

青少年业余体育学校
足球试用教材



青少年业余体育学校
足球試用教材

北京市重点青少年业余体育学校
足球教材编写小组編著

人民体育出版社

一九六二年·北京

统一书号:7035·2267

青少年业余体育学校

足球 试用教材

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·

《北京市书刊出版业营业登记证出字第049号》

北京市崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

*

87×1092毫米 1/32 99千字 印数 24 82

1982年11月第1版

1982年11月 1次印刷

印数: 2-5,000册

定价〔9〕0.75元

前 言

为了适应青少年业余体校教学训练工作上的需要，我們接受国家体委的委托，在北京市体委的领导下，根据国家体委頒发的青少年业余体校足球教学大纲，参閱了1960年出版的体育学院本科讲义《球类运动》和1957年全国足球指导員訓練班的讲义，并結合几年来的教学实践，編写了这本教材。

本教材可做本市青少年业余体校教学使用。教材內容是根据青少年业余体校的任务、特点，并結合本市青少年业余体校的具体情况（如年龄、編班以及学习年限等）进行安排的，不一定适合各地情况，仅供参考。

在編写教材的同时，也对原教学大纲做了一些修改。

参加这次編写工作的有：严仁寬、孙洪年、林松发、李宗凱、刘久信、謝海淀、王乃衡等人。另外，张泽芳、傅天俊等同志也参加了部分的編写工作。

由于初次編写这种教材，缺乏經驗，加以時間紧迫，未能广泛地征求各方面意見，缺点和錯誤的地方定会不少，希望各地多多提出意見，以便今后修改和补充。

北京市重点青少年业余体校
足球教材編写小組

1962年3月于北京

目 录

第一章 足球运动发展概述.....	(1)
第一节 足球运动概述.....	(1)
第二节 我国足球运动发展概况.....	(3)
第二章 教学训练.....	(9)
第一节 教学训练的基本原则.....	(9)
第二节 身体训练.....	(18)
第三节 少年运动员教学训练的特点.....	(29)
第四节 球类课的类型与结构.....	(40)
第三章 比赛.....	(46)
第一节 比赛的目的和任务.....	(46)
第二节 比赛的安排.....	(47)
第三节 比赛的种类.....	(49)
第四节 比赛前、后的准备和总结工作.....	(50)
第四章 简单的运动卫生常识.....	(52)
第一节 个人卫生.....	(52)
第二节 运动前后应注意的事项.....	(53)
第三节 足球运动员的自我监督.....	(55)
第五章 技术和战术.....	(58)
预备班.....	(58)
技术.....	(59)
一、踢球.....	(59)

二、停球	(68)
三、运球	(73)
四、擲界外球	(75)
五、綜合技术	(77)
六、守門員技术	(83)
兒童班	(89)
技术	(90)
一、踢球	(90)
二、停球	(98)
三、頂球	(102)
四、运球	(105)
五、搶截	(107)
六、綜合技术	(110)
七、守門員技术	(116)
战术	(119)
一、不换位之二过一	(119)
二、换位的二过一	(120)
少年級運動員班	(122)
技术	(123)
一、踢球	(123)
二、停球	(128)
三、頂球	(133)
四、綜合技术	(137)
五、守門員技术	(143)
战术	(143)

一、进攻战术	(143)
二、防守战术	(155)
三級運動員班	(165)
技术	(166)
一、踢球	(166)
二、停球	(171)
三、頂球	(175)
四、搶截	(177)
五、綜合技术	(178)
六、守門員技术	(182)
战术	(187)
一、进攻战术	(187)
二、防守战术	(193)
二級運動員班	(195)
技术	(196)
一、踢球	(196)
二、提高射門技术的方法	(197)
三、綜合技术	(200)
战术	(204)
一、进攻战术	(204)
二、防守战术	(208)

第一章 足球运动发展概述

第一节 足球运动概述

足球运动是广大人民喜爱的体育运动项目之一。参加足球运动，可以促进身体各部的协调发展，训练一个人的反应和判断能力，增强肌肉、血液循环系统和呼吸器官的机能，有效地提高人们的健康水平，从而更好地为劳动生产和国防建设服务。

足球运动的特点，是场地大、比赛时间较长，在这种情况下，参加者就需要具有耐力；同时，在比赛中，往往为了争取有利的进攻机会，就需要有高度的速度；因而参加足球运动，就能使身体得到全面训练，对于耐力、速度等身体素质的发展，会收到良好的效果。

