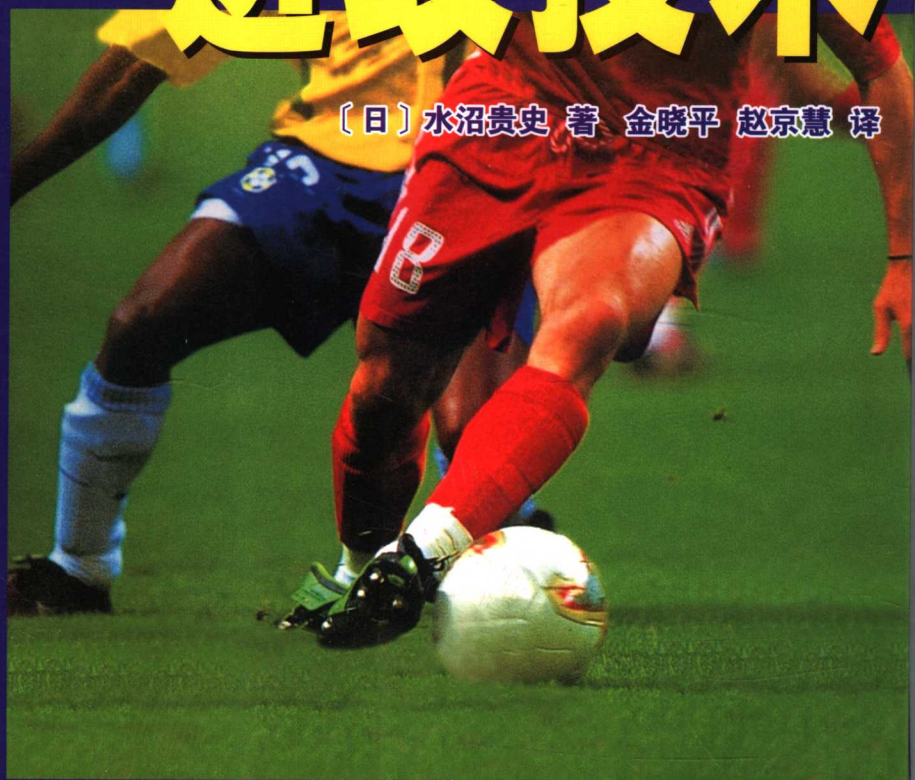


足球超级 进攻技术

〔日〕水沼贵史 著 金晓平 赵京慧 译



人民体育出版社

足球 超级进攻技术

[日] 水沼贵史 著
金晓平 赵京慧 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球超级进攻技术/(日)水沼贵史著;金晓平,赵京慧译.

-北京:人民体育出版社,2007

ISBN 978-7-5009-3102-7

I.足… II.①水…②金…③赵… III.足球运动-进攻
(运动技术) IV.G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第143897号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 5.25印张 130千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3102-7

