



杨更生译

引人入胜的

足球入门图解

上海教育出版社

封面设计 瞿顺发

引人入胜的足球入门图解

杨更生 译

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 4 字数 64,000

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数 1—20,000本

统一书号: 7150·2973 定价: 0.45元

前 言

1974年7月一个阳光灿烂的下午，在慕尼黑，有廿二名世界优秀足球选手，为争夺足球“世界杯”赛的最高奖赏而展开一场激烈的鏖战。世界各地十亿观众围坐在电视机旁，观看这场比赛的结果。八十年来，足球运动从没有几条比赛规则的不引人注目的游戏，发展成花费上百万美元去雇佣队员的商业性活动。

虽然足球运动精彩夺目扣人心弦，但真正的乐趣在于能够亲身参加。斗智克敌、速度超人，所有这些足球队员的高超球艺，旨在得分或阻止对方进球。每当获得成功时，各人都从其不同的立场出发，表现出兴高采烈或扫兴沮丧。

本书编辑与绘图师，试图阐明年轻运动员想在这方面取得成功而必须掌握的基本技术。记得中国有一句谚语：“千句话不如一幅画”。他们根据循序渐进提高技术的原则，把每个章节绘成图解，试图引起读者去探索领会。

本书第一章是初学者想要提出的一些问题。这些问题对广大少年感到兴趣，但是对某些有待探索足球兴趣者来说，是神秘的。

第二章内容包括球队在国际比赛中应遵守的章则。

第三章主要阐述技术，练习方法及掌握高超球艺的世界优秀运动员的比赛实例。

后面几章内容包括比赛的阵式演变，队员在场上的部署，固定情况下的战术配合，如何运筹任意球、角球等等。

全书技术术语保持在最低限度，并且每页都经由国际裁判员、评论员、国家教练员组成的专门顾问小组精工细琢后加以确定的。

希望本书能够鼓励年轻足球爱好者，去学习、探索足球比赛所必需的熟练技术。

目 录

足球常识简介.....	1
球队介绍.....	3
位置与职责.....	4
足球规则.....	5
踢球与传球技术.....	11
踢球练习.....	14
世界优秀运动员的射门实例.....	18
传球练习.....	19
世界优秀运动员的传球实例.....	21
头顶球技术.....	22
头顶球练习.....	23
世界优秀运动员的头顶球实例.....	26
控制球技术.....	27
控制球练习.....	29
世界优秀运动员的控制球实例.....	30
运球和假动作技术.....	31
运球和假动作练习.....	33
世界优秀运动员的运球与假动作实例.....	35
抢截技术.....	35
抢截练习.....	37
守门员技术.....	38
守门员练习.....	41
世界优秀运动员的守门实例.....	44
比赛阵式及其演变过程.....	45
固定情况下的战术配合.....	49
掷界外球的配合.....	49
直接任意球的配合.....	50
间接任意球的配合.....	51
点球.....	52
角球的配合.....	53
身体训练.....	55
跑动的身体训练.....	57
游戏性的身体训练.....	58
规则回答.....	59

足球常识简介



图 1

足球是一项非常简单有趣的球类运动。其唯一的目的是比哪一方进球多。下面，概括地回答足球初学者想了解的基本问题。简单的问题，扼要地回答。每个问题将在下面几页作较详细地阐述。

图 1

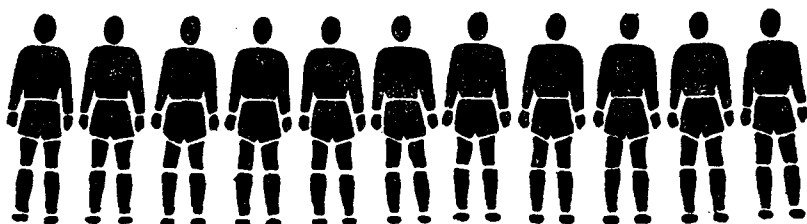


图 2

图 2 多少队员？

足球比赛是在各有 11 人的两队之间进行。每队通常是 1 名守门员，10 名场上队员。由于受伤或战术需要，允许有替补队员，但替补队员的具体人数则取决于不同比赛的竞赛规章。



图 3

图 3 他们在做什么？

足球的主要技术体现在能用脚正确地踢球或控制球，也要会运用身体其他部位，如头部、胸部、腿部支配球和控制球。每当一个队员得到球，可以传球给同伴，也可自己运球或射门，使本队处于优势。对方只能用脚抢断、堵截或阻挡射门，力争攻守的主动权。

图 4 在什么地方比赛？

足球比赛要在正长方形的场地上或正式的足球场上进行。要标出球门区、禁区、中线和中圈，标明中圈开球点，两边罚点球点，四分之一圆弧角球区，某些国家还标出越位线。

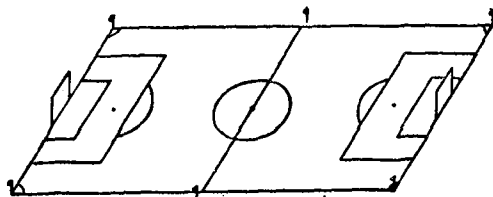


图 4



图 5

图 5 用什么球？

球应呈整圆形，外壳用皮革或经准许的人造材料制成。球的大小取决于不同的年龄组，但标准足球的周径必须是 68—71 厘米。球必须充足气，比赛用球重量为 396—453 克。在比赛进行中，除非球被丢失或损坏，比赛用球不得更换。

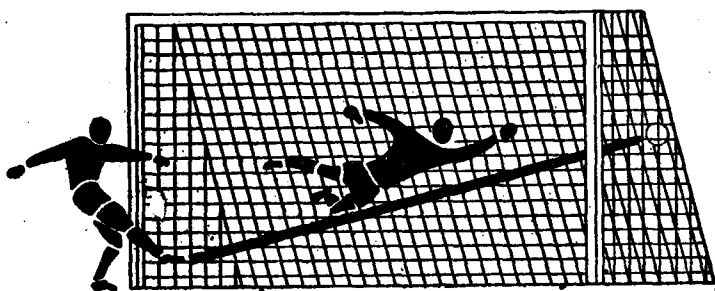


图 6

图 6 怎样算进一球？

当球的整体从两门柱中间、横木下面越过球门线，并在没有违反比赛规则的情况下，即为进一球。



图 7

图 7 什么不应做？

除守门员外，其他场上队员均不得故意用手和臂触球。如这样做，裁判给对方罚直接任意球。

图 8 守门员

手球犯规这条规则不适用守门员。守门员只能在本方罚球区内用手接球，控球。不论采取什么方法，允许用手或手臂把球停住，或掌握球后把球踢出。守门员一旦跑出禁区，就要遵守场上其他队员遵守的同样规则。