足球运动又是一项富有战斗性的体育运动，队员在比赛中必须积极主动，勇敢顽强和发挥集体智慧和力量，才能取得良好的成绩和最后的胜利。所以足球运动还可以培养人们的勇敢、顽强、机智、果断、坚毅不拔、敢于克服困难和团结、互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。

足球是两队相互对抗的球类运动。比赛时，双方各十一人，穿着专用的服装和足球鞋，并须遵守一定的规则。

比赛时，两队队员分别站在两端各设球门的长方形的平坦场地上。队员把球尽量引进对方球门，并踢入门中，同时

努力搶截對方的球，阻撓其運球接近自己的球門，和防止對隊射球入門。在一定時間內以兩隊射球入門的多少來分勝負。

比賽時，除守門員在本方罰球區域內允許用手觸球外，其他隊員均不得用手及臀部觸球，只能以身體其他部分採用踢、停、頂、運、搶截等技術動作，相互配合，以達攻守目的。

中圈開球時（上下半時開始及進一球後），雙方隊員應站在本方半場；比賽進行中則可自由奔跑。比賽因故暫停後，再繼續進行比賽時，一般均由開球隊在場內踢定位球開始（如踢門球、踢角球、罰直接和間接任意球等）。但球越出邊線則由對方隊員用手擲球入場繼續進行比賽。特殊情況下，由裁判員拋球進行比賽。

罰踢任意球時，一般均就地執行；但在本方罰球區域內犯規，應判對方罰踢直接任意球時，則一律在十一米處罰踢球点球。

當比賽在前場進行，攻隊隊員踢球時，如守方沒有二人以上在球的前面，攻隊另一隊員跑到球的前面去進行活動時，即違犯越位規則，應由對方罰踢間接任意球。

正式比賽時間全場為九十分鐘，分上下兩半時（各四十五分鐘）。上半時結束，休息十分鐘。下半時開始時，雙方應互換場地進行比賽。

少年參加比賽，在場地、鞋子等必須嚴格按規定執行。但在時間安排上可適當縮短，全場比賽可規定為七十或八十分鐘。

第二节 我国足球运动发展概况

根据史料記載，我国在殷代就有了“足球舞”。这是古代足球游戏的前身。这种史料被刻在当时的甲骨上，一直沿传到到东汉也有足球舞的記載——被刻在石闕上。根据这些历史文物的記載，可以肯定。我国古代就有了足球游戏。

古代足球游戏的名称和球的制造方法，在“战国策”和“史記”上已有記載。战国时代称足球游戏为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是用脚踢的意思，“鞠”是指球名。“蹴鞠”也就是用脚踢球。当时球是用皮革制作的，里面填满毛和头髮一类有弹性的东西。

经过唐、宋、元、明、清等朝代，足球游戏一直在我国流传。在游戏器材和場地设备上，也逐渐趋于完善，也有一定的比赛人数和比赛形式。清朝统治阶级还把足球游戏改为冰上游戏用来訓練王室的军队。到目前为止，我国有些农村还保留着自古传留下来的足球游戏方法。

鴉片战争后，现代足球运动已开始传入我国。香港和上海是我国最早出现现代足球运动的城市。1904年，香港各校发起組織常年赛会，是我国最早組織的足球比赛。

但是，在封建王朝和国民党反动政府統治下的旧中国，足球运动只在少数人中有了一些开展，广大群众是无法也不可能参加。因此，足球运动和其他运动项目一样，沒有广大群众基础，发展是极其緩慢的，至于足球的技术水平，更是十分落后。

解放初期虽然有了一定程度的发展，但由于过去基础薄弱，技术水平仍很落后。1951年在天津举行全国足球比赛大会时，仅有8个队参加，共28场比赛，其中有4场比分是6比0，两场7比0，两场8比0，一场9比0；在华北区参加这次全国足球比赛大会的选拔赛上，北京队竟以37比0的罕见比分胜平原省队。

在国际比赛上，当时我国足球队还不足以和欧洲一级队抗衡。如1951年“八一”队首次出国，以1比17负于捷克斯洛伐克人民军队；1比9负于保加利亚人民军队。1952年参加奥运会的中国代表队以0比4负于芬兰队，而该队仅为欧洲三级水平。

