

580555

ZUQIUJIBENJISHUYUE



足球基本技术图解

人民体育出版社

足球基本技术图解

关金明 (绘图) 曹镜鉴 (编文)

人民体育出版社

足球基本技术图解

关金明 (绘图) 曹镜鉴 (编文)

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米/16 140千字 印张4.75

1987年3月第1版 1985年6月第2次印刷
印数：35,801—37,700册

统一书号：7015·2084 定价：0.82元

责任编辑：蔣国忠

封面设计：赵沛 版式设计：樊振杰

出版说明

本书介绍足球基本技术的要领、技术和身体训练的一些方法，以图为主、辅以文字，简单明了，便于广大足球爱好者看图自学，从而较快地掌握技术的要领和练习的方法。

足球运动越来越受到青少年的喜爱，我们希望通过本书的出版，能在该者的自学和教学与训练工作方面起到促进作用。希望读者对书中不妥之处多提意见，以便不断改进和充实。

目 录

一、足球基本技术.....	1	二、基本技术训练方法.....	40
(一) 踢球.....	1	(一) 踢球.....	40
(二) 停球.....	11	(二) 停球.....	46
(三) 顶球.....	20	(三) 顶球.....	48
(四) 运球与运球过人.....	22	(四) 运球与运球过人.....	51
(五) 拦截.....	27	(五) 拦截.....	54
(六) 假动作.....	29	(六) 守门员技术.....	56
(七) 掷界外球.....	30	(七) 综合性训练.....	60
(八) 守门员技术.....	31	三、身体训练方法.....	62

一、足球基本技术



(一) 踢球:

(图 1) 脚内侧踢球: 踢定位球时, 直线助跑, 最后一步踏在球侧约15厘米处, 脚尖正对出球方向, 膝关节微屈。踢球腿以髋关节为轴, 大腿带动小腿向前摆动。在前摆过程



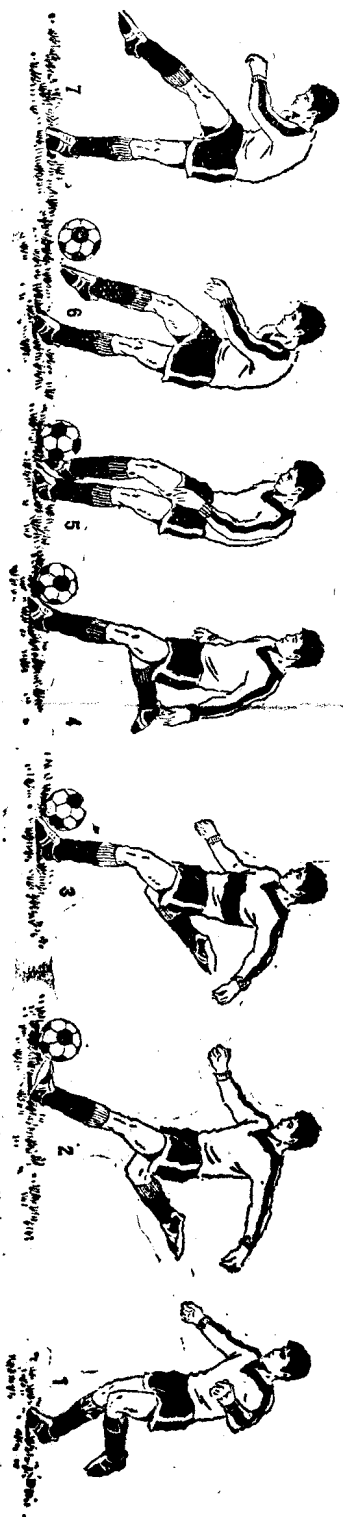
(图 2) 脚内侧踢凌空球: 动作要领与脚内侧踢球相同。只是大腿抬起后, 小腿先后摆, 在小腿向前摆动中, 用



