



图解足球 实战技术

带球过人

[日]高桥创新出版工坊 编著 毛伟 王晓盈 译

附赠

30

分钟真人
教学视频

**提高突破能力，
创造射门机会！**

**500 多幅高清真人多角度连拍图
解锁职业选手都在用的带球过人技术**

· 执行步骤 · 难易度 · 触球点
· 技术关键 · 运用场景



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图解足球 实战技术

带球过人

[日]高桥创新出版工坊 编著

毛伟 王晓盈 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

图解足球实战技术. 带球过人 / 日本高桥创新出版
工坊编著; 毛伟, 王晓盈译. — 北京: 人民邮电出版
社, 2018. 12
ISBN 978-7-115-48499-4

I. ①图… II. ①日… ②毛… ③王… III. ①足球运
动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第108649号

版权声明

SOCCER NUKIWAZA KANZEN MASTER

Copyright © 2008 STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD

Photographs by Yuji Futami

All rights reserved.

Original Japanese edition published by STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD, Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书将足球运动中所使用的带球过人技术划分为“带球的相关技巧”和“拉开与对手的距离的相关技巧”两类, 并采用真人示范、分步骤图解的形式, 对多种带球过人技术的执行步骤、触球点、难易度、技术关键和运用场景进行了全面解析。此外, 本书介绍了控球过程中利用脚部不同位置触球的技术特点, 并对颠球的训练方法进行了系统介绍, 旨在帮助足球爱好者培养良好的球感, 快速提升带球过人的技术能力。



目 录

第1章 带球的相关技巧

010 技巧01 急停和起动

014 技巧02 两次触球

018 技巧03 小跳带球

022 技巧04 之字形踩单车

026 技巧05 倚住对手踩单车

030 技巧06 拉球与挑球

034 技巧07 踩单车

038 技巧08 克鲁伊夫转身

042 技巧09 奥科查舞步

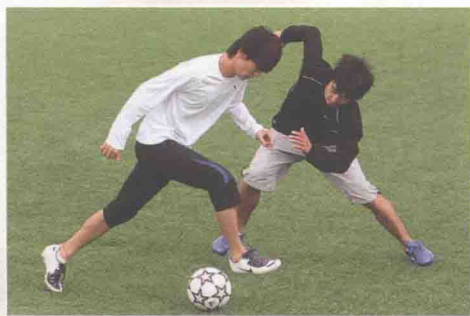
046 技巧10 人球分过

050 技巧11 马赛回旋

054 技巧12 彩虹过人

058 技巧13 反向牛尾巴

062 技巧14 插花脚过人



第2章 拉开与对手的距离的相关技巧

- | | | | | | |
|-----|-------|--------------|-----|-------|------------|
| 068 | 技巧 15 | La Boba 盘带 | 100 | 技巧 23 | 单脚滑步变向 |
| 072 | 技巧 16 | 拉球转身 | 104 | 技巧 24 | 脚后踢球过人 |
| 076 | 技巧 17 | 马修斯盘带 | 108 | 技巧 25 | 接球转身过人 |
| 080 | 技巧 18 | 过顶球过人 | 112 | 技巧 26 | 支撑脚挑球过人 |
| 084 | 技巧 19 | 快速滑动 | 116 | 技巧 27 | 法尔考假动作 |
| 088 | 技巧 20 | 穿裆过人 | 120 | 技巧 28 | 交叉步 & 变向过人 |
| 092 | 技巧 21 | 从外侧跨球~向反方向转身 | 124 | 技巧 29 | 滑步变向过人 |
| 096 | 技巧 22 | 牛尾巴过人 | 128 | 技巧 30 | 拉球 & 变向过人 |

颠球训练

- | | | |
|-----|-------|--------------|
| 134 | 颠球第一步 | 颠球 & 接球 (一) |
| 136 | 颠球第二步 | 颠球 & 接球 (二) |
| 138 | 颠球第三步 | 弹起 & 颠球 & 接球 |
| 140 | 颠球第四步 | 弹起 & 颠球 |
| 142 | 颠球第五步 | 进阶 |



