

足球技巧与 训练精要



【美】美国国家足球教练协会 著 张嘉源 译
(National Soccer Coaches Association of America)

全美规模最大的教练组织
每年培训 3000 余名优秀足球教练员

联合撰稿

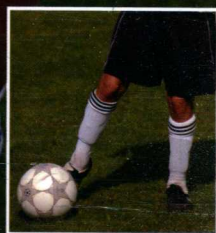
吉姆·伦诺克斯 (Jim Lennox)
美国国家足球教练协会名誉教练指导
珍妮特·雷菲尔德 (Janet Rayfield)
伊利诺伊大学女子足球队主教练
比尔·史蒂芬 (Bill Steffen)
美国国家足球教练协会国家行政教练

222 余幅照片、球场示意图及图表

71 个训练项目和模拟比赛

全面解读 7 大足球基本技术

· 带球 · 停 / 接球 · 传球 · 射门 · 头球 · 抢断 · 守门 ·



专业技术指导 根据不同应用场景分类讲解。



技术专项练习 明确的目标、步骤、要点和变化练习。



模拟比赛 通过多样化的比赛设置，有针对性地检验专项技巧。



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球技巧与训练精要

[美] 美国国家足球教练协会

National Soccer Coaches Association of America

张嘉源 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

足球技巧与训练精要 / 美国国家足球教练协会著 ;
张嘉源译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40861-7

I. ①足… II. ①美… ②张… III. ①足球运动—运
动训练 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第267606号

版权声明

Copyright © 2006 by National Soccer Coaches Association of America

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

内 容 提 要

让球员掌握基本的足球技术技巧是本书的重点所在。书中为球员和教练提供了全面完善的说明, 同样对赢得比赛和练习的必要技术技巧进行了指导, 从而磨练球员的技巧直到完美。

本书涵盖了由美国顶级足球教练组织(美国国家足球教练协会)提供的带球、接球、传球、射门、头球、抢断以及守门等技术指导, 供球员和教练学习。书中收纳了71项循序渐进的比赛和练习, 在实际比赛场地或小场地内对以上这些技巧进行实际训练。富有远见和洞察的指导与教学要点以及高效的练习活动可帮助球员巩固基本技术, 并拓展其整套的技术和战术。

本书含有大量的图表来帮助使用者更加直观地理解技术指导, 同时也可以了解书中介绍的每项技巧如何在战术方面以及不同球员位置方面的实际应用。本书不仅是一本足球训练书, 还是提高所有比赛技巧和水平的全面信息资源库。

◆ 著 [美] 美国国家足球教练协会
(National Soccer Coaches Association of America)

译 张嘉源

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>

三河市中晟雅豪印务有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 10.75

2016年1月第1版

字数: 206千字

2016年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-4397号

定价: 49.80元

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: 京崇工商广字第0021号

训练查询表

		球员数量			技巧		练习情景		身体 练习
练习名称	页码	个人	小组	球队	战术	位置	对手	进攻 / 防守	
第 1 章：带球									
中圈带球	8			√		M	W/O	A	
磁铁练习	10			√		M	W/O	A	√
成对练习	10		√			M	W/O	A	√
1 对 2 带球	10		√		Pos、TR、Pen	M	W	B	√
四球门带球	11			√	Pen、Pos、DM、S	M	W	B	√
命中旗子练习	12	√			1v1	M	W	B	√
温特伯顿对抗练习	13		√		DM、Pen、TR	M	W	B	√
跨球练习	13	√				M	W/O	A	
四球门进球练习	14			√	Pen、Pos、DM	M	W	B	√
第 2 章：停 / 接球									
三角练习	32		√			M	W/O	A	√
圈内外练习	33			√		M	W/O	A	
马蹄铁练习	34		√		DM	M	W	B	√
编号传球	34		√			M	W/O	A	
背对防守压力的接 球技巧练习	35		√			F	W	A	√
5 对 5 对 5 练习	36		√		Pen、DM	M	W	B	√
四方格练习	36			√	S、DM、Pos	M	W	B	√
三区域控球练习	37		√		DM、S、Pos	M	W	A	√
背对球门接球练习	37		√		S、TR、DM	F	W	B	√
第 3 章：传球									
2 对 2 传球练习	47		√			M	W/O	A	
短 - 短 - 长节奏 曲线球传球练习	48		√		DM	M	W	A	√
曲线跑，曲线球	48		√			M	W/O	A	
猴子在中间练习	49			√	DM、S	M	W	B	√
终端区比赛	50			√	Pen、TR	M	W	B	√
第 4 章：射门									
静态射门	58		√			M	W/O	A	
临门一脚 - 地面球	59	√				M	W/O	A	
曲线射门	59	√				M	W/O	A	
反弹凌空抽射	60	√				F	W/O	A	
侧凌空抽射	60	√				M	W/O	A	
4 对 4 带策应球员 禁区内射门练习	60		√		Pen、DM	M	W	B	√

