

足球技术



足球技术

编文	钟	体	文
绘画	张	永	和

上海人民出版社

封面设计 韩和平
头花设计 瞿仁发

足
球
技
术

足 球 技 术

编 文 本社《足球》

绘 画 张

上 海 人 民 出 版 社

上海绍兴路五号

新华书店上海发行所发行

上 海 市 印 刷 七 厂 印 刷

开本 787×1092 1/40 印张 3 4/20

1977年 1月第1版

1977年 1月第1次印刷

统一书号: 7171·930

定价: 0.21元

G843.1/8

前 言

足球,是我国广大工农兵和青少年所喜爱的一项体育活动。足球运动具有比赛场地大、时间长、技术多样、战术丰富、下肢活动多、允许用头顶球和进行合理冲撞等特点。积极开展足球运动,有利于促进身体全面发展,培养勇敢果断、勇于克服困难的优良品德和团结互助的集体主义精神,有利于更好地贯彻执行**抓革命,促生产,促工作,促战备**的伟大战略方针。

在毛主席关于“**发展体育运动,增强人民体质**”的伟大方针指引下,毛主席的革命体育路线深入人心。特别是经过无产阶级文化大革命,我国体育战线发生了深刻的变化。群众性的体育活动更加蓬勃地开展,技术水平不断提高,一支用马列主义、毛泽东思想培育起来的新型体育队伍,正在迅速成长。

“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”参加足球运动,我们首先要树立为革命练球的思想,坚持无产阶级政治挂帅,努力学习马列主义、毛泽东思想,彻底批判“锦标主义”、“技术第一”等错误倾向,批判反革命的修正主义路线,不断提高贯彻执行

毛主席革命体育路线的自觉性；发扬革命英雄主义，胸怀祖国，放眼世界，自力更生，艰苦奋斗，努力提高运动技术水平，为无产阶级政治服务，为工农兵服务，并且在国际交往中，更好地执行毛主席的革命外交路线，为建立和发展各国人民和运动员之间的友谊作出贡献。

为了促进我国社会主义体育事业的不断发展，迅速攀登世界体育运动的高峰，足球同其他体育运动一样，必须从小培养，多年训练，打好基础。

让我们在毛主席的革命路线指引下，最紧密地团结在以华国锋主席为首的党中央周围，坚持以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，坚持无产阶级专政下的继续革命，把粉碎“四人帮”反党集团的伟大斗争进行到底。使足球运动得到进一步的普及和提高。

前锋、前卫、后卫的基本技术

一个足球运动员应全面熟练地掌握各种基本技术,如射门、传球、接球、头顶球、带球和带球突破、抢截球、掷界外球等。技术是战术的基础。有了全面、熟练的技术,才会有灵活机动的战术。尤其是青少年运动员,应该严格要求,严格训练,苦练过硬本领,发扬革命英雄主义,敢于攀登世界体育运动的高峰。

“政治是统帅,是灵魂”。任何技术都是为一定阶级的政治服务的。体育技术也不例外。青少年运动员要提高运动技术水平,争取好的成绩,但必须搞清楚:提高运动成绩的目的是为无产阶级政治服务,为工农兵服务,许多优秀运动员成长的实践告诉我们:只有坚持以阶级斗争为纲,坚持党的基本路线,坚持无产阶级专政下的继续革命,才能促进我国社会主义体育事业的不断发展,才能不断攀登世界体育运动的高峰。

目 录

前 言

前锋、前卫、后卫的基本技术

一、射 门	1
1. 正脚背射地滚球	5
2. 正脚背射落地反弹球	6
3. 正脚背弹射	8
4. 正脚背射凌空球	9
5. 正脚背抽射	12
6. 内脚背射门	14
7. 正脚背倒勾射门	15
8. 外脚背射直线球	18
9. 外脚背射弧线球	19
10. 内脚背射弧线球	21

二、传 球22

1. 脚内侧传球24
2. 脚内侧传空中球26
3. 内脚背中、长距离传球27
4. 脚尖传球——“捅球”29
5. 脚尖传过顶球——“搓球”32
6. 正脚背传有力平球33
7. 外脚背传弧线球34

三、接 球35

1. 脚内侧接地滚球37
2. 脚内侧接地滚球转身38
3. 外脚背接地滚球转身40
4. 头部接空中球之一42
5. 头部接空中球之二43
6. 挺胸接球44
7. 收胸接球45
8. 脚内侧接平球46

