





足球运动讲义

(试 用)

北京师范学院体育系球类教研室

一九七四年四月

图 例 说 明

	低传球、射门
	高传球
	队员跑动路线
	队员运球路线
1 2 3	进攻队员
① ② ③	防守队员
△	裁判员
○	队员
↓ x	标竿
⌞	巡边员

毛主席语录

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

发展体育运动，增强人民体质。

学制要缩短。课程设置要精简。教材要彻底改革，有的首先删繁就简。

要提倡唯物辩证法，反对形而上学和烦琐哲学。

目 录

第一章 足球运动概述	
第一节 足球运动的特点和价值.....	(1)
第二节 我国足球运动发展中的两条路线斗争.....	(1)
第二章 足球技术	
第一节 无球技术.....	(5)
一、跑的技术.....	(5)
二、跳的技术.....	(6)
三、转身技术.....	(6)
四、假动作.....	(6)
第二节 有球技术.....	(6)
一、踢球.....	(7)
二、停球.....	(19)
三、顶球.....	(26)
四、运球.....	(31)
五、抢球.....	(36)
六、假动作.....	(40)
七、掷界外球.....	(44)
八、守门员技术.....	(46)
第三章 足球战术	
第一节 比赛阵形.....	(53)
第二节 进攻战术.....	(55)
一、个人进攻战术动作.....	(55)
(一) 传球.....	(55)
(二) 摆脱和跑位.....	(56)
(三) 个人突破.....	(57)
(四) 射门.....	(57)
二、进攻基本战术配合.....	(58)
(一) “二过一”战术配合.....	(58)
(二) “三打二”战术配合.....	(59)
三、进攻战术方法.....	(60)
(一) 快速进攻与阵地进攻.....	(60)

(二) 边线进攻与中间突破.....	(61)
(三) 转移进攻与交叉换位.....	(62)
(四) 定位球进攻战术配合.....	(64)
第三节 防守战术.....	(66)
一、个人防守战术动作.....	(66)
(一) 盯人.....	(66)
(二) 站位.....	(66)
(三) 守门员战术.....	(66)
二、防守基本战术配合.....	(68)
——二、三人的相互补位.....	(68)
三、防守战术方法.....	(69)
(一) 区域防守.....	(69)
(二) 人盯人防守.....	(69)
(三) 综合防守.....	(69)
(四) 定位球防守战术配合.....	(70)
第四节 战术的训练和运用.....	(70)
战术训练的要求、手段、步骤;几种经常采用的战术训练方法;.....	(71)
战术的运用.....	(72)
第四章 足球运动员的身体训练	
第一节 专项身体训练的意义和任务.....	(74)
第二节 专项身体训练的内容和方法.....	(74)
一、力量练习.....	(74)
二、速度练习.....	(76)
三、速度耐力练习.....	(79)
四、灵敏练习.....	(80)
五、柔韧练习.....	(82)
六、弹跳练习.....	(83)
第三节 专项身体训练的要求.....	(83)
第五章 足球比赛规则及裁判法	
第一节 足球场地图布置及其作用.....	(85)
第二节 规则介绍与解释.....	(86)
一、队员.....	(86)
二、比赛开始,比赛时间与胜球计分.....	(86)
三、越位.....	(86)
四、犯规与不正当行为.....	(86)
五、任意球和点球.....	(90)
六、球出界.....	(90)
第三节 裁判法.....	(91)

一、对角线裁判制.....	(91)
二、裁判员与巡边员的职责和配合.....	(92)
三、裁判员与巡边员的手势和旗示.....	(95)
四、做好足球比赛裁判工作的要求.....	(96)
第四节 小足球的规则和裁判法.....	(96)
一、五人制小足球.....	(96)
二、七人制小足球.....	(97)
「附」 足球比赛记录表	

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的特点和价值

足球运动是一项紧张、剧烈和战斗性很强的球类运动。

由于足球比赛时场地大、人数多、时间长，特别是规则允许用身体的合法部位进行合理冲撞，因此它成为一般球类运动中运动量比较大，对抗性比较强，比较激烈的一项运动。

在一场90分钟比赛中，一般运动员的跑动距离通常要达7000米以上，10—25米的快速冲刺跑要达70次之多。其它如跳跃、转身、抢截、冲撞等也不下数十次。而且要在不停的跑动和跳跃中完成各种复杂的技术动作。所以要求运动员不仅具有良好的体质和身体素质，一定的技术条件，还必须具有坚强的意志品质。此外，由于比赛是在户外进行，天气的变化，气温的高低以及风雨等客观上的条件，往往给运动员在进行和完成技术动作上增加一定的困难，但也因此更提高了这项运动的锻炼价值。所以足球运动能够锻炼我们的奔跑和跳跃的能力；提高灵巧、速度、力量、耐力等身体素质；增进呼吸器官，心血管系统等内脏器官的活动机能；培养勇敢顽强，机智果断，不畏艰险，勇于克服困难的优秀品质和团结互助，热爱集体，遵守纪律的良好作风。对于参加生产劳动，加强战备，建设与保卫祖国都有着重要的现实意义。

