

足球入门 全图解

Zuqiu
Rumen
Quantujie

真人图解

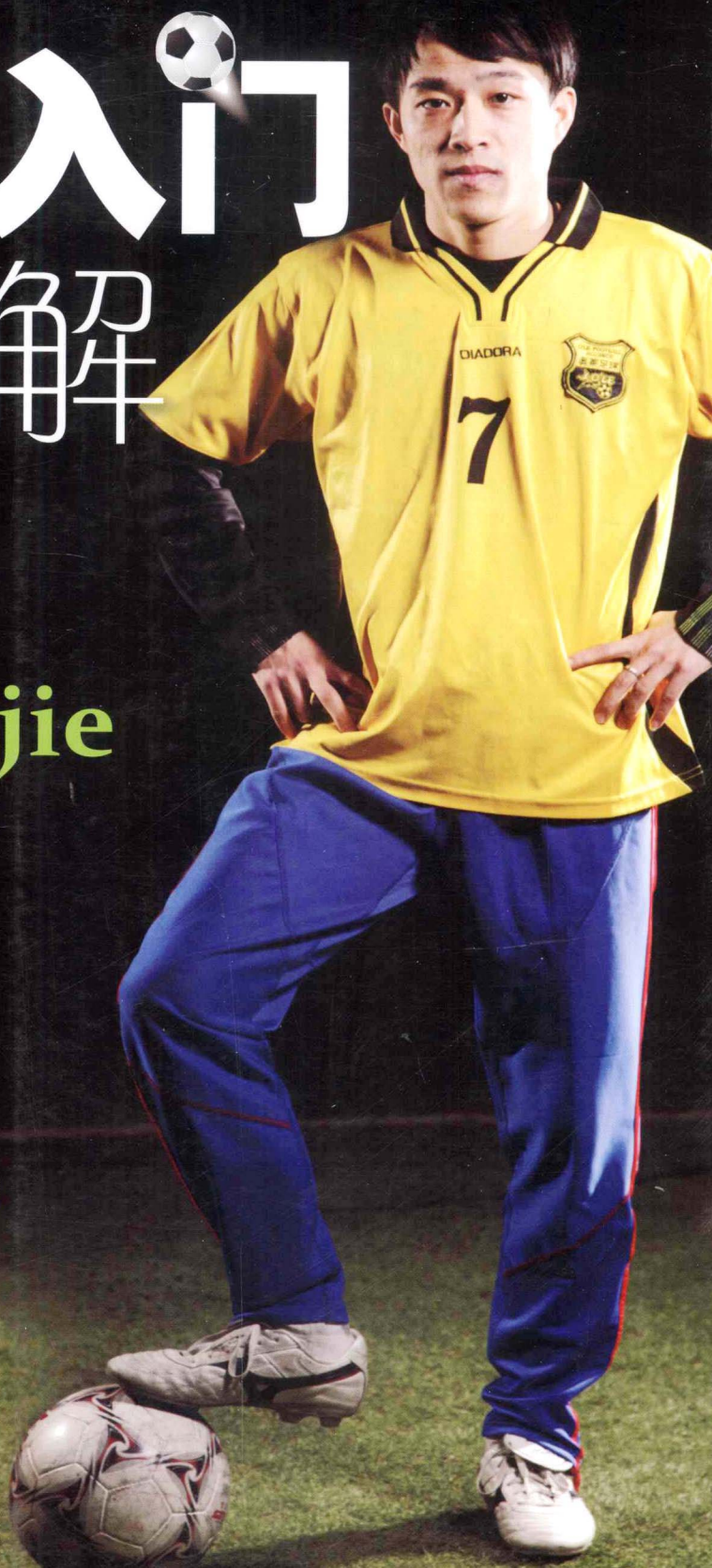
理论说明

足球入门基础技法

北京奥莱足球俱乐部 编著

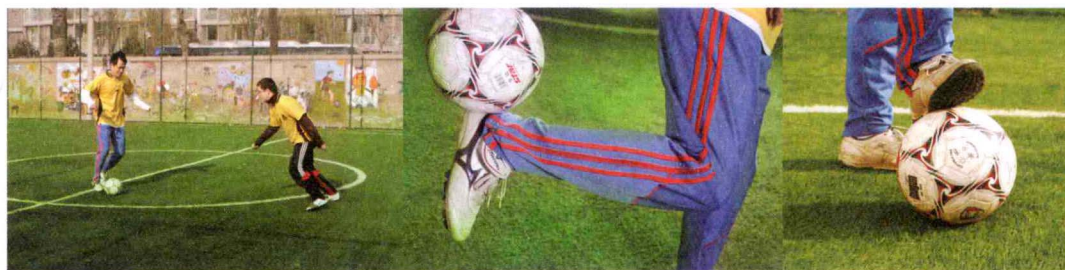


化学工业出版社



北京奥莱足球俱乐部 编著

足球入门 全图解



Zuqiu Rumen Quantujie



化学工业出版社

· 北京 ·

足球运动在我国有深厚的群众基础，成为足球的世界冠军是每个孩子对未来的梦想。为了让广大青少年能更简单直观地认识足球运动，本书以深入浅出的图解方式为大家介绍足球入门训练的基础技法，并结合简单理论说明。本书是入门实践类读物，从热身运动到基础练习，从单人单独部位训练到双人训练，目的是教青少年如何踢球，让青少年和初次踢球的朋友对足球运动方式有一个简单的正确理解，并且要从足球运动中得到运动和竞技的快乐，释放学习和工作中的压力。

图书在版编目(CIP)数据

足球入门全图解 / 北京奥莱足球俱乐部编著. —北京: 化学工业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-122-15766-9

I. ①足… II. ①北… III. ①足球运动—图解 IV.
①G843-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260332号

