

青少年体育小丛书

青少年体育小丛书編輯委员会主編



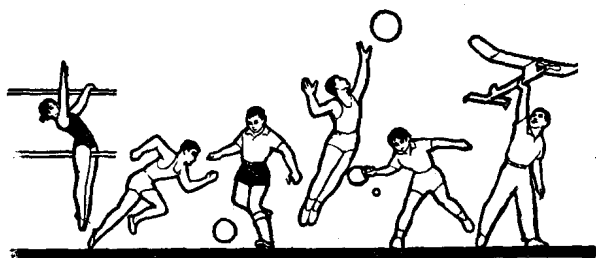
足球

家統 周榮根編著 • 上海教育出版社

足球运动是世界上最受欢迎的运动之一
本书详细介绍了足球运动的各个方面



足球



青少年体育小丛书

足 球

青少年体育小丛书編輯委员会主編

何家統 周榮根 編著

青少年体育小丛书

足 球

青少年体育小丛书編輯委员会主編

何家統 周榮根 編著

*

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

上海市书刊出版业营业许可证出090号

上海市印刷三厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

•

开本：787×1092 1/32 印张：2 1/2 字数：51,000

1964年12月第1版 1964年12月第1次印刷

印数：1—30,000本

統一书号：7150 · 1604

定 价：(七) 0.22元

目 录

第一章	我国足球运动的发展概况	1
一	古代	1
二	解放前	1
三	解放后	2
第二章	部分規則簡介	5
一	場上各线、区、点、圈、弧的作用	5
二	比賽队员和替补队员	8
三	任意球	9
四	越位	11
第三章	足球基本技术	14
一	踢球	14
二	头顶球	27
三	射门	29
四	停球	32
五	抢截	41
六	运球	43
七	掷界外球	46
八	守门员技术	47
第四章	足球战术	53
一	进攻战术	57
二	防守战术	63

三 比賽陣形.....	68
附：广泛开展小足球运动.....	70
一 重要意义和好处	70
二 場地设备和比賽規則介绍	72

第一章 我国足球运动的发展概况

一、古 代

足球，在我国历史记载上并不是一个陌生的名词。大约在公元前四六八——二五〇年，我国勤劳智慧的劳动人民，在劳动和生活中创造了一种很象今天足球运动的游戏，它叫“蹴鞠”。“蹴”，音促，是用脚踢的意思，“鞠”是球的名称。在那时，这种游戏在民间开展得相当普遍。

到了唐、宋时期，这种游戏开展得更为普遍，同时在球的制造和游戏的方法方面都有了显著的改进。如球的制造，改用八块两头尖的皮做成，球的里面不再用牲畜或家禽的毛羽填充，而用嘴大力向里面吹气，使球鼓起。这样，球的重量减轻了，弹性却加大了，“鞠”的名称也改叫作“气毬”。又如在游戏方法上，开始有了球门的装置，门是用两根好几丈高的大竹子，交叉支架而成，门的后面还张了一顶网，用来挡球。游戏时，参加比赛的人，分成左右两队，进行角逐。

二、解 放 前

解放前，我国足球运动虽然有些开展，但发展是非常迟缓的。在国民党统治下面，反动的剥削阶级把足球运动当做牟利的工具。他们利用足球比赛，出售高价门票，并且在比赛场所大做商业广告，大量地倾销高利商品。当然，象这样的足球运动是不可能得到广泛发展的。

但是，另一方面，在中国共产党领导下的革命根据地和解放区，尽管当时战争频繁，物质生活条件非常艰苦，却仍然开展了各种体育活动。如一九三三年在江西革命根据地举行的“五卅”运动会上，就有足球比赛。抗日战争时期，一九四二年在革命圣地——延安，举行了一次规模盛大的“九一”扩大运动会。会后举办了足球联赛。足球场设在清凉山——延河西岸平坦的黄土滩上，运动员的服装是粗布衣，运动鞋是布鞋或用旧布条编织成的草鞋。这种艰苦朴素的优良作风，永远值得我们继承和发扬。

三、解 放 后

自一九四九年新中国成立后，在中国共产党和人民政府的正确领导与关怀下，随着国民经济的飞跃发展，我国的体育事业取得了巨大的成就。

足球运动和其他运动项目一样，也有了很大的发展。首先是足球运动的迅速普及。在旧社会里，一个拥有数百万人口的大城市——上海，足球场寥寥无几，劳动人民所能利用的活动场地只有现今的沪南体育场。其他的大足球场，不是被资产阶级占有，就是被帝国主义侵略者霸占，如过去的“跑马厅”、“逸园”等。这是我国人民永远也不会忘记的。在今天人民的新上海，仅据一九五七年的统计，全市已修建或扩建了六百多个足球场，为广大劳动人民、青少年学生开展足球运动创造了良好的条件。每逢假日或节日进行的大小球赛，总是吸引着成千上万的“球迷”观战助威。

