

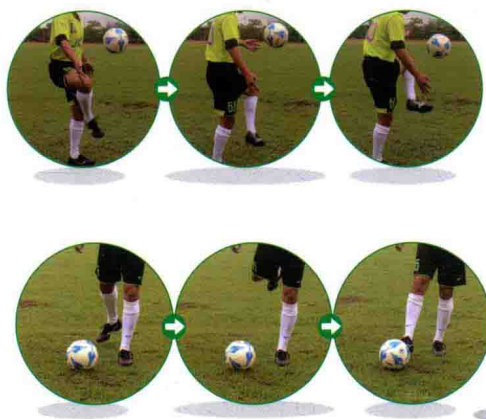
55 项基础训练动作 颠球、带球、传球、停球、假动作、守门

31 种球员专项训练 提高爆发力、耐力、灵活性和协调性

12 种极简肌肉训练法 有效提升球员体能

17 种高使用率阵型解析 提高球员赛场智商

DVD 视频教学
常规速度及慢动作演示



手把手教你 踢足球

677幅超细致一线专业教师标准动作示范照片

张星杰 主编 程灏 副主编

- 连贯动作多图分解
- 技术细节局部特写
- 正确、错误动作对比一目了然
- 动作方向图上清晰标示



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

手把手教你 踢足球

张星杰主编、程灏副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你踢足球 / 张星杰主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.5
ISBN 978-7-115-41413-7

I. ①手… II. ①张… III. ①足球运动—通俗读物
IV. ①G843-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第014119号

内 容 提 要

本书是专门为广大足球爱好者所设计的入门级图书, 书中通过677幅超细致连拍步骤照片、多角度拍摄的技术动作照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式, 图解了一线职业足球教练员及其所带领学员的标准技术动作和训练方法。

本书从认识足球运动的场地开始, 循序渐进地讲解了基础技术及其训练方法, 如颠球、带球、传球、停球等, 足球运动员的体能训练, 如爆发力、耐力和协调力, 以及针对上肢、腰部和胯部等的专项肌肉训练, 到比赛规则、裁判手势和比赛阵型等实战知识, 帮助读者全方位地了解足球、学习动作技巧, 以及更好地应对比赛。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 程 灏

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年5月第1版

字数: 190千字

2016年5月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号



训练前的准备

01 场地、器材及人员

Step 1 场地	14
▶ 场地规格	14
▶ 角旗、中线旗	15
▶ 场地材质	15
Step 2 器材	16
▶ 足球	16
▶ 球门	17
▶ 球网	17
Step 3 人员	18



02 运动装备

Step 1 运动服	19
Step 2 鞋、袜、护具	20
▶ 鞋	20
▶ 鞋带的系法	21
▶ 袜	21
▶ 护腿板	22
▶ 手套	22

03 热身运动

Step 1 方法一	23
Step 2 方法二	25
Step 3 方法三	26
Step 4 方法四	27
Step 5 方法五	28





01 颠球

- Step 1 脚背正面颠球····· 30
- Step 2 左右脚内侧对颠····· 32
- Step 3 脚外侧颠球····· 33
- Step 4 大腿颠球····· 34
- Step 5 头顶颠球····· 36
- Step 6 肩部颠球····· 38

02 带球

- Step 1 脚背带球····· 40
 - ▶ 脚背正面带球····· 40
 - ▶ 脚背内侧带球····· 42
 - ▶ 脚背外侧带球····· 44
- Step 2 脚内侧带球····· 46
- Step 3 拨球带球····· 48
- Step 4 拉球带球····· 49

03 传球

- Step 1 脚内侧传球····· 50
- Step 2 脚尖传球····· 52
- Step 3 脚后跟传球····· 53
- Step 4 脚背传球····· 54
- Step 5 头球摆渡····· 55
- Step 6 胸部传球····· 57
- Step 7 掷界外球····· 58

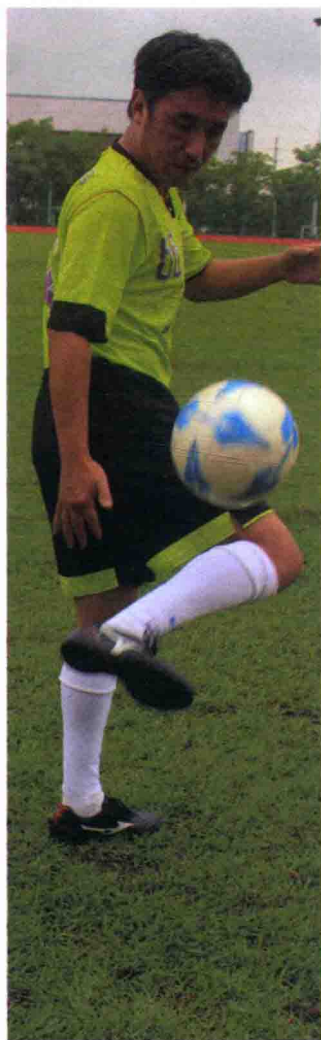


04 停球

Step 1 脚内侧停球	60
▶ 滚地球	60
▶ 反弹球	62
▶ 空中球	63
Step 2 脚背外侧停球	64
▶ 滚地球	64
▶ 反弹球	65
▶ 空中球	66
Step 3 脚背正侧停球	67
▶ 滚地球	67
▶ 空中球	68
Step 4 脚底停球	69
▶ 滚地球	69
Step 5 大腿停球	70
▶ 空中球	70
Step 6 胸部停球	71
▶ 改变力的方向	71
▶ 缓冲	72
Step 7 头部停球	73
▶ 缓冲	73
▶ 切削	74