责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 蒋宇

装帧设计: 水长流文化

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数188千字 2013年6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: 39.80元

版权所有 违者必究

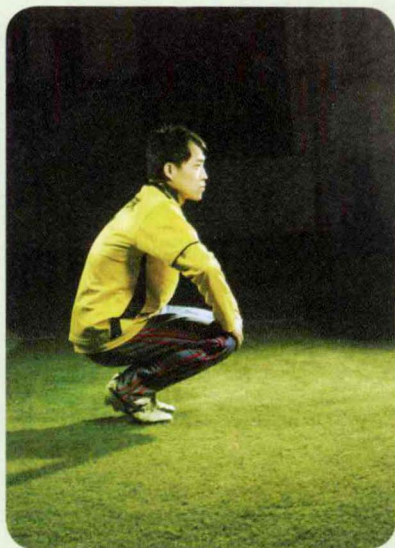
前言

在世界上各项竞技体育中，足球运动恐怕是影响力最大，关注度最高，各项赛事最频繁的运动了。足球运动在我国有深厚的群众基础，成为足球的世界冠军是每个孩子对未来的梦想。

为了让广大青少年能更简单直观地认识足球运动，本书以深入浅出的图解方式为大家介绍足球入门训练的基础技法，并结合简单理论说明。本书是入门实践类读物，从热身运动到基础练习，从单人单独部位训练到双人对练，目的是教青少年朋友如何踢球，让青少年和初次踢球的朋友对足球运动方式有一个简单正确的理解，并且要从足球运动中得到运动和竞技的快乐，释放学习和工作中的压力。

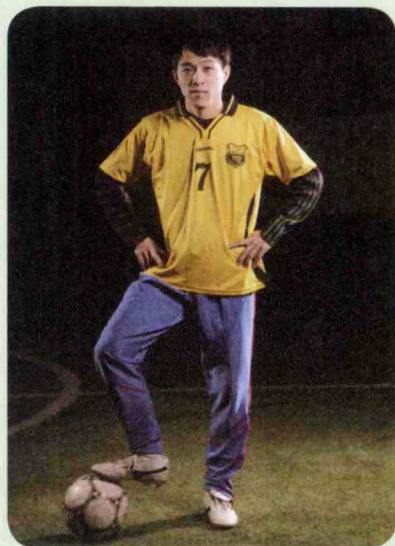


第一章 身体的准备..... 1



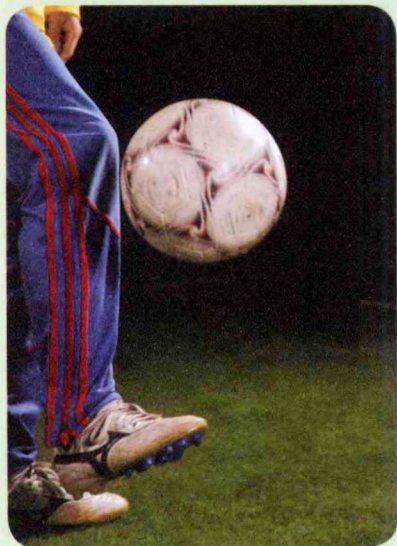
1. 适合足球运动的身体 2
2. 体能的准备 3
3. 合理的饮食 4
4. 热身运动 5
5. 身体体能和平衡训练 17