		球员数量			技巧		练习情景		身体 练习
练习名称	页码	个人	小组	球队	战术	位置	对手	进攻 / 防守	
4 对 4 带策应球员 射门练习	61		✓		Pen、DM、S	M	W	B	✓
远距离射门	61			✓	Pen、DM、TR	M	W	B	✓
第 5 章：头球									
头球戏法（头部颠 球）	72	✓				M	W/O	B	
搭档头球练习	73		✓			M	W/O	A	
解围或射门	73		✓		DM	M	W/O	A	
2 对 2 解围或射门	74		✓		DM	M	W	B	
中圈头球练习	75			✓		M	W/O	A	
循环头球练习	75			✓	DM	M	W	A	
功能性头球	76		✓		DM	M	W/O	A	
第 6 章：抢断									
1 对 1 石头剪刀布 练习	87		✓		DM	M	W	D	✓
1 对 1 到达底线	88	✓			1v1	M	W	B	✓
1 对 1 带发球练习	88	✓			1v1	D	W	B	✓
1 对 1 越过防守朝目 标传球练习	89	✓			1v1	M	W	B	✓
指定一球员练习	90			✓	DM	M	W	D	✓
第 7 章：守门									
通道比赛	105	✓			DM、S	GK	W	D	
身体范围	106	✓				GK	W/O	D	
切断角度	106	✓			DM	GK	W	D	✓
直塞球	106	✓				GK	W	D	✓
第 8 章：各种技术的战术应用									
小禁区传中练习	110		✓		S	M	W/O	A	
近点、远点空当传中	110		✓		DM、S	M	W/O	A	
向禁区内 4 个进攻 区域传中	111		✓		DM、S	M	W	A	
带中间区域的传中 练习	112			✓	DM、S	M	W	B	✓
中央防守球员解围	113		✓		DM	D	W	D	
保持三角形头球解围	114		✓		DM、S	M	W	D	
禁区前头球解围	115		✓		DM、S	M	W	D	

		球员数量			技巧		练习情景		身体练习
练习名称	页码	个人	小组	球队	战术	位置	对手	进攻 / 防守	
中线头球解围	116			√	DM、S	M	W	B	√
中央防守球员向目标顶球	116		√		DM、S	D	W	D	
禁区内拦截及防守型解围	118		√		DM、S	D	W	D	√
快速跑动带球穿过前、中、后场	118			√	DM、Pen	D	W/O	A	√
向前锋球员进行长传	121		√			M	W	A	
改变进攻点	123			√	Pen、DM、S	M	W	A	√
传球给掩护前锋	124		√		DM、S	F	W	A	√
由中场到前锋再到射门	125			√	DM、Pen、TR	M	W	B	√
直塞球射门	126	√			Pen	F	W	A	
切断防守	126	√			S、DM	M	W	A	√
直塞球比赛	127			√	DM、Pen	M	W	B	√
第9章：选位战术									
威胁传球（射门前最后一记传球）练习	142		√		Pen、TR、DM	M	W	B	√
3对1射门练习	142		√		Pen、DM	M	W	A	√
6+1对3	143		√		S、Pos	M	W	A	√
2对2角球门练习	144		√		DM、S	D	W	D	√
6球门比赛	144		√		S、DM、TR	D	W	B	√
7对7两区域比赛	145			√	DM、S、TR	M	W	B	√

1v1:

1对1

D 防守球员

W 有对手

A: 进攻

DM:

做决策

F 前锋

W/O 无对手

D: 防守

Pen:

渗透 / 突破

GK 守门员

B: 同时进攻防守

Pos:

控球

M 多个球员

TR:

攻守转换

MF 前卫

S:

空间意识

前言

观看 2002 年世界杯韩国与土耳其的季军争夺赛时最大的感受是：足球是一项伟大的运动项目，它有一种魔力能将人类的情感提升到最高的境界。在赛后的庆典上，两队球员在七万五千名观众前手挽手形成荣誉圈，使人们的记忆停留在这运动史上的伟大时刻。

这项运动的迷人之处在于球员要凭借引人入胜的速度以及高超的技术从场地一端向另一端进攻。比分落后的韩国队在比赛结束哨声吹响时留下了泪水，但是被欢呼声所感染的土耳其球员一扫阴霾，他们紧握双手一起向观众致敬。两国之间除了对足球的热爱几乎没有什么共同之处，这种对足球的热爱象征了对力量和美的热爱。

球王贝利（Pelé）可以说是有史以来最伟大的足球运动员，他将足球运动定义为“美丽的游戏”。在定义足球运动的同时，贝利为我们在足球领域不断奋斗设立了标准。世界上没有哪项体育运动能将全球人民以同样的语言和目的聚集在一起。没有哪项运动为穷人和富人提供了平等的机会，他们唯一需要的就是一颗足球。从格拉斯哥的街道到巴西的郊区，再到埃及的沙漠，这项运动就是围绕一颗球展开的——学习和掌握它。

第一项足球技能

对足球的迷恋可能始于孩子学步时迈出的第一步，一直持续到 50 岁，甚至超过 60 岁的人群。在人成为足球运动中的对手时，球本身就是你的对手，需要球员掌控和驯服，有句话说“如果你无法控制足球，足球将会控制你。”虽然每个人对足球魅力的诠释不同，但大部分足球解说员都认为只有球员对足球的掌握达到较高的水平时才能体现出足球的美丽之处。

足球比赛的确立者很久之前就意识到足球的娱乐价值能为其带来巨大的吸引力。因此在最初制定规则时，他们把足球运动定位为满足审美的商品，因此提醒裁判不要“因为小犯规而一直吹哨”，否则会打断比赛，影响球员和观众的兴趣。但是官方不为球员在场上的技术能力负责。因此，当球员在场上无法控制比赛，无法控制传球或有效运球时，比赛就会陷入混乱。

球员对技术的掌握会获得很高的回报，尤其是掌握技术的同时还具备灵敏度、速度以及悟性来进行比赛。我们对那些拥有一定技术能力，能够直接影响比赛的球员无比钦佩。只有球员在正确的时间和地点应用技术才能产生技巧。这才是令我们欣赏的

技巧，而不仅仅是在一片区域内独立地完成技术，但对比赛毫无影响。

尽早开始训练

多年前英国的一项研究对球员的技术发展进行追踪，这些球员都是足球协会在里尔夏尔国家训练中心举行的球员发展项目中考虑接收的球员。研究得出的结论是，一旦年龄超过 14 岁，球员就很难改正错误的机械运动技术。这主要是因为球员卓越的力量发展习惯在 6 ~ 14 岁形成，这个年龄段被称为“学习的黄金年龄”。

早期培养球员好的足球习惯很有必要，这由苏格兰足球协会进行的另外一项研究得以证实。结果表明许多国际球员都有以下 4 个特点。

- 大部分球员都来自有大量优秀青年俱乐部及联盟的地区。
- 父母或其中一人有运动背景。
- 他们有机会得到训练和发展，例如被天才球探发现或队友受伤时代替队友上场。
- 有重要的人影响他们的生活（父母、亲戚、教练或助理教练），对他们足球兴趣的发展和成长产生积极的影响。

1998 年法国世界杯主教练埃梅·雅凯（Aimes Jacquet）说：“在足球运动中，教练是最重要的人。”教练直接影响球员的发展方式和方向，因此会影响整个比赛。教练可以决定球员在场上的位置，决定球员的上场时间，为球员进一步发展提出意见或是削减球队球员数量。最重要的是，教练是年轻球员生命中最强大的力量，尤其是那些决定全身心投入足球比赛中或寻找其他途径的年轻球员。因此，教学指导球员以及激发球员的灵感是当今足球教练的两大任务。