其次，随着足球运动的不断普及，足球的技术水平也有了明显的提高。解放初期，我国的足球队比较普遍地存在着

技术差、体力弱、全队缺乏应有的配合、风格不硬等缺点。如一九五一年十月，我国第一个出国比赛的球队——中国人民解放军足球队，应邀前往布拉格参加比赛，分别败给了捷克斯洛伐克和保加利亚两国人民军足球队。但是，仅仅过了三年的时间，一九五四年九月，“八一”足球队在保加利亚各地作友好的访问比赛时，共进行了十一场比赛，取得八胜二平一负的优良成绩。特别是以二比一战胜了一九五三年保加利亚的全国冠军队——索非亚“迪那摩”足球队。

自一九五五年以来，我国有很多队，如国家队、北京、“八一”、上海、天津、沈阳和广东等队，都曾在国内外迎战亚洲、非洲、欧洲等好几十个国家的足球队，进行了数十场的比赛，取得了良好的成绩。其中较突出的是北京队和“八一”队，一九五八年在广州迎战苏联国家足球队时，都以一比一打成平局。一九五九年，为了庆祝我们伟大祖国成立十周年，在北京举行了第一届全国运动会。在全运会后举行的国际足球友谊赛中，我国国家队以一比〇战胜了匈牙利国家第二队。

我国足球技术水平的普遍提高和在国际比赛中所取得的优良成绩，是足球运动普及的结果，也是青少年足球运动员的迅速成长，优秀运动员的不断涌现的结果。

十几年来，培养青少年足球运动员的工作，始终受到各个方面的重视，在全国各地设立了许多青少年业余体育学校，为广泛开展青少年足球运动创造了良好的条件。今天，大批优秀的青少年足球运动员，正似雨后春笋般的在全国各地成长壮大。如一九六一年参加全国足球甲级联赛的六百四十名运动员，平均年龄只有二十二岁多一点。

*

*

*

解放以来,我国的足球运动水平虽然有了明显的提高,但是我们也应该看到,近年来我国足球的国际比赛成绩还不够好,国内比赛反映出来的水平也不高,这说明我国的足球运动还是落后的。足球的落后状况与我国日益提高的国际地位、与国家和人民的要求,都是远远不相适应的。因此,改变我国足球运动的落后状况,已成为体育战线上的一项重大的任务。我们必须下决心改变这种落后面貌,在毛泽东思想和党的总路线的指引下,加快步伐,赶上世界足球运动最高水平。

青少年运动员是国家的未来和希望。青少年运动员应该坚决听党的话,遵照毛主席的教导,“好好学习,天天向上”!努力做到“身体好,学习好,工作好”;树立雄心壮志,练就一套能文能武的本领,时刻准备着,建设祖国和保卫祖国,力争做一个真正的无产阶级革命接班人。同时也要努力使自己锻炼成为一个优秀的足球运动员,担当起赶世界足球运动最高水平的光荣任务,为国争光。

要使自己锻炼成为一个优秀的足球运动员,必须做到以下四点:

第一,要努力学习政治,提高自己的思想觉悟,树立坚定的无产阶级立场。

第二,要努力学习科学文化知识,争取在功课学业上取得优异成绩。

第三,要象解放军那样,掌握过得硬的本领,踏踏实实地苦练足球的基本功;而且还要参加其他体育项目的锻炼,来全面增强身体素质。

第四,要发扬优良的体育道德作风;尤其重要的是勇于向资产阶级的锦标主义思想作斗争。

第二章 部分規則簡介

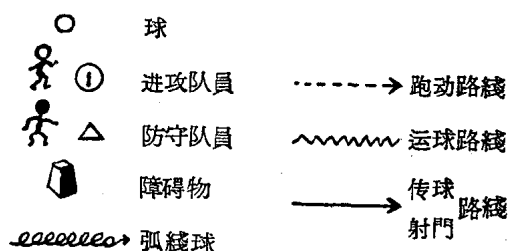
一、場上各线、区、点、圈、弧的作用

正式比賽時足球場上有哪些线、区、点、圈、弧？它们有哪些作用？这是每一个参加比賽的运动员应该了解的。足球場上一共有四条线、三个区域、二个点、一个圈和一个弧，简称为“四线、三区、二点、一圈弧”（图一）。

（一）四线 即边线、端线、中线、球门线四条线。

边线和端线：足球比賽的場地必须是正长方形的。长的一边的线叫做边线，短的一边的线叫做端线。线的宽度为十二厘米。它们的作用有：1. 比賽時，双方运动员的活动只准在边线、端线划定的場地以內，不得无故离場。2. 当球的整体全部在地面上或空中越过端线或边线时，即为球出界，比賽即行停止，成死球局面。球由本方队员踢出边线时，由对方队员掷

