

● 足球技巧丛书

传球射门的技巧

(图解)



[英] 乌斯本足球学校 著
张廷安 译
麻雪田 审校

人民体育出版社

(京)新登字040 号

图书在版编目(CIP)数据

传球射门的技巧/英国乌斯本足球学校著;张延安译,

北京:人民体育出版社, 1997

(足球技巧丛书)

ISBN 7-5009-1427-X

I. 传… II. ①英… ②张… III. ①足球运动-传球-技术 ②足球运动-射门-技术 IV. G843

中国版本图书馆CIP数据核字 (97) 第00742号

原书名: Passing and Shooting

著 者: The Usborne Soccer School

©1997 by Usborne Publishing Ltd.

©1997 中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由英国Usborne Publishing Ltd.安排

博达著作权代理有限公司(国际)授权出版发行

版权所有 不得翻印

*

人民体育出版社出版发行

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1164毫米32开本1.125印张23千字

1997年1月第1版 1997年1月第1次印刷

印数 1—10000册

*

ISBN 7-5009-1427-X/G·1327

定价: 8.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号

电话: 67143708(发行处)

传真: 67116129

邮编: 100061

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

传球射门的技巧

目录

- | | |
|--------------|-----------|
| 2 关于这本书 | 18 如何传好球 |
| 4 脚内侧踢球 | 20 传球战术 |
| 6 脚外侧踢球 | 22 跑位接应 |
| 8 脚背踢球 | 24 进攻中的头球 |
| 10 凌空球 | 26 射门 |
| 12 凌空球的进一步学习 | 28 传切渗透射门 |
| 14 搓球 | 30 进攻配合 |
| 16 假动作 | |



关于这本书

本书着眼于踢球、顶球和你必须掌握好的传球以及准确射门、罚球的配合和练习,以帮助你提高战术技能。当你阅读此书时会发现关于足球的种种术语。



脚的部位

这些是你在传球和射门时最经常使用的部位。你很少使用脚跟和脚掌。

脚内侧部位是指从大拇趾根到踝关节、跟骨三点间的脚背区域。



脚背是指系鞋带的这一部位,不包括脚尖部位。



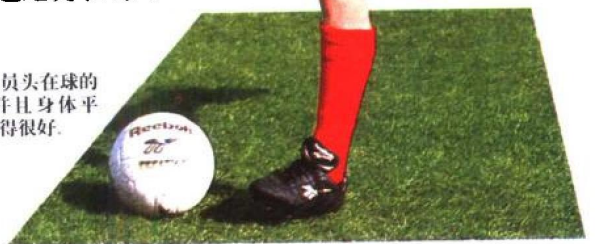
脚外侧是指小拇趾根到外踝及跟骨外侧这一部位。



位于球的上方

你的身体位置位于球上方(涉及到你向前或向后的倾斜程度)。你的身体姿势非常重要,因为它影响到你踢球的力量和出球的高度。如果你头部位于球的上方,你踢出的球很可能是低平的,而且也是更准确的。