图解足球 实战技术

带球过人

[日]高桥创新出版工坊 编著

毛伟 王晓盈 译

人民邮电出版社
北京

在线视频访问说明

本书提供部分动作练习的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。



步骤1：点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单

步骤2：点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”，进入该功能界面

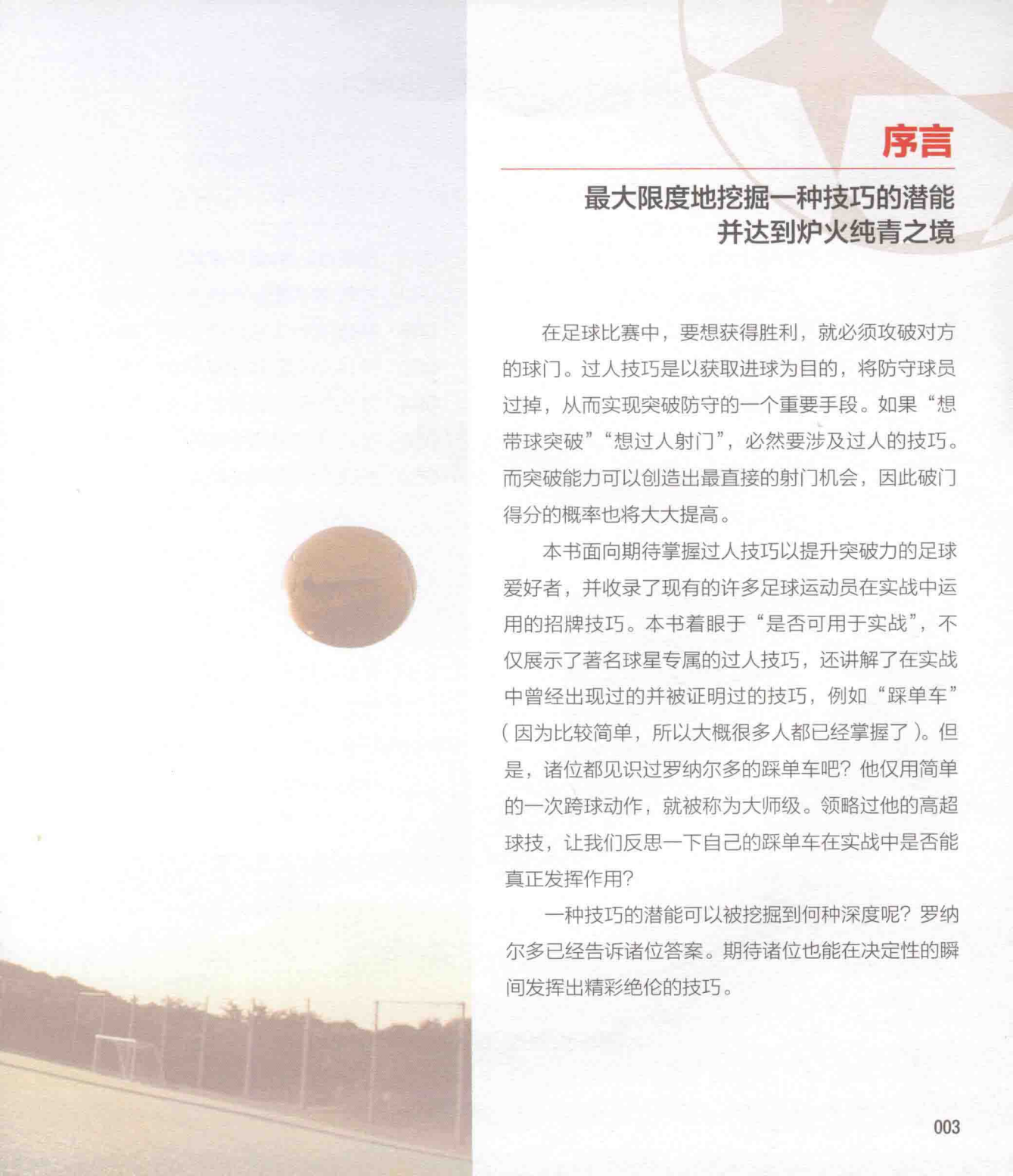
步骤3：对准书中的二维码进行扫描

（打开微信“扫一扫”）



（通过微信“扫一扫”扫描书中的二维码即可观看）

- 如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接观看该动作练习对应的在线视频；
- 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”，即可观看视频。
- 本书提供的视频均通过扫描同一二维码进行观看。为方便读者使用，本书将在配有视频的动作练习所在的章节的标题处（第8页、第67页、第133页）提供该二维码，读者扫描任意一处二维码后即可获得动作练习视频目录，按需进行观看。



序言

最大限度地挖掘一种技巧的潜能 并达到炉火纯青之境

在足球比赛中，要想获得胜利，就必须攻破对方的球门。过人技巧是以获取进球为目的，将防守球员过掉，从而实现突破防守的一个重要手段。如果“想带球突破”“想过人射门”，必然要涉及过人的技巧。而突破能力可以创造出最直接的射门机会，因此破门得分的概率也将大大提高。

本书面向期待掌握过人技巧以提升突破力的足球爱好者，并收录了现有的许多足球运动员在实战中运用的招牌技巧。本书着眼于“是否可用于实战”，不仅展示了著名球星专属的过人技巧，还讲解了在实战中曾经出现过的并被证明过的技巧，例如“踩单车”（因为比较简单，所以大概很多人都已经掌握了）。但是，诸位都见识过罗纳尔多的踩单车吧？他仅用简单的一次跨球动作，就被称为大师级。领略过他的高超球技，让我们反思一下自己的踩单车在实战中是否能真正发挥作用？

