

足球讲义

(体育系用)



沈阳体育学院编印

一九七四年一月

G042.2/24

目 录

第一章 足球运动概述

- 第一节 足球运动的特点及其意义…………… (1)
- 第二节 我国足球运动发展概述…………… (1)

第二章 基本技术的教学与训练

- 第一节 基本技术…………… (7)
 - 一 踢球…………… (7)
 - 二 停球…………… (13)
 - 三 头顶球…………… (20)
 - 四 运球…………… (25)
 - 五 抢截球…………… (29)
 - 六 假动作…………… (33)
 - 七 掷界外球…………… (35)
 - 八 守门员技术…………… (36)
- 第二节 传球与射门…………… (46)
 - 一 传球…………… (46)
 - 二 射门…………… (51)
- 第三节 各线位置技术的几种练习方法…………… (54)
 - 后卫技术的练习方法…………… (54)

二	前卫技术的练习方法·····	(58)
三	内锋技术的练习方法·····	(61)
四	边锋技术的练习方法·····	(64)

第三章 战术的教学与训练

第一节	战术分析·····	(68)
一	个人战术·····	(68)
二	集体战术·····	(71)
第二节	战术教学、训练的要求与练习方法··	(86)
一	战术教学与训练的要求·····	(86)
二	练习方法·····	(87)

第四章 裁判法

第一节	裁判制·····	(90)
第二节	裁判员·····	(91)
第三节	越位、犯规和不正当行为的判罚····	(92)
第四节	裁判员的手势与巡边员的旗示····	(100)
一	裁判员的手势·····	(100)
二	巡边员的旗示·····	(101)

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的特点及其意义

足球运动是广大工农兵群众和儿童、青少年所喜爱的运动项目之一。经过无产阶级文化大革命，毛主席的革命体育路线更加深入人心，群众性的体育运动有了进一步发展，特别是小足球活动的广泛开展，极大的调动了儿童、青少年为革命锻炼身体的积极性，为足球运动的普及和提高奠定了基础。

足球运动具有场地大，比赛人数多，时间长，技术复杂，战术多变，速度快，争夺激烈，对抗性强的特点。经常参加足球运动对发展身体素质，增进健康，培养英勇顽强、团结互助的革命精神有着重要意义，有利于“抓革命，促生产，促工作，促战备”。

在学校里开展足球运动，要以路线为纲，坚持无产阶级政治挂帅，把转变学生的思想放在首位，以普及为重点，认真搞好教学与训练工作，把增强学生的体质作为根本任务，全面贯彻党的教育方针和体育方针。

第二节 我国足球运动发展概况

中华民族是世界上历史最悠久的民族之一。劳动人民创造了灿烂的文化 and 艺术，根据历史记载，殷代就有“足球

舞”，战国时代称“蹴鞠”，就是用脚踢球的意思。到唐代足球运动发展较为完善，创造了气毬和球门的设置。

我国虽然很早就有了足球运动，但长期以来为统治阶级所占有，把足球运动作为训练军队的手段和寻欢作乐的工
具，为其反动统治服务。广大劳动人民虽然创造了足球运动
但被剥夺了用它来锻炼身体的权利。

1840年英帝国主义侵略我国，挑起鸦片战争以后，使我国逐步变成了半封建半殖民地的社会。帝国主义的侵略给中国人民带来了深重的灾难。随着帝国主义的侵入，西方资产阶级反动腐朽的文化、体育、包括所谓现代足球运动，通过他们在中国设立的“基督教青年会”等组织，传到了中国。首先从沿海大城市香港、上海等地开始，逐步传到内地几个大城市。他们搞的所谓体育活动，其实质是进行奴化教育，麻醉和毒害中国人民，为他们的侵略政策服务。

解放前，体育运动为国民党统治者所垄断，所践踏，成了他们压迫和剥削人民、镇压革命，以及寻欢作乐、赌博消遣的工具。广大劳动人民在反动政府统治下，受尽了残酷的剥削和压迫，终日挣扎在饥饿线上，政治上受欺凌，根本没有参加体育运动的权利。足球运动处于停顿、衰落、技术十分落后的状态。

