

羣衆體育叢書之四

足球踢法圖解

陳虞添編著

教育書店出版

前 言

自從毛主席發出“發展體育運動，增強人民體質”的號召以後，立刻就得到了全國人民的響應，充分顯示出我們中國人民保衛世界和平與對祖國建設的無限信心和熱情。

各種的體育運動，都能增強人民的體質。但是，其中要算足球最富有戰鬥性，它不僅可以鍛鍊身體，養成敏捷靈巧，刻苦耐勞，充分發揮勞動生產的潛在力量，且能加強每個人克服任何困難，準備戰鬥，並將準備獲得勝利的無限信心。它是培養人民為可愛的祖國服務的最好保證。它是任何一切勞動中的忠實助手。它是廣大勞動人民為改善生活，鞏固健康和喜愛勞動的重要一環。

但是，要足球踢得好，獲得預期的成就，必須掌握足球踢法的技術，從它最小的部份——基本動作開始。雖然主要的是靠努力的勞動而得來的——堅持長期的學習，加以有計劃、有步驟地練習，吸收準確的和科學的先進經驗，充實自己，提高一步，練好身體，為投入祖國大規模的經濟建設而努力。

目次

前言.....	1
爲什麼要踢足球.....	1
一 踢足球的好處.....	1
二 好好練習足球踢法.....	3
三 爲什麼要練基本動作.....	3
四 練習田徑賽及徒手體操對踢足球的重要性.....	4
足球踢法.....	6
一 怎樣練習腳頭.....	6
二 用正足背猛力踢球法.....	8
三 傳球方法.....	9
四 二人平行接力、交叉式傳遞法.....	11
1. 平行接力.....	11
2. 交叉式.....	12
五 三人平行接力、交叉式傳遞法.....	12
1. 平行接力.....	13

2. 交叉式	13
3. 向前直踢	14
六 怎樣練習頭頂	14
七 怎樣練習停球	17
八 怎樣練習盤球	21
九 怎樣練習奪球 (搶球)	25
各種戰術	27
一 防衛戰術	27
二 衝鋒戰術	28
三 什麼是W式戰術	29
四 守門員的戰術	32
怎樣才算犯規	37
一 越位與不越位	37
二 各種犯規	45
附錄	51
一 怎樣做好一個足球隊員	51
二 必須練習各種基本動作	51
三 球員的職務	52
四 球員的條件	56

爲什麼要踢足球

一 踢足球的好處

足球運動，是一種富有戰鬥性的運動，不僅可以鍛鍊身體，可以養成耐勞、堅毅、勇敢、樂觀的優良品質；又能培養人們的組織性、紀律性，和集體主義的革命精神。

三年來，人民政府對提倡國民體育，舉辦各種體育運動，如全國籃、排、足球比賽等等，都十分重視。我們參加足球運動，必須認清其意義，是爲了增強我們的體質，保衛我們可愛的祖國；加強國防建設，提高生產質量，來建設我們的新中國。至於我們爲什麼要比賽呢？這完全是爲了交流經驗，爲了團結，爲了要提高技術的水平，才來比賽。所以說，在比賽中的勝敗，不過是結果上的計數而已，目的在乎鍛鍊身體。

在過去時候，足球運動，亦曾提倡了很多年，但在反動統治時代，所謂提倡體育，只是給少數人玩弄着的，或是製造資

本主義性的明星制的運動員，爲資本家所利用，從而養成一批驕傲、依賴、落後、鬧宗派、互相誹謗攻擊的運動員，談不到運動員的體育道德，更說不上是爲了增強體質了。

衆所週知，我們新民主主義國家的國民體育，是爲增強人民的體質，爲生產服務的。朱德總司令在中華全國體育總會籌備會議上指示我們，他說：“現在我們的體育事業，一定要爲人民服務，要爲國防和國民健康的利益服務，把我們的國民，都鍛鍊成爲身體健康，精神愉快的人。這樣，才能更好地從事生產學習的工作，才能擔當起繁重的新中國建設的任務。”

通過三年來的學習，對於體育運動，都有了正確的認識。比如一九五一年十二月二日，在天津首次舉辦的全國足球運動比賽，參加的各區單位的運動員代表，都能根據大會競賽規程的精神，貫徹了愛國主義的思想教育，使大會得於勝利的完成。爲了推動足球運動的普遍開展，應當經常的參加足球運動鍛鍊，使我們的體質，得到全面的發展。這樣，才能使我們擔當起保衛祖國，建設祖國的任務。

