

● 足球技巧丛书

控制球的技巧

(图解)

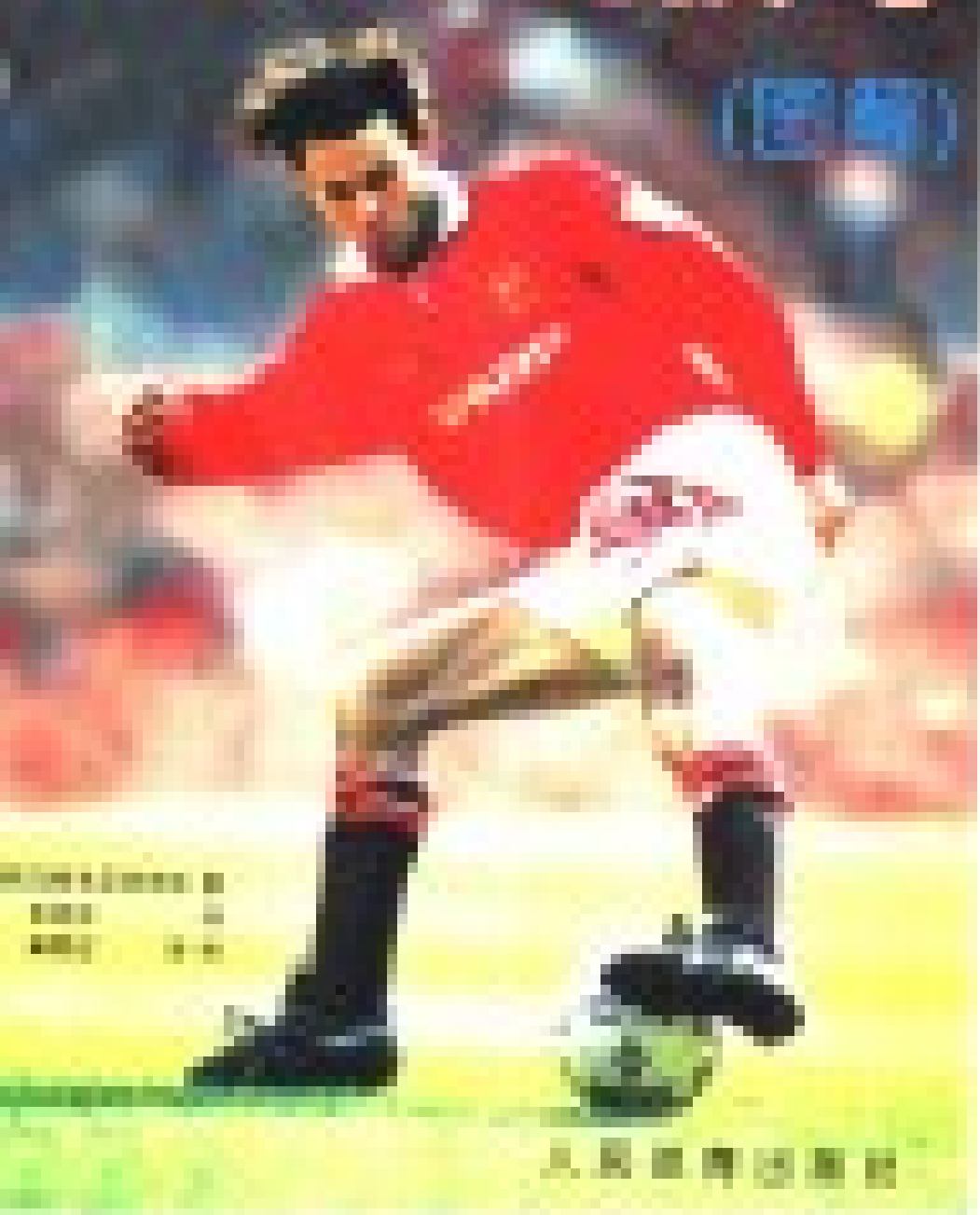


英] 乌斯本足球学校 著
张延安 译
麻雪田 审校

人民体育出版社

控制球的技巧

（足球）



足球运动技术教程
足球
控制球的技巧

人民体育出版社

KONG ZHI QIU DE JI QIAO

控制球的技巧

目 录

2	开始	18	控球速度
4	移动	20	虚晃动作
6	脚控球	22	虚晃假动作
8	高球	24	保护球
10	头顶球	26	游戏
12	转身	28	集体配合
14	转身动作技巧	30	改进技能
16	运球		



