

小足球

人民体育出版社



小 足 球

楊秀武 严仁寬 林松发 編著
郭崇德 哈 維 孟宪武

人 民 体 育 出 版 社

一九六五年·北 京

封面設計：关景宇

統一書号：7015·1296

小 足 球

楊秀武 严仁寬 林松发 編著
郭崇德 哈 維 孟宪武

*

人民体育出版社出版·北京体育館路·
〔北京市書刊出版业营业許可証出字第049号〕

中国財政經濟出版社印刷厂印刷

新华書店北京发行所发行

全国新华書店經售

*

787×1092毫米 1/32 60千字 印张 $4\frac{28}{32}$

1965年10月第1版

1965年10月第1次印刷

印数：1—58,500册

定 价〔6〕0.42元

出版者的話

为了适应小足球运动教学訓練工作的需要，我們和国家体委球类司共同組織人編写了这本《小足球》。

这本书講述了学校开展小足球活动应注意的問題，教学訓練工作的要求，小足球的基本技术和簡要战术，以及身体訓練等，可作为小学和初中的参考教材。

書稿編出后，曾征求了天津、上海部分中小学体育教师和青少年业余体育学校教練員的意見。根据他們的意見，又作了补充和修改。但由于初次編写这种書籍，缺乏經驗，内容不一定适合各地具体情况，仅供参考，希望讀者多提意見。

目 录

第一章	讓小足球活动更广泛、更健康地开展起来·····	1
第二章	教学訓練工作的几点要求·····	9
第三章	踢小足球要先学会那些基本技术·····	13
第四章	談談小足球的战术·····	101
第五章	踢小足球也要进行身体訓練·····	137
第六章	怎样举办和参加比赛·····	145

第一章 讓小足球活动更广泛、 更健康地开展起来

一九六四年，国家体委发出了“关于大力开展足球运动，迅速提高技术水平的决定”，共青团中央、教育部、国家体委发出了“关于在男少年中开展小足球活动的联合通知”，对推动我国足球运动的广泛开展，有十分重要的作用。近来，群众性小足球活动获得了空前迅速的发展，在业余时间或节假日，全国各地有数十万青少年活跃在足球场上，呈现一片欢腾景象。

开展小足球活动到底有什么重要意义呢？为什么小足球活动深受广大少年欢迎呢？

第一，小足球运动可以增强少年体质，培养优良的道德品质，有助于他们在德智体诸方面的发展。足球运动紧张而迅速，技术多种多样，战术变化莫测，是锻炼价值很高的运动项目。经常参加足球活动，可以增强心血管系统、呼吸系统、神经系统的工作能力，促使肌肉发达有力，反应敏捷，体格匀称、协调，能够促进青少年身体的全面发展；同时，足球是集体项目，对抗性强，几乎每得一球都必须克服种种障碍，因此，还可以培养少年具有勇敢、坚毅的品德和

忘我的集体主义精神，有助于少年在德智体諸方面生动活泼地主动地得到发展。

贵阳市延安路小学开展了小足球活动后，学生的体質普遍增强，全校請病假和視力减退的情况大大减少。如五五班全班六十人，一九六三年上学期病假率达50%，下学期降为16%，一九六四年上学期基本沒有了。

上海市广灵路小学統計了五年級的学生，一般学生一年身高增长四至六厘米，体重增加三至五斤；而足球队員一年身高增长五至七厘米，体重增加四至六斤。近两年的足球校队队员几乎沒有請过假，学习成績普遍提高。另外，据青島市太平路小学一九六四年調查，五年級的小足球代表队二十二名队员比同級男生在身高、体重、学习等方面都好，足球队員平均年齡十二·〇四岁，平均身高一·四三米，体重六十八·六斤，期中考試算术平均九十·〇六分，語文九十·七五分，而五年級其余学生平均年齡十二·二五岁，平均身高一·四〇米，体重六十·九二斤，期中考試算术平均八十一·五七分，語文七十九·五分。