图 8



图 9

图 9 穿什么服装？

一个队的上场队员穿同一颜色的球衣、短裤和长袜。守门员必须穿素色长袖球衣，颜色必须与场上队员有显著区别。所有球衣都应有号码。当发现两队球衣颜色容易混淆时，有一个队必须更换。足球鞋通常是皮革制成，质量要轻，穿上舒适。被允许使用的鞋底钉柱式样很多，土质硬的场地用短的橡胶钉柱，潮湿场地用长的皮革钉柱，许多足球鞋的钉柱是拧旋式的。



图 10

图 10 什么是违例动作？

允许拦截，但不得故意踢人或企图伤人。不允许绊摔或跳起冲撞其他队员，不允许推人或危险冲撞。其他违例现象还有阻挡、拉人或不服从裁判。

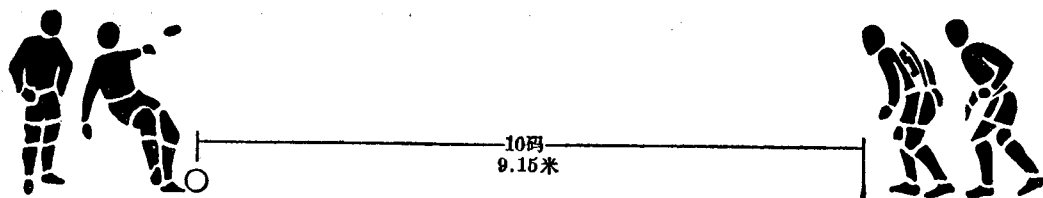


图 11

图 11 有哪些罚球规则？

犯规队员应立即把球放定在犯规地点，由对方罚球。罚球分直接任意球、间接任意球和点球。可向严重违例的队员提出警告直至罚出场外。比赛过程中被罚出场的队员不得替补。



图 12

图 12 除运动员外还有谁可进入场地？

比赛时场上有一名裁判员鸣笛执行裁判任务，两边线各有一名巡边员，用小旗展示信号，辅助裁判员工作。如发生伤害事故，经裁判员许可后，每方允许一名教练员进入比赛场地。

什么叫越位？

进攻队员最后踢球时，同队队员所处的位置较球更近于对方端线者，该队员为越位；但如果有一名对方队员比该攻方队员更近于对方端线者，则不作越位。

什么时候判球出界？

必须是球的整体越过端线或边线时，方能判为球出界。

什么时候掷界外球？

球的整体越出边线时，应有出界前最后触球者的对方队员在球出界处掷界外球。比赛重新开始。

什么时候踢球进门？

当攻方队员将球踢出或触出守方端线时，由守方队员在球出界的同一侧球门区内踢球进门，继续进行比赛。

什么时候踢角球？

如果守方队员将球触出或踢出本方端线时，由攻方队员将球放在离球出界处较近的角球区踢角球。

踢任意球时要遵守哪些规则？

踢任意球时，球须放定在犯规地点。球未踢出前守方队员必须至少离球 9.15 米。

罚点球要遵守哪些规则？

罚点球时应将球放定在罚球点上执行。除主罚“点球”的队员和对方守门员外，其他队员应在场内，但须在罚球区外，距球至少 9.15 米。

球 队 介 绍

足球从根本上说是一项集体项目。只有在十一个人相互协同合作下，才可能达到成功的配合。更重要的是足球的精彩和乐趣正是取决于全队配合的成功。

作为一名足球队员，每当脚下得球时，总是离不开同伴的配合。得球者必须把球传给同伴，有些同伴要运用虚晃动作摆脱对方迎上接球；有些同伴则要向球的相反方向作拉策跑动，把对方诱开。如果球可能被抢截的话，更要同伴喊叫提醒。同样，当同伴掌握球时，你也应随时接应。在比赛过程中，一个队员没有球的

跑动时间确实要比掌握球的跑动时间多得多。

为此，全队队员必须提高上述基本技术。守门员当然必须重点练习接球的技术。准确地踢球、传球、头球(用头顶球)，身体各部位控制球

是一个优秀运动员都应该掌握的基本技术。本书将对这些基本技术进行讲解与教学。

无论是后卫、前卫或前锋都必须掌握这些基本技术。但是，场上每个不同位置还要求具备各自独特的技能。虽然后卫的主要职责是防守，但由于足球运动来回跑动十分频繁，所以防守队员也可以在任何位置上射门得分。为此，卫线队员必须能盯守对方并与其展开争夺。

相反，前锋在队里的主要职责是进攻，要能把球踢进和顶进对方球门得分，也要能善于防守。下面将介绍这些较专门性的技术。

图 13 图解说明

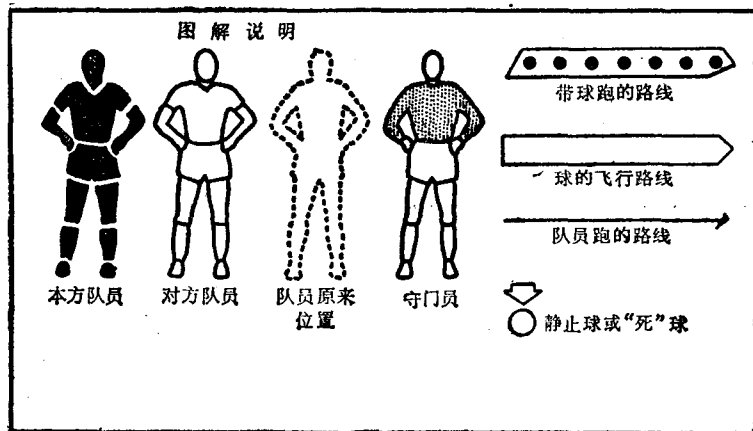


图 13

位置与职责

图 14 守门员

守门员的职责是十分明确的，无论球在哪里，只要有可能就必须把球接住。如果球从守门员手中脱出，其结果就有可能为对方创造射门得分的机会。接球是守门员的最主要的技术。不过，临场变化是错综复杂的，要接住球也是相当困难和十分冒险的。守门员还必须善于用拳将球击向或拨到球门端线后安全地带。必须牢记：如果把球击出，

