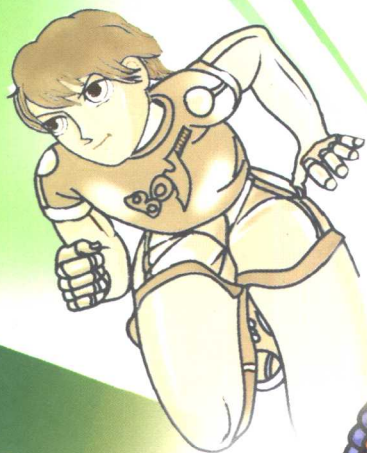


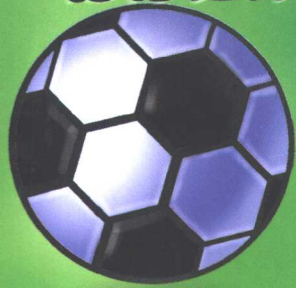
足球入门

佟晖 编著 王民享 审校

技术图解



★ 今天的你
★ 2008 正当年
★ 为中华足球腾飞
★ 驰骋在绿茵场



农村读物出版社

佟 晖 编著

王民享 审校



足球入门技术 图解

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球入门技术图解/佟晖编著. —北京:农村读物出版社, 2001. 9

ISBN 7-5048-3504-8

I. 足… II. 佟… III. 足球运动—运动技术—图解 IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060961 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 李振卿

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 6

字 数 75 千

版 次 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~5000 册

定 价 9.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目



颠 球	1
接 球	11
运球突破	35
踢 球	73
传 球	99
头 球	119
抢 截	129
射 门	143
守 门	161
定位球	175

颠

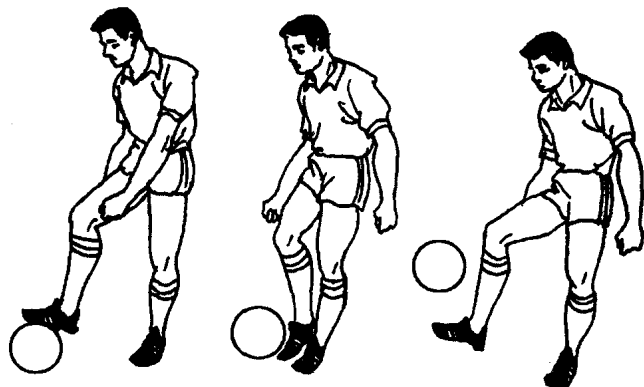
球



通过颠球这种触球方式的练习,可使练习者的“抗体”(各相应部位器官、神经)建立对球的敏感性。不断地进行这种练习,可以逐渐了解、熟悉、掌握球的性能和球在各种状态下的规律,这样运动员就可以在比赛中适应处于不同状态下的球,逐步建立起良好的“球感”。熟练地掌握颠球技术可以对踢球、接球、顶球、运球等技术产生良好的直接或间接的潜移默化的影响,使球驯服地处于运动员的控制之下,为进一步掌握高难的动作奠定了基础。因此,颠球练习对任何级别的运动员来说都是应该经常坚持进行的。

(一) 挑 球

这是将地面静止的球挑起到空中进行颠球练习的第一步。对初学者来说是进行颠球练习入门的第一步。其方法是将支撑脚踏在球的侧后方 25~30 厘米处,膝关节微屈,牢固支撑身体重心,挑球脚前掌轻轻放在接近球顶部位,屈小腿(大腿微伸)将球轻轻

