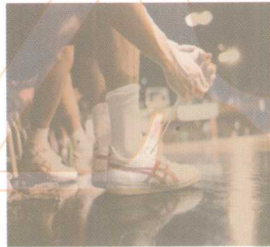
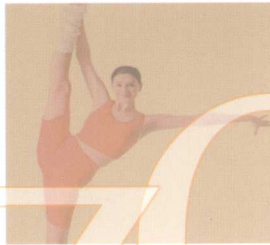
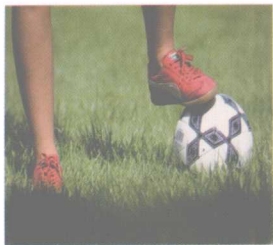


21

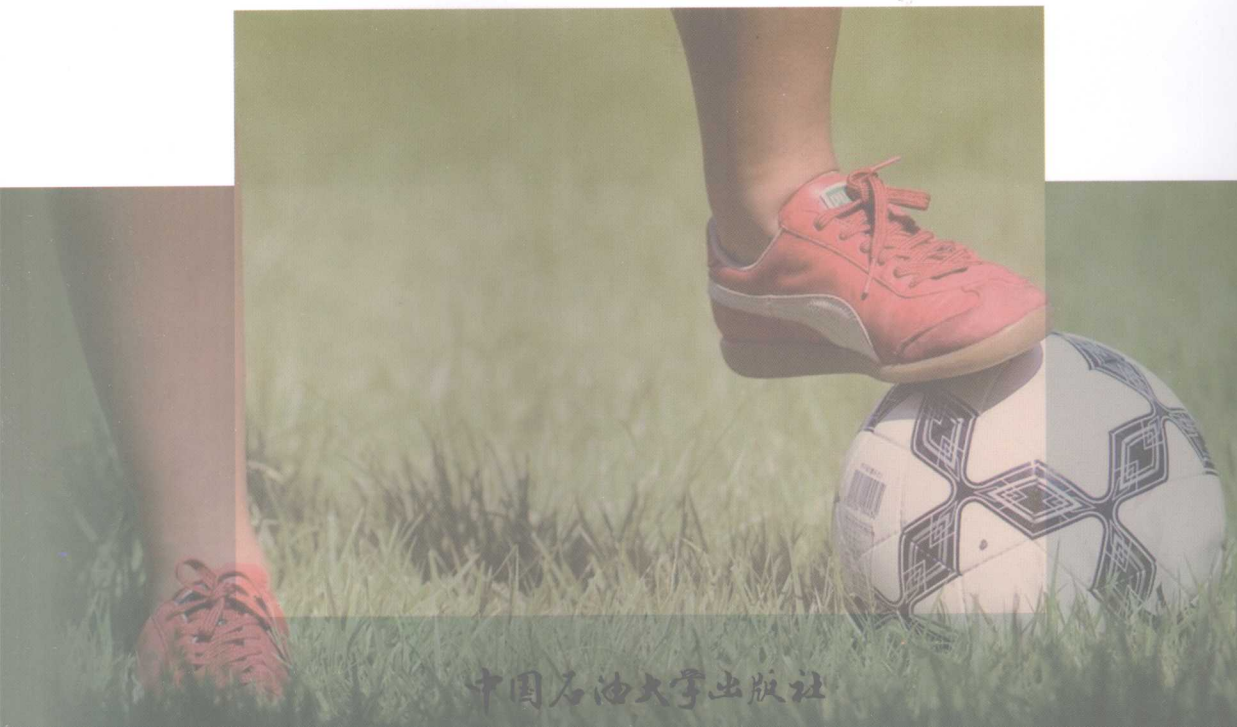
世纪高等院校体育课程建设系列教材



足球

丛书主编 王平 陈昱 王长征 周映春 詹国祥

本册主编 孙庆海 李明 陈彪



中国石油大学出版社

21

世纪高等院校体育课程建设系列教材

足球

丛书主编 王 平 陈 昱 王长征
周映春 詹国祥
本册主编 孙庆海 李 明 陈 彪

中国石化大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球/詹国祥主编. —东营:中国石油大学出版社,
2009.2

