

学校足球教材

苏联 波·卡舒洛 主编

人民体育出版社

• 苏联学校体育团体运动部教材 •

学校足球教材

〔苏联〕波·卡舒洛主编

閻三文等译

人民体育出版社

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ

П. Т. КАШУРО

ФУТБОЛ В ШКОЛЕ

“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”

МОСКВА · 1957

統一書号: 7015·842

学校足球教材

〔苏联〕波·卡舒洛主編

閻三义 等译

人民体育出版社出版

北京體育場路

〔北京市書刊出版業營業許可證出字第049号〕

北京崇文印刷厂印刷

新华书店发行

787×1092 1/32 150千字 印数5,000

1959年8月第1次印刷

1959年8月第1次印刷

印数1—17,000册

定价〔8〕0.55元

责任编辑: 李接材 封面设计: 庄秉璞

出版者的話

目前我国中、小学的体育課还没有固定教本，体育教师教学时深感困难很多。为了在这方面給中、小学体育教师一些帮助，我們特把苏联十年制学校体育团体（相当于我国的基层体育协会）运动部的教材翻譯出版。

这种教材可供我国中学及小学五、六年級教学参考，也可作为課外輔導之用。少年业余体育学校也可作参考。

我社陸續翻譯出版的这套教材，包括籃球、排球、足球、田徑、体操等。本書是其中的一种。

在編輯过程中，我們把“序言”“足球在苏联体育系統中的作用”“道德教育”“学校体育团体足球运动部教学訓練工作的組織和計劃”几部分刪去了。保留的个别章节，也有部分刪节。

苏联的情况和我国不同，我国各地的情况又各不相同，因此希望各地在采用本教材时可結合本地具体情况灵活运用，不要照搬。

人民体育出版社

目 录

足球技术和战术.....	1
少年足球运动员的卫生.....	36
足球训练的任务和内容.....	44
少年足球运动员的一般身体训练和专门身体训练.....	48
技术和战术训练.....	66
教学和教育方法.....	99
足球课.....	108
医务监督和自我检查.....	172

足球技术和战术

不掌握一套专门的技术动作，就谈不上进行足球比赛。当然，纵然掌握了技术，而在情况经常变化、对方加以阻挠的条件下打出技术来，也是有困难的。

技术是战术的基础。技术掌握得越全面、越完善，就越能创造和发展战术。

足球技术

技术就是一定的专门动作。这些专门动作是踢球、停球、运球、假动作、掷界外球、接球（守门员）。

踢 球

踢球可分踢定位球、滚动球和空中球。

踢球可用脚背、脚内侧和脚尖。此外，还有用脚底、脚眼和脚外侧踢球的。

脚背踢球的方法有三，即脚背正面、脚背内侧和脚背外侧。是根据脚背触球部位命名。

脚背正面踢球 多是向着来球的方向正面助跑。支持脚同球在一条线上，几乎与球并列。踢球的那一刹那，踢球脚的脚尖向下，踝关节用力。踢球时踢球脚屈膝向球摆动。这种姿势在脚接触球以后仍保持一段时间（图1）。

脚背内侧踢球 助跑时与球飞行的方向成一定角度，支

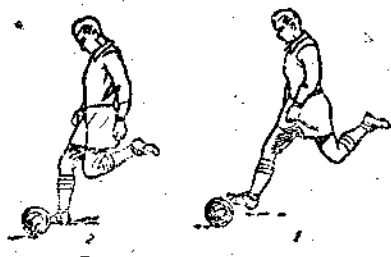


图 1



图 2

持脚站在球线的后面，稍微偏向侧方，支持脚微屈，身体重心落在支持脚上，上体偏向球的另一侧。踢球时踢球脚屈膝微向外摆，踢球的髋关节用劲（图2）。

脚背外侧踢球 直线助跑或稍微从来球的侧方助跑，膝关节微屈，脚掌向里扭转踢球。支持脚与球在一条线上，同球并列。踢球的髋关节，踢球脚扭转，使劲向球摆动（这时膝盖位于小腿的前方），然后迅速摆腿，膝关节伸直。踢球的同时上体前倾（图3）。