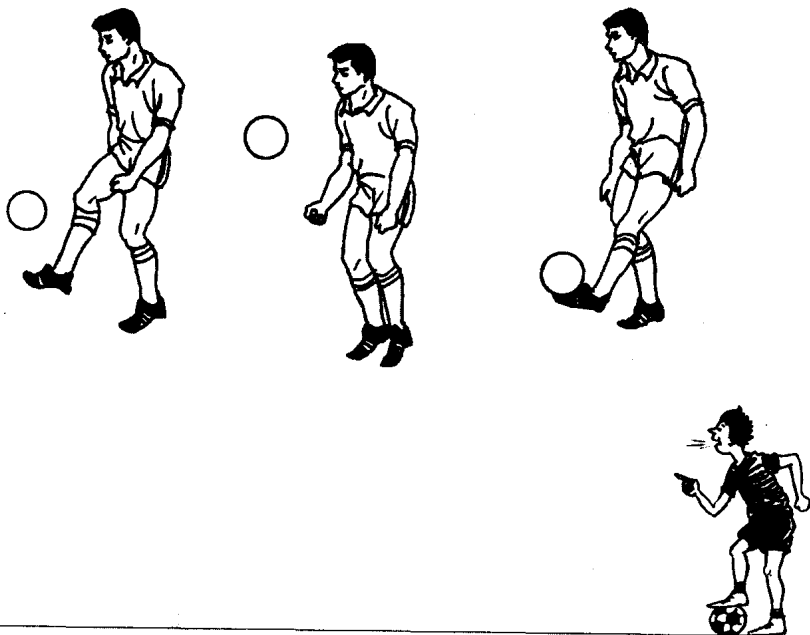


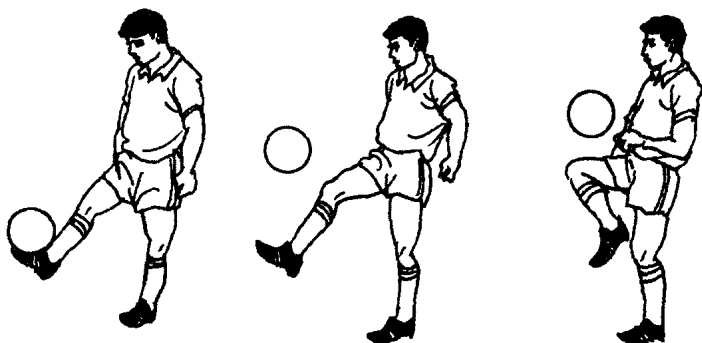
拉向身体,当球被拉动后,前脚掌迅速着地并向回滚动的球下伸去,在球滚至趾背的同时,脚趾伸(脚尖翘)、小腿微伸、大腿屈,并向前上方轻轻用力将球挑起。

(二) 脚面颠球

这是用脚趾上面和脚背正面接近趾关节处部位颠球的一种方法。支撑腿膝关节微屈,身体重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节以下时,颠球腿的膝、踝、小腿、大腿适当放松,脚尖微翘,用脚面部位去触球的下中部将球向上颠起。

脚面组合颠球练习



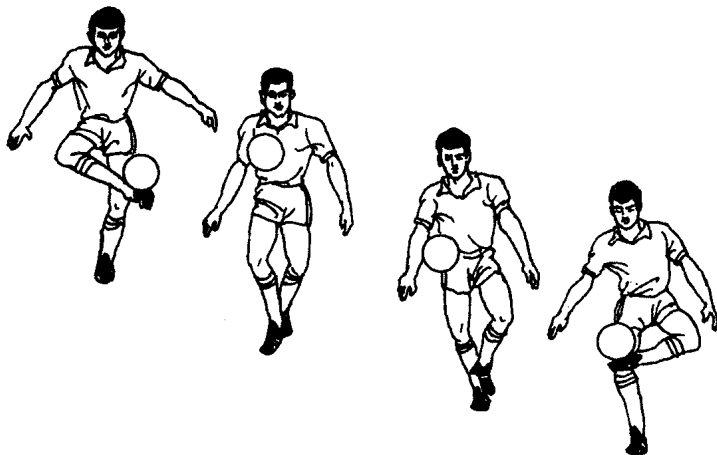


向上颠球,脚从球上绕过,然后将球用脚停住再颠起来。

用双脚交替练习,或把球颠得更高一些,以使你可用大腿颠球。

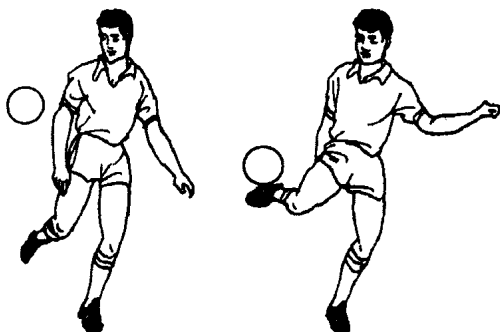
(三) 脚内侧颠球

支撑腿膝关节微屈,身体重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节以下时,颠球腿屈曲盘腿,小腿向上摆起,脚内翻几乎成水平状态,轻击球的下中部,将球向上颠起。



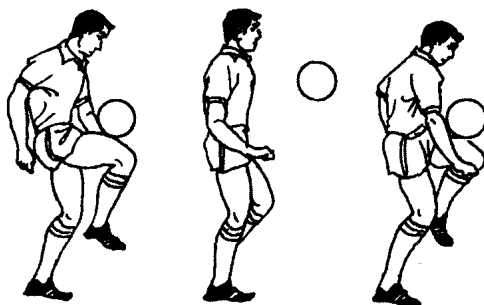
(四) 脚外侧颠球

支撑脚的膝关节微屈,上体向支撑一侧倾斜,重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节稍靠下时,颠球腿小腿向上向外摆起(此时膝关节屈),脚外翻使脚外侧几乎成水平状态,轻击球的下中部,将球向上颠起。