(21世纪高等院校体育课程建设系列教材)

ISBN 978-7-5636-2720-2

I. 足… II. 詹… III. 足球运动—高等学校—教材

IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019449 号

书 名: 足 球

作 者: 詹国祥 等

责任编辑: 阎长亮 李明华 (电话 0546—8392787)

出 版 者: 中国石油大学出版社 (山东 东营 邮编 257061)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子信箱: liliatu@163.com

印 刷 者: 东营石大博雅印务有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社 (电话 0546—8392565, 8399580)

开 本: 170×235 印张: 8.375 字数: 168 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

《21 世纪高等院校体育课程建设系列教材》

编 委 会

主 任:王 平

副主任:陈 昱 王长征 周映春 詹国祥

编 委 (按姓氏笔画顺序排列):

马龙飞	方大顺	王 平	王 荣
王 辉	王长征	王芳平	田仙花
刘静春	孙 林	孙庆海	孙丽亚
朱迅华	朱序伟	许 婕	何振强
冷迎辉	张 伟	张玉红	李 明
李 非	李 铁	李恒山	沈建兵
苏东升	邱 岚	陈 彪	陈 昱
陈美琴	周映春	季敦山	尚 武
洪美玲	费 璞	赵长征	郝小刚
须晓东	唐启进	徐仰良	徐军艳
徐杏玲	徐恒勇	莫风波	贾 儒
钱小强	高雪梅	景建中	窦丽娟
裘 进	詹国祥	管慧香	缪阿如
戴良琴	瞿云桃		

前

言

足球运动是现代大学生非常喜爱的一项体育运动。全国许多高校都已把足球作为体育课程教学的重要内容。编者根据教育部新颁布的体育教学大纲精神,结合多年足球教学与训练的实践经验及普通本科院校的实际情况,编写了此书。

本教材深入浅出地描述了足球运动的基本知识和基本技能,从理论上探讨了足球运动的规律和特征,希望能使学生通过参加足球运动,达到强身健体,同时提高“三基”,强化兴趣的目的。

本书分别从足球运动概述,足球技术,足球战术,足球竞赛规则与裁判法简析,足球运动竞赛组织工作,足球运动员的身体训练,足球活动中的生理现象以及外伤的预防和处理,足球欣赏八个部分对足球运动做了详细透彻的论述。

由于知识水平有限,书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此提出批评指正。

编 者

2008年11月

目

录

第一章 足球运动概述	1
第一节 足球运动的特点,比赛方法及价值	1
第二节 足球运动的发展概况	2
第三节 现代足球运动的流派和发展趋势	4
第二章 足球技术	8
第一节 足球技术的概念及分类	8
第二节 足球的基本技术与练习方法	9
第三节 足球运动的锻炼方法与保护方法	35
第三章 足球战术	39
第一节 现代足球战术特征	39
第二节 比赛阵形	42
第三节 足球基本战术与练习方法	45
第四章 足球竞赛规则与裁判法简析	54
第一节 足球竞赛规则简析	54
第二节 足球竞赛裁判方法简介	60
第三节 运用足球规则提高比赛水平	68
第四节 小型足球	71
第五章 足球运动竞赛组织工作	77
第一节 足球运动竞赛的意义、计划、性质和种类	77
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算	79
第三节 足球竞赛的筹划与组织	85
第六章 足球运动员的身体训练	90
第一节 足球比赛中运动员的供能系统及其特点	90
第二节 各种素质的生物学基础	93
第三节 各种素质的训练原则及方法	99

