



系列丛书

足球

陈亚中 陈玉敏 刘常伟 赵治治 编著

江苏凤凰科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

足球 / 陈亚中, 陈玉敏等编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.3

(一起做运动系列丛书)

ISBN 978-7-5537-9054-1

I. ①足… II. ①陈… ②陈… III. ①足球运动 - 基本知识 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 042824 号

足球

编 著 陈亚中 陈玉敏 刘常伟 赵治治
责 任 编 辑 李 纯
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 方 晨

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 718 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 9.5
字 数 50 000
版 次 2018年3月第1版
印 次 2018年3月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-9054-1
定 价 28.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

编委会名单

主任委员 陈 钧 蔡 睿

编 委 于 荣 王 美 王 睿 甘运标

叶 伟 孙茂君 刘占捷 束景丹

宋 雯 肖 杰 陈亚中 郑 钢

杨玉冰 洪 峰 钱 雯 张小军

展更豪 徐大鹏 夏 岩 彭立刚

策 划 李 纯

前言

在奥运会各个项目组成的大家庭中，足球可谓世界第一大运动项目，在我国有着广泛深厚的群众基础，在青少年中的影响力、号召力极大。

为了进一步加强对我国青少年足球爱好者的培养，本书以深入浅出的方式对足球项目中方方面面的内容做了理论化、系统化的梳理。书中技术部分图文并茂，对于技术动作进行了详细的讲解，使读者能够方便地掌握各种技术的动作方法。战术部分是技术部分的提高，对跑动、射门、局部配合、阵型等进行了较为系统的讲解，对于足球的理解或如何踢好比赛会有所帮助。另外书中还涉及一些足球运动的基本知识，如场地、规则等知识，内容广泛、丰富，且通俗易懂，可使青少年更为全面地了解足球项目。本书既适合于刚刚接触此项目的孩子进行自主学习，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识，同时也适合于足球工作者，对于其更为系统地掌握足球知识，把握好训练会有所帮助。

首都体育学院薛晨、姚迪、贾孝泉、王旭、尹二鹏、李向勇、郝国庆为本书插图做了技术动作示范,在此一并表示感谢。

由于编写时间仓促,本书在写作中仍有许多不尽人意或值得商榷的地方,欢迎各界专家与同行加以批评、指正。

编 者

目 录

一、学习足球基本技术 001

- (一) 提高球感 002
- (二) 踢球 019
- (三) 接球 034
- (四) 头顶球 050
- (五) 过人与转身 060
- (六) 假动作 076
- (七) 掷界外球 078
- (八) 抢截球 081

二、提高战术素养 087

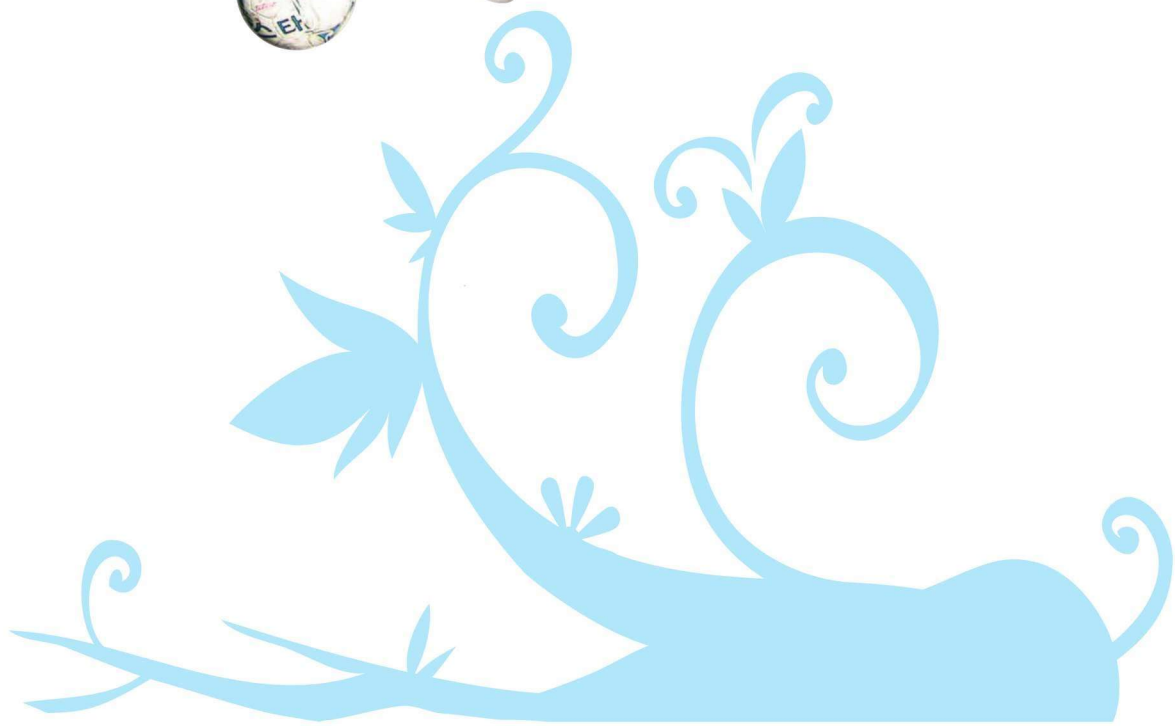
- (一) 进攻时的跑动 088
- (二) 怎样传好球 096
- (三) 射门 107
- (四) 局部进攻战术 117
- (五) 比赛阵型与位置职责 122
- (六) 怎样防守 129

