

全面而实用的青少年足球指导书 分步彩色图解帮助儿童活学活用

THE USBORNE BOOK OF SOCCER SKILLS

# 图说少儿足球技术

[英]吉尔·哈维 等 著  
江承志 肖旭 译



北京体育大学出版社

# 图说少儿足球技术

[英] 吉尔·哈维

乔奈森·夏艾克·米勒

理查得·邓华斯

克莱夫·吉佛德

著

江承志 肖旭 译



北京体育大学出版社

策划编辑 李 建  
责任编辑 高 扬  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 静 一  
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01 - 2006 - 1383

The Usborne Book of Soccer Skills

By Gill Harvey, Jonathan Skeikh - Miller, Richard Dungworth and Clive Gifford

Designed by Stephen Wright and Neil Francis

Illustrations by Bob Bond

Photographs by Chris Cole

Copyright © 2005 Usborne Publishing Ltd

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2005

All Rights Reserved.

#### 图书在版编目(CIP)数据

图说少儿足球技术/(英)吉尔·哈维等著;江承志,肖旭译  
· - 北京:北京体育大学出版社,2007.7  
ISBN 978 - 7 - 81100 - 785 - 5

I. 图… II. ①吉…②江…③肖… III. 足球运动 - 运动  
技术 - 少年读物 IV. G843.19 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089098 号

图说少儿足球技术

(英)吉尔·哈维 等著  
江承志 肖旭 译

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 www.bsup.cn  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 880 × 1230 毫米 1/32  
印 张 3

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



# 目录

## CONTENTS



### 引言

- 4 球场与球员
- 6 迈出第一步

### 控球

- 10 渐进练习
- 12 脚的控制
- 14 高球
- 16 脚内侧踢球
- 18 脚外侧踢球
- 20 用脚背内侧
- 22 凌空球
- 24 其他关于凌空球的知识
- 26 削球
- 28 假动作
- 30 转身
- 32 带球
- 34 佯攻

### 进攻

- 38 进攻
- 40 组织进攻
- 42 横传技巧
- 44 头球
- 46 头球进攻

- 48 射门
- 50 中场发球
- 52 掷界外球
- 54 角球
- 56 角球跑位
- 58 任意球入门
- 60 直接任意球
- 62 球点球

### 防守

- 66 防守要领
- 68 诱骗
- 70 抢球
- 72 抢截技术
- 74 盯人战术
- 76 球队阵型
- 78 越位规则
- 80 交流
- 82 准备救球
- 84 靠近守门员的射门
- 86 鱼跃救球
- 88 站位
- 90 处理横传球
- 92 掷球
- 94 踢球



# 球场与球员



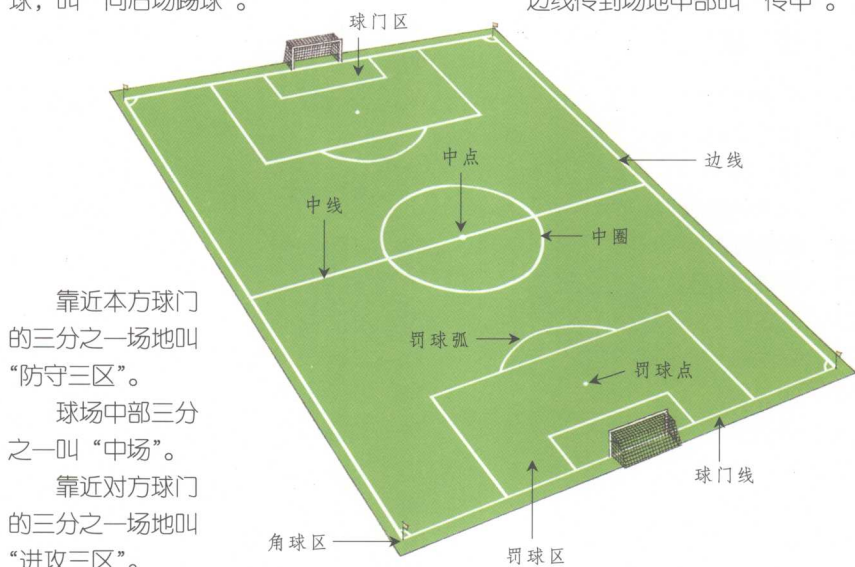
要想成为一名优秀的球员，首先应该熟悉一系列足球词汇。这两页将介绍一些在阅读本书或踢足球时会遇到的基本术语。



