

足球讲义

(试用)

武汉体育学院足球教学小组编

一九七五年七月

目 录

第一章 足球运动概述

- 第一节 足球运动的特点和作用.....(1)
- 第二节 我国足球运动发展概况.....(2)

第二章 足球技术

- 第一节 踢球技术.....(10)
- 第二节 接球技术.....(29)
- 第三节 带球技术.....(39)
- 第四节 头顶技术.....(47)
- 第五节 拦截球技术.....(53)
- 第六节 假动作.....(58)
- 第七节 掷界外球技术.....(63)
- 第八节 守门员技术.....(66)

第三章 足球战术

- 第一节 比赛阵形.....(77)

第二节 战术配合及分析…………… (90)

第三节 定位球战术配合…………… (108)

第四章 比赛指导和统计

第一节 比赛指导…………… (119)

第二节 比赛统计…………… (123)

第五章 运动队的训练工作

第一节 训练的指导思想…………… (130)

第二节 训练计划的制订…………… (130)

第三节 训练内容、方法…………… (136)

第六章 主要规则与裁判法

第一节 球场各区、线的作用及其有关规则…… (139)

第二节 越位、犯规与不正当行为的判罚…… (142)

第三节 裁判员与巡边员的分工、跑位与配合… (152)

第四节 裁判员鸣哨、手势和巡边员旗示…… (164)

附一：足球场地布置

附二：足球竞赛所用各种表格

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的特点和作用

足球运动是广大工农兵群众和儿童、青少年所喜爱的体育项目之一，它具有参加人数多、场地大、技术复杂多样，战术丰富多变，对抗性强等特点。经常参加足球运动有助于增强体质、培养勇敢顽强、团结互助的集体主义精神，有利于“抓革命、促生产、促工作、促战备”。

在伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的革命体育路线指引下，我国社会主义体育事业取得了很大成就。经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，全国亿万人民认真学习毛主席关于理论问题的重要指示，认真学习马克思、恩格斯、列宁关于无产阶级专政的论述，搞清楚为什么对资产阶级专政的问题，加深了对毛主席革命体育路线的理解，进一步转移立足点，使体育更好地面向工农兵，为工农兵服务。工农兵群众体育运动正以前所未有的规模发展，呈现出欣欣向荣的大好形势。

足球运动在世界各地地开展很广泛，深为人民所喜爱。建国以来，我国足球队和许多国家进行了友好往来，对增进与世界各国人民的相互了解，加强革命友谊和反帝、反霸、反殖的团结斗争，作出了一定贡献。

足球运动以竞赛为主要形式。比赛时，由两个人数相等的队（大型比赛每队各11人），按照规则，在两端各设有球门的

长方形平坦场地上奔跑、传球、抢截，在积极阻挠对方，守住本方球门不让对方射球入门的同时，尽量将球引近对方球门，并努力将球踢入对方球门。两队在规定时间内以射球入门多少评定胜负。

比赛开始时，两队各站在本方的半场内，由一个队从中圈开球点开球，球滚动一周即进入比赛。比赛时间成年队全场90分钟，分成对等的上、下两个半场。

比赛进行中，两队除各指定一人为守门员可以在本方罚球区内用手触或接住球外，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任意球。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持球从头后掷球入场，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域罚球门球；如最后触球是守方队员，则由攻方在角球区域罚角球。

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和艺术。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。”根据我国现有历史资料记载，早在殷代就有足球游戏，战国时代称“蹴鞠”，“蹴”是用脚踢的意思，“鞠”是一种用皮革制成的，里面用填满了毛、发一类的有弹性的物体。到了唐代（公元618—907年）足球运动有了进一步发展，创造了“气毬”，并开始有了球门的设置，参加的人分成两队进行比赛。

我国虽然很早就有足球运动，但长期以来为封建统治阶级所占有，把“蹴鞠”列入“兵技巧十三家”之内，作为训练王

室军队的一种手段，为反动统治服务，广大劳动人民被剥夺了用它来锻炼身体的权利。

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1840年鸦片战争以后，随着英帝国主义的侵略开始传入我国，最初仅在沿海几个大城市的学校中，而主要是在教会学校中开展，逐步传到内地几个大城市。帝国主义者搞的所谓体育活动，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。