在伟大领袖毛主席革命体育路线的光辉指引下，我国足球运动有了广泛的发展，同其它体育项目一样，为无产阶级政治服务，为工农兵服务，成为巩固无产阶级专政的工具。而且与许多国家进行了友好交往，对宣传和贯彻毛主席的革命外交路线，增进与加强我国和各国人民之间的友谊，对支援各国人民的革命斗争发挥了积极的作用。

第二节 我国足球运动发展中的两条路线斗争

足球运动在我国有着悠久的历史。根据大量的文献记载，早在公元前468—250年间，就有一种叫做“蹴鞠”的足球游戏（有的记载称为“踏鞠”）。“蹴”就是用脚踢的意思，而“鞠”就是指球，“蹴鞠”就是踢足球。这种足球游戏当时在民间是颇为盛行的。并且在器材和游戏方法上也不断地演变和改进。关于球的记载，史书上说，“蹴”，足蹴之也。“鞠”，以革为之，中实以物，蹴踏为戏乐也。“鞠”，毛丸，可以“踏戏”。这说明早在两千多年前的战国时代，当时所踢的球已是用皮革制成的，里面填有毛发一类的有弹性的东西了。到公元659—707唐朝年间就有了用动物膀胱作球胆，用嘴来吹气的“灌气”的球了。其它如球门的设置、场地和方法等都有详细的记载和说明。不仅如此，到了宋朝时期已建立起球会的组织

机构，当时叫“香云社”。这种民间的球会组织一直延续到元朝和明朝。

关于我国古代这种足球游戏，在日本的古代足球书《游庭戏抄》中记载说：“蹴鞠”者，起于苍海万里之异域……等。所谓“苍海万里之异域”就是指的我国。在日本的另一部古书《蹴鞠九十九条》中则更明确地记载着“鞠始于大唐”。这些都更加证明了我国古代足球运动的发展。

毛主席指出：“在现在世界上，一切文化或文学艺术都是属于一定的阶级，属于一定的政治路线的。”

现代足球运动，是在十九世纪末叶开始发展起来的，一八四〇年鸦片战争以后，随着英帝国主义对我国的侵略传入我国。

在半封建、半殖民地的旧中国，我国广大劳动人民身受“三座大山”的压迫，根本无权参加足球运动。足球运动不过是统治阶级用来统治人民，剥削人民，供他们寻欢作乐的工具，因此根本得不到发展。根据记载，自一九一〇年至一九四八年的三十八年间，只举行过七次规模很小的比赛，参加人数很少，运动水平也极低。

在解放前唯一有广泛开展的并且有广大人民积极参加的就是在中国共产党领导下的革命根据地和各解放区。尽管当时战火纷飞，物质条件极为艰苦，但是由于伟大领袖毛主席对人民健康的关怀，我们党对体育事业的重视，各项体育活动仍然蓬勃地开展起来。足球也是其中的一项。例如一九三三年，在江西革命根据地举行的“五卅”运动大会上就有足球比赛。

在一九三九年成立了我国第一个革命的体育领导机构“延安体育会”。

一九四二年在革命圣地延安，在党中央的直接领导下，举行了一次规模盛大的“九一”扩大运动会。会后进行了足球联赛。运动员都穿着布衣，布鞋或用布条编织的草鞋，表现了根据地人民的无产阶级革命精神和艰苦朴素的优良作风。

一九四九年，我国人民在中国共产党和伟大领袖毛主席的英明领导下，推翻了国民党的反动统治和压在人民头上的“三座大山”，成立了伟大的中华人民共和国。我国人民从此站起来了，当家做了主人。

新中国成立后，毛主席向全党全国人民提出了“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示，还向全国青年提出了“身体好，学习好，工作好”的伟大号召，为我国的体育事业指明了方向和道路。我国的足球运动和其它体育运动项目一样，在党和伟大领袖毛主席的英明领导和亲切关怀下，随着社会主义革命和社会主义建设事业的发展，也突飞猛进地发展起来。并且在为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务以及为支援世界各国人民的革命斗争中都取得了辉煌的成绩。

解放后，党和政府为了使人民群众广泛参加足球运动，提高我国的足球运动水平，在全国各地学校、厂矿、部队以及各区县等都大力修建了足球场，成立了足球队，并办了青少年业余体育学校。国家体委还制定了竞赛制度。不仅每年进行一次全国性的比赛，同时还举行了全国产业系统以及全国工人，全国青年，全国少年的比赛。这些竞赛活动使足球运动得到了广泛有力的开展，同时使我国足球运动技术水平获得了迅速提高。