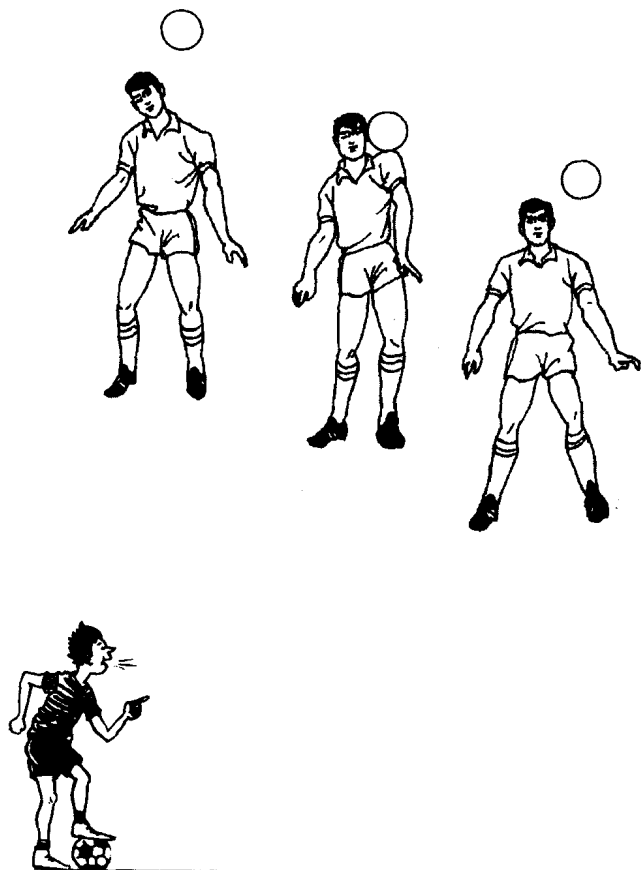
(五) 大腿颠球

支撑腿膝关节微屈,重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节等高时,颠球腿大腿屈,同时屈膝,当大腿摆到成水平状态时击球的下中部,将球向上颠起。



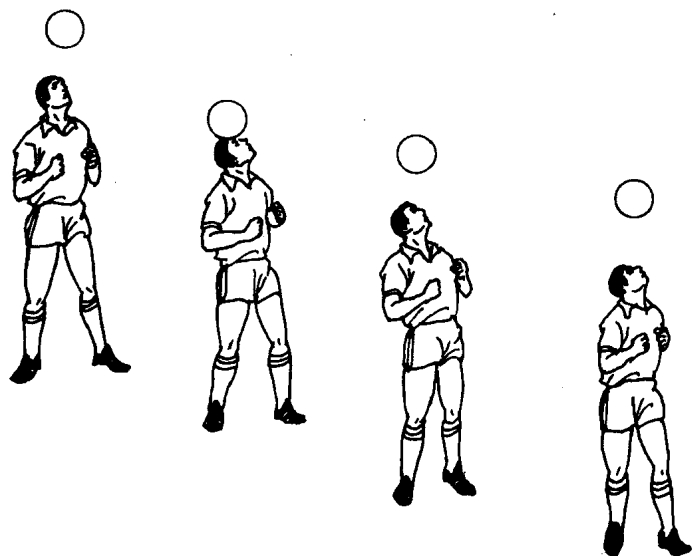
(六) 肩部颠球

两臂自然下垂或微屈肘, 两脚自然左右开立, 身体重心置于两脚间。当球下落至接近颠球一侧肩部高度时, 肩耸起, 击球的下中部将球向上颠起。



(七) 头颠球

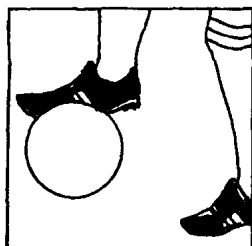
两腿左右开立或前后开立,膝关节微屈,身体重心下降并置于两脚间,两臂自然张开肘微屈,头后仰腹微展。当球下落至前额正面高度时,蹬地伸膝,腰部稍向上用力,颈部也轻轻向上用力,用前额正面击球的下中部(击球时尽量使前额正面成水平状态)将球向上颠起。



