怎样踢足球

吉林人民出版社

怎样踢足球

纪玉来 编写

吉林人民出版社

怎 样 踢 足 球

纪玉来 编写

*

林人民出版社出版

林市印刷厂印刷

省新华书店发行

*

1974年8月第1版　1974年8月第1次印刷

印数：1—11,000册

书号：7091·773　定价：0.22元

目　　录

一、一般常识……（1）
（一）球和场地……（1）
（二）学习踢球的顺序……（2）
（三）踢球动作的几个组成部分……（2）
（四）运动卫生……（4）
二、基本技术……（6）
（一）传球……（6）
（二）射门……（14）
（三）接球……（22）
（四）带球和带球过人……（28）
（五）头顶球……（37）
（六）假动作……（41）
（七）抢截球……（43）
（八）掷界外球……（47）
（九）守门员技术……（49）
三、战　术……（60）
（一）比赛阵形……（60）
（二）进攻战术……（66）
（三）防守战术……（74）
（四）战术原则……（79）
（五）定位球战术……（82）
四、身体训练……（87）

(一) 速度和速度耐力……(87)
(二) 灵敏……(90)
(三) 柔韧……(91)
(四) 弹跳……(91)
(五) 力量……(92)
五、比赛的准备和总结……(93)
(一) 比赛的意义……(93)
(二) 赛前准备……(94)
(三) 中间休息……(94)
(四) 赛后总结……(95)
六、场地和规则……(96)
(一) 足球场地……(96)
(二) 比赛规则……(98)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

一、一般常识

足球运动，是深受我国广大工农兵和青少年喜爱的一项球类运动，具有广泛的群众基础。在我国辽阔的土地上，从南方到北方，从城市到乡村，从海滨到山区，到处都可以看到广大工农兵和青少年朝气蓬勃的活跃在足球场上，为革命而锻炼身体。

足球运动是一项富有战斗性而又剧烈的运动项目。它的特点是参加比赛人数多，场地大，比赛时间长，技术复杂，战术多样。在比赛中，不仅要求队员具有良好的体质和快速的奔跑、跳跃能力，而且还要求队员具有熟练的技术和战术。通过参加足球运动，不但能锻炼身体，增强身体的抵抗力，使身体的神经系统、呼吸和血液循环器官的活动能力得到改善，促使肌肉发达有力，动作灵敏和协调，而且还能培养人们具有勇敢、顽强、机智、果断和集体主义精神，特别是有助于广大青少年在德、智、体等方面得到全面发展。

（一）球和场地

足球是用皮革制成的，成年人常用的足球规格是周径68—71厘米，重量396—453克。少年由于他们身体负担能力小，力量差，可用小橡胶皮球或少年足球（小学的儿童足球的周径是54—58厘米，重量280—350克；中学的少年足球的周径是62—66厘米，重量340—380克）。这种球小，速度快。经常

踢，能锻炼脚腕(踝关节)、膝关节和身体的灵活性，可为以后掌握足球的各种基本技术，打下良好基础。

足球场地是一个两端设有球门、界限的长方形平面场，其长度为90—120米，宽度为45—90米。青少年用的足球场地，可比成年人小一些。一般长度为60—70米，宽度为40—50米。比赛人数和成年人一样，可分七人制、九人制和十一人制三种。如果没有合乎标准的场地，在城市的广场，农村的场院，海滨的沙滩，甚至在居民区的街道和胡同里，用书包或砖头摆成球门，作为足球场踢起来，同样可以达到锻炼身体和练习各种足球技术动作的目的。

(二)学习踢球的顺序

学习踢足球要本着循序渐进，逐步提高的原则。

1.按踢球的高度，由低到高。先学踢固定在地上的定位球；再学踢在地面的滚动球；然后，再学踢落地反弹起来的球、空中球、凌空球。

2.按着脚接触球的部位，由易到难。先学脚弓踢球、里脚背踢球；然后，再学正脚背踢球和外脚背踢球。

3.按踢球的力量，由轻到重。先学不用力的轻轻踢球，然后，再加大踢球的力量。

4.按踢球的距离，由短到长。先学短距离的传球和射门；然后，再学中、长距离的传球和远距离射门。

(三)踢球动作的几个组成部分

踢球动作，不论是脚弓、里脚背、正脚背、外脚背踢球，

都是由下面几个部分组成的。

1.助跑：

是在踢球前为加大踢球力量做的一段短距离跑动。要求步子协调、放松，最后一步的支持脚要加大步长，跨出去，有利于踢球腿的摆动。

2.支持脚的位置：

踢球时，用不踢球的那只脚，保持身体平衡。要求支持脚站的位置要正确。支持脚的脚尖应对准出球方向，膝关节弯屈，支持身体重心，有利于踢球腿的摆动和增加踢球的力量和准确性。(图 1)

