

运动丛书
2008

名家手把手
一起做运动

陈亚中
刘常伟

陈玉敏
赵治治

编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

足球

名家手把手 一起做运动



足 球

陈亚中 陈玉敏 刘常伟 赵治治 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足球 / 陈亚中等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.2
(2008 运动丛书)
ISBN 978-7-5345-5801-6

I. 足… II. 陈… III. 足球运动—基本知识 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190930 号

书 名 足球

编 著	陈亚中 陈玉敏 刘常伟 赵治治
责任编辑	徐祝平
助理编辑	林 茂
责任校对	李 峻
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京水晶山制版有限公司
印 刷	江苏新华印刷厂

开 本	880 mm × 1 240 mm 1/32
印 张	4.875
字 数	43 000
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-5801-6
定 价	17.00 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		
	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
出版人	黎	雪							
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
1. 踩球	002
2. 揉球	003
3. 拨球	005
4. 推拉球	007
5. 运球	010
6. 扣球	012
7. 挑球	015
8. 颠球	016
(二) 踢球	019
1. 脚背正面踢球	020
2. 脚内侧踢球	025
3. 脚背内侧踢球	028
4. 脚背外侧踢球	030
5. 脚后跟踢球	032
6. 脚尖踢球	034
(三) 接球	034
1. 脚内侧接球	034
2. 脚背外侧接球	038
3. 脚背正面接球	040
4. 脚底接球	042
5. 大腿接球	044

6. 腹部接球	046
7. 胸部接球	047
8. 头部接球	049
(四) 头顶球	050
1. 前额正面头顶球	051
2. 前额侧面头顶球	058
(五) 过人与转身	060
1. 利用速度强行过人	060
2. 利用身体的掩护强行过人	061
3. 利用变速运球过人	062
4. 利用穿裆球过人	063
5. 人球分路过人	065
6. 马休斯动作	066
7. 剪式动作	067
8. 二次触球	067
9. 马拉多纳过人动作	068
10. 卡雷卡技术	069
11. 罗纳尔迪尼奥动作	070
12. 脚内侧扣球转身	071
13. 脚外侧扣球转身	072
14. 克鲁伊夫转身	073
15. 跨步转身	074
16. 拉球转身	075
(六) 假动作	076
1. 传球前的假踢	076
2. 接球前的假接	077
3. 接球前的假顶	077
4. 顶球前的假接	077
5. 运球过人假动作	077

6. 抢球假动作	078
(七) 掷界外球	078
1. 原地掷界外球	079
2. 助跑掷界外球	080
(八) 抢截球	081
1. 正面跨步堵抢	081
2. 合理冲撞抢球	082
3. 正面铲球	083
4. 异侧脚铲球	084
5. 同侧脚铲球	085
 二、提高战术素养	 087
(一) 进攻时的跑动	088
1. 带球跑	088
2. 无球跑动	091
3. 跑动的运用	095
(二) 怎样传好球	096
1. 传球形式与技巧	096
2. 传球要点	103
3. 传球方向	104
4. 传球原则	106
5. 传球策略	106
6. 定位球传球	107
(三) 射门	107
1. 射门时的心理素质	107
2. 射门技术分析	109
3. 射门种类	111
4. 射门战术	114

(四) 局部进攻战术	117
1. 传切配合	118
2. 交叉掩护配合	118
3. 踢墙式“二过一”配合方法	119
4. 回传反切“二过一”配合方法	120
5. 第二空当	120
6. 连续“二过一”	121
(五) 比赛阵型与位置职责	122
1. 比赛阵型	122
2. 各位置队员打法	125
(六) 怎样防守	129
1. 防守姿势	129
2. 防守原则:站在球门一侧	129
3. 防守中优先考虑的要点	130
4. 退守封堵	131
5. 争抢球	132
6. 本方罚球区的防守	134
7. 支援与帮助	135
8. 防守体系	136
三、足球基础知识	139
(一) 场地与器材	140
1. 足球比赛场地	140
2. 器材	141
3. 运动员装备	143
(二) 主要规则要点	143
1. 比赛时间	143
2. 队员人数与换人	143

