

提高突破力，创造得分机会！

700 多幅高清真人连拍图

全面解析 70 种假动作技术

· 执行步骤 · 难易程度

· 触球点 · 技术关键

实现从静止状态启动过人、带球过人、

空中过人、边路过人、背身过人

图解足球 实战技术

[日]高桥创新出版工坊 编著 李贺 译 肖靖康 审校

假动作

70

招

附赠
45
分钟真人
教学视频



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

[日]高桥创新出版工坊 编著
李贺 译 肖靖康 审校

假动作

70

招



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：假动作70招 / 日本高桥创新出版工坊编著；李贺译. — 北京：人民邮电出版社，2018.12

ISBN 978-7-115-48542-7

I. ①图… II. ①日… ②李… 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111230号

版权声明

SOCCER FAINT JISSENWAZA Best 70

Copyright © 2007 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

本书采用真人示范、分步骤图解的形式，对足球运动中常用的从静止状态启动过人、带球过人、空中过人、边路过人和背身过人5类共70种假动作技术的执行步骤、难易程度、触球点和技术关键等知识进行了详细解读。不论是足球爱好者还是专业运动员，都能通过本书提高突破防守的能力，为自己和球队创造更多的射门机会。

◆ 编 著 [日] 高桥创新出版工坊

译 李 贺

责任编辑 刘 蕊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社

邮编 100164

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩印

◆ 开本：880×1230

印张：6.67

字数：241千字

著作权

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目 录

第1章 从静止状态启动过人

- | | | | | | |
|----|------|--------------------|----|------|--------------|
| 10 | 技巧01 | 四连击 | 44 | 技巧18 | 交叉式牛摆尾 |
| 12 | 技巧02 | 支撑腿后方停球摆脱 | 46 | 技巧19 | 借力挑球牛摆尾 |
| 14 | 技巧03 | 迂回路线 | 48 | 技巧20 | 脚弓双击式牛摆尾 |
| 16 | 技巧04 | 空中变向 | 50 | 技巧21 | 空中架桥 |
| 18 | 技巧05 | 假踢凌空球 | 52 | 技巧22 | 交叉式牛摆尾与外脚背击球 |
| 20 | 技巧06 | 穿裆过人 | | | |
| 22 | 技巧07 | 法尔考假动作 | | | |
| 24 | 技巧08 | 脚跟击球-交叉式脚弓击球 | | | |
| 26 | 技巧09 | 左支撑脚击球-右脚击球 | | | |
| 28 | 技巧10 | 交叉步与变向 | | | |
| 30 | 技巧11 | 洗牌 | | | |
| 32 | 技巧12 | 脚底拉球-支撑脚击球-外脚背击球穿裆 | | | |
| 34 | 技巧13 | 滑步穿裆 | | | |
| 36 | 技巧14 | 二次击球穿裆 | | | |
| 38 | 技巧15 | 交叉腿与变向 | | | |
| 40 | 技巧16 | 交叉式击球与外脚背击球 | | | |
| 42 | 技巧17 | 空中牛摆尾 | | | |



