

中级技术读物



足球



人民体育出版社

出版说明

在毛主席无产阶级革命路线指引下，广大人民群众热烈响应伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，积极参加体育活动，为革命锻炼身体。经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，我国群众体育运动更加蓬勃发展，体育战线的新生力量迅速成长，运动技术水平不断提高，形势越来越好。

为了适应广大基层运动队和有一定体育锻炼基础的读者的需要，我们编辑出版这套“中级技术读物”。这套读物比较系统地介绍我国已开展的一些体育运动项目的基本知识，技术和战术，教学、训练和注意事项等。这套读物也可作为中、小学体育教师和少年儿童业余体育学校教练员教学、训练工作的参考。

这套读物我们将陆续编辑出版。希望读者多提意见，帮助我们编好出好。

目 录

第一章 基本技术	2
第一节 踢球(传球和射门).....	3
第二节 接球.....	22
第三节 带球.....	32
第四节 头顶球.....	37
第五节 抢截球.....	43
第六节 假动作.....	46
第七节 掷界外球.....	50
第八节 守门员技术.....	52
第二章 战术	64
第一节 比赛阵形.....	64
第二节 进攻战术.....	70
第三节 防守战术.....	76
第四节 定位球战术.....	79
第三章 身体训练	85
第四章 训练工作	90
第一节 训练工作的基本要求.....	90
第二节 训练计划的制订.....	93
第五章 比赛	95
第一节 比赛前的准备工作.....	95
第二节 临场指导.....	96
第三节 赛后总结.....	97
第六章 训练和比赛中的护理常识	98

足球运动是我国广大工农兵和青少年喜爱的体育项目。足球比赛时，由于场地大，时间长，争夺激烈，对抗性强，要求运动员随时做出快速奔跑、急停、闪躲、抢球等动作，因此经常参加足球运动，能改善人的神经、呼吸和血液循环等系统的生理功能，发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，促进健康，增强体质。同时还能培养人们勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难的意志和团结互助等集体主义精神。

新中国成立以后，在党和毛主席的亲切关怀下，我国足球运动和其他体育项目一样，得到了很大的发展。特别是经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，毛主席的革命体育路线更加深入人心。广大城乡，越来越多的工农兵和青少年参加足球活动，为革命努力锻炼身体，足球技术水平迅速提高，有效地增强了体质，对“抓革命，促生产，促工作，促战备”发挥了积极作用。我国足球运动员在国际体育交往中，认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，为增进同各国人民和运动员之间的友谊和团结做出了贡献。

体育属于上层建筑，是为一定的阶级和政治路线服务的。我国的社会主义体育必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合。它应在占领思想文化阵地中发挥积极作用，成为巩固无产阶级专政的工具。为了进一步发展我国的足球运动，我国广大足球运动员和体育工作者要以

阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，努力学习无产阶级专政的理论，用马列主义、毛泽东思想武装头脑，批判修正主义，批判资本主义，不断提高执行毛主席革命路线的自觉性。要在广泛开展群众性足球运动的基础上，加快提高我国足球运动的技术水平，使我国足球运动在社会主义革命和社会主义建设中发挥应有的作用。

第一章 基本技术

基本技术是指运动员在比赛中常用的合理动作和方法。它是组成战术的基础，是为战术服务的。战术的不断发展，又能促进基本技术的发展。技术与战术是矛盾的对立统一，两者是相互制约和相互促进的。但基本技术是矛盾的主要方面，它在足球运动的发展中是起主导作用的。

足球运动的发展趋势是比赛中要求“全攻全守”，队员的刻板分工逐渐消失，锋卫之间的技术差异逐渐缩小，除守门员外，队员跑到哪个位置就起哪个位置的作用。因此，每个队员必须掌握快速、全面、准确、熟练的技术，才能适应今后足球运动发展的需要。