定价:15.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

开 球

BESSER, PAULANER. GUT, BESSER, PAULANER. GUT

URPILS MITSUMI DIE ÖLHEIZUNG Franziskaner

走进绿茵场，比赛开始后就要用自己的全部智慧去踢球，
并充分发挥平时练习时所学到的全部知识。
缔造具有攻击力的足球，最重要的是要有挑战精神与智慧

从比赛开始的哨声响起，
就要有战胜任何困难的信心与勇气，
赢得比赛的胜利

SSER, PAULANER. GUT, BESSER, PAULANER. GUT

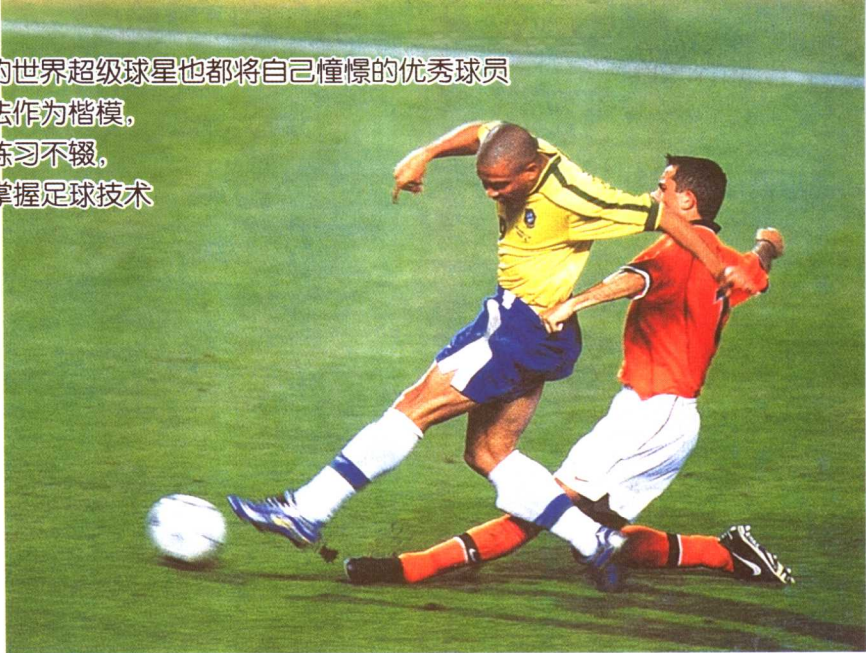
Bauen · Garten Heimwerken Franziskaner Gräfs Pflaume LIKOR MITSUMI



超 级



当今的世界超级球星也都将自己憧憬的优秀球员的踢法作为楷模，
每天练习不辍，
努力掌握足球技术



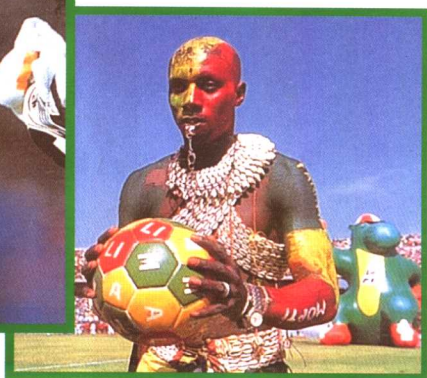
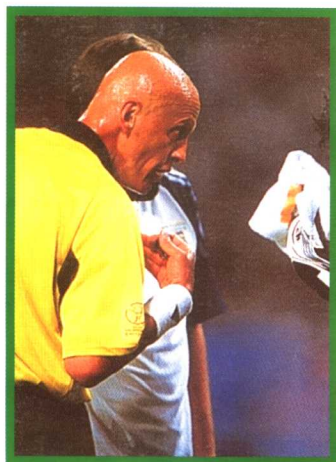
技 术



起初踢不好没有关系，坚持不懈模仿他们的球技。
勤奋与努力会带来无限启迪



比赛



足球是世界上最受人喜爱的体育运动。

无论是参赛者还是观众，人们都能从中获得梦想、希望和感动。

衷心希望足球运动能够进一步推动各国人民的交往和友谊

对于世界上许多人来说，
足球已成为他们生活的一部分，植根于文化的沃土。
在不久的将来，日本也必然如此



青青的绿茵球场，狂热的球迷，
来吧，舞台一切就绪……



狂 热 的 球 迷



足球运动无论是谁，都会梦想
“在世界上最棒的足球场上、
在沸腾的观众欢呼下投入比赛，哪怕只有一次”。
实现梦想吧，来吧，练吧！

前言

在我很小的时候就与足球运动结下了不解之缘，心中一直存有一种感觉，即“世界上没有比足球更快乐的事情了”。这种感觉伴随着我度过了球员时代，一直到我引退仍然初衷未改。日本职业足球联赛诞生后，日本队参加了世界杯比赛，燃起了许多人对足球的兴致与热情。通过观看世界上各种足球赛事，切实感到异彩纷呈的足球世界与日本的足球有了直接的联系。现在，许多孩子把成为职业球员作为目标而踢球，其中，初高中时期学生们怎样去练习、掌握何种本领将对未来产生巨大的影响。