一种技巧的潜能可以被挖掘到何种深度呢？罗纳尔多已经告诉诸位答案。期待诸位也能在决定性的瞬间发挥出精彩绝伦的技巧。

目 录

第1章 带球的相关技巧

010 技巧01 急停和起动

014 技巧02 两次触球

018 技巧03 小跳带球

022 技巧04 之字形踩单车

026 技巧05 倚住对手踩单车

030 技巧06 拉球与挑球

034 技巧07 踩单车

038 技巧08 克鲁伊夫转身

042 技巧09 奥科查舞步

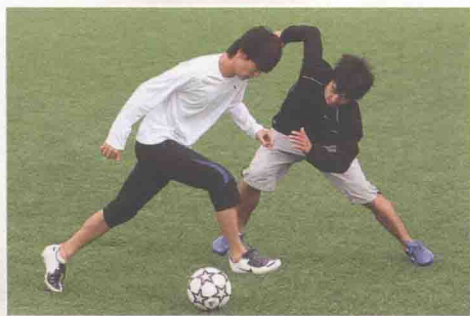
046 技巧10 人球分过

050 技巧11 马赛回旋

054 技巧12 彩虹过人

058 技巧13 反向牛尾巴

062 技巧14 插花脚过人



第2章 拉开与对手的距离的相关技巧

- | | | | | | |
|-----|-------|--------------|-----|-------|------------|
| 068 | 技巧 15 | La Boba 盘带 | 100 | 技巧 23 | 单脚滑步变向 |
| 072 | 技巧 16 | 拉球转身 | 104 | 技巧 24 | 脚后踢球过人 |
| 076 | 技巧 17 | 马修斯盘带 | 108 | 技巧 25 | 接球转身过人 |
| 080 | 技巧 18 | 过顶球过人 | 112 | 技巧 26 | 支撑脚挑球过人 |
| 084 | 技巧 19 | 快速滑动 | 116 | 技巧 27 | 法尔考假动作 |
| 088 | 技巧 20 | 穿裆过人 | 120 | 技巧 28 | 交叉步 & 变向过人 |
| 092 | 技巧 21 | 从外侧跨球~向反方向转身 | 124 | 技巧 29 | 滑步变向过人 |
| 096 | 技巧 22 | 牛尾巴过人 | 128 | 技巧 30 | 拉球 & 变向过人 |