而球落在离球门不远之处，则对方进攻意识好的锋线队员将会再次叩门。当守门员拿到球时，其传球技术与场上队员的传球技术同样重要，必须学会出球，用脚踢出或用手掷出去，使球能安全到达自己同伴的脚下。

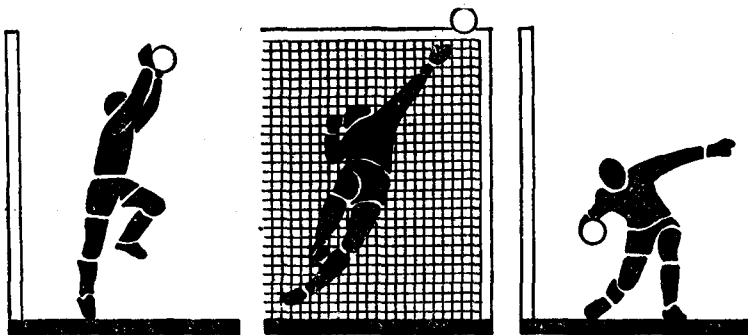


图 14

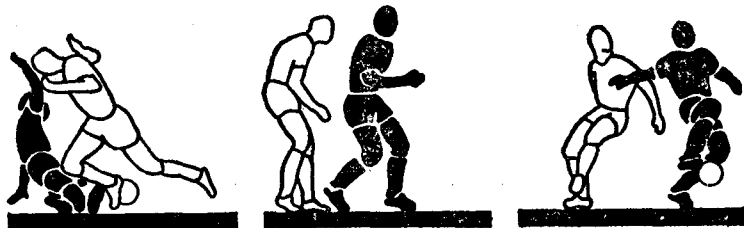


图 15

图 15 后卫

后卫线上的队员，是守门员的联防者。后卫队员处于最后一道防线，防守的任务是确保球门的安全，尽

可能不让对方进攻到自己的防守阵地。后卫必须能进行抢截，把球夺回。紧逼对方，牢牢盯住，要能阻止对方推进。盯人要求后卫思考严密和注意力集中。当后卫夺得球时，要能使本队转为优势；时机成熟，应把球传给同伴组织反击。如遇对方紧逼，就得把球踢出危险区。



图 16

图 16 前卫

前卫肩负双重任务，当本方处于防守时要参与防守；当同伴深入对方腹地时要加入助攻。虽然中场通常有三名队员，但其职责要求是能前后呼应和观察临场变化。前卫要能洞察对方意图，预料对方可能传球的方向，进行

抢截而得球。得到球的中场队员，是发动进攻的核心人员。中场传球比其他区域要求高，看准空档传给前锋的球必须要有突然性。球传出后，前卫仍然要保护得球同伴，并担负起助攻任务。中场是关键区域，能与对方中场队员展开争夺的优胜者，通常也是比赛结果的优胜者。

图 17 前锋

简而言之，前锋必须为本队进球得分，技能要娴熟。因为射门要求反应快、勇敢并要沉着地寻找只是偶然出现和转瞬即逝的射门机会。前锋必须有射门意识，一旦发现空档必须能立即射门。必须善于与对方防守者争夺空中球，并要有足够信心用头球



图 17

顶门。一个前锋要能运球过人，又要能智取对方，方能称得上有战斗力的前锋。这种类型的队员可以使对手被动，但是作为一个前锋，除了担负射门得分的任务外，尚需有战术意识的拉策跑动去迷惑对方，为同伴创造突破的机会。

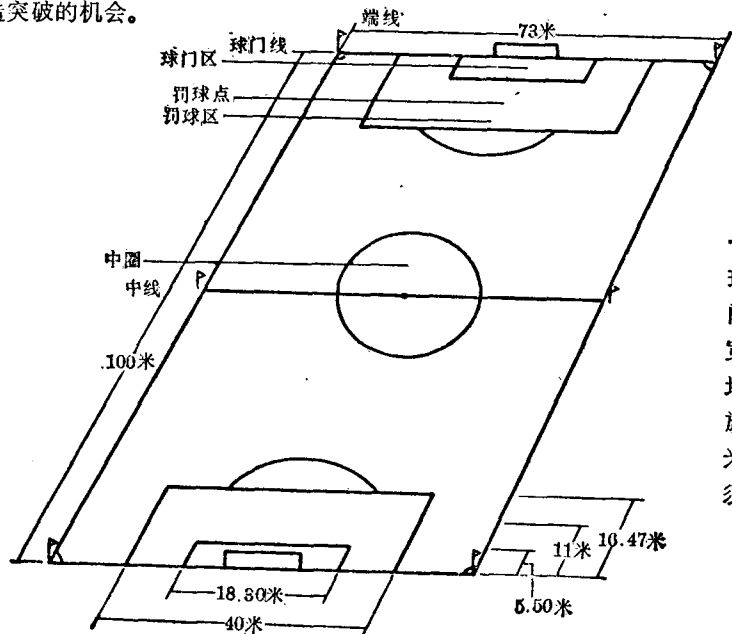


图 18

足球规则

图 18 场地

球场为长方形的平面，宽必须 45—90 米，长 90—120 米。两端各有一球门、球门区和罚球区。两球门的球门柱和横木架必须宽度相同，端线的宽度也一样。边线和端线都是属于场地范围之内。球场的四角各竖一面小旗，旗竿必须平顶，竿高至少 1.52 米。中线两端也要竖两面小旗，但必须离边线至少 91 厘米距离。

