

从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

CONGXIAOTIZUQIU

从小踢足球

蔡向阳 冯剑明 编



人民体育出版社

从小爱体育丛书

骆勤方 范孙操 主编

从踢足球

C O N G X I A O T I Z U Q I U

蔡向阳 冯剑明 编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

从小踢足球/蔡向阳,冯剑明编. - 北京:人民体育出版社,2000

(从小爱体育丛书)

ISBN 7-5009-2007-5

I. 从… II. ①蔡…②冯… III. 足球运动-运动技术
IV. G843-19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43134 号

★

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

★

787×1092 32 开本 3.625 印张 100 千字
2000 年 12 月第 1 版 2001 年 11 月第 2 次印刷
印数:6,151—12,200 册

★

ISBN 7-5009-2007-5/G·1906

定价:7.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

内容提要

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。

内容包括踢球、接球、运球、头顶球、假动作、抢截球、掷界外球、射门、守门员技术等。图文并茂，一目了然，适合少年儿童阅读和练习。



总 序

生命需要阳光和空气，孩子需要在大自然中呼吸、沐浴。如果能从小就培养孩子对某项体育运动的爱好和参加体育锻炼的习惯，那么这种爱好和习惯往往会伴随他的一生。由此，他的生活会更加丰富多彩，他的体魄会更加健美强壮，他的意志品质会更加坚韧，他的竞争意识会更加强烈……而这样一个明智的选择，却恰恰是家长们今天轻而易举就能做出的。

为了把少年儿童培养成德、智、体、美全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少儿特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少儿学练的各种体育项目。考虑到少儿的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性并

重。丛书除了供广大少儿自己阅读之外,也可作为教师和家长辅导学生参加体育活动的参考。

也许您是孩子的爸爸、妈妈,也许您是孩子的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨,您不妨把放眼孩子未来的这份“超值礼物”送给可爱的孩子。当他长大成人后,他不一定记得生日蛋糕,也不一定记得高档玩具,但他会记住这份礼物,他会深深地感谢您!

主编者

于1999年5月





目 录

第一节 踢球	(1)
一、踢球动作的分解	(1)
二、踢球的一般要求	(2)
三、踢球方法和动作要领	(3)
四、踢球的练习方法	(15)
第二节 接球	(22)
一、接球的一般要求	(22)
二、接球方法和动作要领	(23)
三、接球的练习方法	(34)
第三节 运球	(39)
一、运球的一般要求	(39)
二、运球方法和动作要领	(40)
三、运球的练习方法	(43)
第四节 头顶球	(46)
一、头顶球的一般要求	(46)
二、头顶球技术分类	(47)



三、头顶球方法和动作要领	(48)
四、头顶球的练习方法	(52)
第五节 假动作	(56)
一、假动作的一般要求	(56)
二、假动作的技术分类	(57)
三、假动作的练习方法	(59)
第六节 抢截球	(61)
一、抢截技术的一般要求	(61)
二、抢截方法和动作要领	(61)
三、抢截球的练习方法	(64)
第七节 掷界外球	(67)
一、原地掷界外球	(67)
二、助跑掷界外球	(68)
三、掷界外球的一般要求	(68)
四、掷界外球的练习方法	(68)
第八节 射门	(71)
一、射门技术的一般要求	(71)
二、射门练习方法	(72)
第九节 守门员技术	(78)
一、守门员的防守技术	(78)
二、守门员的进攻技术	(85)
三、守门员技术的练习方法	(86)
第十节 考考你自己	(92)



第一节 踢球

踢球就是有目的、有意识地用脚的某个部位将球踢出。踢球的脚法很多,少年儿童首先应该学会脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球、脚尖踢球和脚跟踢球6种。在熟练掌握了以上几种踢球方法的基础上,还可以练习铲球、踢弧线球、削球、搓球、反弹球和挑球等踢球技术。

