



健身私人教练

FOOTBALL



反应敏捷、动作灵活一网打尽
心肺功能、呼吸系统一并锻炼
团队合作、身体素质一同提高

足球快速入门

健身私人教练编写组 编 本书主编 陈新生



化学工业出版社



健身私人教练

FOOTBALL



足球快速入门

健身私人教练编写组 编 本书主编 陈新生



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

足球快速入门 / 健身私人教练编写组编. —北京 :
化学工业出版社, 2016.5

(健身私人教练)

ISBN 978-7-122-26664-4

I. ①足… II. ①健… III. ①足球运动 - 基本知识
IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065908 号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 李 爽

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张4½ 字数156千字
2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言

足球作为一种对抗性很强的集体竞赛项目，参与其中不仅能够体验到激烈的竞争，还能领略到团结协作的快感，在磨砺意志品质的同时，提升竞争意识，有助于塑造积极向上、勇于拼搏的性格。

如果你是足球爱好者，并处于初学阶段，那么在投身团队协作之前，首先需要磨炼个人技能。《足球快速入门》想与你分享的内容包括热身和整理运动，有球训练，接球和停球，运球，踢球，掷界外球，头球，守门等足球运动技术、技巧的学习和练习方法。

《足球快速入门》特别添加了中考足球加试高分秘籍，全面解读2016年首次开始实行的中考体育加试——足球测试的相关细节，为考生和家长答疑解惑。

《足球快速入门》想帮你解决的问题是：

- 如何学会踢足球；
- 如何能够踢好足球；
- 如何在团队协作中胜出；
- 如何在体育加试中拿高分。

《足球快速入门》由广东第二师范学院陈新生任主编，参与编写工作的还有张晓军、张志华、卢国镇、张磊、莫志海、尔雨田、孟良、张宇頔、王志、张文博、杨玉荣。

目 录

第一章 热身和整理 1

第一部分 热身运动	2
1. 一般性热身	2
2. 专项准备活动	2
第二部分 整理和放松	3
1. 一般性恢复	3
2. 赛后恢复	3
3. 赛后积极性恢复	4

第二章 有球训练 5

第一部分 颠球	6
1. 脚背正面颠球	6
2. 脚内侧颠球	7
3. 脚背外侧颠球	7
4. 大腿颠球	8
5. 头颠球	9
第二部分 拉球	10
第三部分 挑球	11
第四部分 扣球	12

第三章 接球和停球 15

第一部分 脚内侧接球	16
------------	----



1. 脚内侧接地滚球·····	16
2. 脚内侧接反弹球·····	19
3. 脚内侧接空中球·····	20
第二部分 脚背外侧接球·····	23
1. 脚背外侧接地滚球·····	23
2. 脚背外侧接反弹球·····	26
3. 脚背外侧接空中球·····	28
第三部分 脚背正面接球·····	30
第四部分 脚底停球·····	32
1. 脚底停地滚球·····	32
2. 脚底停反弹球·····	34
第五部分 大腿停球·····	36
1. 停高球·····	36
2. 停低平球·····	38
第六部分 胸部停球·····	40
1. 挺胸式停球·····	40
2. 收胸式停球·····	42



第四章 运球————— **45**

1. 脚背运球·····	46
2. 脚内侧运球·····	49



第五章 踢球————— **53**

第一部分 脚内侧踢球（脚弓踢球）·····	54
-----------------------	----



1. 脚内侧踢定位球	54
2. 脚内侧踢弧线球	56
3. 脚内侧踢空中球	58
第二部分 脚背正面踢球	60
1. 脚背正面踢定位球	60
2. 脚背下面踢侧面半高球	64
3. 脚背正面踢凌空球	66
4. 脚背踢反弹球	70
5. 正脚背大力踢低平球	72
第三部分 脚背侧面踢球	73
1. 脚背内侧踢定位球	73
2. 脚背外侧踢旋转球	76
第四部分 脚后跟传球	79