三、足球基础知识 139

- (一) 场地与器材 140
- (二) 主要规则要点 143



学习足球 基本技术



(一) 提高球感

球感就是你对球的感觉,我们这里主要是指脚对球的触觉。不要小看球感,它是你各项足球技术的基础。只有不断地提高自己对球的感觉,才能够使你顺利掌握各项足球技术并在球场上更加合理地运用技术,使你走向通往球星之路。下面所介绍的就是一些球性练习,只要你能持之以恒地进行练习,你的球感就能不断提高。

1. 踩球

将前脚掌放在球上,然后轻轻踩,会感觉球有些变形,体会一下脚掌对球的感觉(图1),再左右交替感受一下。然后试试自己能不能站在球上(图2)。



图 1



图 2

等自己前脚掌对球有了些感觉后,两只脚开始交替踩球,而且逐渐跳起来加快速度(图3)。



图 3



一定记住:前脚掌要对球有一定的压力,但不能太大,重心在你的支撑腿上,以免摔倒。可以前后交替踩球,也可以左右交替踩球。

2. 揉球

揉球可以用前脚掌,也可以用整个脚,包括脚内侧和外侧结合起来揉球。

(1) 揉球画圆

用前脚掌踩球后,依次用脚内侧、脚后跟、脚外侧,最后再过渡到前脚掌或脚尖,依次循环,也可以反方向做此练习(图4)。



图 4

(2) 前后揉球

从脚尖到脚后跟,反复揉球,力度适中,注意点同上。随着熟练程度的提高,可以加速,还可以从脚趾的最前端开始,揉球直到脚后跟的边缘,但不能让球离开自己的脚(图 5)。



注意,重心在支撑脚上,支撑腿微屈,力要柔和并且连贯,随着熟练程度的提高,逐渐加速。

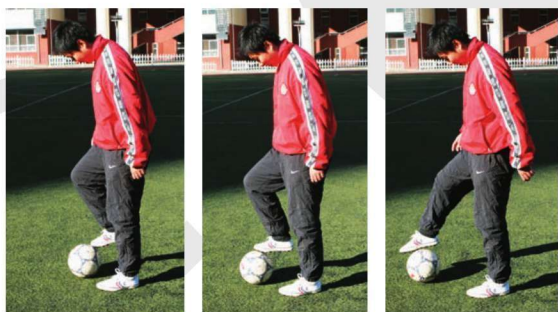


图 5



(3) 左右揉球

从脚内侧到脚心后过渡到脚外侧,然后再反方向返回,随着熟练程度的提高,可以加大动作幅度,注意点同上,不能让球离开脚的控制(图6)。

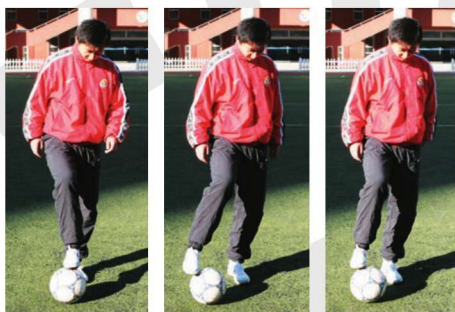


图 6



3. 拨球

(1) 脚内侧与外脚背交替拨球变向

重心在支撑脚上,并且膝关节弯曲,用另一脚内侧向内横向拨球,然后用同一只脚的外侧拨球回去(也可用另一只脚的外侧)。

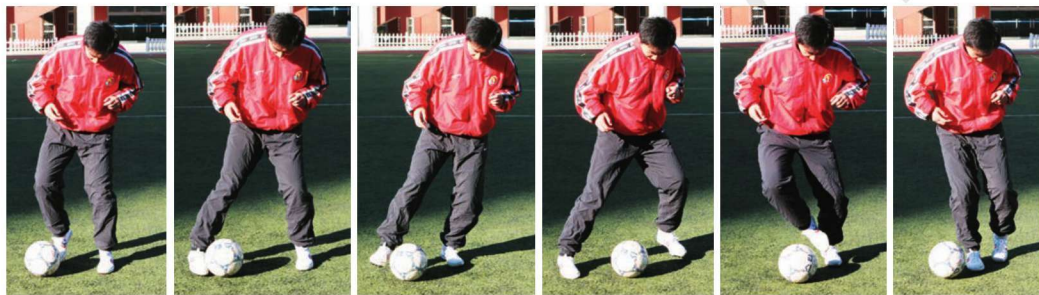


图 7

小贴士

注意控制好力量,动作要稍微柔和些,如果拨球动作较大,支撑腿要跟上移动。

图 7 为单脚内、外侧交替拨球,图 8 为双脚内、外侧交替拨球。



图 8

(2) 双脚内侧拨球

球在两腿之间,两只脚依次用内侧拨球,使球在两腿之间运动。

