

足球訓練圖解

FOOTBALL TRAINING ILLUSTRATED



許洽邦編著·萬里書店出版

足球訓練圖解

許治邦編著

香港萬里書店出版

足球訓練圖解

許治邦編著

出版者：萬里書店有限公司
香港北角英皇道486號三樓
電話：5-632411 & 5-632412

承印者：濟文印刷公司
九龍官塘偉業街154號五樓

定價：港幣九元

版權所有 * 不准翻印

(1977年1月初版·1982年5月重印本)

目次

第1章 耍球

1. 解除球的束縛——腳背耍球·····4
2. 考慮下入射角——大腿耍球·····6
3. 領悟頭對皮球的感覺·····8
4. 用頭自由控球·····10

第2章 踢球

1. 強力的腳背踢球·····16
2. 腳背截踢要有「食得應」的感覺·····18
3. 準確度高的腳內側踢球·····20
4. 腳內側截踢固定觸球的部位·····22
5. 腳內前側踢球——用腳趾尾扯飾·····24
6. 彎球·····26
7. 倒掛金鈎的空中踢球·····28

第3章 套球與停球

1. 用腳外側揪住皮球·····34
2. 迴轉套球要保持身體的平衡·····36
3. 額頭停球便於爭截高球·····38
4. 胸部停球·····40
5. 用大腿的肌肉停球·····42
6. 腰下來球要用腳內側制停·····44
7. 不轉身用腳外側停球·····46
8. 腳背停球能迅速控球·····48

第4章 運球和假身過人

1. 踏快速的側步·····54
2. 虛虛實實、左右不明——上半身假身過人之一·····56
3. 將球踢離對手的視線——上半身假身 人之二·····58
4. 「通坑渠」——上半身假身過人之三·····60
5. 用佯踢動作騙過對手·····62
6. 利用站立腳做遮擋·····64

7. 假身過人貴在敏捷性·····	66
8. 用轉身擺脫監視·····	68
9. 直線扭過對手·····	70
10. 變速擺脫對手·····	72
第5章 攔 截	
1. 用腳內側飛身剷球·····	78
2. 用腳外側飛身剷球·····	80
第6章 頂 球	
1. 頂球首重正確·····	86
2. 躍起空中等待頂球·····	88
3. 魚躍頂球·····	90
第7章 守門技術	
1. 封位·····	96
2. 「築成雙重壁」·····	98
3. 制停皮球的速度·····	100
4. 發揮使用手的優點·····	102
5. 飛身接球要靠彈力和握力·····	104
6. 擊球可力保不失·····	106
7. 雙龍出海——雙拳擊球·····	108
8. 攻擊由守門員開始·····	110
9. 練習用手擲球·····	112
10. 練習撲球要學倒跌·····	114
11. 守門員站的位置要正確·····	116
第8章 戰 術	
1. 足球的六要素·····	122
2. 二過一的個人戰術·····	124
3. 遮擋傳球的個人戰術·····	126
4. 陣式的演變·····	128
5. 近年的流行陣式·····	130



第1章

耍球

耍球的目的

這一章先來談談耍球的練習方法。所謂耍球，就是使用身體的腳、腿、胸及頭等部位，像玩魔術般地将皮球挑、接、控和停……。在比賽中，球員如果能用頭頂住皮球長驅直進，一直跑進對方的球門，那簡直是不可想像的；同樣地，能夠用大腿或腳背交替地挑球衝鋒陷陣，前進十公尺，也是不可思議的事。

大家可能會發出疑問，既然耍球實用價值似乎不大，為什麼耍球練習這些動作呢？答案是有下列三項的目的：

目的①：身體與皮球接觸得多了，就會懂得控制皮球的竅門。

目的②：皮球的運行若稍有變化，身體就立即產生感應，迅速地作出相應的動作。

目的③：如果要正確地反覆做一種相同的動作，就必須具有一種集中力。因此，耍球練習也可以很好地培養集中力，使球員在踢球時全神貫注，精神集中。

練習時應注意事項

在練習耍球時，每一個球員使用一個皮球的效果最好。這是為了達到讓運動員的身體有多接觸皮球的機會。同時，在作熱身運動時，

最好加插耍球練習——目的①。

為了使運動員達到反應靈活的目的，球員練習時，可以故意把皮球向自己控制的範圍之外踢上去，當皮球跌落地面之前，跑前又把它踢上去，反覆地練習。這是因為在球賽中，皮球的來勢經常不一定落在自己可以控制的範圍之內，為了在失了位置或不合適的姿勢下正確地控制皮球，就必須在練習中故意創造些高難度的控球機會，反覆地進行練習——目的②。

