

足球練習法

莫波·蘇施科夫著

休
美
松
研
旦



人民體育出版社

足球練習法

蘇聯功勳運動選手莫·波·蘇施科夫著
仇標譯 鄭榮庭校

人民體育出版社

一九五五年·北京

內 容 提 要

足球練習法是蘇聯體育運動出版社一九五二年出版、功勳運動員蘇施科夫著的一本最新足球指導書籍。本書內容淺顯，文字通俗，從足球隊的組織講起，其中講到各種基本動作的練習、足球的攻守策略，以及分課訓練、指導員和足球運動員的關係等，使我們讀過以後，就能掌握足球訓練的方法和程序。

書中附有清晰的插圖，是足球教練員，體育教員和足球運動員很好的參考材料。

*

原 本 說 明

書 名	ФУТБОЛ ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА
著 者	М. П. СУШКОВ (заслуженный мастер спорта)
出 版 者	ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
出版地點 及 日 期	МОСКВА, 1952

*

足 球 練 習 法

蘇 聯 莫·波·蘇施科夫著

仇 標 譯

鄭 榮 庭 校

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外太廟宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號119 115千字 787×1092 1/32

印張4 $\frac{24}{32}$ 定價(6)0.42元 印數7001—10000

1954年7月第1版

1955年5月第3次印刷

訂 正

書中每一訓練中的「序段」應
改爲「開始部分」；「準備段」應
改爲「準備部分」；「基本段」應
改爲「基本部分」；「整理段」應
改爲「結束部分」。

編者註

目 次

原出版局的話	1
原序	3
第一章 足球隊的組織	5
第二章 足球的全年訓練法	6
有體育館的體育團體的訓練	6
一 體育館位置的說明	6
二 足球全年訓練時期的劃分	7
三 在體育館內訓練課程的次數及其 和滑雪、冰球練習的配合	8
四 室內訓練課程和戶外訓練課程的區別	8
五 足球全年訓練工作的內容	10
六 怎樣編製訓練課程的計劃	11
七 示範課的簡明內容	12
八 室內示範課程的大綱	13
九 冬季在體育館內進行訓練的忠告以及 對室內示範課程大綱的說明	32
沒有體育館的體育團體的訓練	33
一 各時期中工作的分配	33
二 準備時期中在未到球場上以前的訓練課程	34
三 準備時期中在球場上的訓練課程	35

四 基本時期中的訓練課程	36
五 過渡時期中的訓練課程	39
六 準備時期第一個階段中訓練課程的表解	40
七 準備時期第二個階段中訓練課程的表解	40
八 基本時期中訓練課程的表解	44
九 準備時期中在球場上的示範課程大綱	57
一〇 基本時期中的示範課程大綱	82
第三章 足球戰術	100
一 ‘三後衛’制	100
二 踢直接任意球、間接任意球、角球和 罰球點球時的戰術	102
三 戰術要依各隊員身體和技術的訓練程度為轉移	104
四 人釘人戰術、由守轉攻、剷線防守法	104
五 守門員的訓練	106
六 比賽前的準備	109
七 分析過去的比賽	110
第四章 訓練課程的補充教材	112
一 適用於課程中序段的示範練習	112
二 適用於課程中準備段的示範性的專門體操練習	113
三 學習足球技術的示範練習	115
四 示範的技術練習	117
五 用球做的示範性的遊戲	118
六 在體育館內訓練課中做的用球或不用球的示範遊戲	118
七 連續訓練法	126

八	連續訓練法的示範練習	127
第五章	課前座談的示範內容	130
一	足球運動的意義	130
二	足球規則	130
三	隊員服裝	131
四	訓練應試‘準備勞動與衛國’制的標準	133
五	指導員以及他和隊員間的相互關係	135
六	有關預防傷害的話	137
七	設備和用具	137
八	體育館內足球訓練的設備	138
九	足球場	141
第六章	結語	143