第四节 良好的体能素质..... 103

第七章 足球活动中的生理现象以及外伤的预防和处理..... 110

 第一节 足球活动中的几种常见的生理现象..... 110

 第二节 运动创伤的预防和处理..... 112

第八章 足球欣赏..... 116

 第一节 足球欣赏的意义与作用..... 116

 第二节 足球欣赏应具备的基本知识..... 117

 第三节 足球欣赏的内容..... 123

参考文献..... 126



第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的特点、比赛方法及价值

一、足球运动的特点

足球运动是以脚为主配合着身体各个部位支配着球,两队相互对抗,激烈竞赛,以攻入对方球门多少球来判定胜负的球类运动,它是不受风、雨、雪限制的球类运动项目之一。足球运动具有以下三个特点:

1. 群众性足球活动易于开展。
2. 竞技性足球比赛难度大、观赏性强。
3. 丰富的文化内涵和经济功能。

二、足球的比赛方法

现代足球运动,是世界上开展得最广泛,影响最大的体育运动项目之一,号称“世界第一运动”。正式的足球比赛,每队上场 11 人,在平坦而有规则的长方形场地上进行。场地两端各设有球门,比赛中双方不断地相互攻守。双方队员,主要用脚进行传球、接球、运球、射门,而且要使身体各个有效部位,相互配合,力争将球准确地输送到同队队员的活动范围,最终将球射入对方球门。同时双方队员还要全力阻止对方的进攻,防止对方把球射入本方球门。

足球比赛时间为 90 分钟,分上、下半场,各 45 分钟,中间休息时间为 5 分钟。在整个比赛的时间内,破门进球多的队为优胜者,均未破门或双方进球数相等则结果为平局。此外,如果竞赛规程规定双方必须决出胜负时,则进行 30 分钟的加时赛,上下半场各 15 分钟,中间不休息,并交换场地。如果加时比赛结果再成平局,则采用踢点球的方法决定胜负。点球决定胜负方法为每队各出 5 名队员互射点球,进球数多的队为胜方,如再出现平局,每队每次各派出一名队员进行决定性点球,直至决出胜负为止。

三、足球运动的价值

足球比赛还有 9 人制、7 人制和 5 人制,从室外到室内都可以进行足球比赛。足



球运动对抗性很强,在比赛中采用奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、鱼跃、冲撞等许多动作。从事足球运动,能有效地提高人体的力量、速度、耐力、灵敏度、协调性等素质,增强中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能,能培养勇敢顽强、机智果断的拼搏精神。由于足球运动是一种集体性运动项目,运动员必须做到齐心协力,密切配合,可以培养队员团结协作的集体主义精神和严格的组织纪律性。

足球比赛往往能激发人们的爱国主义精神,提高民族自豪感,有利于发展友谊,增进相互间的了解。足球运动还有利于活跃经济,创造财富。由于职业足球俱乐部的比赛日趋壮大成熟,俱乐部和职业运动员的价值倍增。足球运动职业化趋势也日益强化,从各俱乐部之间的比赛到世界杯乃至各国的联赛都体现着足球项目的价值。

第二节 足球运动的发展概况

一、国内足球运动的发展

我国古代的足球游戏是现代足球的萌芽。据史料记载,公元前 475 年的战国时期就有了“蹴鞠”或“踏鞠”。当时作为蹴和踏的器材是鞠,它是以皮革为面,中间填满毛发之类有弹性的东西。到汉代,蹴鞠已成为一项重要的体育项目,帝王、贵族常以之为乐,军队以之为练兵手段,民间也以之作为健身、祈祷的活动,并且建立了比较完备的体制。东汉人李尤所作的《蹴鞠铭》说明“蹴鞠”当时已有了规定的球场。当时的球场为东西向的长方形,各有 6 个月牙式的洞口作为球门,场地四周筑有围墙,名曰“鞠城”。

到了唐代,足球游戏发展到了极盛时期,发明了“充气的毡”,开创了双球门制,兴起了女子足球,比赛结果是以攻入对方球门球的多少来决定胜负,这就近似于现代足球了;宋朝时期,成立了“蹴鞠”球会,使足球成为有组织的集体项目;在清朝,足球受到压制,走向衰败,足球运动发展受到很大影响。现代足球运动是于 1840 年鸦片战争时期开始传入,我国香港、上海、北京等地的教会学校率先开展起来。1904 年香港各校组织发起常年赛会,这是我国最早的有组织的足球比赛。

