

有效利用身边的物品

图解

足球创意训练

高畑好秀(日)
野 稔
编



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

有效利用身边的物品

图解足球创意训练

高畑好秀(日) 著
袁野 译



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解足球创意训练/(日)高畑好秀著;袁野译. —南京:
江苏科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5345-6236-5

I. 图... II. ①高... ②袁... III. 足球运动—运
动训练—图解 IV. G843.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 164752 号

SOCCER IDEA RENSUUHOU MIDIIKANA DOUGU DE UMAKUNARU!

© YOSHIHIDE TAKAHATA 2006

Originally published in Japan in 2006 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.,
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

合同登记号 图字:10-2007-257

总 策 划 黎 雪

版 权 策 划 孙连民 邓海云

图解足球创意训练

原 著	[日]高畑好秀
翻 译	袁 野
助理编辑	李 峻
责任编辑	孙连民
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
制 版	南京水晶山制版有限公司
印 刷	南京通达彩印有限公司

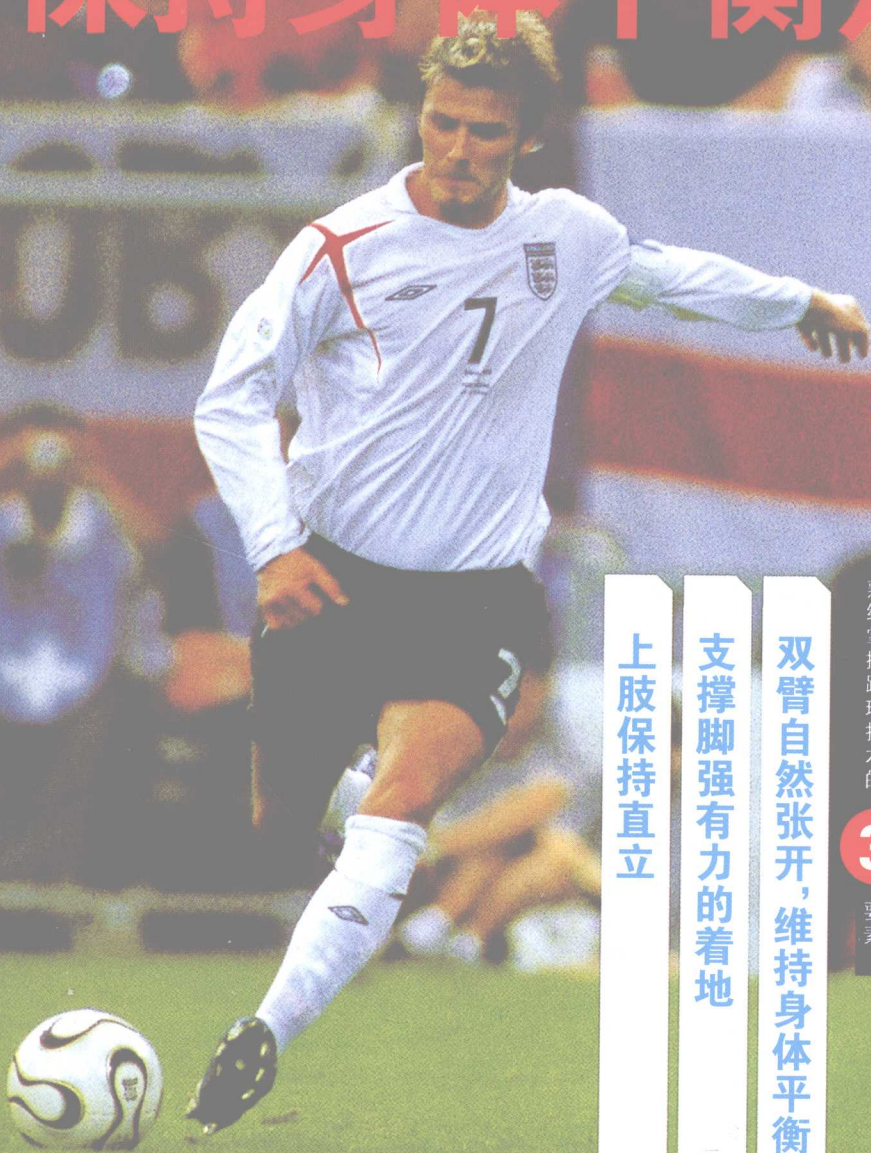
开 本	890 mm×1 240 mm 1/32
印 张	5.375
插 页	4
字 数	80 000
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-6236-5
定 价	20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