同志們！快快起來吧！大家都來踢足球，鍛鍊好身體，增強體質，時刻準備着：爲響應祖國的號召，爲迎接大規模的經濟建設而努力，爲爭取更幸福的生活即將到來而奮鬥，爲具體表現愛國主義的偉大精神創造有利條件。

二 好好練習足球踢法

現在，足球運動，正在熱烈的開展中，各工廠、部隊、機關、商店、里弄、以及高等、中等學校愛好足球的同志，在繼續不斷地增加着。但是一般說來，對於足球運動的基本動作，很少有人注意，因此在進步上，不能迅速地達到預期的目的。每個愛好足球運動的同志，應該知道足球運動的基本動作，是鍛鍊中最宜注意而不能忽略的初步技術。如果基本動作不能及時學好，那末，在進行鍛鍊時，就不能施用戰術，這是肯定了的。希望愛好足球運動而想參加鍛鍊的同志們，必須重視練習最初步的基本動作的訓練方法。

三 爲什麼要練基本動作

爲什麼要練習基本動作，以及鍛鍊後的效果如何？這是有關踢足球的基本問題。大家知道，對於各種足球基本動作，有了初步的認識以後，最好在每次練習時，將各種的基本動作，不斷的熟練，使自己的足球技術，不斷的提高。比如初學的在分隊踢的時候，多喜歡跟着球跑：球到那裏，人就跑到那裏。結果，弄得大家亂擠在一塊，吃力非凡，反而無法踢球。

實際上，全部踢足球的十人，各人都有一定的職務，各人都有他進攻或防守的區域，絲毫不能混亂，進退都有秩序、

有規律的。因此，剛剛學踢足球的同志，必須不怕艱難，耐心地、經常地學習各種基本動作，這是踢好足球的主要關鍵。基本技術熟練以後，對於奔跑，田徑賽及各種徒手體操等，亦應不斷的練習，使技術，體力，速度，得到全面的發展。關於各個的位置職務，應經常的研究，使全隊配合方面，成為更強大，更合作。因為足球運動，是一種最富有戰鬥性的運動，任何一隊，都能發揮了每個隊員的堅強的體力，勇敢和智慧，以及隊員間高度的集體動作。

所以說，足球運動的價值，不獨可以培養勇敢，堅強，機智，和集體精神等革命品質。又可使人體上，得到全面的發展。為了推動足球運動的普及，希望廣大人民羣衆，應經常的參加足球的鍛鍊，為了加強祖國國防建設，為了將來幸福的祖國，我們新中國的青年，應該自覺的起來鍛鍊好堅強的體質，作為愛國主義的具體表現。

四 練習田徑賽及徒手體操對踢足球的重要性

練習田徑賽及徒手體操，在踢足球的基本動作上來說，的確是佔着重要部份。比如單單學好了傳、踢、停，而不善於奔跑，動作不靈活敏捷，則不可能成為一個優秀的球員。所以，每個球員，在練習足球運動時，須作準備運動十餘分鐘，使臂部、腰部、腹部、腿部、頸部等的筋肉，得於伸縮自如，使身體各部

門，平均的發展。另一方面，須勤於練習跑跳，不論長跑短跑，跳高跳繩等，亦要同樣的練習。有了極高的速度和耐久力，再配合了足球的踢、傳、停、盤、擡的基本技能，再加以各種攻守戰術的訓練，在數年內必可產生無數優秀的足球員。

足球踢法

一 怎樣練習腳頭

踢球的動作，在足球中是最基本的訓練，踢足球的方法，有好幾種：正足背踢法（適用於射門，因球急而準）；內足踢法；外足背踢法（適用於傳球，亦適用於射門），及足尖踢法（適用於開球門球，或角球）。因為球來的動態方向，和角度的不同，所用的踢法，也各有不同。有人喜歡用外足踢，有人喜歡用正足踢，有人卻喜歡用三種不同的踢法。最好是用正足踢法，特別是用在奔跑射門時，效力更大，因球急而準。內足與外足踢法，在奔跑傳球時較有把握。在練習的時候，必須左右足要同時練習。倘若祇有一足能踢，則其效果必將減半。要求左右足成功，必須努力的練習。其最好的方法，先覓硬地或草地上有圍牆的地方，將球向圍牆上來回踢着。最主要的，球到即踢。起初慢慢的踢，用不同的踢法，兩足並用，或左或右，踢

