

足球運動技術圖解

莫·德·托瓦洛夫斯基著 鄭榮庭譯 閻海校



中國青年出版社

足球運動技術圖解

著者和攝影指導 蘇聯運動功勳手 莫·德·托瓦洛夫斯基

原 編 者 格·塔姆畢也夫

技 術 攝 影 蘇聯運動功勳手 依·特拉文

技 術 編 輯 弗·卡拉什科夫

譯 者 鄭 榮 庭 校 者 閻 海

中 國 青 年 出 版 社

一九五三年·北京

原本說明 書 名 ТЕХНИКА ФУТБОЛА
著 者 М. Д. ТОВАРОВСКИЙ
出 版 者 КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ СОВЕТЕ
МИНИСТРОВ РСФСР
出版地點
及 日 期 МОСКВА, 1951

書號 4 文教 2 8開本

足球運動技術圖解

著 者 蘇聯 莫·德·托瓦洛夫斯基
譯 者 鄭 榮 庭
校 者 閻 海
編 者 新 體 育 社
出版者 中國青年出版社
青年·開明聯合組織
北京西總布胡同甲50號
發行者 中國圖書發行公司
印刷者 工人出版社印刷廠

印數 1—15,000 一九五三年七月第一版
每冊定價13,000元 一九五三年七月第一次印刷

目 錄

第一類 踢地面球

1. 脚面踢定位球..... 1
2. 轉身脚面踢球..... 2
3. 轉身脚面踢起高球..... 3
4. 脚內側踢球..... 4
5. 變形的脚內側踢球..... 5
6. 脚外側踢球..... 6
7. 脚外側踢球(切踢)..... 7
8. 脚尖踢球..... 8
9. 脚尖踢難以觸及的球..... 9
10. 脚跟踢球..... 10

第二類 踢空中球

1. 脚面踢空中球..... 11
2. 脚面踢空中球(向高踢)..... 12
3. 轉身脚面踢空中球(踢低球)..... 13
4. 轉身脚面踢空中球(向高踢)..... 14
5. 用脚面向後踢空中球(勾踢)..... 15
6. 脚面踢「地面反彈」球(踢低球)..... 16
7. 脚面踢「地面反彈」球(踢高球)..... 17
8. 脚掌(脚心)踢球..... 18

第三類 停 球

1. 脚掌停地滾球..... 19
2. 脚內側停地滾球..... 20

3. 脚掌停下落的高球..... 21
4. 脚內側停下落的高球..... 22
5. 脚內側停空中球..... 23
6. 胸部停球..... 24
7. 變形的胸部停球..... 25
8. 「移動」停球..... 26
9. 假動作停球..... 27

第四類 頭頂球

1. 頭頂迎面飛來的球..... 28
2. 轉身頭頂迎面飛來的球..... 29
3. 跑着跳起用頭頂球..... 30
4. 變形的跳起用頭頂球..... 31
5. 跳起轉身頭頂球..... 32
6. 用頭側部向下頂球..... 33
7. 跳起來身體成水平姿勢用頭頂球..... 34
8. 爭高球的頭頂球..... 35

第五類 運 球

1. 脚面外側運球..... 36
2. 變形的脚面外側運球..... 37
3. 用脚內側和脚面運球..... 38
4. 變形的脚內側運球..... 39
5. 身體的假動作..... 40
6. 腿的假動作..... 41

7. 正面攻擊時腿的假動作..... 42
8. 在對方球員追擊時腿的假動作(變形)..... 43
9. 「停球」的假動作..... 44
10. 轉身「停球」的腿的假動作..... 45

第六類 守門員的技術

1. 用手接靠地面飛進的球..... 46
2. 用手接與膝蓋齊高的空中球..... 47
3. 用手接與胸部齊高的空中球..... 48
4. 用手接與頭部齊高的空中球..... 49
5. 變形的跳起來用手接高空球..... 50
6. 用手接與球門橫樑齊高的球..... 51
7. 用拳擊球..... 52
8. 倒下接球..... 53
9. 倒下用手接球門下角的空中球..... 54
10. 倒下用手接空中高球..... 55
11. 守門員跑出來倒在對方球員腿前接球..... 56
12. 守門員倒下接球後起立..... 57
13. 守門員向球場運球和把球踢出..... 58—59