第4章 边路过人

114 技巧50 脚背勾球

116 技巧51 脚弓勾球



118 技巧52 跳跃式带球

120 技巧53 火车头式带球

122 技巧54 马修斯假动作

124 技巧55 小桥式带球

126 技巧56 阻挡视线踩单车

128 技巧57 克鲁伊夫转身

130 技巧58 大桥式带球

132 技巧59 交叉腿背后路线

134 技巧60 交叉式脚弓击球变向

136 技巧61 脚外内侧交替击球后插花脚

第5章 背身过人

140 技巧62 后拉球变向

142 技巧63 假停球掩护裆下传球

144 技巧64 脚底停球穿裆

146 技巧65 外跨球反向回身

148 技巧66 假后拉球掩护—内侧击球穿裆

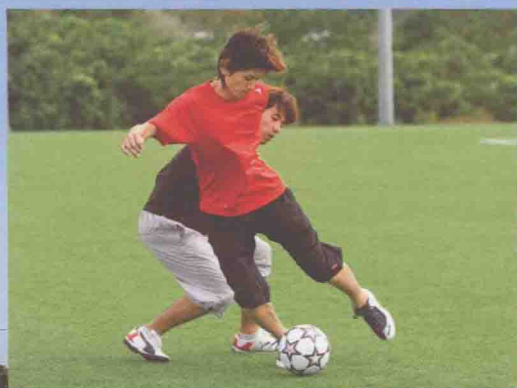
150 技巧67 180° 转身

152 技巧68 360° 转身

154 技巧69 脚弓拨球变向穿裆

156 技巧70 直向击球回旋镖式变向

158 在线视频访问说明



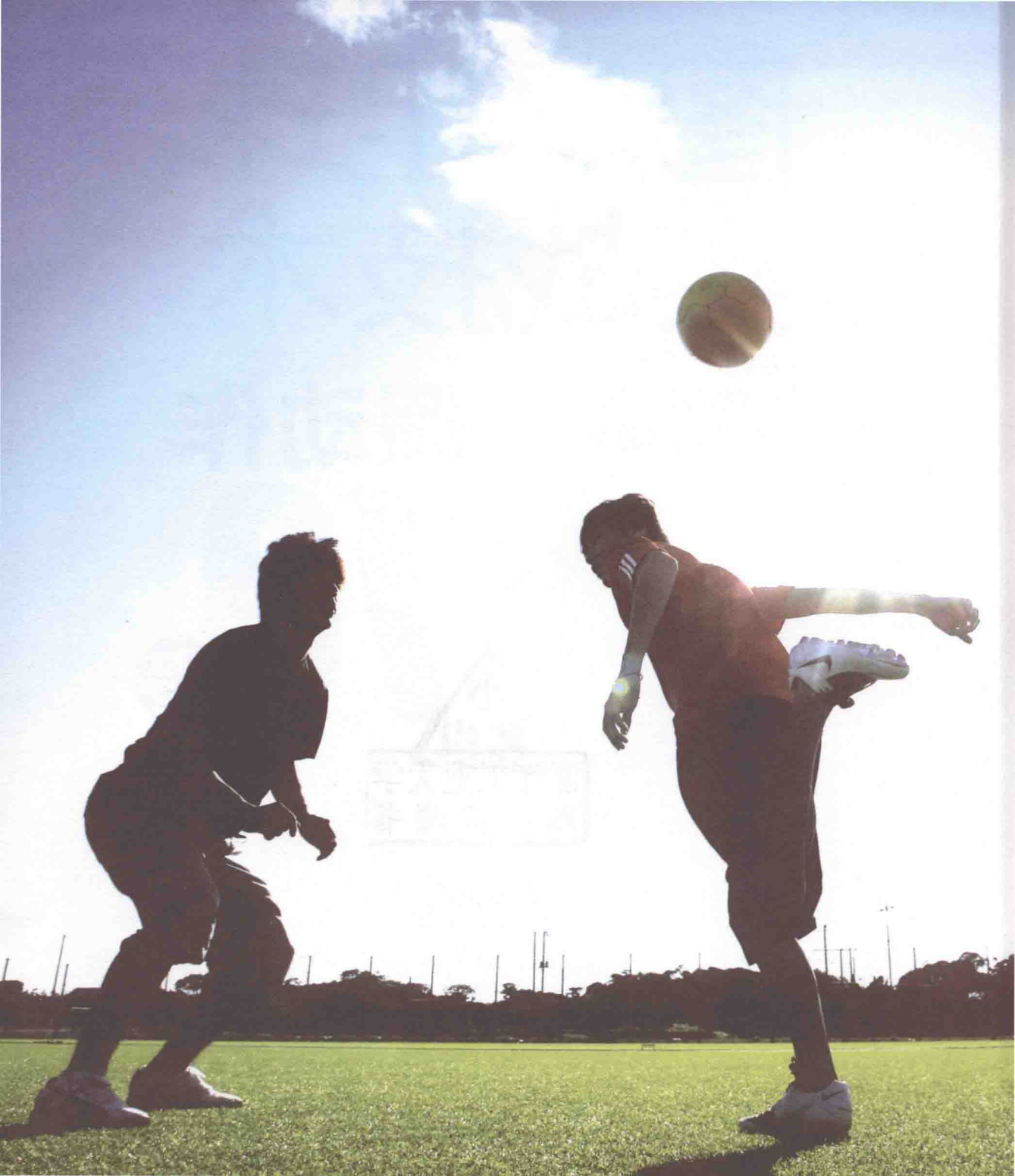
图解足球 实战技术

[日]高桥创新出版工坊 编著
李贺 译 肖靖康 审校

假动作

70招

人民邮电出版社
北京



融合英式足球与五人制室内足球的超强技巧

在英式足球和五人制室内足球中，“突破能力”是和“得分能力”并驾齐驱，是与进球密切相关的能力。可以说，个人的突破能力关乎球队的整体实力。本书专门针对与提高突破力直接相关的假动作，完美地融合了英式足球、五人制室内足球以及街头足球的技巧。所有的技巧都以骗过防守球员为目的。

英式足球是11名队员团体合作的比赛，要在整个球场上实施各种战术。其中，假动作是在瞬时多变的赛况中结合了瞬间判断而必然出现的个人技巧。虽然假动作是个人技巧，但绝不能断言它只是字面意义上的“个人”技巧。当看到队友突破对方防线、准备发起进攻时，难道会有置身事外、视而不见的队员吗？所有的队员一定会马上支援队友，或跟进，或冲到前场，积极行动起来。一名球员做出的假动作必然会扯动对方球员，并且影响到整支球队的行动。虽说是个人技巧，但整个团队都会参与其中。因此，请认识到这一点，并充分利用自己的“突破能力”来改变整场比赛的走向。