伟大领袖毛主席非常重视和关怀体育事业的发展。早在国内革命战争时期，毛主席就提出要开展群众的红色体育运动，明确地指出了体育必须为无产阶级政治服务的方向。1930年在江西革命根据地举行的“五卅”运动会和1942年在革命圣地延安举行的“九一”运动会上，都设有足球比赛项目。在毛主席“锻炼身体，好打日本”的号召下，解放区的

体育活动十分活跃。

中华人民共和国成立后，随着国民经济的恢复和发展，体育运动也有了很大的发展。1951年在天津举行了解放后第一次全国性足球比赛。参加比赛单位有全国六大行政区、中国人民解放军及铁路共八个单位。

1952年毛主席为中华全国体育总会亲笔写了“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词，指明了发展我国社会主义体育事业的正确方向。在毛主席革命体育路线指引下，足球运动同其他体育运动一样，发展很快。

1952年2月在上海举行了第二次全国足球比赛大会和十三个城市青年足球锦标赛。通过比赛，看到我国足球运动经过短短一年多的时间，无论在政治思想上，风格上，技术上和战术上都有很大进步。在这次青年足球赛中涌现出不少优秀运动员，显示了我国足球运动新生力量在茁壮成长。

从1954年起举行了一年一度的全国足球联赛。1956年开始实行甲、乙级联赛制度。1957年国家体委对全国足球竞赛制度做了新的补充，规定了全国甲、乙级队联赛的办法和时间。确定甲级队为十二个队，乙级队为三十四个队。从这一年起，国家体委在全国竞赛计划中又安排了少年足球比赛。这就为进一步开展群众性的足球运动和促进我国足球运动技术水平的提高，创造了有利的条件。

1957年，我国足球队和印度尼西亚国家足球队进行了三场世界足球锦标赛预选赛，取得了一胜、一负、一平的成绩。上海足球队在第三届国际青年友谊运动会上，分别以10:1和3:0战胜了黎巴嫩和芬兰足球队。足球运动在广泛开展的基础上，水平有了很大的提高。

1958年在党的社会主义建设总路线的指引下，广大体育工作者和运动员解放思想，破除迷信，自力更生，艰苦奋斗，大搞群众运动，大闹技术革新，使我国足球运动更加普及，青少年足球运动的开展更加广泛，后备力量不断涌现，我国足球水平有了很大的提高，开始形成了积极、主动、快速、灵活的战斗风格。这一年，在国际和国内比赛中也取得了较好的成绩。如1958年北京队和“八一”队分别同十六届奥运动冠军苏联队打成平局，1959年先后战胜匈牙利队和当时世界亚军的尤哥登队，1960年又战胜了捷克冠军斯巴达克队，并获得了中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。我国的足球水平已接近了国际水平。

1964年于北京召开了全国足球训练工作会议，总结了十四年来的经验教训，提出了加强政治思想工作 and “从实战需要出发，从难、从严进行大运动量训练”的原则，推动了足球运动水平的提高。

1966年，毛主席亲自发动和领导的无产阶级文化大革命，是完全必要的，非常及时的。

使体育运动继续沿着毛主席的革命路线胜利前进，形势越来越好。群众性体育活动广泛开展，取得了可喜的成果。如广东梅县，到1972年已有足球场地242个，足球队2652个。辽宁省金县大连湾公社前关大队有13个生产队，队队有足球队。机关、厂矿的足球活动也十分活跃。广大群众坚持参加体育活动，有效地增强了体质，减少了疾病，振奋了革命精神。据旅大市1972年统计，全市共有158所小学，有135所小学开展了小足球活动，占全市小学的百分之八十五。同时，

各地还加强了业余训练工作，建立了从小学、中学、业余体校到重点业余体校层层衔接的业余训练网，为运动队培养了大批后备力量和骨干，新生力量正在茁壮成长，为足球运动的提高奠定了基础。