中膝关节向外扭转约 90°, 脚尖稍翘起, 小腿加速前摆, 在触球的一刹那, 小腿、膝、踝关节用力绷紧, 用脚内侧部位击球的中部。



脚内侧平击球的中部。



(图3) 脚背正面踢球：踢定位球时，直线助跑，最后一步稍大，支撑脚踏在球侧方10—15厘米处，着地要踏平有力，脚尖正对出球方向，膝关节微屈。支撑脚着地时，踢球

腿以髋关节为轴，大腿带动小腿加速前摆。踢球脚触球一刹那，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背正面击球的中部。踢球后，踢球腿自然前摆。



(图4) 脚背正面踢反弹球：判断好球的落点，身体正对来球方向，支撑脚踏在球的侧后方，踢球腿的小腿快速前

摆，在球刚反弹离地时，以脚背正面击球的中部。



(图 5) 脚背正面踢凌空球:判断好来球和击球点, 上体侧对出球方向, 支撑脚跨上一步, 脚尖指向出球方向, 上体向支撑脚一侧倾斜, 并向出球方向扭转。踢球脚平抬起

与髌关节等高, 以大腿带动小腿快速摆动, 用脚背正面踢球的中部。



(图6) 脚背正面跃起踢凌空球(侧身): 判断好来球和击球点, 上体侧对来球方向, 踢球脚支撑, 另一脚抬起, 上体后仰, 带动踢球脚抬起。身体腾空后, 踢球腿的大腿带