第六章 掷界外球 81

1. 原地掷界外球	82
2. 助跑掷界外球	84



第七章 头球 89

1. 原地头顶球	90
2. 跑动中头顶球	90
3. 原地跳起头顶球	92
4. 跑动中跳起头顶球	94
5. 鱼跃式头顶球	94

6. 蹭顶球·····	96
-------------	----



第八章 守门员技术 97

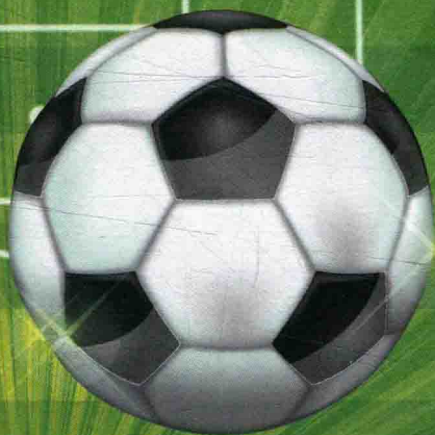
第一部分 选位和站位·····	98
第二部分 准备姿势·····	100
第三部分 移动·····	101
1. 滑步移动·····	101
2. 交叉步移动·····	104
第四部分 接球·····	105
1. 接地滚球·····	105
2. 接平直球·····	110
3. 接高空球·····	113
第五部分 扑球·····	115
1. 扑地面球·····	116
2. 扑平直球·····	119
3. 扑高球·····	121
第六部分 击球·····	123
1. 单拳击球·····	123
2. 双拳击球·····	124
第七部分 托球·····	126
第八部分 发球·····	127
1. 用手发球·····	127
2. 用脚踢球·····	130



第九章 中考足球加试高分秘籍

133

1. 考试场地要求 134
2. 考试场地设置 134
3. 考试器材要求 134
4. 测试要求 134
5. 犯规行为 135



第一章

热身和整理



第一部分 热身运动

踢球之前要一定进行热身活动，因为充分的准备活动，不但可以提高运动时人的身体机能，升高肌肉的温度，促进血液循环，增加体内供氧，改善肌肉收缩和放松的条件，还可以让人的中枢神经系统达到最佳的状态，做好心理上的准备，从而在避免运动损伤的同时提高运动的质量。

足球是一项技术性和身体性相集合的运动项目，所以在做热身准备活动的时候不仅需要常规的身体准备，还需要一些特殊的专项准备。足球的热身活动可以分为两种：一般性热身和专项准备活动。

1. 一般性热身

- (1) 先进行轻松、小运动量的慢跑，逐渐提升体温与心率。
- (2) 伸展全身主要的肌肉与关节，脊柱、臀部和双腿是伸展重点。
- (3) 中速慢跑。
- (4) 20分钟左右的快速跑。
- (5) 交替进行慢跑、侧身跑及倒退跑。
- (6) 柔韧性练习时，活动步骤要由慢到快、由轻到重、循序渐进，每节4×8拍。
- (7) 最后进行侧身躲闪、变速中变向、侧向跑动、冲刺跑等训练。

2. 专项准备活动

- (1) 每人一球，沿球场慢速跑动中运球。
- (2) 2人一球，用球进行牵拉练习。



(3) 2人一球，跑动中传接球，以中等力量射门。

(4) 2人一球，做从头部开始，自上而下的轮转传递球、侧转体传递球、仰卧双腿传接球和手抛球及手接球等练习。

(5) 2人一球，单脚传接地滚球、双脚传接地滚球、头顶球等练习。



第二部分 整理和放松

参与足球运动过后的整理和放松也是十分重要的，因为通过有效的整理和放松可以加速乳酸等废物的排除，快速消除疲劳，促进肌体恢复。

整理与放松的锻炼内容通常与准备活动相似，只是在顺序上相反，运动量不宜过大，在放松身体的同时，也使心率逐渐恢复正常，从而使人体从运动状态平稳地回到安静状态。

不重视整理放松运动的后果往往是，第二天或下次锻炼时出现肌肉疼痛或关节损伤等症状。

足球运动的整理和放松活动可以分为三种：一般性恢复、赛后恢复和赛后积极性恢复。

1. 一般性恢复

(1) 慢跑5～10分钟。

(2) 柔韧性牵拉练习。

(3) 深呼吸放松练习。

2. 赛后恢复

(1) 慢跑5～10分钟。

(2) 2人1球，做传接球练习。

(3) 每人1球，做颠球放松练习。

(4) 柔韧性牵拉练习。

(5) 深呼吸放松练习。

3. 赛后积极性恢复

(1) 水疗法：热水淋浴、热水盆浴、冷热水交替浴、蒸气浴等。

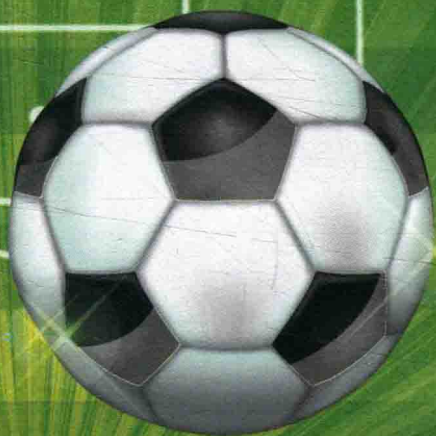
(2) 桑拿。

(3) 按摩。

整理放松窍门：

(1) 慢跑5 ~ 10分钟后，可以再骑5 ~ 10分钟阻力较小的健身车，这样既能缓解大腿肌的紧张状态，又能恢复肌肉弹性。

(2) 反方向拉伸练习。运动过后，适当安排与训练部位方向相反的肌肉拉长和伸展练习，对加速肌体恢复和预防运动损伤大有好处。例如，肩部、腰部练习过后，进行单杠悬垂、提膝或前后摆动等放松练习，可迅速减轻肩腰部关节、韧带和肌肉的压力和酸痛。