这本书专为球员和教练所写。书中材料所涉及的足球技术以及赛场上这些技术的有效战术应用，都需要球员和教练认真学习。引用上文所介绍的研究成果，越早学习运动技术，越早培养运动习惯，越早掌握技巧，对球员的发展就越有利。

技巧掌握的 4 个阶段

安迪·罗克斯堡（Andy Roxburgh）是前苏格兰国家队主教练，现任欧洲足球协会联盟（UEFA，欧洲足联或欧足联）技术指导，他总结了球员经过以下 4 个阶段所获得的足球技巧。

1. 对自己的错误没有察觉

练习初期，球员个人执行并完成错误的技巧，但是自身没有察觉或意识不到自己的技巧是错误的。球员如果长时间进行错误的技术重复练习，那么错误的概念和技巧

就会根深蒂固，几乎不可能再改正过来。球员的技术缺陷可能是基础技术的错误，也可能是非常复杂的问题。此时，教练的存在就非常有价值。教练必须有丰富的经验和信息能够识别出球员的错误和问题，同时又要很强的示范能力，能清晰地向球员示范应该如何完成或执行正确的技术技巧。

2. 察觉到自身的错误

一旦球员意识到自己的不足或错误，通常有以下4种反应。

- 能够接受教练提出的建设性批评并针对问题进行一些训练，最终成功改变旧习惯，正确完成技巧。
- 能够接受建设性批评，但是由于身体条件和能力无法通过练习解决问题。
- 能够接受建设性批评，但是由于缺少兴趣和意愿而无法解决问题。
- 拒绝接受建设性批评。

显然，上面所列的第一条应该是球员的首选。

3. 对自己的运动能力有所认识

永远不要低估一个人改变习惯时所面临的困难。对许多运动员来说，持续进行某项技术的机械重复练习，他们可能会感觉奇怪或笨拙。有意识地进行不同的机械运动会面临很大的身体阻力，因为球员的身体在被迫进行新的运动组合。在这个阶段，球员在执行或完成技巧前需要认真进行思考。

4. 无意识地进行正确运动

有人曾说过“你首先养成习惯，然后习惯成就你”。习惯，通常解释为无意识地执行或获得某种身体技能。这才是技术技巧训练的目的：球员在适当的情况下可以本能地、自发地、在正确的时机做出正确的动作和响应。

掌握足球技巧通常包括在这个正确的时间，正确的场地内做正确的事情，同时不需要花费时间去思考。足球运动员在成功完成一系列技术技巧前就进行战术方面的训练是白费功夫。这些技术技巧包括在运球时始终保持球在视野内，在必要时躲避防守队员，当对手出现时能够有效地传球或射门等。这些技术习惯要通过复杂的交流过程才能养成，例如通过示范（观察如何完成某项技巧）、练习（与其他优秀球员一起进行正确技巧的重复练习）以及动力（处于一个足球技巧被赏识的良好环境中）。