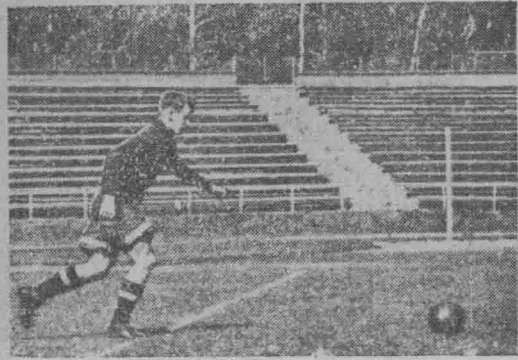
第七類 搶球和衝撞

1. 搶球..... 60
2. 用肩衝撞..... 61

第一類 踢地面球

1. 脚面踢定位球

(圖中為蘇聯功勳運動選手別斯科夫)



1



2



3



4



5



6



7



8



9

脚面踢球，是足球運動中最常用的一種踢法。這種踢法適用於傳遠球、射門和罰任意球等。

功勳選手別斯科夫，對用脚面踢球做得非常好，本圖所示就是他的脚面踢球的方法：

圖 1：球員向球跑去，兩腿比平常跑時彎屈得更大一些。兩臂自然擺動，以幫助跑進。

圖 2：開始用右腳蹬地，左腳在右腳旁面點地，並立即向前邁出。此時右臂向前擺出，左臂引到後面。

圖 3：助跑的最後一步。左腿稍屈膝，準備落地。右腿屈膝開始擺動。

圖 4：左腳用腳跟靠球的側後方落地，右腿繼續擺動。上體向後仰。

圖 5：踢球腿的大腿部分向前擺，小腿部分留在後面，脚面挺直。左腳支撐在地上，要用全脚掌着地，脚尖放在離球很近的側後方。兩臂向後引。

圖 6：右腿的大腿部分繼續向前擺動，膝部開始用力彎屈。由於膝部用力彎屈，小腿和脚面就能以最大的速度向球擺出。

圖 7：踢球。支在地上的左腿彎屈，以保持身體的平衡。屈膝的踢球腿伸直，用脚面踢在球上。上體向左傾，兩臂幫助保持身體的平衡。小腿在踢到球時成垂直狀態，以保證球踢出去能離地面很低地飛進。