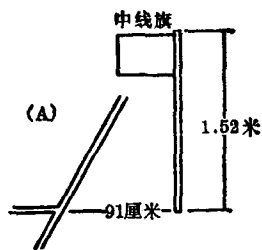


图 19 中线旗与角旗

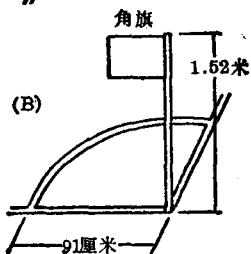


图 19

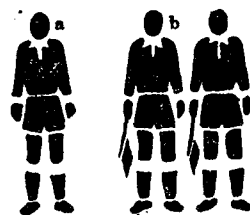


图 20

图 20 裁判员与巡边员

一名裁判员(a)执行裁判任务, 两名巡边员(b)辅助裁判员工作。裁判员记录比赛时间及比赛成绩, 执行比赛规则。如遇队员受伤、侵入犯规等情况下, 要鸣笛中止比赛, 并在适当时候用信号指示比赛重新开始。裁判员有权警告或罚队员出场。如果观众扰乱或因气候不宜等, 还有权暂停或结束比赛。

比赛时应有巡边员两人, 每一边线一人。其职权为指示球出界、某队掷界外球、踢角球或球门球, 挥动小旗以示队员犯规, 但是否采纳巡边员的信号, 裁判员有权决定。

图 21 球

球用皮革或其他允许的材料制成。比赛用球, 重量为 396—453 克。球的冲气压力每平方英寸为 0.6—0.7 个大气压。比赛时非经裁判员许可, 不得更换比赛用球。



图 21

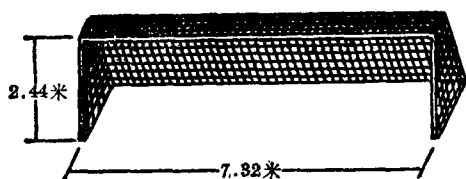


图 22

图 22 球门框高度与宽度

球门框高度为 2.44 米, 宽度为 7.32 米。

队员:

每队队员为 11 人, 其中 1 人为守门员。

替补队员:

根据比赛与通常规定, 一般允许 1—2 名替补队员。替

补时必须在前填写替补队员名单, 通知裁判员后, 方可入

场。被替补出场的队员不得再加入比赛。如遇伤害, 经裁判员同意, 场上队员可以替代守门员, 但服装颜色必须区别于其他队员。

比赛时间:

全场比赛时间为 90 分钟, 分上下两半场, 每半场为 45 分钟。上半场结束后双方应交换场地。上下半场比赛之间的休息时间, 不得超过 5 分钟, 除裁判员允许延长的例外。因受伤或其他原因而损失的时间, 裁判员应予补足。队员犯规被判罚“点球”时, 如遇上(下)半场比赛时间已到, 应延至罚完为止。

图 23 处理球

场上只允许守门员在本方罚球区内用手和臂触球, 其他队员, 除掷界外球外, 均不得用手触球。但是, 可用身体其他任何部位停球、控制球、传球、带球或射门。例如: 可用 1. 脚、2. 头、3. 大腿、4. 胸。

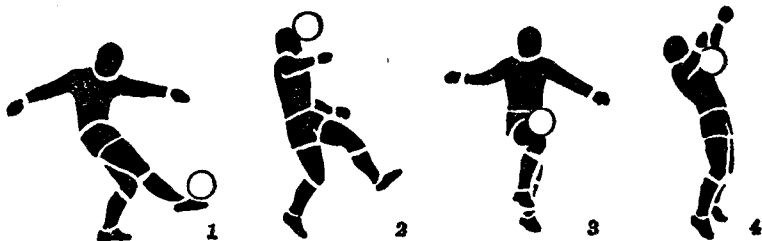


图 23

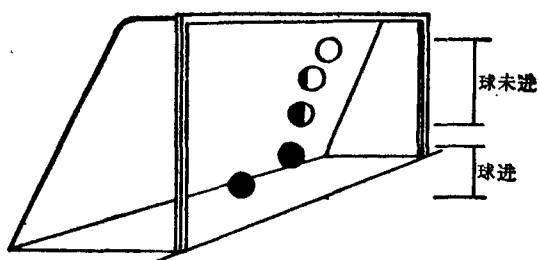


图 24

图 24 进球得分

凡球的整体从两门柱中间、横木下面全部越过球门线，而攻方队员又不违反规则时，即判为胜一球。

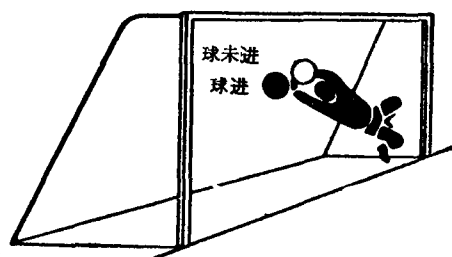


图 25

图 25 胜负

进球较多的一方为获胜，如双方进球数相等为平局。比赛成平局，而竞赛规章规定必须决出胜负时，可采用下列措施：1. 重新比赛一次。2. 立即延长30分钟决胜时间（比赛进行到15分钟时，两队互换场地，不再休息）。3. 执行罚“点球”决定胜负。4. 投钱币决定胜负。

图 26 服装

守门员(1)：球衣的颜色，必须与其他队员、裁判员的球衣颜色有明显区别。其他队员的服装(2)：必须穿同一颜色的长袖球衣，短裤和足球袜。护腿(3)：可以用任何一种保护物制成。球鞋(4)：可以用钉柱和皮革或橡胶制成的鞋底横条；钉柱，必须用坚固的皮革、橡胶、塑料、铝质或性质类似的材料，但必须为坚固的圆柱体（圆柱体的直径不得短于12.7毫米，不得高于从鞋底算起的高度19毫米）；必须用软的物质嵌在鞋底里面，每只鞋不得少于十个钉柱，每个钉柱直径不得短于10毫米。手套(5)：是守门员经常使用的装备。服装号码(6)：一般印在运动衫背后。