本书对足球运动的学习、练习以及技术价值进行了介绍。足球的确是一项美丽的运动项目，球员运用令人惊叹的高超技巧和天赋能够展现出足球运动真正的美。

杰夫·提普（Jeff Tipping）

NSCAA 执教和发展总监

关键图标



进攻球员



防守球员



守门员



传中球员



传球者



前锋



前卫



后卫



球员



教练



锥桶



旗子



足球



球的行进路线



球员行进路线

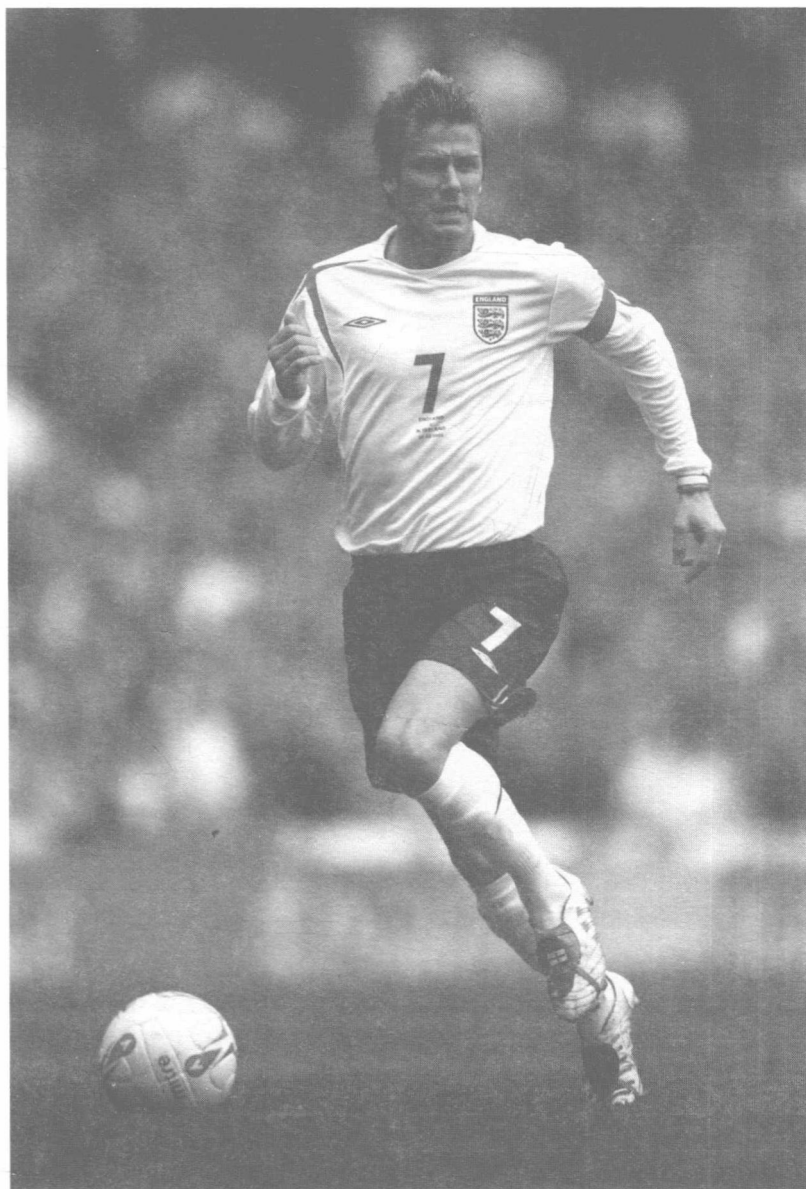


球员带球路线

目录

训练查询表	iv
前言	vii
关键图标	xi
第 1 章 带球	1
第 2 章 接 / 停球	17
第 3 章 传球	39
第 4 章 射门	51
第 5 章 头球	63
第 6 章 抢断	79
第 7 章 守门	91
第 8 章 各种技术的战术应用	107
第 9 章 选位战术	129
第 10 章 技战术指导	147
关于 NSCAA	158
文字提供	159

带球



迭戈·马拉多纳（Diego Maradona）在1986年阿根廷对阵英格兰的世界杯四分之一决赛中惊人的带球为阿根廷队再获一分，成为足球史上最激动人心的时刻。在接近中线的位置接到传球后，马拉多纳冲破英格兰队的重重防守，最终将球射进英格兰的大门，守门员彼得·希尔顿（Peter Shilton）对此也无力回天。马拉多纳出色的带球技术、速度以及敏捷性，将时间定格在那些使球迷难以忘怀的精彩进球时刻。

没有什么能比带球技术更能彰显一个足球运动员的能力与技巧。当我们谈起那些伟大的球员时，首先能想起他们的什么呢？斯坦利·马修斯（Sir Stanley Matthews）、贝利（Pelé）、迭戈·马拉多纳、米娅-哈姆（Mia Hamm）、海尔噶·里瑟（Helga Riise）——所有这些足球名将的带球技巧就是他们个人足球能力与技术的最佳诠释。也正是他们的即兴带球牢牢地吸引了我们的眼球。

如今，我们能够感受到现场球迷对罗纳尔迪尼奥（Ronaldo）、克里斯蒂亚诺·罗纳尔多（C罗，Cristiano Ronaldo）或者玛塔（Marta）接到传球后有何表现的那份期待。弗雷迪·阿杜（Freddie Adu）的表现又如何呢？让我们拭目以待吧。这些年轻并且极具天份的足球运动员能够在带球的过程中击败对手，他们能够将球控制在很小的区域内，能够在一英尺（约30厘米）的空间内完成传球、传中或射门。这些球员组织进攻击败对方后卫时，现场解说员会用“有爆发性的”、“敏锐的”以及“难以捉摸”之类的词来形容他们，而正是这些素质才使他们与众不同。