在国民党反动统治时期，体育运动为国民党统治者所垄断，成了他们压迫和剥削人民、镇压革命、粉饰太平、寻欢作乐赌博消遣的工具，资本家利用它作为商业宣传广告，广大劳动人民在反动统治下受尽残酷压迫和剥削，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。足球运动处于停滞、衰退、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，明确地指出体育必须为无产阶级政治服务的方向。在解放区，尽管当时革命战争频繁，物质生活条件艰苦，仍然开展了各项体育运动。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规模盛大的“九一”运动会上，足球都被列为比赛项目。运动员穿着粗布衣、用布鞋或用旧布条编织的草鞋做球鞋，因陋就简，发扬了艰苦朴素的优良作风。在毛主席“**锻炼身体，好打日本**”的号召下，解放区的体育运动十分活跃。

1949年新中国建立后，在中国共产党和毛主席的正确领导下，随着国民经济的逐步恢复和发展，足球运动和其它体育项

目一样，也有很大的发展。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，指明了我国发展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，足球运动在工厂、学校、部队以及一些城市和农村中广泛开展，技术水平也逐步提高。

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。

1951年—1960年间，1951年11月在天津举行了解放后第一次全国足球比赛大会，参加比赛单位有全国六大行政区、中国人民解放军和铁路系统共八个队。由于旧中国足球运动基础薄弱，水平很低，而参加比赛的队组建时间短，没有经过比较系统的训练，因此，整个来说，身体素质和技术战术水平都是较低的。但是，它体现了党对足球运动的关怀和重视，初步检阅了我国足球运动水平，为我国足球运动的开展迈出了可贵的第一步。

1953年2月在上海举行了第二次全国足球比赛大会和十一城市青年足球锦标赛。通过比赛，看到了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进步，涌现了一批优秀青年足球运动员。

随着体育运动竞赛制度的建立和逐步完善，从1954年起每年举行全国足球联赛。1950年举行全国产业体育协会足球联赛，有铁道部、一机部、轻工业部等十七个单位参加。同年，举行了有吉林省延吉县、辽宁省金县、广东省梅县等参加的八县足球锦标赛。通过这些比赛，有力的推动了职工和农村的足球运动的开展，对增强人民体质和社会主义建设起了积极的作用。在这一年，全国开始实行分级联赛。各省、市、自治区和一些产业系统足球队相继组建，各运动队通过定期集训和下基

层开展群众性足球运动，较好的处理了普及和提高的关系。

1958年在党的社会主义建设总路线光辉照耀下，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，身体素质和技术战术水平都有较显著提高。这一年中，我国部份优秀足球队在76场迎访出访国际比赛中，取得了胜34场、平16场、负26场的良好成绩，其中北京队，“八一”队分别与第十六届奥运会冠军苏联国家队打平。1959年国家队先后战胜匈牙利奥林匹克代表队和当时的世界亚军瑞典的冠军队“尤哥登”队。1960年又以2比0胜捷克冠军“斯巴达克”队。在中、朝、越、蒙四国对抗赛中，我国获得冠军。通过国际体育交往，增进了与各国人民的相互了解，友谊和团结，同时，也说明我国足球运动技术水平的跃进。

1959年欢庆我们伟大祖国成立十周年，在首都北京举行了第一届全运会，足球列为竞赛项目。伟大领袖毛主席出席了开幕式，观看了团体操表演和足球比赛，这是对体育工作者、运动员的极大鼓舞。

1960年是我国足球运动持续跃进的一年。群众性足球运动广泛普及，新生力量不断成长壮大。在全国优秀足球队中，青年队员已达到二分之一。同时，经过多年来的实践，我国足球运动逐渐形成积极、主动、快速、灵活的战斗风格。

1961年到1963年的三年自然灾害，以及苏修在经济上对我国的突然袭击，使我国国民经济处于暂时困难时期，全国人民在毛主席和党中央坚强领导下，发愤图强，自力更生，采取了一系列措施。在当时革命形势的需要下，足球运动和其它运动项目一样，全国性的普及工作和各种竞赛活动暂时收缩是必要的。但是，由于叛徒、内奸、工贼刘少奇右倾机会主义路线的干扰破坏，错误地提出“伤病调查”和“休整”，过份地夸大