我国足球队还和很多国家进行了友好交往，加强了与世界各国运动员和人民之间的友谊。解放后，我国足球运动的发展，足球运动员队伍的成长壮大，以及足球运动技术水平的提高，都是党和伟大领袖毛主席的亲切关怀与培养的结果，都是贯彻毛主席革命体育路线的

结果。

但是在足球运动的发展过程中，也同其它各项体育事业的发展一样，始终贯穿着两个阶级、两条道路和两条路线的尖锐而激烈的斗争。刘少奇及其在体育界的代理人，为了复辟资本主义，极力推行反革命修正主义的体育路线，大肆鼓吹“锦标主义”、“技术第一”以及大国沙文主义，大搞物质刺激，宣扬成名成家的资产阶级思想，妄图干扰和破坏毛主席的革命体育路线，把体育队伍拉到修正主义的邪路上去，培养成为脱离无产阶级政治，脱离工农兵群众的精神贵族，成为他们复辟资本主义的工具。

史无前例的无产阶级文化大革命，彻底地摧毁了刘少奇为首的资产阶级司令部。广大的工农兵群众和革命的体育工作者，高举革命大批判的旗帜，对刘少奇及其在体育界的代理人所推行的反革命修正主义体育路线进行了深入的揭发和批判，从而分清的是非，提高了觉悟，捍卫了毛主席的革命路线。

但是阶级斗争是不依人的意志为转移的，体育战线上的两条路线的斗争并未停止，也并未因摧毁了刘少奇为首的资产阶级司令部而宣告结束。大叛徒、大卖国贼林彪出于他反革命的本质，为了达到他颠覆无产阶级专政，复辟资本主义的目的又跳了出来，大肆推行“体育取消论”、“体育无用论”，疯狂破坏和反对毛主席的革命体育路线。

他们千方百计地取消群众性的体育运动，不让广大的工农兵群众参加体育活动。他们公然叫嚷“没有体育亡不了国”，“革命取得了胜利也不是靠体育运动”等等，极力贬低无产阶级体育事业在革命中的作用，恶毒地把无产阶级体育与无产阶级政治分割开来，与伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示相对抗，妄图从根本上削弱无产阶级专政的力量。

然而历史是无情的，革命历史的洪流是任何机会主义者阻挡不住的。任何妄图扭转历史车轮前进的野心家、机会主义分子，必然被历史的车轮碾得粉身碎骨。

全国人民和广大体育工作者，在毛主席“路线是个纲，纲举目张”的伟大教导下，深入开展了“批林整风”运动，对林彪及其在体育上所推行的反革命修正主义路线，进行了无情的揭露和批判，从而提高了识别真假马列主义的能力，提高了阶级斗争、路线斗争的觉悟，划清了毛主席无产阶级革命体育路线同反革命修正主义体育路线的界限，增强了捍卫和执行毛主席革命路线的自觉性。同时进一步确立了为革命锻炼身体，为革命搞好体育事业，和努力提高足球运动水平的雄心壮志。在毛主席革命路线的指引下，在“批林整风”运动的推动下，体育战线又呈现出一派朝气蓬勃的新气象。

在国内外一派大好形势的鼓舞下，在伟大领袖毛主席革命体育路线的光辉照耀下，在党中央直接关怀下，一九七二年六月十日为了纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉指示发表廿周年，在北京举行了全国足、篮、排、乒乓和羽毛球五项球类运动会。这次大会是无产阶级文化大革命以后，规模最大，参加人数最多的一次盛大的全国性运动会。这是毛主席无产阶级革命路线的伟大胜利。

运动会自始至终贯彻了毛主席无产阶级革命体育路线，贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针。参加大会的人员，始终坚持了无产阶级政治挂帅，不断地开展革命大批判，狠批了“锦标主义”、“技术第一”等修正主义黑货，狠批了“体育无用论”、“体育取消论”等反革命滥调，树立了为革命而攀登世界体育高峰的雄心壮志。

在比赛时，不仅赛技术，赛球艺，而且更着重赛思想，赛作风，始终把友谊、团结放在首位，到处是互相学习，共同提高，团结友好，遵守纪律的动人场面。

比赛中发扬了“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，精神振奋，意气风发，斗志昂扬，顽强战斗，胜不骄败不馁，既打出了水平，又打出了风格，充分体现了经过无产阶级文化大革命锻炼的我国运动员和体育工作者的新风貌。