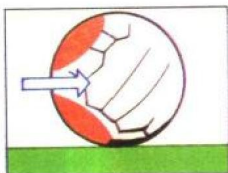
这个队员头在球的上方,并且身体平衡保持得很好。



踢球的什么部位

了解踢球的哪个部位你就可以将球踢向不同的方向。研究球的部位,把球看成一个有上面和下面

面的两面体。下面的这些图向你表明在本书中是如何这样做的。



从上方可以看到球的右侧。

从这一侧面你可以看到球的中部。



当你踢球的一边时,你把球看成一个从上往下看的图形。踢球的左边或右边。

本书通过从一面来显示球的底部或顶部,以使你想象着是从踢球的那一面看球。

当你踢球的中部时,这意味着你正好踢在从上向下和从这一侧向另一侧两个方位的中部。

如果你只踢球的一侧,如踢球的右侧,你可能设想从另外的角度踢球的中部。

后摆和前随动作

“后摆”是指在踢球前腿向后摆。

“前随”是指在踢球后踢球腿继续向前向上摆动。



用双脚进行练习

虽然本书并没有在每页都提醒你要用双脚练习所有的技术,但是如果只会一只脚踢球,你就会为在踢球前将球调整到好的位置而浪费时间。这也可能意味着传球或射门良机的丧失。

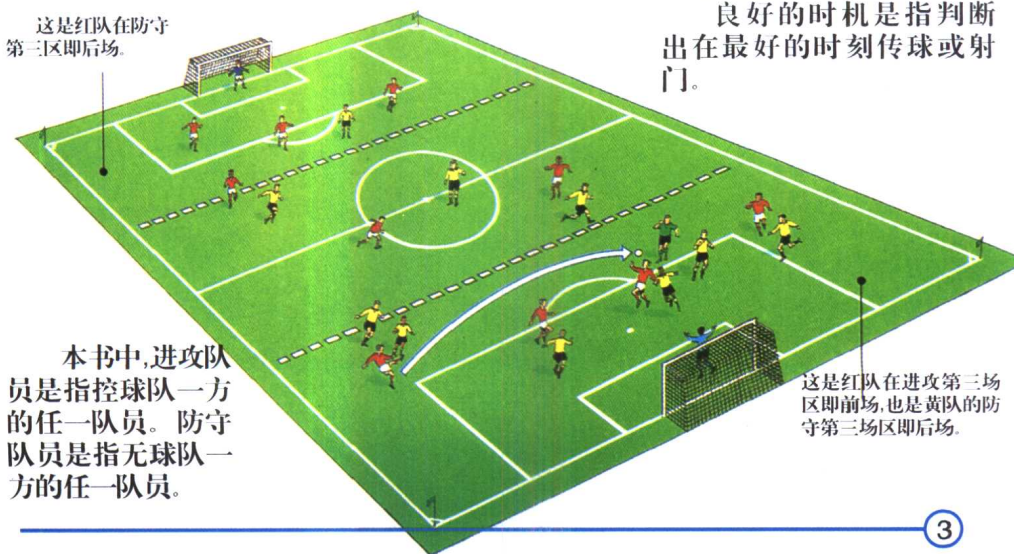
这是左脚
向右传球



足球术语

这本书用的足球术语不多,但是有几个足球术语你一定要知道。“前场”是指足球场的最前方第三场区,在此区你接近对手的球门。“后场”即保护本方球门不受对方攻击的场区。

这是红队在防守
第三区即后场。



本书中,进攻队员是指控球队一方的任一队员。防守队员是指无球队一方的任一队员。

这是红队在进攻第三场区即前场,也是黄队的防守第三场区即后场。

假动作、速度和时机

做一个假动作,使得对方难以猜出传出球的方向。

球速是指球的运行速度。如果一个传球有速度即指球运行得快。

良好的时机是指判断出在最好的时刻传球或射门。

脚内侧踢球

脚内侧是踢球时最经常使用的部位,它的触球面积比脚的其它部位面积大,这使得你在踢球时可以更容易地控制球。因此脚内侧踢球是进行准确传球的理想方法。

推踢传球

这是短距离的低踢球,也叫传球。但也可以在近距离范围内用此方法射门。此方法易学,且踢球准确。



1.踢球脚向后摆、向外转,使踢球脚与支撑脚几乎成直角。

2.踢球脚踝关节保持固定,身体在踢球脚的正上方,触球的后中部。



3.踢球后踢球腿顺势自然向前,水平向前摆动,眼睛在踢球时始终看着球。踢球脚不要向上摆,向上摆会将球踢起来。

正确练习

与一同伴练习。放两个标志物,相距60厘米。一个人站在标志物前1米,另一个人站在标志物后1米处。两人将球从标志物之间的空间传过,互相传球,成功一次得1分。传过5次之后,向后移1米并重新开始传球。直到两人相距10米时为止。得分多的队员为胜方。



如何测量

本书中所有在练习和比赛中使用的测量单位均是米。精确的距离并不重要,因此将1米看成一大步的距离,你能够用跨步方法测量出正确的练习场地和区域。

脚内侧踢弧线球

在传球或射门时踢弧线球是十分有用的。用脚内侧控球比用脚外侧控球的机会更多,因此最好首先学习用脚内侧踢弧线球。



- 1.当腿后摆时眼睛看着球,支撑脚应当在适当的位置。
- 2.用脚内侧踢球,使球产生弧线的秘密是踢到球的确部位。(见上图)