足球基本技术包括：踢球、传球、射门、接球、带球、头顶球、抢截球、假动作、掷界外球，守门员技术。

插图符号说明

○	进攻队员
△	防守队员
⊙	有球队员
⊕	教练员
+	球的位置
——→	球行进路线
- - - →	队员移动路线
~~~~~→	带球路线
🚩	标帜旗

## 第一节 踢 球

踢球是足球运动的主要基本技术。比赛中的传球与射门都要靠正确的踢球动作来完成。踢球的脚法有脚弓踢球、里脚背踢球、正脚背踢球（包括倒勾踢球、踢反弹球、踢凌空球）、外脚背踢球、脚尖踢球等。

无论哪种踢球，从动作结构分析，都包括助跑、支撑脚踏地的位置、踢球腿的摆动、踢球脚触球的部位和踢球后身体随前的动作五个组成部分。

### 一、踢 球 的 脚 法

（一）脚弓踢球：脚弓踢球的特点是脚接触球的面积大，出球平稳，容易控制出球的方向，常用于近距离传球和射门。



图 1

动作要领：脚弓踢球时，一般先向传球的方向助跑，支撑脚踏在球的侧方，与球平行，离球约15厘米，支撑腿的膝稍屈，上体稍前倾。踢球脚稍抬起，以髋关节为轴腿和脚外转。然后小腿加速前摆，踢球脚脚掌与地面平行，脚弓要对着出球方向，击球的后中部(图1)。踢球后，踢球脚随球前摆，为下一动作做好准备。(图2)

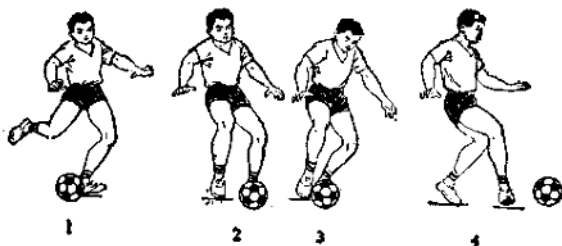


图 2

练习时注意事项：

- 1.踢球时，要掌握好大腿外旋和脚尖外转的动作。踝关节要紧张用力。
- 2.支撑脚踏地的位置要合适。如靠前，出球偏低而无力，靠后，容易把球踢高。
- 3.可反复做原地或走动中髋关节外旋的动作。

(二) 里脚背踢球：里脚背踢球的特点是踢球时腿的摆幅大，脚触球的面积也较大，出球准确、有力，多用于中、长距离传球，或踢角球和射门。

动作要领：一般沿球的斜后方助跑，支撑脚踏在球的侧后方约20—25厘米处（图3之1、2），膝关节微屈，上体稍向支撑脚一侧倾斜，以便控制身体重心，踢球腿自然后摆，脚稍外转。然后踢球腿以大腿带动小腿前摆，脚面绷直，以脚背里侧击球的后中部（图4）或后下部（踢高球时，击球的中下部）。踢弧线球时，脚腕略转动，击球的后侧部。（图5）



图 3

图 4

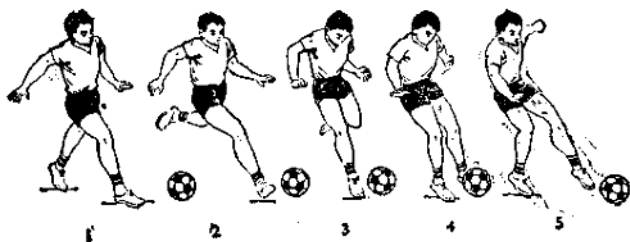


图 5

练习时注意事项：

1. 支撑脚的位置是否正确，直接关系到出球的准确性和力量。初学时，可采用在支撑脚位置上画线的方法帮助掌握正确的踏地位置。

2.可多做摆腿的模仿动作。踢球后，脚要继续前摆，脚尖不要内转。

(三) 正脚背踢球：正脚背踢球的特点是踢球腿的摆幅大，脚触球的面积比里脚背踢球还大些，出球准确、有力，适用于中、长距离传球或罚任意球和射门。



图 6

动作要领：向出球的方向助跑，支撑脚踏在球侧10—15厘米处。脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿向后摆起，上体稍前倾。当前摆踢球时，脚腕要紧张用力，脚面绷直，膝关节在球的正上方，用脚背击球的后中部（图6）。踢球后，身体随势向前移动。（图7）