伤病的严重性，以致否定了1958年进行大运动量训练的成功经验，在这个时期，大部份足球队的训练时数，训练密度和强度都大幅度下降，导致了身体素质和技术的急剧下降。1963年国家足球代表队在亚运会中未能进入前四名。我国部份优秀足球队与亚洲一般水平的越南、缅甸、巴基斯坦等队比赛都相继失利。

1964—1966年由于全党全国人民认真贯彻执行毛主席和党中央关于“调整、巩固、充实、提高”的正确方针，战胜了自然灾害，顶住了苏修的压卡。1964年开始，国民经济逐步恢复和发展。在社会主义教育运动的推动下，加强了足球训练的领导和政治思想工作，群众性足球运动又蓬勃发展起来。各运动队认真总结了建国十四年来的经验教训，反对右倾保守，教条主义和骄娇二气，精神面貌发生了深刻变化。在组织建设上进行了一系列的改进；在训练工作中提出了“从实战需要出发，从难、从严进行大运动量训练”的原则；改进了竞赛制度，并确定全国首先抓好十个有基础的重点地区（八市二县）的青少年足球训练工作；国家体委召开了全国足球训练工作会议，作出了“关于大力开展足球运动，迅速提高技术水平”的决定。这一时期，群众基础有了发展，足球水平重新回升。

1966年，伟大领袖毛主席亲自发动和领导的无产阶级文化大革命在全国轰轰烈烈地展开。广大体育工作者、运动员积极投入这一运动，正常训练和竞赛暂时停止，这是革命形势的需要。然而刘少奇、林彪一类政治骗子却认为时机已到，利用他们暂时窃据的职权，极力推行反革命修正主义路线，散布“体育无用论”、“体育取消论”，在足球队中，1967—1970年先后解散了人民解放军的九个足球队。全国各省、市、自治区也相继大量缩减运动员和教练员，约占足球队总数的70%以上。

足球正规训练和竞赛停止了四年左右。运动队身体素质和技战术水平大大下降，体育队伍出现严重青黄不接现象。

“路线是个纲，纲举目张。”回顾建国二十年来足球运动发展的起伏，证明了一个颠扑不破的真理：只要我们认真贯彻执行毛主席的革命路线，群众性的足球运动就蓬勃发展，运动技术水平就迅速提高；反之，就停顿，就下降。

通过史无前例的无产阶级文化大革命和批林批孔运动，经历了严峻阶级斗争和路线斗争考验的广大体育工作者、运动员、教练员，在毛主席和党中央的关怀领导下，开展革命大批判，增强了识别真假马列主义的能力，提高了执行毛主席革命路线的自觉性。各省、市、自治区足球队又相继重新建立和充实，足球竞赛也逐步恢复。1972年6月10日，为纪念伟大领袖毛主席**“发展体育运动，增强人民体质”**光辉题词二十周年，在首都北京举行了包括足球项目的全国五项球类运动会，共计33个队、660名运动员参加足球比赛。在北京的党和国家领导同志都出席了大会的发奖仪式和闭幕式。这是一次规模盛大、意义深远、宣传和落实毛主席革命体育路线的大会。同年，国家体委发出开展小足、兰、排球活动的通知，并落实措施，吸引少年儿童广泛参加足球运动。据调查，辽宁省旅大市共有150所小学，有135所小学开展小足球活动，占总数的百分之八十五，广东省梅县解放前只有十几个足球队，1956年发展到333个队，到1972年增加到2652个足球队，全县共有足球场242个。1972年底，国家体委召开全国兰、排、足训练工作会议，认真总结过去的训练工作的经验教训，明确**“勇猛顽强、全面准确、快速灵活”**的足球技战术发展方向。足球竞赛制度和竞赛规程也作了相应的改进。国家体委并组织部份优秀足球队（其中青年队占一半左右）进行夏季、冬季集训，加强政治思

思想工作，促进足球水平的提高。

随着毛主席革命外交路线的胜利，我国对外体育工作也取得新成就。我国足球队与亚洲、非洲、拉丁非洲的一些国家进行友好往来。1974年我国体育代表团参加了第七届亚运会的足球比赛。同年，辽宁省旅大市第二十一中学足球队代表我国参加在土耳其举行的国际中学生足球比赛，贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，打出风格，赛出水平，获得冠军。通过对外体育活动，增进了与第三世界国家和人民反帝、反霸、反殖斗争的共同事业的革命团结。