以上所讲的三种脚背踢球的方法，在比赛中最常见。其中脚背内侧踢球最容易做。

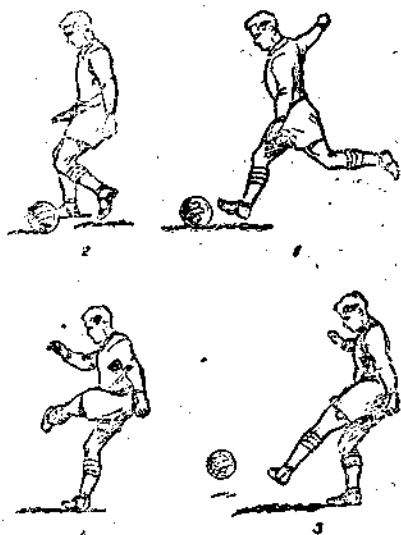


图 3

球飞出的高度主要取决于踢球的瞬间支持脚的姿势：支持脚离球线愈近（在支持脚的前方踢球）则球飞出得愈高。

踢滚动球比踢定位球难些，因为队员必须善于使自己的动作与球的滚动协调一致。

在脚背踢球的各种动作中，最复杂的是踢空中球和反弹球。

踢空中球的困难就在于，断定踢球的时间要根据球飞行的高度、速度和方向。

踢反弹球 这种球是在球刚从地上弹起开始上升时进行。踢球时膝部弯曲位于球的上方，脚背几乎与地面垂直。

脚内侧踢球 直线助跑，支持脚屈膝，稍微站在球的侧后方。踢球的瞬间，踢球脚屈膝，脚转向外，踝关节用力（图4）。

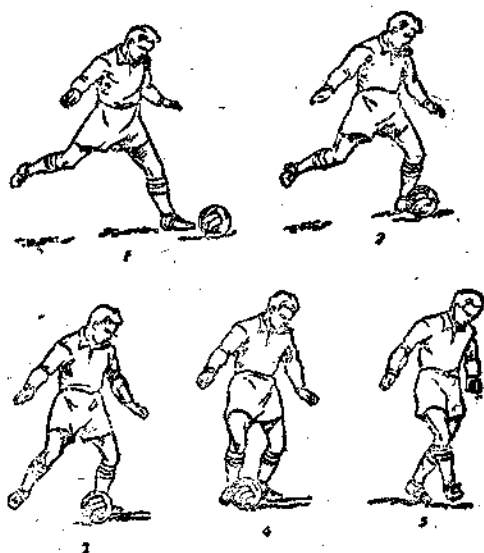


图 4

这种踢球在短距离和中距离传球时，以及近距离射门时采用。

脚尖踢球 直线助跑，踢球时支持脚稍微站在球的侧后方，踢球脚的脚尖稍抬起，踝关节用力。踢球脚开始稍屈膝，越过支持脚时迅速伸直。上体在踢球的瞬间后仰，支持脚微屈膝。

这种踢球方法可以将球踢出很远。踢球門球，以及来不及接近球并采用其他的踢球方法射门时，用这种方法。

脚跟踢球 这种踢球方法主要是在必須給站在后面的同伴突然传球时采用。踢球的动作是腿先向前摆再向后回摆。可以用脚跟倒勾球（图5）。

除了用脚踢球外，还可以用头顶球。



图 5



图 6

当球飞得很高，不能踢球或停球时采用顶球。在射门、守门、传球时，皆可顶球。

顶球可跳起和不跳起用前额和额侧进行。