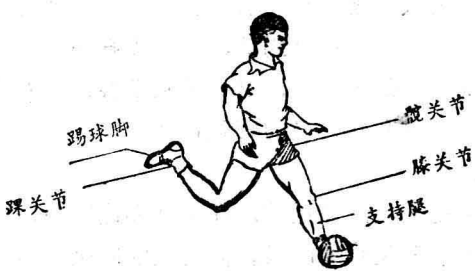


图1

3.踢球腿的摆动：

是踢球的关键动作。踢球腿摆动的幅度大小、速度快慢，是直接决定踢球的力量和准确程度的。摆动的幅度越大，速度越快，出球的速度也越快，出球的力量就越大，准确性也就越高。

4.脚和球接触的部位：

踢球时，脚和球接触的部位要适当，这也叫做脚法。如脚弓踢球，就是用脚弓的部位接触球，要求在踢球的刹那间，

脚型固定，脚腕(踝关节)用力，踢在球的正中后方，这样才能准确、有力。

5.踢球腿的顺势前摆：

是踢球的结束动作。顺势前摆可以充分发挥摆腿的速度和力量，要求当球离开脚时，身体也随着跟进。

(四)运动卫生

1.服装和鞋：

为了不影响身体的发育，更好地掌握技术动作和便于四肢的伸展，在足球训练和比赛中，最好穿运动衣裤，平底胶鞋，衣服和鞋的大小要合适。衣服、鞋、袜子要经常刷洗，保持清洁卫生。不要穿皮鞋踢球，因为皮鞋限制脚腕的灵活性，使脚与球接触的感觉差，对熟悉和掌握球性有妨碍；同时还容易伤害对方和使自己的脚腕扭伤。

2.呼吸：

足球运动是一项激烈运动，在训练和比赛中，我们应学会用鼻子呼吸，避免张嘴呼吸。因为张嘴呼吸，容易使混在空气中的各种病菌和灰尘吸进肺部，影响健康。用鼻子呼吸可以把吸入的空气变暖，起到保护肺部的作用，同时，还能避免吸入各种病菌和灰尘。

3.饮水：

在训练和比赛中，全身都在运动，体温上升，从体内排出大量的汗水，这样，体内需要补充水分。所以，在参加运动的休息中间，喝水是必要的。但最好喝带有少量食盐的开白水，或加一定量的糖水。应注意在激烈运动后，不喝大量的水，尤其是不喝生水。因为喝大量生水会加重心脏和血液循

环，加重胃肠消化器官的负担，还容易拉肚子，影响身体健康。

4.睡眠：

经过激烈的运动后，应保证充分的睡眠，因为身体经过活动后，神经和肌肉会感到疲劳，而充足的睡眠又是消除疲劳，恢复体力的最好方法。年龄越小，睡眠的时间应越长。青少年在运动后应保证大约九小时的睡眠。

5.准备活动和整理活动：

在训练和比赛前，一定要做好充分的准备活动。如先跑跑步，做做操。这样可以使神经兴奋起来，肌肉工作能力加强，使身体发热，各个关节活动开，避免身体受伤。

运动结束时，还应做十分钟左右的整理活动。如慢跑或做几节放松性的体操，这样对消除疲劳和恢复身体的工作能力大有好处。

图例说明

△ 防守队员

○ 进攻队员

⋯⋯→ 跑动路线

——→ 球运行路线

～～→ 带球路线

⌒→ 传空中球路线

二、基本技术

足球的基本技术主要是：传球、射门、接球、带球、头顶球、抢截球、假动作、掷界外球和守门员技术等。这些足球基本技术，是每个初学踢足球者必须掌握的。

(一)传球

传球是比赛中运用最多的技术动作。通过传球组织进攻，突破对方的防守，更快的逼近对方的球门，给射门创造机会。因此，传球是足球基本技术中的最主要技术。

按传球的脚法，可分脚弓传球、里脚背传球、外脚背传球和正脚背传球。按传球的距离，可分为短传(5米—15米)、中传(15米—25米)、长传(25米以上)。短传多采用的脚法是脚弓传球和外脚背传球。中、长传多采用里脚背传球、正脚背传球和外脚背传球。

1.脚弓(脚内侧)传球：

由于脚弓接触球面积大，踢出的球平稳而准确，力量柔和，同伴接球舒服，所以是最常用的短传脚法。(图 2)