那些拥有出色个人技术的球员通常都是我们认为在场上表现最佳，最让人激动人心的球员。足球天分，激烈的足球竞赛环境以及恰当的训练，只有将这三者完美结合起来才能缔造出如此出众的专业球技。有些天生具有较多快收缩肌纤维以及具有爆发性处理能力的运动员，只需长期在较激烈的足球竞争环境下成长便可成为娴熟的足球运动员。即使有些运动员不具备足球运动天赋，只要他们愿意进行带球技术练习，同时尽可能多上场参加比赛，也能够获得出色的球技。

在训练少年运动员时，教练应该将主要的精力和重点放在带球技术的学习和练习上。特别是在青春期前，应该重点培养个人技巧以及一对一练习。新的神经肌肉模式更容易在这个阶段留下烙印并长期存留。球员们的积极性以及对指令的响应在这个阶段会达到顶峰。随着球员的年龄不断增长，到了青春期，这个阶段的带球练习应该更趋向于功能性，或者根据球员在场上的位置进行侧重训练，同时提高实操性，缩短说教时间。对于青少年或年龄较大的球员来说，边后卫带球训练主要集中在带球跑训练，而前锋则是以掩护、摆脱防守以及假动作来击败对方的防守队员。

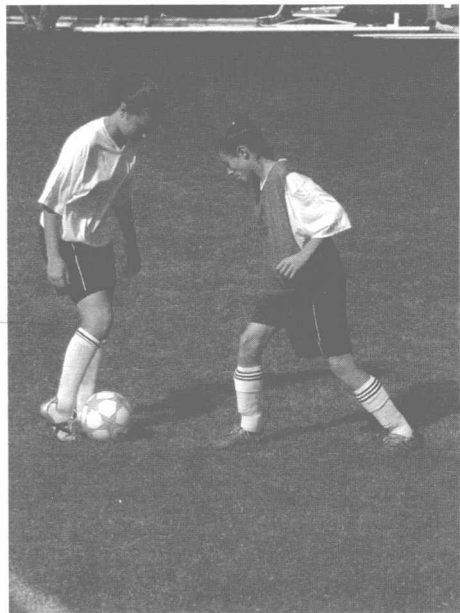
带球技术的训练最好能够在一个较大的封闭空间中进行，一人一球。只有不断进行正确的技术重复练习才能提高技术水平，一人一球才能保证每个球员不断尝试和练习每一项技巧或小技巧。一般的带球训练是在一个密闭空间，无定向（比如训练会在

一个圆圈内进行)进行的,而定向训练则要配个小椎体(障碍物/标志盒)、旗子或者小型比赛(比如1对2)来进行。

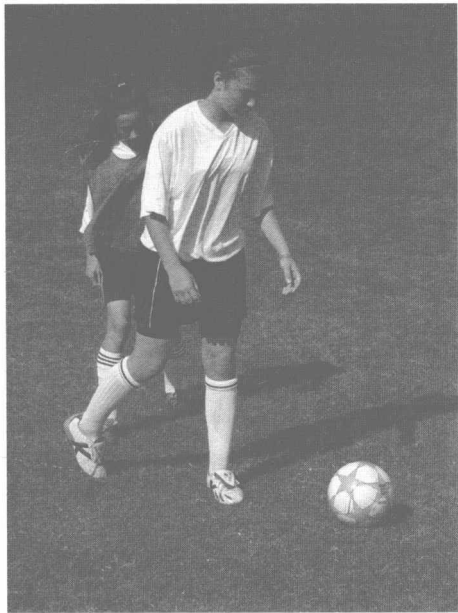
带球按照功能或目的可以分为以下三种类型:带球以击败对手、控球以及快速带球(带球跑,以躲避防守或者带球攻击,用来制造射门机会)。