目 录

第1章 从静止状态启动过人

- | | | | | | |
|----|------|--------------------|----|------|--------------|
| 10 | 技巧01 | 四连击 | 44 | 技巧18 | 交叉式牛摆尾 |
| 12 | 技巧02 | 支撑腿后方停球摆脱 | 46 | 技巧19 | 借力挑球牛摆尾 |
| 14 | 技巧03 | 迂回路线 | 48 | 技巧20 | 脚弓双击式牛摆尾 |
| 16 | 技巧04 | 空中变向 | 50 | 技巧21 | 空中架桥 |
| 18 | 技巧05 | 假踢凌空球 | 52 | 技巧22 | 交叉式牛摆尾与外脚背击球 |
| 20 | 技巧06 | 穿裆过人 | | | |
| 22 | 技巧07 | 法尔考假动作 | | | |
| 24 | 技巧08 | 脚跟击球-交叉式脚弓击球 | | | |
| 26 | 技巧09 | 左支撑脚击球-右脚击球 | | | |
| 28 | 技巧10 | 交叉步与变向 | | | |
| 30 | 技巧11 | 洗牌 | | | |
| 32 | 技巧12 | 脚底拉球-支撑脚击球-外脚背击球穿裆 | | | |
| 34 | 技巧13 | 滑步穿裆 | | | |
| 36 | 技巧14 | 二次击球穿裆 | | | |
| 38 | 技巧15 | 交叉腿与变向 | | | |
| 40 | 技巧16 | 交叉式击球与外脚背击球 | | | |
| 42 | 技巧17 | 空中牛摆尾 | | | |



第2章 带球过人

- 56 技巧23 La Boba 盘带
- 58 技巧24 连续踩单车
- 60 技巧25 双脚交替连击



- 62 技巧26 闪电踩单车
- 64 技巧27 奥科查舞步
- 66 技巧28 马赛回旋
- 68 技巧29 脚底变向
- 70 技巧30 牛摆尾
- 72 技巧31 踩单车与牛摆尾
- 74 技巧32 脚内外侧转换击球牛摆尾
- 76 技巧33 变向转身与外脚背击球
- 78 技巧34 脚内外侧连续击球穿裆
- 80 技巧35 左脚踩单车+右脚内外侧连续击球
- 82 技巧36 架桥式滑行挑球