圖 8：踢球後的姿勢。身體由於受踢球腿強力動作的影響，球員就向前衝出，支在地上的左腿開始換用脚尖站在地上。

圖 9 和 10：踢球的最後動作。球踢出去以後，換用脚尖支撐在地上，並稍稍向前跳一下，以克服向前衝的運動。踢球的腿繼續向前上方擺動，但此時已不影響球的飛進了。



10

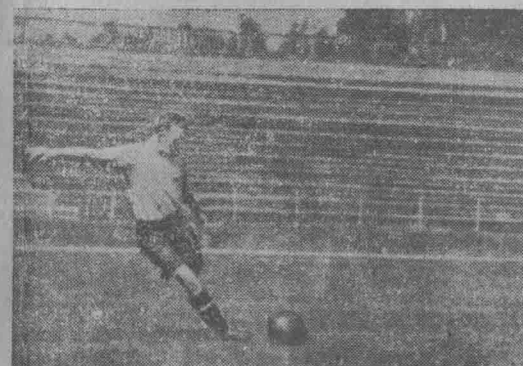




1



2



3



4



5



6



7



8



9

功勳選手保布羅夫非常精通足球的各種技術，本圖中所表示的就是他轉身腳面踢球的方法。這種踢球法也就是在向球跑的時候，要和球踢出的方向成一個角度（接近直角——譯者）。

圖 1：助跑的最後一步。左脚用力蹬地，右脚向前邁出，兩臂保持自然。

圖 2：右脚向前伸，開始時用腳跟落地，然後經過腳掌外側轉用全腳掌着地。左腿大腿部分向後引，小腿向後上方引，準備擺動踢球。上體向右傾。

圖 3 和 4：支地的右脚要穩固地站在球側面的地上，踢球腿的大腿部分迅速地向前提動，兩臂向兩側分

開，以幫助保持身體的平衡。

圖 5：小腿迅速向球擺出，腳面伸直，經過片刻，用力踢到球上。上體更向右傾。

圖 6：球離開腳，腳面更要伸直，球就好像由腳尖上滾下來的一樣。只有在這個時候，踢球腳才可以繼續向上方擺動。

圖 7：很明顯地可以看到腳面的伸直。此時球員在全力保持身體的平衡和停止的姿勢。

圖 8、9 和 10：兩臂用力向左擺動使與球員肩部齊平。支地的腳換用腳尖站在地上。為了制止身體向前衝出，踢球腳要放到前面支撐在地上。



10





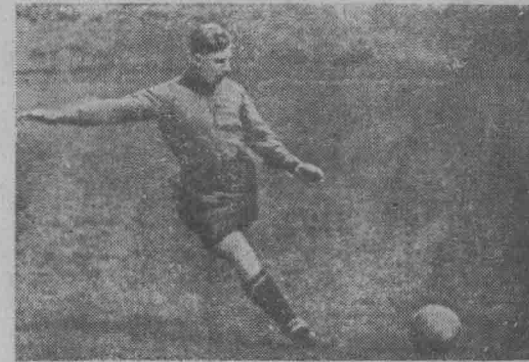
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

功勳選手費道托夫是蘇聯很有天才的一位足球員，他在技術方面和策略方面都表現了無可倫比的技巧。他的技術是多種多樣、十分準確，同時又都是用最大的速度來進行的。

圖 1：費道托夫用輕緩的、穩健的步伐，兩膝彎屈着向球跑來。

圖 2：開始助跑最後的一步。右腳將做支持腳，因而向前伸出。腳掌開始向外轉，準備落地時方便。兩臂保持自然姿勢。

圖 3：助跑最後的強而有力的一步。支持腳準備用腳跟落地，踢球腳開始向後上方抬起，準備前擺踢球。此時上體稍向右傾。

圖 4：支持腿膝部稍屈，用腳跟落地。腳落地後，立即由腳掌外側轉用全腳掌落地，踢球腳已舉到後面最高點。

圖 5 和 6：上體向右傾，穩固地落在支持腿上。此

時，支持腳用全腳掌着地，放在球側面的地上。踢球腿的大腿部分要迅速前擺；小腿部分此時留在後面，以備用最大速度從下方向前對着球擺出。

圖 7：用脚面踢球。踢球腿伸直，用腳掌「划行」的動作把腳伸到球下。在用脚面踢球時，脚面要挺直。球員的支持腿要彎屈，使身體下蹲，以便使踢球腿的動作更容易。

圖 8：球員把腳「伸向」球飛進的方向。此時，球員被慣性所引，一定向前衝出，勢必換用腳尖站在地上，兩臂也隨着擺向前方。

圖 9 和 10：踢球完了。球員的全身力量都用到制止身體向前衝出的動作上。這時，身體下降和踢球腳向前伸出放在地上是能幫助這種動作的完成的。

轉身脚面踢起高球，是在踢任意球和罰球、發角球和在所有需要使球從球員頭上飛過的情形下使用的。





1



2



3



4



5



6



7



8



9

在比賽進行中，常常需要以最大的準確性把球踢到很短的距離內。在這種情形下，就要用腳內側踢球法了。這種踢球法，蘇聯運動選手梯瑪科夫做得非常好。梯瑪科夫是蘇聯最強的足球後衛之一。

圖 1：球員把全部注意力都集中在球上，同時，直線向球跑來。

圖 2 和 3：助跑的最後一步。左腳向前邁出，右腳結束了最後的蹬地動作，兩臂為了保持身體平衡也漸漸分開。

圖 4：支持腳落在球的旁面和球成一條線。支持腳由腳跟轉用全腳掌着地，以保證球員能從容不迫地向前移動。右腿（踢球的腿）膝蓋彎屈，膝蓋隨着腳尖盡可能向外側展開，便於腳內側向球擺出。

圖 5：踢球腳差不多已經擺到球前。在圖中，腳掌

向外展開的優良姿勢和支持腳的良好位置，很清楚地可以看出。

圖 6：踢球。支持腿的膝部再深屈一些。球員用力踢球。為了加強踢球的力量，上體要後仰。

圖 7：在球離開腳時，踢球腳仍舊繼續前擺。球在地面上飛進。

圖 8 和 9：球員努力把向前衝的身體停住，就把身體向後仰，同時支持腳逐漸轉用腳尖站在地上。

圖 10：踢球腳的腳尖逐漸恢復正常的姿勢。這時伸在前面的腳，則要停止住向前衝的動作。

如果頑強地進行訓練，也可以學會把球踢向上方的踢法。為了使球向上方飛起，在踢球時上體要再向後仰一些，踢球腳隨球向上「抬」的動作，盡可能要多保持一些時間。



10



5. 變形的腳內側踢球

(圖中為蘇聯功勳運動選手費道托夫)