目前，世界足球运动“全面进攻，全面防守”的打法已为各国优秀队所普遍采用，它要求运动员有良好的身体素质、全面熟练的技术和丰富多变的战术，在球场上积极奔跑，跑到什么位置就能起什么位置的作用。和世界先进水平比较，我国足球主要在身体素质、技术全面、战术意识、比赛风格和经验等方面存在差距。“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。”我们要遵循毛主席这一教导，以党的基本路线为纲，树雄心，立壮志，以大庆、大寨为榜样，走自己的道路，深入持久地开展革命大批判，狠批修正主义体育路线，首先要批判单纯的技术观点，确立无产阶级政治对技术的统帅作用，认真搞好普及和提高工作，刻苦训练，迅速提高足球运动水平，力争在短时间内达到一般国际水平，为毛主席争光，为社会主义祖国争光。

我国社会主义体育事业还很年轻。在体育领域里，资产阶级法权仍然存在，资产阶级和旧社会的传统观念和习惯势力还很顽固。体育作为上层建筑的一部份，它与社会主义经济基础之间同样存在着又相适应又相矛盾的情况。体育战线上两个阶级、两条道路、两条路线的斗争还将长期存在。这只能靠学习

无产阶级专政的理论，靠无产阶级专政下的继续革命来解决。我们一定要学好无产阶级专政的理论，坚定地执行党的基本路线，狠抓体育领域的社会主义革命，使体育更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合，成为巩固无产阶级专政的工具。

第二章 足球技术

足球技术是指运动员在比赛中用身体的各个部位去合理地支配球的动作方法总称。足球技术是足球运动的基础，它是在长期比赛中逐渐发展和完善起来的，由于足球技术的不断发展和提高，便产生了个人战术动作和集体战术配合。同样，由于战术的不断发展和丰富对技术又提出了更高的要求，促进了技术的发展，使比赛更加丰富多彩。因此，足球技术是足球战术发展的基础，经过人们的反复实践和不断地总结和归纳，足球技术可分为踢球技术（射门和传球）、接球技术、带球技术、头顶球技术、拦截技术、假动作、掷界外球技术和守门员技术等八种。

第一节 踢球技术

一、踢球技术的概念及其在比赛中的作用

在比赛过程中，根据场上的实际情况和需要，有目的地、有意识地用脚的某一部位去击球叫做踢球。踢球技术是足球技术中最主要的技术。传球和射门都是踢球的动作，不管是担任前锋、前卫、后卫还是守门员，都必须熟练地掌握踢球技术。踢球技术是组织进攻、变换战术、加快进攻速度、创造有利时机射门得分的主要手段。在实际比赛中，情况复杂而且时刻在发生变化，一个运动员如果没有熟练的两只脚踢球技术是不能很

好的完成比赛任务的。此外，由于来球有高有低，有急有缓，方向不一，踢出的球又有高低、远近和方向的不同，这就需要掌握多种的踢球脚法。

二、踢球技术的种类

踢球技术包括脚弓踢球、正脚背踢球、里脚背踢球、外脚背踢球、脚尖和脚后跟踢球等六种。前四种是主要踢球技术。

三、踢球技术动作的组成

（一）助跑：助跑是用来调节人和球的位置关系的一种方法，以便更好地选择和确定立足位置，增大踢球腿的摆动幅度与速度，加强击球力量，提高出球的准确性。

（二）立足：正确选定立足位置，制动身体因快速助跑而产生的惯性作用的影响，支撑身体重心，以利于踢球腿的自然摆动。

（三）摆腿：踢球腿的摆动是踢球力量的主要来源，踢球腿摆动的方向和速度，决定出球方向、力量和距离。

（四）击球：踢球时脚型和球接触部位正确与否，直接关系到出球的性质、力量的大小和准确程度。

（五）跟进：踢球后身体随惯性跟进，维持身体的平衡，为下一个动作做好积极的准备。

以上五个组成部分是有机联系不可分割的整体，是相辅而成的。但决定技术动作质量的关键在于立足是否合适，击球脚型和触球部位是否正确。

四、踢球技术的动作要领

(一) 脚弓踢球:

以整个踢球脚的内侧面(弓形部位)接触球,即第一楔骨、舟骨和跟骨的内侧部位,称为脚弓踢球(图1)。

这种踢球脚法的特点是接触球的面积较大,容易控制出球方向,出球平稳,旋转力小,接球者易于控制和处理。一般运用在向正面和两侧作短距离传球,以及各种空中来球的直接传递,也适用于近距离的准确射门。