小贴士

双脚内侧拨球时,注意开始的时候要慢一些,眼睛可以看着球,重心在两腿之间倒换。随着熟练程度的提高,动作速度加快,身体也随之跳跃起来,眼睛要平视,不要一直盯在球上。做这个练习动作可以在原地也可以向前(图 9)。



图 9

4. 推拉球

(1) 前后推拉球

重心在支撑脚上,球在身体前方,拉球脚放在球上,用前脚掌向后拉球,在球向后滚动时,收回拉球脚,并在身体侧方用脚内侧把球停住,然后推击球,使球向前滚动到身体前方,再用前脚掌停住球后把球拉回,如此循环。熟练后,逐渐加快速度(图 10)。





图 10

(2) 左右推拉球

基本方法同上,但球在身体侧前方,拉球向身体另一侧,使球左右运动(图 11)。



图 11

(3) 向前推球走

双脚交替推球的后中上部,上体稍前倾,跳跃式地推球前进(图 12)。





图 12

小贴士

向前推球走时,注意重心一定在支撑脚上,而且在不断地倒换,身体不能后仰,否则容易“坐球车”。

(4) 向后拉球走

要求基本与推球走相同,用前脚掌拉球的后中上部,双脚的倒换要快,这个练习比向前推球走稍微容易一些(图 13)。



图 13



(5) 拉球转身

当球在身体的前方时,用前脚掌迅速把球拉回到体侧,在拉球脚快速着地的同时,支撑腿向球外侧迈出,身体围绕球转动半周,并护好球,完成转身。

5. 运球

(1) 脚内侧运球

跑动中运球腿稍提起,脚跟亦提起,脚尖稍外展,以脚背内侧部位触球的中后部;将球向前推送,身体重心随球跟上,以协调的跑动和连贯的推送球动作运球向前行进。当你在边路并且旁边有防守队员时,你就可以侧身使用这个运球动作,它不仅可以有效地护好球,而且可以挡住对方的防守队员继续运球(图 14)。



图 14

(2) 脚背正面运球

运球移动与正常跑动姿势相同,上体稍前倾,步幅不宜过大,运球腿提起,膝关节微屈,髋关节前送,提起后脚跟,脚尖下指,在着地前用脚背正面部位触球后从球中部推送前进。由于脚背正面运球向前移动是正常跑动姿势,可以发挥出较快的速度,因而多使用在运球前方有较长距离且没有防守队员的情况下(图 15)。



图 15

(3) 脚背外侧运球

运球时的身体姿势与正常跑动时相同,上体稍前倾,步幅不宜过大。运球腿提起,膝关节稍屈,髋关节前送,提踵并且脚尖内扣,使脚背外侧正对运球方向,在运球脚落地前用脚背外侧推拨球的后中部。这种运球不仅可以发挥较快的跑动速度,而且可以很快地改变运球方向,可以与过人动作紧密结合在一起,比赛中运用最多(图 16)。