这次大会的举行和召开，是毛主席无产阶级革命体育路线的伟大胜利，是“批林整风”运动在体育战线上取得的又一丰硕成果。

通过这次大会的召开，对全国体育工作者是一次深刻的路线教育，从而更加提高了执行毛主席革命体育路线的自觉性，坚定了走与工农兵相结合的道路的决心。

这次大会的召开，对促进我国体育事业的发展，对提高我国球类运动技术水平起到了巨大的作用。

回顾以往的历史，使我们清楚的看到，革命的胜利和发展，无一不是在斗争中进行和取得的。同样，体育运动的发展史，也正是一部阶级斗争的历史。我国体育运动的历史，正是在两个阶级，两条道路，两条路线的激烈搏斗中发展和成长起来的。

历史的经验告诉我们，我们的体育事业和各项体育运动所取得的成就，都是党和伟大领袖毛主席亲切关怀和领导的结果。只有在党的领导下，在毛主席无产阶级革命路线的指引下，才能取得胜利，才能得到发展和提高。离开了党的领导，背离了毛主席的无产阶级革命路线，就会失败，倒退，走到邪路上去。

当前我国体育战线同其它各条战线一样，形势一派大好，毛主席的革命体育路线更加深入人心，群众性的体育运动更加广泛地、深入地开展起来。随着革命形势的迅速发展，摆在我们面前的任务是光荣而艰巨的。我们要认真看书学习，坚决贯彻执行党的教育方针，坚决贯彻执行毛主席的革命体育路线，坚持无产阶级政治挂帅，以不断革命和继续革命的精神，严格要求，严格训练，认真总结经验，为开展我国的群众性体育运动，为提高我国足球运动技术水平做出更大的贡献。

第二章 足球技术

足球运动员在比赛中用身体有关部位去合理地支配球的动作方法总称为足球技术。所谓基本技术，是指比赛中最常用的最主要的动作方法。

足球技术是在比赛实践中逐步发展和完善起来的。由于技术动作的不断发展，便产生了个人战术动作和集体配合的各种战术方法。随着技术的改进和提高，促使战术也更加多变和丰富，渐成系统；而战术的不断发展和丰富，又对技术提出了更高的要求，促进了足球技术的发展。从上可以看出，足球技术是战术发展的基础，是完成战术配合的前提和保证。因此，在足球运动的教学与训练中，必须要抓好技术这一环，尤其是基本技术的训练。

足球技术可分为无球技术和有球技术两大部分。无球技术包括：跑、跳、转身、身体的假动作；有球技术包括：踢球、停球、顶球、运球、抢截球、假动作、掷界外球和守门员技术。

第一节 无球技术

无球技术，一般是指运动员在尚未控制球的情况下所做的跑、跳、转身和身体的假动作。由于足球比赛是在不断地奔跑、跳跃和对方冲撞、抢截下进行的，所以无球技术掌握的好坏，直接影响着有球技术运用的质量、体力的消耗程度、战术配合的效果。因此，在足球运动的教学与训练中，跑、跳、转身等无球技术的训练是不可忽视的。

下面简单地分析一下足球运动中的无球技术。

一、跑的技术

根据足球运动的特点，在一场比赛中，需要运动员不断地跑动，同时各种技术的运用也多是在跑动中进行的，因此“跑”的技术好坏，直接影响着基本技术的运用和效果。

足球运动中所需要跑的技术，不同于田径运动中的奔跑技术，它要求快速、协调、节省体力。主要有以下几个特点：

- (一) 跑的方向不固定。前、后、左、右，直线插入，曲线“迂回”，随时变化。
- (二) 起跑的姿势不固定。有时是在静止站立的情况下，有时是在慢跑中，有时是在背向、侧向、甚至是在摔倒的情况下突然起跑。
- (三) 跑的方法不固定。有向前跑，有侧身跑，有时也需要做倒退跑。
- (四) 跑的速度快慢交替。跑的速度是根据当时的需要快慢交替地进行着。
- (五) 起跑的时间突然。运动员没有充裕的准备时间，而是根据场上战术配合的需要，突然起跑。

由于以上这些特点，在场上奔跑时应注意下面几个要求：

(一) 为了便于冲跑接球或抢截，在场上随时都有可能得到球，或是由于战术的需要而快速的奔跑起来，所以不仅要在思想上随时作好奔跑的准备，并且应当随时保持“动”的状态。根据球在场上的发展和战术运用的发展情况，随时都要做好起动的准备，以便达到快速起动和改变方向。

(二) 跑的步幅不要过大，重心不宜过高，这样有利于改变方向和突然急停与变速。

(三) 跑时上体不要过于紧张，两臂自然摆动，这样有利于重心的变换。

二、跳的技术

足球运动中跳的技术主要是应用于争夺空中球。如跳起争顶球、踢球、停球等。一般来讲，如果运动员的弹跳力好，并且技术运用得当，在比赛中就能取得空间的优势。在掌握跳的技术中不仅需要有很好的弹跳力，而且还要有准确判断球的落点以及掌握起跳时间的能力。