提高了路线觉悟，加强了政治思想和训练工作，出现了一些好的成绩。1972年6月，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉题词发表二十周年，在北京举行了全国五项球类运动会，在比赛中，各队互相学习，共同提高，赛出了风格，打出了水平。同年十一月，在毛主席革命路线指引下，国家体委召开了篮球、排球、足球训练工作会议，进一步总结了训练工作的经验，并提出了今后的战斗任务。这些活动，有力地推动了我国足球运动的开展。

毛主席英明决策，用小球转动了地球。我国足球队在国际体育活动中，贯彻了“友谊第一，比赛第二”的方针，为发展我国与世界各国人民之间的友好往来，积极地配合外交斗争，收到了良好效果。上述成绩的取得是毛主席革命路线的伟大胜利。

“路线是个纲，纲举目张。”

我们要在以毛主席为首的党中央的领导下，认真贯彻执

行“鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义”的总路线，以战斗的姿态做好体育工作，使体育更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊，支持世界各国人民的革命斗争服务。

第二章 基本技术的教学与训练

足球基本技术，就是运动员在比赛中常用的各种动作和方法的总称。

各种技术是互相依赖，互相联系的有机整体，并且随着条件的变化，其主次关系又是互相转化的。

足球基本技术归纳起来有：踢球、停球、头顶球、运球、假动作、抢截球、掷界外球、守门员等八项技术。

第一节 基本技术

一、踢球

踢球就是为了传球和射门。

踢球是基本技术的主要组成部分，在足球比赛中运用得最多。因此在教学训练中应加强对踢球技术的学习。

踢球的方法很多，但不管哪一种踢法都是由助跑、支持脚的位置、踢球腿的摆动、脚接触球的部位和踢球后的随前动作五个因素组成。其中，支持脚的位置、踢球腿的摆动和脚接触球的部位，对正确掌握踢球动作尤为重要。

（一）踢球方法

主要有脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚内侧踢球，脚背外侧踢球等。

1、脚背正面踢球

这种踢球，踢球腿的摆幅较大，脚接触球的面积大，出球准确有力，适用于中长距离传球、罚任意球和射门。

脚背正面踢球可踢地滚球、反弹球、凌空球和倒勾球等。

(1) 踢固定球和地滚球

踢球时，作直线助跑，最后一步稍大有力，踏在球侧10—15厘米处，脚尖正对出球方向，不超过球前沿的延长线，膝微屈。同时，踢球腿，屈膝后摆，小腿尽量靠近大腿，然后迅速前摆，脚面绷直，用脚背正面踢在球的正后方。踢球后，摆动腿随球前摆，身体前移，两臂自然摆动，以维持身体平衡（图1）。

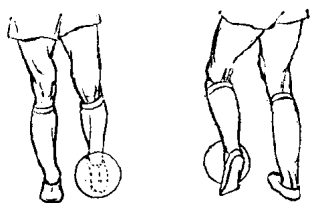


图 1

踢地滚球时与踢固定球动作要领基本相同，但要根据来球的方向、速度，选好支持脚的位置。如正面来球支持脚应踏在球的稍后一些，以便踢球时支持脚保持在球的侧面（图2）。

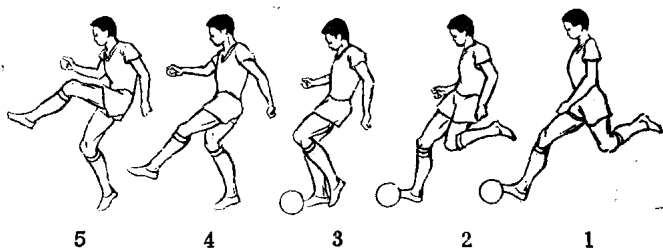


图 2

（2）踢反弹球

应正确判断球的落点和反弹方向及时移动，选好支持脚位置，当球将要落地时，摆动腿小腿急速前摆，在球刚反弹离地时踢球的后中部。

（3）踢凌空球

身体侧对出球方向，支持脚脚尖指向出球方向，上体倒向支持脚一侧，当球落于腰部高度时，大腿提起与地面平行，同时，大腿带动小腿急速摆动，用脚背正面击球的后中部。身体随着转向出球方向，两臂自然摆动维持身体平衡（图3）。