动小腿快速向前摆动, 用脚背正面踢球的中部。同时另一腿向后摆动。踢球后, 手臂支撑着地。



(图 7) 脚背正面踢倒勾球：判断好来球，两臂张开，上体后仰，带动踢球腿尽力向上方摆动。当球落在头的前上

方时，用脚背正面向后勾踢。

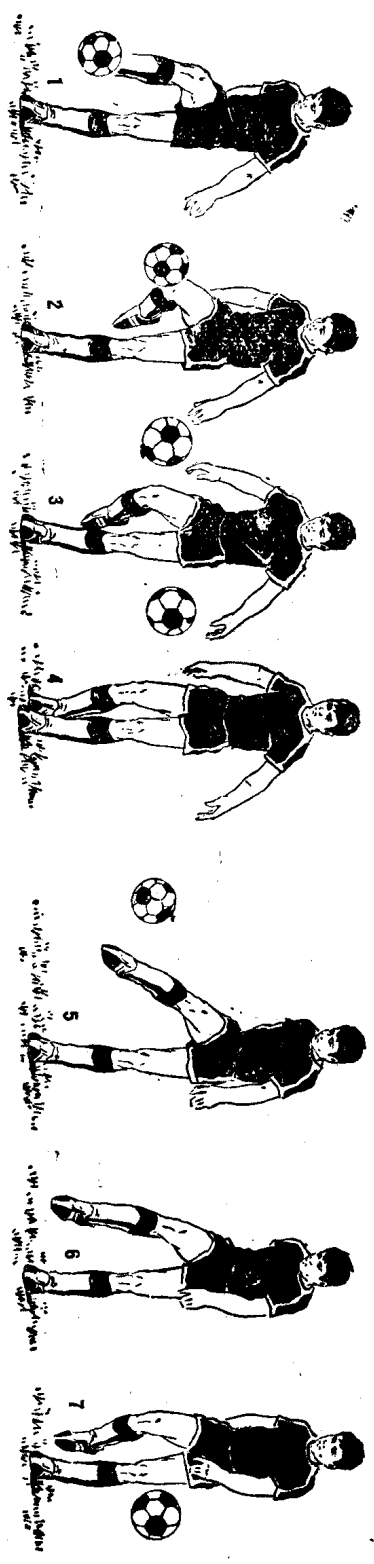


(图 8) 脚背正面跳起踢倒勾球：判断好来球和击球点，踢球脚支撑，另一腿屈膝上摆，上体后仰，两臂张开。当上摆腿下落时，踢球腿蹬地并向上快速摆动，两腿在空中

成剪式交叉动作，两眼注视来球，用脚背正面向后勾踢。踢球后，两臂微屈，五指张开，掌心向下支撑着地，背、臀部依次着地。



(图9) 脚背正面抽踢球：判断好来球，支撑脚脚尖正对出球方向，膝关节微屈。同时踢球腿由后向前摆动，在触球的一刹那，小腿、膝、踝关节用力绷紧，踢球腿快速上提，用脚背正面抽击球的下中部，使球向前下方旋转运行。

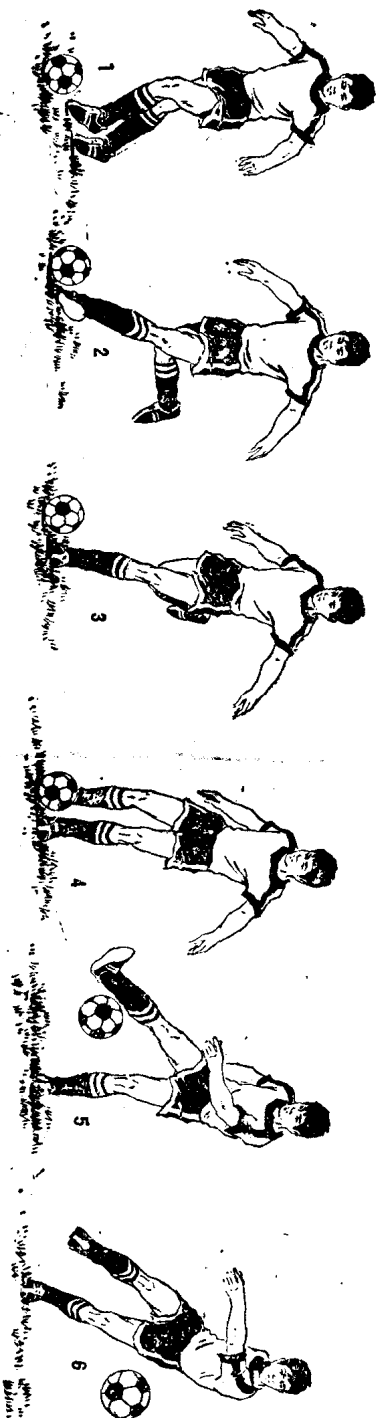


(图10) 脚背正面弹踢球：判断好来球，支撑脚脚尖正对出球方向，膝关节微屈。同时踢球腿抬起，大腿、小腿、膝、踝关节、脚背用力绷紧，以膝关节为轴，小腿快速向前摆动，用脚背正面击球的中下部。触球后，小腿立即停止摆动。



(图11) 脚背内侧踢球：斜线助跑，与出球方向约成45°角，最后一步步幅稍大，支撑脚踏在球的侧后方约25—30厘米处，着地平稳有力，脚尖指向出球方向，膝关节微屈，身体稍向支撑脚一侧倾斜。在支撑脚着地同时，身体顺势向击球方向转动，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向

前摆动。当大腿摆至接近垂直地面刹那，小腿加速前摆，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖稍外转，指向斜下方，以脚背内侧踢球的后中下部。踢球后，踢球腿自然前摆。踢滚动的球或转身踢球，要领同上，只是要掌握好支撑脚与球的距离。