开始



良好的控球技术对每一个足球运动员都是最基本的。这就是说，运动员能够快速有效地接球并控制好球。本书向你展示如何发展这些技术技巧，书中有许多解说详细的技术动作方法，还有许多练习难度不同的方法让你实际练习。

我需要什么？

你参加训练所需要的仅仅是一只足球的一些标志物。本书中用了一些特殊的体育运动的标志物，这些标志物可以是书包或者是汗衫、运动衫。身穿宽松舒适的服装。例如田径服、短裤和T恤衫。多数运动场地都很好，但是如果你在泥泞的场地上踢球，最好还是穿足球鞋。

全书中的标志物都是像这样的。

不要穿紧口的短袖或田径服，它们会影响你的练习效果。

训练中穿短裤和长袖或短袖为好。

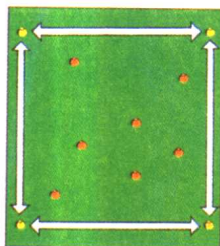
小腿护板能够防严重的踢绊。



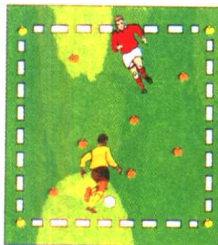
准备活动

要想掌握良好的控球技术，你需要有很好的运动全身的能力。转身和维持平衡是许多控球技术的关键。

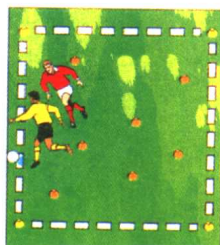
两人一组做这个练习。可以有多个组同时练习。这是一个很好的能够改进你的平衡和移动的准备活动练习。



画出一个6平方米的场地，在场内放6-7个标志物，决定谁是进攻者，谁是防守者。



进攻者运球向前绕标志物，防守者则防守运球人到达场地的另一端



你们二人不能接触和出界。如果防守者迫使运球人出界，防守者为胜。

获得球感练习

如果你在用不同的方法触球时，已习惯把球控制在身边，说明你有了一些对球如何反应的感性认识，即有了一定的“球感”。本页更清楚地展示“球感”如何起作用、你如何用脚的不同部位去完成不同的动作。



脚内侧是用得最多的部位。用它运控球和传球。



脚背外侧用于转身运球和向同侧传球。



脚背是最有力的部位，用它踢球最好，特别是射门。



脚跟不常用，但它却在向后踢球和反向传球时非常有用。



用脚尖控制球很困难，不要用它来控制球。



用脚掌控制球要冒风险，但可用它做些假动作。

脚背外侧易将球离开身体，用它运球触球时要力量轻柔。

这是基本的颠球方法。你可以不让球落地。在第4页可以找到更多的颠球方法。



这个练习帮助你在最常用的脚部位置——脚内侧、外侧、脚背（见左图）触球。

用7个标志物，每个间隔2米摆出一个Z字曲线。用脚背外侧将球从第一个标志物点推到第二个标志物点。



第二个点，用脚内侧触球。

这是最容易的运球方法，因为球自然地在你的身前滚动。

在下一标志物处，用脚背运球。向上颠球，让球落地反弹一次再颠一次球。

在接下来的一个标志物处，重复上述练习过程。要习惯用两只脚做练习。

挑战

当你看了这只奖杯时，你就会产生拥有这样一个奖杯的想法。足球是竞争激烈的运动项目，因此你需要使自己在完成每个练习时都达到最高水平，习惯在每次练习中都有新的目标，这样你才能得知你的进步有多快。

移动

一旦你有了基本的球感，你就是在发展良好的控制球方面有了进步。下一阶段是大量进行练习，发展控球技术。像颠耍球之类的技巧是良好的发展控球技术的方法，但你也需要练习一些特殊的控制球方法。这里你会发现一些对你很有帮助的基本技术动作。