為了使運動員能夠集中注意力和增加練球時的趣味，球員可以記錄自己每一項耍球的次數，然後不斷地刷新自己的紀錄——目的③。

1. 解除球的束縛——脚背耍球

“解除球的束縛”，是一位著名足球教練的名言。這句話的意思即是說：“人控制球，不是球控制人”，而且要能夠做到隨心所欲地控制皮球，如運臂使指、渾如一體。“如果時時要凝神只顧控球，分分

鐘怕它甩脚，患得患失，那麼在比賽中怎麼能施展出渾身解數呢？”

因此，使皮球成爲自己親密的好朋友，是一件很重要的事，與皮球的“交情”越深，就越能透徹地了解其固有的特性，皮球就會越聽自己的使喚。



耍球的要點

1. 伸出脚背，固定脚脖子，挑叩皮球的中心。

2. 當皮球跌下來時，用脚背將它碰撞上去。

3. 注意站立脚的膝部要輕微地彎曲，不可伸得筆直。

4. 雙眼經常注視着皮球。

從正面看，兩臂和身體全身要放鬆，不要太費力氣。爲了把皮球

控制在身體的中心線上，身體要懂得保持很穩定的平衡。

初學時，最好先用一隻脚的脚背踢球；隨後，左右兩脚交替連續踢球。



練習目標：

1. 小學、中學生要能左右兩脚交替連續踢球三十次以上。

2. 大專學生一般要練習至左右兩脚能交替連續踢球一百次以上。

2. 考慮下入射角——大腿耍球

爲了能隨心所欲地控制皮球，身體的各部分，都必須要與皮球多些接觸。

除了腳背外，腳內側、腳外側、腿、臂、肩和頭等等，也一樣要懂得耍球。

耍球的要點

① 要使皮球向正上空升上去，就要用大腿在水平的位置撞擊

皮球的中心。這是常識問題。

② 在練習大腿耍球時，站立腳的膝部也要經常保持輕微的彎曲，使身體的平衡保持穩健。

③ 上身經常保持安穩自然的姿勢是很重要的。

④ 兩眼經常注視皮球。

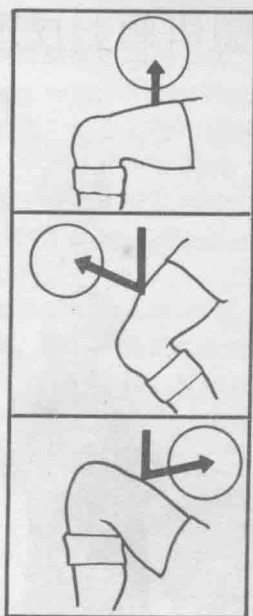
⑤ 與前一項腳背耍球一樣，踢起的皮球，最好不要高過自己的臉部，盡可能踢至齊胸的高度。

