



足球

—— 中級技術讀物 ——

〔中級技術讀物〕

足 球

鄂伯尔 編著

人民體育出版社

统一书号：7015·800

〔中级技术读物〕

足球

郭伯余编著

人民体育出版社出版

(北京市西便门大街25号)

北京人民印刷厂印刷

作社北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092 1/32 20千字 印数2 6/39

1959年11月第1版

1959年11月第1次印刷

印数：1—18,000册

定价〔9〕0.24元

*

责任编辑：李接材

封面设计：庄素英

出版者的話

短短几年，几十个运动项目相繼开展，象球类、田径、体操、游泳等运动尤其广泛。在“鼓足干劲，力爭上游，多快好省地建設社会主义”总路綫的指导下，出現了波瀾壯闊的1958年体育大跃进的局面，体育运动参加者已达亿左右。

在广大体育爱好者中間，有两千余万劳卫制証章获得者，有成千上万的工厂、学校、机关、农村等基层单位的运动队，他們都想提高技术，坚持鍛炼。特别是国家体委頒布了“运动員等級制”以后，爭取做个等級运动員，成了他們共同的心愿。

要想成为等級运动員，必須按照科学的方法进行鍛炼，不断提高运动技巧。那么，在这里我們考虑到这样的問題：如何帮助大家首先提高到三級和二級运动員的水平；在各地缺乏教練員的情况下，如果有一套相应的技术書籍作为大家自学和参考該是十分必要的。这就是我們編輯出版这套中級技术讀物的着眼点。

这套讀物一經出版，也許对某些教練員的教練工作有些帮助，对那些体育学校和青少年业余体育学校的教学和訓練亦将有所裨益。

目 录

基本技术和练习方法.....	1
足球战术和练习方法.....	34
踢足球应注意的一些事项.....	64
比赛前后应做的事.....	65

基本技术和練習方法

(一) 踢 球

踢球是基本技术里最重要的一部分，所以在練習时必须从踢球技术着手，同时花費的时间也应多一些。一般常用的踢球方法有：脚内侧踢球；正脚背踢球；里脚背踢球；外脚背踢球和脚尖踢球五种。

踢定位球时，一般都应有助跑。助跑的距离不要太远，速度不要太快，但最后一步要跨得大一些。支持脚（支持身体的一只脚）站的地点，应在球的侧后方，脚尖正对出球方向，膝稍微弯屈。如果转变方向踢球，那么就应在踢球的同时，再加上转身的动作，使支持脚尖转向出球方向。踢球脚尽量向后摆起，膝弯屈。踢球的部位应正确。踢滚动球时，除了注意上面那些以外，还应特别注意踢球的时间。踢球后，身体和踢球腿继续跟随前进。

一、脚内侧踢球

这种踢法，主要是用脚的内侧（如图1黑线部分）把球推出去。踢球时，脚与球接触面积大，容易踢得准；出球方向变化多，而且不易把球踢高。它适用于短距离的传球、射门和罚球点球。不管定位球、滚动球或空中球，都可用这种踢法。



图 1

踢球时，支持脚站在球的侧后方 15 厘米左右，膝稍弯曲，脚尖对着出球方向；踢球脚尖和膝向外转，用脚内侧对着球，然后用大腿关节作轴使腿摆动把球推出去（图 2）。踢球时，脚腕和脚弓要用力。踢球后，腿要继续跟随向前，以加大踢球的力量。

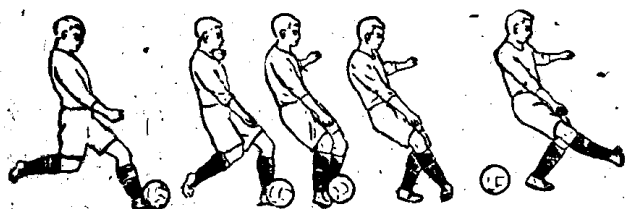


图 2

踢定位球时，助跑的距离不要太远，助跑的速度不要太大。如果要踢出低球，踢球时，上体要稍前倾，踢球的后上部；如果要踢出高球，上体就稍后仰；踢球的后下部。为了保持身体平衡，两臂要自然随脚摆动，同时左肩（右脚踢球的人）向前转动。踢滚动球时，上体前倾，脚和球接触的时间，要稍迟一些，最好是在支持脚的侧方和球接触，免得把球踢高。踢来自各个方向的空中球时，支持脚要站稳，以便身体自由转动，加大活动范围，同时膝盖抬起用大腿摆动把球踢出。