9. 脚外侧接平球	47
10. 大腿接空中球	48
11. 正脚背接空中球	49
12. 脚掌接反弹球	50
13. 脚内侧接反弹球	51
14. 外脚背接反弹球	52
四、头 顶 球	53
1. 原地正额头顶球	55
2. 跳起正额头顶球	56
3. 原地额侧头顶球	57
4. 跳起额侧头顶球	58
五、带球和带球突破	60
1. 外脚背带球	62
2. 内脚背带球	64
3. 带球突破方法之一	66
4. 带球突破方法之二	68

5. 带球突破方法之三	69
6. 带球突破方法之四	70
7. 带球突破方法之五	72
8. 带球突破方法之六	74

六、抢 截 球

1. 正面脚内侧抢球	78
2. 脚尖抢球	79
3. 侧后方抢球	80
4. 合理冲撞抢球	81
5. 侧面抢截	82
6. 侧面抢截——“轧位”	84
7. 铲球	85
8. 铲球之一	86
9. 铲球之二	87

七、掷界外球

原地掷界外球	91
--------------	----

守门员的基本技术	92
一、守门员的位置选择和准备姿势	93
1. 守门员的位置选择	93
2. 守门员的准备姿势	95
二、守门员的接球	96
1. 接地滚球之一(直腿式)	97
2. 接地滚球之二(屈膝式)	98
3. 接齐腰或腰以下的平球	99
4. 接高球	100
5. 守门员冲出球门断截空中球	102
三、扑 球	103
1. 扑地滚球	105
2. 扑远侧高球	106
3. 扑抢对方脚下球	107
四、拳击球和托球	108

1. 拳击球(双拳).....110

2. 托球.....111

五、守门员的进攻技术112

1. 掷地滚球.....114

2. 体侧摆臂掷球.....115

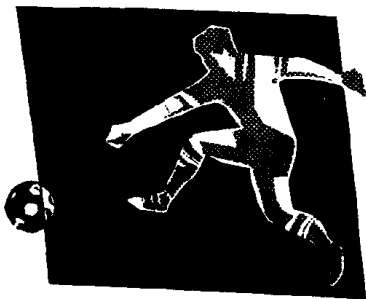
一、射 门

在足球比赛中，攻方队员组织进攻的目的是为了尽快地将球逼近对方球门，伺机把球踢进对方球门；而守方队员及时站位、布防与积极拦阻、断抢是为了阻挠对方的进攻，破坏对方的射门。所以射门是一项极为重要的进攻技术。每一个青少年足球运动员，不论他在比赛中担任什么职位（除了守门员之外），都应该全面、熟练地掌握几种主要射门技术，苦练一、二手“绝招”，为攀登体育技术高峰打下扎实的基础。

射门时，要敢射、早射、劲射。“敢射”——即思想上要“敢”字当头，抓住每一个射门时机，敢于射门；“早射”——即风格上要积极跑动，主动迎球，抢点射门；“劲射”——即起脚射门时，用最大的力量、最快的速度来完成射门的技术动作。此外，在射门前、后，还要养成善于观察球门的方位与快速向球门跟进的习惯。只有这样，才可克服盲目乱射的现象，如射门不成功时，又可以及时跟进，“补射”由球门或守门员身上弹回来的球。

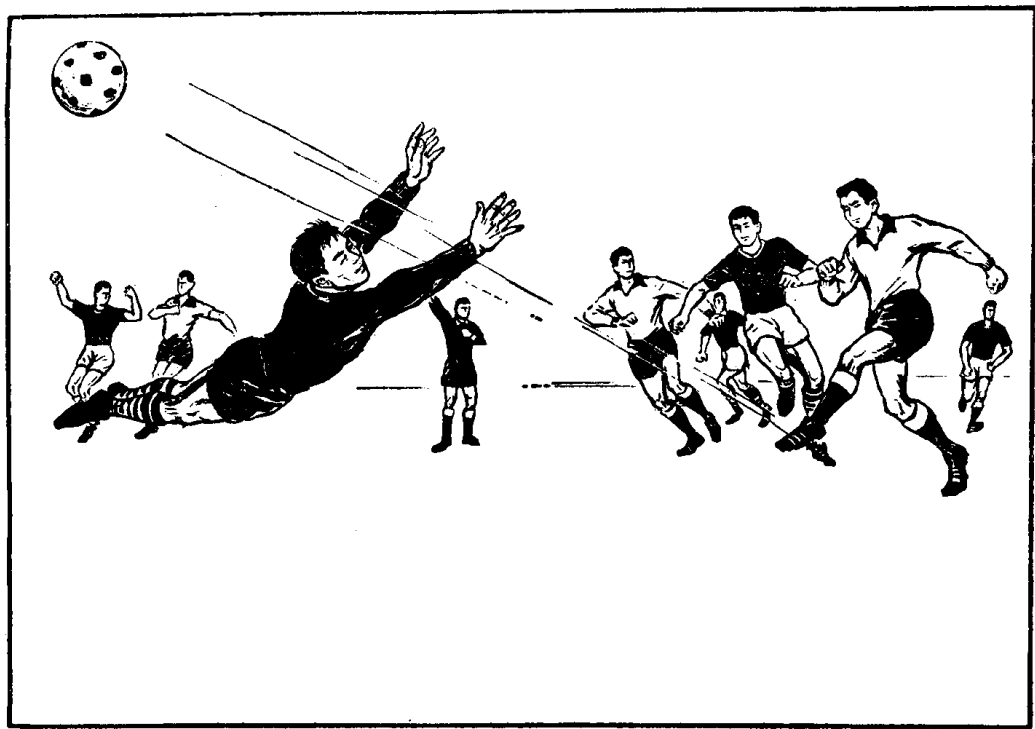
比赛中常用的射门技术是摆踢。摆踢是以大腿带动小腿或者是以小腿为主的急速摆动，用正脚背、内脚背或外脚背踢球，它是最基本的射门方法。