第二，开展小足球活动，对提高国家足球运动水平具有重要意义。足球是世界各国最重視的运动項目，开展广泛，技术水平越来越高。在革命风雷震蕩的非洲、拉丁美洲和亚洲，足球运动开展得极为普遍。国际足球竞赛非常活跃，一場比賽往往吸引几万以至十几万观众，影响极大。

我国是在伟大的中国共产党和伟大的革命領袖毛主席領導下的社会主义国家，在社会主义革命和社会主义建設中取得了輝煌的成就。我国体育事业也有了迅速的发展和进步，

并在乒乓球、举重、游泳等許多項目上荣获了世界冠軍或創造了世界紀錄。然而，足球运动的基础較差，后备力量薄弱，技术水平还比較落后。在第一届新兴力量运动会等重要的国际比賽中，足球队未能取得良好成績，这与我国国际地位极不相称，与广大人民群众的要求不相适应。改变这一落后面貌，迅速提高我国足球技术水平，已成为我国体育工作的一项政治任务。不少少年儿童从一开始参加小足球活动起，就有迅速提高我国足球运动水平的抱負和責任感。青島市商河路民办小学的校領導作为政治教育的内容向学生講述我国运动員在第一届新运会上取得的巨大成就时說：五星紅旗曾多次地在会場上冉冉升起，可是足球却被淘汰了。这时，小运动員們的心情十分激动，立志要为改变我国足球落后面貌艰苦鍛炼，提出了“站在商河路，看到天安門”的雄壮口号。全国各地的广大青少年已把踢球与爱国主义、与祖国的荣誉紧紧地联系起来了。

开展小足球活动要抓那些主要問題呢？

首先要強調政治，突出政治。近年来許多学校开展小足球活动的实践証明，哪里突出政治，以毛泽东思想挂帅，抓住階級教育这条綱，加强思想政治工作，哪里的根子就扎得正，哪里的活动就能健康、扎实、巩固地向前发展。

少年儿童是社会主义建設和社会主义革命的接班人，在少年儿童中間开展小足球活动，不能光抓技术、抓比賽，还要抓思想、抓作风。通过这项活动促进少年德、智、体諸方面的成长，如果妨碍学习，妨碍紀律，以致使孩子們从小就沾染上不好的作风，那就不符合社会主义体育运动的方向，

就会脱离群众，得不到广泛的支持，足球运动也就得不到更快的普及和提高。我们必须按照党的教育方针和体育运动方针来进行开展小足球活动的各项工作。毛主席在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文中指出：“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。”我国体育运动的根本任务是：发展体育运动，增强人民体质，为生产劳动和国防建设服务，为无产阶级的政治服务。为此，在学校开展小足球活动，就必须以党的方针作为我们的指导思想，既抓锻炼，更抓思想和学习，全面关心少年儿童的成长，使他们德育、智育、体育诸方面生动活泼地、主动地得到发展。

青岛市太平路小学在深入开展小足球运动，促进学生德智体全面发展方面取得的成績有普遍的教育意义。这个学校的四四班，原来顽皮儿童群集，纪律和学习成績很差。但在班主任老师和体育教师的合作下，发现这个班大多数同学都是小足球迷，于是因势利导，就组织了小足球队，并且提出了小足球队員必须是思想好、功课好、纪律好的学生。通过集体生活，开评比会，总结成績，鼓励进步，孩子們都有了突出的转变，学习成績上升。过去这个班有許多学生算术不及格，而現在全班平均已达84分，有三个人得100分。共产主义的思想品德得到发扬，許多学生利用假日为学校修理用具，打扫环境卫生，在公共场所扶助残废和老年人等。小足球队的表现受到校内校外的贊揚，四四班由“乱班”变成了先进集体。