解放12年来，在党的领导下，在总路线、大跃进、人民公社三面红旗照耀下，随着国民经济的飞跃发展和体育运动的巨大发展，我国的足球运动和其他体育运动项目一样，也有了巨大的变化和发展。目前足球运动已在工厂、机关、学校、部队和一些农村较广泛地开展起来，同时足球运动技术水平有了显著的提高。目前除极少数地区外，几乎所有省、市、自治区都先后举办过全国性的甲、乙级联赛或青、少年比赛。

随着群众性的足球运动的开展，足球运动员和教练员的队伍也日益扩大，现在各省、市、自治区都有代表队，而且有很多地区都有3—5个具有一定水平的球队。

1956年开始试行了等级联赛制，到1958年已形成了较完整的甲、乙级联赛制度。1960年参加乙级联赛的就有74个队，1961年甲级队已扩充到27个队。甲乙级联赛对调动各地

球队的积极性和迅速提高技术水平，起到积极促进作用。从而形成相互追赶实力日趋接近的局面。如1957年甲级联赛中，最后一名南京部队队以5比0胜第七名吉林队，第九名“火車头”队以2比0胜第四名“一机”队。到1958年，过去实力最强的北京、“八一”、天津等队在联赛中也不再保持绝对优势了。

近几年来，我国足球运动员的身体素质和技术、战术水平也有了显著提高。解放初期，在与外国队比赛时，很难坚持90分钟高速度的激烈比赛，往往是下半时比上半时输得多，这种现象目前已有改变。过去技术动作和战术配合比较简单，一般只是长传冲击，很少短传配合；而这一时期逐渐掌握了一定难度的技术动作和灵活多样的战术。比较明显的，如1954年以前守门员只能原地接球，而现在则是扑、接、踢全能，就连少年守门员也能熟练掌握飞跃扑球技术。战术也较前丰富，由最初的两后卫制逐渐发展到用“W、M”制。1954年开始用四前锋式，以后又陆续出现“三、三、四”和“四、二、四”等战术阵形。

此外，我国在1955年颁布了运动员等级制度，各队训练工作都有了年度和阶段计划，许多城市兴建了足球场。这一切，为我国足球运动进一步的发展提供了新的有利条件。

特别是1958年以来，在总路线、大跃进、人民公社三面红旗的鼓舞下，足球运动有了飞跃发展，出现了一片欣欣向荣的景象。随着农村人民公社的建立，在农村中成立了很多业余体育协会，新修了许多简易体育场，农民参加足球运动的日渐增多，如在辽宁省金县，几乎每个公社都有足球

队。在少数民族地区，足球运动也有很大发展，特别是延边朝鲜族自治州，足球运动开展更为普遍，经常在农闲和节日举行足球比赛。

几年来在足球运动的训练工作方面，认真贯彻了“技术全面，战术多样”的训练方针，加强思想、身体、技术和战术的全面训练，这对足球技术水平的迅速提高起了重要作用。

在这里应该提出的，是优秀的青少年运动员的不断涌现，显示了我国足球运动队伍新生力量的迅速成长。如1961年参加甲级足球联赛的640名运动员，他们平均年龄只有22.1岁，其中22岁以下的运动员占5.7%。而且这些青年运动员都有了一定的技术水平，进入第二阶段决赛的就有北京青年、辽宁青年、上海青年三个队，他们战胜过许多强队，分别获得第四、五、六名的良好成绩。

另外从国际比赛中，也可以看出我国足球运动技术水平有了显著的提高。解放初期至1954年以前我国足球队从未胜过一个外国队，但从1955年到1957年开始取得初步胜利。这三年总计139场国际比赛，我们胜41场，平23场，胜、平场次占46.7%。在1952年曾以7比1胜过我国国家足球队的波兰克拉克夫足球队，在1956年来我国访问时也曾以2比3输给我们；上海队在国内外也曾两度和他们踢平。1956年，天津队访问阿尔巴尼亚时三战均败，而次年阿尔巴尼亚国家队来访问时情况就有很大改变，他们不仅输给我们国家队，而且还输给了沈阳队。

1858年以来，我国足球队在国际比赛中的成绩，尤为显

著。在 237 場国际比賽中，我們勝 88 場，平 51 場，勝、平場次占 58.6%，比 1955—1957 年間提高 12%。而這幾年的比賽對象不少是強的隊，其中包括蘇聯國家隊，匈牙利、保加利亞國家二隊，捷克斯洛伐克、羅馬尼亞、瑞典的全國冠軍隊等。這一時期較突出的成績是：國家隊、“八一”隊兩度戰和蘇聯國家隊——奧運會冠軍。我國國家代表隊以 1 比 0 勝匈牙利國家二隊，1 比 0 勝瑞典冠軍“尤哥登”足球隊，2：1 勝捷克斯洛伐克冠軍“斯巴達克”隊。近年來不僅我們國家隊在国际比賽中取得良好成績，而且其他隊，如“八一”、天津、廣東等隊也取得了較好的成績。