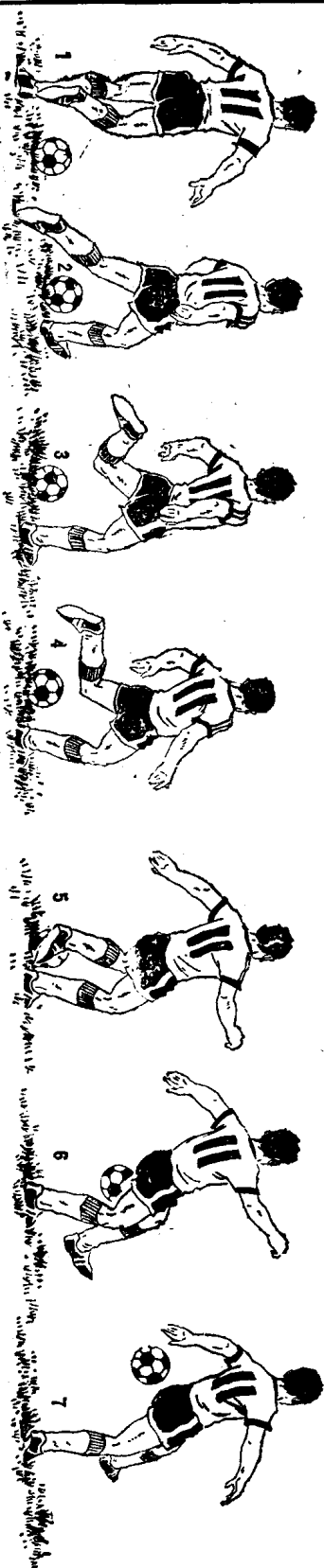
(图12) 脚背内侧踢弧线球：踢球时助跑、支撑脚着地与脚背内侧踢球动作相同，只是摆腿方向不通过球的中心。

在触球的一刹那，踝关节和脚背用力绷紧，并向里扭转，脚尖微上翘，用脚背内侧踢（削切）球的侧中下部。



(图13) 脚背外侧踢球：踢定位球与脚背正面踢球动作相同，只是触球的一刹那，踝关节和脚背用力向内侧扭转，

脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背外侧踢球的后中部。踢球后，踢球腿自然前摆。



(图14) 脚背外侧踢弧线球：支撑脚踏在球侧后方约15—20厘米处，身体稍向支撑脚一侧倾斜。踢球一刹那，踝关节和脚背用力向内侧扭转，脚面绷紧，脚趾扣紧，脚尖微

翘，踢球腿向支撑脚一侧的前上方摆出，用脚背外侧踢球的侧后部，以加大球的旋转力量。



(图15) 脚尖踢球：直线助跑，支撑脚踏在球的侧后方，脚尖正对出球方向，踢球脚尖稍向上翘起，踝关节紧张用力。踢球时，以膝关节为轴，小腿快速前摆，用脚尖击球的中间偏下部位。



(图16) 脚尖捅球：支撑脚离球过远时多采用此法。支撑脚用力蹬地，踢球腿屈膝向前跨出，髋关节往前送，在踢球脚落地前，用脚尖捅球的中部。



(图17) 搓踢球：直线助跑，支撑脚踏在球的侧后方，脚尖对准出球方向。踢球腿以膝关节为轴，小腿快速由后向前下方用力摆动，前脚掌贴擦地面，脚尖插入球底，用脚指根部搓球的底部，使球由脚尖经脚面向前上方回旋而出。踢球后，小腿停止摆动。



(图18) 脚跟踢球：球在支撑脚内侧，踢球腿跨或绕到快速后摆，脚尖翘起，踝关节紧张用力，用脚跟击球的中球的前面，在上体突然停顿的一刹那，以膝关节为轴，小腿部，把球向后踢出。