圖 3

2、脚内侧踢球

脚内侧踢球，脚接触球的面积大，传球较准确，适用于中、短距离传球配合和射门。

踢球时，支持脚踏在球侧15厘米左右，膝关节微屈。踢球腿以髋关节为轴屈膝外转，脚掌与地面平行，脚腕绷紧，向前摆出，用脚内侧踢球的后中部。踢球后，腿随球前摆（图4）。

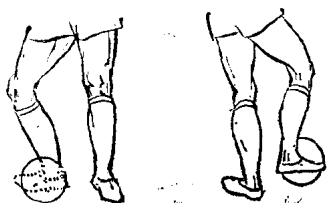


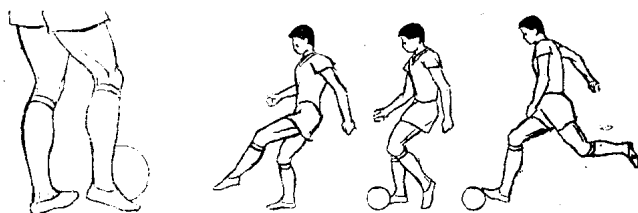
圖 4

3、脚背内侧踢球

（1）踢固定球和地滚球

斜线助跑与出球方向约成45度角，支持脚踏在球侧

后方25—30厘米处，膝关节微屈，上体稍向支持脚一侧倾斜，踢球腿自然后摆，然后迅速前摆，并加速摆动小腿，脚踝外转，脚面绷直，脚尖指向斜前方，以脚背内侧踢球的正后方。踢球后，摆动腿随球摆出，两臂自然摆动，维持身体平衡（图5）。

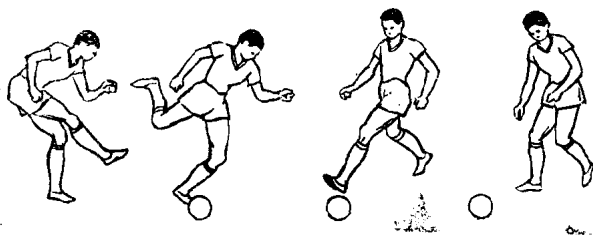


3 2 1

圖 5

（2）转身踢球

踢球时最后一步略带跳动，支持脚外转，转体时脚尖指向出球方向，同时，上体侧前倾，膝关节弯屈，以上体和臀部的扭转带动踢球腿的摆动，以脚背内侧将球踢出（图6）。



4 3 2 1

圖 6

4、脚背外侧踢球

助跑、支持脚位置和踢球腿的摆动与脚背正面踢球相同。只是在踢球时，脚面绷直，脚踝内转，用脚背外侧踢球的后中部（图7）。踢球后，腿随球前摆。

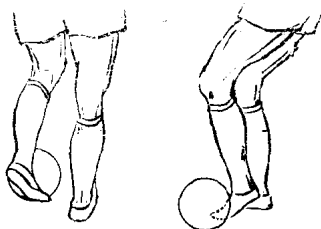


图 7

5、削球

在现代足球运动中，利用球的旋转，进行隐蔽性传球与射门收到了较好的效果。旋转球经常用脚背外侧和脚背内侧的踢法来完成。

（1）脚背外侧削球

直线助跑，支持脚踏在球的稍侧方，踢球腿用力前摆，用脚背外侧削踢球的侧后部位。踢球后腿向前上方摆出，以加大球的旋转。作用力不通过球的中心，使球向外旋转（图8）。

（2）脚背内侧削球

动作与脚背外侧削球略同，踢球时用脚背内侧削踢球的侧后部位。

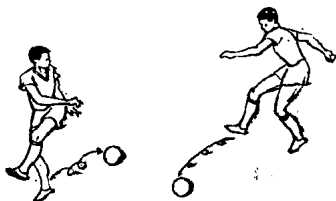


图 8

（二）踢球教学、训练的要求与练习方法

1、要求

(1) 出球要有目的，动作要正确。

(2) 踢球时身体放松，动作要协调，两眼要经常注意观察周围情况。

(3) 开始学习踢球动作时，应在简单的条件下，以踢固定球、滚动球为主。在练习中要求支持脚的位置要正确，踢球腿的摆动要协调，踢球一刹那脚与球接触部位要准确。结合示范、讲解，对出现的错误动作应及时纠正。从学习一开始就应加强左、右脚踢球练习。