在传球路线中间防守

同两个伙伴做这个练习。三人成纵向站位,距离10米,中间的队员向两边移动不能超过60厘米。在两端的队员用脚内侧踢弧线球绕过中间的队员,如果中间的队员断到球,踢球的队员与中间的队员交换位置。



标出你的活动范围,这样你就不能把越界断球看成是合法的。

球星做的脚内侧传球

这幅图显示的是罗马尼亚足球运动员丹·彼得斯库(Dan Petrescu)顺势前摆推传球的动作。看,他的脚仍旧是保持水平与较低的位置,并且身体重心在双膝上保持很好的平衡。



脚外侧踢球



当你用脚外侧踢球时,你可以把假动作做得很好。并且,由于球是在你身体的一侧,你可以自然地跑动并在跑动中传球或射门。然而,要准确熟练地控制住球是不容易的,因此,你要刻苦练习。



把球弹或拨向一侧

当你在对方防守压力的情况下和你在接一侧面传来的速度很快而你却没有时间控制的球时,这个动作非常有用。此窍门是将踝关节向外抖动,用脚外侧将球弹出传给同伴。



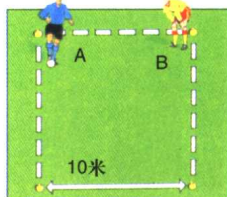
1.保持身体背对防守队员,将脚背外侧对球。

2.当球触脚时不要缓冲,用脚外侧将球向外侧拨出。

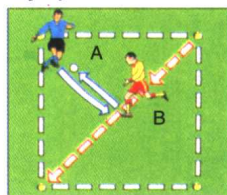
3.如果踢到球的中部,应当是低球,但速度要快。尽量使球传到另一同伴的跑动路线上。



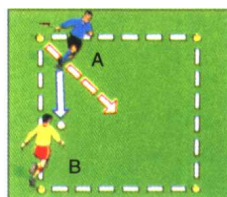
弹球练习



这是两个人的练习(A和B)。标出一个10平方米的区域,从两个顶角开始练习。



B队员跑动向对角穿插,A队员传球给B队员,B队员将球回弹给A队员。



A队员将球传给B队员,接着起动。B队员用脚背外侧回弹给A队员。

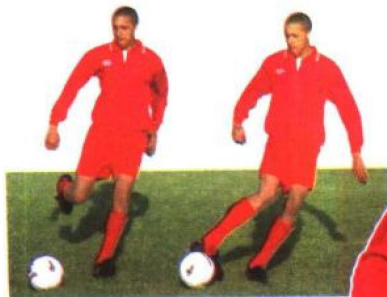
脚外侧踢弧线球

这种踢法使球偏向一侧弧线飞行。这是一种难掌握的踢球技术,你必须踢球有力并使球飞行一个长距离。然而在踢球前要小心控制球,并且可以在跑动中踢球,因此这种踢法是一种射门的理想方法。



空中弧线球

空中弧线球是指踢出较高的弧线球。如果你想用脚外侧踢空中弧线球并绕过其他队员,就要踢球的下半部而不是中部。



1.踢球腿后摆。当踢球脚向前摆动时,脚尖向支撑脚一侧略微转动,用脚的小拇趾周围部位触球的内侧。

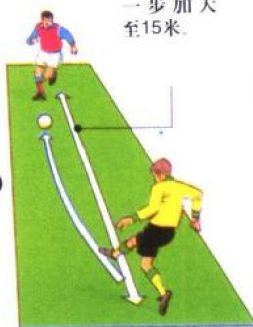
2.踢球腿摆动幅度要大,摆动到支撑脚一侧。球将沿弧线飞行而出。

支撑脚位置适当。

双人练习

直线传球,用脚外侧传弧线球。

将距离进一步加大至15米。



你也可以用脚外侧传弧线球,练习时中间有一个防守队员。(见第5页)



脚背踢球



脚背部位是穿系鞋带的部位。脚背是脚上最有力的部位,因此,当你想要做长传球和大力踢球时,就要用脚背踢球。起初你可能偶然用脚尖踢球,但是随着不断练习,脚背踢球技术就会改进提高。

