育工作者的来信，要求把講义印刷出版。

为了满足讀者的要求，国家体委球类司邀請了一部分曾参加學習的同志根据專家所講的教材重新整理了一次，我們又作了一些文字修改，現印成專冊供大家參考。在整理过程中，因限于業務水平，内容可能有不正确的地方，希望讀者多提意見，以便再版时更正。

目 录

足球基本技术.....	1
踢 球.....	5
停 球.....	25
头 顶 球.....	42
带 球.....	56
假 动 作.....	64
抢 截.....	77
掷界外球.....	84
守門員技术.....	89
基本技术与综合技术的训练方法.....	105
一、基本技术的训练方法.....	105
二、综合技术的训练方法.....	129
三、个别位置的训练方法.....	143
四、竞赛游戏.....	154
足球战术.....	174
战术的基本知识.....	174
防守战术.....	187
进攻战术.....	216
身体训练.....	276
训练计划.....	314
教学与教练工作的过程.....	335

足球基本技术

足球基本技术是足球运动的基础，只有掌握了它，才能更好地完成战术配合，才能有目的地运用每一个动作。

什么叫做足球基本技术呢？简单说就是：“足球运动中所需要的全部动作、方法的总称”。换句话说，也就是在场上经常运用的踢球、停球、头顶球、带球、抢断和假动作等动作和方法。一个足球运动员除必须熟练地掌握基本技术之外，还必须具有战术素养、身体的全面发展和积极主动、勇敢顽强的战斗意志。

技术的运用，往往是根据球在场上的活动情况和队员的意图而决定的，因此在学习技术之前，有必要先把球的活动情况简单地介绍一下：

按球的活动方向来说，可分为直传球、斜传球和回传球三种：和球场边线平行或是接近平行的球叫直传球；和球场中线平行或接近平行的球叫斜传球；和进攻方向相反的球叫回传球。

按球在活动中的高度来说，可分为低球、平球和高球三种：低于膝部的球（包括沿地面滚动的地面球）叫低球；膝盖以上头部以下的球叫平球；高于头部的球叫高球。

按球本身活动的路线来分，有直线球和弧线球两种：不论其高度如何，只要在场上沿着一个方向进行或者近似一条直线进行的球都叫直线球；不是直线飞进的球就叫弧

綫球。在一般情況下都是把球踢成直綫球，但有時由於場上情況的需要（如對方阻撓或戰術需要），就要將球踢成弧綫球。如圖 1 所示：11 號隊員向對方罰球區域切入，10 號隊員為了符合接球人切入的需要，應將球踢成弧綫球。相反，如圖 2 所示：8 號傳給 7 號的弧綫球是和他切入的方向相反，因此反而造成他的困難。

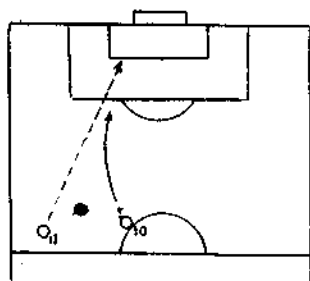


圖 1

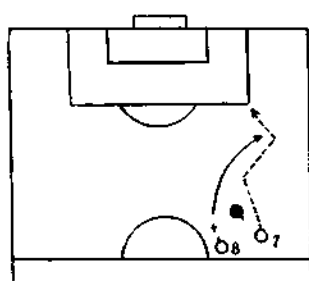


圖 2

教練員在訓練過程中，應該隨時注意培養隊員對足球運動的興趣，避免進行過多的單純的體力訓練，要善於穿插結合球的練習。在一般的情況下，結合球的技术練習要比單純學習足球理論知識感到興趣。另外還要適當地組織和參觀比賽。

掌握科學的訓練方法是獲得足球技術的捷徑。因此，在訓練過程中，要遵循循序漸進的原則來進行系統的學習，還要根據“學以致用”的目的逐步結合場上的需要，並不斷地通過復習和比賽來檢查、鞏固所學到的東西。

