

足球基本技术之三

接球

(脚内侧接半高球
和脚外侧接地滚球)

人民体育出版社

足球基本技术之三

接 球

(脚内侧接半高球
和脚外侧接地滚球)

技术指导 年维泗 任 彬

人民体育出版社出版

北京新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1974年9月第1版第1次印刷 印数：1——71,000

统一书号：8015·1426 定价：0.08元

接球，就是把来球有目的地控制在自己身边的一项技术。它是为了更好地做下一个动作：传球、带球或射门。接球是比赛中大量运用的一项基本技术。

接球的种类很多。根据来球不同，接球技术可分为接地滚球、接反弹球、接空中球三种；根据接球时所用的身体部位，又分为脚部接球、腿部接球、胸部接球、腹部接球、头

部接球。脚部接球又有脚内侧（脚弓）、脚外侧、正脚背、脚底接球的分别；腿部接球也有大腿接球和小腿接球的区分。

无论哪一种接球，在接球时都应注意：

根据速度判落点，
迎球跑动莫迟缓。
环视周围察全局，
下步动作紧相连。



1. 眼看来球，判断落点。



2. 迈出支撑脚，调整身体位置。



3. 右脚落地支撑
(腿略弯屈), 左脚准备
接球。



4—5.

接球脚迎球抬起，
准备接球。





6. 球快落到脚前时，接球脚略回收，做缓冲动作。



7. 脚内侧接球，脚弓略内翻。



8—10.

接球脚落地，注意
保护球。







1. 迎球跑上。



2. 快要接近来球时，右腿迈出一小步，为下一个动作做准备。