05 假动作

Step 1 方法一	76
Step 2 方法二	78
Step 3 方法三	80
Step 4 方法四	81
Step 5 方法五	82



06 守门

Step 1 选位	83
▶ 站位一	83
▶ 站位二	84
▶ 站位三	84
Step 2 准备姿势	85
Step 3 手型	85
Step 4 移动	86
▶ 侧滑步	86
▶ 交叉步	87
Step 5 接球	88
▶ 滚地球	88
▶ 平直球	89
▶ 高球	91
Step 6 击托球	92
▶ 拳击球	92
▶ 托球	93
Step 7 扑接球	94
▶ 滚地球	94
▶ 空中球	95
Step 8 发球	96
▶ 单手上掷	96
▶ 单手低球	97
▶ 侧手勾球	98

第3章

训练

专项训练

01 准备操



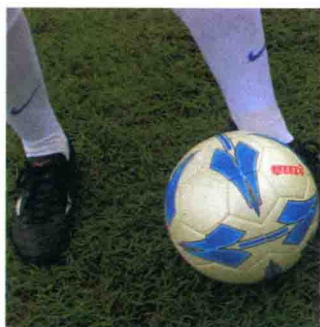
Step 1 第一步	100
Step 2 第二步	103
Step 3 第三步	105
▶ 方法一	105
▶ 方法二	107
Step 4 第四步	109
▶ 方法一	109
▶ 方法二	111
Step 5 第五步	114
Step 6 第六步	116

02 素质训练

Step 1 爆发力训练	118
▶ 方法一	118
▶ 方法二	119
▶ 方法三	120
Step 2 耐力训练	121
▶ 俯卧撑	121
▶ 头顶举球	121
Step 3 灵活训练	122
▶ 方法一	122
▶ 方法二	123
▶ 方法三	124
Step 4 协调力训练	125
▶ 方法一	125
▶ 方法二	129
▶ 方法三	132
▶ 方法四	136
▶ 方法五	138
▶ 方法六	142

03 技术训练

Step 1 方法一	143
Step 2 方法二	146



Step 3 方法三	147
Step 4 方法四	148
Step 5 方法五	149
Step 6 方法六	151
Step 7 方法七	152
Step 8 方法八	153
Step 9 方法九	154

第4章

肌肉

肌肉训练

01 肌肉分布

02 针对性训练

Step 1 上肢肌肉	157
▶ 方法一	157
▶ 方法二	158
Step 2 腰部肌肉	158
▶ 方法一	158
▶ 方法二	159
Step 3 胯部肌肉	160
▶ 方法一	160
▶ 方法二	161
Step 4 大腿肌肉	162
▶ 方法一	162
▶ 方法二	163
Step 5 小腿肌肉	163
▶ 方法一	163
▶ 方法二	164
▶ 方法三	164
▶ 方法四	165

比赛

投入到比赛中

01 比赛制度

Step 1 场地的使用	167
Step 2 常见犯规	168
▶ 判断对方直接任意球	168
▶ 判断对方间接任意球	169
▶ 黄牌警告	170
▶ 红牌罚下	171
▶ 击打	172
▶ 推	172
▶ 界外双跳	173
▶ 抬脚过高	173
▶ 手球	174
▶ 越位	175

02 裁判常用手势

Step 1 主裁判手势	176
▶ 间接任意球、有利	176
▶ 直接任意球、黄牌警告	177
▶ 罚令出场	177
Step 2 副裁判旗语	178
▶ 替补	178
▶ 越位	178
▶ 远端越位、中端越位、近端越位	179
▶ 球门球	180
▶ 角球	180

03 比赛阵型

Step 1 442阵型	181
--------------	-----





▶ 标准442阵型（中场平行站位）	181
▶ 变阵一（442）	182
▶ 变阵二（442）中场梯形站位	183
▶ 变阵三（4132）中场菱形站位	184
▶ 变阵四（4132）中场正三角站位	185
▶ 变阵五（4222）中场倒三角站位	186

Step 2 433阵型 187

▶ 阵型一	187
▶ 阵型二	188
▶ 阵型三	189

Step 3 451阵型 190

▶ 标准阵型	190
▶ 变阵一（4231）	191
▶ 变阵二（4141）	192

Step 4 其他阵型 193

▶ 532阵型	193
▶ 三后腰阵型（钻石阵型）	194
▶ 三后腰阵型（圣诞树阵型）	195
▶ 放弃中场阵型（4213）	196
▶ 链式防守阵型	197

04 足球与物理学

Step 1 弧线球 198

Step 2 旋球 199

Step 3 紧张的守门员扑点球 200

手把手教你 踢足球

张星杰主编、程灏副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你踢足球 / 张星杰主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.5
ISBN 978-7-115-41413-7