足球運動和某些運動項目（如體操等）不同，因為它是在高速度下，不斷地奔跑、跳躍和對方沖撞搶截下進行的，所以，足球技術必須在上述情況下來掌握。從這一情

况出發，足球基本技術可以分為：無球的動作和有球的動作兩大類。

一、無球的動作，包括跑、跳、轉身和假動作等。下面簡單地談談它在足球運動中所起的作用。

(一) 跑的技術：足球運動所以要講跑的技術，不僅是因為在整場比賽中都是在奔跑中進行，並且還因為跑的好壞會影響基本技術的運用。如上面所說的，足球運動是在高速度奔跑中和對方搶截下進行，因此，跑的方向是隨時變換的（直線跑、曲線跑、向前跑、向後跑），同時起跑的姿勢很不固定，大多數是在靜止或慢跑中起跑，有時摔倒地上也要馬上起來奔跑，起跑的時間很突然，奔跑的速度忽慢忽快。由於這些特點，可以看出足球運動員跑的方法和田徑運動員跑的方法是不同的。

1. 跑的准备姿勢：在比賽進行時由於雙方互相搶奪，每一個人都要時刻準備沖跑接球或搶截，根據這種情況，足球運動員應經常保持動的狀態。如不得已站立在原地不動時，也要求把重心移在前腳掌上，這樣起跑會比較靈活容易，並且還便於變換跑的方向。

2. 跑的步幅要小：一般在快跑時，跑的步子不要超過頭部和地面的垂直平面，這樣便於掌握身體重心和變換方向。如果步子太大，那麼腿在空中停留的時間就較長，就會影響變換方向的靈活性。

3. 跑的姿勢：跑時肌肉要盡量放鬆，兩臂向左、右側擺動，這樣便於幫助身體重心的變換和防止對方的合理沖撞。特別是側身跑動非常重要，因它能擴大兩眼的視野，以便觀察現場情況。

應該說明：上面所說的跑的姿勢，只是在準備接應、

冲跑，或帶球等情況下才采用，并不是全場90分鐘都要这样。如果距离球很远时，可以自由放松站立。又如無球的人为了策应，向空擋跑或帶球已經晃过对方时，跑的姿勢基本上和田徑運動員跑的姿勢相同。

(二) 跳的技术：足球运动中的跳，主要是为了爭夺空中球。能否爭得空中球，主要决定于彈跳力、助跑的速度、脚踏蹬的力量、判断球的落点的能力和起跳的时间的掌握等等。按跳的动作來說，可以分为單脚起跳和双脚起跳。按起跳前的准备状态來說，可以分为原地起跳和助跑起跳。一般在原地时，用双脚起跳；助跑时，用單脚起跳。

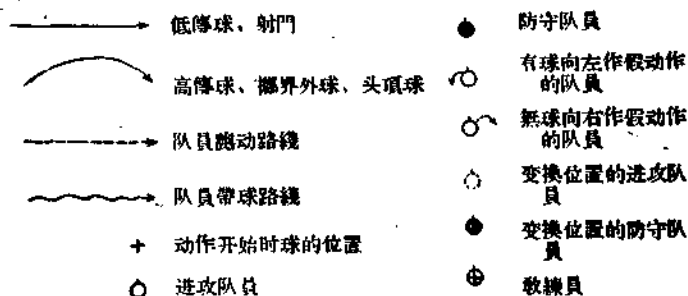
(三) 轉身：轉身动作應該特別作为一項技术来提出。在进攻和防守的不断交替中，由于球的位置的变换，常常要作 90° 、 180° 的轉身跑。轉身动作的好坏决定于：
1. 能够很快地中止由于奔跑而产生的身体前冲的慣性。从急跑中急停，最后踏地的脚要稍向內收，要用脚的外側部位接触地面，抵消身体向前的力量。
2. 身体的重心要低一些，这样能便于迅速转变跑的方向。