原出版局的話

蘇聯共產黨中央委員會在 1948 年關於發展體育運動具有歷史意義的決議，引起了國內體育運動的巨大的高潮。近三年來，蘇聯千百萬的公民一批又一批地加入了體育運動的隊伍。

現在，在蘇聯的各城市中，沒有一個企業不成立體育團體的，沒有一個勞動者不從事着體育運動。

體育運動在社會主義的農村中，也正在成長、擴大着。團結農村運動員的體育協會，現在已經是一股巨大的力量了。

同時，蘇聯的運動員們還竭力想完成蘇聯共產黨中央委員會所規定的，關於體育運動的另一個任務——提高運動技術水平。

在各區、各城、各省、各邊區、各共和國的體育協會和體育團體內，各種主要運動的紀錄表不斷地在更新着。在 1951 年內，蘇聯的運動員創造了 520 次全蘇聯的新紀錄，而其中有許多是世界紀錄。

同時，從這些大量的運動員中出現了成千上萬的天才的體育組織者和業餘體育指導員。

蘇聯共產黨中央委員會以自己的決議，責成運動員們要盡力地發展和保持主動性和首創精神，以便改進各運動部和各運動隊的教學工作和訓練工作、組織訓練業餘體育幹部、提高指導員和教練員的技能。

我們的業餘體育幹部在研究班或訓練班內雖然掌握了運動經驗，獲得了初步的學識，但對於技術性的書籍仍感到缺乏。因為這些書籍能夠增多他們的學識和經驗，能夠幫助他們組織和進行運動部和運動隊的課程。

爲了這個目的，‘體育運動’出版局出版一套業餘體育指導員必攜的叢書。在這些書籍中按照各種運動（足球、田徑運動、體操等）分門別

類地逐課闡明教材，務使業餘體育指導員能夠利用這些教材做為進行第一年的教學課程的指南。

這裏所列舉的教材應當根據具體的情況和學員們的訓練程度靈活地運用，而不能機械地把它從書本裏搬到課程中。本書內的補充練習和業餘體育指導員自己所採用的各種教學和訓練方法，也可以列入課程中。

同時，指導員必須以蘇聯部長會議體育運動事務委員會所批准的足球運動部的課程大綱為方針。

序

在蘇聯，足球運動是非常普及的，國內沒有一個角落不在玩足球。足球隊的數量一年年地在增加着。例如，1951年，僅僅在蘇聯全國足球盃賽會中，就有一萬六千多個足球隊參加。

這在實現1948年12月27日蘇聯共產黨中央委員會的具有歷史意義的決議的道路上，已經向前邁進了一大步。在這個具有歷史性意義的決議中規定：‘體育工作方面的主要任務是：開展國內羣衆性的體育運動，提高運動技術水平。並在這個基礎上，使蘇聯運動員能在最近幾年內獲得最主要的運動項目的世界錦標。’

進一步加強足球運動的羣衆性和提高足球運動員們的體力、技術、戰術、精神意志、訓練水平的任務，首先要依靠基層的體育團體來解決。

在這些體育團體的運動部和運動隊中，成長着幾十萬的運動員；在這些運動員中，有許多人是毫無疑義地將成爲足球選手的，而且在和外國球隊的比賽中，他們在保衛自己祖國運動旗幟的光榮方面都是強而有力的選手。

蘇聯足球運動員們的高度的身體訓練性、爭取勝利的巨大意志、卓越的技術知識和足球戰術，這都是世界聞名的。這些東西當然不是一下子可以全部獲得的，而是從他們足球運動開始時起就加以培養和發展起來的。而在這項運動中第一個培育者和教師就是業餘體育指導員，也就是基層體育團體的教練員。今後我國足球運動的發展，大半要看這些教練員們的運動知識和組織能力提高到什麼程度了。

本書是供這些業餘體育指導員和足球教練員應用的。它的任務是幫助他們培養新的足球運動員，領導足球隊成立後的初期訓練課程，正確地計劃這些課程，使這些課程內容豐富、活潑有趣。