从世界先进
技术学起

保持身体平衡是踢



熟练掌握踢球技术的

3

要素

双臂自然张开，维持身体平衡

支撑脚强有力的着地

上肢保持直立

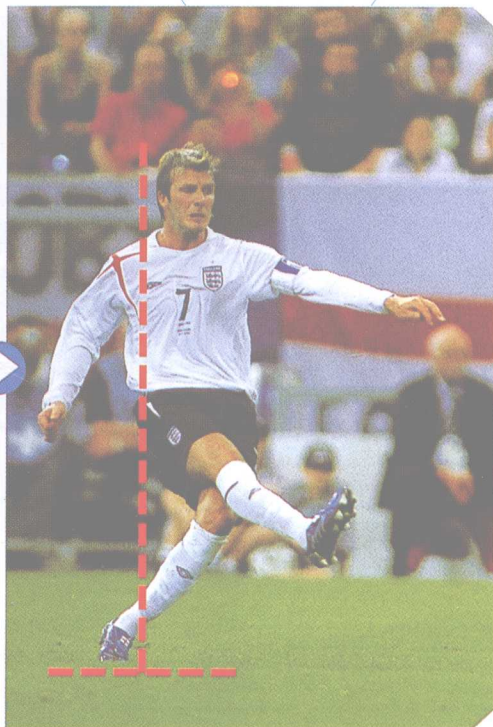
眼睛看球支撑脚站位

踢球的关键

贝克汉姆
的踢球



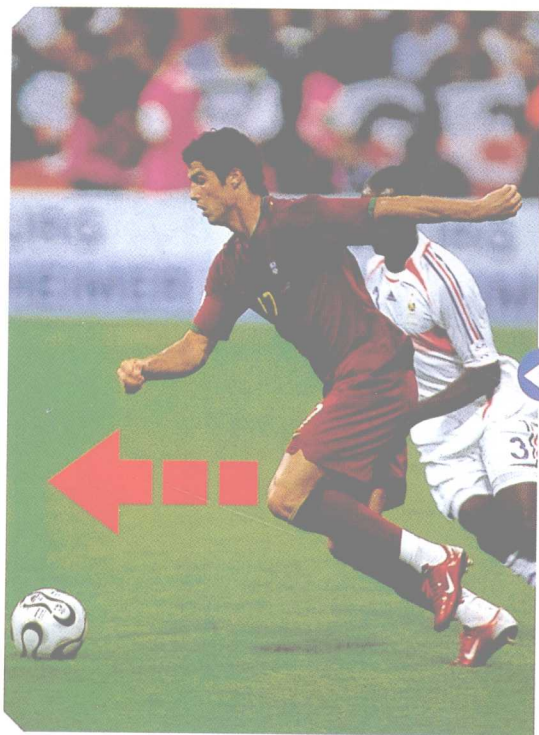
双臂展开保持身体平衡的姿势。



身体姿势良好，便于踢球腿的摆动和踢球。

世界一流选手所踢出的球技术规范、力量大、速度快，这是因为他们踢球的基本功扎实。这些一流选手中的贝克汉姆，他所踢出的球可以说是“艺术品”，其最拿手的是踢弧线球，所踢出的球在空中能够划出一道美妙的弧线飞进对方大门。贝克汉姆的踢球，在任何时候都能保持身体平衡，这在发挥技术上有着重要作用。从助跑开始，到击球后的身体随前动作，都特别注意保持身体的平衡。保持身体重心的稳固，有助于踢球时力量的发挥。为了保持身体平衡，双臂要自然张开，支撑脚强有力地着地，上肢保持直立，这样的踢球才是完美的。贝克汉姆无论踢什么样的球都忠实地遵守这一法则。

运球是由变速变



突破对手时膝关节弯曲、加速。



重心降低、突然启动，利用加速的变化实施突破。

运球就是为了摆脱对手所实施的突破，这种突破能力是足球比赛中最令人兴奋的。一流的突破技术要数葡萄牙运动员小罗纳尔多最为抢眼，他从孩童时代开始，就喜欢运球过人，成年后仍然乐此不疲。运球突破技术中最重要的就是变速变向，图片中小罗纳尔多的运球突破都是利用变速变向技术来摆脱对手。还有一点就是运球时的脚触球动作，有力量轻的，也有力量重的。变速变向不仅是脚趾的作用，而且是全身的作用。