坚决贯彻德智体全面教育方针也反映在怎样对待比赛这样一个重要问题上。今年年初，天津市举行了一九六五年小学生足球冠军赛。会德里小学是一九六三、一九六四年天津市小学生足球冠军。在这能否再一次蝉联冠军的重要时刻，沒有料到，主力中锋任鸿生期末考试算术沒有及格，按竞赛规程，他沒有資格参加比赛了。任鸿生是会德里小学足球队的“绝对主力”，在不久前举行的全市优秀小学生足球队联赛的七场比赛中，他们队共踢进对方22个球，其中就有9个是任鸿生踢进的。能有补救的办法嗎？班主任和体育老师都想过，有，但他们又想，这不行！学校领导经常說：我們的任务是培养德智体諸方面都生动活泼地、主动地得到全面发展的革命接班人，不是培养资产阶级“足球明星”！教师不能带头搞资产阶级锦标主义。于是他們去請示领导决定：一，要坚持原則；二，不能放松帮助任鸿生；三，要重新安排陣容，鼓足信心迎接比赛。在校领导和老师的帮助下，任鸿生虽然这次不能代表学校比赛，但他每次比赛都帶着小药箱，热心为大家服务，为集体出一份力量。現在他的学习成績也有了明显的进步。比赛結束，会德里小学虽然沒能保持冠军，但他们表現的好思想和好风格比保持冠军的意义更深远！他們在思想上打了胜仗，得了冠军。

少年儿童参加小足球活动时，往往从兴趣出发，缺乏明确的目的性。因此，端正少年对开展小足球活动的認識，有着十分重要的意义。要通过宣传教育，使他們从一开始就懂得为什么踢球，为谁踢球，从而逐步树立为革命而鍛炼和为祖国爭取荣誉的思想。天津市絕大多数学校的小足球队，安

排了学习毛主席著作的内容。在教师的辅导下，他们学习了《为人民服务》、《纪念白求恩》、《愚公移山》等文章。通过反复学习，小队员们逐渐明确了既要把球踢好，又要在思想、学习等方面继续提高的道理。

今天，资产阶级的思想影响和各种旧的习惯势力，在我国还大量存在，阶级敌人无时无刻不在同我们争夺少年儿童和青年。这个斗争，也必然会反映到学校体育活动的领域中来。因此，开展小足球活动时，一定要经常向少年儿童进行阶级教育、革命传统教育和体育道德作风教育，使少年儿童爱憎分明，明辨是非，能够抵制锦标主义、风头主义和形形色色的资产阶级思想对他们的侵蚀，不断提高阶级觉悟，培养出好的作风。

由于少年儿童正在发育时期，各方面都很不成熟，思想变化较多，容易受内外各种因素的影响，因此更需要随时注意他们的思想变化，抓住苗头，经常地、及时地进行深入细致的活的思想教育，把思想工作做在前面。在做这些工作时，又必须根据少年儿童的特点，首先加强正面的形象化的教育，多给予鼓励与表扬。与此同时也要规定必要的制度和纪律，在思想品德、学习、生活等各个方面提出一定的要求，引导和教育他们自觉地遵守。在执行这些制度与纪律时，也必须从正面引导，不要让孩子们处处感到受拘束，妨碍他们生动活泼地成长。

在开展学校小足球活动中，加强政治思想工作，单单依靠体育教师的力量是不够的，需要在学校党组织的领导下，学校行政领导、班主任、少先队组织和学生家长共同配合。

体育教师首先应该学习毛主席著作，必须以毛泽东思想挂帅，努力改造思想，坚决按党的方针政策办事，并且要身体力行，亲为表率，这样就能够取得各方面的主动配合与大力支持。有了广泛有力的协同配合和支持，就能把小足球活动的政治思想工作做好，并落实到每个队和每个小足球爱好者身上。

第二，明确训练指导思想，长年规划，打好基础。我国足球运动的风格概括起来是勇、快、巧、准，这四个方面是紧密联系的，然而勇敢、快速是主导的。为了逐步树立这种风格，就要进行艰苦的训练，提倡不怕苦、不怕累的硬骨头作风。少年训练也要根据生理特点贯彻从难、从严、从实际比赛需要出发的训练原则，并适当加大运动量。训练要有规划，打好基础。有的学校，如天津市台儿庄小学从一、二年级起，就把喜爱小足球的孩子们组织起来了，按不同年龄分别进行适当的训练。少年一开始踢小足球，就要让他们打好基础，就是要在意志品质、身体、技术、战术意识几个方面为培养一个优秀运动员打下全面基础。尤其是从小养成一个敢打敢拼，遇强不惧，遇弱不懈，胜不骄、败不馁的战斗作风和快速的比赛风格更为重要。在学习基本技术动作的同时，要加强意志品质的培养，重视速度训练，并要培养在快速中运用技术、战术的能力。人的因素第一，练技术中就要练思想、练意志、练作风，这样练出来的技术才能经得起实战的考验，发挥它应有的作用。没有英勇善战的精神，没有快速的指导思想，是不可能成为一个优秀足球运动员的。