前额顶球 两脚前后开立，两膝弯曲。顶球前上体后仰，重心移到后脚上。顶球时重心前移，头向前，用前额顶球（图6）。顶球时要看着球。

额侧顶球 顶球前身体重心在一脚上，上体和头倾向这一侧。顶球时身体重心前移，腿蹬直，上体和头向顶球方向甩出（图7）。



图 7

跳起顶球比较复杂，要多加练习（图8、9）。跳起顶球不仅在空中把球顶出，而且要顶到需要的方向去。

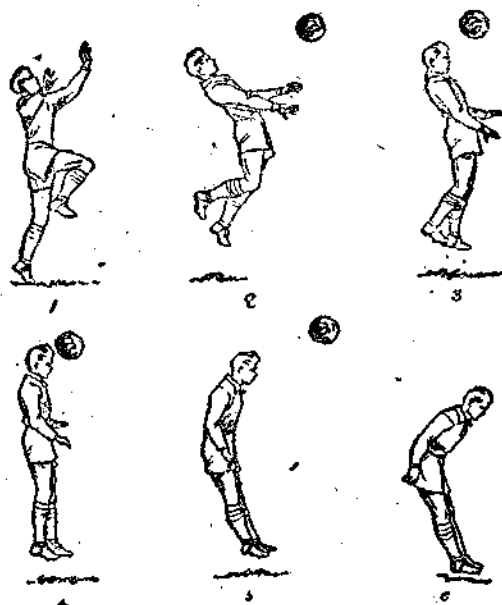


图 8

球踢出后沿弧线飞行并围绕球本身的轴心旋转的，叫削球。球在飞行中可以前旋，也可以后旋。

可以用任何方法踢削球，经常用的是用脚尖踢或用脚背踢。

踢削球是踢在球中心的一侧，而不是踢球的中心。

在射门、踢角球、直接任意球、间接任意球及传球时都用削球。踢削球的技术很难，要有精确的判断，要有高度的训练水平。



图 9

停 球

停球可以用脚、上体和头部。停球分完全停球，即停球后球完全停止不动，和不完全停球，即停球后球并未完全停止，仅仅改变方向和速度。

在大多数情况下都用不完全停球。球必须停在离人不远的地方，以便接着做下一个动作。

脚停球分脚底停球、脚内侧停球、脚外侧停球和脚背停球。

脚底停球 支持脚稍屈，停球脚屈膝，脚尖翘起，用脚底

停地滾球。这时脚掌和膝盖放松。如果停空中下落球，則首先估計球的落点，支持脚在落点附近，并稍靠后。停球脚屈膝前举，等球触地后伸直腿，用脚底蓋球（图10）。

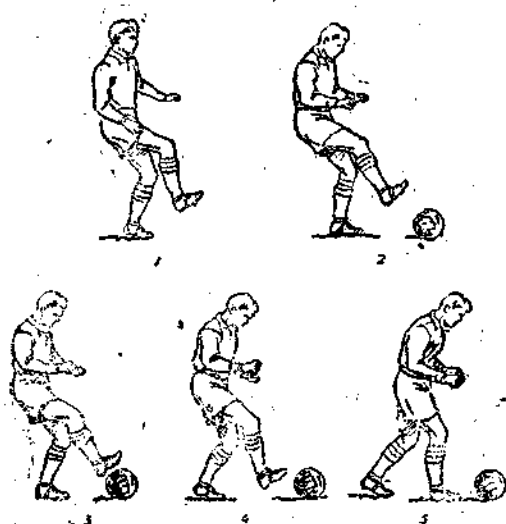


图 10