1



2



3



4



5



6



7



8



9

圖中所示是腳內側踢球法。用這種方法踢球，球要從球員的斜面向前飛進。這種踢球方法，在後衛球員和前鋒球員傳球給位於前面的同隊球員時最常使用。

圖 1 到 3：助跑和上述腳面踢球的助跑沒有什麼區別。

圖 4 和 5：支持腿屈膝放在球的旁邊，踢球腳稍稍向後擺，腳尖轉向外。

圖 6 和 7：踢球腿用力擺動，屈膝，接近球，腳面挺直。支持腿屈膝。球員注視球。

圖 8 和 9：踢球後的姿勢。腳掌再展開些，同時繼續向左前方擺動。支持腳換用腳尖站在地上，上體後仰。

圖 10：為使身體完全停住，踢球腳要用全腳掌放到前面，這樣球員就會停住。



10





1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

脚外侧踢球法在比賽中常常使用，蘇聯運動選手沙里尼科夫能十分正確地運用這種踢法。

圖 1 和 2：踢球前的助跑和脚面踢球法的助跑完全相同。球員同樣要精力集中地，用有力的步伐向球跑來。

圖 3：支持脚準備用脚跟落地，落地後和球的距離要以踢球時不碰到支持腿為適宜。踢球腿屈膝開始擺動。

圖 4：支持脚轉用全脚掌落地，踢球脚的脚尖向內引。兩臂向兩

側分開，幫助保持身體的平衡。

圖 5：球員很穩固地用支持腿站在地上，踢球腿的大腿隨着向內引的脚尖向球擺去。上體向右傾，藉使球員易於踢球。

圖 6：在踢球以前，為保持身體的穩定，支持腿的膝部要稍稍彎屈，小腿關節隨着腳尖的內引要用力挺直。踢球腿的大腿部分已擺到支持腿大腿部分的前面；小腿和腳掌要以最大的速度接近球。

圖 7：踢球即將完了。踢球腿的膝部差不多完全伸直。支持腿也

在伸直。上體更向右傾。左臂引到體後，右臂伸到前面。

圖 8 和 9：踢球脚伸直，向左前方舉起。球員身體由於慣性已移向前面，支持脚已轉用脚尖站在地上。

圖 10：為了制止身體的向前移動，球員的支持脚就要稍微跳一下。踢球腿在舉到支持腿的右前方時，也能幫助停止住身體向前衝的動作。



1



2



3



4



5



6



7



8



9

用脚外侧踢球能使球旋轉，由於球旋轉，球就能沿曲線飛進或滾進。如果球員頑強地進行訓練，球員就能獲得這種踢法的優良技巧。此外這種踢球法的實用價值，還在於它的助跑和擺腿方法，從表面看來，和常用的脚面踢球法的助跑和擺腿方法沒有什麼區別。

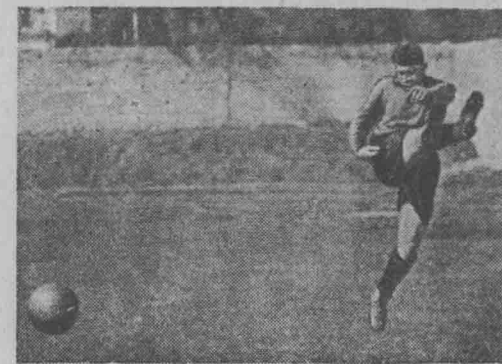
圖 1 和 2：表示助跑的最後一步和擺腿的動作。也和脚面踢球法一樣，支持脚先用脚跟着地，然後用全脚掌着地。踢球腿的大腿部分要向後引，兩眼注視球。