脚内侧踢球容易犯的毛病：

（1）踢球时，右脚的膝盖向外转动不够，或踢球后腿没有继续随着向前，使出球方向不准确；

（2）踢球时，脚尖跷起和下压，接触球时太早，把球踢得太高；

（3）动作太紧张，用力太早，不是在踢球的一刹那用

力。

二、正脚背踢球

踢球时，用脚背中间部分，即串鞋带的地方。这种方法踢球，脚与球接触的面积大，踢出的球有力而准确，同时可以踢各种球，所以适用于长短距离的传球、角球、直接和间接任意球，特别是射门。

踢球时，从正面助跑，支持脚踏在球的侧后方，离球15厘米左右，膝稍弯曲，脚尖和身体正对出球方向；身体向前倾，踢球的一腿尽量向后摆，膝尽量弯曲，脚腕放松，接着很快向前摆，脚背绷直，用脚背把球踢出。脚和球接触时，膝盖差不多在球的上面，同时脚腕用力，两臂自然摆动。踢球后，身体和踢球的一腿继续向前移动。这时，左腿有些弯曲，并转为脚尖着地。（图3）

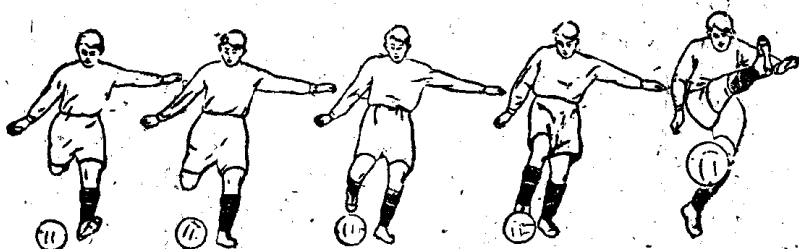


图 3

踢地滚球时，如球从左边来，最好是用左脚踢；球从右边来，用右脚踢。踢球时，要根据来球的方向、速度，正确地踏放支持脚。如果踢空中球，还要注意把踢球脚的膝盖提高，小腿向后举起。转身踢球时，最后一步踏地前需要加上转身的动作，使支持脚尖对准出球方向（图4）。

正脚背踢球容易犯的毛病：

(1) 支持脚放的位置不恰当，脚触球的部位不正确；



图 4

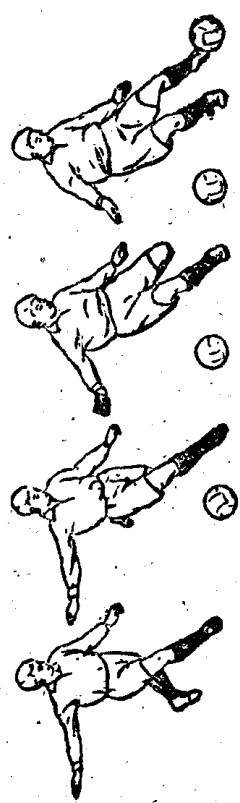


图 5



图 6

(2) 最后一步蹬地的力量及踢球前一刹那小腿的摆动不够有力，从而踢出的球力量小。

三、里脚背踢球

这种踢法的技术动作基本上和正脚背踢球相同，同样在任何情况下可踢任何球。

踢球时，多从侧面助跑，一般与球成 45° 角；支持脚踏在球侧后方30厘米左右，用脚掌外侧撑地。如用左脚踢球，上体应向右倾斜，左脚背绷直并稍向外转，用脚背内侧触球，同时两臂自然摆动（图5）。