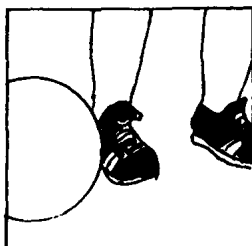
以上几种颠球,较为常用。初学者经过一段练习后,就可以不只是单纯地练习某一种,而是上述各种颠球交错运用,最好各部位依次轮流进行练习。另外还有一些部位也可以进行颠球练习,如脚跟、胸部等,以提高控制球的能力。

“球感”的作用

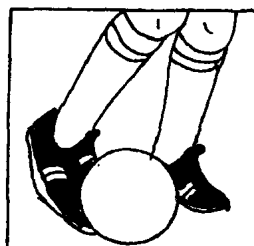
如果你在用不同的方法触球时,已习惯把球控制在身前,说明你已有了一些对球如何反应的感性认识,即有了一定的“球感”。下面更清楚地展示“球感”如何起作用,你如何用脚的不同部位去完成不同的动作。



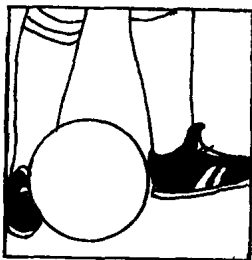
脚内侧是用得最多的部位,经常用它来运控球和传球。



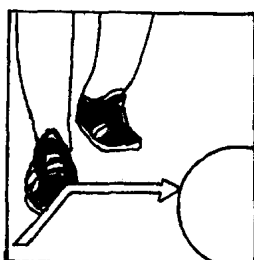
脚背外侧易将球离开身体,运球时要力量轻柔。脚背外侧用于转身运球和向同侧传球。



脚背是最有力的部位,特别是射门的时候。



脚跟不常用,但它却在向后踢球和反向传球时非常有用。



用脚尖控制球很困难,但射门时动作突然,球速快。



脚掌控制球可用它做假动作运球过人。

(八) 颠球的练习方法

1. 原地一人一球的颠球练习

(1)初学者,先用手持球,轻轻将球坠落,当球落至膝关节以下时,用右脚脚背正面将球向上颠起。用手接住后,用同样的方法,用左脚颠球一次,依次反复练习。熟练后,可一次坠球,用左、右脚各颠一次。以后逐渐增加左、右脚颠球次数。一个部位熟练后,可逐渐增加颠球部位,如在一次练习中,可连续用几个部位颠球而球不落地。

(2)从用脚尖拉挑球开始进行颠球练习。待颠球熟练后,可用变化颠球高度的方法,提高颠球的熟练程度,进一步提高控球能力。如一次高,一次低;或右脚高,左脚低等。

(3)用规定颠球部位的顺序和限定每个部位的颠球次数的方法进行练习。如规定每个部位只准颠球一次,颠球的顺序为:右脚拉挑球→右脚脚背正面→左脚脚背正面→右脚内侧→左脚内侧→右脚脚背外侧→左脚脚背外侧→右大腿→左大腿→左肩肩部→右肩肩部→头部→胸部。