方向所决定

克里斯蒂安·罗纳尔多的运球

速度变化

运用全身实施变速

脚触球力量的强与弱

熟练掌握运球技术的

3

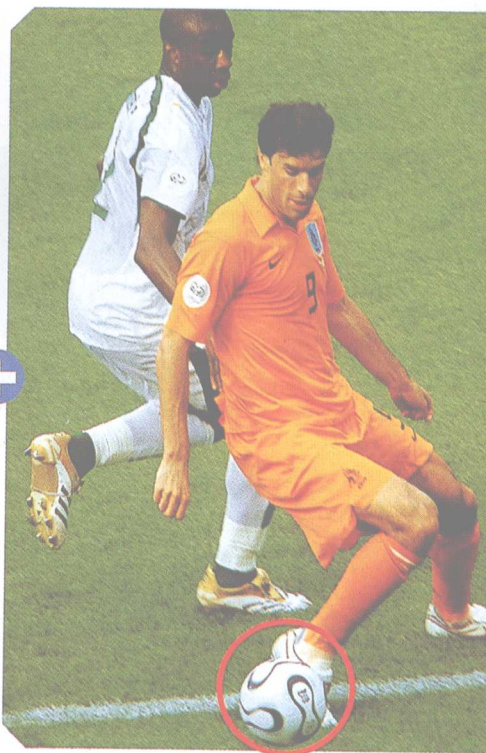
要素

轻松自如的运球姿势

停球是由缓冲所



控制球时力量要轻微，全身缓冲。



将球向侧面停，迅速连接下一个动作。

在足球运动中接同伴传来的球称为停球，这也是足球运动中的重要技术。停球后再传球、射门，以及下一个动作等都是停球给创造的条件。图中显示的是在球门前停球，背对防守队员的范尼斯特鲁伊（荷兰运动员）的停球动作。接到球后向侧面停球，这样做的目的是为下一步射门创造条件，这个动作成功，就有可能得分。从这个动作上看很清楚，停球的关键所在就是停球时要有缓冲，身体放松，这种放松是为了缓冲来球的力量，以便于做下一个动作。

决定

范尼斯
特鲁伊的
停球

轻微的触球

整个身体缓冲

连贯的下一个动作意识

熟练掌握停球技术的

3

要素

背对防守队员停球，身
体的平衡是至关重要的



从世界先进
技术学起

罗纳尔
迪尼奥的
触球

脚触球是 由柔韧性决定



将球作为朋友

使用所有部位触球

大量的触球

熟练掌握触球技术的

3

要素

细腻随意地控制球。

球不离脚，在任何场合下都可以练习。

—— 流运动员的触球动作都很柔软放松，球得以自由运动，便于随时控制球，这种柔韧性是十分重要的。这个动作目前做得最好的是罗纳尔迪尼奥。他能够用脚的所有部位，随心所欲地控制球。要想成为他这样的运动员，就要大量地去接触球，以及用脚所有的部位接触球。“球是朋友”他常常这么说，这也是足球的基本原则。

前言

提高足球运动水平最重要的是什么？是使身体尽早地掌握运动技术，使身体与运动技术的适应能力得到提高。我的工作是运动心理训练，本书试图通过采用参加日本足球联赛运动员的影像、图片等媒介形式，将这种适应能力进行分析阐述。“身体与运动技术的适应能力”究竟是什么？这是一种身体感觉，优秀的足球运动员显然具有这种强烈的感觉，对于那些足球运动的初学者来说，这种感觉却难以体会得到，而这种感觉是足球训练中非常重要的因素之一。

为了能够获得这种感觉，我一直在思考用足球以外的动作以及我们身边的器具进行有关的训练，将运动员的想法汇集成这本书，衷心希望能对参与足球训练的人们有所帮助。

Contents

卷首语——从世界先进技术学起

前言1

第1章

球性篇1

熟悉球性2

◆规范的技术要点2

增加球感的练习4

- (一) 脚背连续触击气球4
- (二) 连续踢装在网兜中的球6
- (三) 脚趾夹、投小沙包8
- (四) 脚踩竹筒来回滑动10
- (五) 在游泳池或浴室的水里体会脚的打水动作12