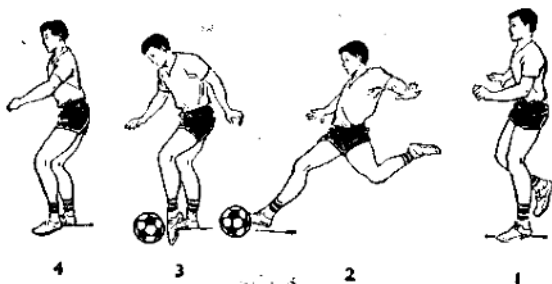


图 7

练习时注意事项：

1.练习时，要强调脚面绷直、脚跟提起的要领。踢球腿前摆时，小腿不要过早加速用力。否则，容易出现把球踢高、踢偏和脚尖踢地的现象。

2.初学时，可多做踢球的辅助练习，如脚尖走步、压脚

背、踢实心球等。

(四) 倒勾踢球：一般在背对出球方向，不便使用其他脚法时，可采用倒勾踢法。

动作要领：倒勾踢球时，支撑腿膝关节弯屈，上体后仰。踢球腿以髋关节为轴尽量向上摆起。当球落在胸部以上的高度时，伸小腿，用正脚背勾踢。(图8)

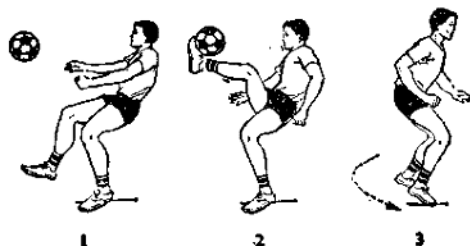


图 8

跳起倒勾踢球时，先用踢球脚做支撑，头和上体后仰，另一腿向上摆起。当上摆下落时，踢球脚蹬地跳起，并向上摆腿，两腿在空中做剪式交叉动作，用踢球脚的正脚背击球的正中部。踢球后，两手掌先轻轻撑地，接着背部、臀部依次触地。(图9)

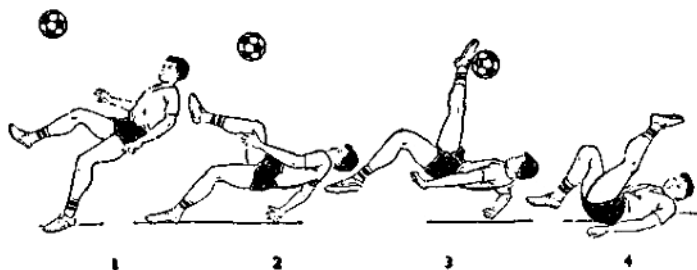


图 9

**练习时注意事项：**

1. 倒勾踢球时，踢球脚要在胸部以上的空中触球。如踢球部位过低，往往触球的下部，出球容易偏高。

2. 跳起踢球后身体落地时，两手撑地的距离不要太小（要宽于肩）。否则，手臂容易受伤，还会影响身体起立的速度。

3. 初学人可先在原地、垫上或沙坑里练习模仿动作。



图 10

**（五）踢反弹球：**这种踢法多用于中、长距离传球和射门。

**动作要领：**踢球时，要先判断好来球的落点和角度，站好支撑脚。当球反弹到踢球腿的膝部以下大约5—7厘米时，踢球脚脚背保持与地面垂直，脚腕紧张用力，小腿急速前摆，用脚背正面击球的后中部。（图10）

**练习时注意事项：**

1. 踢球时，要正确判断来球的落点，踏好支撑脚的位置。

2. 初学人可多做自抛自踢或两人互抛互踢的练习。

**（六）踢凌空球：**这种球适用于长距离传球和射门。

**动作要领：**踢球时，先对着来球方向站稳支撑脚。支撑脚的脚尖要指向出球方向，上体向支撑脚一侧稍倾斜。当球下落至髌关节高度时，大腿上提并立即加速前摆小腿，用脚背正面或脚背外侧击球的正后方。（图11）

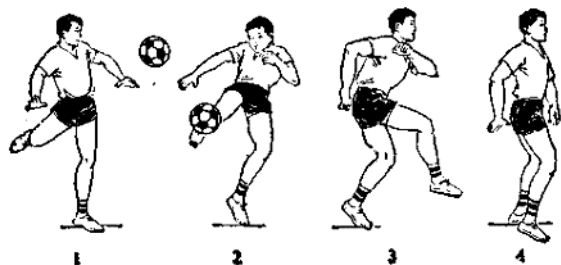


图 11

练习时注意事项:

1.踢球时,踢球脚不要向斜上方摆动,否则容易触球的后下方,使出球偏高。

2.初学者可多做踢凌空球的模仿动作或踢吊球的练习。

(七)外脚背踢球:外脚背踢球可踢出直线和弧线球,适用于各种距离的传球和射门。由于它具有隐蔽性和突然性的特点,所以它的实用价值较高。