1906 年,通州协和书院队与英国兵足球队在北京进行了一场足球比赛,结果协和书院 2:0 获胜,获得“九龙杯”。这是我国足球队第一次对外比赛。这次的胜利,大大鼓舞了广大民众的爱国热情。1908 年,华东六所大学在上海组织了足球比赛,上海和香港共同发起举行了埠际足球比赛,于是足球运动开始从学校走向社会,逐渐扩大到其他城市。从 1910—1948 年,我国共举行过六次全国运动会,每次都设有足



球比赛。从1913—1934年,中国足球队曾先后参加过十届远东运动会,获得了九届足球比赛的冠军。1936年、1948年我国足球队在第11届和第14届奥运会足球比赛中,分别以0:2和0:4败给了英国和土耳其足球队。1949年,中华人民共和国成立后,足球运动有了较快的发展。1951年,在天津举行了第一次全国性足球比赛,有东北、华北、中南、华东、西南、西北、解放军、铁路八个代表队参加。结果东北队和华东队分获冠、亚军。

1954年起,全国各省、市陆续建立了专业足球队,从此开始了一年一度的全国足球联赛。同时全国各体育学院、系先后设立了足球普修、专业课,开办了足球专修班、进修班以及函授班,并聘请前苏联足球专家在原北京体育学院培养了我国第一批足球研究生。1955年1月3日,中国足球协会成立,主席李凤楼,足球运动达到了中国足球发展史上的第一次高潮。

1964—1965年,群众性小足球获得空前迅速的发展,形成了第二次中国足球发展史上的高潮。1980年底,中国足球队参加了第12届世界杯足球预选赛,预示着我国足球运动发展进入第三个高潮时期。从此中国足球队开始了一而再,再而三地冲击世界杯。2002年中国足球队终于打进了第17届世界杯,完成了几代人的梦想,实现了中国足球史上的突破,圆了世界杯足球梦。

进入20世纪90年代,中国足球改革再上新台阶。北京的红山口会议,上海的足球工作会议,广州足球工作会议,使得中国足球走向市场,走向职业足球比赛的轨道。职业足球比赛制度的进一步完善,足球市场的火爆场面,令中国球迷为之一振,企盼着中国足球再次在世界杯赛上亮相。

二、国际足球运动的发展

罗马时期,曾流行一种叫“哈包斯托姆”的足球游戏,类似现在的橄榄球,率先将球带过对方底线者为胜。1066年这种游戏传入英国。11—12世纪,足球运动在英国开始盛行,而其他国家像法国、意大利等国也先后有了足球游戏。直至15世纪,人们才将此运动称为“football”(足球)。1863年10月26日,英国人在伦敦成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会,人们把这一天当作现代足球的誕生日。英国的学校将之称为“soccer”,现在人们习惯把“football”和“soccer”都看成足球运动。从此足球运动开始流行开来,并先后传入荷兰、丹麦、瑞士、德国、捷克、奥地利等国。

1904年5月21日,法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士等7个国家足球协会的代表在巴黎召开会议,成立了国际性足球组织——国际足球联合会(FIFA),总部设在瑞士的苏黎世,开始负责起世界性的足球比赛,即奥林匹克运动会足球赛,自1896年在希腊举行的第一届奥运会上就设有足球比赛,至今已举办了29



届。国际足联为了纯洁奥运会的业余性,限制了一些足球明星参加。1979年,国际足联又规定了凡参加过世界杯赛的运动员,一律不准参加奥运会足球比赛。1984年12月1日,国际足联宣布,参加奥运会足球赛的选手年龄不得超过23岁。奥运会足球赛成为培养和发现人才的赛事,各成员国纷纷成立了奥林匹克国家队。直至第15届世界杯足球比赛期间,两大足球组织巨头通过协商,国际足联终于松动,允许奥运会足球比赛可以有3名超过23岁的职业队员参赛,奥运会足球比赛变得更为精彩。1996年,奥运会首次设立了女子足球比赛,奥运会上又添新项目,男女足球比赛并驾齐驱,开创了足球史上的新纪元。