颠球训练

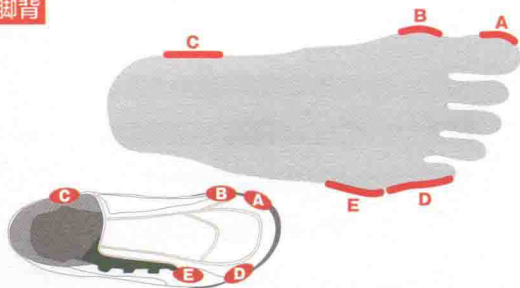
- | | | |
|-----|-------|--------------|
| 134 | 颠球第一步 | 颠球 & 接球 (一) |
| 136 | 颠球第二步 | 颠球 & 接球 (二) |
| 138 | 颠球第三步 | 弹起 & 颠球 & 接球 |
| 140 | 颠球第四步 | 弹起 & 颠球 |
| 142 | 颠球第五步 | 进阶 |



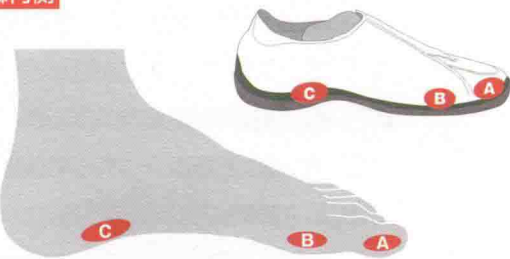
关于控球中不可或缺的重要细节

本书在技巧解说的部分，详细解释了带球时的触球部位，以及发力部位等。对于具体使用哪个部位，请参考下方脚部的部位分布图。在此重点介绍5个使用频率较高的部位。

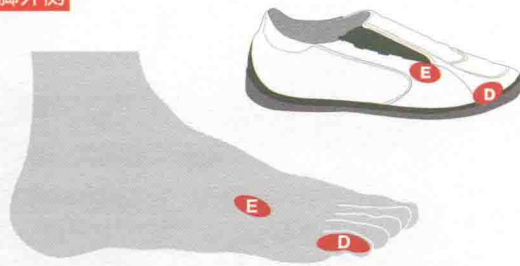
脚背



脚内侧



脚外侧



- A. 大脚趾的侧面部分，并非全部脚趾，而是从指甲开始的横向侧面。迅速地触球，有效的时机结合使用脚踝的腕力弹出。
- B. 大脚趾的趾根处，可活动的骨头凸起部分的侧面。不过这里是承受体重最大的部位。踢球时常用脚踝以下内侧的部分。
- C. 内侧脚弓的后方。脚后跟前面的脚弓的部分，让球在维持重心的脚的后方通过，或者向后面踢球时使用。
- D. 小脚趾侧方的趾根处。小脚趾与大脚趾相比又小又短，所以它不只是侧面而是全体。在推球时使用较多。
- E. 外侧脚背附近平整的部位，偏外侧的脚背。在带球过程中将球向前踢出时使用较多。

不需要技能的场合

■ 带球的节奏发生变化时

在高速行进间带球，其气势是对防守球员的巨大的威慑。顶级足球运动员可以实现不减速过人，而如果因为前方有防守球员而降低速度，就谈不上行进间带球过人的技巧了。带球过人的目的是以最快的速度突破防守、面对球门，因此，使用成功率不稳定的过人技巧还不如通过简单的身体假动作骗过防守，这样不容易丢球。在实战比赛中，请牢记一切技术都以实际效果为最终的衡量标准。

■ 如果队友的站位比较有利

带球突破是控制球权的不可或缺的因素，但是盲目的突破反而与团队合作精神背道而驰。带球过程中，也要注意身边队友的位置，并找到站位有利的队友。例如，如果对手就在眼前，并且在身边的更有利位置上能看到队友，可以把握好场上的形势，在传球和带球突破中做出正确的决定。在这种情况下，带球过人的技巧同样也会发挥威力。