第二章 心理准备..... 21



1. 自信 22
2. 自控 23
3. 注意力 24
4. 耐心 25
5. 竞争意识 26
6. 沟通 27

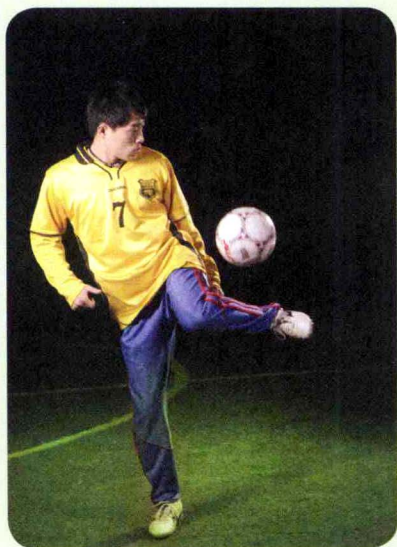
第三章 足球基本功………… 28



1. 颠球技术要领 …… 29
2. 挑球技术要领 …… 34
3. 拉球技术要领 …… 38
4. 扣球技术要领 …… 41
5. 拨球技术要领 …… 45
6. 脚内侧运球方法 …… 48
7. 脚背正面运球方法 … 53

8. 脚背外侧运球方法 … 56
9. 脚内侧踢球方法 …… 58
10. 脚背正面踢球方法 … 63
11. 脚背内侧踢球方法 … 68
12. 脚背外侧踢球方法 … 73
13. 脚尖踢球方法 …… 74
14. 脚后跟踢球方法 …… 75
15. 脚内侧接球方法 …… 77
16. 脚背正面接球方法 … 81
17. 脚背外侧接球方法 … 82
18. 脚底接球方法 …… 85
19. 大腿接球方法 …… 88
20. 胸部接球方法 …… 90
21. 头顶球技方法 …… 93
22. 抢截球技术要领 … 100
23. 运球过人方法 …… 104
24. 守门员技术要领 … 117