动作要领:基本上同正脚背踢球,只是踢球腿的膝关节和踢球脚脚尖向内转,脚面绷直,脚趾扣紧,以脚背外侧触球。

(图12)



图 12

踢弧线球时,支撑脚踏在球侧,离球约20厘米的地方,身体稍向支撑脚一侧倾斜,踢球的侧后方,同时脚腕用力切削球。踢球后,踢球腿向侧前上方摆出,以加大球的旋转力量。

练习时注意事项:

1.踢球脚触球时,不要勾脚尖,否则踢出的球既高又转。

2.要触球的后中部。如果触球部位不正确，踢出的球只旋转而无力。

3.初学时，可先做内八字走动中的摆腿练习。

(八) 脚尖踢球：脚尖踢球时，脚触球的面积小、准确性差，在比赛中较少使用。但这种踢法具有出球突然、快速、有力等特点，一般只在场地泥泞、球过重或几个人同时争抢时使用。

动作要领：这种踢球与正脚背踢球的动作要领基本相同，只是用脚尖触球。脚触球时，脚尖稍翘起，踝关节要紧张用力。（图13）

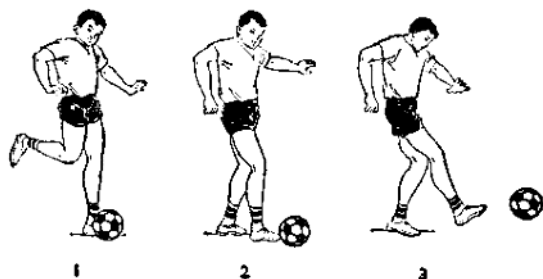


图 13

练习时注意事项：

1.踢球时，要用脚尖触球的后中部，否则出球会偏。

2.初学者可先踢实心球，借以体会动作要领。

(九) 脚跟踢球：脚跟踢球能突然改变方向，变换进攻路线，适用于回传球的短传配合。

动作要领：支撑脚踏在球的一侧，踢球腿先向前摆出，然后屈膝后摆小腿，用脚跟把球向后踢出。（图14）

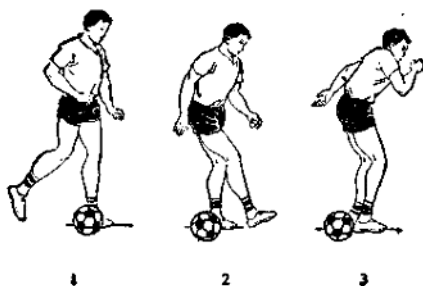


图 14

球在支撑脚的外侧时，踢球脚可跨向支撑脚前，再向斜后方交叉后摆，用脚跟将球向后踢出。（图15）

练习时注意事项：

1.踢球时，小腿后摆的动作要突然，脚跟要触球的前中部。

2.可结合踢球的假动作练习脚跟踢球。

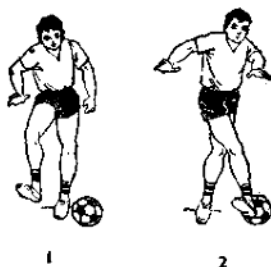


图 15

## 二、踢球的一般要求

（一）踢球前和踢球后，要求踝关节尽量放松；但在触球时要紧张用力。

（二）助跑的最后一步要稍大，支撑脚踏地要适当，身体重心要落在支撑脚上。

（三）支撑脚的脚尖一般应指向出球方向。踢活动球时，如踢顺方向的地滚球，支撑脚要踏在球的侧前方；如踢迎面

地滚球，要踏在球的侧后方。

(四) 踢球腿摆幅的大小和速率的快慢，直接影响出球的力量。踢球腿摆幅大、速率快，出球的力量就大；反之就小。

(五) 踢球前要养成观察场上情况的习惯，不要死盯住球。

(六) 为了适应比赛的需要，要求左右脚都能踢球。

### 三、踢球的运用

#### (一) 传球：

传球是足球运动的重要技术，在比赛中运用的次数最多。传球和接球、跑位等动作构成了进攻的战术配合。

为了适应比赛的复杂情况和不同变化，要求足球运动员必须全面、准确、熟练地掌握传球技术和快速、灵活、准确的传球时机。

#### 1. 传球的分类：

(1) 按传球的方向可分为直传、斜传、横传和回传。

(2) 按传球的距离可分为短距离传球（15米以内），中距离传球（15—30米），长传（30米以上）。