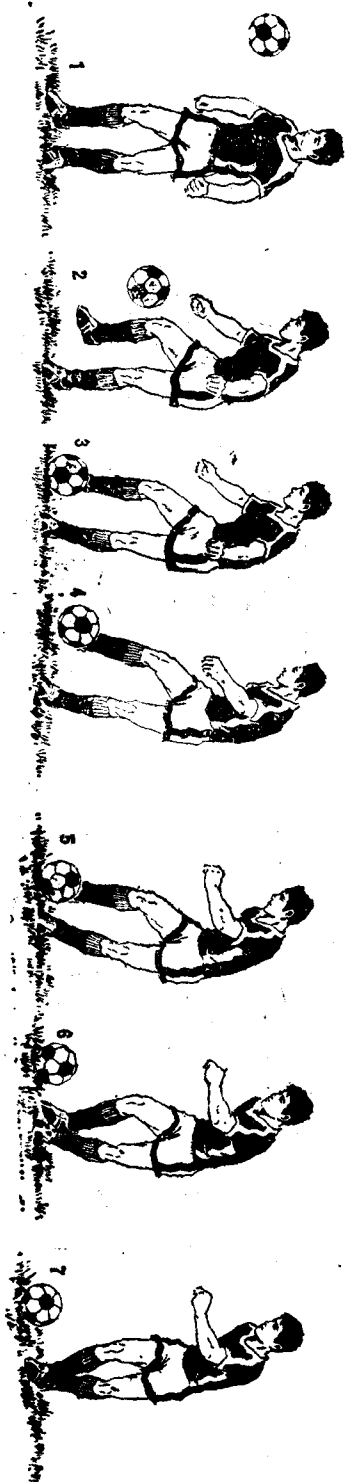
(图19) 两脚交叉脚跟踢球：球在支撑脚外侧，踢球腿轴，小腿快速向斜后方交叉摆动，脚尖翘起，踝关节紧张用力，用脚跟击球的中部，把球向后踢出。



(二) 停球：

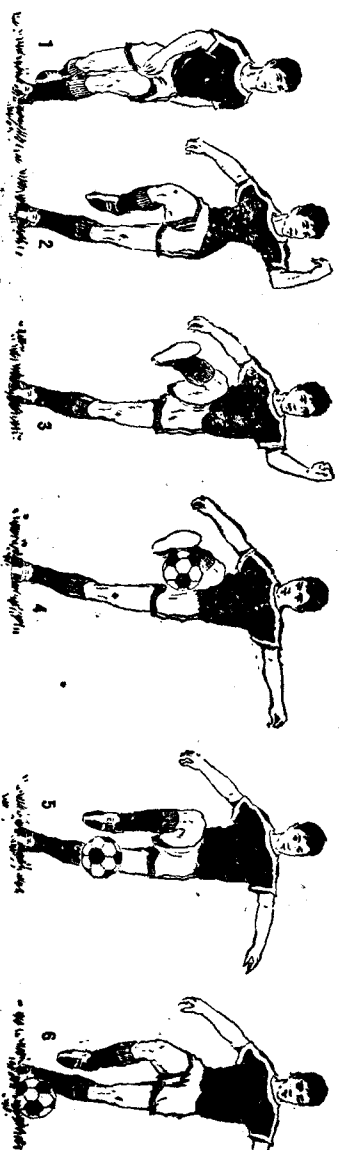
(图20) 脚内侧倒地滚球：支撑脚正对来球，膝关节微屈。停球腿以髋关节为轴屈膝外转，小腿向后稍微摆起，踝

关节紧张用力，用脚内侧挡住球的中上部，把球控制在下一个动作需要的位置上。



(图21) 脚内侧停反弹球：判断好球的落点，支撑脚踏在球的落点的侧前方，膝关节微屈，上体稍向前倾，停球腿屈膝向侧方抬起并后摆，踝关节紧张用力。当球刚反弹离地

时，停球腿小腿下摆，用脚内侧挡住球的中上部，把球控制在下一个动作需要的位置上。



(图22) 脚内侧停空中球（与膝关节等高的来球）：判断好来球，上体和支撑脚侧对来球，膝关节微屈，上体稍后仰以带动停球腿大腿抬起，用脚内侧对准来球。在脚与球接

触的刹那，小腿向下摆动（下切），缓冲球的力量并挡住球，将球停在下一个动作需要的位置上。