

足 球

参 考 资 料

平顶山市教育局体训班
开封师院体育系教革小分队

一九七三年六月

毛主席语录

教育必须为无产阶级政治服务，必须同
生产劳动相结合。

我们的教育方针，应该使受教育者在德
育、智育、体育几方面都得到发展，成为有
社会主义觉悟的有文化的劳动者。

图 例

- | | |
|---|-----------|
|  | 代表传球路线及射门 |
|  | 代表队员跑动路线 |
|  | 代表运球路线 |
|  | 代表过顶传球 |
|  | 代表弧线传球 |
| ④ | 代表进攻队员 |
| △ | 代表防守队员 |
| ⊗ | 代表球 |

目 录

足球运动概述	(1)
第一章 足球基本技术	(4)
第一节 踢球	(4)
第二节 停球	(28)
第三节 顶球	(38)
第四节 运球	(43)
第五节 抢截球	(54)
第六节 射门	(60)
第七节 掷界外球	(67)
第八节 守门员	(71)
第二章 足球战术的教学与训练	(80)
第一节 足球战术	(80)
第二节 定位球战术	(96)
第三节 比赛阵形	(103)
第四节 战术的训练方法	(108)
第三章 足球场地修建,裁判工作及规则分析	(115)
第一节 场地修建	(115)
第二节 裁判工作及规则分析	(120)

足球运动概述

毛主席教导我们说：“为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。”体育属于上层建筑的一部分，具有鲜明的阶级性，不同的阶级对体育具有不同的要求，因而就有不同的阶级内容。足球运动也是这样。在我国，足球运动必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊，支持世界各国人民的革命斗争服务。资产阶级“权威”们散布什么“体育是超阶级的”“足球是高级娱乐”等反动谬论必须彻底批判。

足球运动就是用脚踢球的一种体育项目。它是在规定的设有球门的场地上，遵照一定的规则（主要是不许用手触球），在激烈的对抗中，力争把球射入对方球门，同时积极防守，不让对方射入自己的球门，最后以射进球门球数的多少来分胜负的。足球运动的特点是参加比赛的人数多，场地大，比赛时间长，技术复杂，战术多变。

参加足球运动可以学习和运用毛主席光辉的哲学思想，培养人的机智、果断、勇敢、顽强和培养一不怕苦、二不怕死的革命英雄主义精神。而且由于足球比赛要求参加者具有强壮的体魄和快速奔跑、跳跃及在对手阻挠的情况下，完成复杂的技术动作和集体战术配合的能力，因此经常参加足球比赛，对全面发展身体有很好的作用，它是一种炼思想、炼

作风、炼身体的良好手段。同时在国际体育活动的交往中，通过足球比赛，可以和各国人民增进友谊，加强团结，为毛主席的革命外交路线服务。

但是在解放前，足球运动始终得不到很好的发展，足球运动成了统治阶级寻欢作乐的一种工具，甚至成为资本家进行商业宣传，招揽买卖的广告。而我们党中央和毛主席一直非常重视足球运动的发展。早在1942年，在延安就举办过足球联赛。足球场设在清凉山——延河西岸的平坦的黄土滩上，运动员身着粗布衣，脚穿布鞋和用旧布条编织的草鞋进行比赛。表现了革命根据地人民艰苦奋斗的精神。这种可贵的革命精神永远值得我们继承和发扬，这种优良的革命传统永远值得我们发扬光大。

解放以后，在党中央和毛主席的亲切关怀和直接领导下，足球运动得到了迅速的发展。广大工农兵群众在伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针指引下，掀起了轰轰烈烈的群众性体育活动，足球运动也成为广大工农兵群众最喜爱的体育项目之一。在群众性的足球运动发展的基础上，我国的足球运动水平比解放前有了很大的提高。

我国的足球运动水平虽然比解放前有所提高，但是还远不能适应国际形势发展的需要，足球运动的水平还是很低的。我们广大体育工作者，肩负着体育运动的普及与提高的光荣任务，任重而道远。我们要牢记

毛主席关于：“中国应当对于人类有较大的贡献”的教导，立足本职，放眼世界，胸怀全球，牢固树立为全中国人民和全世界人民服务的思想，以政治统帅业务，

，
，以实际行动为祖国体育事业的发展作出贡献，以适应祖国日益发展的大好形势。让我们在毛泽东思想的光辉指引下，团结起来，去争取更大的胜利。

第一章 足球基本技术

足球基本技术，就是运动员在比赛中，运用的各种动作和方法的总称。它是足球运动的基础，是参加足球运动竞赛实现“发展体育运动，增强人民体质”的根本目的所必须掌握的。随着足球运动的发展，使足球的技术动作愈来愈丰富，所采用的动作方法是多种多样的。