一、踢球动作的分解

按踢球动作的过程,一般可以分为下列四个步骤。

1. 助跑与支撑脚的站位。

2. 踢球脚的摆动。踢球力量的大小,一般决定于踢球脚摆动的幅度和摆动的速度。如果以髋关节为轴,摆动的幅度就比较大。如以膝关节为轴,虽然摆动的幅度比较小,但是摆动的速度快,能争取时间,快速出球,在教学中要加强以膝关节为轴的踢球训练。

3. 踢球脚触球的部位。

4. 踢球以后身体随前的动作。

在完成这四个步骤的同时,两臂要自然协调地摆动(图

1)。

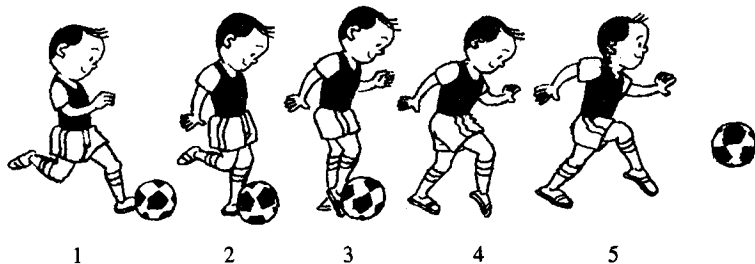


图 1

二、踢球的一般要求

1. 应该养成主动迎球和准确出球的习惯。
2. 踢球时，身体应该尽量放松，支撑腿稍屈，身体重心稍下降。当踢球脚摆动到与球接触的一刹那，触球部位的肌肉要紧张。
3. 出球后，人体要随球的方向跑动或者连接完成第二个动作。
4. 要强调左、右脚交替练习，这样不仅两个脚都可以踢球，使技术全面，还可以使身体均衡地生长发育。





三、踢球方法和动作要领

(一)脚内侧踢球

用这种方法传球,踢球脚和球的接触面积较大,传出的球比较平稳而准确,腿的摆幅度小,出球较快,用于短传配合比较多。不过由于踢球脚不是自然向前摆动,而是以髋关节为轴大腿向外旋(使脚内侧正对来球),所以踢球脚的摆动幅度小,出球的力量较弱。脚内侧触球的部位是大趾骨跟到踝关节以下和脚底所呈“弓”形的一个三角区(图2)。

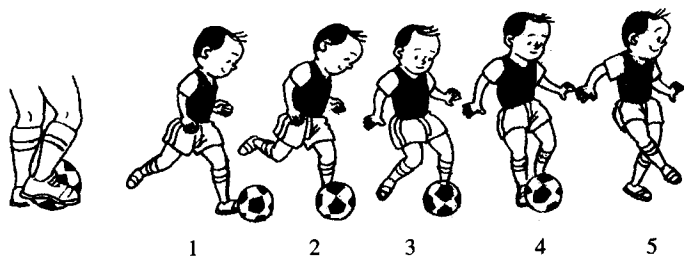


图2

1. 传定位球和地滚球。直线助跑时,速度不宜太快,距离不宜太大。支撑脚要和球平行着地,离球约一脚远,脚尖正对出球方向。踢球时,支撑腿的膝关节微屈,重心略下降,摆动腿向外旋,小腿以膝关节为轴,使脚内侧对准球,然后

向前摆动,以脚内侧击球的中部将球踢出。踢球后跟着向前一两步,这样可以加大踢球的力量,同时还可以克服惯性。

2. 踢空中球。原地或跑上前去迎球时,摆动腿先屈膝提起,以髋关节为轴大腿外旋,小腿摆动使脚内侧正对来球,然后向前平敲球的中部(图3)。

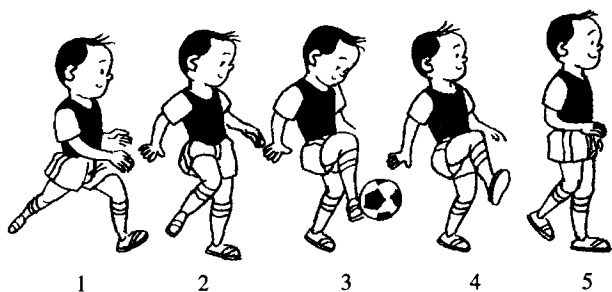


图3

(二)脚背内侧踢球

用这种方法踢球,一般出球偏高,适用于过头顶的中远距离的传球,发角球,踢球门球,罚任意球或者射门。传球时,由于球的位置是在身体的侧面,因此这种踢球方法既有利于掩护球,又有利于做假动作。