初學者練習大腿耍球前，首先雙手持着皮球，然後放手讓皮球往

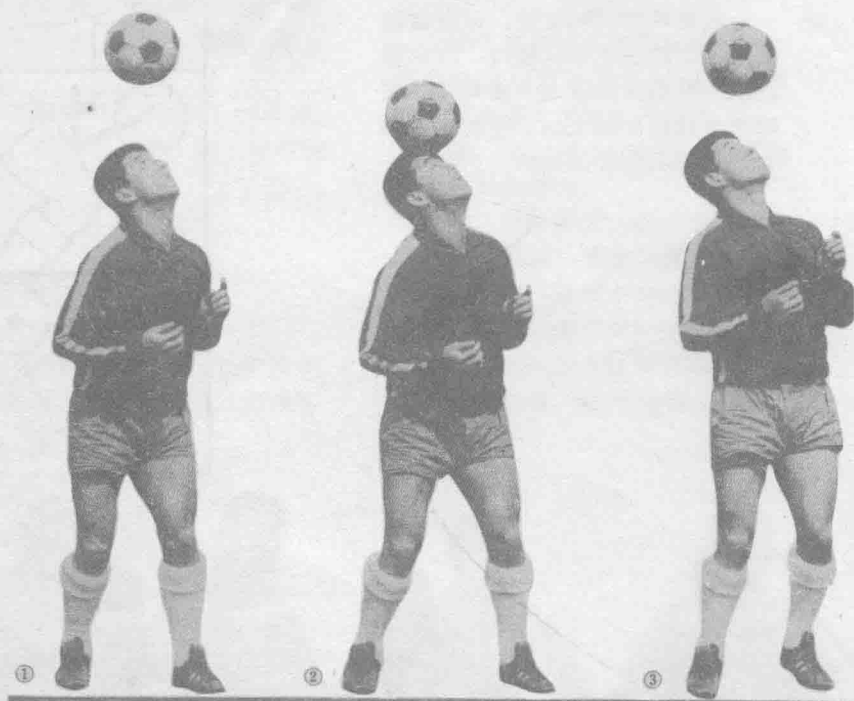


大腿上跌落下去，當皮球碰撞大腿反彈上來時，再用雙手抓住。這樣反覆試驗比較，看看皮球在什麼樣的情況下才會豎直向上反彈。

這樣練習試驗之後，你就會發覺，當大腿在水平位置時，即與豎直跌下來的皮球成九十度角時，皮球才會豎直反彈上去。至於練習的目標，與腳背耍球相同。



3. 領悟頭對皮球的感覺



用頭耍球，也是一項練習自由控制皮球的重要技術。在足球技術中，頭球佔着非常重要的位置。因此領悟頭對球的感覺，是必要的。

像圖示的那樣，如果不是正確地用額頭頂撞皮球的正中心，皮球反彈上去之後，一定會向前後左右偏離。這時候，就需要迅速地踏步，一邊將身體向皮球的正下方移動，

一邊扭動上身像插進皮球的底下一樣，才能再用額頭連續地把皮球往上頂。

這種快速的身體運用和踏步移位，是要球的目的之一。特別是連續移動細巧的身體動作來做同一樣的動作，必須具有集中力，因此可用以練習培養集中力。

至於練習目標的次數，與腳背

耍球相同。

連續頂球的世界紀錄，是英國一位15歲少年科連·約翰於1961年創造的。他能連續頂球 3,412 次，



時間是34分零8秒。大家不妨試向這項世界紀錄挑戰！

連環動作說明：

① 兩眼留神地望着皮球，移動頭部至皮球的正下方，雙膝稍微彎曲，準備將球頂上去。

② 頂撞的一瞬間，用額頭的正面正確地承頂皮球。同時，皮球要保持在身體的中心線上，頂球的

姿勢非常安定。

③ 將皮球豎直頂上去後，與②比較，膝部伸展，利用膝關節伸展產生的彈力，推動身體用額頭頂球。但是上半身幾乎不要活動，這一點是必須注意的。至於頂球的高度，最理想的是像圖示的距離額頭約 20cm 左右。

④ 接着準備再次頂球時，全身柔軟放鬆。同時，臉部的位置，由①至④幾乎沒有變動。反覆練習上述的頂球動作。

4. 用頭自由控球

這項球技，也不一定要將之列入耍球的範疇內。但是，爲了掌握高水準的技術，每一位球員都必須盡量練習每一項自由控球的技術。
連環動作說明：

① 用腳背承着皮球。最重要的是要用腳背端正地承載着皮球的中心。

② 把承載皮球的腳向上擺動。

③ 順勢將皮球擺向頭頂上。

④ 當皮球觸及頭部的一剎那間，膝部立即彎曲，利用上半身下



首先，必須由練習腳背承載皮球開始。爲了使腳背能控制着皮球的中心，首先是用腳心搭拉起皮球，利用皮球翻起去勢，用腳背承住。同時，站立腳必須牢實，令身體平衡穩定。



必須練習額頭的正面承球。首先可以用手將皮球放在額頭的前面，讓額頭承住皮球的中心，穩定之後放開雙手。然後不斷輕微地挪動身體，不要使皮球從額頭上跌下來。

沉穩定皮球的去勢。

⑤ 用額頭的正面承攔住皮球的中心。

→ 像圖示的那樣，額頭承着皮球隨意步行。



← 要讓皮球穩定地停立在額頭的正面上，不讓其迸跳，就必須在皮球觸及頭部的一剎那間，屈曲雙膝，上身巧妙地沉低。在用頭耍球時，最好反覆地練習停球的技術。