目前我國足球運動雖然有了巨大的發展，運動技術水平亦有了顯著的提高，同時在訓練工作上也取得了一定的經驗；但是，為了使我國的足球運動水平更進一步提高，迅速趕上和超過世界水平，還須我們作更大的努力。因此，我們在今後足球運動教學訓練工作中，必須繼續深入貫徹黨的方針政策，不斷改進和提高訓練質量。為此，在教學訓練工作中應當注意：

（一）努力加強思想作風教育，要很好地理解和掌握“在戰略上藐視困難，在戰術上重視困難”的思想；要更好地發揮敢於爭取勝利的气概；樹立“三八作風”，並貫徹到足球技術、戰術的訓練工作中去。

（二）加強身體訓練，進一步發展運動員的速度，力量，速度耐力，靈敏等身體素質；

（三）深入細緻地提高基本技術的教學訓練質量。在基本技術訓練中，要抓關鍵，目的要明確，要求要嚴格。

(四) 訓練工作要切合实际。根据队的实际情况，制訂出訓練計劃。每次訓練任务要明确，重点要突出。教練員应不断进行科学研究，总结教学訓練經驗，吸收外国的先进經驗，創造出我国足球运动訓練工作的有效方法。

第二章 教学訓練

第一节 教学訓練的基本原则

我国球类运动的教学訓練，是根据“以政治为統帥，以訓練为中心，思想、技术、身体、战术相結合”的原则而进行的。在这个总原则的要求下，在教学訓練中要貫徹“精講多練”的精神，以及下列的一些基本原则：教师主导作用与学生自觉积极性相結合的原则，一般要求与个别对待相結合的原则，巩固与提高相結合的原则，合理运用运动量原则，专项訓練与全面身体訓練相結合的原则，长期性与周期性訓練相結合的原则。

以上的这些原则，在本教材中不作詳細的講述，只着重說明在足球运动教学訓練中如何貫徹和运用的問題。

一、教师的主导作用与学生自觉积极性相結合的原则

学习是自觉的劳动，学生积极鑽研、勤學苦練和实干、巧干的自觉态度，是思想觉悟提高的表现。只有当学生深刻地理解到体育的目的和任务，把自己的学习和祖国社会主义建設事业的需要紧密地联系在一起，才能产生严肃、認真的学习自觉性，才能积极地掌握知識和技能，努力提高运动成績。因此在足球运动教学訓練中，应该始終不断地进行政治思想工作。在教学中也可以通过一些优秀运动員勤學苦練的情况和在比賽中所表現出来的勇敢、頑强、敢于胜利等

优良品质，以及介绍他们为祖国争取荣誉的模范事迹。通过种种正面教育，对端正学生的学习态度，提高思想认识，启发学生学习的自觉性与积极性都有极大的帮助。

使学生了解到学习的任务和要求，以及完成任务的具体方法是很重要的。例如：全年训练的任务和指标，各个教学阶段和训练时期的任务和指标，每月、每周以至每次课的具体任务和要求等，都应该使学生有明确而具体的了解。只有明确了解目的和任务，方法和要求具体，才能提高学生学习的积极性与自觉性。

发扬运动员之间的互相协作、团结友爱等集体主义精神，培养运动员自觉地检查和纠正错误的习惯，在足球运动教学训练中具有特殊重要的意义。足球运动是一种自觉进行的而且是复杂多变的集体活动，运动员必须准确地判断在不断变化着的比赛情况，及时地采取行动，积极地与同伴合作，创造性地完成战术配合。一个足球运动员如果不能根据情况而积极自觉地采取有利于本队的行动，就不能发挥他的积极作用，也就不能达到高度的技术和战术水平。

结合教学训练与比赛中的具体情况，在课后或比赛后进行分析和总结，也是非常重要的。在总结中应包括有教育的内容。通过总结不仅使学生在技术与战术等方面有进一步的提高，而且应使他们通过教练员对某些人的表扬或批评受到教育（教练员应多从正面教育，特别对少年切忌乱用批评）。

在教学训练中贯彻思想教育，是教练员的职责。政治思想工作，在青少年业余体校尤为重要，不仅在教学训练