(四) 身体假动作：借助于身体的虛晃动作摆脱对方，以便更好的处理球（关于假动作的方法，在假动作一章中会詳細說明）。

从上面的簡單叙述，就可以知道在無球情况下的动作对足球基本技术的运用有很大的影响，因此足球教練員和運動員不应忽視这种技术的練習和掌握。

二、有球的动作：有球的足球基本技术大致可以分为踢球、停球、头頂球、帶球、假动作、搶截、擲界外球和守門員技术等八項，現在分別詳細說明如下。

圖 例 說 明



踢 球

踢球就是“有目的、有意識地用脚的某一部位去击球”，也就是說踢出的球要有明确的目的（踢給誰和踢到那里）。为了达到預定的目的，就必須要在不同的情況下用脚的某一部位去击球。

踢球是基本技術中最基本的一部分，因為在場上踢球的动作最多。如果不会踢球（有目的地踢球），即使跑得多么的快，假动作多么灵巧，在場上也起不了什么作用。因此，不論是担任前鋒、后衛或守門員，都得首先学会踢球。

从快速的意义上来說，踢球显得很重要，例如想把球送往远处（30公尺以上），虽然可以用帶球的方法，但是最好还是用脚踢球，因為傳出的球的速度要比人快得多，究竟快多少呢？根据实验証明：一个速率相当快的運動員跑20公尺，需时 2.5 秒；弱球（指力量很小的）移动20公尺，需时 2.0 秒；强球（指力量很大的）移动20公尺，只

需时1.5秒。

从上面的实验可以看出，即使是一个跑得很快的人，跑20公尺所需的时间也比弱球移动同样的距离所需的时间要多0.5秒；和强球比较那就差得更远了，这就说明有目的地、准确地踢球能加快进攻的速度。

再从战术配合的意义上来说，在整个战术配合当中，踢球是完成战术配合的重要手段。足球比赛时，每一个队都想尽办法把球踢进对方球门。要达到这个目的，必须依靠集体配合，通过各种踢球及其它的方法进行准确的傳遞和射門来完成战术要求。

从上面的叙述可以知道踢球是足球基本技术中最基本的一部分，我们在进行训练时，应该首先从训练踢球着手。

一、踢球动作的分解：按动作次序的先后，踢球动作一般可分为下面四个步骤：

- (一) 支持脚的位置；
- (二) 踢球脚的摆动；
- (三) 踢球脚和球接触的一刹那——击球动作；
- (四) 踢球以后身体跟随向前的动作。

不论那一种踢球方法，分解起来都脱不了这四个步骤（此外还有上体的姿势、上肢的摆动和肌肉放松等）。我们可以根据上述的四个步骤，结合踢球的动作要领来检查一个人的踢球动作是不是正确。

二、踢球的总的要求：不论用那一种方法踢球，它的动作（包括身体上和技術上的）都应符合下列要求：

- (一) 出球要有目的，具体說就是要准确（包括在慢的、快速的、無人阻撓和有人阻撓的情况下）；

(二) 踢球时肌肉要放松，两眼注意观察周围情况；

(三) 要掌握踢球的力量。踢球是不是有力量，决定于下面几个因素：

1. 踢球脚的力量：即运动员本身所具有的力量（腰腹和腿的力量）。一般來說，力量大的人踢出的球就較強；力量小的人踢出的球就較弱。但并不一定都是这样，只能說力量大是踢得远的有利因素之一，其次还要看踢球脚摆动的速度，和接触球的部位是不是正确。