图 例



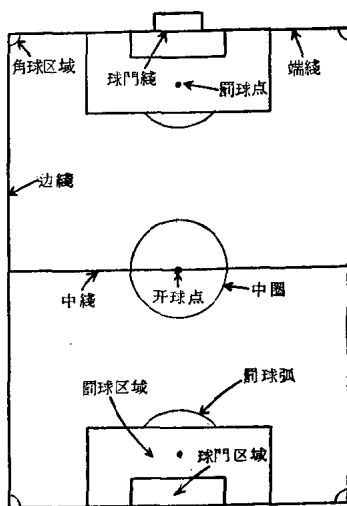
界外球。球在端线出界，如果是进攻队员踢出的，则由防守队员踢球门球，如果是防守队员踢出的，则由进攻队员踢角球。

中线：把整个足球场划分为两个相等的场地的线，即与端线平行的中间的那条线，叫做“中线”。它的作用有：

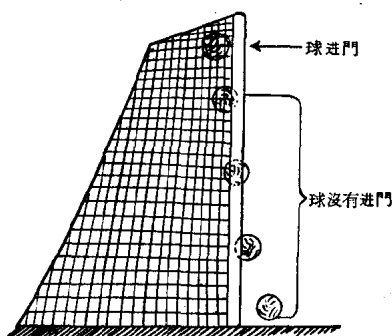
1. 开球时双方队员都必须站在自己的半场内，不得越过中线。只有当开球的队员把球踢向对方的半场，并且在球滚动了一周以后，双方才可越过中线，进入对方的半场以内。 2. 队员在自己的半场内时是不会越位犯规的，因此中线也是判断“越位”的分界线。

球门线：两根球门柱之间的线叫“球门线”。它的作用有：

1. 当球的整体从门柱中间、横木下面全部越过十二厘米宽的球门线时，这个球算是进门了。如果只是半个球或四分之三、五分之四……的球体越过球门线，还不能判球已进门（图二）。 2. 在被罚“罚球点球”时，守门员的两只脚



图一



图二

一定要踏在球门线上，不能移动。当对方主罚队员踢球后的一刹那，守门员才能移动两脚离开球门线。

(二) 三区 即球门区、罚球区、角球区三个区域。

球门区域：球门前的一个“小方块”就是“球门区域”。它的作用有：1. 踢球门球时，球必须放定在球门区域线上或球门区域的里面，离球出界处较近的球门区域的半边内。2. 在这个区域内，如果守门员手中无球，对方队员就不能向他进行冲撞，违者作犯规论。但是，如果守门员手中虽然无球，而有阻碍对方行为时，则允许对方向他进行合理的冲撞。另外，在守门员刚接住球的一刹那，对方队员也可向他进行合理冲撞。但当守门员已经牢牢地接住球以后，对方队员即使是向他作合理冲撞，也是不允许的。

罚球区域：球门前的“大方块”(包括球门区域在内)叫做“罚球区域”。它的作用有：1. 在踢球门球或守队在这个区域内罚任意球时，必须把球直接踢出罚球区域以后，比赛才能继续进行，否则应该重踢。2. 守门员只准在这个区域内用手接触球。如果人跑出这个区域或者人虽在这个区域而用越过这个区域线的手去接触球，就要被判为手球犯规。3. 守方队员在本方罚球区域内违犯足球规则第十二章第一条中的任何一项规定时都要判罚“罚球点球”。4. 在执行“罚球点球”时，除守门员及主罚队员外，其他队员应在球场之内，罚球区域及罚球弧之外。

角球区域：足球场地的四个角上所划的区域叫做“角球区域”。它是执行角球时放球的地区。球可以放在角球区域线上，也可以放在区域内的任何点上。

(三) 二点 即开球点和罚球点。

开球点：中线的中点叫做“开球点”。上半时和下半时比赛开始时，双方先后获得开球权的队，必须把球放定在开球点上，开球后才能比赛。又某队胜一球后，也得由对方把球放定在开球点上开球，继续比赛。

罚球点：在球门的正前方十一米处，有一个点叫做罚球点。它是执行“罚球点球”时放球的位置。

（四）一圈、弧 即中圈和罚球弧。

中圈：以开球点为圆心，以九点一五米为半径画一圆圈，叫做“中圈”。开球时对方队员都必须站在中圈以外，目的是不使对方阻碍开球。同样，在某队罚任意球时，被罚队的队员也应该立刻离开罚球的地点九点一五米以外，等到开出的球滚动一周后，才可跑进中圈或争球。

罚球弧：在球门的正前方，有一个以罚球点为圆心，以九点一五米为半径所画成的一条弧线，它的两端与罚球区域横线相接，这条弧线就叫罚球弧。它的作用是：执行“罚球点球”时，除守门员及主罚队员外，其他队员必须离开罚球区域和罚球弧。