世界足球锦标赛,又称世界杯足球比赛,迄今已举行了18届。它是世界上规模最大、影响最广、水平最高的足球比赛,也是世界上拥有观众最多的、最令人喜爱的体育项目。它先后两次制造了纯金的奖杯“雷米特杯”,也叫“金女神杯”,同时还规定哪个国家三次获得冠军,将永远占有这座奖杯。1970年巴西国家足球队在世界杯上第三次勇夺桂冠,永久性地占有了“金女神杯”。1971年国际足联重新制作了新的奖杯,命名为“国际足联世界杯”,并规定此杯为永久性流动杯。

第三节 现代足球运动的流派和发展趋势

一、现代足球运动的五大流派

(一) 欧洲力量型打法

此流派的典型代表是英国和德国,在比赛中具有明显的特征,强调队员的身体素质。队员身材高大,技、战术运用十分简练,拼抢十分凶狠,其攻防速度迅速,转换节奏快,无论长传、短传、跑动、突破、射门都突出狠和快,惯用“四四二”、“五三二”和“三五二”阵形,破门有方,气势逼人,以速度和力量见长,且这一打法容易被接受,故东欧和北欧一些国家大都采用这种打法。

(二) 南美技术型打法

这种打法主要是以巴西、阿根廷和乌拉圭等国为最精。南美人的球员身体情况不如欧洲人,然而他们的协调性和柔韧性相当好,在掌握足球技术上充分显示了这一优点。他们讲究个人技术,脚下功夫细腻娴熟,控球能力强,传球落点准确,两三人传切配合流畅,尤其是在阵地战的打法上有独到之处,这一打法也逐渐被亚洲人运用。

(三) 欧洲拉丁型打法

这种打法既讲究个人技术,又能体现欧洲人的性格,在其浪漫主义思想指导下,



他们选择了力量型和技术型相结合的打法。此种打法的主要特点是比赛讲究阵式排定,攻守转换快和慢的节奏分明,运用时恰到好处,尤其是对中场队员要求较高,法国、西班牙就是这一打法的典型代表。这一打法已逐渐成为欧洲力量型流派的追随者,将成为国际足坛流行派。

(四) 全攻全守型打法

这种打法是由荷兰队创立的,意大利、比利时等国都将这种打法运用于本队。全攻全守型打法对球员的要求较高,无论在技术、战术上都应表现出整体观念,进攻时全线压上,大幅度的交叉换位,气势宏伟,咄咄逼人,防守时全队撤回,扩大队员防守的职责范围,处处设关设卡,做到无空子可钻。

(五) 核战术打法

所谓核战术打法是克鲁伊夫在带队实战中所创。他带队以 8:0 战胜德国的拜仁慕尼黑队以后得以冠名。这种打法无固定阵式,队员一拿球,就有 4~5 名队员在不同角度范围形成一个保护网,护送式地组织进攻,以控制球的人和球为核心,力争做到抢到球后不轻易丢失,但这种打法没有得以大范围应用。

二、现代足球运动的发展趋势

足球运动发展至今,似乎已很完善了,但从事足球运动的人们不会就此止步。足球运动始终是在前进、探索和发展的,它的发展趋势主要有以下特点。

(一) 速度逐步加快

1. 动作速度加快。加快完成技术动作的速度对于争取时间、空间具有积极意义,也使技术动作本身带有突然性和隐蔽性色彩。目前踢球时以小腿摆动为主的踢法增多,蹭、挑、搓、捅等技术得到广泛运用。

2. 衔接速度加快。在紧逼盯人条件下,运动员完成两个或两个以上技术动作时衔接速度一旦迟缓就会遭到对手的破坏或抢夺。因此,加快技术动作之间的衔接速度也是提高技术运用成功与否的重要条件。比如:一次性触球的连续传递配合突破了“停—看—传”的老框框,“接趟过”、“接转过”、“接挑过”分别均以—个动作代替了“接—带—过”三个动作。由“三步曲”向“一步曲”的变化标志着动作衔接速度明显加快。