击败对手

球员如何利用带球技术取决于目前的战术情况。当侧翼球员接到传球并面对一名防守队员时,可以攻击防守队员的前腿(图1.1a)同时将球踢到该防守队员身后的位置(图1.1b)。接着侧翼球员迅速移动到防守队员身后成为第一个接到球的人,并继续带球。



a



b

图 1.1 (a) 攻击防守队员的前腿 (b) 将球踢到该防守队员的身后位置

另外一种战术方案是前锋接到传球后,面对对方一名或多名防守队员的围攻却得不到队友支援的情况而设计的;在这种情况下,前锋带球无疑必须以控球为目的,直到队友前来支援(图1.2)。后场的边后卫必须垂直快速带球跑过中场。

通过带球击败对手通常发生在中场,但多数发生在前场。在中场,进攻球员经常有机会跑向防守球员,因为中场防守球员之间或身后有足够的空间来带球。中场进攻

球员通常是球队中最佳的带球高手，会瞅准时机进攻对方的中场球员。在正面的带球成功突破防守后，中场球员就没有压力了，他们拥有场上最广的锥形视野，同时能在场上以任意角度继续带球前进。一名传球技术非常出色的带球球员更为难能可贵，只有娴熟的传接配合才能使整个球队更加高效。同样，侧翼进攻球员，无论是中场球员还是后边锋都能在进攻侧翼球员时找到适当的空间。

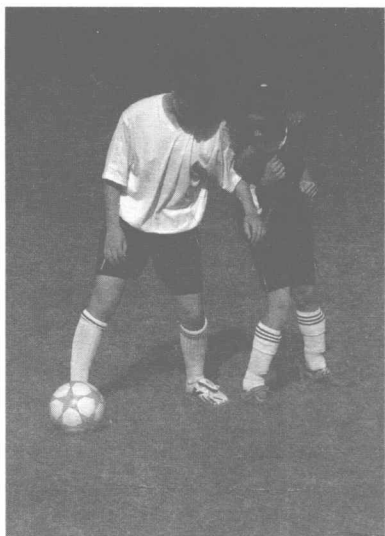


图 1.2 球员接到传球后面对对方防守队员时必须进行控球，直到队友前来支援

在后场，带球击败对手是必不可少的技能，因为无论什么时候球员带球冲破防守队员后，他就能进行最后的传球（射门前最后一传）或射门。那些成功地在侧翼带球冲破防守的球员能够让其他队员在禁区接到传中球并起脚射门。现如今复杂的防守结构下，进球最多的方式就是利用来自侧翼的传中球。

控球

控球以及摆脱防守是一个成熟球员的标志。年轻、缺乏经验的球员通常意识不到控球对整个团队的重要性。通常这些缺乏经验的球员只想着通过带球击败对手，把球传给后卫或者试图从不可能的角度进行传球。在以上任意一种情况下，球队往往都会丢失控球的主动权。

随着经验不断积累，球员们渐渐意识到一个能够控球的球队才能控制整场比赛，才能为进攻对手做好充足的准备，才能将控球渗透在传中、传球以及射门中，从而威胁对手的球门。

中场球员以及前锋必须是能够在对手围攻的情况下控制住球的球员，他们能够将球牢牢控制在脚下，为队友争取充足的时间来跑到最佳的支持位置。目前各种球队主要采用严密的中场防守计划，确保在对手发起进攻前组织好阵型。这意味着能够将球控制在脚下并逃脱两人防守战术的球员，是球队中的无价之宝。前锋通常都是在可提供大量配合的队友不在附近的情况下预先跑到位置。当整个球队准备从后场位置发起

进攻时，前锋通常会接到来自队友的长传，此时他们必须能够在队友赶来支援之前将球控制在自己的脚下。

侧翼球员也必须拥有过人的控球和摆脱防守的技巧。与中场球员不同，中场侧翼以及后边卫必须在边线附近，对方防守球员通常会试图将这些边线球员顶出边线。在侧翼使用两人防守战术是十分有效的，两名防守队员将进攻者围困在边线，在这种情况下，如果进攻者能够娴熟地控球并摆脱对方的防守，他所在的球队便能够继续发起进攻。