## 认识球场

如果朝对方球门踢球，叫“向前场踢球”。朝本方球门踢球，叫“向后场踢球”。

“两翼”指球场边缘，靠近两条边线的区域。球从任意一条边线传到场地中部叫“传中”。



靠近本方球门的三分之一场地叫“防守三区”。

球场中部三分之一叫“中场”。

靠近对方球门的三分之一场地叫“进攻三区”。

## 裁判

裁判是控制足球比赛的官员。决定何时停止和重新开始比赛。他用鸣哨和各种信号（稍后将读到相关部分）向队员传达他的决定。



## 助理裁判

两名助理裁判帮助裁判注视两条边线。他们每人手上执一面旗，遇到球离开场地或有队员犯规，就举旗向裁判示意。



## 队员类型

一支球队由1名守门员（守卫本队球门）和10名外场队员组成。每一名外场队员负责盯防一名对方球队队员。也就是紧盯对方，阻止其得球或带球。



**防守队员**多半在防守三区，主要任务是阻止对方队员射门。

**中场队员**在防守和进攻之间。他们把球踢到前场，送给最可能进球得分的队友。

**进攻队员**逼近进攻三区，总希望得到传球，以便攻门。

## 什么是越位？

处于越位位置的队员，不能踢球。当球传过来时，若某队员较球更接近于对方球门线（除非有两名甚至更多的对方队员和该队员一样接近于他们的球门），该队员就处于越位位置。

图中得球的穿蓝色球衣的队员处于越位位置。





# 迈出第一步



任何队员首先要掌握的技巧就是控球。也就是说，队员应该能够迅速无误地接到传来的球，然后自己控球。这两页将讲解如何训练控球。它涉及很多技巧，也需要进行很多练习。

训练时最好穿宽松的长（或短）袖运动衫。

## 我需要什么？

训练时需要一个足球和一些运动路标。运动路标见图示，也可用书包或运动衫。训练时穿宽松、舒适的服装，如田径服、短裤和T恤。从表面上看，这些就足够了。但在泥泞的场地，一双足球鞋就至关重要了。



不要穿紧身的田径服和短裤。它们会使速度变慢。

护膝可在遇到对方阻截时起保护作用。

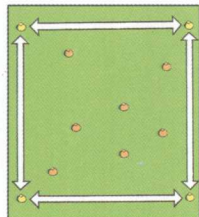


运动路标

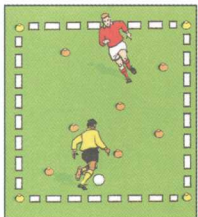
## 热身练习

只有全身运动自如才能控好球。许多控球技巧都要求转动灵活，身体保持平衡。

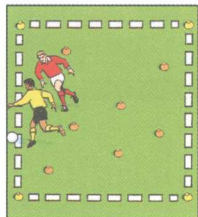
两人一组练习。也可多组同时进行练习。此练习将提高你的平衡和活动能力。



标出一个6米（20英尺）的方地。在其中分散放上6~7个路标。一方攻，一方守。



攻方带球向前，绕路标迂回前进。守方尽力阻止攻方到达另一方。



相互不能碰到对方，也不能跑出圈外。假如守方将攻方逼出圈外，守方则胜。



## 寻找球感

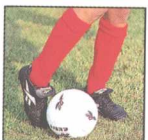
假如经常踢球，就会知道以不同方式踢球，球会产生什么反应。本页就是告知球感能产生什么作用以及如何使用脚的不同部位做不同的事。