3. 快速中做动作。在现代足球比赛中“多跑出战术”、“多跑出机会”已成为一种趋势。这势必要求队员在快速活动中完成技术动作。接球时由迎球接球代替等球接球,射门时由抢点射门代替等球射门,头顶球时冲顶代替原地等顶,这一切都是在快速活动中完成技术动作的表现。

(二) 对抗激烈加剧

“积极防御,以多防少,紧逼为主,加强保护”,已成为目前足球防守中的发展趋



势,因此,对抗加剧,运用技术难度明显增加。

1. 拼抢十分凶狠。有关世界杯的统计资料表明:造成世界优秀球队进攻中断或失败的原因,除了本方传球失误占 35.6%外,对手抢夺和犯规占了 35%,可见足球比赛中双方拼抢激烈之程度。在统计阿根廷队对法国队一场比赛资料中表明:双方抢断争夺总次数为 549 次,场上平均每分钟出现 6 次激烈争夺,基本上每 10 秒钟出现一次拼抢。

2. 铲球基本普及。20 世纪 50 年代时,铲球还只是作为后卫的一记“杀手锏”,在危急时刻偶尔运用。但是目前不论后卫、前卫、前锋,不分后场、中场、前场都在运用这一技术。这一技术不仅仅成为防守手段,还发展成为铲控、铲射、铲传等具有攻防双重职能的技术。

3. 围抢开始崛起。所谓“围抢”即由 2~4 人将对方持球者围住,并相互配合达到破坏对方进攻的一种防守方法,可以在球场的各个地方使用,尤以在球场的四个边角与中场地区的边路运用。这也是一种积极防御的具体手段,从而达到以多防少目的的新方法。

(三) 日趋全面

现代足球技战术运用对队员提出了“全面化”的要求,技术上全面发展则是“全面化”的重要内容。

1. 攻防技术一体化。锋卫机械分工的时代将在绿茵上淡化,能攻善守是当今优秀运动员的重要特征。边后卫沿着侧翼长驱直下威逼大门,自由中卫深入腹地直捣黄龙,门将参与进攻运射、顶射得分等事例亦有报导。优秀的前锋不仅拥有进攻的全套本领,而且抢、断、铲、争、顶等防守技术也成了必备技术。在高水平的现代足球比赛中没有只会踢一个位置的球员的地位。

2. 动作方法多样化。单靠“三斧子”的运动员已不能适应现代足球比赛的需要,只有掌握多种多样的技术动作方法,才能在变化多端的局面中灵活应变。所谓“招数越多,克敌制胜的本领越大”就是意义上的指向。球王贝利运用“胸、头、大腿、外脚背、内脚背”五个部位,连续做了“接、点、颠、拨、射”五个动作,最终实现“过三关斩五将”的妙技便是典型一例。

3. 全面而有特长。在现代的足球赛场上样样会、样样又不精的“万金油”式队员在比赛中威力是不大的,所以,在全面发展的基础上结合自己的特点,练就一两手“绝招”,在比赛中才能起到事半功倍的作用。实践表明凡世界级出类拔萃的运动员都有自己的“绝招”,那些“轰炸机”、“钢铁后卫”、“空中王冠”等雅号,都是对运动员绝招的生动描绘。

(四) 灵活多变

现代足球比赛速度快,对抗性强,战况瞬息万变,运动员只有善于“以变应变,随



境而异”才能攻其不备,出奇制胜。

1. 应变能力加强。“头脑清醒,视野开阔,反应敏锐,善于应变”是优秀运动员具备的一个共同特征。我国名将容志行在背向球门“四面楚歌”的重围下以“倒挂金钩”式凌空射球入门,从而奠定胜局便是一例;法国球星普拉蒂尼在比赛中随波逐流,妙传巧射更有独到之功。