正脚背大力踢低球

你可在跑动中用此方法踢长传球。这样传好球是相当困难的。但成功的关键是踢球的正中部。



将支撑脚置于接近球的位置。



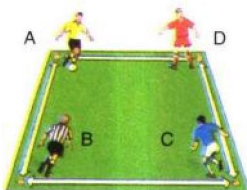
1.踢球腿充分后摆,以致踢球脚脚跟几乎触到自己的臀部。

2.脚尖向下,用脚背触球的后中部。

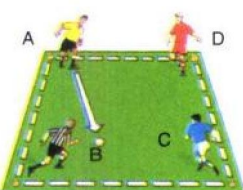
3.踢球脚向出球方向摆出,但踝关节一定要绷直固定。这是踢低球的关键所在。

脚背传球练习

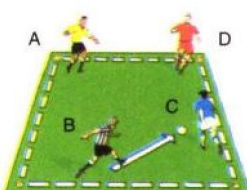
用这个练习帮助你发展基本的脚背踢球技术。此练习最好是四人一起进行,但你也可在超过两人的情况下进行此练习——改变练习场地形状使每个队员有一场区角。



标出一30平方的正方形区域,四个队员分别为A、B、C、D,并各自位于场区的一个角。



A将球向B前方传出,以使B不得不向球跑动接球。B接球后又传给C。



B传球后停留在自己的原位置。C跑动接球并传给D,如此在场上循环练习。

大力踢空中球

大力踢空中球是一个远距离的高球。踢空中球的技术与踢低球的技术是相同的,但是要踢球的不同部位和在踢球顺势向前向上摆腿。



踢球的下半部,使球向上飞行。



1. 略带角度斜线助跑,踢球腿后摆,同时眼睛看球。

2. 触球的后下部,以使脚背能触到球的稍下部位。

3. 向前用力摆腿,使踢球腿向前上方摆至支撑脚一侧。

获得力量与高度

你会发现如果你身体后仰,那么踢出的球既高又有力。这通常是自然发生的,尽管你会发现如果你在较远一点的位置踢球时更容易。



这个队员后摆充分,表明踢球会很有力

完善你的技术

改进你踢空中球的能力。你可能会认为只需要用更大的力量踢球就可以了,其实,更重要的是发展你的踢球技术。在这个练习中,你要既准又有力地把球传向目标。

你们四人(A、B、C、D)可以划出一个有四个方块的条形场地进行这个练习,整个场地为10平方米,每人一个区域,不能出此区。



A与B传空中球越过C和D。每成功一次得1分。

如果C或D断到球就与踢球的那个队员交换位置。



D断到球并与A交换位置。

凌空球

凌空球是指在球落地前踢球。这是一种快速与令人激动的踢球方法,因为你不需要在踢球前花时间去控制它。这种踢球方法使球速增加并使对手难以猜出球的飞行路线在哪里。

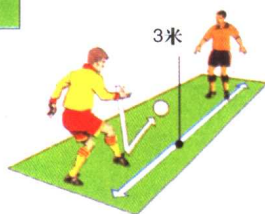
脚背正面踢凌空球

脚背正面踢凌空球可能是最容易的方法,但你还是要反应迅速才能把动作做好。用脚背触球,必须面对来球。如果不面对来球,就难以维持身体平衡,踢凌空球就可能失控。



学习踢凌空球

与一同伴练习,相距3米。将球抛下轻踢凌空球给对面的同伴,对面同伴将球抓住。



1. 当球接近时提膝,脚尖下指,踝关节绷紧。



2. 踢球时使头位于踢球腿膝关节的上方。



如果触球较晚,支撑脚要更接近于球站位。

改变踢凌空球的高度



如果你想踢一个高球,或许是要躲开防守队员,用踢球脚踢球的下部。



要想防止球向上飞行太多,在踢球脚触球时将脚略向球上部提。

侧身踢凌空球

侧身踢凌空球比正面踢凌空球难度大多了。在踢任何一种凌空球时,反应要快,而踢球腿的动作是非常有技巧

的。在身体向一侧倾斜时,你要用一条腿维持身体的平衡。



1.眼睛看球,以使
你能够判断在正确的
角度位置触球。

2.当把踢球腿向外
向上摆动时,要确保靠
近球的那一侧的肩关节
不影响踢球动作。

3.侧身向外
侧上方摆腿,以
使脚背触球。

4.踢球腿顺
势向出球方向
摆动至支撑脚
一侧。

踢较高和较低的凌空球 侧身踢凌空球练习



如果想踢低球,
用脚触球的中上部
位。



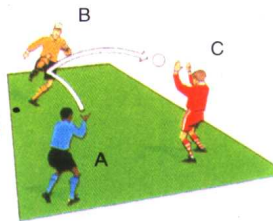
如果想踢高过
队员头顶的球,踢球
的中下部位。

由于踢球腿的动作是这个动作中最难的环节,你会发现在一个辅助练习物上练习凌空球动作是有帮助的。找一个与自己腰部高度相当的物件,将踢球腿从此物上方摆过。如果愿意,你也可将球放在此物顶部。如果物件高度过高,应从较低的物件开始练习。



三角形凌空球练习

当你能够完成摆腿动作时,可三人进行该练习。A抛球给B,B踢凌空球给C。C又抛球给A,A踢凌空球给B,如此循环练习。



准确踢一个凌空球得1分。每人踢10次后,得分最多的队员为胜者。



凌空球的进一步练习

踢凌空球的多数技术依靠于要早击球这样的观点。如果你主动迎球而不是等球,你就会发现较容易控制球的方向。如果你能快速做出决策反应,这几页上的所有凌空球技术均是最有效的。



