



谈足球训练的 几个问题

人民体育出版社

谈足球训练的几个问题

黄 烈 梁龙发 编著

人 民 体 育 出 版 社

谈足球训练的几个问题

黄 烈 梁龙发 编著

人民体育出版社出版

天津第一印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 $1/32$ 78 千字 印张 $4^{10}/32$

1979 年 8 月第 1 版 1979 年 8 月第 1 次印刷

印数：1-20,000 册

统一书号：7015·1706 定价 0.37 元

前 言

在华国锋同志为首的党中央领导下，我国体育战线同其他各条战线一样，形势大好。广大体育工作者和运动员，意气风发，斗志昂扬，大干快上，努力攀登世界体育高峰，为加速实现社会主义四个现代化而奋斗。

足球是我国开展得较普及的运动项目之一。伟大领袖和导师毛主席早在一九二九年就号召红军开展足球运动，一九五六年又对足球运动作了极为重要的指示。敬爱的周总理和贺龙同志对足球运动十分重视，寄予殷切的期望。建国二十多年来，我国的足球运动有了很大发展，技术水平也在不断提高。

为了更好地开展足球运动，迅速提高运动技术水平，我们必须进一步总结我国足球运动的经验，明确我国足球运动的指导思想，创立我们的独特风格，努力改进足球训练工作。本书想就这些方面谈谈粗浅的认识，借以抛砖引玉，希望大家都能来关心足球运动，尽快把足球运动搞上去。

本书在写作过程中，得到不少同志的热情帮助，谨表谢意。由于作者水平有限，不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

作 者

一九七七年十月

目 录

一、历史的回顾	1
二、足球运动的风格问题	8
(一)积极勇猛	9
(二)全面攻守	10
(三)以攻为主	11
(四)力争快攻	13
(五)积极防守	18
(六)灵活机动	19
三、足球训练的几个问题	24
(一)贯彻群众路线	25
(二)身体训练	26
(三)技术训练	39
1. 传、接球	40
2. 运球过人(突破)	45
3. 头顶球	49
4. 拦截球	52
5. 铲球	56
(四)战术训练	62
1. 进攻战术	65
(1) 后卫的助攻	66

(2) 个人突破	71
(3) 跑位	73
(4) 射门	83
(5) “二过一”配合	85
(6) 三人连续、快速、多变的战术配合	86
(7) 快速进攻	90
(8) 边线进攻和中路进攻	94
2. 防守战术	99
(1) 区域防守	101
(2) 人盯人防守	101
(3) 人盯人结合区域的混合防守	102
(五) 严格训练, 严格要求	104
(六) 大运动量训练	114
四、关于比赛的阵形	125
(一) “WM”式	126
(二) “四前锋”式	128
(三) “四二四”式	130
(四) “四三三”式	131

一、历史的回顾

解放以前，我国的足球运动只是在少数城市有些活动，底子很薄。解放后，在伟大的中国共产党和毛主席的英明领导下，随着社会主义革命和社会主义建设的发展，我国的足球运动同其它体育运动项目一样，在工厂、农村、机关、学校和部队广泛地开展起来，足球技术水平也在不断地提高。但是，我国解放后足球运动的发展，道路并不平坦，它同国内外的政治形势，同世界足球技术、战术的发展趋势是紧密相联的。为了全面了解和分析我国足球运动发展情况，从中总结经验和吸取教训，下面对解放后我国足球运动的发展历史简作回顾：

一九四九至一九五三年，只是以大行政区为单位举办全国比赛。一九五一年举行了第一次全国足球比赛，当时八个单位参加，水平不高，实力十分悬殊，二十八场比赛中，有很多场次都是六比〇，有的场出现九比〇。运动员大部分是从旧社会过来的。在国际比赛中，基础很薄，技术水平很差。一九五一年“八一”足球队首次出国访问时，竟以一比十七负于捷克斯洛伐克人民军队队，一比九负于保加利亚军队队。一九五二年中国足球队参加第十五届奥

运会时，同芬兰、苏联、波兰共进行了七场友谊赛，一平六负，其中以零比七败给波兰克拉柯夫市队。

一九五四至一九五七年，曾邀请匈牙利国家混合足球队、波兰克拉柯夫市的“格尔巴尼亚”足球队、南斯拉夫青年足球队、巴基斯坦国家足球队等来中国访问，向外国学习了一些好的经验，培养了一批专业人才，各省、市逐步建立了足球队。从一九五五年开始，每年举行青年足球赛。一九五七年举办了少年足球赛，开始有计划地培养青少年足球后备力量，调动了多方面的积极性，群众性足球活动有了进一步开展。通过向外国队学习，扩大了我们的眼界，增长了足球的理论知识和技术，进步较大，水平有明显提高，在国际比赛中开始取得一些好成绩。在这期间举行的一百六十六场国际比赛中，我胜四十九场，平二十六场，负九十一场，其中国家青年队以三比二胜波兰克拉柯夫市队；“八一”队与捷人民军队队踢成一平。

