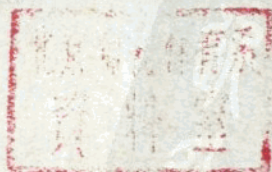


足 球

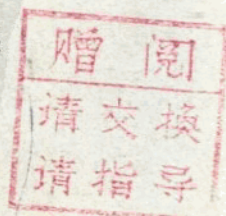
(试用教材)



河北师范大学体育系

一九七四年六月

~~2018~~
41245



毛 主 席 语 录

路线是个纲，纲举目张。

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

我们现在思想战线上的一个重要任务，就是要开展对于修正主义的批判。

忠诚党的教育事业。

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

政治是统帅，是灵魂。

凡能做到的，都要提倡做体操，打球类，

跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

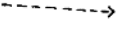
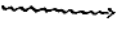
我们搞体育运动不是为了当选手，出风头。而是为了锻炼身体，增进健康。

学校一切工作都是为了转变学生的思想。

把精力集中在培养分析问题和解决问题的能力上。

团结起来，争取更大的胜利！

图 例 说 明

	低传球、射门
	高传球、头顶球、掷界外球
	队员跑动路线
	队员运球路线
	动作开始时球的位置
	进攻队员
	防守队员
	接球转身动作
	裁判员
	巡边员
	教练员

目 录

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动简介…………… (1)

第二节 我国足球运动发展概况

一、我国古代足球游戏发展概况…………… (2)

二、我国解放前足球运动发展概况…………… (4)

三、新中国足球运动发展概况…………… (6)

第二章 足球技术教学与训练

第一节 足球基本技术理论

一、踢球…………… (17)

二、停球…………… (37)

三、运球…………… (52)

四、头顶球…………… (59)

五、抢截球…………… (66)

六、假动作…………… (72)

七、掷界外球…………… (76)

八、守门员技术…………… (79)

第二节 基本技术的教学步骤与训练方法

一、基本技术教学步骤…………… (90)

二、基本技术的训练方法…………… (92)

第三章 足球战术教学与训练

第一节 攻守战术

一、进攻战术·····	(118)
(一) 个人突破·····	(119)
(二) “二过一”·····	(123)
(三) “三打二”·····	(126)
(四) 转移·····	(127)
(五) 快攻·····	(128)
二、防守战术·····	(129)
三、足球攻守战术的教学步骤与训练方法·····	(133)
第二节 定位球战术·····	(137)
一、角球·····	(138)
二、任意球·····	(141)
第三节 比赛阵形·····	(143)
一、“四二四”阵形的基本特点与要求·····	(144)
二、“四二四”阵形运用中的一些变化·····	(145)
三、简单介绍“七人制”小型足球的比赛阵形·····	(145)

第四章 足球竞赛规则与裁判方法

第一节 足球竞赛规则

一、场地粉划名称与作用·····	(147)
二、比赛中常用名词的规则解释·····	(150)
三、比赛重点规则分析·····	(153)

第二节 裁判法

一、裁判员工作的指导原则·····	(167)
二、裁判制·····	(168)
(一) 跑动路线·····	(168)
(二) 活动范围·····	(168)
(三) 与球的关系·····	(169)

(四) 位置变换的要求.....	(170)
(五) 跑动方法.....	(171)
(六) 裁判员与巡边员的配合.....	(172)
(七) 裁判员哨音、手势与巡边员的旗示.....	(181)

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动简介

足球运动是以竞赛为主要形式。比赛时，由两个人数相等的队，遵照竞赛规则，在两端各设有球门的长方形的平坦场地上奔跑、传球、抢截，在积极阻挠、争抢守住自己球门不为对方射球入门的同时，尽量将球引近对方球门，并踢入门内。两队在规定时间内以射球入门多少评定胜负。