尽管在实际比赛中很少用到颠耍球，但它可使你反应迅速，并使你将球控制牢固和集中精力踢好球。



向上颠球，将脚从球上绕过，然后将球用脚夹住颠起来。

向上颠球，将脚向外平伸，如果脚尖翘起就可能失去控制。

在练习控制球技术时，要用双脚交替练习或把球颠得更高一些，以使你可用人腿前部颠耍球。

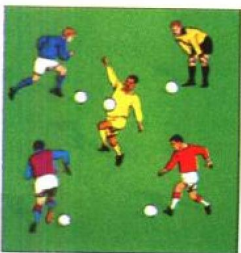
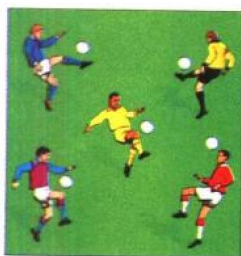


眼睛始终要看着球。

你可用手和肩颠耍球。

颠耍球游戏

同一些同伴在一起颠耍球，选一发令员，其他人运球，直到发令员喊出“向上颠球”。



每人都颠球，最后一个使球落地的人为胜。其他人当最后一人颠球落地后重新开始运球。

接球

在接球时控制球是你学会的最重要的技术，其它都是在此基础上进行的。因此应当用大量时间进行练习。这些是应记住的主要内容：



要掌握好时机，你需要仔细判断球的飞行情况。



不要总希望球直飞你的脚下。应跑到传球路线上接球。



早一点决定用身体的什么部位去接控球。



你一得到球，不要犹豫，要快速决定下一步的行动。

一次接球



这个队员做了一个漂亮的一次接球动作，球滚动并处在便于处理的位置。

脚触球的瞬间叫做第一次触球，漂亮的一次触球是将球保持在脚前近距离内滚动，发展这种技术需要“缓冲”球。

什么是缓冲？

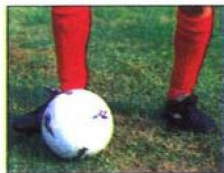
缓冲，意思就是降低球速，就像你的身体接触到一个垫子时那样。它可降低球速而不使球反弹出去。这里你可明白缓冲在实践中如何发挥作用。



当球向你飞来时，将脚内侧对准来球并接球。



当触球时，脚要适当放松，并随球一起向后撤。



球速被缓冲，球速降低，你可将球处理掉。

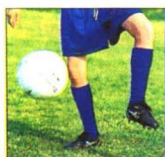
脚控球



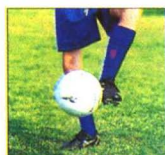
脚是接球时用得最多的身体部位之一。记住，漂亮的一次触球要保持球在滚动，所以要用脚内侧、外侧、脚背接球而不要用脚掌接球。试将球速缓冲下来并使球处于平稳运动状态。