一九五八至一九六〇年，我国政治形势和国民经济出现空前大好的局面，广大足球运动员、教练员和体育工作者坚持无产阶级政治挂帅，解放思想，破除迷信，鼓足干劲，力争上游，勤学苦练，发挥勇敢顽强的精神，调动人的主观能动性，结合我国的具体情况，有分析地借鉴外国的某些好经验，在训练比赛中提出了“勇、快、巧、准”作为发展我国足球风格的指导思想，加强了身体、技术、战术的训练，实行了大运动量训练（当时有的集训队每周训练约二十多小时），有的运动员100米成绩达到十一秒二、十一秒三。一九五九年，庆祝建国十周年的伟大节日时，我足

球联队迎战了苏联队、匈牙利国家二队，打出了较高的水平。许多青少年运动员象雨后春笋般茁壮成长，一九五八年参加全国乙级足球赛就有六十五个队，参加青年比赛的有五十一一个队，参加少年比赛的有三十八个队。一九五九年全国二十九个甲级队，六百多名运动员中，22岁以下占百分之八十。群众性的足球运动在全国各省、市迅速开展，有些县、农村和中、小学校开展得比较普遍，如广东省梅县，据不完全统计当时有三百三十三三个足球队，足球场一百八十二个。辽宁省金县，几乎每一个公社都有足球队，经常在节假日举行足球比赛。

在大好形势的鼓舞下，我国足球水平向前跃进了一步，全国多数队在国内、国际比赛中都取得了较好的成绩，胜过亚洲各主要国家，与东欧强队互有胜负，接近了一般国际水平。如一九五八年，北京队、“八一”队分别与获得十六届奥运会冠军的苏联国家队一比一踢平；天津队以一比〇胜朝鲜人民军队队。一九五九年，临时集训的国家队以一比〇胜匈牙利奥林匹克代表队和当时世界亚军瑞典的冠军“尤哥登”队，广东队以〇比〇踢平瑞典“尤哥登”队。一九六〇年，国家队以二比〇胜捷克斯洛伐克冠军“斯巴达克”队，并获中、朝、越、蒙四国对抗赛冠军。实践证明：只要坚持正确的政治方向，对运动员加强思想教育，认真抓好训练工作，贯彻“从难、从严、从实战需要出发，进行大运动量的训练”的原则，我国足球水平就得到迅速的发展和提高。

一九六一至一九六三年，国家遭遇自然灾害，国民经

济受到破坏，致使群众性的足球运动和青少年训练比赛也受到影响，有的队忽视了身体训练的作用。在体育队伍中较难坚决推广一九五八——一九六〇年大运动量训练的成功经验，有些队不得不减小训练的运动量和训练强度。例如：一九六二年冬，临时集中训练的北京、天津、“八一”等队，每周训练时间只有十几个小时，比一九五八年冬训练七小时之多，队员每场的活动距离比一九五九年少二分之一。训练时间既少，训练质量又较差，有的队只打比赛，很少训练，后备力量也不足，队员身体素质普遍不高，使我国足球运动水平有所下降。造成一九六三年国家队在新运会上未能进入前四名，“八一”队参加友军足球赛，在十一个队中名列第十。这一时期，我国主要强队都负于实力不强的一些亚洲国家的足球队。这是特殊情况下出现的临时问题，我们应该正确进行分析。

一九六四至一九六六年。我国国民经济逐渐好转，各运动队伍在“农业学大寨，工业学大庆，全国学人民解放军”的鼓舞下，加强了党的领导，大搞思想革命化，认真总结经验，树雄心立壮志，反对右倾保守、教条主义和骄、娇二气，批判了单纯技术观点，强调“发奋图强，自力更生，走自己的道路”。在训练中提出“快速进攻，果断射门，积极防守，勇猛抢夺，全面进攻，以攻为主”的指导思想，明确了快速的技术、战术发展的方向，突出练好门前30米射门的过硬本领。在一九六五年全运会上，上海队、“八一”队在射门技术上达到了相当高的水平。上海、“八一”队每场射门次数分别为18.3次和22.3次；

