

足球讲义

(试用本)

北京体育学院编印

一九七二年九月

足球讲义

张明和

北京体育学院编印

一九五一年出版

说 明

本试用讲义是根据我院体育系培养目标和教学计划的要求编写的。

有关足球规则、裁判法和竞赛组织等内容未编入讲义。按国家体委审定的《足球竞赛规则》及有关裁判法进行教学。足球竞赛组织参照篮球试用讲义。

由于我们思想和业务水平有限，加上时间仓促、调查研究不够，错误和不当之处在所难免，请提出宝贵意见，以便修改。

目 录

第一章 足球运动简介

- 第一节 足球运动的特点和作用…………… 1
- 第二节 我国足球运动的发展简况…………… 1

第二章 足球基本技术

- 第一节 基本技术教学与训练…………… 6
 - 一、踢球…………… 6
 - 二、停球……………18
 - 三、运球……………25
 - 四、顶球……………29
 - 五、抢截球……………33
 - 六、假动作……………37
 - 七、掷界外球……………38
 - 八、守门员技术……………40
- 第二节 各个位置的技术特点及训练……………46
 - 一、前锋的技术特点和训练……………47
 - 二、前卫的技术特点和训练……………55
 - 三、后卫的技术特点和训练……………62

第三章 足球战术

- 第一节 比赛阵形……………68
- 第二节 基本战术配合……………73
- 第三节 集体战术配合……………79

第四节	定位球战术配合	87
第五节	战术训练的要求与方法	93
第六节	小足球比赛	98

第四章 球队的建立、训练与比赛指导

第一节	球队的建立	102
第二节	训练计划的制定	103
第三节	比赛的指导	107
一、	比赛的准备工作	108
二、	临场比赛指导	109
三、	比赛后的总结	110

第五章 足球场地与足球组织竞赛特点

第一节	足球场地	113
第二节	组织竞赛	115

第一章 足球运动简介

第一节 足球运动的特点和作用

足球运动具有参加比赛人数多，场地大，比赛时间长，技术多样，战术丰富，对抗性强等特点，是深受广大群众和青少年喜爱的一项体育运动。

足球运动能培养人的勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难的优秀品质和团结互助的集体主义精神。

经常参加足球运动，能有效地发展速度、力量、灵敏和耐久力等身体素质，增强内脏器官的工作能力，增进健康，以便更好地为祖国的社会主义革命和社会主义建设服务。

足球同其它体育项目一样，也是贯彻毛主席的革命体育路线和外交路线，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的重要工具。足球运动在世界各地的开展极为广泛，深为人民所喜爱。解放以来，我国足球运动队伍与世界许多国家相互交往，对加强与各国人民的相互了解、增进友谊和团结，作出了一定的贡献。

第二节 我国足球运动的发展简况

伟大领袖毛主席教导我们：“**人民，只有人民，才是创造世界历史的动力。**”足球同其它文化、艺术一样，是劳动人民创造的。在我国，据现有资料记载，早在两千多年前的战国时代，我国勤劳智慧的劳动人民，在劳动和生活中就创造了

一种很像今天足球运动的游戏，称为“蹴鞠”或“蹋鞠”。

“蹴”和“蹋”都是用脚踢的意思，“鞠”是球的名称。当时的球是用皮革制成，里面填满毛发之类有弹性的东西。到了唐代（公元618年～907年），这种游戏有了进一步的发展，制造了“气球”，开始有了球门的装置，参加游戏的人分成两队进行比赛。古代足球游戏曾在民间开展得相当普遍，是劳动人民锻炼身体、活跃生活的一种手段。后来封建统治阶级把“蹴鞠”列入“兵技巧十三家”之内，作为训练王室军队士兵的一种手段。

正如毛主席的教导：“**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。**”现代足球运动是在鸦片战争以后，随着英帝国主义的侵略开始传入我国。最初是在几个大城市的学校中间，主要是在一些教会学校中开展，没有什么群众基础，比赛次数很少，水平很低。在旧中国，足球运动同样是帝国主义用来宣扬资本主义文明，国民党反动派用来粉饰太平的工具，是少数资本家进行商业宣传的广告。在半封建、半殖民地的旧中国，在国民党反动政府的统治下，足球运动是不可能得到广泛开展的。

然而在中国共产党领导下的革命根据地和解放区，尽管当时战争频繁，物质生活条件非常艰苦，却仍然开展了各项体育活动。如1933年在江西革命根据地举行的“五卅”运动会上，就有足球比赛。抗日战争时期，毛主席号召全国军民“**锻炼身体，好打日本。**”1942年在革命圣地——延安，举行了一次规模盛大的“九一”扩大运动会，会后举办了足球联赛。

