

足球基本技术之一

传球

(脚弓传球和正脚背传球)

人民体育出版社

足球基本技术之一

传球

(脚弓传球和正脚背传球)

技术指导 任 彬 年维泗

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：8015·1424 定价：0.08元

足球比赛时，进攻队总是设法通过传递配合，从后场推向前场，直到完成每一次进攻。所以传球是运用最广的一项基本技术。

传球的脚法很多，大致分脚弓传球、正脚背传球、里脚背传球、外脚背传球、脚尖传球、脚跟传球等。应用最多的是前四种。

每种传球，各有特点和作用。脚弓传球最容易学，它多

用在短传。出球力量虽然较小，但较准确。正脚背、里脚背和外脚背传球，踢出的球比较有力，在中、长距离传球时经常运用。外脚背传球可传出不同变化的球，它有较强的隐蔽性。

任何一种传球，都由助跑、选定支撑脚的位置、摆动踢球腿、触球、触球后的跑动五个动作组成。其中支撑脚的位置和触球部位，是传球动作的重要部分。

无论用哪一种方法传球，
都要求运动员：

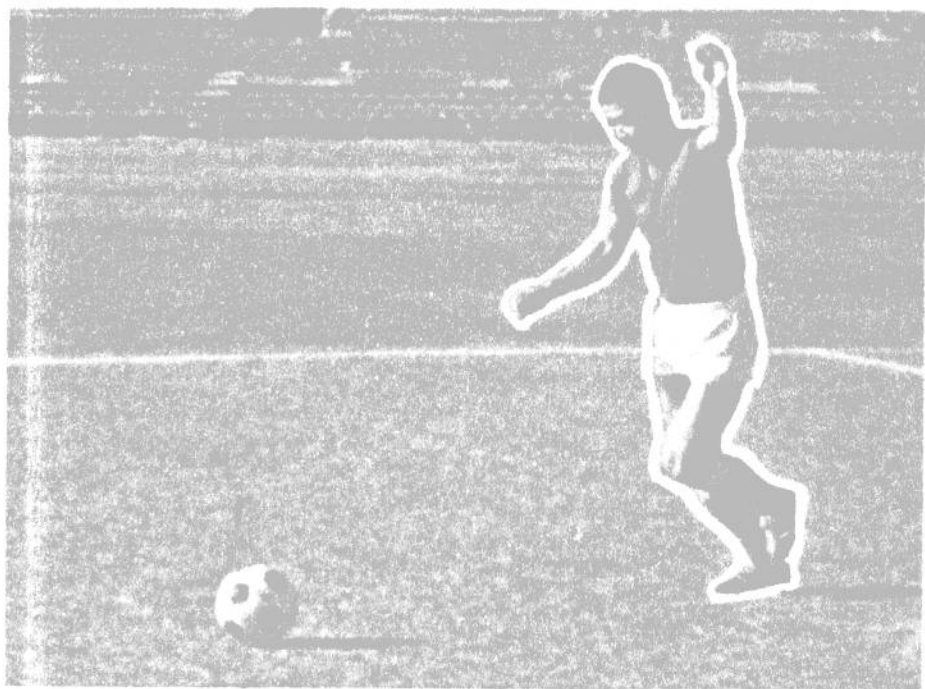
传球关键全在“准”，
支撑位置要适当，
触球部位掌握好，
还要合理用力量。

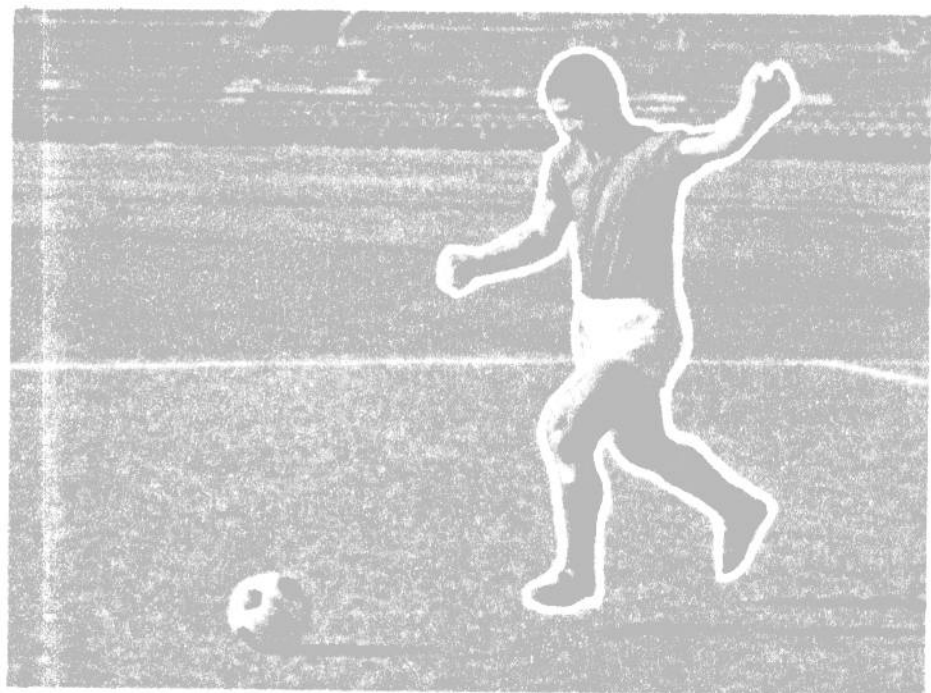


1—3.

注视来球，迎球助跑。
摆臂自然，跑动协调。







4—6.

判断踢球点，迅速跨出
支撑脚，踢球腿后摆。







7. 支撑脚落在球的侧
后方，膝略弯屈。



8—9.

踢球脚脚腕外转，脚弓正对出球方向，踢球的正后方。



一般传球触球的中部，传高球
则触球的下部。



10—11.

踢球腿由后向前推出。若小腿加速摆动，则出球速度会加快。