第三，普及与提高相结合，开展群众性的普及活动，努

力提高技术水平。这种普及就是不要只搞几个少数代表队，而是动员和组织广大少年儿童踢足球。所谓提高，也不只是几个代表队的提高，而是采取具体措施，在普及的过程中，使广大群众的技术水平不断提高。这样普及和提高，必然出现水涨船高的新形势，促进我国足球技术达到新的更高的水平。

上海市一九六三年十个区的小学足球冠军队，在一九六四年的比赛中已有六个“让了位”。一九六五年春，默默无闻的天津大直沽中街小学压倒群雄争得了全市小学足球冠军。在一个学校里也是这样，不能单打一地搞校队，而要真正地开展群众性活动。经验一再证明，没有广泛的群众基础，提高就是空中楼阁；没有提高指导和推动，普及也不易巩固。竞赛是普及和提高的一个重要环节，对普及和提高有着重要作用。为了提高少年儿童的足球技术水平，还可结合具体情况采取一些措施，象组织孩子们多看比赛，让他们多参加比赛，请优秀运动员来校辅导和示范等。

第四，依靠群众，自力更生。群众路线是我们党的根本的政治路线和组织路线，自力更生的方针是社会主义建设的根本方针。把孩子们组织起来之后，紧接着就要解决必要的物质条件问题。怎样解决呢？专靠体育教师不行；都向国家伸手要钱要东西也行不通。这就要本着勤俭办事业的精神，发动群众，自力更生。运动场不足，可以动员师生一起动手修建。球场可大可小，只要有20米长的地方，就能修一个小型球场了。有的学校充分利用公共体育场或附近的公园和空地。一九六五年天津市小学足球冠军大直沽中街小学就是没有体育场的学校，他们利用附近的河东体育场坚持训练活

动。沒有球門，就用簡陋的圓木或竹竿搭成球門，甚至孩子們把書包、磚頭擺上就踢，照樣踢得很歡。球破了就補，破得不能補了，就利用破球皮壳塞進廢棉花或稻草踢。把破布纏成一團或用野柚子等也可以代替球來踢。缺乏技術指導力量，不懂足球的教師就要拜懂足球的為師，邊學邊作。還可請群眾中的積極分子擔當義務足球教練員或請踢過球的学生、家長作技術輔導。有的學校利用高年級學生輔導低年級學生，也是一個好辦法。群眾的智慧和力量是無窮的，自力更生的精神是不可戰勝的。

第二章 教學訓練工作 的幾點要求

一、思想政治工作

在小足球的教學和訓練工作中，必須突出政治，把思想政治工作擺在第一位。教師要認真貫徹黨的教育和體育運動的方針政策，既抓技術訓練和比賽，更要抓政治、抓思想。

在小足球教學和訓練一開始，就要教育孩子們懂得為什麼踢球，為誰踢球，用什么思想和態度來踢球，從而逐步樹立為革命而鍛煉和為祖國爭取榮譽的思想。只有使他們有了正確的思想認識，才能充分發揮他們鍛煉的自覺性和積極性。

在訓練过程中还要經常向学生进行共产主义和集体主义的教育。教育他們热爱祖国，热爱共产党，热爱社会主义，热爱集体，热爱劳动；并使他們养成团結友爱，互相帮助，服从組織，遵守紀律的优良品德。

通过教学、訓練和比賽，要引导学生逐步养成謙虛好学，刻苦鍛炼，勇敢頑强，不怕困难，敢于斗争、敢于胜利，胜不驕、敗不餒的新风格。反对驕娇二气和錦标主义。

教师必須政治挂帅，努力学习毛主席著作，不断提高政治思想覺悟，树立全心全意为人民服务的思想，正确处理政治和业务的关系，把思想政治工作摆在各項工作的首位。在工作中必須以政治带业务，不断克服單純技术观点和錦标主义思想，以自己的模范行动来影响和带动学生共同前进。