按跳的动作方法有单脚和双脚起跳之分。按起跳前的准备姿势分为原地和助跑两种。一般在需要助跑的情况下多采用单脚起跳的方法，在原地跳起时采用双脚起跳的较多。

三、转身技术

在比赛中由于球的得失，进攻和防守不断地转换，球的方向的变换，要求运动员常常做不同度数的转身。体现转身技术好坏的主要标志是看是否符合“快速”的要求。转身动作的质量，动作速度的快慢与运动员的身体灵活性有关，同时与奔跑中重心的高低，与制止和克服由于奔跑中而产生的身体前冲的惯性有关。例如在奔跑中做向左方向的转身时，一般用右脚作最后一步的制动动作，以克服身体向前的惯性，同时这一步的步幅要稍大，落地时脚尖向左倾转，出腿时要主动用力蹬地，在蹬地时借助蹬地的力量将身体重心支向左侧，此时左肩、左臂应随着蹬地而向左摆，这样身体更迅速地转动。

四、假动作

运动员为了摆脱对手的看守或为了传接球，抢截，运球突破，经常采用各种虚晃动作，使对手产生错觉，失去身体重心，达到预期目的，这种虚晃动作就叫假动作。

为了便于分析，我们把无球假动作放在有球技术部分和有球假动作一起叙述。

第二节 有球技术

一般把有球技术归纳为：踢球、停球、顶球、运球、抢截球、假动作、掷界外球和守门员技术等八类。

一、踢 球

踢球就是运用各种脚法有意识有目的地把球踢到一定的地方。踢球在足球技术中是最主要的技术动作，不论传球和射门都需要踢球。踢球技术的好坏直接影响战术的运用，关系到比赛任务的完成。

踢球的方法很多，根据脚与球接触的部位不同，可分为正脚背踢球、里脚背踢球、外脚背踢球、脚内侧踢球、脚尖踢球、脚跟踢球等几种。

由于踢球时脚的触球部位不同，所以在其动作要领和动作规格上也各有差异。但不管哪种方法的踢球，就其踢球动作的结构来讲，都包括助跑、支持脚的位置、踢球腿的摆动、脚与球接触的部位和踢球时动作的协调与踢球后维持身体平衡五个因素。其中支持脚的位置、踢球腿的摆动、触球部位是决定踢球动作的关键因素。

1. 支持脚的位置：支持脚的位置主要是指击球刹那，支持脚与球所保持的前后左右距离而言。踢定位球时，一般支持脚的位置是由所使用的脚法来决定的（踢滚球，一般是由来球的方向、力量大小而决定）。如脚内侧踢球、正脚背踢球、外脚背踢球的支持脚位置就应当保持在球的侧方，左右距离球10至15厘米左右。而里脚背踢球的支持脚位置就应当保持在球的侧方（踢过顶球保持在球的侧后方），左右距球25至30厘米左右。但是有共同点，从上面举例可以看出，踢球时都要求支持脚尽量靠近球，要求保持在球的侧方或侧面稍后一点。左右距离在直线助跑时，一般要求距球10至15厘米左右，斜线助跑时要求距球25至30厘米左右。为什么？先谈踢球时要求支持脚尽量靠近球，要求保持在球的侧方或侧面稍后一点。正常的摆腿摆速最大的时候是在接近人体垂直位置的时候，具体到踢球也就是摆在支持脚附近的时候，所以要求支持脚尽量靠近球，保持在球侧或侧面稍后一点的道理就是为了充分发挥出击球时摆动腿的最大摆速。质量一定时，速度越大力量也越大，因此这样就能保证了以最大力量去击球。要求支持脚保持在球侧或球侧稍后一点的另一个道理，是因为这时着力点（触球部位）最准确，从而保证了击球的方向。如果不是这样，而是靠前，这样击球部位是偏上的，击球力量就小，而且容易把脚腕踢伤；过于靠后，击球部位就会偏下，出球就容易高，也不好控制出球方向，击球力量也是小的。再说一下支持脚左右与球的距离，保持10至15厘米也好，保持25至30厘米也好，这是经过不断实践总结出的一个大约距离，目的是为了保证摆腿动作不致失调，击球部位准确，身体重心容易维持，否则就会造成摆腿不能自然摆动，击球部位偏侧，身体失去平衡，出球无力。所以踢球时支持脚位置的选择，是关系到出球方向、力量的一个重要条件。当然有个别运动员由于生理条件的关系，如身体高大等，这样在支持脚位置的选择上就需要根据要求做一些相应的调整。

支持脚位置的选择应当遵循什么要求呢？

- (1) 有利于踢球腿的协调摆动。
- (2) 有助于踢球过程中身体重心的稳定。
- (3) 保证摆动腿在击球刹那是在速度最大的时候。
- (4) 击球时着力点（触球部位）的准确。