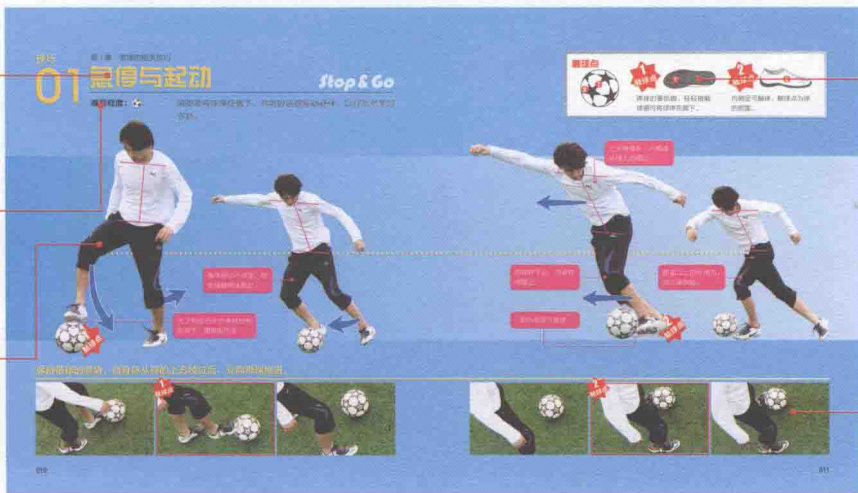
为了详细讲解带球技巧，本书对每个技巧分为两页来讲解。第一页挑选了必不可少的组成部分，剖析了肢体动作、脚部方法、触球的位置等。通过不同角度的拍摄，呈现技巧的要点。在下一页中，