因此，足球运动员必须全面熟练地掌握各种基本技术，才能在比赛中完成进攻和防守的任务，才能顺利地进行战术配合，最后达到射门的目的。

第一节 踢 球

踢球是足球比赛中，运用最多最主要的技术之一，是组织进攻变换战术，创造射门机会最主要的手段。在实际比赛中，情况复杂而且时刻变化，运动员没有熟练的两脚踢球技术，是不能完成比赛任务的，来球有高有低，有缓有急，方向不一，而踢出的球又有高低、远近、方向之不同，这就需要采用多种脚法踢球。踢球技术动作很多，方法要领各有不同，但在踢球的动作结构方面有着一定的规律性，它都有下列几部分组成：

助跑。

支持脚的位置。

踢球腿的摆动。

脚与球接触的部位。

踢球时动作的协调和踢球后维持身体平衡。

在这些部分中，关键因素是支持脚的位置，踢球腿的摆动和脚与球接触的部位。这些关键因素决定着踢球动作的质量。根据教学与训练的需要，我们从下列四点来叙述：

一、踢静止的球

一般对初学者，教师在作讲解示范时，多采用之。

（一）足内侧踢球（也称足弓踢球）

脚内侧踢球由于控制球面积大，所以踢球准确，是传球脚法中准确性最大的一种，适于中、短距离传球或射门。

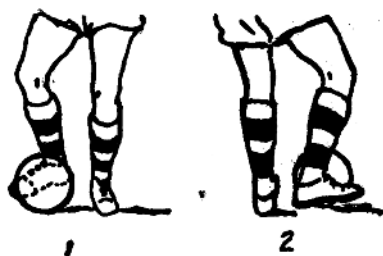
1. 足内侧踢球动作过程：

直线助跑，踢球时支持脚踏在球的侧方约15公分处，脚尖对准出球方向。踢球腿以髋关节为轴自然后摆。当前摆时，髋关节外旋，膝盖及脚尖外展，脚尖勾起，脚掌保持与地面平行，踢球脚与支持脚成丁字形，用脚内侧击球正后中部，踢球时踝关节紧张。踢球后，踢球腿随球前摆，身体自然维持平衡。用右脚踢球时，左手向前摆动，右手向后摆动（如图1①②）。

2. 足内侧踢球易犯错误及纠正方法：

（1）支持脚的位置不正确。过前或过后，过左或过右，影响踢球腿正确踢球。

（2）踢球脚膝盖外转不够，脚接触部位不正确，出球准确性差。



①



②

图1 足内侧踢球

(3) 击球时,脚腕没有保持紧张,往往形成踢球无力。
纠正方法:

(1) 支持脚站位不正确,可分段教学,先学习立足的正确站位问题,而后解决踢球的问题。

(2) 也可用球旁边作记号及放标置物的办法,帮助同学掌握立足正确站位问题。

(3) 踢球脚膝盖外展不够,多是髋关节不够灵活所致,可

多作模仿练习，空摆腿的练习和踢实心球的练习。

(4) 多作压腿拉长韧带练习，提高髋关节的灵活性。

(5) 踢球时保持脚腕紧张，要求向前摆腿时翘脚尖送脚跟。

(二) 足背内侧踢球(或叫里足背踢球)

由于足背内侧踢球，脚背的前端部分易入球的底部，所以接触面积大，便于控制球的高度与落点。还可利用身体掩护球，挡住对方抢截，有利于作假动作。并且由于击球点变化多端，多适用于中长距离传球，及各种过顶传球和转身传递及射门，还适用于弧线传递及射门。

由于足背内侧踢球击球点的不同，及出球的目的要求不同，能作各种传递及射门，现分别叙述之：

1. 一般足背内侧踢球：

斜线 45° 方向助跑。立足踏在球的侧后方约15—25公分处，(这与踢球队员身高腿长有关)，身体重心放在前脚掌的外侧上，上体略向支撑脚方向侧倒，有利于身体扭转，踢球腿后摆时，由大腿带动小腿，并自然折叠，腿和脚稍向外转，踢球脚的外侧向上翻，脚跟提起，脚背要绷直，踢球时，踢球腿由后快速而有力的前摆，用足背内侧部位击球的后中部，球踢出后平直前进(如图2①②)。