初、高中时期，没能被训练选拔制度选中或选入代表队的运动员为数众多。然而，足球是可以绕道迂回的。进入了一流队，由此选拔上来的运动员未必就能成为一流的球员，中村俊辅当初就没能被横滨马利诺斯青年队选中，但是他最终还是被选入了日本国家队。

为了能够学到各种技术而直接向教练员请教，我想这种机会对高中学生来说肯定是不多的。但是，如果手里有本书，仅仅粗略翻一下就能从中发现一些对自己有启发的东西。如果从这本书中能够抓住“仅此而已的契机”，学有所得，正是我所期待的。

足球没有百分百的正确可言。因此，如果您读过此书，有所启迪，在此基础上培养出自己的独创性，本人将感到荣幸之至。

水沼贵史

尽情享受足球的快乐吧!



世界上许多从事足球运动的人都共同享受着同样的快乐，无论在空地上，还是在绿茵场上踢球，人们所感受到的“快乐”几乎毫无差别。事实上，以球技更棒、更强为目标，想要更上一层楼，进而被选入国家队、参加海外远征比赛，足球这个快乐的世界会越来越宽阔地展现在您的面前。我自己被选入代表队之后，深深感受到了前所未有的足球快乐。

那是因为，我的足球生涯，完全是自己独立的选择，最终凭借自己的智慧踢出各式各样的好球。

如今，不仅有日本职业联赛，还有更多到海外踢球的机会，可供选择的目标非常多。我们那个时代，既没有职业联赛，更谈不上去国外踢球。然而，不知为什么足球总是让人感到快乐，特别是在比赛的某个瞬间里，心中怀着共同理想的两三个同伴默契配合，相机而动，传出恰到好处的球，接到妙传的队友一鼓作气将球送入对方的大门，那一时刻令人欣喜若狂。

过去我曾打过垒球，特别喜欢外场的位置。准确判断击球者击出球的飞行方向，迅速跑动，在最后一刹那将球干脆利落地捕到手中，我就喜欢那种感觉。

那种诱人的感觉，在我变换了运动项目之后仍然一如既往。只有不断享受体育运动所带来的愉悦和快感，技术水平的提高将是毋庸置疑的。

● 目 录

第一章 控制球的基本技术	(1)
一、颠球	(2)
二、运球	(14)
三、控制第一落点	(22)
四、头顶球	(54)
第二章 假动作	(59)
第三章 定位球战术配合	(67)
一、直接任意球	(68)
二、间接任意球	(70)
三、踢向近端球门柱区域的角球	(72)
四、踢向远端球门柱区域的角球	(74)
五、战术角球	(76)
六、罚球点球	(78)
七、手势配合 / 掷界外球	(80)
第四章 传球	(83)
一、空当传球	(84)
二、踢墙式二过一传球	(86)
三、斜传球 (边线附近)	(88)
四、斜传球 (向后卫身后空当传球)	(90)
五、转移进攻	(92)
六、套边助攻 / 交叉跑位助攻	(94)
七、防守反击 (快攻)	(96)
八、快节奏组织进攻 / 延迟进攻	(98)
九、传球综述	(100)
第五章 射门	(103)

一、中距离射门	(104)
二、远距离射门	(106)
三、直接射门	(108)
四、直接凌空射门	(110)
五、踢反弹球射门	(111)
六、小角度射门	(112)
七、背对后卫转身射门	(114)
八、出其不意地冷射	(116)
九、倒钩射门	(120)
第六章 指导	(123)
第七章 日常训练	(127)
一、热身与伸展练习	(128)
二、热身与拉伸练习	(130)
三、放松练习	(132)
四、想象比赛场景的练习	(134)
五、饮食和睡眠	(136)
第八章 装备	(139)
一、足球鞋	(140)
二、服装	(142)
三、护腿板/球	(144)
第九章 绝技	(147)
一、罗伯特·卡洛斯(巴西队后卫)	(148)
二、齐丹·齐达内(法国队前卫)	(150)
三、劳尔·冈萨雷斯(西班牙队前锋)	(152)
四、胡安·塞巴斯蒂安·贝隆(阿根廷队中锋)	(154)
五、路易斯·菲戈(葡萄牙队中锋)	(156)