圖 3：很清楚地可以看到踢球前脚掌的姿勢。這

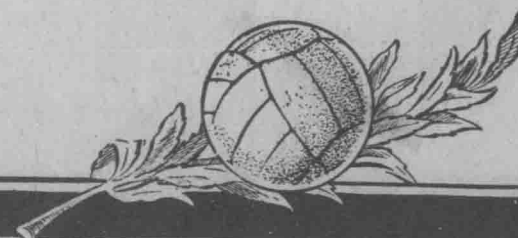
時，盡可能長時間地使脚掌保持這種緊張的姿勢，是很重要的。踢球時，要用脚踢在球離支持脚較近的那一部分（圖 4），同時要和脚急劇向上擺動的動作結合起來，這樣就能使球向右旋轉。球飛離球員以後，就會沿曲線向右旋轉飛行。

圖 5 到 10 所示動作是由於踢球腿用力向上擺而使球旋轉的情形。

這種擺動的動作是如此地有力，以至使球員已離開了地面（如圖 9 和 10 所示）。



10





1



2



3



4



5



6



7



8



9

索科洛夫是我國最老的一位球員，從一九三七年起他就一直是莫斯科「斯巴達克」足球隊的後衛球員。在踢定位球時，他常用脚尖踢球法。

圖 1 到 3：由直線跑來的最後一步。右腿急劇伸直，使助跑的速度大大增加（圖 2）。左脚向前邁出，用脚跟放在離球很近的側後方（圖 3）。

圖 4：支持腳的脚跟已觸及地面，右腿屈膝，小腿向後上方擺出，兩臂始終幫助兩腿的動作和保持身體平衡。支持腳逐漸由脚跟轉用全腳掌着地，踢球腿的大腿部分開始向前擺動。上體後屈，以幫助增強踢球的力。

圖 5 到 7：很清楚地可以看到右腿的大腿部分在向前擺，而小腿此時則留在後面。小腿關節很緊張，腳掌

和小腿形成一個直角。脚尖稍稍舉起，腳趾用力向上彎屈。

圖 8：表示踢球後球離開脚尖的一剎那間。上體稍前屈。在兩腿膝部完全伸直以前就結束踢球，是很重要的，而索科洛夫在圖中就優異地表現了這點。只有在這種情形下，踢球才有力量。

根據地點和選定的方向踢球，就可以使球達成各種不同的飛進弧度。在這種情形下球飛的角度平均是四十度到四十五度。

踢球的腿在踢球以後，膝蓋就完全伸直（圖 9 和 10）。脚尖踢球多在需要把定位球踢到盡可能遠的地方，而不管球落地的準確性時使用的。



10

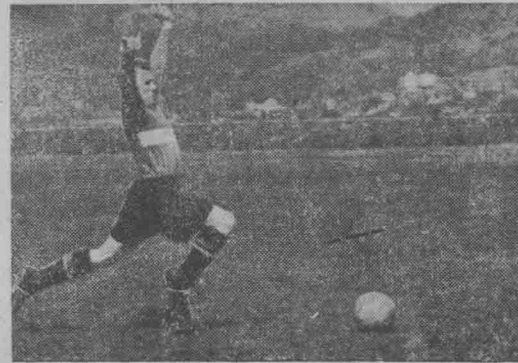




1



2



3



4



5



6



7



8



9

機敏而靈巧的梯瑪科夫，對踢腳很難達到的球是非常擅長的。

圖 1 和 2：表示踏跳動作。左脚在踏蹬完了後，不完全伸直。右腿屈膝，大腿部分用力前擺，以幫助跳得遠一些。同時兩臂用力向上擺起，也來幫助向遠處跳出。

圖 2 到 5：表示在跳進時的連續動作。踢球腿大腿部分的姿勢差不多沒有變更，而小腿則漸漸向前拿出。左腿膝部逐漸彎屈，這就使右腿容易很快地伸直。

圖 6：表示球剛和右脚尖分開的情形。此時膝部稍稍彎屈。踢球時是用下垂的脚尖踢的，因為此時小腿在向前伸，如果脚尖抬起來，就要用腳掌踢球了。

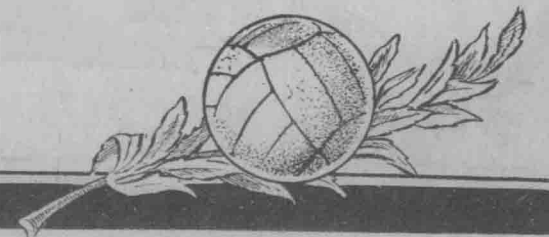
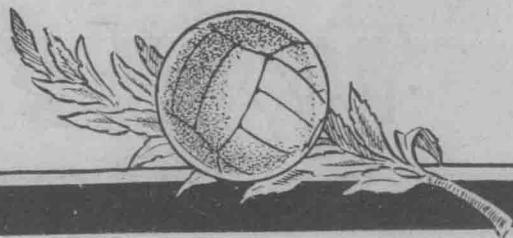
在踢球以前，用小腿和腳掌對着球做急劇的加力動作，是特別重要的。