介绍了在实战中面对对方的防守球员时，微妙的节奏与速度变化所产生的效果，以呈现该技巧的完整应用。可以完整看到比赛中的技巧应用，让你忍不住跃跃欲试！

一般介绍的是知名运动员的名字和动作以及被命名的事例的称呼

整体被分为5个程度，足球的个数代表身体动作及机时的难易程度

列举出技巧的要点的一瞬间细节，详细解说了身体如何运动，该用脚的哪个部位去触球等



解说了该用脚的哪个部位去触球。触碰球上方用红色表示，触碰球下方则用蓝色表示

不同角度的连拍，能够立体地展现该技巧的全貌

此页介绍了技巧中最重要的动作、触球的瞬间以及身体如何移动。

红色印记标注的是对手的动作。对于使用技巧来说，解释应该如何采取行动

橙色印记标注的是踢球的方向。解释球被踢起并从对手胯下通过时的轨迹

蓝色印记标注的是运动员的动作。解释运动员向前冲、折返及转身等动作



通过“○△×”来区分在何种情况下使用该技巧。○表示容易使用。供实践应用时参考

关于技巧的诀窍，或者从对手的角度看不易被击败、增强威力的重点建议

实战时与对手对峙时的假想。区分时机与击溃对手的重点

此页通过实战的假想，解说了捕捉到的瞬间细节与使用技巧的节奏的一系列连续的流程



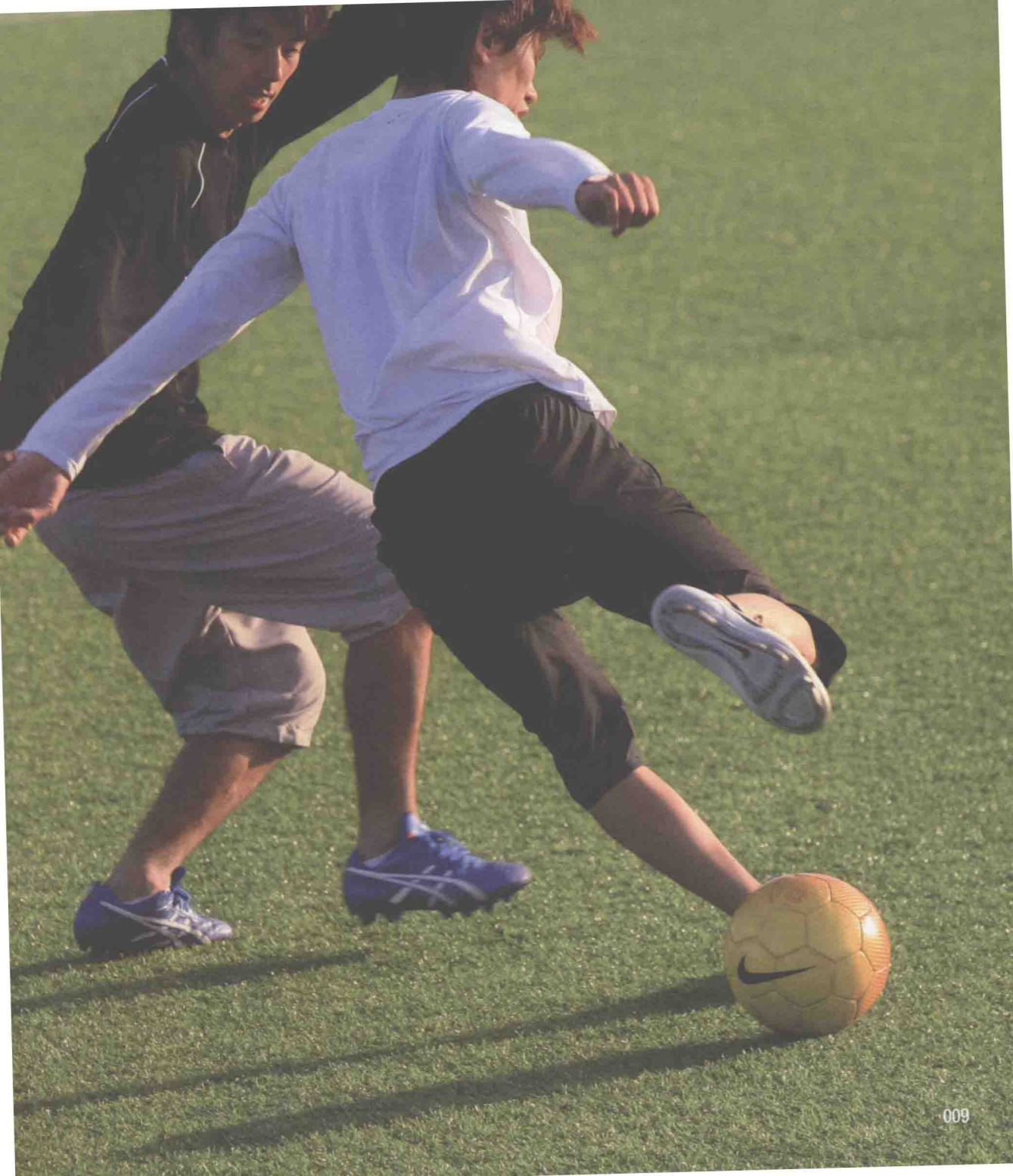
第1章

带球的相关技巧

速度是带球过人成功的重要因素。若能习惯性地在带球推进的过程中，通过身体的假动作与触球动作，就能形成属于自己的带球节奏。

使用带球过人技巧前带好球的重要性

在本章中，介绍了带球时运用盘带的技巧。首先要牢记带球技巧的姿势，然后慢慢熟练掌握，并加快速度，以便可以运用到实战中。在激烈对抗的比赛中，对手也会迅速上前逼抢。而此时，不能等着对方已经逼抢到脚下，要在对手上前逼抢之前，尽早地做出技术动作。这是带球的重点。在练习时，通常要假想对手上前逼抢，而在做出技术动作之前，要观察对手的速度和位置。相比于带球过人，控制好球运行的方向与角度也对过人是否能够成功有着重要的影响。



01 急停与起动

Stop & Go

难易程度: 