踢地滚球时，也是球从那边来即用那边的脚踢。踢空中球时，要很好判断球的落点，上体要尽量向左倾斜，膝弯曲，身体重心降低。

里脚背踢球容易犯的毛病：

- (1) 支持脚站的位置和踢球脚触球部位不正确；
- (2) 身体不是侧对球成 45° 角，而是正对着球，形成正脚背踢球；

- (3) 踢出的球力量小（参看正脚背踢球）；
- (4) 脚背绷直过早或支持脚过于靠前，使脚尖容易踢地。

四、外脚背踢球

用这种方法踢迎面或侧面来的地滚球特别容易，踢出的球也较有力。一般传球和射门常用这种踢法。

这种踢法，是用外脚背侧接触球（图6）。踢球时的助跑及支持脚的站法和正脚背踢球相同。踢球腿尽量弯曲向后摆起，向前摆出时，脚尖向里转，脚腕用力，脚背绷直，上体稍前倾；踢球时支持腿稍弯曲，两臂自然摆动（图7）。

外脚背踢球容易犯的毛病和里脚背踢球一样。



图 7

五、脚尖踢球

脚尖踢球使用的时间比较少，一般在場地泥濘、球过重或几人同时争夺球时运用；也有人在踢定位球（球門球、角球和直接或间接任意球）时使用。

踢球时，須直綫助跑，面对出球方向；支持脚的站法和其他踢法相同。踢球脚向后摆时，膝应尽量弯屈，然后再向前摆，把球踢出（图 8）。



图 8

脚尖踢球容易犯的毛病：

- (1) 脚尖与球接触的部位不恰当；
- (2) 踢球后膝盖沒有挺直。

踢球的練習方法：

初学踢球的人，不要毫无目的地随便踢着玩，應該有計劃、有步驟地进行練習。每次練習时要先复习一下上次学习过的动作，再学习新的动作。練習后还要做一些游戏或小型的比赛来巩固所学习的动作，这样才能正确地掌握技术。下

面介紹的練習踢球的步驟，除了脚尖踢球不練習踢反彈球和空中球以外，其他各種踢球方法最好都按下列步驟進行。

一、沒有球的練習，模仿踢球動作，注意動作要領。

二、有球的練習：

(1) 練習觸球的部位：一人用腳掌把球停穩在地面上（圖9）或雙手把球拿着（圖10），另一人用腳試踢。



圖 9



圖 10

(2) 踢定位球：1. 原地踢定位球；2. 助跑踢定位球。

(3) 踢地滾球：1. 踢正面慢慢滾來的地滾球；2. 踢滾動速度比較快的球；3. 把不同方向來的球踢到另一方向去；4. 數人跑動传球，先把球控制好傳出，再直接把球傳出。