我們雖然提供了逐課足球訓練的實際教材，但是完全不希望限制業餘體育指導員的創造性、主動性的精神。

本書內容所列舉的課程，不是死板的和完全必做的。這些課程是示範性質的，但是如果體育幹部沒有充分的經驗和學識的話，那就可以完全採用本書所列舉的課程；比較有經驗的業餘體育指導員——教練員們——可以把課程改變一下，或參照本書內所舉出的課程大綱重新編製。

這些課程是根據原作者的個人經驗和我們足球書籍中已有的資料編著的。

業餘體育指導員應當記住，在6個月到8個月內，是不能掌握所有的足球技術和戰術方法的。所以，在第一年的課程中，主要是足球運動員們的基本訓練，不能急於立刻要精通足球技術和戰術的全部寶藏。只要經過幾年工夫有系統的勤練，只要依靠以全蘇聯體育綜合制度——‘準備勞動與衛國’制——為基礎的全面的身體訓練以後，才可以獲得高超的足球技術。

雖然本書基本上僅僅考慮到球隊在操場上進行時的訓練，但是我們又供給業餘體育指導員在室內進行課程時的必要教材，並且說明全年訓練課程和季節性訓練課程的區別，還闡明室內訓練課程的特性。全年的訓練工作可以使一個球隊或每一個足球運動員單獨地加速獲得運動技術的高速水平，這種運動技術是我們共產黨要求蘇聯運動員們要做到的。

第一章 足球隊的組織

在各企業、國營農莊或集體農莊裏，業餘體育指導員或足球的積極分子應當首先了解愛好足球運動的人，加以登記，主動地組成球隊；然後在規定的日期，召集登記者，和他們進行座談。指導員向與會的人說明每一個參加球隊者必須不屈不撓地訓練，服從團體的決定，並確切地完成在教練工作時指導員所教給的一切課程。

在訓練課程開始以前，每一個足球運動員必須經過體格檢查。未得醫師的許可，不准參加訓練。

組織足球隊應當在可以走到室外運動場上（足球季節——譯者）的時期以前開始。開始訓練時，每一組的學員至少 11 人至 12 人，以後可以增加到 20 人至 25 人。

指導員或隊長應當有一個助手。

這樣一來，已經創立的足球隊就着手組織直屬於體育團體的足球運動部，同時球隊的指導員要兼任運動部的領導人，由他執行體育團體的公共任務，並向體育團體報告本人的工作情況。

指導員給足球隊上課，是執行非常重要的任務。這也是每一個教練員、每一個體育教師的任務，不管他們訓練哪一種運動項目。

蘇聯共產黨、蘇聯政府把這些任務放在體育教師和教練員的面前，要求他們培養和發展運動員具有蘇聯人民的優良品質：忠心耿耿地對待列寧-斯大林的事業，熱愛自己的社會主義祖國，具有高度的勞動能力，準備在任何時候奮起保衛祖國。