踢球完了後，球員就要把整個注意力都集中在毫無損害的落地動作上去，因此，左脚腳面要伸直準備落地。

在踢球以後，球員就處在困難的情況下，這種情況使他還得在若干時間內繼續進行鬥爭（圖 7 到 10）。為了預防可能的受傷，球員要把體重移到準備用伸直的腳面和小腿支持在地上的踏蹬腿（左腿）上。踢球腳只是輔助性地支撐在地上。當身體向前移動的動作停止時，球員就把上體向右前傾，同時兩臂下垂站起來。



10





1



2



3



4



5



6



7



8



9

在現代的足球運動中，球員們所掌握的各種各樣的踢球法，是有很大的意義的。其中有一種踢球方法常被優秀的足球員們所使用，這種方法就是脚跟踢球法。這種踢球法並不太難，只是人們不大習慣用它而已。如果球員頑強地進行訓練，短時期內就能充分掌握這一實際上是很簡單的踢球法。

這種方法最大的價值就是在準備踢球的時候，絲毫也露不出來要用脚跟踢球的意圖。

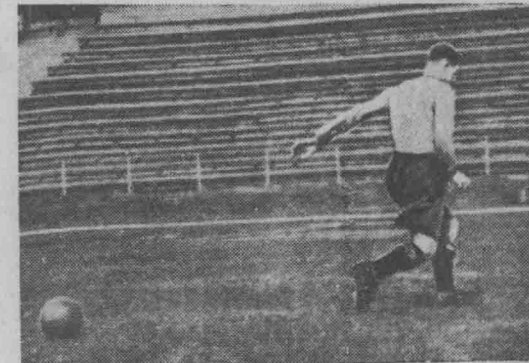
現在，讓我們來看一下費道托夫用脚跟踢球的姿勢。

他十分平穩地運球前進，完全看不出來他要用脚跟踢球的意圖（圖1到3）。

右脚靠球旁向前伸，同時迅速用擺動動作做準備向下後方踢球的動作。爲了增加擺腿和踢球的力量，支持腳換用腳尖站在地上，上體前傾（圖4到6）。圖7表示右脚向下後方的急劇擺動。踢球腿很緊張，髖關節（腳腕關節）要固定起來。球員一直到踢球的最後一剎那間，也都要看着球。

圖8到10：表示踢球完了。支持腿向前邁一步，同時球員要採取進入比賽情況的姿勢。

脚跟踢球是在向自己同伴傳球時使用的。這種傳球是很突然的、敏銳的，並常常收得成效，然而在比賽中不應當濫用它，因爲傳球的突然性，往往使自己的同伴也感到措手不及。



10



第二類 踢空中球

1. 脚面踢空中球

(圖中為蘇聯功勳運動選手索科洛夫)



1



2



3



4



5



6



7



8



9

在比賽進行中，大多數要踢空中球。從空中飛來的球的弧度各有不同，因此也必須隨着弧度的不同而用不同的踢法。

正確地估計助跑、踢球的力量和準確性，經過經常而頑強的訓練就能達到。

踢空中球時，在球落離地面很近的時候踢比較容易。在這種情形下，只是把踢地面球的全部動作稍加改變一下就可以了。

圖中所示即脚面踢空中球的姿勢。踢球前，球員先行助跑，以便在球剛一落近地面就把它踢出去。在助跑時球員要兩眼注視着球（圖1和2）。

球員在助跑時，一面看着球，一面跑到球的附近，用支持脚站在地面上，同時踢球腿也像用脚面踢定位球

時的動作一樣，開始後擺（圖2到5）。

在踢球時脚面要挺直，髖關節要緊張起來。圖6是踢球前的姿勢。此時球下落得更低，同時在球幾乎要和地面接觸時才踢球。爲了使球踢出後飛得低，踢球腿的膝蓋不要伸得過直，並要向球飛進的方向伸出（圖7和8）。兩臂幫助增強踢球的力量和保持身體的平衡。上體前傾，以使球踢得低一些。