2. 使用弧线球逐渐广泛。由于弧线球的飞行轨迹与通常不同,会突然拐弯,具有明显的隐蔽性,因而以前仅作为罚任意球的秘密武器。现在其使用范围已逐步扩大,成为比赛中传球、射门的常规武器。贝利在中国两场比赛中弧线射门占射门数的70%,弧线传球占传球数的30%,其中“穿墙而过弧线入球”、“近距离急转弯弧线传球”、“提拉侧上旋射中门梁”是最突出的三例。

3. 空中争夺加剧。随着现代足球运动的发展,“全攻全守”已明显具有立体战色彩。如今运用“第三条腿”即头顶球作为空中争夺的主要武器越来越受到重视。头顶球不但能直接冲顶球门,还能后仰传球,侧摆过渡以及回顶打第二回合战术,具有抢前点、争高点等特点,所以头顶球训练应该从基础抓起。



第二章 足球技术

第一节 足球技术的概念及分类

一、足球技术的概念

足球技术是指运动员在足球比赛中所采取的合理动作的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。

足球技术是组织与实现战术的基础。现代足球运动正朝着全方位攻守平衡型打法发展,战术的变革与创新不断出现,必将使足球技术的内容更加丰富、难度更高。衡量现代足球技术优劣的标准主要是看在激烈的比赛中显示威力的“实效性”技术,而不是舞台上表演的“杂技式”技术。

足球界有论定:“今天评价运动技术水平的主要标准是在最短的时间内,在高速运球中,在对手阻拦时表现出的处理球的能力”。合理的技术运用能力在现代足球运动中不仅仅指技术动作方法的熟练程度,其潜在内容还包含着意志品质、身体素质、战术意识、体格体能、战略素养、健康心理、知识智慧、战斗经验等综合因素。其内容深刻,整体关系密切,因此必须对足球技术有完整准确的认识,才能更好地认识、了解现代足球这一古老的运动项目。

二、足球技术的分类

足球运动是一项技术动作相当复杂的运动项目。从比赛队员在场上的分工和技术特点看,锋卫队员的多数技术动作是用脚来完成,而守门员的多数技术动作是用手来完成,因此,足球技术可分为锋卫队员技术和守门员技术两大部分。但是,无论是锋卫队员还是守门员,在比赛中不仅需要完成结合球的技术动作,而且还要完成许多为达到结合球的动作目的而进行的动作。所以,足球技术又分为有球技术和无球技术两大类,如图 2-1-1 所示。

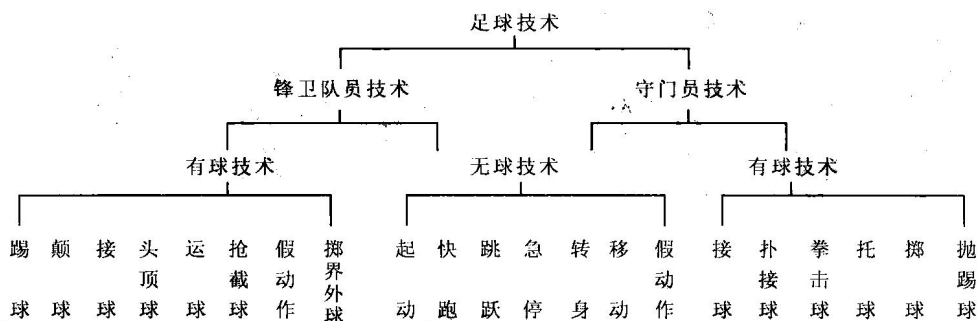


图 2-1-1 足球技术分类

第二节 足球的基本技术与练习方法

一、颠球

颠球是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球,并对球加以控制,尽量使球不落地的技术动作。它是运动员熟悉球性的一种主要练习手段,以增强对球的弹性、重量、旋转及触球时用力轻重的感觉。颠球练习对任何级别的运动员来说都是应该长期坚持的。颠球主要包括双脚脚背颠球;双脚内侧、外侧颠球;大腿颠球;头部颠球等。