脚内侧使用得最多。控球、带球和传球时都可用脚内侧。



脚外侧用于转身带球或将球传向边路时。



脚背是最有力的部位。踢球（特别是射门）时用脚背最理想。



脚跟不常用到，但快速往后踢球或反向传球时效果甚佳。



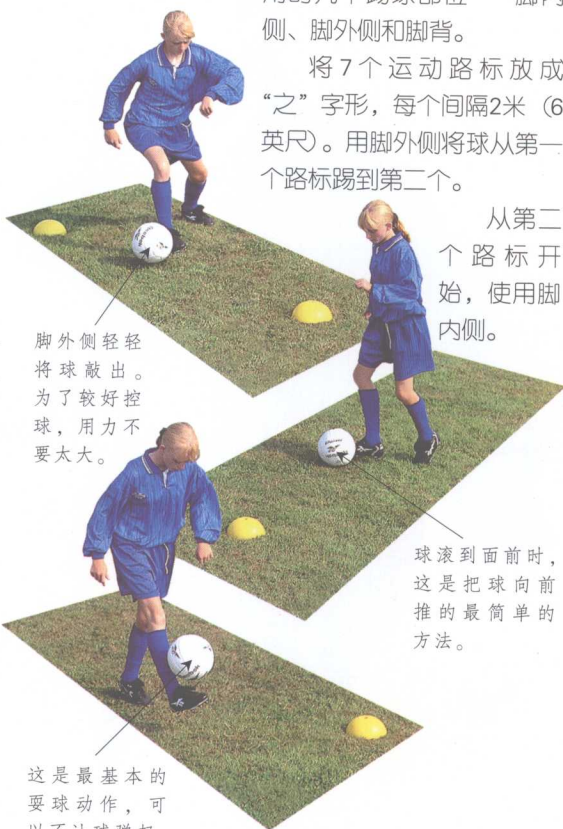
用脚趾尖控球十分困难。不要用它们控球。



用脚掌控球很不保险，但可用来做假动作。

这个练习帮你训练最常用的几个踢球部位——脚内侧、脚外侧和脚背。

将7个运动路标放成“之”字形，每个间隔2米（6英尺）。用脚外侧将球从第一个路标踢到第二个。



从第二个路标开始，使用脚内侧。

球滚到面前时，这是把球向前推的最简单的方法。

这是最基本的要球动作，可以不让球弹起。参见第10页。

在下一个路标处，改用脚背。将球向上颠起，等它反弹一次，再颠。

依此反复，尽量兼顾左右两只脚。

## 长度单位

本书的练习和比赛所用长度单位均为米和英尺。也可这样换算：一米即跨一大步的距离。这样，也能算出准确的距离。不用担心测量有误。







# 控球

掌握控球权意味着明白如何从任意角度接球，继而自信地带球移动并传球。你将在本章学到一些基本技法和小窍门。



# 渐进练习



只要具备球感，就可以渐渐掌握控球技术。下一阶段就是通过大量的练习训练技法。学习耍球就是训练控球的一个好途径，但需要一些特别的控球方法。下列基本技巧将有助于你。



## 耍球

耍球尽管很少用于正规比赛，但有助于提高反应的敏捷性，增强控球的稳定性和踢球的专注性，使你出色发挥。



把球踢向空中，在球顶卷起你的脚背时钩住它，在球下方将球轻轻拨起。



不断地使球从你的脚上弹向空中。保持一脚平稳地伸出。若脚尖向上，可能会失去对球的控制。



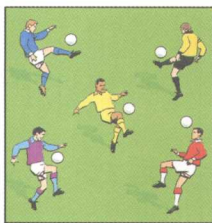
训练控球时，把球从一脚传到另一脚，或使它高高弹起，以便用膝盖耍球。

眼睛时刻  
盯住球

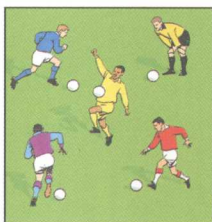


可以试着用肩  
和头耍球

## 耍球游戏



和一群朋友一道练习耍球。从中选出发令者。所有人耍球直至发令者喊“停”！



所有人将球轻轻拨起并开始耍球。最后一个使球落地者为胜。当他的球落地时，重新开始带球。





## 接球

一接球便立即控球是你学的重要技术之一。其他任何事都将取决于此，因此值得花大量时间练习。请记住以下要点：



1. 认真判断球的路线，以便掌握好时间。



2. 别指望球会径直送到脚下。要跟它成一条直线。



3. 提早决定用身体的哪个部位接球。



4. 一旦得球，不要犹豫。迅速决定下一步向哪里移动。

## 初次触球

这位球员正在演示正确的初次触球。球在滚动中，且位置良好，易于处理。



与球接触的那一刻称为“初次触球”。良好的初次触球既能让球继续滚动，又能使球与脚保持较近距离。要练好这一技巧，还必须学会“垫球”。

## 什么是垫球？

垫球的意思是减缓球速，正如垫子贴在你的身体上时一样。这样既可使球速减缓，又不至弹开。垫球的实际运用见图示。



当球朝你而来时，脚的位置与球成直线以便接球。



触球时，脚部放松，让脚跟着球向后移动。



球速渐渐消减，将球踢出。



# 脚的控制



脚是你在接球时最常使用的一个身体部位。记住：漂亮的初次触球能让球继续滚动，因此要用脚内侧、脚外侧或脚背接球，而非脚掌。

## 用脚内侧接球

如果用脚内侧，应站好位，利用垫球把球踢开。



注视球的靠近，让脚与球保持在一条线上。