新中国成立后，在中国共产党和毛主席的正确领导下，

随着国民经济的飞跃发展，我国足球运动和其它体育项目一样，也有了很大的发展。在毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”伟大方针指引下，广大工农兵和青少年踊跃参加足球运动。根据1956年统计材料，上海703个大小工厂就有足球队820个，北京长辛店机车车辆厂解放前一个足球队都没有，到1954年就有17个足球队。广大农村中也出现了越来越多的足球队，广东梅县解放前只有十几个足球队，到1956年就有333个队；延边自治州所属五个县就有足球队561个。部队里足球运动也得到广泛开展。特别是1958~1959年，在党的社会主义建设总路线、大跃进、人民公社三面红旗的照耀下，我国足球运动有了飞跃的发展，广大体育工作者和运动员坚持政治挂帅，解放思想，破除迷信，勤学苦练，积极钻研，使足球运动技术水平也有了很大的提高。1958年我国各足球队在76场国际比赛中，打出了风格和水平，取得了胜34场、平16场、负26场的良好成绩。尤其是我国北京队和“八一”队在迎战第十六届奥运会足球冠军——苏联国家足球队时，均以1比1打成平局。在1959年第一届全运会后举行的中、匈、苏三国足球友谊赛中，我国国家队以1比0战胜了匈牙利国家二队，仅以一分之差负于苏联国家队。通过这些国际比赛，增进了与各国人民的相互了解、友谊和团结，同时也说明了我国足球运动技术水平有了显著的提高。

但是，足球运动的发展并不是一帆风顺的，它是在两条路线的激烈斗争中发展和前进的。毛主席教导我们：“**我们不能走世界各国技术发展的老路，跟在别人后面一步一步地爬行。**”“**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。**”并为我们制定了“**洋为中用**”的方

针。

在足球训练制度、原则、方法、手段以及技术、战术等各方面照抄外国，如战术打法上，千篇一律，生搬硬套，影响了我国独特风格的形成。1958~1959年，在大跃进形势的鼓午和推动下，广大体育工作者和运动员努力学习毛泽东思想，贯彻毛主席的革命体育路线，破除迷信，解放思想，大破洋框框、洋教条，发扬我国的风格，使足球运动有了很大的发展，技术水平也有了很大的提高。

他们大砍足球运动队伍，限制训练时间，取消比赛制度，极力贬低技术的重要作用，否认钻研技术、战术的必要性，致使我国足球运动技术水平一度停滞不前，处于落后的状态。

随着无产阶级文化大革命的发展和体育战线斗批改的深

入，[REDACTED]。伟大领袖毛主席和中央首长无比关怀体育运动，对三大球作了许多重要的指示，使足球运动又有了新的发展。1972年6月10日在隆重纪念毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”光辉题词二十周年所举办的全国五项球类运动会上，足球运动也展现了新的发展景象。全国31个球队参加了比赛，比赛中各队本着“友谊第一，比赛第二”的精神，做到政治统帅比赛，比赛为政治服务，互相学习，交流经验，加强团结，促进了技术的提高，推动了足球运动的发展。群众性的足球运动也得到了进一步的普及和提高，就以广东梅县为例，现在全县有2652个足球队，比解放前增加了二百多倍，廿多年来给省市输送了近百名运动员。我国足球运动队伍出现了崭新的精神面貌。

为了更好地普及我国的足球运动，尽快地赶上和超过世界先进水平，我们要努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想，坚持无产阶级政治挂帅，认真贯彻群众路线，运用辩证唯物论的认识论从实践的需要出发，从难、从严进行大运动量训练，按照“积极、主动、勇猛、顽强、快速、灵活、全面、准确”的技、战术发展方向，创造出我国足球技术的独特风格，在总结我国自己经验的基础上，吸取外国的先进技术，我们的目的就一定能够达到。

我们肩负着光荣而艰巨的任务，我们要胸怀祖国，放眼世界，努力学习，刻苦锻炼，掌握好为人民服务的本领，做一名忠诚党的教育、体育事业，自觉执行毛主席革命体育路线的先锋战士。

第二章 足球基本技术

第一节 基本技术教学与训练

足球基本技术是指运动员在比赛中常用的各种动作方法的总称。它是在比赛实践中逐步发展和完善起来的。比赛中无论是进攻还是防守，个人动作还是集体配合，要想很好地发挥出水平，完成一场比赛的任务，必须有良好的基本技术。技术是完成战术配合的重要前提和保证，而战术的不断发展和丰富，又促进了技术的发展，也就对足球技术提出了更高的要求。因此，必须加强基本技术训练。