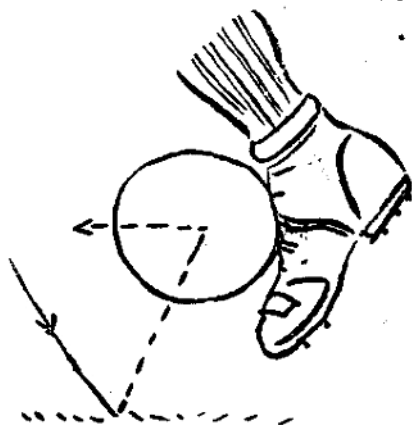
出的脚頭，不可太硬。在最初練習時，尤須注意，否則球會彈回過急，使你應接不暇。等到熟練後，能左右開弓，可連踢不已，可由近而遠地踢。等到脚頭能準確而有力時，就可以再進一步，用粉筆在牆上作一記號，連續有力的踢，練成最準確的脚頭。這種有趣的踢法練習，可使初學的得到很快的進步。



(圖一)

要使球踢出去有力而準，一定要注意踢的地位（見圖一）。
踢的地方就是力點。

← 是表示朝前踢出去的方向。在力點的地方，用力愈大，朝前踢出去的力量愈急。講到用正足背踢法，最好是等球剛剛由地彈起時就踢（見圖二）。



(圖二)

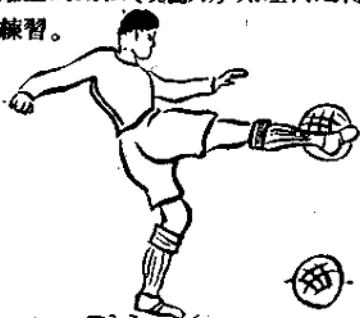
二 用正足背猛力踢球法

最初練習踢法，先學踢靜球，後學踢動球。踢的時候，要注意自己立的位置，足與球的角度，及踢時的力點。比如用右足正足背踢球（見圖三），必須注意立的位置是否與球成一直線。左足踏在球的旁邊，重心移在左足上，右足盡力向後彎曲（見圖四），看準球的中心一點，大腿用力向前踢出。同時上身須向後仰，隨即將球踢出（見圖五）。

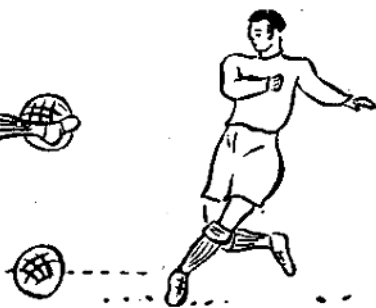


三 傳球方法

傳球爲進攻時最重要的基本動作，傳遞的角度和方向，必須很適當的傳給同伴。如果所傳的球離開同伴太近太遠，或太緩太急，這樣不但使同伴不容易接住，而且容易爲對方搶去；甚至使進攻的速度，亦因之遲緩，可能影響到全隊合作的情緒。傳球時，要將球傳到同伴的前面，使同伴能及時趕到，使對方無法搶去。傳出的球，急緩不同，高低不同，同伴的速度亦不同。在練習傳球的時候，各隊員要知道自己隊員的個性，及其能力，彼此時常合作傳球，使得到很好的聯絡。其他若頭頂傳球，臨空傳球等，亦須不斷練習。關於傳球的各種動作，下列數圖，可作練習參考之用。在練習傳球時，最好用內足或外足背的踢法，因爲這種踢法，傳出去的球，容易準確。他如用正足背橫掃臨空的踢法（見圖六），用左內足傳球的踢法（見圖七）也須加以練習。



（圖六）



（圖七）

傳球分短傳與遠傳二種，各有各的優缺點：

短傳是掠地的球，其優點是省力，找目標容易，傳出的球容易準確，刮風時少受生影響，能使幾個人合作得很好，能使陣勢不亂。但是也有它的缺點，就是進攻時較遲緩。



(圖八)

遠傳的優點是迅速，一次傳中，可越二三人的監視線。但須有極快的前鋒，和極佳的傳球技術，才可以利用遠傳法。

短傳比遠傳好，無論初學或最佳的球隊，都可以用之，因為短傳的長處是穩健。

傳球有幾種：用右內足臨空傳球（見圖八）；用右外足背斜



(圖九)

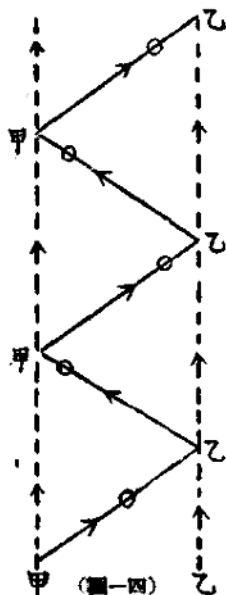


(圖一〇)



(圖一一)