每场进球数分别为 3.4 和 2.4 个；命中率分别为 18.1% 和 8.7%。在训练工作中提出了从实战出发，抓主要矛盾，严格训练，进行大运动量训练。例如：一九六五年冬训，每周平均训练时间比一九五八年增多了 3—5 个小时，临时集训的国家队和吉林队大运动量训练课活动距离达 14000 至 18000 米，快速冲刺达 300 次以上，队员身体素质普遍有了提高。同时，整顿了临时集训的国家队，改进了竞赛制度，恢复了甲、乙级全年双循环升降制和青少年竞赛制度，足球运动员人数有较大发展，全国也涌现了一批优秀的青年选手。足球水平又开始回升，“八一”、上海、福建足球队相继战胜了罗马尼亚和阿尔巴尼亚队。新建的国家队在亚新会上也打出了较好的水平。

一九六六年后，体育队伍投入了无产阶级文化大革命运动，广大足球运动员和教练员在政治上受到了锻炼，在思想上受到深刻的教育。提高了政治觉悟，加深了对社会主义体育目的、任务的认识，“友谊第一，比赛第二”的方针逐步得到贯彻，进一步明确了足球运动必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设和国防建设服务，为增进和发展同各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务。广大足球运动员和教练员精神振奋，革命干劲更足。一九七二年又召开了全国体工会议、足球训练工作会议并举行了五项球类运动会，一九七三年举办了全国足球联赛、青年足球分区赛，一九七四年和一九七五年先后举行了解放军运动会和第三届全运会（足球分成年、少年两组）。一九七七年在北京举办了国际足球

友好邀请赛，召开了足球训练会议。在各种会议和竞赛活动中，进一步落实了毛主席的革命体育路线，坚持无产阶级政治挂帅的方针，加强党对足球队伍的领导，改进了训练工作，技术水平逐步提高，精神面貌发生了可喜的变化，涌现出一批具有较高技术水平的新苗。这些成绩的取得，是广大足球运动员，教练员和体育工作者在毛泽东思想光辉照耀下，努力奋斗的结果。

以华国锋同志为首的党中央，粉碎“四人帮”以后，我国体育战线的形势一派大好。一九七八年初，全国体育工作会议期间，华主席题词：“普及与提高相结合，努力发展体育事业”。敬爱的叶副主席题词：“刻苦锻炼，增强体质，攀登世界体育高峰”！为我国体育事业的发展进一步指明了方向。广大体育工作者、足球运动员和教练员为了迅速改变我国足球运动的落后状况，在以华国锋同志为首的党中央领导下，为加速实现四个现代化奋勇前进。在足球训练工作中，要遵照毛主席关于对立统一规律的光辉论述和抓主要矛盾、实践第一的伟大思想，严格训练，严格要求，贯彻大运动量的训练方法，勇于攀登新高峰，为伟大的社会主义祖国争光！

“世上无难事，只要肯登攀。”展望未来，辉煌灿烂。我们有以华国锋同志为首的党中央的正确领导，有马列主义、毛泽东思想，有毛主席制定的革命路线，有社会主义制度，有现在这样一支科技队伍，有八亿勤劳勇敢的人民，我们应当有信心赶超世界先进水平。但道路是曲折的，前途是光明的。只要我们继续革命，团结战斗，勇往直前，克服

困难，就一定能创造出我国足球史上的伟大奇迹！

“我们的目的一定要达到。我们的目的 一定能够 达到”。

二、足球运动的风格问题

风格是指一个队的风貌、技术和战略、战术特点。

风格是在一定政治方向指引下，在实践中逐渐形成和产生的。它是在培养教育、训练和比赛中逐步发展，并经过不断革新和艰苦斗争的磨炼而逐步完善起来的。要创立自己的独特风格，首先应在马列主义、毛泽东思想指导下，把革命的风格和精湛的技术结合起来创立我们自己的独特风格。我们的足球队要表现出社会主义革命时代的人民的精神面貌和无坚不摧，无高不攀，勇于斗争，善于斗争的革命气概；体现出该项运动的规律和当前的发展趋势；体现出以我为主的独特技术和战略战术的特点。创立和发展足球运动的风格要贯彻“百花齐放，推陈出新”、“古为今用，洋为中用”的方针，走自己的路。这样，才能“有所发现，有所发明，有所创造，有所前进”。

政治统帅技术，技术是在正确的政治方向和正确的思想指引下发挥作用的。足球运动的风格，必须是革命的战斗风格和尽可能完善的技术的统一。正确的政治思想才能激发和鼓舞人们的革命自觉性和积极性。物质变精神，精神变物质，要充分发挥它们之间的相互作用。但是，只有