脚内侧接球时，腿脚放松，以便随球向后运动。



球应落在脚的正前方。环顾四周，尽可能快地把球踢向左方或右方。



这位球员正好与球保持在一条线上。

确保用左脚或右脚接球。

## 用脚外侧接球



如果想用脚的外侧接球，必须尽快决定，并使脚外侧对着球。

抬脚，用脚外侧接球。放松，落地时脚应朝后并向下。

如图所示，用同一只脚将球向外推出或转身用另一只脚。



## 用脚背接球



要想用脚背控制好球，务必面对足球、伸开双臂，以维持身体平衡。

抬脚，保持平直。如果脚尖抬起，球可能弹飞。

正如接球一样，脚向下运动，使球落在面前。

## 注意事项



不要让球完全停住。如果这样，再次踢球之前，不得不再次触球。

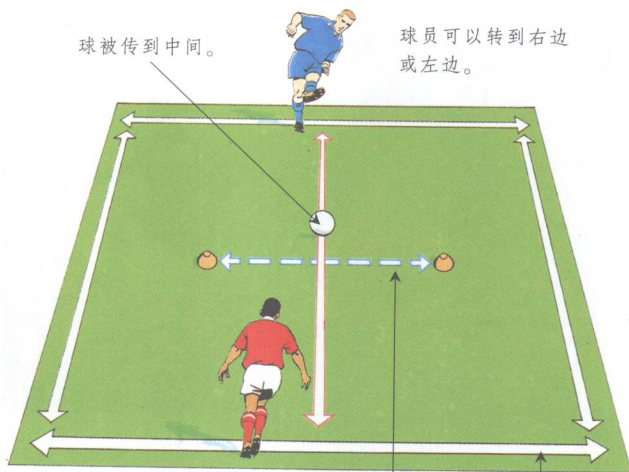


如果球从脚上弹飞，停在较远处，追球会浪费时间。

## 传球与控球练习

和一位朋友一起做这个练习。用两个标志物做一个“球门”，两人站在球门两侧。将球传过此门，这样同伴就必须控球。

他转身将球传至“门”外。控球、转身，再次传球过“门”或将球传到另一边。如此反复传球、接球。



尽可能多地变换传球方式，但球不要踢得太高。

预测球的线路，跑向球。

球门2米 (6英尺) 宽。

球场5米 (16英尺) 宽。





# 高 球



若来球角度较高，可以如下方式处理：根据你的位置和球的高度，用脚、腿或胸部接球。不管你决定用哪个部位，依然要用垫球技巧使球减速。

若适当垫球，接球时腿部就不会有疼痛感。

注视足球，以便判断球落地的方向。

## 使用大腿



由膝碰球，用双臂保持平衡。碰球时，腿逐渐伸直，以便球从大腿落到脚前。

## 使用脚



伸臂保持平衡，抬腿碰球。用脚内侧接球。

脚不要完全钩在球下，让脚触地，拖球向下。



## 使用胸部

胸部垫球很好，因为胸部比身体其他部位接触面大。双手张开，由于握拳会使胸部肌肉绷紧，这时应使胸部肌肉保持放松。同时要防止胳膊碰到球。



手臂向后张开，挺胸接球。

触球时，放松胸部肌肉垫球使球速减缓。

抬肩收胸，使球滚落。

球轻轻落地，你可以继续移动。

## 空中球练习

抛球过头顶，使之高高弹起。

变换抛球的角度与高度。

球向你而来时，试着判断它会怎样落地。

两人一组做练习。其中一人把球抛向另一人，以便球能弹起。另外一人决定用哪个部位控球，尽可能快地控制住球，然后传回去。

10次抛球之后，互换角色。每人抛10次后，重复这种练习，但不要让球弹起。

如果有规律地进行练习，控球技巧会提高很多，可以从不同角度接球。

跑到最有利的  
位置接球。



# 脚内侧踢球



既然已掌握一些基本的控球技巧，接下来就能继续学习如何准确地把球踢给或传向另一个队友，以及如何准确射门。这里，要集中学习用脚内侧踢球。踢球时，此部位最常用。

这是短距离低踢。虽称为传球，但它也可以用于近距离射门。这种踢法很容易，也较准确。

## 推传



1. 抬脚向后，向外与另一脚成直角。
2. 稳住脚踝，触球中部。（参见第17页）



3. 继而流畅、平稳地把球送出，保持眼不离球。脚要放低——不要把球踢飞。

## 准确性练习

和一个朋友一起练习。将两个标志物放置相距60厘米（2英尺）远处。一人站在其前方1米（3英尺）处，一人站其后方1米（3英尺）处。试着从两个标志物中间传球。每传球成功一次得1分。

每人各传5次之后，各向后退1米（3英尺），再传。直到两人相距10米（33英尺）为止。得分多者胜。



踢球者正用低脚踢球，保持眼不离球。

这项练习刚开始看起来很容易，但是随着两人逐渐拉开距离，要想准确传球就变得困难多了。