2. 助跑的速度：助跑的速度快，向前冲的力量猛，出球的力量也就大。助跑时步子要稍小些（特别是距球还有2公尺左右时），但最后一步又要稍大，这样能加大踢球脚的摆动。

3. 踢球脚的摆动：通常踢球脚摆动幅度大，速度也快，则踢出的球的力量就大；如果摆动小，速度慢，则踢出的球的力量就小。

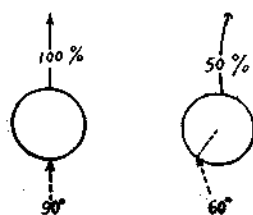


圖 3

4. 球的来势：来球的力量大，迎上去踢因为受反作用的影响，因之出球的力量也大。

5. 脚触球的部位：脚踢到球的中部，踢出球的力量是100%，踢在球的边缘，则出球的力量减弱（愈近边缘则愈减弱）（圖3）。

6. 球的状态：踢活动球则出球的力量大；踢静止球则出球的力量小。出球的方向和来球是同一方向，那么踢出的力量就小（这是因为踢球脚击球时球繼續向前移动，不能承受全部击球的力量）；相反，如果出球的方向和来球的方向相同，则力量也就大。

7. 球的硬度和彈性：球的硬度大，則出球力量大；球的硬度不足，則出球力量就小。

8. 气候条件：处在逆風地位踢球，則減弱出球的力量。下雨时因球沾水而变得又滑又重，也会減弱出球的力量。

9. 球本身的重量：按国际比赛規定球在开始比赛时的重量应为396——453公分，但球的重量的大小和出球力量的大小恰好相反。

以上所列举的几个因素，不外乎是主觀和客觀的影响。但本身所具备的条件：如踢球脚的力量的大小和是否掌握了踢球的技术等等，是决定出球有力無力的主要因素。

三、踢球的方法：以脚踢球的部位来分，大約有下面几种：

(一) 正脚背踢球（包括倒勾踢球）；(二) 脚內側（脚弓）踢球；(三) 里脚背踢球；(四) 外脚背踢球；(五) 脚尖踢球；(六) 脚后跟踢球；(七) 膝盖踢球。

前面的四种是主要的踢球方法，后面的三种只是在特别的情况下才运用，因此在进行訓練时，应着重前四种，至于后三种只向队员說明在什么情况下运用就可以了。

四、踢球的动作要领

(一) 正脚背踢球

这样踢球方法由于踢球腿摆动距离短，而摆幅較大，脚和球接触的面积也大，所以容易控脚，同时踢出的球有力而准确。在使用上适合于远距离傳球、射門、發任意球、球門球和轉身踢球等。

1. 正脚背踢球的动作要领。

(1) 支持脚踏在和球平行的綫上、离球10—15公分的地方，脚尖正对出球的方向，膝微屈。

(2) 踢球腿向后摆起，膝弯屈、然后向前用力摆动。它的摆动过程是这样的：首先大腿向前摆，小腿留在后面，脚背挺直。在接近球时，小腿以最大速度向球摆出。这时用支持脚支持身体重心，身体稍前倾，兩臂自然張开，維持身体平衡。

(3) 在击球的一剎間，踢球脚脚尖向下，脚腕用力、脚背挺直，小腿用最大速度和最大力量向球摆出，以脚背中央部分，即穿鞋帶的地方（圖4）击球的后面当中部分。这一个动作應該快而有力。

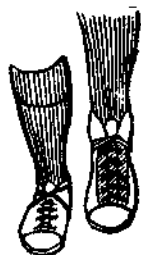


圖 4

(4) 踢球以后身体要随着出球的方向前进一、二步，这样可以加大踢球的力量，緩和由于踢球脚强力摆动而产生的身体前冲的慣性，同时也便于結合下一个动作。

(5) 如果是助跑踢球，最后一步要大些，并算好步子把支持脚踏在适当的位置上。脚背踢球的整个动作过程如圖5。



圖 5

2. 正脚背踢球 一般容易犯的毛病

(1) 支持脚的位置选择得不好，不是和球平行而是站得太前或太后，和球的距离太近或太远。如果支持脚太靠球前，就减少了踢球脚摆动的幅度，不但脚尖易触地而受伤，并且踢出的球也软弱无力；如太靠球后，则踢球脚的摆动很大，身体过分后仰，击球时小腿不能和地面几乎成垂直状态，踢出的球就会偏高。支持脚离球太近或太远，都不能使脚背准确地击球。