脚内侧传球 停地滾球时支持脚在前，触球的瞬間停球脚外轉，屈膝后引。然后当球滾过支持脚35——40公分时，用脚内侧将球蓋上，这时腿应放松（图11）。

停下落球时，支持脚站在落点前方35——40公分处，停球脚后引，順势将球下放，球触地的瞬間用脚内侧将球蓋住。

如果球从侧面飞来，則用脚内侧或脚外侧停球。这时支持脚微屈膝，停球脚屈膝上举，触球的霎那踝关节放松，順势后引，以緩冲来球的力量（图12、13）。

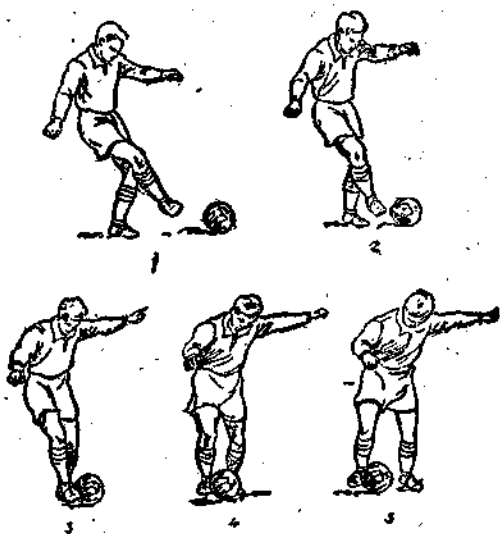


图 11

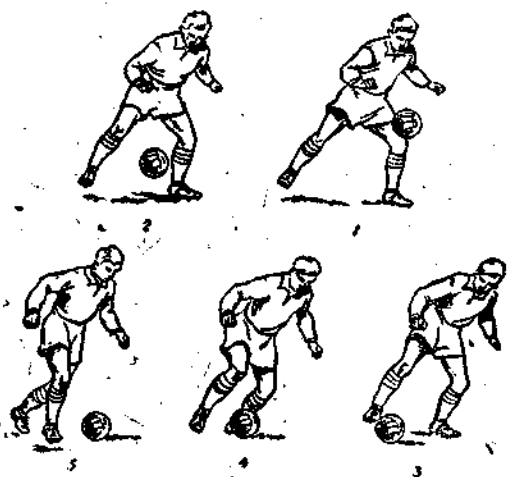


图 12



图 13

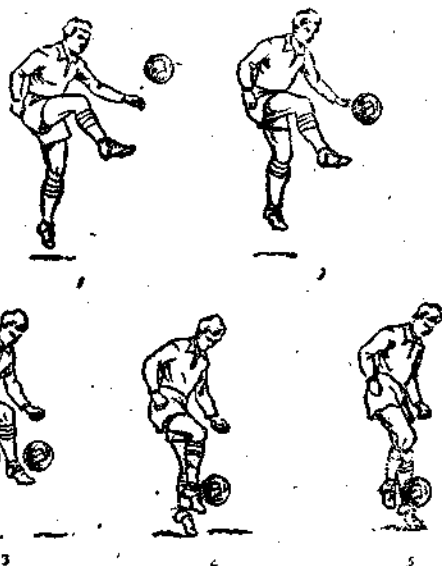


图 14

脚背停球 脚背只可停下落球。支持脚屈膝，停球脚向前上方提起，用脚背迎下落球，与球接触的瞬间，停球脚同球一起下落（图14）。也可用大腿停下落球（图15）。

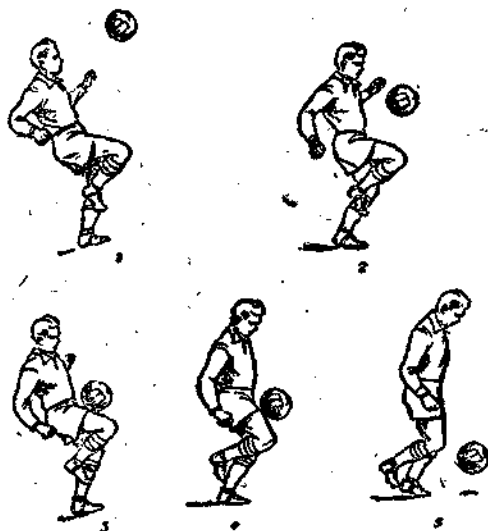


图 15

善于用上体停球同用脚停球一样是必需的，但是很多人都比较喜欢用头部和脚停空中球。

上体停球基本上采用两种方法，这两种方法的采用取决于队员的下一个动作和球飞向队员时的抛物线（图16）。

若球沿弧度小的抛物线（几乎是沿直线）飞来，则用胸部停球，上体前倾，因而球由胸部弹出、落到脚下。

当球沿着中等弧度或大弧度的抛物线飞来时，用胸部停球，这时上体后仰，因而球向前方或上方弹出。

停球时必须使球由脚上弹出，并弹到便于进一步行动的距离和方向上。

胸部停球时，若必须将球停到下边，接触球时上体应前。