指導員一面組織學員們多方面的身體訓練，同時應當使他們在最短期內合格於‘準備勞動與衛國’制的標準，精通足球的技術和戰術，並取得運動員等級。

第二章 足球的全年訓練法

如果指導員希望他的足球隊獲得巨大的成就，那末應當利用室內練球房(體育館)，從一月份起，一直到能在球場上練習時止，要終年地進行訓練。

有體育館的體育團體的訓練

一 體育館位置的說明

在體育館裏訓練時，指導員必須常常指示球隊應當站的方向，所以爲了方便起見，把室內不同的地方叫出各種不同的名稱。室內各邊界的確定完全以入口處的地位爲根據。

室內有入口處的一邊，叫做‘下端線’，它對面的一邊，叫做‘上端線’。在‘上端線’上有‘右上角’和‘左上角’。在‘下端線’上有‘右下角’和‘左下角’。

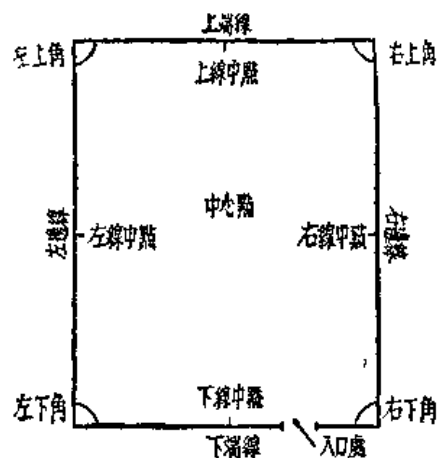


圖1. 體育館平面圖

把‘上端線’對半分開的地點，叫做‘上線中點’；把‘下端線’對半分開的地點，叫做‘下線中點’。

入口處右面的一邊，叫做‘右邊線’；左面的一邊叫做‘左邊線’。每根邊線上也都有中點：‘右線中點’和‘左線中點’。此外，體育館的中心地點，叫做‘中心點’。例如，指

導員發口令：‘向右上角——走！’‘穿過中心點向下線中點——走！’等等（圖1）。

二 足球全年訓練時期的劃分

有體育館的球隊，除了短時期的休息外，可以終年地進行訓練。

當然，全年可以進行訓練的團體，他們的計劃和工作編製與沒有室內球場的相差不多是從足球季節開始時起才開始自己工作的團體的計劃和工作編製比較起來，是有區別的。

教練工作分為三個時期：

準備時期；

基本時期；

過渡時期。

這三個時期是這樣規定的：準備時期——從1月5日到5月15日；基本時期——從5月15日到足球季節的最後一天，就是到10月1日；過渡時期——從10月1日到準備時期的開始。準備時期又分為冬季訓練（在室內）和春季訓練（在球場上）。

因此，足球運動員們在室內進行訓練，對蘇聯中部地帶的球隊說來，有三個月之久；在南部，只有一、二個月；在外高加索和中亞細亞，就可以終年在戶外進行訓練。

同時，必須記牢，如果天氣許可，特別是球場土地許可的話，只要一有可能，就應當轉到球場上進行訓練。

在室內訓練時，足球隊不但可以充分訓練出來能夠負擔首次轉到室外球場上練習的能力，而且能夠訓練出來在場上訓練時接受很大的體力負擔的能力，這就能使足球運動員們接近第一次雙方比賽（分隊比賽）時體力負擔的水平。

三 在體育館內訓練課程的次數及 其和滑雪、冰球練習的配合

年青的足球運動員在體育館內長時間的訓練中(三個月)，為獲得足球技術的基本方法而堅持地、有系統地訓練，可能使他們覺得有些枯燥，尤其是在指導員在課程中不運用多樣方法、不會把課程佈置得活潑有趣的時候。由於這個緣故，應當考慮參加冰球比賽，因為大部分玩足球的青年通常都會滑冰和玩冰球的。

如果足球訓練在體育館裏每週進行兩次的話，那末，頂好把星期日撥作冰球比賽，甚至對這項運動沒有專門訓練也要進行。參加冰球比賽是基層體育團體從事足球運動者的良好的身體訓練(也就是足球技術第一個的發展階段)。

在體育館內進行訓練課程時，指導員應當善於把訓練課程和訓練應試‘準備勞動與衛國’制標準的各種冬季運動項目結合起來，同時要記住，足球運動員只有在身體全面發展的基礎上，也就是說，在‘準備勞動與衛國’制的基礎上，才可以獲得優良的訓練效果。

所以，在冬季室內訓練時期中，必須包括滑雪、散步，因為它可以幫助足球運動員的身體得到很好地發展。

指導員如果能把室內足球訓練課程和滑雪課程以及冰球比賽很靈活地配合起來，那末他可以不採用戶外的散步和賽跑，因為滑雪和冰球完全可以補償戶外散步和賽跑的訓練。但是採用滑雪或冰球是都可以的。