2. 踢球腿的摆动: 击球力量大小, 主要取决于踢球腿的摆动。摆腿动作是否正确, 摆动幅度的大小, 摆动的速度, 直接关系到球被踢出的力量和速度。摆幅越大, 摆速越快, 就能使出球的力量大, 距离远, 速度快, 因此踢球腿的摆动动作, 在踢球技术动作过程中也是很重要的。

摆腿的方法基本上有两种, 一种是以髋关节为轴, 用大腿带动小腿的方法。这种方法摆幅大, 半径长, 击球力量大, 因此球踢出的远, 一般在作远距离的长传和在时机允许的情况下进行射门时多采用这种摆腿方法踢球。

另一种是主要以膝关节为轴, 用小腿快速前摆的方法。这种方法半径短, 摆速快, 突然性强, 所以出球快。一般在有对方紧逼和快速奔跑的情况下, 为了争取时间和出其不意地进行射门或中短距离传球时运用。这种方法, 由于摆动半径短, 摆幅小, 所以出球力量小。

3. 脚与球接触的部位: 是指在踢球时, 用脚的那一部位去击球的那一部位而言。

脚与球的接触部位, 除了可以区别不同的踢球方法外, 主要的作用在于控制和决定着出球的旋转与运行方向。正确的触球部位, 一般是用脚的某个部位去击球的后中部, 这样就保证作用力通过球的中心, 从而使球获得百分之百的力量, 出球平直有力。如果作用力不是通过球的中心而是偏侧, 这样出球就是侧旋, 有弧线。如果是后中下部, 出球就会偏高, 出球的力量也会减弱(踢弧线球例外)。因此在整个踢球动作的过程中, 脚触球部位这一环是踢球技术动作中最关键的一环, 甚至起着决定性的作用。

4. 维持身体重心的稳定和踢球动作的协调: 维持身体重心的稳定, 对能否顺利地进行摆腿, 触球时发挥最大的速度与力量有着十分重要的关系。

维持身体重心的稳定, 主要是靠支持脚的支撑来保证。即助跑最后一步步幅要大, 落地时膝关节稍屈, 从而克服因助跑而产生的前冲惯性。其次是随着踢球腿前摆的送髋, 目的是使身体重心向前平行移动, 这样还有助于加大踢球力量, 控制出球方向。另外踢球后踢球腿应顺势前摆, 这样是为了克服因踢球腿的急速前摆而产生的前冲力, 支撑平行前移的身体重心。因为一般踢球后身体重心都要由支持脚过渡到踢球脚。同时在踢球时要求两臂自然张开, 也是为了维持身体的平衡。

踢球的方法, 有脚内侧踢球(足弓踢球), 正脚背踢球, 里脚背踢球, 外脚背踢球, 脚尖踢球和脚跟踢球等几种。但是以前四种方法, 应用最多。

(一) 脚内侧踢球(足弓踢球)

这种方法触球的部位是脚的内侧部分即足弓部分(如图1)。用这部分触球面积大, 踢球准确。容易控制出球的方向, 但是由于这种踢球方法需要髋关节外转, 因而在摆腿的幅度、出球的力量方面就不如正脚背踢球那样大。因此这种踢球方法常常在短传配合时运用。用这种踢球方法除踢定位球, 滚动球外, 还可踢各种方向来的空中球和反弹球。另外这种踢球方法比较容易掌握。