二、教学訓練工作

教学訓練工作应在“从小培养，多年訓練，打好基础（思想品德、战斗作风、基本技术、身体素質）的思想指导下进行。因此，要有长远打算，要从小学低、中年級开始对学生进行严格系統的訓練，認真打好基础。这样才能为迅速提高我国足球运动水平提供雄厚的后备力量。

为了切实打好身体素質和基本技术基础，教学訓練工作必須貫徹“少而精”的原則，教材的安排应重点突出，不要貪多求全，不要追求形式和数量，抓住技术动作的關鍵和难点，精講多練。每次課一般要排一两个教材比較合适。

教学訓練工作应貫徹从难、从严、从实际比賽需要出发的方針，在打好基础的思想指导下，严格要求学生，逐步提

高难度，使学生的技术动作逐步作到符合实际比赛的需要。贯彻从难、从严、从实际比赛需要出发的方针，必须从业余训练和少年儿童的生理、心理的特点出发，由简到繁，由易到难，循序渐近，逐步提高。要防止照搬成人的训练方法和经验。每次课的运动量要作适当安排。最好在不影响孩子们的正常学习，促进他们身体正常发育和迅速提高他们的技术水平的前提下加以合理安排。

在身体训练和基本技术训练中应着重抓速度训练，从小就注意培养学生的快速意识，要求他们跑动快，反应快，技术动作快（处理球的技术快）。

基本技术训练中应加强跑动中的技术训练。在学生初步掌握原地各项技术后，应组织学生多练跑动中的各种技术，使他们逐步做到在快速跑动中完成各种技术动作，以适应将来实战训练的需要。

在教学训练中应注意学生的身体和技术的全面发展。要训练学生能用左、右脚和头来传球、射门、接球和灵活协调地作左、右、前、后的跑动。身体素质和技术的全发展对足球技术的合理运用和少年儿童身体发育都具有重要的意义。

由于少年儿童的训练任务主要是打好基础（思想、作风、身体、技术），专门的战术训练不应安排过多。然而这不等于不向少年进行战术训练，相反，要积极地通过技术训练和一些教学比赛培养战术意识，不仅要学会做技术动作，更重要的是会运用技术动作。随着学生的年龄和技术水平逐步提高，可以适当地进行一些基础战术的训练（如二过一，跑位、补位等）。

比賽是培養學生的戰術意識和促進技術符合實戰需要的一項有效的訓練手段。因此要有計劃、有目的地安排競賽活動。比賽次數的安排可根據年齡和技術水平的不同而有所區別。在可能條件下爭取多打些比賽。一般地全年可安排20場左右。年齡大的、訓練水平好的可稍多些；反之可少一些。對少年來說，比賽是訓練的繼續，是訓練的檢閱，要防止為比賽而比賽的偏向。

根據少年兒童的心理特點和技術動作需要反復練習的特點，應在保證重點技術反復練習的基礎上注意採用多種多樣、生動活潑的訓練方法。

教學訓練要以啟發誘導和直觀教學為主。通過訓練中的示範、圖片觀摩，借以啟發學生鍛煉的自覺性和積極性，把教練員的主導作用和學生的鍛煉自覺性、積極性結合起來。

三、教學組織工作

組織少年兒童踢小足球從多大年歲開始合適呢？一般來說，小學一二年級的学生就可以開始練踢球；但進行系統的訓練最好從二、三年級開始。學校里組織小足球隊時，應該適當考慮到學生的年齡。隊員的年齡不宜相差太多，一般以相近的兩個年級（如三、四或五、六年級）和兩個年齡（九、十或十、十一歲）編為一隊較好。如教師人力可能時，按年級編隊更好。這樣編隊可為訓練工作提供方便條件，既便於照顧少年兒童的生理特點，又便於安排業餘的訓練時間。

學校足球隊的人數既要考慮普及的面，又要考慮教學訓練的效果，一般在三年級以下的隊可以多些，四年級以上的