(2) 踢球脚和球接触的部位不正确（不是击球的后中部）。

(3) 踢球时，踢球脚的摆动过分紧张，击球的一刹那脚背没有挺直、小腿没有迅速而有力地弹出。

(4) 踢球以后没有随前动作。

上面所說的是正脚背向前踢球的动作要领，下面簡單介紹一下正脚背向后踢球（即倒勾踢球）的动作要领。

倒勾踢球：当球从空中越过自己的头或背对进攻方向，这时面前落下一个高球（或落地后弹起的球），同时又有对方前来搶截，来不及做轉身动作，就可用倒勾踢球法把球向背后踢去。用这种方法射门，往往因对方守門員不注意而可能得分。作为一个后卫，应该熟练这种踢球方法，因往往在对方圍攻，情况危急时，可用这种方法解救危险。但在踢球时，是向后面踢，球的目的性就较差，因此在时间和情况都允许时，最好不用这种方法。就它的

踢球姿势来说可分为：

(1) 站立（或跑动）倒勾踢球，身体不倒地（圖6）。



圖 6

(2) 站立倒勾踢球后身体顺势倒地，兩手支撐。这种方法往往用在踢較低的來球（圖7）。



圖 7

(3) 彈跳倒勾踢球后身体顺势倒地（即双飞腿倒勾球）。这种方法往往用在踢較高的來球（圖8）。



圖 8

1. 倒勾踢球的動作要領

(1) 脚和球接觸的部位是正脚背。踢球時，支持腿的膝要彎屈，上體後仰，踢球脚以髖關節為軸盡量向後上方揮擺。在球達到或稍高過頭時，用正脚背向背後勾踢球。

(2) 踢雙飛倒勾球時，要利用脚的蹬跳力量。例如用右腳倒勾踢球，先用右腳踏地跳起，同時左腳向前擺起。在踢球前一剎那，左腳下落，同時右腳用力上擺（即兩腳交叉擺動），收腹，用正脚背向背後勾踢球。

(3) 倒地時兩臂要向後側伸開，兩臂應比肩寬一些，五指張開，用力撐地，以減緩下落的力量。

(4) 倒勾踢球后的随前动作是轉身(如果是倒地勾踢球,踢球后身体应起立轉身)。轉身后隨即向出球的方向前进。

下面用圖来表示三种不同的倒勾踢球方法:圖7是原地倒勾踢球;圖8是原地倒勾踢球后身体順勢倒地的动作;圖9是双飞倒勾踢球。

2. 倒勾踢球一般容易犯的毛病

(1) 踢球脚上举过低,或是球已低于胸部时才踢,因此踢触球的下部,这样就只能把球向上面踢而不能把球勾向背后。

(2) 倒地时兩手撐地的姿势不正确,大多数是兩手撐地的宽度比肩窄。这样,手臂不但容易受伤,并且还影响快速起身的动作。

(二) 脚內側踢球

用这种方法踢球,踢球脚和球的接触面积較大,踢出的球比較准确,同时腿的摆动小,出球快,适用于短傳。但是由于踢球脚不是自然向前摆动,而是以髖关节为軸向外轉以脚內側正对来球,所以它的摆动幅度較小,出球不像用正脚背踢球那样有力。

1. 脚內側踢球的动作要领

(1) 支持脚要和球平行,离球10—15公分,脚尖正对出球方向。

(2) 踢球脚向后摆动时,以髖关节为軸向外轉,使脚內側对准球,小腿和地面几乎成直角。踢球脚提起离地面約10公分。摆动的幅度不要太大。

(3) 击球时,脚內側正对球,脚腕要用力,以踝骨、跟骨和趾骨之間的三角形部位(圖9)击球的中部。