在踢球以後，爲制止使球員向前衝出的慣性運動，要稍微跳動一下，以便停止身體的向前移動（圖9和10）。

爲使球向上飛起，在踢球時膝蓋要完全伸直，使脚和球一同向上「抬起」，同時脚面不要伸得過直，而上體也要向後仰。

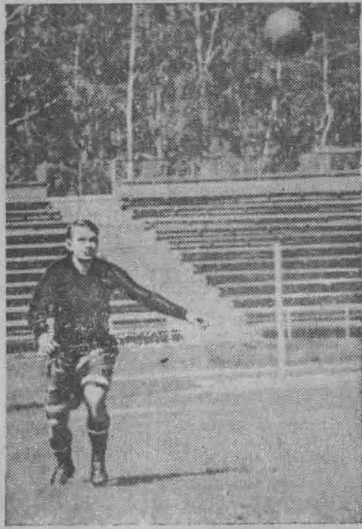


10



2. 脚面踢空中球(向高踢)

(圖中為蘇聯功勳運動選手別斯科夫)



1



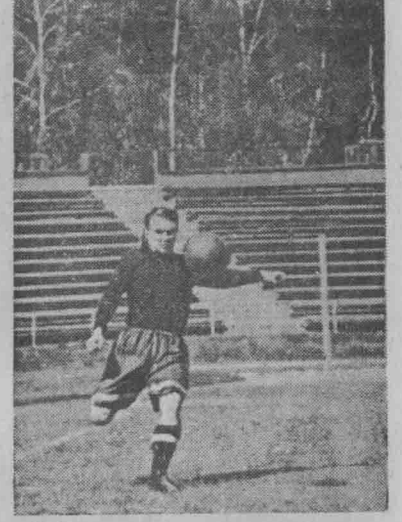
2



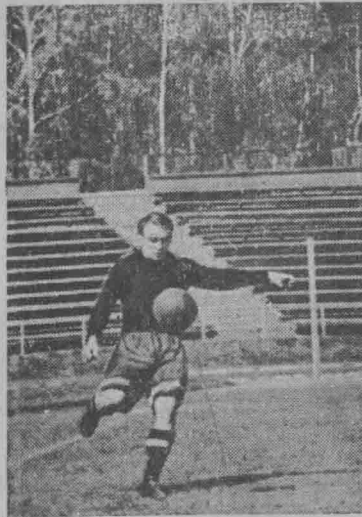
3



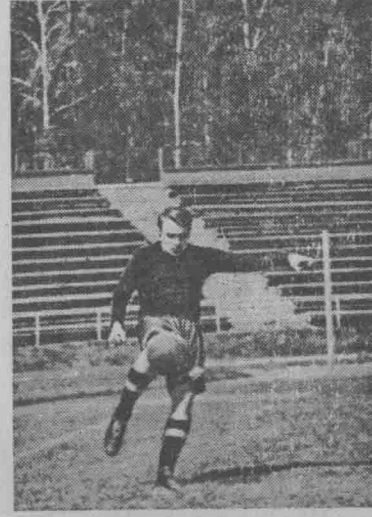
4



5



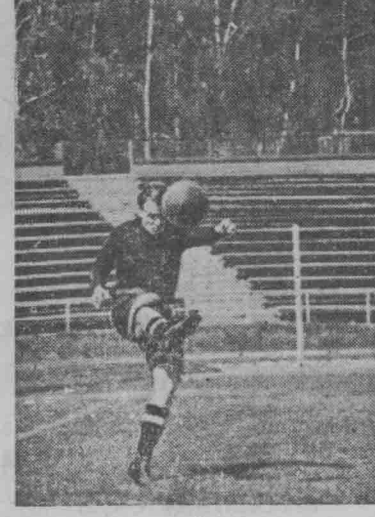
6



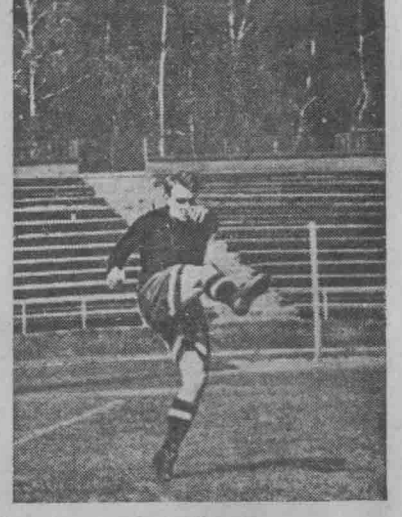
7



8



9



10

圖中表示用脚面向前上方踢空中球(向高踢)的姿勢。在踢球前,球員一面注意地看着球,一面迎着球跑去。助跑時要用有力而短小的步伐跑(圖1到3)。支持脚先用脚跟落地,然後轉用全脚掌着地。踢球腿的大腿部分要盡可能向後引。球員整個時間要看着球(圖

4和5)。

球落下時,踢球腿的大腿部分急劇地向前擺,髖關節和伸直的脚面一同用最大的速度向球擺去。別斯科夫的兩臂是緊張的(圖6和7)。

圖8:表示球離開脚面的情景。踢球時,膝蓋是高舉着的。球向前上方飛起。大腿部分要急劇地向上擺動,以加大踢球的力量。同

時,身體前屈也能增加踢球的力量。圖9是膝蓋伸直的右腿仍繼續向上擺動的情景。圖10表示踢球後的最後姿勢。

這種踢球方法主要是在球向下落的速度很慢,需要把球踢得又高又遠而且又準確的情形下使用的。