用脚掌将球停在脚下，并同时迅速移动身体，以打乱对手的节奏。



保持带球的姿势，待身体从球的上方经过后，立即带球推进。



触球点



1 触球点

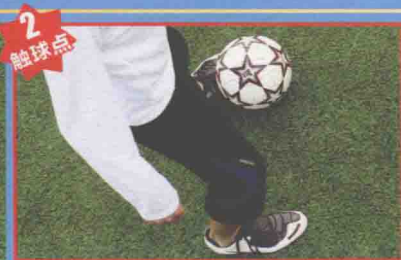
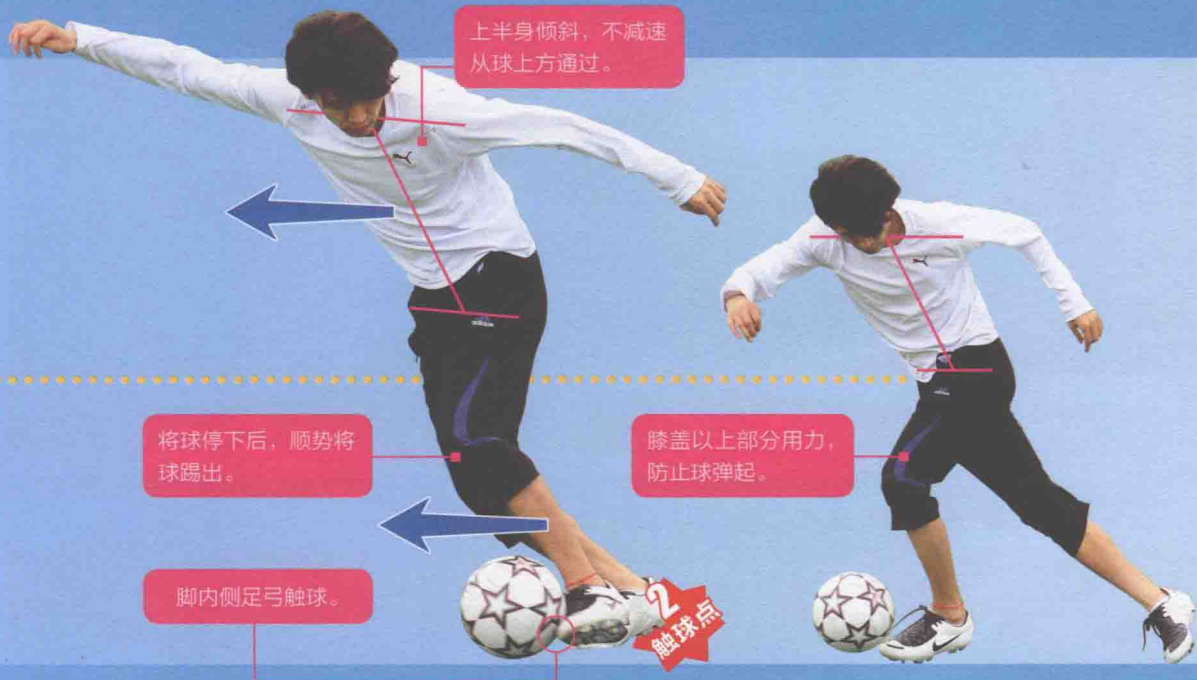


停球时要抬脚。轻轻碰触球便可将球停在脚下。

2 触球点



内侧足弓触球，触球点为球的侧面。



行进间，不减速将球从身后的位置盘带

这里介绍的是在带球行进间，将球急停再起动的技巧。这种盘带技巧可以最大限度地利用场地的纵深，在与对方防守球员处于同一水平线上时会经常

常用到。要点是行进间不减速，有身体从球的上方“飘过去”的感觉。为了加快节奏，要将两脚停球与踢球之间的衔接动作做到非常娴熟。



1 与对手处于同一水平线，并抓准时机。



2 提速以干扰对手的节奏。



4 球停止后顺着接下来准备盘带的方向倾斜身体，向前移动。

变换角度

对手被足球的动向打乱节奏，在那一瞬间停球，顺势起动。

2 触球点