第二章

有球训练



初学者应该最先开始练习熟悉球感，通过用身体的各个合理部位接触球，感知并熟悉球的重量、速度、方向，从而建立起对球的敏感性，进而掌握足球的高难度动作。有球训练对停球、带球、护球都有极大的辅助训练作用。

第一部分 颠球

1. 脚背正面颠球

练习脚背正面颠球时：

(1) 身体重心落在支撑脚上，支撑腿的膝关节略微弯曲。

(2) 颠球脚的脚尖微翘起，通过轻轻甩动小腿发力，用脚背触球的下中部，将球向上击起。

(3) 左右脚交替练习。





2. 脚内侧颠球

练习脚内侧颠球时：

(1) 身体重心落在支撑脚上，支撑腿的膝关节略微弯曲。

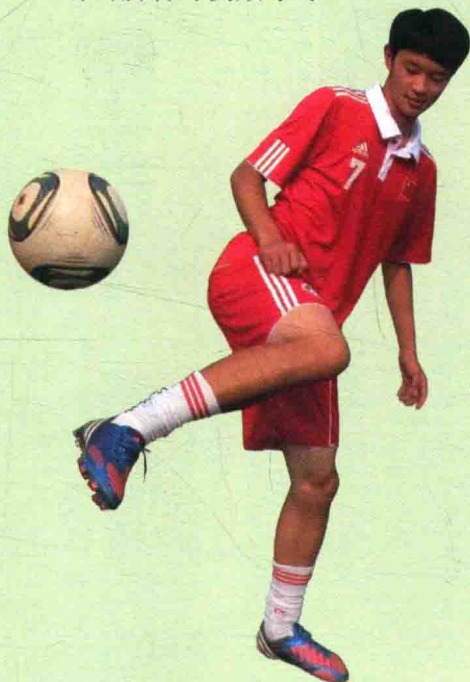
(2) 当球落至颠球脚的膝关节以下时，颠球腿屈膝盘腿，小腿向上摆动，脚内翻，当脚与地面几乎呈水平状态时，用脚弓部位触球的中下部，将球向上击起。

(3) 左右脚交替练习。



3. 脚背外侧颠球

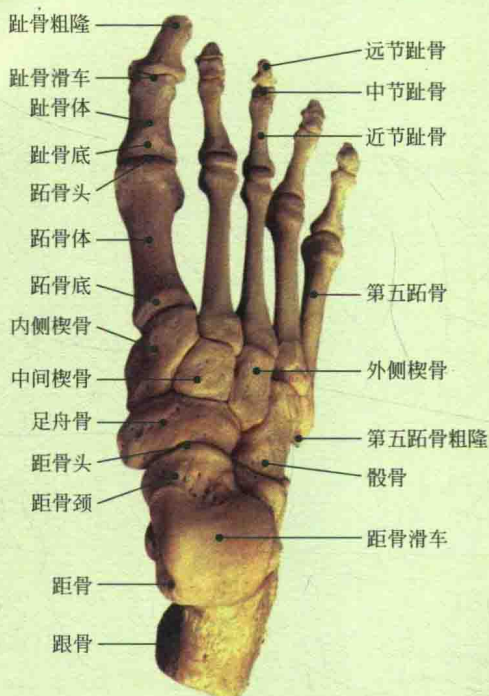
练习脚背外侧颠球时：



(1) 身体重心落在支撑脚上，支撑腿的膝关节略微弯曲。

(2) 当球落至颠球腿的膝关节附近时，小腿向外侧上摆，脚外翻，当脚与地面几乎呈水平状态，用第三、第四楔骨与跖骨的末端触球的中下部，将球击起。

(3) 左右脚交替练习。



4. 大腿颠球

练习大腿颠球时：

(1) 身体重心落在支撑脚上，支撑腿的膝关节略微弯曲。

(2) 当球落至膝关节部位时，颠球脚屈膝，用大腿触球的中下部，将球击起。

(3) 左右腿交替练习。