I. ①手… II. ①张… III. ①足球运动—通俗读物
IV. ①G843-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第014119号

内 容 提 要

本书是专门为广大足球爱好者所设计的入门级图书, 书中通过677幅超细致连拍步骤照片、多角度拍摄的技术动作照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式, 图解了一线职业足球教练员及其所带领学员的标准技术动作和训练方法。

本书从认识足球运动的场地开始, 循序渐进地讲解了基础技术及其训练方法, 如颠球、带球、传球、停球等, 足球运动员的体能训练, 如爆发力、耐力和协调力, 以及针对上肢、腰部和胯部等的专项肌肉训练, 到比赛规则、裁判手势和比赛阵型等实战知识, 帮助读者全方位地了解足球、学习动作技巧, 以及更好地应对比赛。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 程 灏

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年5月第1版

字数: 190千字

2016年5月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

本书使用说明

配套光盘中该知识
点所在的位置

该动作的难易程度

NO. 01 颠球

配套光盘→颠球部分(8-13项)

>>> 各部位颠球的方法

难易程度
★★

该动作的
名称

Step1 脚背正面颠球



该动作每个步骤的文
字说明

- ① 当球落下接近膝盖的时候，抬左腿左腿上勾，用脚背正面将球颠起。
- ② 左脚将球上颠后，重心放在左脚，右脚准备，同样当球接近膝盖的时候抬起右腿，此时右腿腿上勾，用脚背颠球，从而完成左右腿各一次的练习。

point
颠球时的踝关节在脚触球前的瞬间，要有稍向前上方抬（勾）起用力的动作，要形成稍向上方“抛球”的动作，使球正直地向后旋转，以保证球在空中的平稳。



point
踝关节要适当紧张，不能完全放松。颠球时的踝关节要弯曲，不能直脚颠球。脚的触球部位在球的正下方，脚背的正面以及足球鞋系带的前中部位。

30



point
球接近膝盖的时候就是准备抬脚的时候。颠球的时候，力度掌握在将球颠起互膝部的位置为宜。

一点小知识

- 其他的练习方法如下。
1. 双手持球，将球置于腰部高度将球落下，然后用右脚的脚背正面将球颠起，用手接住。然后换用左脚进行相同的练习。
 2. 将球放在一个小球网上，握在手中，并离球网在身体前地面20cm的适当位置，然后用左、右脚的脚背正面连续（一只脚只颠一次）交替颠球。
 3. 将球置于膝盖的高度，使球落地。当球反弹起来向下落时，用一只脚的脚背正面颠球一次，待球落地反弹起来后，再换脚颠球二次。

该动作的
局部图

该动作每个步
骤的图片说明

该动作的要点

该动作的相关拓
展知识

光盘使用说明

双击打开视频教材后显示的主界面，此处为该教材所含的教学项目。

手把手教你踢足球

- 1.脚背正面带球

2.脚背内侧带球

3.脚背外侧带球

4.脚内带球

5.拨球带球

6.拉球带球
- 7.扣球带球

8.脚背正面颠球

9.左右脚内侧对颠

10.脚外侧颠球

11.大腿颠球

12.头顶颠球

选中项目后，该项目文字变色。

下一页

点击“下一页”可查看后续内容。

点击“大腿颠球”后，弹出该技术点的视频教学。

视频中，左下角为该内容的名称。





训练前的准备

01 场地、器材及人员

Step 1 场地	14
▶ 场地规格	14
▶ 角旗、中线旗	15
▶ 场地材质	15
Step 2 器材	16
▶ 足球	16
▶ 球门	17
▶ 球网	17
Step 3 人员	18



02 运动装备

Step 1 运动服	19
Step 2 鞋、袜、护具	20
▶ 鞋	20
▶ 鞋带的系法	21
▶ 袜	21
▶ 护腿板	22
▶ 手套	22

03 热身运动

Step 1 方法一	23
Step 2 方法二	25
Step 3 方法三	26
Step 4 方法四	27
Step 5 方法五	28





01 颠球

- Step 1 脚背正面颠球····· 30
- Step 2 左右脚内侧对颠····· 32
- Step 3 脚外侧颠球····· 33
- Step 4 大腿颠球····· 34
- Step 5 头顶颠球····· 36
- Step 6 肩部颠球····· 38

02 带球

- Step 1 脚背带球····· 40
 - ▶ 脚背正面带球····· 40
 - ▶ 脚背内侧带球····· 42
 - ▶ 脚背外侧带球····· 44
- Step 2 脚内侧带球····· 46
- Step 3 拨球带球····· 48
- Step 4 拉球带球····· 49

03 传球

- Step 1 脚内侧传球····· 50
- Step 2 脚尖传球····· 52
- Step 3 脚后跟传球····· 53
- Step 4 脚背传球····· 54
- Step 5 头球摆渡····· 55
- Step 6 胸部传球····· 57
- Step 7 掷界外球····· 58