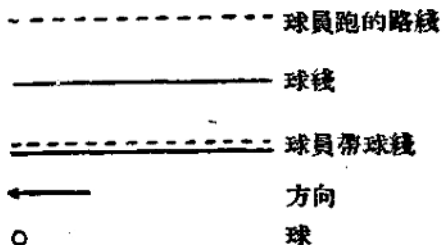
傳球（見圖九）；用右外足背直傳球（見圖一〇）；用正足背帶臨空球（見圖一一）；用正足背傳球（見圖一二）；用右正足背踢球（見圖一三）等等。



四 二人平行接力、交叉式傳遞法

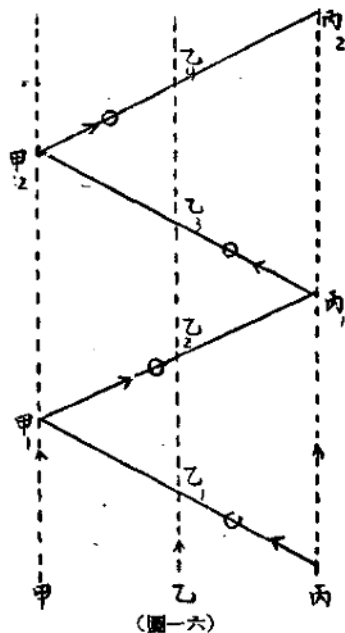
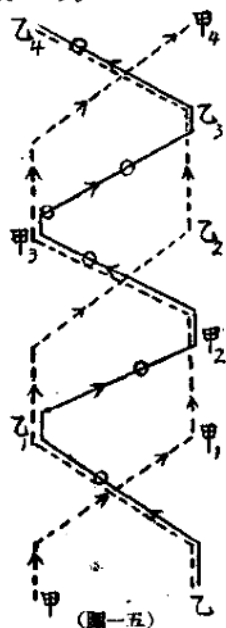
1. 平行接力

甲將球傳給乙，乙再將球傳回甲，二人平行接力的朝前傳球。甲乙二人距離約十餘尺（見圖一四），這是最普通的傳球法。



2. 交叉式

乙帶球至乙₁處，甲交叉式的奔跑至甲₁處，再向前直跑至甲₂處，接乙₁傳遞的球。甲₂馬上帶球至甲₃處，同時乙₁交叉的奔跑至乙₂處，再直前奔至乙₃處，接甲₂傳遞的球，馬上帶球至乙₄處。如此二人交叉式的向前奔跑着接球、帶球、傳遞（見圖一五）。



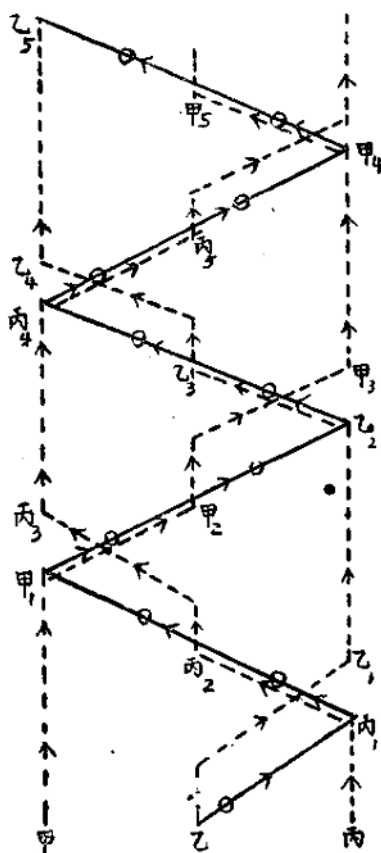
五 三人平行接力、交叉式傳遞法

1. 平行接力

丙傳球給乙₁，乙₁接着球後，馬上將球傳給甲₁，甲₁再傳回給乙₂，乙₂向右傳給丙₁，丙₁再傳回乙₃，乙₃向左傳給甲₂，甲₂再傳回給乙₄，乙₄向右傳給丙₂，三人平行的向前接力傳球。甲乙丙距離各十餘尺（見圖一六）。

2. 交叉式

乙傳球給丙₁，丙₁馬上交叉式的帶球到丙₂處，將球傳遞給甲₁，甲₁向右交叉帶球到甲₂處，將球傳給乙₂，乙₂向左交叉帶球到乙₃處，將球傳給丙₂，如此彼此互相交叉式調換位置，傳球、帶球、奔跑。甲乙丙距離各十餘尺（見圖一七）。練習時由慢而快，按圖而做，若能練成迅速不亂的地步，在比賽時用之，可使對方



(圖一七)