第四章 培养对球的感觉 133



1. 培养球感练习 134
2. 平衡能力和协调性练习 134
3. 传接配合的战术演练 135
4. 脚下速度练习 136

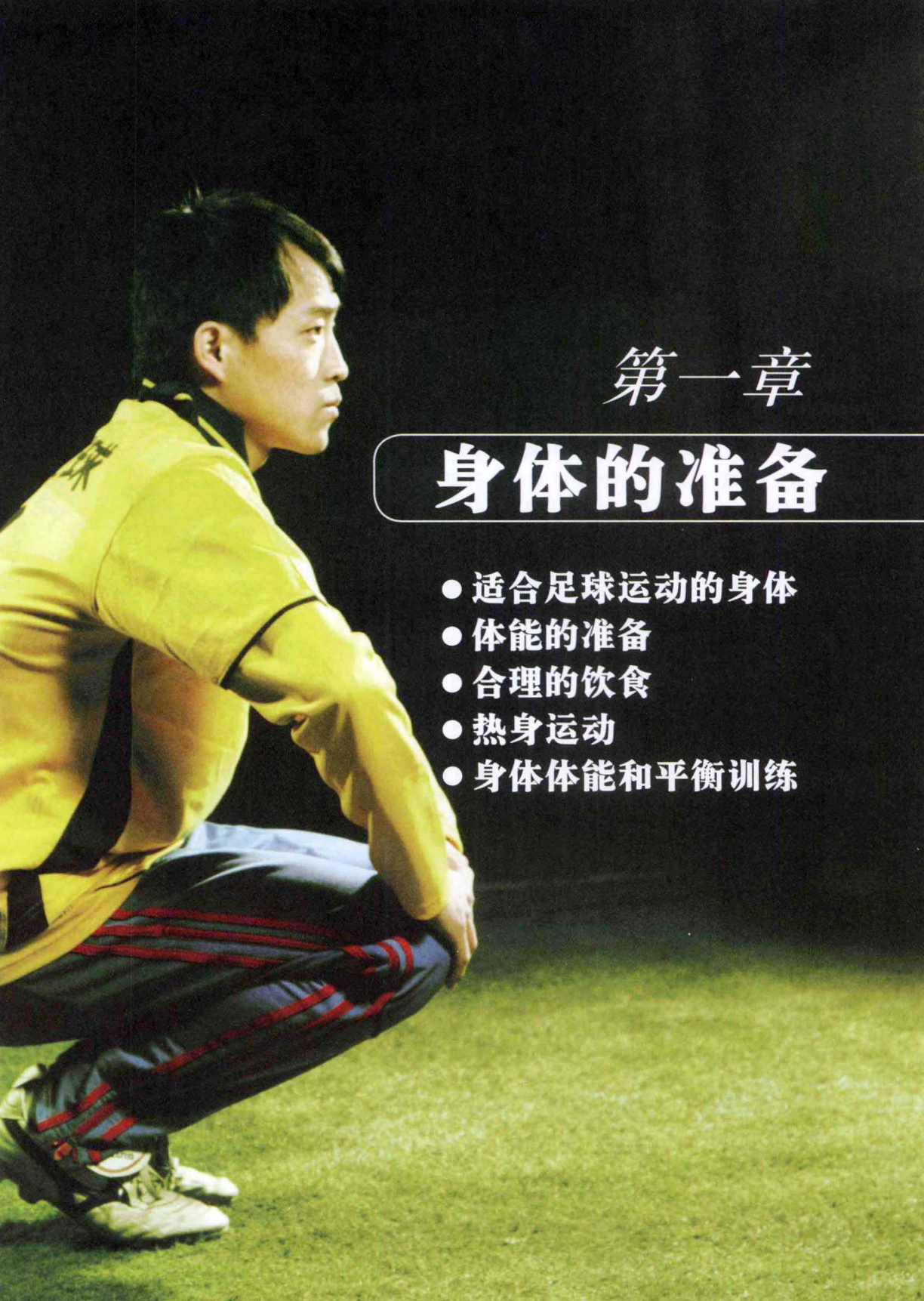
第五章 排兵布阵..... 137



1. 整体防守 138
2. 传球与跑动 139
3. 阵型的保持 140
4. 阵型的变化 142
5. 阵型的移动和控制 143
6. 整体的爆发力 143

附录

- 足球必知关键词 144



第一章

身体的准备

- 适合足球运动的身体
- 体能的准备
- 合理的饮食
- 热身运动
- 身体体能和平衡训练

1. 适合足球运动的身体

适合足球运动的身体，需在力量、速度、耐力、灵敏、柔韧各方面达标。力量指的是能够克服一切阻力的强力。速度包括瞬间移动速度和一般跑动速度。耐力指的是长时间进行高强度运动的能力。灵敏是指身体的灵活度和瞬间反应的敏捷性。柔韧是指身体各关节和关节系统的活动范围，即身体的弹性和伸展能力。各方面身体素质相辅相成，练习时应当齐头并进。培养这些身体素质要从10~13岁前青少年时期便开始练习。



2. 体能的准备

在训练或正式比赛开始之前应当进行适量的热身运动，做好运动准备。合理的运动应当达到精神饱满、注意力集中、身体进入比赛状态，如此，可以使球员在球场上发挥出应有的水平和减少运动伤害。





3. 合理的饮食

运动员的体力消耗较大，因此要特别注意饮食的营养和均衡。球员需要主动了解营养物质的结构、来源和功能，避免饮食不当引起的伤害。球员的膳食应当遵循以下原则：低脂肪、平均水准的蛋白质、充足的碳水化合物、丰富的电解质和维生素。另外，球员流汗较多，因此要注意及时补充水分。训练期的球员，每天要在正餐以外吃三四次营养点心。