(3) 按传球的高度可分为高球（高于头顶）、平球（头以下、膝以上）、低球（低于膝部）。

(4) 按传球的飞行路线可分为直线球和弧线球。

(5) 按传出的目标可分为对人传球和向空当传球。

#### 2. 传球的一般要求：

(1) 足球比赛是集体对抗项目。每队队员必须团结协作、紧密配合，充分发挥集体力量，才能取得良好成绩。传球是组织进攻、加强队员之间协作的主要技术动作，因此要求队员首先要树立和发扬社会主义新风尚，使个人的行动服

从集体利益。要正确认识传球的目的，是尽可能为全队创造有利的进攻机会，从而培养集体主义精神。

(2) 足球比赛时，场上的情况是复杂多变的。为了适应比赛的需要，每个队员要善于观察场上情况，及时选择传球的时机和落点，并根据预期的目的确定传球的脚法。要求做到判断快、传球动作快和传球后接做下一动作快。

(3) 传球时要掌握好出球的力量、弧度，力争做到人到球到，恰到好处，为接球人做动作创造便利条件。要根据接球人起跑的时间和跑动的速度，适当地把球传到接球人的前面；传球的角度要适合接球人跑动的方向；传出的球力求平稳，力量要适当。

(4) 短传较为准确，多用于局部的战术配合，但短传过多会影响全队的推进速度。长传能加快推进速度，便于转移进攻方向，但准确性较差，容易被对方截获。因此，短、中、长传必须根据场上具体情况结合运用。

(5) 在传球练习中要养成抬头观察场上情况的习惯。在传球之前，要对场上双方队员活动情况有概括了解，这样，才能较好地掌握传球的轻重缓急和远近落点。

(6) 目前足球运动正向高速度的方向发展，进攻的推进和由攻转防的退守都要求快速。因此要加强直线长传和传空当的传球练习。要充分发挥勇猛顽强、积极主动、快速、准确的战斗风格。

(7) 传球要传给已经或可以摆脱对方防守的同伴。如直接向接球人的脚下传，就要传到离防守人远侧的脚下，并尽可能传给面向对方球门的同伴。

### 3. 传球的练习方法：

示例一：对墙传球。开始可距墙2—3米，以后逐渐加

大距离。开始时传球的力量可小些，以后逐渐加大力量。要求用左右脚和各种脚法传球。

示例二：两人对传练习。开始时可一人抛地滚球，另人助跑后用各种脚法传球。随着技术的熟练程度的提高，可踢反弹、凌空球，或两人在移动中用各种脚法和传向各个方向的球。

示例三：多人一球练习。全队分成两组，对面成纵队站立，相距20—30米，用一个球做各种脚法的传球练习。甲方第一人传球后跑到乙方队尾，乙方第一人传球后跑到甲方队尾。（图16）

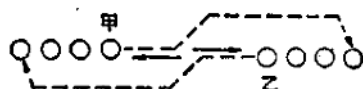


图 16

示例四：方形传球练习。四组队员分别站在6—8米见方的场地四角，甲组队员传球后跑到乙组队尾，乙、丙、丁组队员传球后依次跑到丙、丁、甲组队尾。（图17）

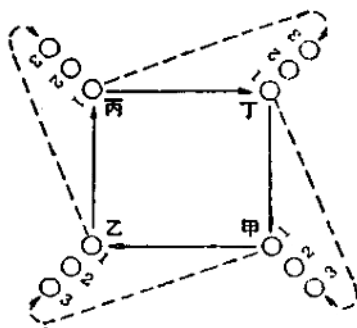


图 17