第一章

控制球的基本技术

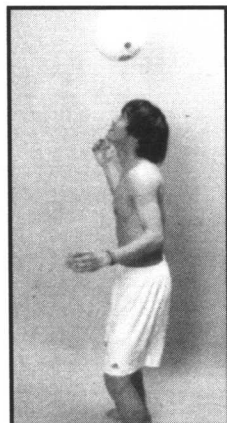
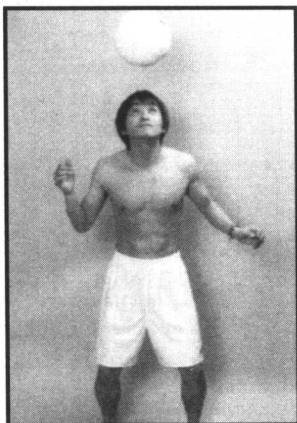
No.1

一、颠球

头

全神贯注控制球的节奏

保持上体平衡



用头颠球时，球触头的瞬间不要闭眼。当球与头接触时，球的一半应在自己视线之内，额头必须充分触球（左图）

身体一定不要像棒子那样站得很直，应利用膝关节和踝关节做有节奏的屈伸运动，保持上体的平衡，注意力集中在球上。球不要顶得过高，这样连续颠球，逐步增加颠球次数（右图）

身体不要像棒子那样直立

身体所有部位的颠球虽然都大致相同，但用头部颠球时要特别注意节奏，其中膝关节屈伸的节奏非常重要。单纯用颈部往上挺，颠球水平不会得到提高。颠球时身体的某个部位必须弯曲，但腰部过分弯曲，颠球的次数也不会持续多久，应利用踝关节和膝关节的屈伸来控制好球的节奏。

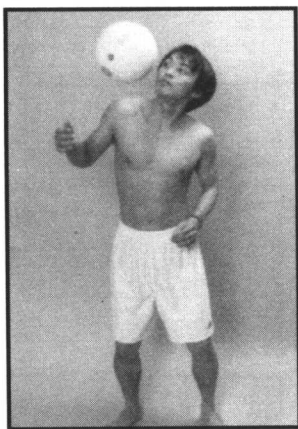
另外，为了避免下一个动作被延迟，注意身体不要像棒子一样直立。用头部颠球的同时，膝关节要弯曲，做好衔接下一动作的准备，如颠球出现偏差时，可迅速作出反应。

为了能够持续颠球，注意球不要顶得太高。头部触球的部位因每个人额头形状不同不能一概而论，但基本触球点应该与头顶球是同一个部位。球的一半应始终在自己的视线之内。

根据不同情况，其利用价值很大

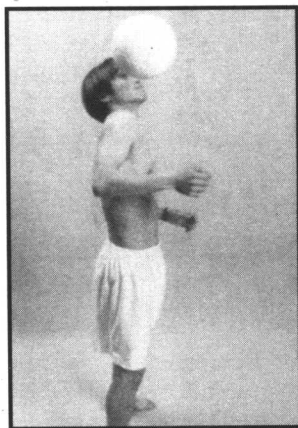
无论在实战中，还是短距离上都十分有效

肩



用肩部颠球时，应使用肩的上部，并用同侧的肘关节保持好身体平衡。牢牢把握肩与球接触点的感觉，多次重复练习

与头部颠球相同，为了连续增加颠球的次数，注意不要将球顶得过高。颠球的动作熟练后，原地不动也能连续不断地颠下去



灵活运用肩部

用肩部颠球时，多数情况是使用肩的上部，但很多溜肩膀的运动员都不擅长使用肩部来颠球。

使用肩前部也就是靠近胸部位置的球员，几乎都是用这个动作向身边近距离的队员传球，或

使用这种方法来停球。比赛中，对于飞来的球采用头部、还是利用肩部停球要根据情况进行判断，在平时的练习中应注意很好地练习掌握。使用头部要比使用肩部更能传出强劲将球，因而更能拓展击出球的距离。在近距离上使用肩部传球，可以更迅捷地将球顺利传给自己的同伴。