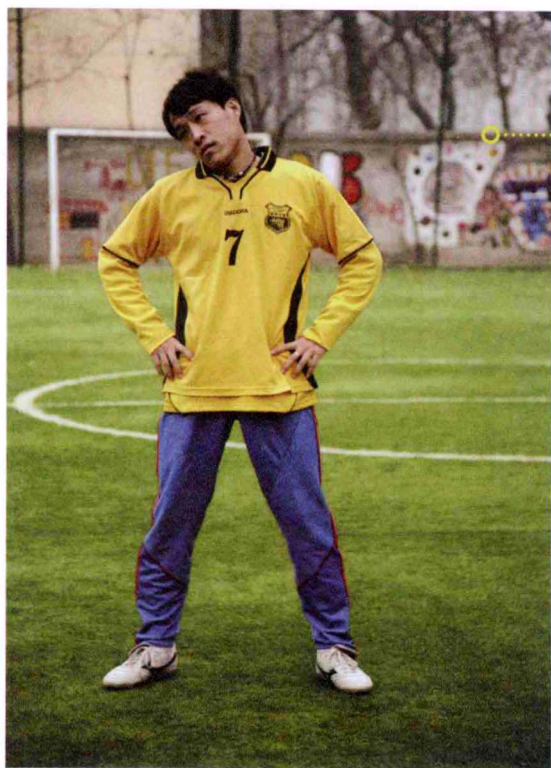




4. 热身运动

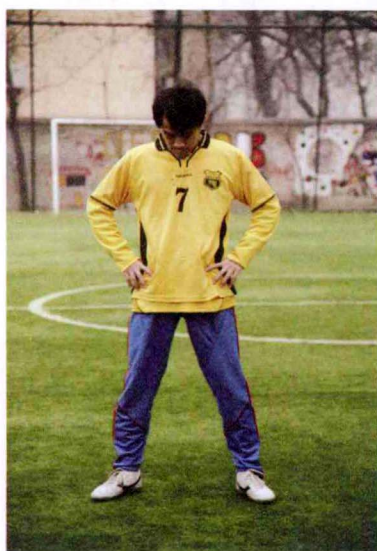
慢跑

在训练或正式比赛开始之前，在运动场地慢跑十分钟左右，一方面加速血液循环，一方面使身体适应运动环境。



头部运动

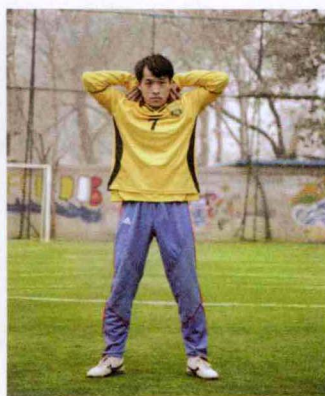
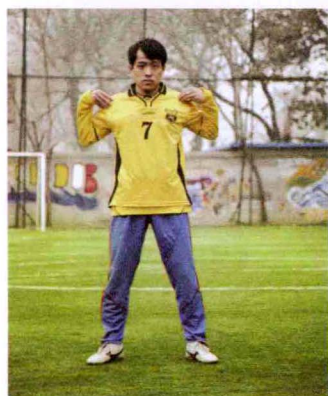
双脚分开与肩同宽，双手叉腰，头部从左下方开始，以脖子为轴，顺时针方向做圆周运动3次，再逆时针方向做圆周运动3次，使颈部肌肉得到充分活动。





肩部运动

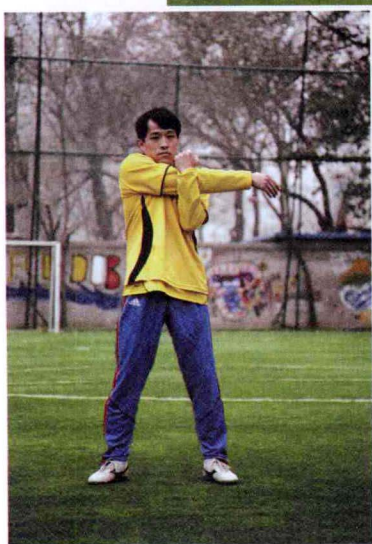
① 环绕肩部。双脚分开与肩同宽，向身体两侧展开手臂，上臂与地面平行，小臂向肩膀弯曲，指尖碰触肩膀。手掌不动，胳膊肘围绕肩膀做圆周运动。保持自然呼吸，不要缩脖子。加大幅度，使手肘在运动中于胸前相互碰触，手腕在肩后相互碰触。同样的方法，反方向做圆周运动。这组动作可以加快双肩和两臂的血液循环，为接下来的运动做好准备，并能起到减少运动伤害的作用。





② 肩部舒展运动。首先将双手指尖放在两肩，双肘由下向上由前向后做10次绕肩运动，然后由上向下由后向前做10次绕肩运动，使肩膀和背部肌肉先拉伸后放松。避免在激烈运动时受伤。

③ 肩部拉伸运动。双脚分开略宽于肩膀站立。两臂向两侧抬平，与肩同高，然后一侧的手臂伸直慢慢向另一侧肩膀靠拢。当手臂靠拢到另一侧肩膀时，用另一侧的手臂将伸直的手臂尽量向身体并拢，然后换另一手臂继续重复。这样反复做10次。这个训练对肩部肌群和韧带有很多好处。



腰部拉伸运动

双脚比肩略宽站立，双腿保持直立，上身向右侧弯，用右手握住右脚踝，保持10秒钟。使腰部和右侧大腿肌肉得到拉伸，然后同样的动作换左侧重复做一遍。左右反复做10次，可以使双腿和腰部肌群得到锻炼。