足球基本技术包括：踢球、停球、运球、顶球、抢截球、假动作、掷界外球和守门员技术。

一、踢 球

踢球是足球基本技术中最主要的技术。不论传球和射门都需要踢球。

传球和射门都是踢球动作，一般要领是相同的。但是，传球是与同伴配合，要考虑使接球队员接得舒适、有利于进攻，相对地说，传球动作比射门要柔和些。而射门则是攻击对方球门，要求在准确的基础上，力量越大越好，因而动作要快速、猛烈。这些是传球和射门的不同点。

踢球的方法虽然很多，动作要领也有所不同，但是，不管那种踢球都是由下列几种因素组成：①助跑。根据踢球方

法的不同分为直线助跑和斜线助跑。助跑的作用在于调节人与球之间的关系（包括方向、距离等关系），使之适合于踢球，并且获得一定的加速度，以增加速度，以增加踢球的力量。助跑的最后一步要大些，以避免前冲并为踢球腿的后摆创造条件。②支持脚的位置。应以能使踢球脚最便于准确触球和发挥踢球腿的最大速度为原则。一般都是踏在球的侧方或侧后方。支撑脚的膝关节应微屈，以便稳固地支撑身体重心，起到踢球时的固定支点作用。③踢球脚的摆动。它是踢球力量的主要来源。球的运行速度取决于踢球腿的摆幅与摆速。摆幅大，摆速快，踢球力量就大，球的运行就快。踢球腿的摆动是以髋关节为轴，大腿带动小腿，小腿加速前摆。④脚与球的接触部位。踢球时，脚与球的接触部位应符合动作的要求并保持紧张。脚与球的接触部位正确，能保证踢球的力量通过球的中心，使球成直线运行。另外膝盖应在球的上方或侧上方，以利于保持脚触球部位的正确和控制出球的高度。⑤踢球后的随摆动作。在于协调整个动作，维持身体平衡。在这诸因素中，支撑脚的位置，踢球腿的摆动和脚与球的接触部位是重要的因素，而脚与球的接触部位又是决定踢球动作质量的主要因素。

踢球的方法主要有脚内侧踢球，正脚背踢球，里脚背踢球，外脚背踢球，还有脚尖踢球和脚跟踢球。

（一）脚内侧踢球

脚内侧接触球的面积大，容易控制出球的方向，常用于近距离的传球和射门，以及二过一的战术配合。

动作要领：踢球时，支撑脚踏在球的侧后方15厘米左右，膝盖稍弯屈，踢球脚稍向后提起，膝盖外转，脚尖稍跷

起，前摆时小腿加速，脚迅速外转 90° ，脚掌与地面平行，脚腕要用力，用脚内侧（踝骨下面，跟骨前面）的部位触球的后中部（图1）。向左传球时（以右脚为传球脚，下同），传球



图1 脚内侧踢球

脚脚内侧对正出球方向，由右向左侧摆，用推送或敲击动作将球传出。向右传球时，以支持脚前脚掌为轴，上体向右扭转，使脚内侧对正出球方向推送球。空中球直接传递时，大腿在踢球前先抬起，小腿拖在后面，脚内侧对正出球方向，利用小腿摆动平敲球的中部。如要踢出低球或高球，可触球的中上部或中下部。

易犯错误：

① 踢球脚的膝盖外转不够，脚尖没跷起，脚太放松，未能用脚内侧的正确部位触球。

② 动作太紧张，成直腿扫球动作，没注意主要是用小腿加速前摆踢球。

(二) 正脚背踢球

正脚背踢球因腿的摆动与髋、膝关节的结构相适应，便于加大摆幅和加快摆速，且脚与球的接触面积也大，踢出的球准确有力。常用于中、远距离传球，踢任意球、角球和射门。

动作要领：正面助跑，支持脚踏在球侧10~15厘米处，踢球腿后摆要放松，前摆时大腿带动小腿，脚面绷直，脚趾扣紧，当大腿前摆至垂直地面位置时，小腿加速前摆，稍收腹，以正脚背部位（即串鞋带的地方）触球的后中部，踢球

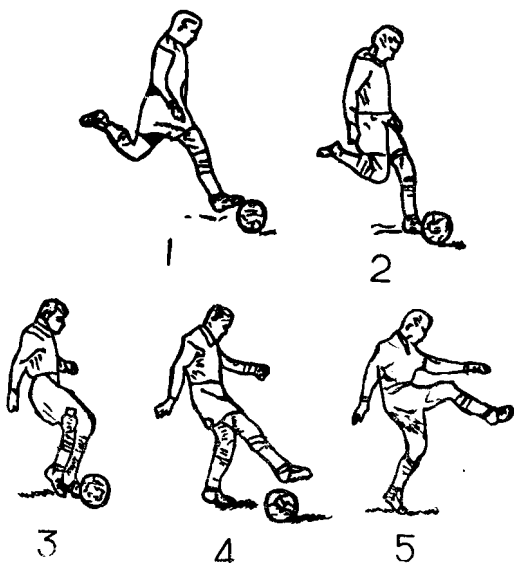


图 2

后，腿随球前摆（图2）。

用正脚背踢反弹球时要判断好落点，立好支撑脚，当球将要落地时，踢球脚小腿急速前摆，在球刚反弹离地时，踢球的后中部（图3）。

踢球侧空中球时，先面对来球，侧对出球方向，支持脚指向出球方向，上体倾向支持脚一侧，踢球脚大腿高抬接近与地面平行，然后大腿带动小腿急速挥摆用正脚背踢球的后中部，同时身体随之向出球方向扭转。踢球后面对出球方向（图4）。