在许多情况下，对年轻球员来说，需要很长一段时间来进行控球和摆脱防守训练。通常教练都希望用尽可能多的时间训练球员的带球技巧，控球技术与其他技巧一样重要。

在进行控球和摆脱防守练习时，教练应该时常提醒球员如何使用不同的足面 and 不同角度的脚来改变球的方向。如果是带球向前跑，球员应该脚尖朝下，通过脚背将球推出（图 1.3），教练会说“脚趾朝下带球。”如果球员需要横向传球，那么需要将脚尖抬起，将脚置于球的侧面，特别是在控球的时候（图 1.4），教练会说“紧急情况下脚尖抬起横向带球。”（稍后我们会讲解如何利用脚背切球，从而改变球的方向）。



图 1.3 脚尖朝下，用脚背将球推出

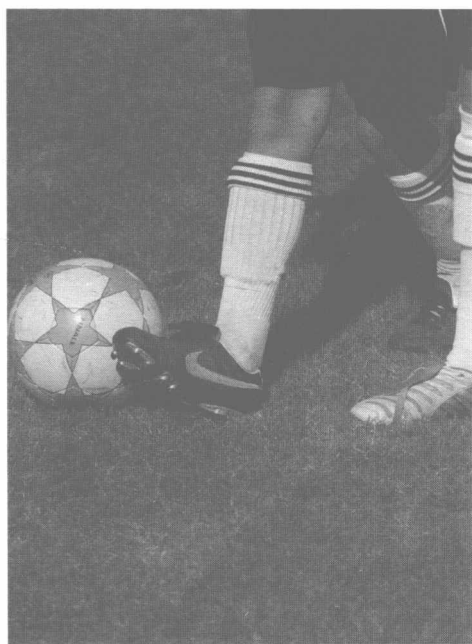


图 1.4 抬起脚尖并从侧面转动球体

进行控球练习时，球员通常会近距离接触，这种情况下球员应该抬起脚尖准备摆脱防守或转身离开。如果空间足够大，距离足够长，球员应该将球往远处踢，然后迅速跑位接到球并用脚背继续带球跑。在比赛中，每次遇到防守球员时，球员应该抬起脚尖同时找到新的方向来摆脱防守。

需要再次强调，教练应该尽可能在带球技术上多花时间和精力，特别是针对年轻的球员，教练应该具体按照每个球员的特点来进行详细的指导和练习，同时调整训练点。教练还需要不断提醒球员变换速度和方位，带球跑，摆脱防守等，每次练习或训练重点了解一个概念。在练习摆脱防守和旋转球时，不仅要提醒球员抬起脚尖，还需要向他们解释保持膝盖和臀部弯曲的必要性。与对手发生身体接触时，膝盖和臀部的弯曲能够降低重心，在保持稳定的同时能够让身体快速改变方位。除此之外，球员需要将双臂稍稍伸出并举起，在保持平衡的同时挡开对手。

球员进行控球和摆脱防守练习时，教练应该注意观察球员如何改变速度以及如何带球跑，但此时的教学点应该将控球和摆脱防守控制在一个特定的区域内。

快速带球

快速带球是一种特殊的带球形式，能够使球员在控球的前提下快速跑动。快速带球通常发生在球员脚下空间足够大并有足够的空间继续前进的情况下。球员经常面临能够继续带球跑动，但是队友却没有跑到预计位置的情况，所以他不得不继续带球全速向前跑。快速带球的目的始终在于在对手组织好防守阵型之前占领场地。

现代足球中快速带球的最佳例子往往发生在反击阶段。无论是前锋接到球后跑过退缩式防守球员，还是中场球员冲出后场带球穿过中场，这些球员带球跑的速度越快，留给对手组织防守的时间就越短。

一支拥有出色进攻型后卫的球队，他们的球员能够带球穿过中场，一旦他们冲出后场就能破坏对方球队的防守阵型。

最后，对于侧翼中场球员，特别是他们在边路带球过人时，快速带球是他们必须掌握的技能。如果他们能够在这种情况下带球跑动，就能轻松地跑到最佳的射门位置，将球传给队友或者在对方防守球员前来围堵之前进行传中球。

以上这些带球类型各不相同，教练须清楚每种带球的适用情况；日常训练应该针对不同的技术情况下球员如何运用正确的带球技术而设计，同时强调带球技术是技术处理的一部分。在带球之前球员必须准确高效地接到传球，从而为带球做好充分的准备，一旦带球结束，球员必须有能力起脚射门或者高效地传球给队友。