

足球基本技术之二

传球

(里脚背传球和外脚背传球)

江苏人民出版社
人民体育出版社

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：8015·1420 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—4.

在助跑中判断来球速度，并选好支撑脚的位置，



两眼注视来球，两臂自然张开，保持身体平衡，准备向前迎球。







5. 支撑脚（右脚）踏在球侧，左腿用力后摆，两臂自然张开。



6. 两眼注视触球点，支撑腿微屈，上体稍后坐。



7—8.

用脚内侧踢球的下部，触球后脚腕微上翘，将球传出。





9. 把球踢出后，身体重心移向右侧，踢球脚自然从左向右摆起。



10—12.

踢球脚落地转为支撑脚，右脚自然向右前方迈出，两臂张开，维持身体平衡。