图3 正脚背踢反弹球

踢落在身前离门较远的空中球和反弹起来的球进行射门时，还可用抽击球的踢法，踢球的后下方，同时小腿急速前摆，提膝，使球向前旋转沿大弧度前进而急骤下落，使对方

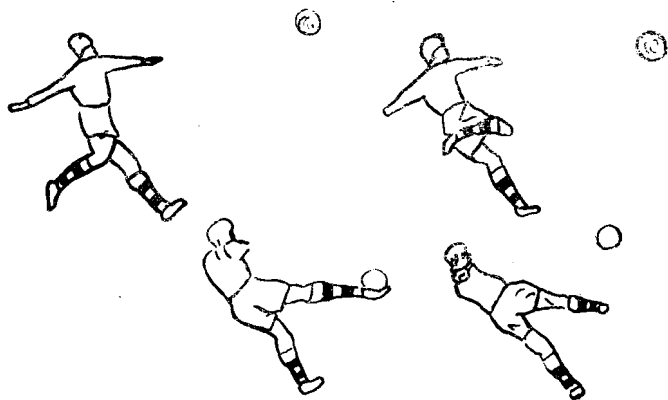


图4 正脚背踢空中球

不易阻截，守门员不好判断。

易犯错误：

① 踢球腿前摆时，小腿过早加速用力，容易造成脚尖踢地。

② 踢球时脚背没绷直，膝盖没在球上方，上体后仰，将球踢高。

③ 摆腿方向不正。将球踢偏。

(三) 外脚背踢球

它能充分利用脚腕的动作和力量，隐蔽性大，对方不易判断出球方向。常用于中、近距离传球、射门和二过一战术配合。

动作要领：基本上与正脚背踢球相同，只是踢球脚的膝关节和脚尖向内转，脚面绷直，脚趾扣紧，以外脚背部位触球(图5)。

要踢弧线球时，支撑脚踏在球侧20厘米左右处，身体稍向支撑脚一侧倾斜，踢球的侧后方(偏支撑脚一侧)部位，同时脚腕用力切削球，踢球后。

腿向侧前上方(偏支撑脚一侧)摆出，以加大球的旋转力量。

易犯错误：与正脚背踢球时易犯错误基本相同，且容易踢成弧线球(除非有意踢，一般不应踢成弧线球)。

(四) 里脚背踢球

腿的摆幅大，出球有力。常用于中、远距离传球，发球



图5 外脚背踢球

门球、角球，边线传中和射门。

动作要领：与球成 45° 角斜线助跑（图6）。支持脚踏在球侧25~30厘米处，以脚掌外侧着地支撑身体重心，上体稍向支撑脚一侧倾斜，踢球腿自然后摆，脚稍向外转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖斜指前下方。踢球时大腿带动小腿，小腿加速前摆，以里脚背部位触球的后中部。踢球后，脚随球前摆（图7）。在传过顶球时，支撑脚可踏在球侧后方，踢球脚不必过于绷直，踢球的后下部，有下切的动作，踢球后，脚不随球前摆，使球产生向后旋转，以控制球速，便于接球。

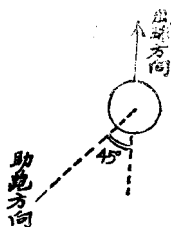


图 6

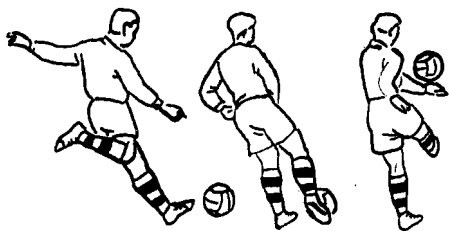


图 7 里脚背踢球

转身踢球时，最后一步略带跳动动作，支撑脚脚尖要尽可能转向传球方向，利用腰的扭转摆腿踢球（图8）。

易犯错误：

- ① 在射门或传低平球时支撑脚太后，上体后仰，把球踢高。
- ② 支撑脚膝关节过于弯曲，踢球脚前摆时划弧，成横扫球的动作。
- ③ 转身踢球时支撑脚没转向出球方向。或重心落在后