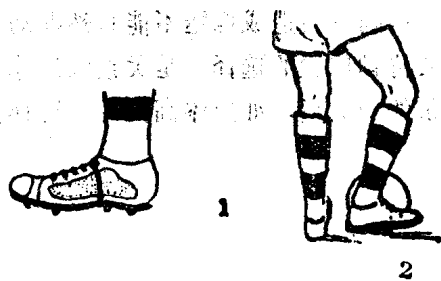


图 1

1. 踢定位球的动作要领: 正面助跑。支持脚踏在球的侧方(与球平行)距球15厘米左右, 脚尖正对出球方向, 膝关节稍屈, 支持身体重心。

在支持脚着地的同时, 摆动腿以髋关节为轴, 大腿带动小腿积极前摆, 在前摆的过程中,

脚尖勾起，膝关节外转，以足弓（踝骨下面，跟骨前面）的部位击球的后中部。击球刹那，脚腕紧张用力，脚跟前送，上体稍前倾，触球后踢球腿顺势前摆。（如图2）

易犯错误：

（1）踢球脚的膝关节外转不够，脚尖没有翘起，未能用脚内侧的正确部位触球。

（2）在腿前摆的过程中，直腿摆动，小腿不是加速前摆，结果动作紧张，出球无力，形成扫球的动作。

（3）击球时，脚腕松弛，脚跟没有用力前送、推敲的动作。

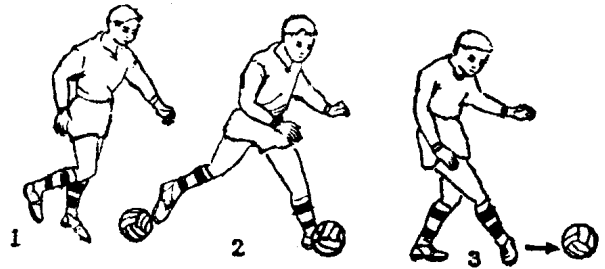


图 2

2. 踢空中球的动作要领：首先判断准来球，站稳支持脚。踢球前大腿提起，膝关节外转，以脚内侧对准来球。踢球时，主要利用小腿的前摆平敲球的后中部，触球时脚腕紧张用力。如要踢低球或高球，可击球的中上部或中下部。

易犯错误：除了犯有某些踢定位球的错误外，主要是对球的判断，另外做不出来小腿加速前摆和敲击球的动作。

（二）正脚背踢球：

正脚背踢球在比赛中是常用的一种方法。正脚背就是用脚背正面的部分（恰好在足球鞋的鞋带部位）触球。（如图3）

用这一部分击球其触球面积比较大，也是脚的最坚硬部位，同时用这种方法踢球摆腿的幅度大，符合于腿部肌肉用力方向，因而踢出的球准确而有力；是比赛中中长距离传球、射门、罚任意球、角球等常用的技术。用这种踢球方法除踢定位球外，还可以踢地滚球、反弹球、凌空球、倒勾球。

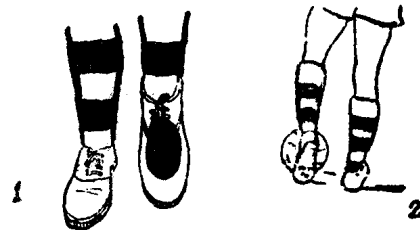


图 3

1. 踢定位球的动作要领：正面助跑，最后一步要稍大并积极着地。上体稍前倾，支持脚踏在球的侧方10—15厘米处，足尖正对出球方向。在支持脚着地的同时，摆动腿以髋关节为轴，大腿带动小腿积极迅速前摆。在踢球脚触球的刹那，脚腕紧张用力，脚腕提起，脚尖下指，脚面绷直，使踢球腿的膝关节保持在球的上方，以脚背正面部位击球的后中部。出球后踢球腿顺势前摆，两臂自然摆动，维持身体平衡。（如图4）

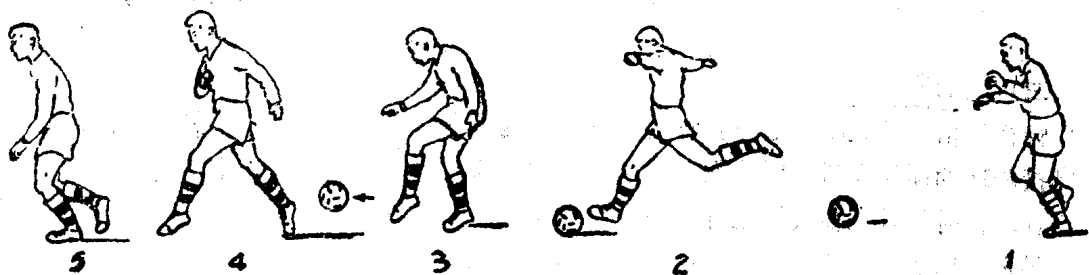


图 4

易犯错误:

- (1) 踢球腿前摆时, 过早加速用力摆小腿或过早绷脚背, 造成脚尖踢地。
- (2) 踢球腿在踢球时, 膝关节没有保持在球的上方, 上体后仰, 使球踢高。
- (3) 在踢球时怕脚触地, 而不敢绷脚面, 造成不能以脚背正面击球, 击球无力。

2. 踢反弹球的动作要领: 判断准来球的落点, 支持脚立在落点的侧方。在球刚刚反弹刹那踢球, 踢球时脚背绷直, 小腿快速前摆, 触球的后中部。(如图5)

易犯错误:

- (1) 判断球的落点不准确, 支持脚位置不当。
- (2) 踢球时踢球腿的膝关节没有处于球的上方。
- (3) 不是在球刚刚反弹时踢球, 击球时间过晚。

3. 踢凌空球的动作要领: 面对来球, 支持脚立稳, 脚尖指向出球方向, 上体倾向支持脚一侧, 以支持脚支持身体重心。当球到达腰部高度时, 踢球腿大腿高举并带动小腿急速前摆, 用脚背正面击球的后中部, 同时身体随着出球方向扭转, 两臂自然摆动维持身体平衡。踢球瞬间, 身体侧倒, 踢球腿与地面接近平行。出球后面对出球方向, 踢球腿积极着地。(如图6)