(一) 技术动作要领

1. 双脚脚背颠球:脚向前上方摆动,用脚背击球,击球时踝关节固定,击球的下部;两脚可交替击球,也可一只脚支撑,另一只脚连续击球;击球时要用力均匀,使球始终控制在身体周围,如图 2-2-1 所示。

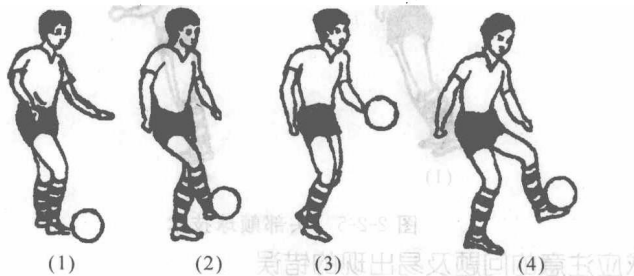


图 2-2-1 双脚脚背颠球技术

2. 双脚内侧、外侧颠球:抬腿屈膝,用脚的内侧或外侧向上摆动,击球的下部,两脚内侧或外侧可交替击球,类似踢毽子的动作,如图 2-2-2、图 2-2-3 所示。

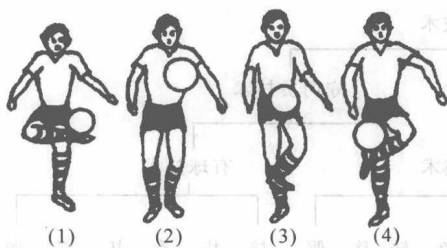


图 2-2-2 双脚内侧颠球技术

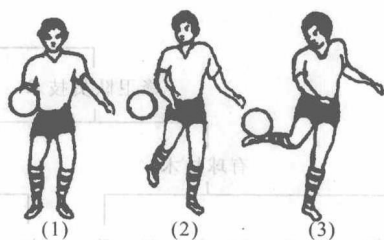


图 2-2-3 双脚外侧颠球技术

3. 大腿颠球:抬腿屈膝,用大腿的中、前部位向上击球的下部。抬腿不宜过高,与髋关节高度平行或稍高于髋关节即可;两腿可交替击球,也可一只脚支撑,用另一腿连续击球,如图 2-2-4 所示。

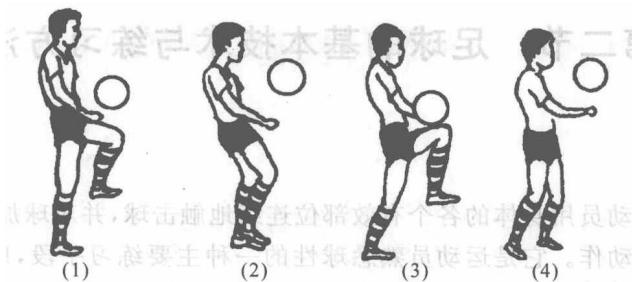


图 2-2-4 大腿颠球技术

4. 头部颠球:两脚开立,膝部微屈,用前额部位连续顶球的下部,顶球时两眼注视来球,两臂自然张开,以维持身体平衡,如图 2-2-5 所示。

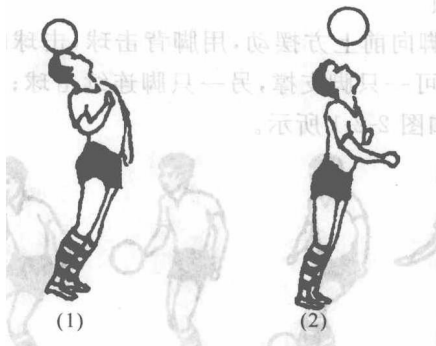


图 2-2-5 头部颠球技术

(二) 颠球应注意的问题及易出现的错误

1. 脚击球时踝关节应紧张用力,不要松弛,以免造成用力不稳定。
2. 脚背颠球时脚背与地面平行,脚尖向下或向上勾会造成球受力后向前或向后触碰身体,使球难以控制。