指導員還應當記住，季節前的準備和用適當的方法計劃訓練課程，對於掌握足球技術和戰術是有重要作用的。

四 室內訓練課程和戶外訓練課程的區別

室內和戶外的訓練課程有着很大的區別，當課程從室內轉移到戶

外的時候，指導員必須考慮到這一點。

在室內訓練時，指導員管理球隊比在球場上訓練時要容易得多了。在室內訓練時，足球運動員們的注意力容易集中；指導員的指令和指示，聽起來也比較清楚；而且指導員本人也可以很好地觀察學員們的全部活動。

可是，指導員應當估計到：人數很多在室內進行訓練是很困難的，最好每 6 個人或 8 個人一組進行訓練，如果一組有 12 個人以上進行訓練，那是沒有什麼益處的：體育館內會發生嘈雜聲，無謂的忙碌，而且在帶球奔跑時，足球運動員們容易互相碰撞，因而也能發生撞傷。

在體育館內，除了準確地選射外，可以教授任何足球的技術方法。在室內，踢球時的一切小動作可以看得清清楚楚，可以學到它的奧妙地方；也可以在室內學習基本的戰術方法。

但是，足球運動員們在室內對於‘球的感覺’和在球場上、在土地上比起來是不同的。足球運動員在體育館內總是穿着膠皮鞋，而球從地板上彈起來和從土地上彈起來的性質比較起來，也是完全不同的。例如，在體育館裏的地板上停球，比在球場上停球就比較困難了。許多動作在室內是會受到限制的，足球運動員在各種動作中，不能做到像他在戶外可能做到的那樣程度：因為他們在跑進中或在許多帶跑的練習中不能充分發揮他們的速度；所以當他們走到室外球場上時，他們就很想跑得快、跳得遠、踢得更有力。而且由於轉到新的土地上的緣故，球的反彈性質也變樣了。

在開頭幾次室內訓練時，指導員要和學員們舉行座談會，在會上使學員們瞭解必要的理論教材，這種座談會也可以在訓練開始以前進行。但是，不能在足球運動員們精疲力盡以後再舉行。

在準備時期中，訓練課程的時間有大地增加，這自然可以增加理論問題方面的教材。也就是說，可以更廣泛地闡明每一個題材，以及選擇有關政治教育工作方面的特別重要的教材。

在室內甚至可以進行分隊的比賽練習，但是每隊不得超過 4 人，而在面積小的體育館內——不得超過 3 個人。

在進行這種比賽練習時，指導員必須密切注意比賽的進行，因為在室內的條件下爭起球來很困難；在跌倒時，可能跌碰到地板上，或者撞到牆壁上凸出的部分和鉤子上。

室內訓練的主要好處，就是可以運用許許多多的專用的遊戲，因為這些遊戲在訓練時需要畫場地。（參閱第四章‘訓練課程的補充教材’。）

五 足球全年訓練工作的內容

在全年訓練時，準備時期工作的大部分可以移在體育館內進行，在體育館內有充分的時間，使初學者或對足球技術的一切基本方法已經有一些概念的足球運動員們，學會到相當的程度。

在室內訓練三個月的期間內，在身體上可以得到很好的訓練，所有主要的足球技術方法都可以得到研究，同時也能理解基本的足球戰術方法和配合。

在準備轉到球場上去練習以前的兩三個星期以內，訓練課程應進行得更緊張，而且使室內的體力負擔量達到最高限度。

從轉到球場上訓練時起，要把室內所進行的課程鞏固起來並使它更進一步地提高。

如果足球運動員們在室內得到了充分訓練的話，指導員就可以在場上密切注意查明較強的球員，確定每個足球運動員在球隊中的位置和判定全隊踢球的能力。

經過三個月室內訓練，全隊人員走到球場上以後，過了幾天就可以着手作不受任何約束的分隊比賽，而且在開頭幾次比賽時，全隊隊員應當穿適當的運動衣。

此後，在基本時期內，首先必須及時地改正技術上和戰術上的缺