(4) 踢空中球：1. 踢自己拋起的球；2. 踢落地一次後彈起的空中球；3. 踢對方拋過來的高球；4. 踢對方用腳踢過來的高球。

(5) 踢反彈球：1. 自己拿球向地上拋起，自己踢；2. 踢對方拋過來的球，對方離自己先近後遠；3. 踢對方用腳踢過來的球。

圖中符號說明

○ 進攻隊員（或甲隊隊員）

△ 防守隊員（或乙隊隊員）

~~~~~→ 帶球的路綫

.....→ 人行的路綫

————→ 球行的路綫

⊗ 球

(6) 颠球练习：1. 連續交替用兩脚正脚背颠球；2. 連續交替用兩腿颠球；3. 連續用頭、肩、胸、腿、脚颠球。

(7) 踢球游戏：限制触球次数，逐漸增加难度。

① 数人围成一圈，中間一人，依次来回传踢(图11)；

② 数人围成一圈，間隔传踢(图12)或三角传踢(图13)。

彼此的距離可以适当增大或縮小；

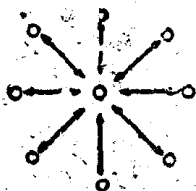


图 11

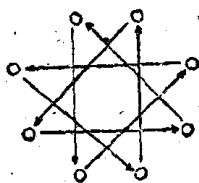


图 12



图 13

③ 兩排踢球：練習時，可變換各種球走的路綫(图14)；

④ 数人围成一圈，同时用兩球自由传踢(图15)。传踢時，避免兩球同时传给一人。或中間插一小旗，然后用球踢射小旗(图16)；



图 14

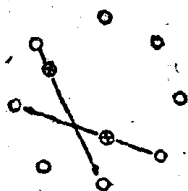


图 15

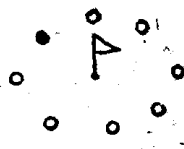


图 16

⑤ 甲、乙、丙三人互相传球，丁搶截。丁搶到誰的球，就和誰互相交換。或由五人传球，二人搶球；

⑥ 三人在一圓圈內，随意跑动传踢。传踢時，应把球踢到空当处，由另一人上前去踢；

⑦ 射门牆得分比赛：練習時，每个队员在禁区外連射10次，球必須离地面而入門。射中几分範圍內，即得几

分，最后以得分多者为胜。(图17)

(8) 踢球技术有些基础后，应多組織二人或三人一球在跑动中結合停、带、传球，射門，并交替反复进行練習，以符合比赛需要。茲举几种練習方法如下：

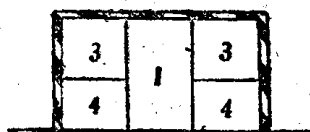


图 17

①踢、停球：二人一組，相距30米，互相踢、停球。要求停球后快速結合踢球动作，并准确地把球传给同伴。

②扇形踢球：二人一組，相距15米，一人原地传球，另一人向两侧跑动接球后，結合停、带或直接踢球回传给同伴。(图18)

③直传低球：二人一組，相距15米，面对面立。一人踢球后向前跑动；另一人接传球后倒退跑动(图19)。

④直传高球：三人一組，相距15米。3号把球踢給1号，1号踢过頂高球給2号，2号停高球后踢低球給3号，3号轉身踢球給1号。三人輪流换位練習。(图20)

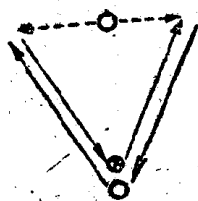


图 18

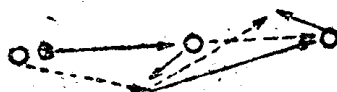


图 19

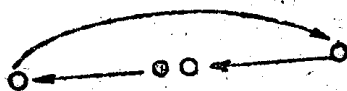


图 20

⑤橫传高球：三人一組，相距15米，平排向前跑动传球。三人輪流换位練習(图21)。

⑥交叉传球：

甲、1号传球給2号，2号停球后待3号跑上时即传出。(图22)

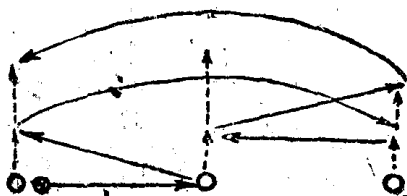