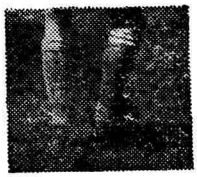


图2 脚弓传球

脚弓传球的动作要领是：在正面传球时，先直线助跑几步，如果用右脚踢球，左脚就是支持脚，左脚在助

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

跑最后一步要大一些，踏在球的左侧和球平行，离球约10—15厘米(比一个拳头距离多一点)。踢球的右脚稍提起，膝关节弯屈并往外转，脚弓对准球并与球垂直，以髋关节为轴，用小腿前摆，脚弓击球的正中后方，身体稍前倾，脚腕(踝关节)用力。踢球后，踢球脚随球前摆，一来加大踢球力量，二来为跑动接应做好准备。(图3)

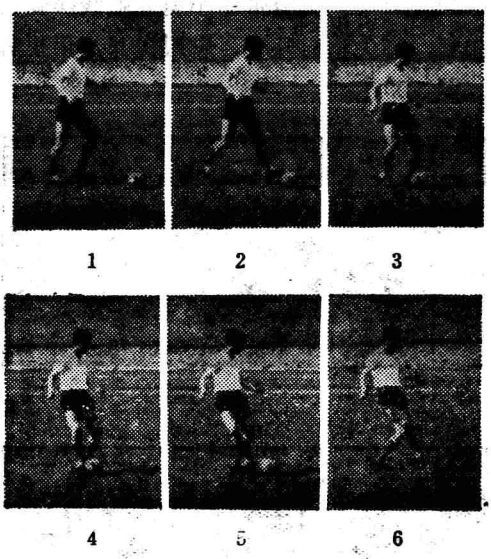


图3 脚弓传球过程

若向左、右两侧传球时，脚弓对准出球方向，横摆小腿将球推送出去。

若传空中球时，用脚弓对准出球方向，高抬大腿，小腿摆动平敲球的中部。

2.里脚背传球：

是用脚背的里面(即大脚趾后面的脚背部位)踢球的一种

传球脚法，多用于中、长距离传球，传过顶球，转身传球等。(图 4)

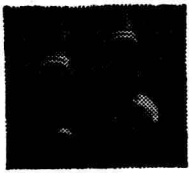


图 4　里脚背传球

里脚背传球的动作要领是：斜线助跑与球约成45°角，支持脚在球的侧后方约25—30厘米，身体重心侧倾放在支持脚上，膝关节微屈，踢球脚的大腿带动小腿成弧线摆腿，脚背绷直，脚趾用力扣紧，脚尖稍向外转，脚跟提起，用里脚背部位击球的中部。(图 5)

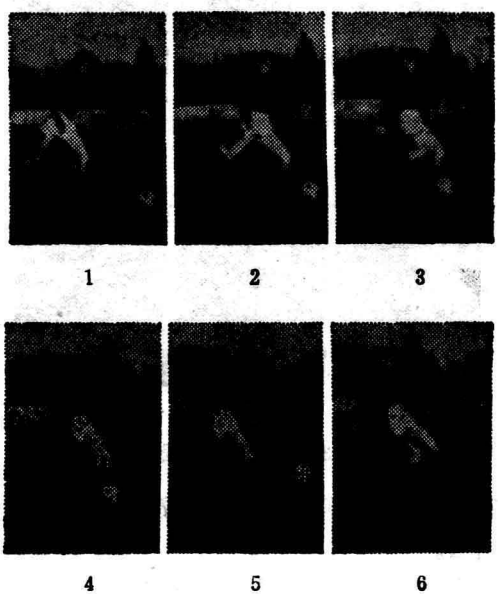


图 5　里脚背传球过程

若传过顶球时，里脚背的脚跟不提起，应切搓球的下部，使球向后旋转。这样，球速适当，落地后，球稍有回旋，便

于同伴接球。这是前卫、后卫常用的中、长距离传球的脚法。

若转身传球时，在转身的同时，支持脚的脚尖要对准出球方向，利用腰部的扭转摆腿踢球。

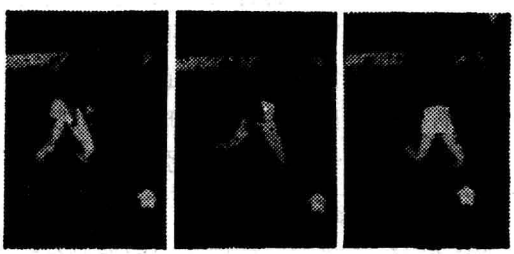
3.正脚背传球：

是用系鞋带地方的正脚背部位踢球。由于球接触脚的面积大，摆腿和出球方向一致，所以，力量大、球速快、准确性高。正脚背传球，可踢出各种反弹球、凌空球、倒勾球等。（图 6）