小结:踢足球的必备能力:判断能力14

第2章

踢球篇15

基本脚法16

◆踢球时的全身姿势17

◆规范的技术要点18

掌握正确的踢球姿势22

- (一) 手持球由低往上抛球22
- (二) 小腿折叠往前摆动24
- (三) 脚背正面踢悬挂的球26
- (四) 单脚站立轮胎保持身体平衡28
- (五) 两人背向单脚站立用另一只脚相对30

- (六) 在1~1.5米宽的地面上踢球32
- (七) 手握胸前横杆踢球34
- (八) 手扶墙壁挥腿摆动36
- (九) 走下台阶踢球38
- (十) 看着球上所写数字踢球40

控制与调节42

- (一) 用比足球小的球进行练习42
- (二) 用脚内侧击打罐状物44
- (三) 将胶带芯绑在脚内侧下,用胶带芯穿过高尔夫球46
- (四) 提高踢球准确性,瞄准墙上标记踢球48
- (五) 对准旋转的圆环踢球50
- (六) 对准左右晃动的人两腿之间踢球52
- (七) 闭上眼睛对目标物踢球54
- (八) 略为调整支撑脚位置踢球56
- (九) 足球式高尔夫球游戏58

控制运球力量60

- (一) 踢身体正前方落下的球60
- (二) 跳绳绑住脚踝关节由后向前摆动62
- (三) 越过障碍物踢球64

体会凌空踢球66

- (一) 横握网球拍用力击打网球66
- (二) 踢球腿越过低栏凌空摆动68
- (三) 沙地踢球70
- (四) 往适当距离的筐内踢球72

小结:掌握足球的必备能力:决策能力74



Contents

第3章

运球篇75

运球基础76

◆ 运球时随时调整球的运行状态77

◆ 规范的技术要点78

掌握正确的运球姿势82

- (一) 手持装着球的网兜跑动运球82
- (二) 保持适当的运球速度84
- (三) 手持装水的水杯上下台阶86
- (四) 肩扛两端悬挂棒球手套的棍棒运球88
- (五) 两手持球于腰后运球90
- (六) 跨越栏架运球92
- (七) 投接棒球,观察四周94

掌握轻微触击球的能力96

- (一) 脚底拖碾网球或其他小的球96
- (二) 用脚趾抓小沙包、夹笔写字98
- (三) 向身后拖滑板100
- (四) 坐在椅子上用脚前后左右拖拉球102
- (五) 两只脚运两个球104

掌握变向运球106

- (一) 两人一组前后跑动,后者追着前者的身影跑106
- (二) 跳绳移动步伐108
- (三) 单脚跳躲闪障碍物110
- (四) 追抓腰缠绳子的同伴112

- (五) 模仿橄榄球追抓同伴114

掌握控球能力116

- (一) 手扶棒球棒用脚控制球116
- (二) 用圆环套住两人争夺球118
- (三) 沿着地面所画的线运球过人120

小结:足球必备能力:突破能力122

第4章

停球篇123

停球基础124

- ◆缓冲停球125

- ◆规范的技术要点126

正确地掌握停球130

- (一) 手接装水气球130
- (二) 从高处往下跳落地时缓冲132
- (三) 利用木制儿童玩具增加身体缓冲意识134
- (四) 使用金属棒触棒球136
- (五) 用网球拍接停网球138
- (六) 脚背正面接沙包140
- (七) 用脚(手)接左右倒下的棒球棒142
- (八) 坐在椅子上用脚背接球144
- (九) 连续往两侧接停球后再传球146
- (十) 横向移动时调整球148
- (十一) 沙地以及其他较差场地上停球150



Contents

●(十二) 支撑脚站立踢球脚前后左右大幅度摆动152

●(十三) 接停从高墙后抛过来的球154

适用所有的球156

●(一) 用网球拍击打近距离反弹的网球156

●(二) 接反弹的橄榄球158

●(三) 接停不同速度的球160

●(四) 听口令停不同颜色的球162

●(五) 在垫子上前滚翻后接停球164

结束语:感受儿童期足球技术提高的秘诀166



球性篇

第1章

- 熟悉球性
- 增加球感的练习