3. 轉身脚面踢空中球(踢低球)

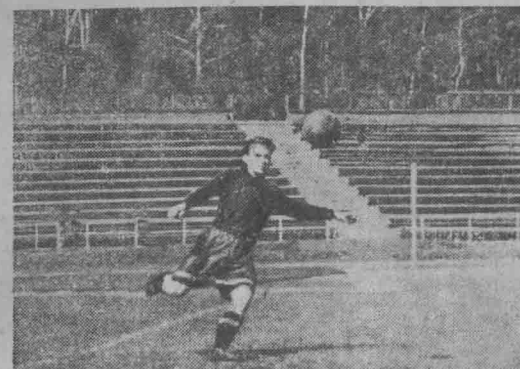
(圖中為蘇聯功勳運動選手別斯科夫)



1



2



3



4



5



6



7



8



9

轉身脚面踢空中球，使球踢得很低，是足球中比較難的一種踢法。由於經常進行訓練，在技術方面獲得了優秀成績並能百發百中地踢球的別斯科夫，就能夠百無一失地使用這種踢球法。

在助跑剛一開始時，上體就向將要轉身的那一側傾斜。這樣做，是為了使踢球的右腿的動作容易。圖1、2所示是向球跑去的助跑姿勢。

圖3：支持腿的膝蓋稍微彎屈，用全腳掌牢靠地站在地。上體向轉身的左側傾斜，引到側面的右腿的大腿部分開始向前擺動。球員兩眼注視着球。別斯科夫所表現出來的特點，是兩手非常緊張（在圖中就可很清楚地看出來）。

此時，球員更加大了上體向左傾的角度，大腿部分也抬得更高並已轉向左側。把大腿部分抬到水平部位，是有很大的意義的（圖5）。

圖6：留在後面的小腿和伸直脚面一同急劇地擺動，在幾乎達到水平的部位時，就擺到前面去踢球，上體向左傾的角度更大。此時，膝蓋伸直，以增強踢球的力量。膝蓋的伸直不能引起向高踢球，因為腿的擺動是成水平狀態的。

圖7：踢球完了。右腿仍舊伸直，更加緊張起來，同時立即追隨大腿部分的移動而更向高舉起，膝蓋彎屈起來（圖8）。右脚的踢球和擺動是如此有力，以至使球員隨着慣性的運動而從支持腳上「被拉起來」。這時為了停住身體而不得不稍稍向前跳一下，並為做到完全停止就不得不把右脚放到前面去（圖9和10）。

在利用這種踢球法時，上體向轉身這一側傾斜和把踢球腿擺到水平部位是有很大的意義的。

上面所說的踢球法，主要是在接到曲線傳來的球，進行射門時使用的。



10