①

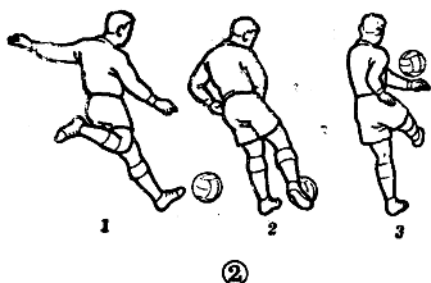


图2 足背内侧踢球

足背内侧踢球
要领口诀：

侧面助跑成斜
线，支撑脚尖正向
前。

重心倒向支撑
脚，踢球腿摆动似
半圆。

挥动大腿摆小

腿，踢球脚外侧要上翻。

手腕绷紧趾外展，里脚背正对球后边。

2.用足背内侧切踢过顶球：

这种踢法主要是使踢出之球要有一定的弧度，超过对方的头部，而后下落于对方的背后，由于球在空中有往回旋转的力量，所以前冲力不大，当越过对方头顶后就自然下落，便于同队队员战术配合或射门。

其基本的踢球脚法同正常的足背内侧踢球，所不同的是以小腿快速摆动，用足背内侧的前端部位切踢球的后下部，切的动作由上而下切搓用力，击球后，小腿就突然停止前摆，前脚掌切击地面，立即翘起脚尖，切击球的后下部，这样飞出的球弧度较大，并且往往是向后旋的。

易犯错误及纠正方法：

主要是切踢不起来，没有一定的弧度。越过不了对方的头顶。

纠正方法：

(1) 膝关节及踝关节不灵活，应多作压腿的练习，灵活

踝关节的练习。

(2) 作颠球练习, 练习踝关节的灵活性。

(3) 作摆腿切踢的模仿练习。

(4) 用脚向后拖球, 然后用脚背挑球的练习, 体会切踢动作。

3. 用足背内侧踢弧线球(或叫踢削球):

用右脚踢球, 在球的左后方助跑, 基本踢法同里脚背踢球, 唯踢球脚接触球时, 以内脚背削踢球的右侧后方, 踢球后, 腿向右前方摆出。

此种踢法多用于传球绕过对手, 发角球直接射进门或小角度射门等。

易犯错误:

接触球的部位太偏外侧, 球没有向前飞出的力量。

踢球后, 踢球腿没有向前上方摆动。

纠正方法:

(1) 作摆腿练习, 体会削踢动作。

(2) 重复讲解, 踢球的后外侧部。

(3) 作活动踝关节的练习, 提高踝关节灵活性, 如颠球、挑球、拨球等练习。

4. 转身足背内侧踢球:

此法多运用于边锋的传中球, 内锋及前卫的转身射门, 及后卫的向回跑动中, 转身将球踢出禁区, 解救门前危险时采用之。

此动作方法是: 踢球时最后一步略带跨跳的动作, 一般支撑脚落在球滚动的前方一些, 支持脚转动 90° 或 180° 落地, 就要顺势作出转体动作, 支持脚外转, 膝关节弯屈。在落地

的同时，上体前倾，以上体和臀部的扭转带动踢球腿的摆动，用足背内侧将球踢出（如图3）。

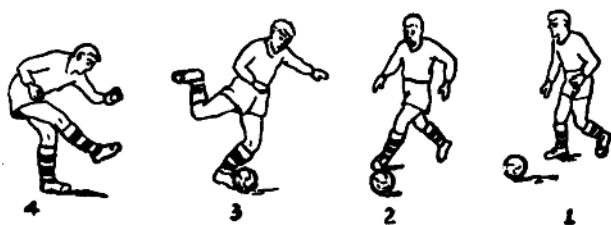


图3 转身足背内侧踢球

易犯错误：

（1）支持脚的位置不正确，没有将脚尖转到正对出球方向，结果出球不正。

（2）在转身时，上体没有保持前倾，结果身体后仰，出球易偏高。

（3）在转身时，踢球腿没有积极跟随前摆。转身和踢球动作不连贯，破坏踢球节奏，常踢不到球或踢不准球。

纠正方法：

（1）多作无球的转身摆踢的练习。

（2）球放定，作转身踢球练习，体会支持脚的站立及转体动作。

（三）足背正面踢球（或叫正足背踢球）

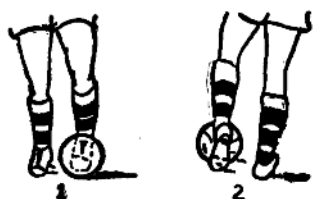
此法是最常用的踢球方法，由于踢球时，踢球腿的摆动，是与人体的自然走动动作相符合，腿的摆动幅度和脚接触球的面积大，所以踢球准确有力，是射门的主要脚法。另外发