比赛开始时，两队各站在自己的半场内，由一个队从中圈开球点开球即进入比赛。

比赛进行中，两队除应各指定一人为守门员可以在本方罚球区内用手臂触球外，其他队员均不得有意识地用手或臂部触球，违者应判罚手球犯规，由对方在犯规地点罚手球。若守方队员在本方罚球区内手球犯规，则应由对方罚球点球。球被踢出边线，由最后触球队员的对方在球出界地点用双手掷球入场，恢复比赛。球出端线，最后触球是攻方队员，由守方在本方球门区罚球点球，最后触球是守方队员，由攻方在角球区罚角球。

当比赛在对方半场进行，攻队队员踢球时，如守方没有二人以上在球的前面，攻队另一队员跑到球的前面进行活动时，判为越位，由守方在越位地点罚球。

足球运动是我国重点开展的体育项目之一；是贯彻落实伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”体育方针

的工具；是推动群众性体育运动开展的良好手段。

经常参加足球运动可以不断提高奔跑速度、距离和逐渐掌握为适应各种复杂环境的奔跑方法，从而有效地增强人体内脏器官的机能。在传接球，争抢球的过程中，反复进行突跑、突停、急转和跳跃等锻炼，可以发展身体的灵敏性和协调性，使肌肉、韧带、关节力量增强，活动领域扩大。若能长期坚持锻炼并经常参加比赛，对体力、耐力亦会得到很大提高。

经常参加足球运动可以培养勇敢顽强，机智果断，坚韧不拔和勇于克服困难等优秀品质，在成队的竞赛中，能培养团结互助、集体主义精神。

学校开展足球运动，有助于青少年在德育、智育、体育诸方面生动活泼主动地得到发展。

足球运动是文化的一部分，属于上层建筑的范畴，在我国是为巩固无产阶级专政，为社会主义革命，社会主义建设和为毛主席革命外交路线服务的。足球运动在世界各国开展较为普遍，深受广大劳动人民喜爱。在世界足球交往中，我们必须认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，为增进与各国运动员和人民之间的友谊团结做出贡献。

第二节 我国足球运动发展概况

一、我国古代足球游戏发展概况

我国是世界上古老的民族之一，有着悠久的文化和优秀的历史遗产。

我国古代足球游戏——“足球午”创始于殷代，沿传到东汉。到了战国时代，足球游戏称为“蹴鞠”或“蹋鞠”。

“蹴”和“蹴”都是用脚踢的意思，“鞠”是指球名。在史书上记载，“蹴”足蹴之也。“鞠”，以革为之，中实以物，蹴鞠为欢乐也。“鞠”，毛丸、可以“蹋戏”。由此可知，早在两千年前的战国时代，我们的祖先就用皮革制球，里面填满毛发一类有弹性的东西。

西汉刘邦朝代，将足球游戏作为训练士兵的手段之一。他在宫廷内大规模修建“鞠域”，从此足球游戏开始被封建统治阶级做为统治劳动人民的工具。

唐代，足球游戏进一步发展，有了“气球”和球门的设立。球胆是用动物胞做成，灌气用口吹。在“文献通考”中更进一步说明：“蹴球盖始唐，植两修竹，络网于上，为门以度球，球二分左右朋，以角胜负。由此可见，唐代不仅在球的性质和器材上有了改进，而且当时已经具备了较高级的古代足球游戏技术和方法。

到了宋、元、明三个朝代，球会的组织机构逐渐建立起来，球会组织在关自牧的“梦梁录”里说明，加入球会的不但是“仕官”人物，而是劳动人民。

清朝统治阶级一贯采取民族压迫政策，只重视外府八旗和内府三旗的军事训练。乾隆年间，他们把足球改为冰上游戏，穿着溜冰鞋进行比赛，并把它做为专门训练王室军队的军事体育活动项目之一。

在唐朝，我国古代足球游戏还传往日本，日本一部古代足球书“游庭秘抄”中说：“蹴鞠”起于苍海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。所谓“苍海万里之异域”就是指我国，遍于赤县九陌之皇城”是指的在日本流传。