(4) 在简单的条件下，能较正确的完成踢球动作的基础上，应以学习反弹球、高空球为主。在活动中踢不同方向、不同性质的球，逐步增加动作难度，提高动作质量。

(5) 结合实战加强对抗性练习，把踢球动作与停球、运球、传球和射门等动作结合起来练习，为战术训练打下基础。

2、练习方法

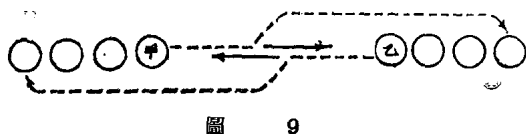
(1) 可做各种踢法的模仿练习。练习时可做原地与跑动踢球模仿动作。可一人踩球，另一人助跑或原地做踢球练习。

(2) 对网墙或板墙做踢球练习。开始可距墙2—3米，以后逐渐加长距离。开始踢球力量可以小些，以后逐渐加大力量。以左、右脚轮流用各种方法踢球。

(3) 两人对踢练习。开始时可一人抛地滚球，另一人助跑做各种踢法。而后随着技术动作的掌握和提高，可踢定

位球、反弹球、空中球；还可以增加练习的难度，如两人在移动中做各种踢球练习，并踢各个方向的来球等。

(4) 多人一球练习。全队分成二组“一”字相对站立，距离20—30米，用一球进行练习（图9）。



甲队员跑上踢球，踢完跑向乙方后面，乙队员跑上踢球，踢完跑向甲方后面，依次练习。

(5) 运球射门练习。如慢运球至罚球区射门（要求动作准确而有力量），快速运球射门，运球过障碍或过人射门（要求动作快速准确）。

(6) 传球射门练习。

①两人相距8—10米，由中线开始传球，至罚球区射门。

②一传一切快速跑动射门。

二、停球

队员有意识在移动中，用身体的合理部位，把不同方向的来球控制在所需要的位置上，为下一动作创造有利条件。停球动作要轻巧、简练和多变，要和运、传、射紧密结合，要跟得上，连得快，不减速。

(一) 停球方法

主要有脚内侧停球，脚底停球，脚背正面停球，胸部停球等。

1、脚内侧停球

脚内侧停球因脚接触球的面积大，容易掌握，可以用来停地滚球、反弹球和空中球。

(1) 停地滚球

支持脚正对来球方向，膝关节微屈，上体稍前倾，身体重心在支持脚上。停球时脚稍提起，高度不超过一球，大腿外转，膝关节稍屈，脚尖翘起，脚底与地面平行，脚内侧对准来球。当脚接触球时，迅速后撤以缓冲来球力量，把球停在自己控制的范围内（图10）。

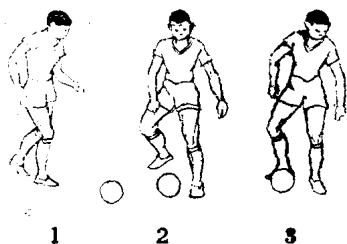


图 10

(2) 停反弹球

判断好球的落点和反弹方向。支持脚踏在球的落点的侧前方，膝关节弯屈，上体前倾并向停球脚方向微转，同时停球脚提起，用脚内侧对准球的反弹方向。当脚接触球时，停球腿放松，缓冲来球的力量，把球停在自己控制的范围内（图11）。

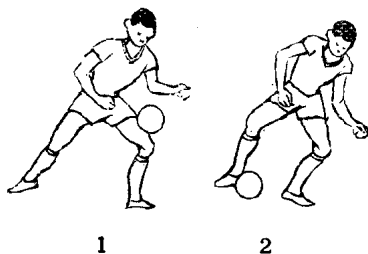


图 11

(3) 停空中球

根据来球的高度，将停球脚抬起，脚尖翘起，脚内侧对