图 6 正脚背传球

正脚背传球的动作要领是：正面助跑，步幅要小，最后一步稍大些。支持脚踏在球侧10-15厘米（约一个拳头多一点），支持脚脚尖正对出球方向，膝关节微屈。踢球脚的脚背绷直，脚趾扣紧，大腿后摆，小腿放松，尽量靠近大腿后面，加大摆动幅度。前摆时，大腿带动小腿，小腿急速前摆，膝关节在球的正上方，当脚背击球时，上体稍前倾。踢球后，身体跟随向前移动。（图 7）

正脚背传球的支持脚踏的位置，一定要和球平行。如果支持脚踏在球的侧前方，容易踢到球的上方，形成脚背压球，



1　　2　　3

4　　5　　6

图 7　正脚背传球过程

球踢不出去；如果支持脚踏在球的侧后方，容易踢到球的下方，形成脚趾触球，踢出的球软而无力。

4.外脚背传球：

是用脚背外侧的一种传球脚法。由于外脚背接触球的面积大，身体在传球前没有什么明显的准备动作，所以能隐蔽传球意图，不易被对方察觉；能充分利用摆腿和脚腕扭转的灵活动作，传出短、中、长三种距离的球和弧线球来。这是一种很好的传球脚法。(图 8)

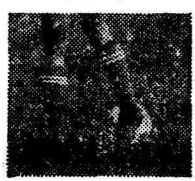


图 8　外脚背传球

外脚背传球的动作要领：基本上和正脚背传球相同。不同的只是踢球脚的膝关节和脚尖稍向内转，脚背绷直，脚趾扣紧，用外脚背部位击球的正中后方。(图 9)

若用外脚背传短距离的球时，踢球脚的大腿摆动很小，主要是利用小腿的快速摆动和脚腕的弹送动作把球传出去，这样动作小，不易被对方发现。

若传弧线球时，支持脚应该踏在球的侧后方，上体向支持脚一侧倾斜，踢球脚的大腿带动小腿做弧线摆腿，用外脚

背部位，加上腿腕的扭转去切踢球的侧后方。踢球后，脚向

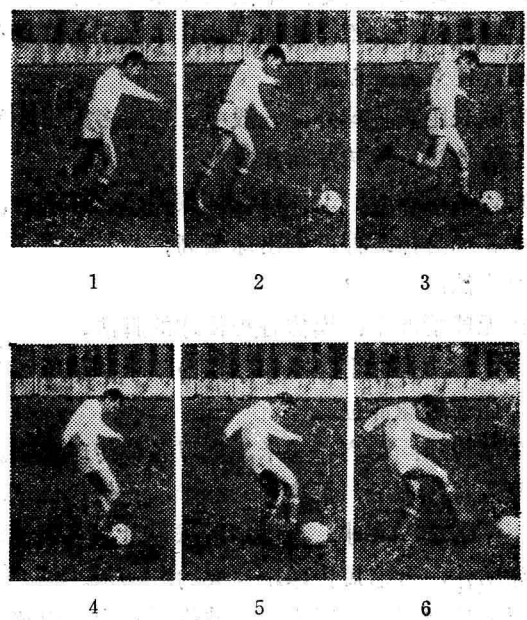


图 9 外脚背传球过程

斜前方摆出，加大球的旋转。

传球的要求：

(1) 传球前，全身肌肉要放松，只在传球刹那间突然用力。

(2) 养成传球前抬头看人的习惯，提高观察能力，不要只看到眼前的同伴，应该把球传到离你较远，位置又好的同伴身边。

(3) 出球是否准确，关键在于支持脚的位置，除外脚背的弧线球外，大部分支持脚的脚尖，就是出球的方向，往那

个方向传，脚尖就对准那个方向。

（4）要在跑动中传球，不要站在原地传球。

（5）学会两只脚都会传球，这样丰富了传球动作，又能变换方向，使对方难以揣测。

（6）除长距离传球外，一般中、短传多采用小腿快摆，脚腕用力的方法，使传球动作突然、隐蔽。

（7）传地滚球时，上体前倾，膝关节在球上方，能压低出球高度。如身体后仰，则出球偏高。

练习方法：

①在无球情况下：模仿各种传球的脚法。

②一个队员把球用脚踩住，让另一个队员练习各种传球的脚法，体会触球部位。

③对墙传球：距离4—6米，练习各种传球脚法。

④两人对传练习。距离15—20米，先传定位球，然后传地滚球、平胸球、高球。为增加传球力量，可增加距离。为加快传球动作，可缩短传球距离大约2—5米。

⑤三人传球练习。三人一组站成三角形，甲传乙、乙传丙、丙传甲，传一定次数或时间变换方向传球。(图10)

图10 三角传球

⑥四人传球练习。四人一组，站成四边形，甲、丙用正脚背传球，乙、丁用脚弓传球。(图11)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.