通过古物考查和历史记载，有力说明我国首创了古代足球游戏，同时还做为对外文化交流的内容之一。

古代足球游戏是我国古代比较盛行的民间运动项目之一，是广大劳动人民在生活实践中创造和发展的。由于当时社会封建统治阶级当权，为抵御外来侵略，维护其统治地位，将足球游戏变为训练士兵，进行军事训练的工具。据了解现在我国一些地区的农村中，还保留有古代足球游戏的方法。

二、我国解放前足球运动发展概况

1840年鸦片战争以后，现代足球运动伴随着英帝国主义的侵略传入我国，先到个别沿海城市香港、上海等地，到1900~1910年才逐渐发展到学校，特别是教会学校更为盛行，随着学生毕业参加工作，足球运动才被带进社会，而后发展扩大到其他城市。

1908年，我国第一个足球运动组织——南洋足球会在香港成立。

同年，上海、香港两地的足球总会共同发起举行埠际足球赛。到1923年第三届埠际赛在香港举行时，我国足球运动员才第一次被选为当地的代表，参加了比赛。这是我国城市间足球比赛的开始。

从1910年到1948年近40年的时间内，旧中国共举行过七次全国运动会，足球都被列为比赛项目。

1924年中华全国体育协进会在上海成立，从1926年到1933年，曾组织过全国分区足球赛，但参加比赛的仅局限几个大城市。

1913年到1934年间，我国足球队还曾十次参加远东运动会，除首届以1：2败给菲律宾，以及第九届与日本打成3：3平局，并列冠军外，其余七届足球锦标均为我国获得。

解放前，我国是一个半封建、半殖民地的国家，一百多年来，封建帝王、军阀官僚买办和国民党反动派卖国求荣，投靠帝国主义；地主、资产阶级残酷压榨剥削劳动人民、饥寒压迫笼罩着整个社会。足球运动在当时虽然有着一定发展，但是广大劳动人民是无权过问，无力参加。一些工厂，企业和学校虽稍有开展，但社会性质和阶级本质决定着足球运动的发展方向。少数资本家和企业主他们根本不关心人民的身体健康，他们搞球队、组织比赛是为了消遣娱乐，为了粉饰太平，以此愚弄人民。他们将运动员做为私人财产和宣传广告，把比赛做为攫取财富的手段。因此在旧中国，足球运动为少数人垄断，只限于少数人参加，起不到足球运动的根本作用，运动技术水平必然很低，发展速度也必然缓慢。

但是，在中国共产党领导下的广大革命根据地和解放区，在伟大领袖毛主席“锻炼体魄，好打日本”的号召下，尽管当时战争频繁，物质生活条件非常艰苦，广大军民仍然坚持体育锻炼，不断开展各种各样体育活动。1933年在江西革命根据地举行了规模较大的“五卅运动会”，足球被列为竞赛项目。

抗日战争时期，1939年在革命圣地——延安成立了延安体育会，具体负责各项体育运动的开展，这就是我国第一个革命政权的体育领导机构。

1942年，在党中央的直接领导下，延安曾举行过一次规模盛大的“九一”扩大运动会，会后延安体育会还举办了足球联赛。当时有中央党校、中央印刷厂、延安华侨委员会、边区政府机关和延安大学等单位参加了比赛。足球场地设在清凉山——延安河西岸平坦的黄土滩上。运动员穿着粗布衣，用布鞋或用旧布条编织的草鞋做足球鞋。他们因陋就

简，发扬了艰苦朴素的优良作风，积极开展足球运动。这与旧中国足球运动的发展成为一个鲜明的对比。

三、新中国的足球运动发展概况

中华人民共和国成立以后，足球运动和其它体育运动项目一样，在党中央和毛主席的亲切关怀下，随着国民经济的迅速恢复和发展亦得到很大发展。廿多年来，各条战线的广大工农兵和青少年，沿着毛主席革命路线指引的方向，积极参加足球运动，认真学习，刻苦锻炼，有效地增强了体质，振奋了革命精神，身体健康水平不断提高，对“抓革命、促生产、促工作，促战备”都起到积极作用。在广泛开展群众性足球运动基础上，我国足球运动水平也有很大提高，曾一度接近国际一般水平，我国足球队在国际体育交往中，在毛主席革命外交路线指引下，认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，对加强与世界各国人民之间的相互了解，对增进与各国运动员之间友谊、团结都做出一定贡献。