第3章 空中过人

- 86 技巧37 帽式挑球
- 88 技巧38 假踢后挑球
- 90 技巧39 脚背挑球
- 92 技巧40 虹式直挑
- 94 技巧41 击球落地反弹后挑球
- 96 技巧42 脚跟彩虹
- 98 技巧43 踩单车与脚跟彩虹
- 100 技巧44 双脚夹停球后挑球
- 102 技巧45 交叉式脚跟挑球
- 104 技巧46 单脚夹球后挑球

- 106 技巧47 龙卷风
- 108 技巧48 大腿顶球与空中变向
- 110 技巧49 膝盖顶球与空中变向



第4章 边路过人

114 技巧50 脚背勾球

116 技巧51 脚弓勾球



118 技巧52 跳跃式带球

120 技巧53 火车头式带球

122 技巧54 马修斯假动作

124 技巧55 小桥式带球

126 技巧56 阻挡视线踩单车

128 技巧57 克鲁伊夫转身

130 技巧58 大桥式带球

132 技巧59 交叉腿背后路线

134 技巧60 交叉式脚弓击球变向

136 技巧61 脚外内侧交替击球后插花脚

第5章 背身过人

140 技巧62 后拉球变向

142 技巧63 假停球掩护裆下传球

144 技巧64 脚底停球穿裆

146 技巧65 外跨球反向回身

148 技巧66 假后拉球掩护—内侧击球穿裆

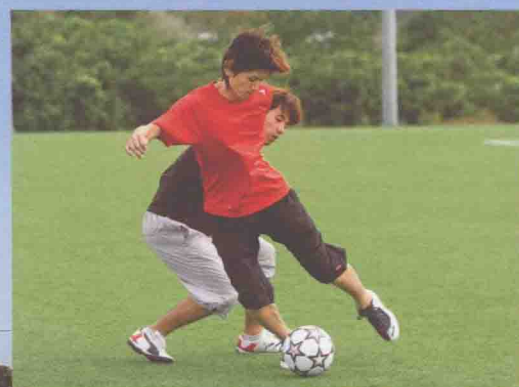
150 技巧67 180° 转身

152 技巧68 360° 转身

154 技巧69 脚弓拨球变向穿裆

156 技巧70 直向击球回旋镖式变向

158 在线视频访问说明

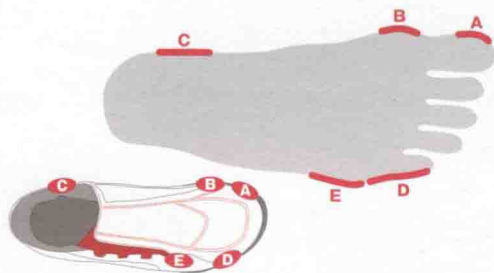


精湛熟练的控球所必用的脚部触球点

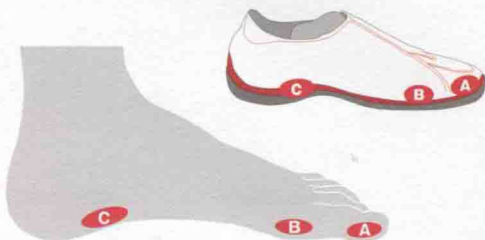
本书中所讲解的技巧，都通过插图来表示大致的触球位置，但这终究只是一种参考而已。能令对手猝不及防的控球技术，是需要根据防守队员面临的情况和速度来灵活应变的。因此，并非一定要严