队员不得穿戴可能引起伤害其他队员的任何装备，特别是不得使用不符合规格的钉柱。凡穿戴危险装备的队员，裁判员可令其暂时出场，直至更换后经允许方可进场。

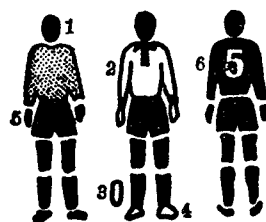


图 26

图 27 开始比赛

比赛开始前，裁判员召集双方队长用投币方法决定选择场地或开球权。裁判员鸣笛后，由开球队一名队员在球场中心点，将静止球踢入对方场地，比赛即作为开始。（球应由裁判员事先放定在球场中心点。译者注）

开球时双方队员必须站在本方半场内，球未踢出前，对方不得进入中场开球圈内。球踢出后，球须滚动至与球的圆周相等的距离时，比赛方为开始。开球队员踢球后，在球未经其他队员触及前，不得连踢。

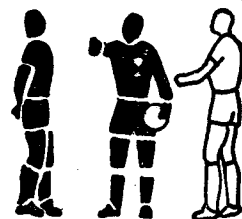


图 27

图 28 胜球后重新开始比赛

某队胜一球后，由对方一名队员按同样方式重新开球继续比赛。下半场比赛开始，由上半时开球队的对方开球。

在比赛进行中，裁判因故暂停而球在界内，但不能判定给任何一方罚球时，由裁判员在暂停时球的所在地点执行“抛球”恢复比赛。在球抛出未触地前双方队员不得碰球。

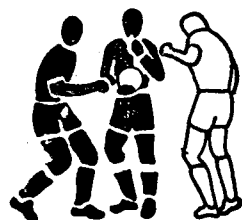


图 28

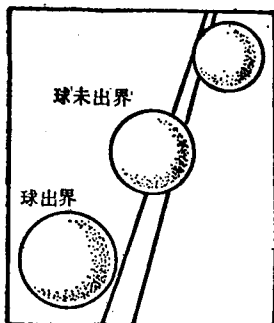


图 29

图 30 球门球

攻方队员将球的整体碰触或踢出对方端线时，判守方队员踢球门球。球由守方队员放定在离球出界处较近的球门区一侧，守方任何队员都可踢球门球，通常由守门员踢出。但有下列规定：

1. 球门球必须踢出罚球区。
2. 踢球门球的队员在球未经其他队员触及前不得再次触球。踢球门球的对方队员在球未踢出前，必须站在罚球区以外。

3. 踢球门球不能直接得分。

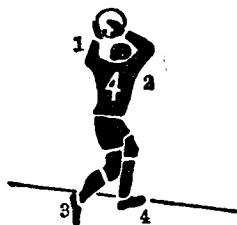


图 31

图 31 掷界外球

最后将球触出界外的对方队员在球出界的地点掷界外球。但有下列规定：

1. 球必须从后经头顶用双手掷入场内。
2. 掷球队员必须面向场内。
3. 掷球时，有一只脚应部分踏在边线上或边线外的地面上。
4. 或立于边线。

掷球犯规，由对方队员在原处掷界外球。掷界外球不能直接得分，掷球队员在球未经其他队员触及前，不得再次触球。

图 32 角球

守方队员将球的整体碰触或踢出本方端线时，判攻方踢角球，由攻方队员在离球出界处较近的角球区执行。但有下列规定：

1. 踢角球时，不得移动角旗。
2. 对方队员在角球踢出前（即踢出的球未滚出与球的圆周相等距离前）必须离球 9.15 米距离。

3. 踢角球可直接得分，但踢角球的队员在球未经其他队员触及前不得连踢。

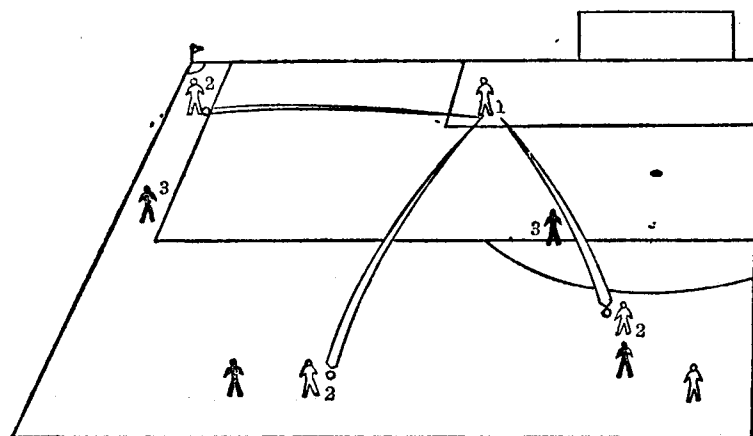


图 30

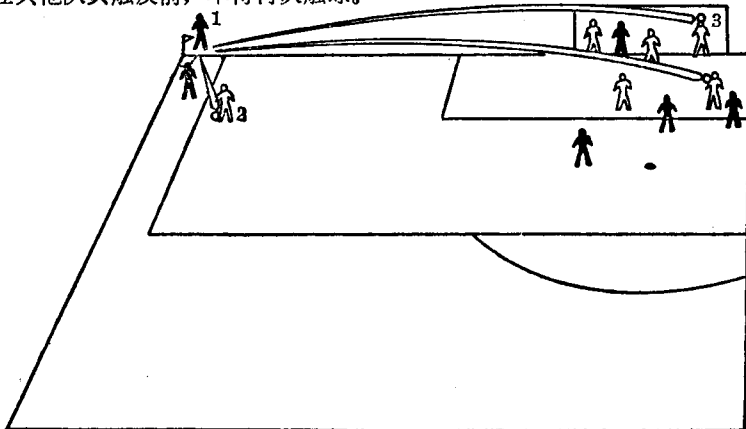


图 32

犯规与不正当行为

图 33 直接任意球(点球)

守方队员在本方罚球区内故意违反下列规则者，均应判罚直接任意球：

1. 绊摔行为。
2. 用手或臂部拉扯、拦截对方队员。
3. 用手或臂部拿球、携带或推击球（守门员在本方罚球区内用手触球例外）。踢或企图踢对方队员。
- 跳起冲撞对方队员。
- 以恶劣手段侵犯或危险方式冲撞对方队员。
- 从后面冲撞对方队员（如对方队员有阻挡时，可以作适当的冲撞）。
- 打或企图打对方队员。
- 用手或臂部任何部位推对方队员。