“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”回顾廿多年足球运动的发展并不是一帆风顺的，它是沿着毛主席革命路线指引的航向，在不断排除机会主义路线的干扰与破坏而前进的。

“历史的经验值得注意。”总结我国足球运动发展历史，吸取经验，总结教训，对今后足球运动广泛深入的发展，为实现在三、五年内赶上世界水平的前景规划都将是十分宝贵的。

解放初期，旧中国遗留下来的足球运动是处在群众基础薄弱，技术水平低和发展停滞的状态。

随着国民经济的迅速恢复和发展，足球运动在毛主席革

命体育路线指引下，也迅速得到了开展。广大工农兵积极响应毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，纷纷参加足球运动，为革命锻炼身体。国家体委为了大力普及足球运动，迅速提高我国足球技术水平，有计划、有组织地举行各种形式的竞赛活动，使足球运动在普及的基础上，技术水平得到很快提高。

1951年11月，全国首届足球比赛在天津市举行。当时仅有六个行政区和解放军、铁路系统等八个球队参加，虽然参加比赛球队少，各队又都普遍存在着技术差、体力弱、战术简单等实际情况，但是这些队的产生，却是经过自下而上，逐级选拔。因此，这次比赛不仅有效地推动了群众性足球运动的发展，同时也初步检阅了我国足球运动水平，摸清了情况，总结了经验，为今后我国足球技术水平提高指明了方向。

同年，我解放军足球队为加强与世界各国人民和运动员之间的友好往来，抱着寻求友谊的宗旨，应邀初访捷克。分别与捷、保军队队进行了友谊比赛，但我队以1：17、1：9败北。

1952年我国家足球队还初访芬兰、苏联、波兰等国，在七场友谊赛中，一平六负，其中一场竟以0：7的悬殊比分败给波兰的克拉柯夫城市队。

“事物都是一分为二的。”我国球队出国访问比赛的失利，反映了我国足球运动处于相当落后的状况。广大运动员和教练员在党的期望，祖国的荣誉，人民的委托激励下，总结比赛失败的经验教训，遵照伟大领袖毛主席“中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来，赶上和超过世界先进水平”的谆谆教导，树雄心，立大志，奠定了一定要为毛主席

争光、为社会主义祖国争光的思想基础。

为了深入广泛地开展足球运动，发现和培养新生力量，迅速提高我国足球运动水平，1953年2月，在上海举行了第二届全国足球比赛和十三城市青年足球锦标赛。在参加青年比赛的320多名运动员中，20岁以下者占绝大多数。这些青年运动员朝气蓬勃，干劲十足，在比赛中踢的积极、勇敢、快速、敏捷，显示了我国足球运动队伍新生力量的茁壮成长。

“我们的提高是在普及基础上的提高，我们的普及是在提高指导下的普及。”1954年，全国各省、市都相继建立起足球队，他们经常深入基层或利用节、假日为广大工农兵群众表演比赛，宣传群众，组织群众，不断激发和推动了群众性足球运动的开展。一年一度的全国足球联赛亦从此开始进行。

同年二月，具有国际声誉的匈牙利国家足球混合队来我国进行友好访问，他们在比赛中表现出的高超球艺，使我国广大运动员和群众开阔了眼界，基本看清当时世界足球运动的发展趋向和我国足球运动今后的努力方向。他们的访问对我国足球运动水平的提高起到一定的鼓舞和推动作用。