格按照插图所示的位置触球。但是，这里特别介绍的脚尖等5个位置，是最为常用的触球点。在击球时，要确定具体用脚尖周边的哪个位置触球。

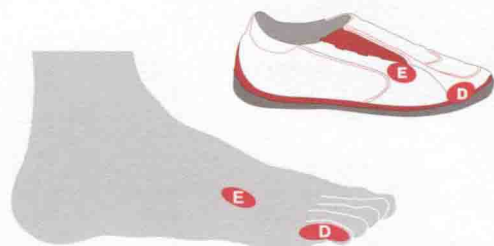
脚面



内侧

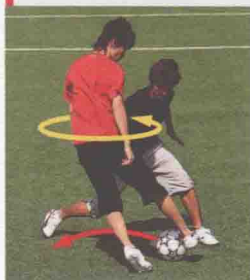


外侧



- A. 脚拇趾侧面部位。不是用整个趾尖，而是用脚趾甲侧面的部位来进行急速变向，以及利用脚踝关节的力量钩球和击球等。
- B. 脚拇趾根部、脚骨凸起处的侧面部位，也是承受身体大部分重量的部位，常用于脚尖内侧触球。
- C. 内侧足弓后侧部位，是比脚跟稍稍靠前一点的足弓部位，常用于支撑腿后方过球和向后推球等动作。
- D. 脚小趾侧面到趾根的整个部位。由于脚小趾比脚拇趾短小，所以不能只用小趾侧面触球，而是用到趾根的整个部位。常用于推球等动作。
- E. 脚背外侧较平整的部分，即脚踝外侧部位。常用于带球时向前推球的动作。

用彩色箭头区分足球与球员的运动



本书将无法用连拍照片表示的动作用图中所示的彩色箭头加以补充说明。当表示向靠近自己的一方运动或者要强调该动作时，用粗箭头加以标示。请认真参考，以帮助练习。

足球的运动轨迹（红箭头）

表示球滚动的轨迹和接球时球传来的轨迹。

球员的运动轨迹（黄箭头）

表示球员向前、变向和转身的方向。

足球与脚的运动轨迹（蓝箭头）

表示用脚推球等球与脚同向运动时的轨迹。



第1章



从静止状态启动过人

本节将为大家介绍一些在球场上从静止状态启动过人的技巧。静止的足球没有运球时的动能，因此要想从这种状态进行突破，就要把握住重要因素，对防守队员攻其不备，采取心理战术。请各位读者一定要掌握这些技巧并在实战中加以运用。

迅速有力地从防守队员预期的反方向突破

这种假动作是在进攻时处于静止的状态下启动的。足球本身没有动能，球员本身也没有身体重心的移动，因此在启动的瞬间便可决定胜负。于是最为重要的一点就是，动作要尽量紧凑，同时还要尽可能迅速。首先要与防守队员之间保持足够施展技巧的距离。因为没有激烈的对抗，对方防守队员也会放低身体重心，仔细观察足球与控球队员的动作。由于这时很难做出大幅度的动作，对于对方细微的动作也会做出敏锐的反应。换言之，在施展我们所介绍的技巧前，加入一些个性化的身体假动作和击球动作，势必会有效地迷惑防守队员。

01

四连击

难易程度: ⚽ ⚽



1 与足球保持适当的距离。



2 膝盖略微弯曲, 用脚掌的前端触球。



5 成功引诱防守队员上前后, 将脚向斜右后方抬起。



6 当防守队员靠近时, 就用右脚脚弓将球踢向左侧。

轻轻拉球以引诱防守队员上前，连续两次击球后，一气呵成突破防守

“四连击”是一种迎合防守队员的动向，通过最后两次连续击球突破过人的技巧。这种技巧的关键在于拉球的方式与双连击的时机。用脚掌拉球回来以引诱防守队员上前抢球。当防守队员一靠近，便

迅速用右脚脚弓击球、然后马上用左脚脚弓再次击球，一气呵成突破过人。和防守队员的距离过近或者过远，都不能靠两次击球威胁到对方。因此，确认好与防守队员的距离及启动的时机尤为重要。



3 将小腿伸直，向前推球。



4 盯紧防守队员，迅速收小腿，将球拉回。



7 迅速用左脚脚弓连续两次击球。



8 防守队员误判方向，向左侧移动时，从右侧顺利突破。



1 根据球的落点，调整身位。



2 仔细观察球的下落过程，调整支撑脚的踏位。

利用球落地反弹的瞬间，让球从支撑腿后方通过，如行云流水般突破过人！

5 球从支撑腿后方穿过后，身体迅速向左侧变向。



技巧

第1章 从静止状态启动过人

02

支撑腿后方停球摆脱

难易程度：○○○○