(4)用竞赛的方法,提高练习的兴趣和练习的质量。例如比赛谁在一次颠球练习中,颠球次数最多,或颠球部位最多等。

2. 走动中一人一球的颠球练习

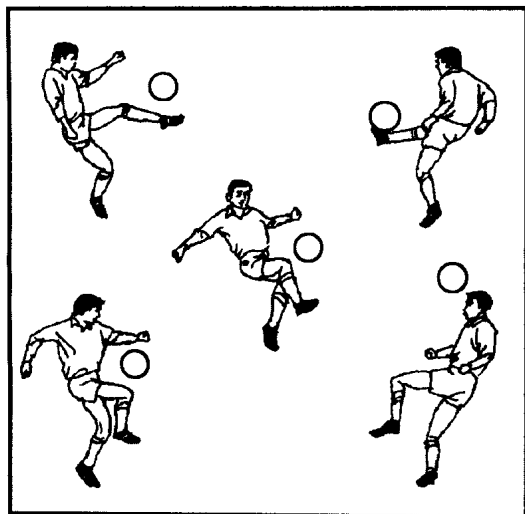
先进行一个部位的走动中颠球,以后逐渐增加颠球部位及每个部位的颠球次数。

3. 两人一球面对面颠球练习

可先规定每人颠2次后交给另一人(先不限颠球部位,熟练后再规定用什么部位颠球)。并可用递增颠球次数的方法进行练习,如甲颠1次,乙颠2次,甲颠3次,乙颠4次……

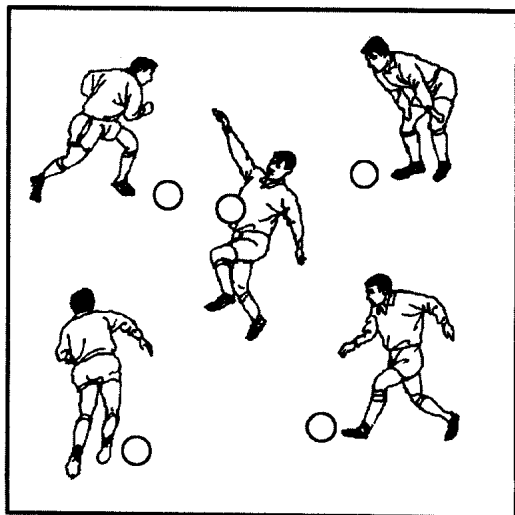
4. 三人或四人的颠球练习(方法同前)

颠耍球游戏



每人都颠球,最后
一个使球落地的人为
胜,其他人等最后一
人颠球落地后重新开
始运球。

一些同伴在一起颠
耍球,其他人运球,直
到发令员喊出互换练
习。



球

球



在足球运动中,除了会踢球外,还要会把别人踢来的球接住,这就产生了接球技术动作。接球技术动作在足球运动中,运用很广泛、很普遍,是必须学会的一项基本技术。

接球技术是一名队员和全队掌握控球权的基础,也是继续组织进攻的前提。据统计,在一场 90 分钟的比赛,一名队员接球技术的运用次数为 20~100 次之间。队员控制好球对实施下一个战术行动是必须的和有利的。一般来说,高水平球员在接球技巧方面应具备的能力为:能接住来自不同角度和不同速度的球;能在一人或更多对手的紧逼下完成接球动作;能即刻决定接球部位、接球于何处和接球后行动;既可看到场上变化,又能注意到球。

接球的方法很多,有脚内侧、脚底、脚背正面、脚背外侧、胸部、腹部、大腿及头部等部位的接球技术动作。最常用的接球方法是脚内侧接球。这种接球方法由于脚接触球的部位面积大且动作简单,是众多接球技术动作中最容易学会的动作,而且又便于改变接球方向和连接下一个动作,因此是接球技术中运用最普遍的动作。

(一) 接球的基本要领

1. 尽快移动身体至球的运行路线上

很明显,做不到这点是无法完成接球的,准确预见来球速度和路线对选择接球时机是非常关键的。练习初期,应首先从预测和接地面球开始练习。

练习开始时,可以先传正面球,然后向队员的两侧传球,迫使他必须移动到球的运行路线上。技术熟练之后,可向他两侧稍远的地方传球。应提醒队员养成活动接球习惯,不要把球接死,静态

球将导致静态队员的出现,这只能对防守一方有利。

2. 迅速选定接球部位

应尽早选定接球部位,这样可为技术动作的完成赢得时间。若是地面球,脚肯定是必然选择;若来球正对胸部,这种选择也不难做出。如果面对下落球,在大腿、脚和胸部都可成为接球部位的情况下,初学者就会感到有难度,有时大腿可能是适宜选择,但却把脚提得高高去接球,这对下一动作的连接没有帮助。

3. 触球

接球时有两种方式:

(1)切压式。以这种方式接球时,一般是在接球部位与地面之间挤压球,如脚底接球,当然也可以用胸部把球压向地面。切压式接球的特点是触球部位要紧张并保持一定的反弹角度。

(2)缓冲式。触球部位在受到撞击的瞬间应回收,以此来缓冲来球力量。

脚、大腿和胸部是接球时运用最频繁的身体部位。用脚接球时,以队员的下一个动作来选定不同的部位。

4. 跟随运作

接球只是达到下一个目的的手段,关键在接球后应迅速连接射门、传球和运球的动作。接球时不能让眼睛一直盯着球,而要同时注意观察场上局势,这对正确选择下一个动作会有帮助。若接球时处于射门位置,那么射门应成为第一选择,若不能射门,应考虑传球;如果其他同伴均被紧逼,但有可利用的向前空间,应快速运球挺进。所以,为使接球与下一个动作有机衔接,触球后的跟随动作特别关键,接球动作完成后的球置于身体的哪一方向、多远距离,应预先有对策。

5. 头部应稳定

在整个接控球动作的过程中,头部应保持稳定,这一原则必须坚决执行。若说头部稳定是决定接控效果的关键,决不是在夸大