图 21

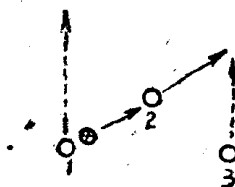


图 22

乙、1号传给2号后,从2号前跑过(似接球状),但2号不传球給1号,传给从另一方跑上来的3号(图23)。

丙、1号传球給2号,2号立即回传给1号,1号立即传给跑到前面去的3号(图24)。

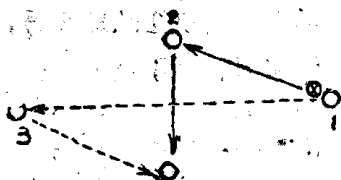


图 23

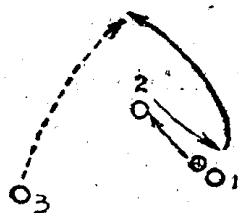


图 24

⑦个人带球射门: 各人自中綫带球繞过障碍在禁区外射门(图25)。

⑧二人传递射门: 二人自中綫传递至禁区外射门(图26)。

⑨传球射门: 两组自中綫同时进行(图27)。

⑩卫传鋒射: 前卫传球, 前鋒直接射门或传给另一前鋒射门(图28)。

⑪传中射门：两组同时自边线带球传中，另两锋停或传球射门。轮流换位进行练习。（图29）

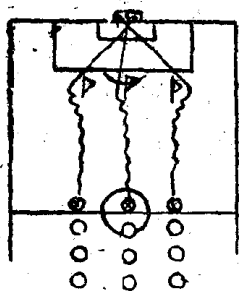


图 25

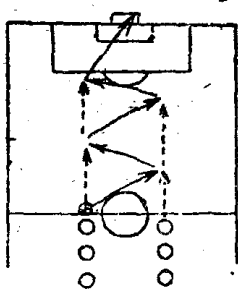


图 26

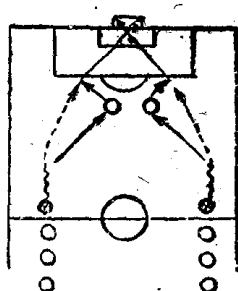


图 27

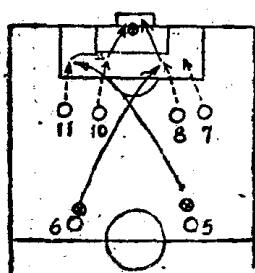


图 28

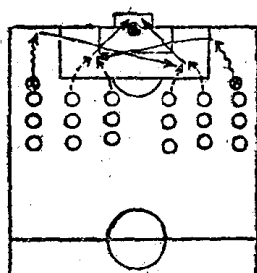


图 29

⑫对牆踢球：个人連續对牆踢球練習各种脚法。它的密度大，容易很快掌握踢球技术。如能利用两面牆練習各种轉身踢球，效果更好（图30）。

⑬各种射门脚法：如果跑动的路线与球飞来的方向成直角，而球从右边沿地面滚来时，射门的方法如图31所示；如果在1号点上，即在球门的右边得球，就用右脚的里脚背射门；用外脚背是比较困难的。如果在2号点上，也就是对着右半部球门时，最好用右脚的外脚背或脚内侧射门；如用



里脚背或正脚背射门，则准确性较小。如果在3号点上，即对着球门正中央得球，且距球门较近，最好用脚内侧射门。如距球门较远，可用正脚背或里脚背射门。在这个点上，左右脚都可以射门，但用外脚背则准确性较小。球在4号点上；即对着球门左半部时必须用右脚的外脚背或左脚的里脚背射门。球在5号点上，即在球门的左边时，用左脚的里脚背射门较为合适。

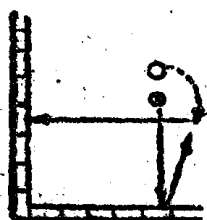


图 30

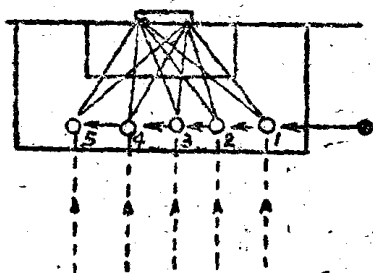


图 31

如果球从球场的左边滚来，那就要用另一只脚射门。前卫和后卫接左边或右边滚来的球射门时，其方法与前锋相同，但应注意：如果接球时对方队员想来抢球，那就要用离球近的那只脚射门，以便比对方先接触球。

掌握全面和熟练的踢球技术，才能很好地进行传球和射门。传球是战术配合的基础，因此提高传球技术是提高比赛水平的先决条件；而传球先要掌握准确的踢球技术。传球时要注意传球的时间和力量，要看清场上情况。不仅要掌握短距离传低球的技术，也应掌握短距离传过顶高球的技术。特别是后卫应熟练地掌握准确的长传技术，以加快助攻速度。射门是进攻最关键的问题，也是一场比赛能否取得胜利的重要因素之一。要提高射门命中率，必须加大射门练习时间的比重。每次练习中都要安排射门。应加强射门技术全面性的