随着技术的不断发展与实战的需要，射门技术又发展了抽、弹、推、挺、捅、铲等动作，它们符合抢点射门要求，具有出球快、变化多的特点，并能在困难条件下射门。





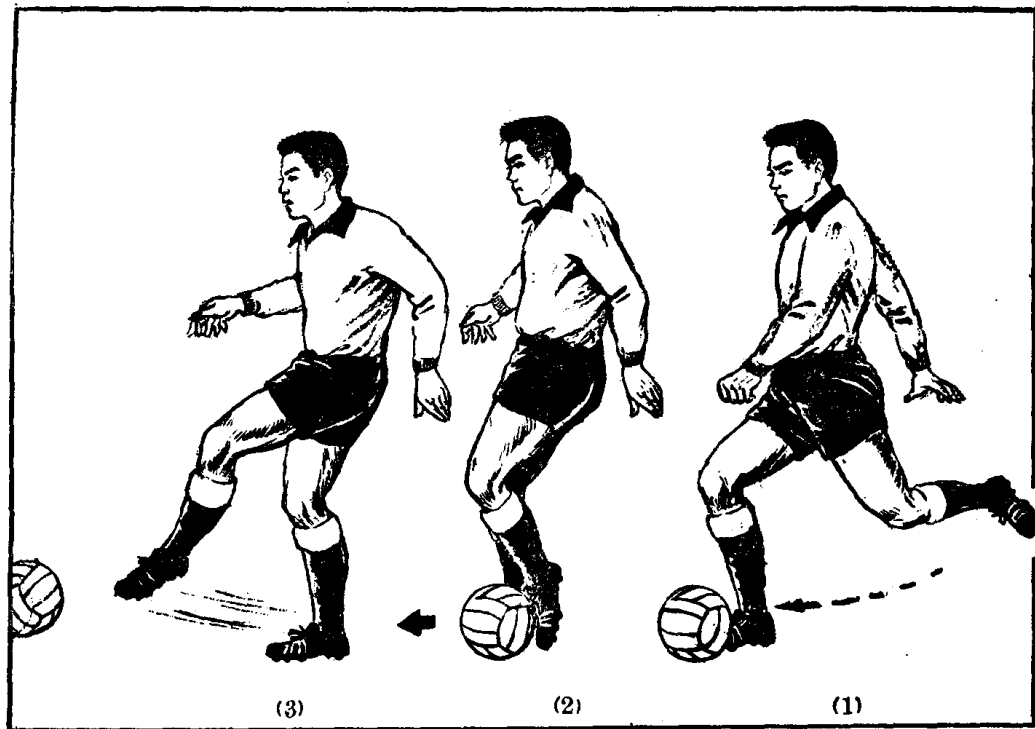
(2) 在双方快速迎球跑动中,进攻队员不等球落地,马上摆腿及早劲射,使对方后卫难以堵截;守门员更无法预测而猝不及防。



(3) 射门,要抓住时机,用最大的力量、最快的速度来完成射门的技术动作。



(4) 在射门时要大胆、快速地应用靠近对手的腿作跨步支撑,将球保护好;射门的一刹那,两眼要注视球,全力以赴射门。



(5) 1. 正脚背射地滚球: (1)最后一步要跨大,支撑脚踏在球旁,微屈膝,脚尖指向球门,踢球腿后摆;(2)踢球时,大腿快速带动小腿向前摆动,脚尖伸直,用正脚背击球中部,击球一刹那,踢球腿膝盖要在球的上方;(3)踢球腿随出球方向前摆。