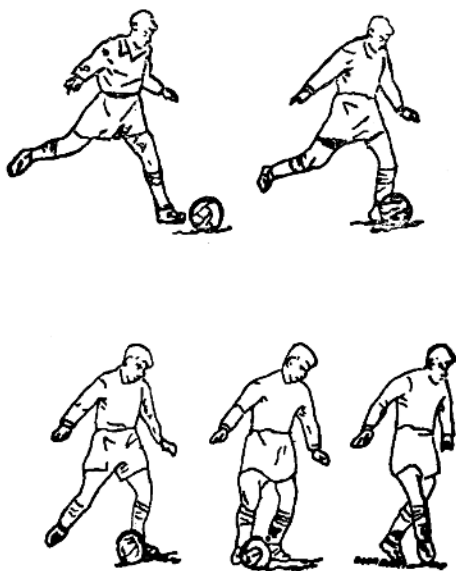


图 1

动作要领：

踢球时，正面助跑，支撑脚（立足）踏在球的侧后方，约离球15厘米左右，脚尖对准出球方向，膝微屈，支撑身体重心，上体稍前倾。在支撑脚着地的同时，踢球腿屈膝，髋关节外转后摆，向前摆动时，足尖跷起，脚掌与地面平行，踢球一刹那，踝关节紧张用力，用脚弓部位踢球后中部。踢球后身体随摆动产生的惯性跟进一步为下一动作做好准备。

（二）正脚背踢球：

以踢球脚脚背正中部位触球，即包括第一、二、三趾骨，第一、二、三跖骨，第一、二、三楔骨及舟骨和骰骨上面。着力点则在第一、二、三楔骨上，称为正脚背踢球（图2）。

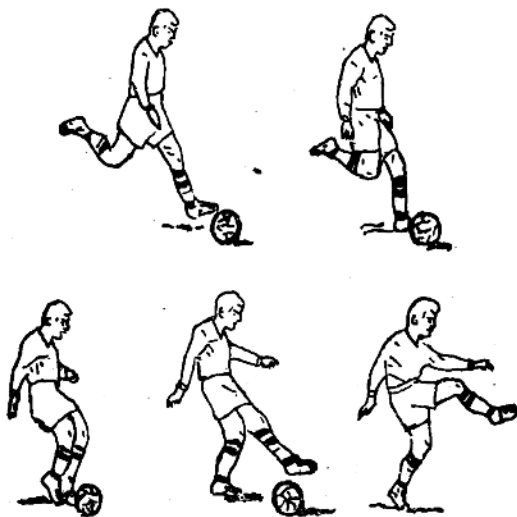


图 2

这种踢球脚法的特点是触球面积较大，准确性较高，同时因踢球腿的摆动符合人体的自然摆动，易于起脚发力，适用于

中、长距离传球和射门，也可以用来踢角球，踢球门球，踢任意球等

正脚背踢定位球的动作要领：

踢球时，正面助跑，最后一步稍大并积极着地，支撑脚（立足）踏在球的侧方约离球15厘米处，脚尖对准出球方向，膝微屈，支持身体重心，上体稍前屈。踢球腿借助支撑脚的跨步踏地自然后摆，然后大腿带动小腿加速前摆。踢球刹那，脚面绷直，脚尖下扣，脚跟上提，踝关节紧张用力踢球的后中部。踢球后身体跟随前进。

正脚背踢正前方地滚球的动作要领：

判断来球和击球方向，迅速跑动迎球，立足踏在来球的侧前方（相距多少以摆动腿达到合理运用正脚背踢球动作为原则），当球滚到与支撑脚平行相距15厘米左、右时（也正是摆腿发挥最大力量时），以正脚背踢球后中部。

正脚背踢反弹球的动作要领：

判断好球的落点和出球方向，迅速跑动选好位置，支撑脚踏在球落点侧方约15厘米处，当球落地刚刚反弹刹那，踢球脚小腿急速前摆以正脚背踢球后中部（图3）。

正脚背踢空中球（体侧凌空球）的动作要领：

这种技术难度较大，比体前空中下落球较难掌握，要求动作协调性较高，尤其是判断球的落点和举腿的时间较难，这种脚法运用于射门较多（图4）。



图 3