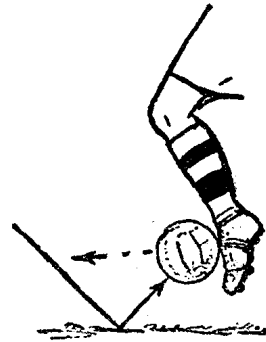


图 5

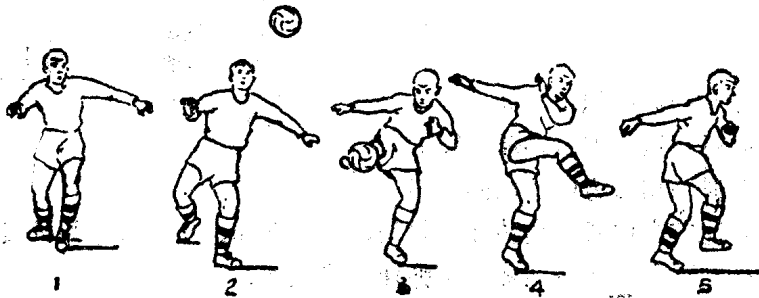


图 6

易犯错误:

- (1) 对球的判断不准确。
- (2) 踢球腿高举不够, 踢球腿向斜上方摆动, 经常踢到球的后下部, 出球偏高。
- (3) 支持脚脚尖没有指向出球方向, 身体侧倒和扭转不够, 影响摆腿的力量和速度的发挥。

(三) 脚背踢球

脚背是指脚的大趾骨后方脚背的部位。用这种方法踢球, 腿的摆幅较大, 出球有力, 由于脚接触球的面积大所以踢球准确。这种踢球方法, 适合于做中长距离的传球, 在罚角球、任意球、射门时也采用这种方法。

1. 踢定位球的动作要领: 斜线助跑, 身体与球成 45° 角(如图7)。支持脚踏在球的侧后方(踢平直球要踏在球的侧方), 距球约25—30厘米处, 足尖指向出球方向。在支持脚

着地的同时，摆动腿以髋关节为轴，大腿带动小腿积极前摆，上体向支持脚一侧倾斜。踢高球时以里脚背部位击球的后中下部，踢平直球时击球的后中部（如图8）。击球刹那，脚面绷直，脚跟提起，脚尖外展并斜下指。出球后，踢球腿顺势前摆，两臂随着踢球动作自然摆动。（如图9）

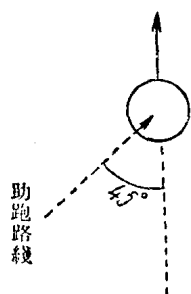


图 7



图 8

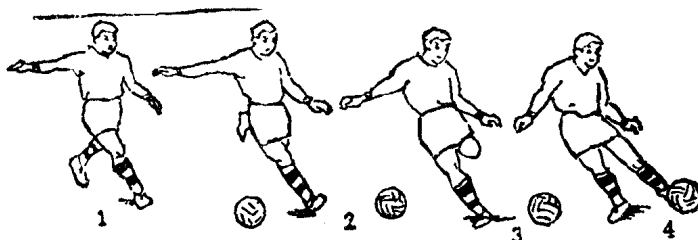


图 9

易犯错误：

- (1) 助跑方向与球的角度不当，支持脚脚尖没有指向出球方向，造成出球不准确。
- (2) 踢球脚脚尖外展不够，造成触球部位不正确，易把球踢偏。
- (3) 摆腿方向与出球方向不一致，即划弧，造成横扫球。

2. 转身踢球的动作要领：助跑最后一步的跨步同时，支持脚脚尖尽量外转，落地时指向出球方向，身体重心放在支持脚上。然后利用腰的扭转带动摆腿，用里脚背将球踢出。（如图10）

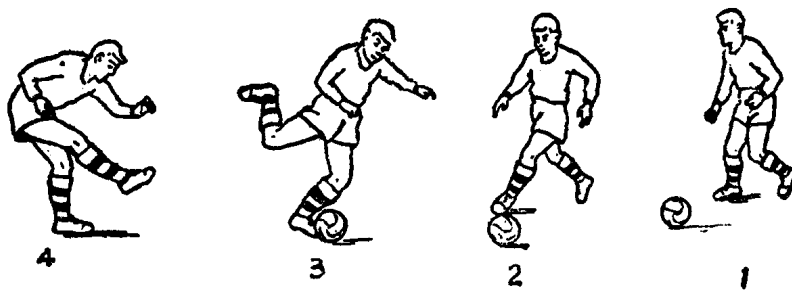


图 10