3. 裁判员	144
4. 比赛判罚	144
5. 点球	144
6. 红黄牌	144
7. 伤停补时	145
8. 越位	145
9. 暂停比赛	145
10. 进球	146
11. 计胜方法	146
12. 比赛开始	146



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感觉。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)。

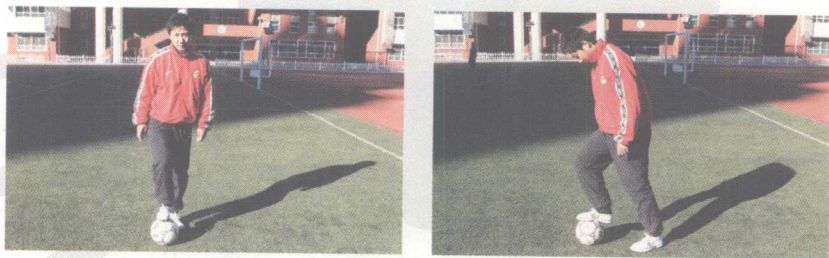


图 1



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)。

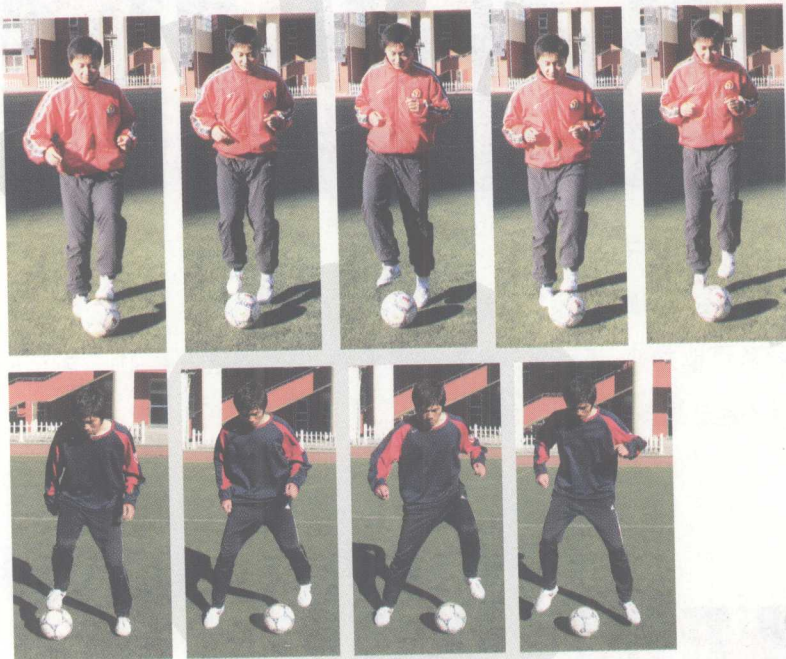


图 3

小贴士

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)。

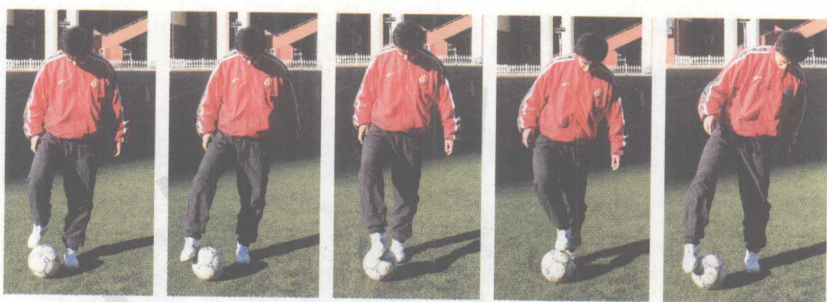


图 4

(2) 前后揉球

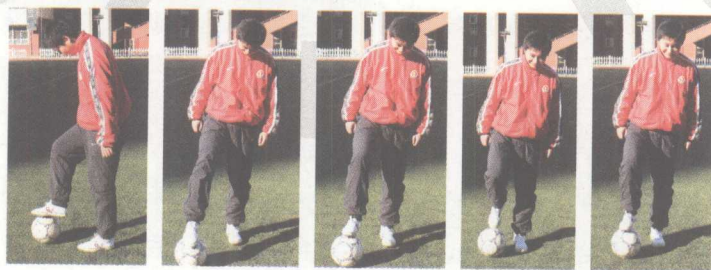