脚背内侧踢球时,要用大趾骨后方的部位接触球。练习时,站在球的侧后方,一般和球成 45° 角的位置。助跑几步



后,使支撑脚踏在距球约 20 厘米的地方,脚尖正对出球方向。这时踢球脚尽量向后摆,要使腿和脚稍向外转。击球时,踢球脚由后向前快速摆动,击球的中下部(图 4)。踢球的一刹那,不仅踝关节要用力,而且脚背还要绷紧。两臂要微张并自然摆动。踢球后,跟着向前上一两步,使因踢球摆动产生的惯性得到缓冲。

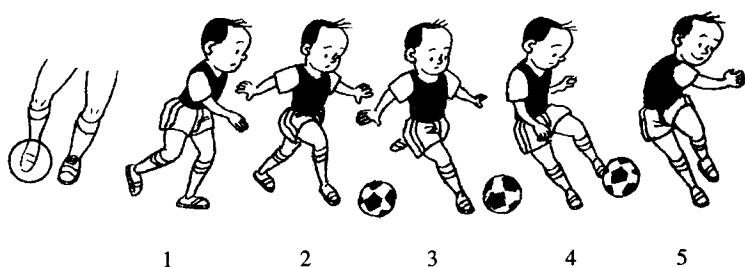


图 4

(三)脚背正面踢球

掌握脚背正面的踢球方法很重要,用这种方法踢出的球准确而有力,非常适合于远距离传球,发任意球,踢球门球,转身踢球和射门。踢球脚以脚背正面(穿鞋带的部位)接触球。

1. 踢定位球。最大特点是直线正面助跑,支撑脚踏在和球平行的位置上,离球约 15 厘米,脚尖正对出球方向,膝关节

节微屈,两臂自然张开。踢球腿向后摆起,然后向前快速而用力地摆动(图5)。这种摆动要强调大腿向前摆,小腿留在后面,紧绷脚背。击球的一刹那,小腿以最大的速度向球摆出,击球的后中部。踢球以后,身体跟随出球的方向上前一两步,这样可以加大踢球的力量,缓和身体前冲的惯性,同时也有利于完成下一个动作。

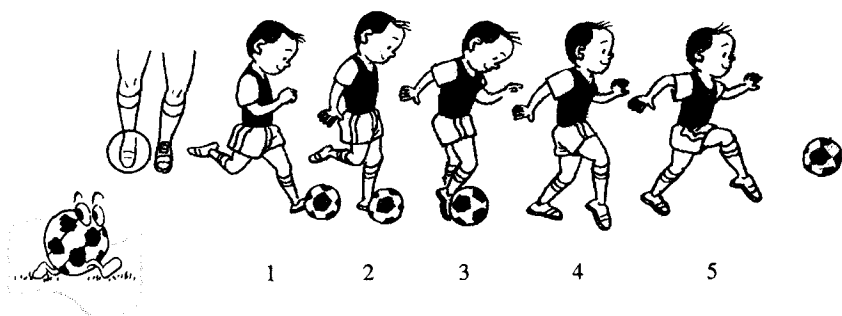


图5

2. 踢反弹球。关键是要正确地判断球的落点。当球落地反弹到踢球脚的踝关节下方时,向前快速摆动小腿,用脚背正面击球的后中部。击球的一刹那,踝关节要用力,脚背要绷直(图5)。踢球后跟随出球方向跑一两步。这种踢球方法适用于射门和守门员的发球。