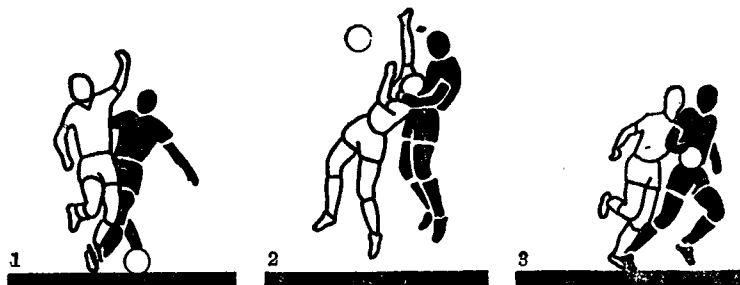


图 33

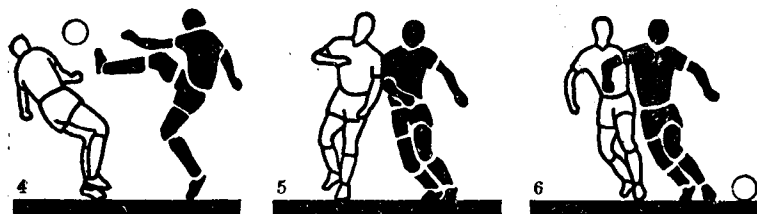


图 34

图 34 间接任意球

队员违反下列任何一项规定者判罚间接任意球：

4. 危险动作。
5. 球不在自己控制范围以内用肩部作合理冲撞者。
6. 队员不打算踢球，故意阻挡不让对方接球者。

图 35 间接任意球

7. 冲撞守门员者。但遇下列情况不算犯规：

- ①守门员手中持球时；②守门员阻碍对方队员时；③守门员跑出球门区以外时。

8. 守门员持球行走在 4 步以上而未将球在地面拍运时；将

球抛向空中又把球接住或向地面拍球未把球踢给其他队员时；球滞手中迟迟不踢出时；跑出禁区外用脚踢球踢出时。

9. 队员开球、掷界外球、踢球门球、踢角球、踢任意球或罚“点球”后，未经其他队员触及后再次触球时。

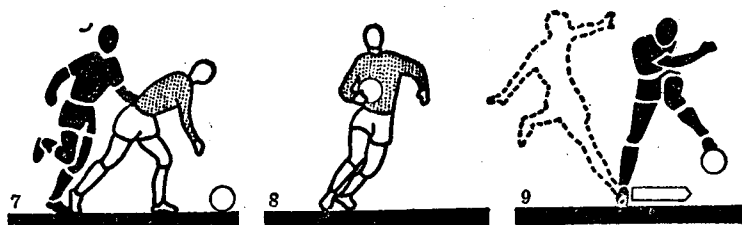


图 35

图 36 间接任意球

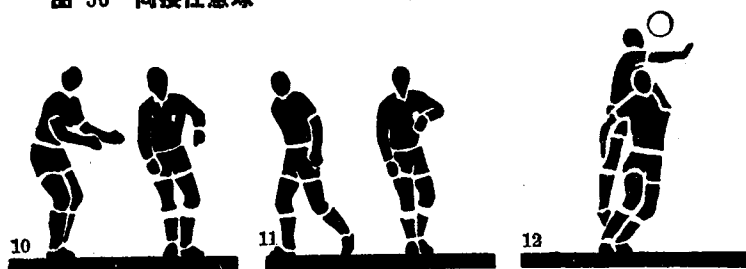


图 36

10. 不服从裁判员的判决, 未经裁判员允许擅自进入比赛或离开比赛场地。

11. 不在规则以内的犯规, 取消比赛资格后, 由对方在犯规地点罚间接任意球。

12. 有不正当的行为, 借助同伴企图高高跳起争抢头顶球。

图 37 任意球

任意球分直接任意球和间接任意球。除罚“点球”外都在犯规地点执行。

直接任意球

罚球队员可以直接射入对方球门得分(1)。

图 38 间接任意球

球未经其他队员触及, 罚球队员不可直接射门得分(2)。无论直接任意球或间接任意球, 在球未踢出之前, 被罚队的队员必须离球 9.15 米(3)。除非罚间接任意球地点近于球门 9.15 米, 允许被罚队队员站在两球门柱之间。

如果守队在本方罚球区内罚对方任意球时, 应把球直接踢出罚球区, 在未触球之前攻方队员不得进入罚球区。

踢球前球须放定, 踢球队员在球未经其他队员触及前, 不得连踢。

警告及取消比赛资格

队员出现下列情况时, 裁判员应给予警告:

1. 比赛开始后, 未经裁判员允许擅自进场或离场者。
2. 屡次违反规则者。
3. 对裁判员的任何裁决表示不满者。
4. 有不正当的行为而犯规者。

队员出现下列情况时, 裁判员有权取消其比赛资格:

1. 有恶劣的行为或严重犯规者(包括吐唾沫)。
2. 言语恶劣粗鄙, 警告后仍继续违反规则者。

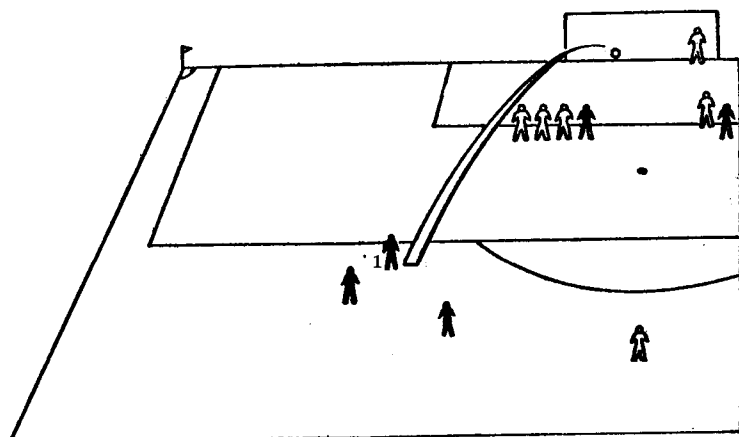


图 37

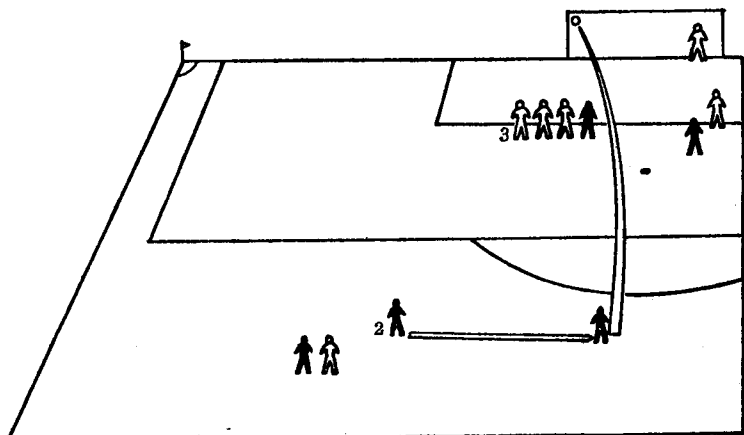


图 38

图 39 点球

守方队员在本方罚球区内发生任何被判罚直接任意球的犯规时,应由攻方罚点球。踢点球时,应将球放在罚球点上(1)。除主罚点球的队员及对方守门员外,其他队员均应站在罚球区外,至少离罚球点 9.15 米(2)。

主罚点球的队员必须将球向前踢出,踢出后,在球未经其他队员触及前,不得连踢。被罚队的守门员在球踢出前,必须站在球门线上,两脚均不得移动。

出现下列情况时应重罚:

①被罚队队员犯规而球未罚中时,重罚。

②除主罚点球的队员外,攻方队员犯规而球虽已罚中,应判无效,重罚。

③罚球时双方队员犯规,重罚。

主罚点球的队员犯规时,例如,连续踢球两次由对方队员在犯规地点罚间接任意球。

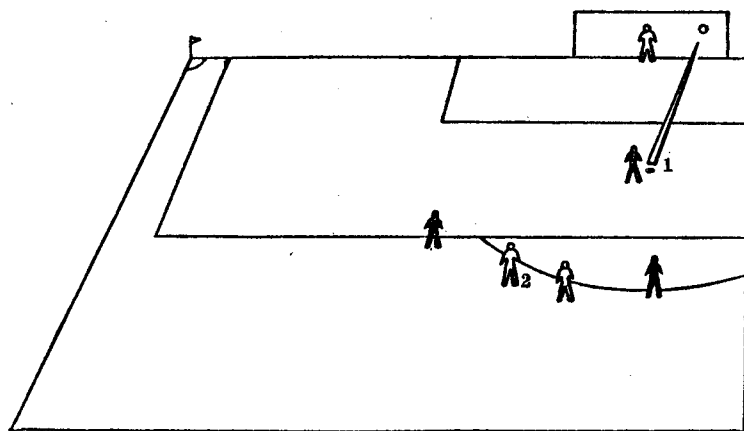


图 39

图 40 越位

当攻方队员将球踢出的一刹那(1),同队队员所处的位置比守方两名队员更近于对方端线者(2),该队员为越位。

但遇下列情况不作越位:

①攻方队员在本方半场以内者。

②最后触球为守方队员者。

③直接接得球门球、角球、界外掷球及裁判员的抛球。

虽然队员处在越位地位,但属于战术性的,如裁判员认为该队员没有影响比赛及阻碍对方队员的行动,或企图利用越位地位取得有利的条件者,不应处罚。

美洲的越位规则

北美足球联盟对传统的越位规则作了附加规定,即在每方离球门线 32 米处各加一道横线。只限在球门线与 32 米线之间适用越位规则。

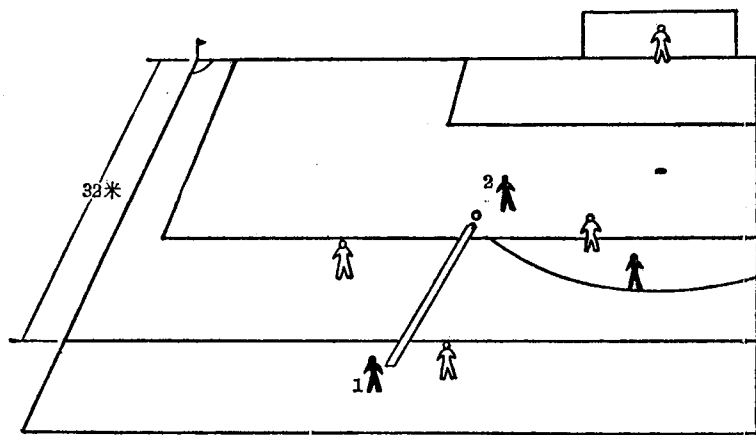


图 40

踢球与传球技术

一个运动员如果能掌握正确的踢球技术就意味着将来有所作为。如果能把踢球技术运用到准确地传球给同伴并能结合有力的射门,标志着向前更迈进了一步。

把球从 A 点踢到 B 点是一门技术。当然,踢球的路线可变化多端。在足球比赛中,把球踢出 4.5 米或 45 米以外都可能取得良好的效果。根据临场情况可能要求踢地滚球、空中球、或者绕过几名对手的弧线球。这些都取决于多种踢球的技能。无论是踢给同伴或是踢向网底,都要能掌握正确的踢球速度和高度,把球踢向目标。

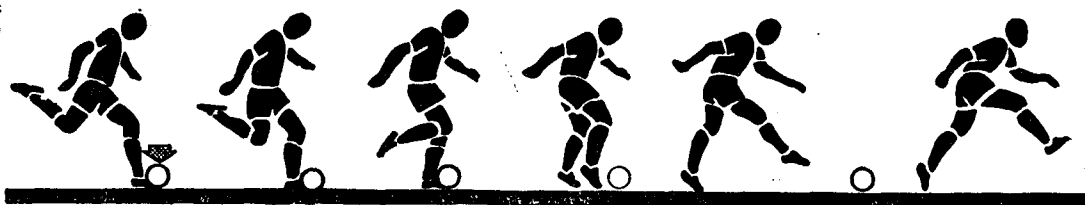


图 41

图 41 踢地滚球

把球保持在地面上，这是踢地滚球的首要条件。要掌握踢球技术，否则球就会在空中象气球似地飘荡。在学习踢地滚球时，可以踢长距离也可踢短距离，或是最后与射门结合起来。这样，地滚球就很有威胁。