任意球、踢角球及中远距离传球常采用之。

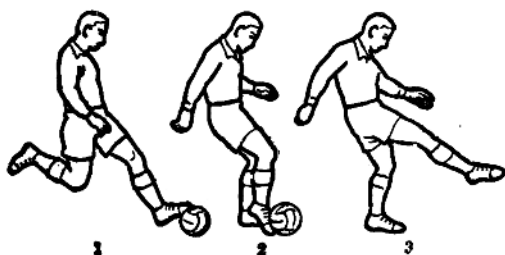
1. 动作要领：

直线助跑，支持脚踏在球的侧方10—15公分处，脚尖正对出球方向，膝部微屈。当立足足跟落地时，踢球腿立即向后方摆起，大小腿自然折叠，然后大腿带动小腿向 前 方 摆踢，触球之一刹那，足根提起，足尖下指，脚背绷直，踢球腿的膝盖在球的正上方。用脚背正面踢球的后中部。

踢球之刹那猛烈收腹，踢球后，踢球腿顺势跟出（如图4①②）。



①



②

图4 足背正面踢球

正足背亦可切踢过顶球，方法大致同内足背踢球，唯摆腿方式及脚接触部位不同。

2. 正足背踢球易犯错误:

(1) 助跑不是正面, 因而摆腿方向不正, 易把球踢偏。或踢高。

(2) 怕脚尖绷直踢在地上, 因此不敢绷紧脚尖踢球, 易将球踢偏或踢高。

(3) 支持脚位置选择不当, 影响正确踢球。

(4) 踢球脚和球接触的部位不正确, (不是击球后中部) 易出球无力或踢偏。

纠正方法:

(1) 作一步或多步的助跑摆踢练习。

(2) 对一定目标(墙上标号)的摆踢练习。

(3) 垫高球位法: 解决怕脚尖踢地的问题。(不易多采用) 就是将球的下部放一个圆的小草垫或布垫, 抬高球位。

(四) 足背外侧踢球(或叫外足背踢球)

外脚背踢球突然性强, 变化大, 并带有隐蔽性, 同时利用脚腕的灵活性可作多种削、弹、摆、拨等踢法。容易控制球的行进速度和路线。还可踢出弧线球做巧妙的空隙传递及射门, 因此在比赛中运用很广。

1. 足背外侧踢直线球

该项技术踢球时, 其助跑方向、支持脚的位置和踢球脚的摆动, 都和足背正面踢球相同。在支持脚踏地的同时, 踢球腿以髋关节为轴, 利用大腿带动小腿快速地向前提出, 踢球之一刹那, 踢球腿的脚尖向里转, 脚面绷紧, 脚跟提起, 用外足背踢在球的正后方, 踢球后, 踢球腿继续随着出球方向摆出(如图5①②)。

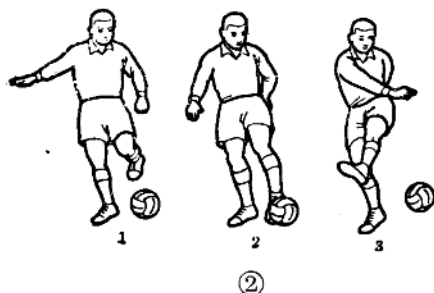
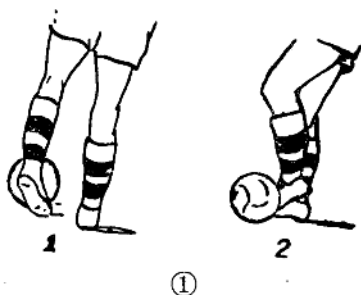


图5 足背外侧踢球

易犯错误：

(1) 踢球脚的接触部位不对，只是脚尖外侧部位接触球，出球无力，并影响准确性。

(2) 没有踢球的后中部，而是踢球的侧面，结果出球无力而剧烈旋转。

(3) 踢球时脚腕没有绷紧，出球无力。

纠正方法：

(1) 作无球的摆腿练习及助跑的踢球练习。

(2) 对一定方向及目标的踢球练习。

(3) 重新讲解踢球时脚的接触部位及触球的部位。

2. 足背外侧踢弧线球：

基本踢法同足背外侧踢直线球。右脚踢球时，用右脚背外侧部位，触球的左侧后方，脚尖往里转的角度和球成 30° 至 45° ，踢球脚接触球时，击球的左侧后方。踢球时，脚腕用力切球，踢球后，腿向前上方摆出，加大球的旋转力量（如图6）。

易犯错误：