凌空反弹球

踢半凌空球就是在球刚落地反弹时击球。如果动作正确,出球有力且保持低平。脚尖下指,踝关节绷紧,然后用脚背踢球。踢球腿膝关节有一个有力的突然摆动动作。



1. 判断球的飞行情况和球的落地点。做一个较小的后摆动动作。
2. 保持头向前,以便使头与膝成一直线,在球刚落地时摆腿击球。

空中凌空球



如果球很高,你可能要跳起在空中踢凌空球。

根据来球角度确定用正面凌空球或侧面凌空球技术。

踢球时机一定要十分准确,因而眼睛要始终看着球。

在你落地时仍要注意观察球,准备跟球向前跑动。

过渡凌空球

过渡凌空球是指当你没有时间踢球时尽快把球传给另一个队员。踢过渡凌空球时要尽早得球,并一次出球直接将球传到左边或右边。

不用脚背而是转动踢球脚,用脚内侧或脚外侧踢球

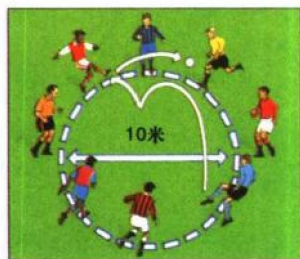
触球的中部或略中上部,将球向下传出低球

这里,一个防守队员位于防守接球队员的位置上。接球队员看到一个同伴处于向前的好位置,因此接球队员把球过渡传给该队员。

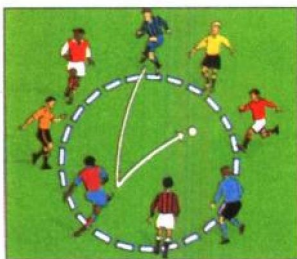


落地一次凌空球练习

这个练习中,你可以运用你已学的任何一种踢凌空球的方法。这个练习是三人或更多人的练习,最好是六个人进行练习。每人开始时有一次失误的机会。



六人围成一直径10米的圆,一队员踢高球给另一队员,该队员让球反弹一次然后凌空传给别的队员,可用各种凌空球技术。



踢凌空球失败或漏踢一次就减少一条“生命”,胜者为“生命”保留最多的队员。接着练习不让球落地的凌空球(不是凌空反弹球)。

球星踢凌空球

这是意大利的亚历山德罗·皮埃罗跳起踢凌空球。虽然他身体已完全展开,但他的眼睛仍旧注视着球。



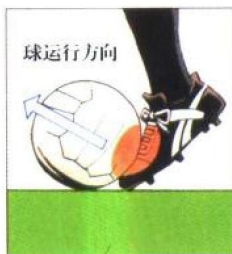
搓球

搓球是一种将球快速向上踢起的方法。这种方法踢球力量不大,但却是能够将球踢过对手头顶的好方法,特别是守门员的头顶。

这里,该队员在球搓起后仍在看着球。

基本技术

搓球的关键是踢球脚向下搓球而没有前随动作。脚背的前部像个楔形物,将球搓向空中。



1. 正面对球。从侧面搓球几乎是不可能的。腿小幅度后摆。