3. 侧身踢凌空球。完成这种踢球动作,需要有良好的判断能力。目视来球并迅速作出判断,支撑脚脚尖和身体侧面正对出球方向,上体向支撑脚一侧倾斜并转肩,同时支撑腿



微屈。击球时，以大腿带动小腿急速挥摆，用脚背正面击球的后中部(图6)。球踢出后，身体正对出球方向，并向前上一两步。踢球时，用张开两臂自然摆动来保持身体的平衡。

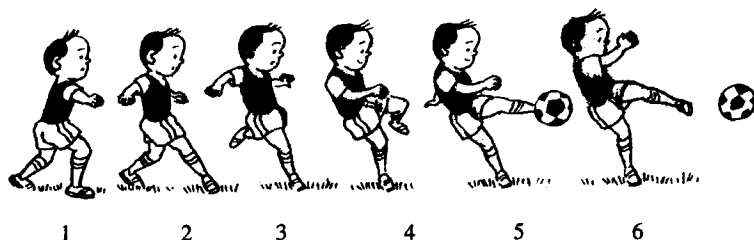


图 6

4. 踢倒勾球。来球从空中越过自己的头或踢球人背对进攻方向时，可在不转身的情况下用倒勾踢球的方法把球向后踢去。前锋用这种方法射门具有突然性；后卫在危急时，用这种方法可以解救险情。踢球时，支撑腿的膝关节屈曲，上体后仰，在球达到或稍高过头时，踢球脚以髋关节为轴尽量向后上方摆起，用脚背正面向背后勾踢球(图7)。

踢倒勾球后倒地。两臂撑地，五指张开，手指向外，同时

屈肘,以减缓倒地的力量(图8)。

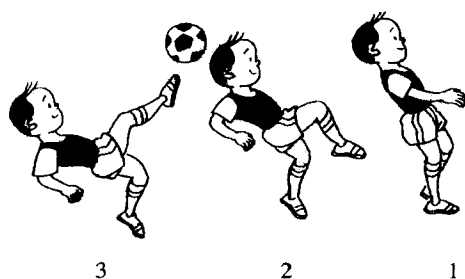


图7



图8

(四)脚背外侧踢球

这种踢球方法使用范围很广,如射门、传球、发角球等。脚背外侧踢球可踢出向外旋转的弧线球。

用脚背外侧踢球时,可用直线助跑或斜线助跑。简单地



说,踢正对踢球脚的来球,一般用斜线助跑。如果踢靠近踢球脚外侧一方的来球,一般用直线助跑。

直线或斜线助跑后,支撑脚都要踏在球的内侧后方。直线助跑时,支撑脚踏在距球较远(约25厘米)的地方;斜线助跑时,支撑脚踏在距球较近(约10厘米的地方)。助跑的最后一步都要稍大些,借以加大踢球脚的摆动。支撑脚踏地后,膝关节微屈,踢球脚以髋关节为轴向前向内摆动(图9)。击球的一刹那,脚尖稍向内旋,踝关节用力,脚背绷紧,以脚背外侧击球的后中部。踢球后,身体要跟随向前并稍向外转,两臂同时微张,自然摆动。

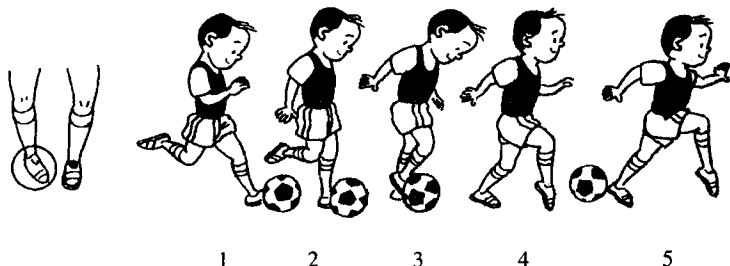


图9

(五)脚尖踢球

1. 脚尖捅球。这种踢法一般在争抢比较激烈的时候使用,目的是为了破坏对方的进攻,尽快把球踢出。有时用于