踢地滚球要用脚背踢。踢球一刹那，掌握身体重心和平衡很重要。支持脚位于球的侧面，而不是球的后面，才能保持球沿地面滚动。身体重心应落在支持脚上，身体部位要在球的上方。在向前摆腿踢球的刹那间，注意力要集中在球上。

在踢球的刹那间，踢球腿的膝盖必须在球的上方，如果身体向后仰，则将球踢成高球。

踢球脚必须要踢到球的中部，不要踢到球的下部，最后，接触球后，踢球腿要充分摆动。如果要使球踢得准确，球踢出后踢球脚要随出球方向前摆。左、右脚都要练习踢地滚球。



图 42

图 42 踢高吊球

用脚背踢高吊球的某些原则与踢地滚球完全不同。支持脚要踏在球稍后一侧，身体稍后仰，但不能离球太远而失去平衡。

踢高吊球要用脚背内侧，击球点在球的中下部，踢球脚要尽可能踢在球的下方。最后一步助跑要大，迎球摆腿。注意力一定要集中在球上。要踢在球的下部，不要踢到球的上部。但仍须强调，踢球腿随球摆出是踢球有力和准确的关键。

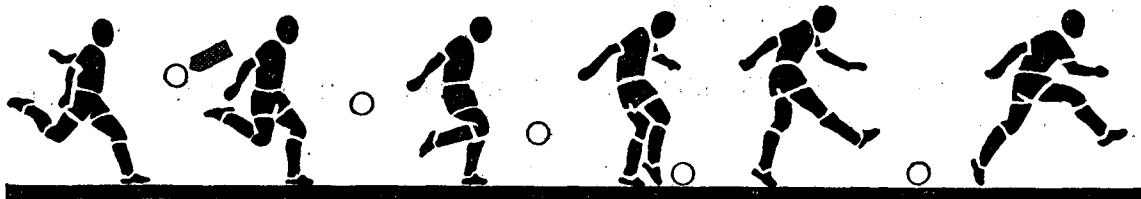


图 43

图 43 踢反弹球

支配球的另一种方法是踢反弹球，也就是在球接触地面的一刹那把球踢出。

可以用脚的任何部分踢反弹球。如果上体前倾就象踢地滚球一样，可能使球沿地面滚动。如果上体后仰，就可能踢成高球，这是一种灵活变化的踢球技术。

反弹球要求击球点准确，球踢出去必须能准确地到达预定的目的地。这种技术的首要原则是必须准确地

判断球的落点。如果判断错误，就会遭致失败。

视线始终不要离开球，球落地时，要注视下方把球踢出去。如果踢反弹球射门，或大脚把球踢出去，踢球腿要充分随球摆出。如果要踢短距离容易控制的传球，则摆腿时要有制动动作，否则将会把球踢得过远。

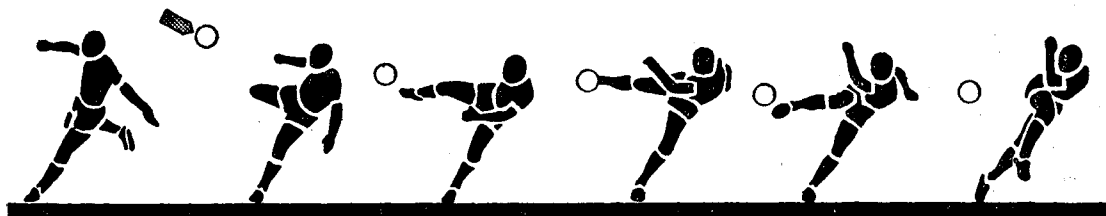


图 44

图 44 踢凌空球

踢球要恰当，当球离开地面时，就必须学会踢凌空球。这是难度很高而又很重要的技术。除脚尖外，脚的其他任何部位都可踢凌空球。

球越接近地面越容易踢凌空球，因为球越接近地面，可以摆腿的幅度越大。

踢凌空球更须要注视来球。由于球的部位高，身体必须侧对出球方向，上体向支撑脚一侧倾斜，摆踢动作要干脆利落。球反弹得越高上体越要侧仰，如果不侧仰就没有摆腿的余地。

凌空球要踢得好，踢球腿的后摆动作要小，这就没有时间和可能踢出有力量的球。

从防守来说，踢凌空球不必过多考虑控制方向，有时踢成高飞球也很起作用。但凌空射门时，必须控制方向。

如果要踢成低球，当球向上弹起，必须转身举腿，与腿齐高时踢球。就象垒球手抡棒击球一样。借助两臂挥摆(如图)保持身体平衡，然后踢球腿尽可能后摆迎球踢去。球踢出后腿仍须顺势向前摆动落地。要不断实践，直到能准确踢球才算成功。

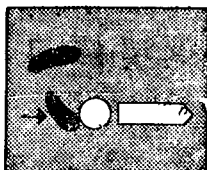


图 45 内脚背踢球

内脚背是踢球准确性最可靠的部位。因为内脚背接触球的面积大，控制球的部位也广。特别宜于踢短、中距离的地滚球。

动作要领：支持脚踏在球的侧后方，踢球腿屈膝后摆成 90° 的正确角度。要确保踢球稳准。如果传踢不准，宁可踢得远些，也不要踢得过近。



图 45

图 46 内脚背踢弧线球

通常踢球的中部，能成直线球。但是学会踢弧线球就可以变化球的飞行方向。事实上，踢球时只要加以旋转，就会使球形成弧度改变方向。

看上去用右脚踢球，如果用脚背踢球的右侧，则球就会飞向左侧。但踢球部位必须可靠准确。如果踢球的正面，球就不会改变方向。



图 46