二、比赛队员和替补队员

比赛的两队，每队队员为十一人，其中一人为守门员。比赛中守门员可以与其他队员交换位置，但是必须在死球时先向裁判员报告经同意后，再交换位置。如果未经裁判员同意即自行交换位置，则与守门员交换位置的队员如果在本方罚球区域内用手触球时，就要被判罚“罚球点球”。

青少年参加的一般比赛，可以有替补员三至五人（具体人数由举办比赛的单位决定）。在全场比赛时间内均可替补，替

补的位置也没有任何规定与限制，只要替换队员在死球时先向裁判员报告，经裁判员允许后才能进场替补。被替补出场的队员就不得再加入比赛。另外，被取消比赛资格的队员，也不得由替补员代替上场。

三、任 意 球

“任意球”是罚球的名称。它分为下列两种：

(一) **直接任意球** 即罚球队员可以直接射门得分的球。也有人叫做“一脚头”球。

(二) **间接任意球** 即罚球队员不可以直接射门得分的球。罚球队员踢出的球必须经过场上其他任何队员接触后，再进门，才算胜球得分。有人叫做“两脚头”球。

那么在什么情况下罚直接任意球呢？又在什么情况下罚间接任意球呢？凡是队员故意违犯《足球规则》第十二章第一条里面所规定的九种犯规动作中的任何一种时，就应由对方在犯规地点罚直接任意球，如守方队员在本方罚球区域内犯规时，不论球在任何地方，均应被判罚“罚球点球”。

《足球规则》第十二章第一条中规定的九种犯规动作如下：

1. 踢或企图踢对方队员。
2. 绊摔或企图绊摔对方队员。如将腿伸出，或蹲伏在对方队员的前、后，企图将对方摔倒者。
3. 跳起冲撞对方队员。
4. 猛烈的或带有危险性的冲撞对方队员。
5. 从后面冲撞对方队员（如对方队员有阻挡时，可以作适当的冲撞）。

6. 打或企图打对方队员。

7. 用手或臂部拉扯、拦截对方队员。

8. 用手或臂部推对方队员。

9. 用手或臂部携带球或推击球(守门员在本方罚球区域内用手触球例外)。

凡队员违犯下列任何一项规定者, 由对方在犯规地点罚间接任意球。例如:

1. 队员的动作和踢球方式, 裁判员认为有伤及对方队员的危险者, 例如企图去踢守门员手中所持的球。

2. 队员的目的不在踢球, 而球又没有在其控制范围以内用肩部作合理的冲撞者。

3. 队员不去踢球, 故意阻挡对方队员者, 例如从球与对方队员中间跑过, 或停在中间造成阻挡。

4. 冲撞守门员者, 但遇下列情形时可以作合理的冲撞。

(1) 守门员手中持球时。

(2) 守门员阻碍对方队员时。

(3) 守门员在球门区域以外时。

5. 守门员持球行走在四步以上, 而未将球在地上拍运时。

6. 越位。

7. 中圈开球、球门球、角球、任意球、掷界外球、罚球点球后, 球未经其他队员触及前, 主踢队员连踢者。

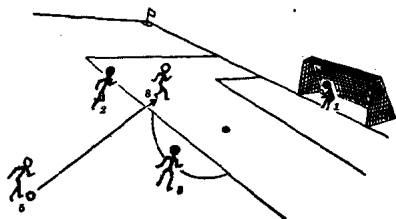
8. 罚球点球时没有把球向前踢。

9. 其他。

四、越 位

“越位”就是预先越过球的位置的意思。它是一种犯规的名称。规定越位犯规的目的是：为了防止进攻队员过早地跑到对方最后一个后卫的后面，直接威胁对方，取得某种有利的条件。那么在什么情况下应判进攻队员“越位”犯规呢？根据《足球规则》第十一章的规定：

当队员踢球时，同队队员所站的位置，在对方的半场以内，又较球更近于对方的端线（即队员预先跑在球的前面），并且在他与对方的端线之间没有对方的两个队员时（即在队员的前面，除了对方的守门员以外，没有其他的防守队员），即判该进攻队员为越位（图三）。另外，足球规则也规定，遇到下列几种情形时，可以不算越位：如最后接触球或踢球的为对方队



图三

员者；直接接得球门球、角球、界外掷入的球及裁判员抛球时；队员虽然处在越位地位，但是裁判员认为该队员没有影响比赛及阻碍对方队员的行动，或企图利用越位地位取得有利的条件者。

根据上述精神，我们可以知道，被判越位犯规的条件主要有四：

（一）当队员踢球时，这里要注意的是指当同队队员踢球时，而不是指当对方队员踢球时。