2. 踢球脚用力突然向下搓,搓踢球的底部。

3. 踢球脚在触球时插向地面,这就是为什么没有前摆的原因。如果在球向上飞行时你的踢球腿也向上摆动,这是自然的,这也不是什么了不起的事。



技术提示

支撑脚应位于球前后平齐左右相距约20厘米的位置上。



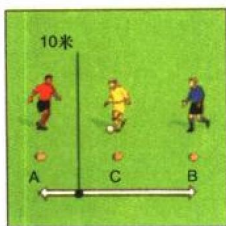
通过前倾或后仰变化搓球方式。如果向后仰,球搓不高但却向前。



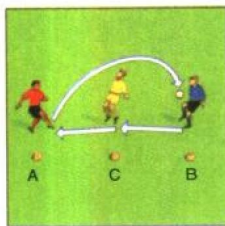
搓球练习

你可以当球固定时也可以在球滚动中搓球,最容易的方法是当球向你迎

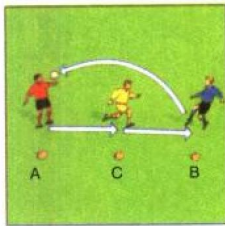
面滚来时跑动中搓球。这个练习让你练习球向你滚来时的搓球基本技术动作。



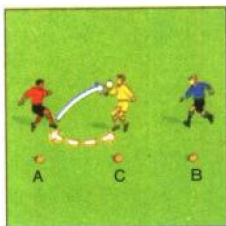
这个练习是三人练习。在10米宽的距离内画三个标志点。



C传地滚球给A,A搓球过C头顶传给B,B回传给C。



C传地滚球给B,B搓球给A,A回传给C。

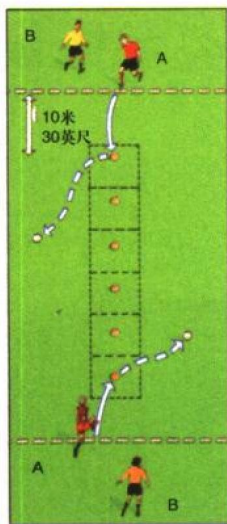


如果A或B搓球失误,他就进入中间与C交换位置。

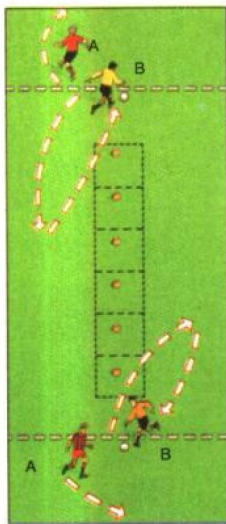
高球比较

搓球很难踢远,所以用凌空球踢较远的球。这里你可以练习两种踢空中球的技术。需要两个或更多的队员分为两

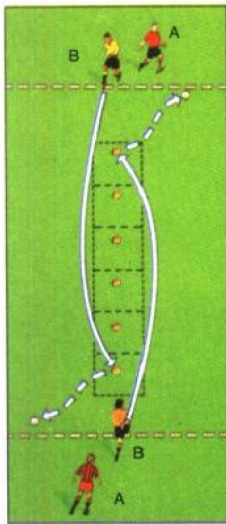
组。将6个标志物相间5米放成一列,并给每个标志物划出一个约5米的区域。



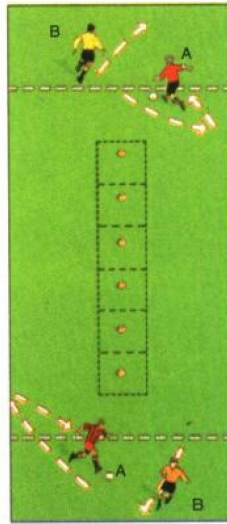
两组队员分别位于标志物线两端5米处,第一个队员瞄准标志物,争取将球搓入第一个区域。



搓入该区得10分。击中标志物得20分。下一个队员在第一个队员跑回队尾时将球捡回来。



所有队员均争取搓球进入第一区,然后进入下一区。最后三个区域用踢凌空球方法而不用搓球方法。



为节约跑去捡球的时间,两队互捡对方长距离凌空球,以保持练习不间断。记录得分情况。