1954年，我国组成青年队赴匈学习，他们肩负祖国人民的委托与信任，在匈期间，虚心学习，刻苦锻炼，运动技术水平提高很快。

1955年，我国青年队参加了在华沙举行的第二届国际青年友谊运动会。在与华沙队比赛时，直到最后几分钟才仅以2：3败给对方。球虽然输了，但是他们表现的精湛球艺和良好的道德作风，却在国际体坛上获得极大好评。同年，在国内我国足球队还接待了朝鲜民主主义人民共和国青年足球

队、缅甸国家足球队和苏联“泽尼特”足球队的友好访问。

为了进一步深入地开展职工体育运动，1955年全国各大产业系统相继成立了业余体育协会，大都选拔成立了足球队，并参加了10月在北京举行的第一届全国工入体育运动大会中的足球比赛。各产业系统业余体育协会的成立，为广泛开展职工的足球运动创造了有利条件。同年还举行了第二次全国足球联赛和大、中城市足球锦标赛，检阅了全国大、中城市足球运动开展情况，并进一步推动了群众性足球运动的广泛开展。

1956年，我国开始建立了甲、乙级联赛的竞赛制度，参加比赛的球队逐渐增多，各队技术水平亦逐渐接近，比、学、赶、帮、超的热潮空前高涨，足球运动更加普及，新生力量如雨后春笋般地涌现出来，为我国足球运动的发展开辟了广阔的前途。值得提出的是广大西藏人民，在党的领导下，摆脱了几千年来封建农奴制度的统治和剥削，第一次派出自己的足球代表队，参加了当年举行的全国足球锦标赛。

为了推动农村足球运动的开展，1956年还举行了八县足球锦标赛。

同年，我国足球队在国内先后迎战了波兰克拉柯夫市的“格尔巴尼亚”足球队，南斯拉夫青年足球队和巴基斯坦国家足球队。我国足球队还访问了印度和缅甸，取得了五胜一负的良好战绩。此外，“八一”、北京、上海等三个足球队还分别访问了捷克、阿尔巴尼亚和柬埔寨等国，都取得较好成绩。

1957年，国家体委对全国竞赛制度作了新的补充，规定了全国甲、乙级联赛的办法和时间。由于有了比较固定的竞赛日程，为各省、市和各基层单位足球队进行有计划地、全

年的系统的训练创造了有利条件。

国家体委在全国竞赛制度中还安排了少年足球比赛，首届比赛就有16个单位参加，年令大都是15~17周岁的少年。

自1951年以来，我国足球运动在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”方针指引下，形势是大好的，群众性足球运动已经得到广泛开展，足球技术水平在普及的基础上有了较明显的提高。但是，由于机会主义路线的干扰，在训练工作中普遍存在着单纯学习外国，迷信技术轻视政治，照抄硬搬等教条主义错误，致使运动技术水平的迅速提高受到一定影响。例如：1954年学习了匈牙利先进技术后，则严重地轻视了政治的统帅作用，迷信技术，陷入了单纯技术观点的泥坑。在训练工作中，忽视了作风的培养和身体训练；在技术上，单纯追求小巧的接传配合，而忽视了关键性的射门技术；在战术上，稳扎稳打，追求成功率和以“巧”取胜等错误思想。在训练计划上，还照搬苏修的全年刻板分期训练，过分强调“巧练”和“竞技状态”。

1958年在党的社会主义建设总路线的光辉照耀下，我国足球运动的发展又出现了一片欣欣向荣的可喜景象。在体育大跃进的大好形势下，群众性足球运动更加普及，运动技术水平有着显著提高。随着人民公社的建立，很多农村都成立了业余体育协会，修建了许多简易球场，成为广大社员进行足球运动的场所。例如：辽宁省金县几乎每个公社都成立起足球队。兄弟民族朝鲜延边自治州，足球运动开展得更为普遍，他们经常在农闲和节日举行足球比赛，吸引着成千的观众参观助兴。

广大运动队，在三面红旗的指引下，排除了右倾机会主义路线的干扰，纠正了前一阶段的错误，提出了政治挂帅，