从脚尖到脚后跟,反复揉球,力度适中,注意点同上。随着熟练程度的提高,可以加速,还可以从脚趾的最前端开始,揉球直到脚后跟的边缘,但不能让球离开自己的脚(图 5)。

小贴士

注意,重心在支撑脚上,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)。

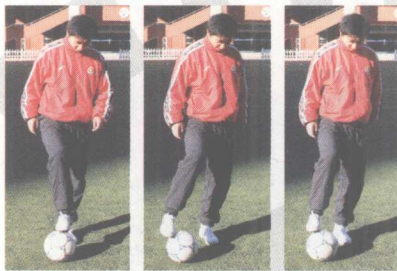
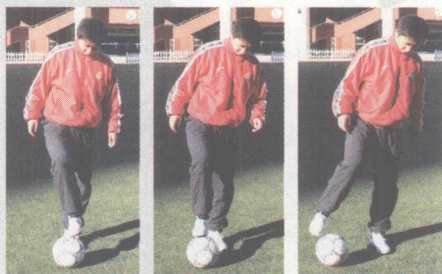


图 6



3. 拨球

(1) 脚内侧与外脚背拨球向前

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)。

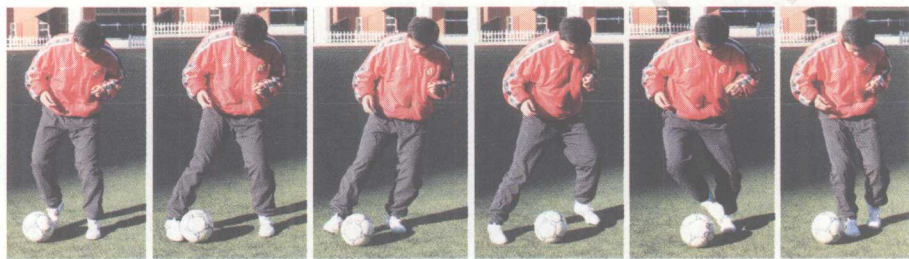


图 7

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 为单脚拨球,图 8 为双脚交替拨球。

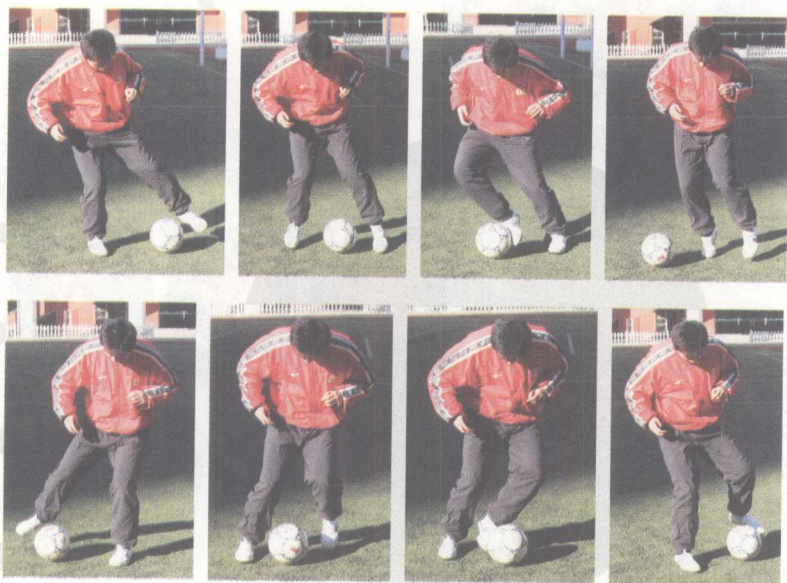


图 8

(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)。