坚持无产阶级政治挂帅，用马列主义、毛泽东思想武装人的头脑，充分发挥人的主观能动性，才能施展技术的威力。只有正确认识革命的战斗风格和技术两者的辩证关系和相互作用，才能遵循这个客观规律去更好地创立我国足球运动的独特风格。

根据我国足球运动员的特点、足球运动的规律和当前世界足球运动发展的趋势，我国足球运动的风格应当体现：积极勇猛，全面攻守，以攻为主，力争快攻，积极防守，灵活机动等方面。

(一) 积 极 勇 猛

积极勇猛，就是要在正确的政治方向指引下，对革命事业无限热爱，高度负责，鼓足干劲，力争上游，对技术精益求精。发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，从实战出发，抓主要矛盾，严格训练，严格要求，进行大运动量训练，敢于攀登世界技术高峰。在思想上，要闻战则喜，积极求战，士气高涨，意气风发，敢于斗争，善于斗争。在比赛时，积极跑动与积极拦截，摆脱对方，寻找空当，主动配合，勇猛顽强，每球必争，奋战到底。反对消极松懈，畏缩不前。有球的人要奋力进攻，无球的人要积极寻找战机。只有充分发挥了人的主观能动性，才能使精神变为无穷无尽的物质力量。如一九七五年第三届全运会足球（成年组）比赛时，辽宁队对山东队和天津队的比赛，都是曾先失两球，经过顽强奋战转败为胜的。又如，一九七七

年北京国际足球邀请赛时，中国青年队，不论技术和比赛经验，都不如中国一队、中国二队，但由于青年队破除迷信，解放思想，在战略上藐视困难，在战术上重视困难，不畏强手，敢打敢拼，物质变精神，精神变物质，充分发挥了人的主观能动性，打法对头，技术战术得到了很好的发挥，勇克强队，以一平四胜的优异成绩获得了冠军。

足球运动是非常激烈的对抗性项目。比赛时，在规则允许的前提下，要求运动员勇猛顽强地进行争夺，并可运用合理的冲撞动作。因此，要培养运动员敢踢、敢拼、敢冲、敢突、敢射、敢抢、敢断、敢逼、敢追、敢补，不怕踢，不怕摔的战斗作风和坚定、沉着、坚持到终场的意志。

我们既要强调冲天的革命干劲，又要与科学的求实精神相结合；既要积极勇猛，不怕困难，又要细心沉着，讲求技术和战术，树立和发扬社会主义新风尚。反对动作粗野，一味蛮干，故意伤害人，损害友谊等坏作风。

(二)全 面 攻 守

所谓全面攻守，指的是以攻为主，全队进攻，全队防守，锋、卫的技术差别越来越小，奔跑活动的范围越来越大，相互补位越主动积极，技术要求更全面，速度越来越快，争夺越来越激烈，对战术素养提出更高的要求。前锋既要完成进攻的职能，又要担当防守的任务；后卫既要完成防守的职能，又要担当进攻的任务。要力争以多攻少，以多防少。进攻时，一旦本队队员得球，全队队员立即进入进

攻状态，不仅前锋、前卫冲击对方球门，争取得分，后卫线队员也要压过半场成为进攻的组织者，有时可进到第一线充当突击者。守门员接到球后，也要迅速而有目的地将球传出，起到发动和组织进攻的作用。当进攻失败，全队应立即转入防守。不管球在何处丢失，临近队员都要积极拦截，力争抢到球转为进攻。即使抢不到，也能给其他队员赢得回防的时间，组织起层层防线。

全面攻守要求运动员全面掌握攻守技术，在前场能冲锋陷阵，居后能组织配合。每个后卫队员，不仅要掌握拦截、头球、铲球和传球等技术，而在进攻时又能勇于助攻和进攻，成为进攻的组织者，起到前锋(主要是边锋)的作用，必要时还要冲向对方门前，配合同伴一起攻门。后卫队员冲到前场时，要求本队同伴及时补位，以防对方的反攻。另外，前锋一旦进入防守，即成为防守的第一线，要能熟练运用紧逼盯人、区域防守和混合防守等战术配合，互相补位。因此，十一个队员既要有位置分工，又不绝对固定；既要有特长的位置技术，又要掌握多种位置的踢法。为了达到上述要求，足球运动员必须具有充沛的体力，全面的技术，全局的战术观点和顽强的战斗作风。

(三)以 攻 为 主

关于进攻与防御的关系，毛主席在《论持久战》中曾有英明的指示：“进攻，是消灭敌人的主要手段，但防御也是不能废的。进攻，是直接为了消灭敌人的，同时也是为了