用脚内侧接球

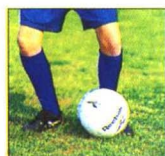
当你已将球缓冲下来时，如果你使用脚内侧，你将会处于一个有利的踢球位置。



当球接近时注意观察，将脚放在来球路线上，身体保持平衡，接球脚向外转并前迎。



当用脚内侧触球时，腿和脚适当放松并向后撤引，缓冲来球。



球会正好落在你的身前，观察身旁情况，并尽快将球向左或右运，或传出。

这个队员身体保持平衡并在球运行路线上。



要确实做到能够左右脚都能接好球。

用脚外侧接球



如果你要用脚外侧接球，尽快决定并转动脚部以使脚外侧正对来球。

抬腿用脚外侧接球，然后腿脚都放松放回地面。

用同侧脚的脚外侧将球向外运推，如你在这里看到的一样，或用另一只脚将球运推到身体的另一侧。

用脚背接球

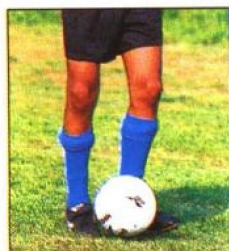


用脚背接控球一定要面对球，并且两臂张开维持身体平衡。

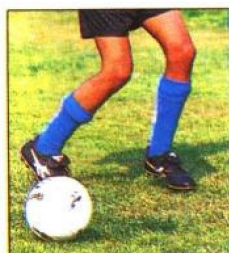
抬脚，但脚背要放平，如果脚尖翘起，球有可能反弹出去。

在接球瞬间，将脚向下降，让球从脚背上落下，位于你的身前。

应当避免的事



不要将球接死。如果将球接死，在下次跑动踢球前不得再触球。



如果球从脚上弹走，离你身体较远，你不要浪费时间去捡球。

传控球练习

与一同伴进行这个练习，在你俩之间摆一个球门。传球通过球门，以便使同伴去控制球。

接球变向并将球从球门外传回。控制球，变向并将球通过球门传到场地另一侧。就像这样进行传接球练习。

球已传到场地中部。

这个队员能够向左或右变向。



尽可能改变传球，但一定要传低球。

判断球会从哪个方向来，并跑动接球。

球门约2米（6英尺）宽。

练习场地约5米（15英尺）宽。

高球

当球从较高的角度飞来时，你可能有几件事要做。你自己根据自己的位置、球的高度，你可能用脚、大腿或胸部接球。无论哪一种方法，你都要用缓冲技术去缓冲球的速度。

如果缓冲正确，你的腿不会疼。

仔细观察来球，使你正确判断球的落点。

用大腿接球



屈膝迎球，两臂维持平衡，当接触球时，逐渐伸直腿，以使球从大腿上弹落在你的脚前。

用脚接球



两臂张开维持平衡，举腿迎球，用脚内侧接球。

在球的下面脚不要完全钩屈，用脚将球向下引。

用胸接球

胸部是缓冲的好地方，因为胸部比身体其它部位大。张开两臂和手掌，因为握拳可使得胸部肌肉拉紧，而它们需要放松：让手臂张开以免手触球。



当球接近时，将手臂向后放并张开胸部。

当球触胸瞬间，胸部放松，缓冲来球。

收肩收胸以使球从胸部滚落下来。

球柔和地落地，你可以进行下一步行动。

练习接高球

将球抛过头顶，就像掷界外球那样，确保球能够弹起足够的高度。

改变掷球的高度和角度。

当球过来时，要判断球的落点。

两个人一组做这个练习，一个人掷球给另一个人，以使球能弹起，另一个人决定用身体哪一部位接控球，尽快控好球并将球传回。每人掷10次后交换，不让球在地上反弹。

检查

当你在进行接高球练习时，做到三次触球皆为好球，最少能将10次掷球中的8次接好。你俩人比赛时都做到这点就得10分。

跑到最有利的接球位置接球。

头顶球

用头控球的确不易，除非你头球技术确实很好，所以，这儿页是讲如何发展头顶球技术的。要记的主要要点是眼睛要睁开，用前额顶球而不要用头顶顶球。用重量适合、硬度适中的球开始练习顶球是较容易的。

头顶球的基本技术



两脚前后站立和球成一线，屈膝身体向后仰。



当球接近时不要闭眼，始终保持放松。



用前额击球。如果用头的其它部位击球可能会疼。



将球顶出，颈部肌肉保持紧张，以使头能控制出球的方向。

大力顶球



两脚前后站立，维持平衡，当球接近时双腿弯屈。

两眼盯球并抬一只脚，这会使你起跳更有力，跳得更高

双眼看球，向前用力屈体、伸前额。

在你落地时看清球的飞行路线，以便进行下一步的行动。

控制头部动作



如果你不想传球，而是自己控制球，那就用头缓冲控制球。

当球接近时不要向后倾斜过多。身体放松缓冲来球。

维持身体姿势。当你接球时，屈膝并继续向后轻微倾斜。

将球向前轻顶，使球落在你身体附近。

与一同伴进行练习。两人相距约4米(12英尺)，你的同伴给你掷球，你将球顶回。每人掷五次后交换。

第一步用头缓冲球，让球落地然后传回。

第二步用头顶球，让同伴容易地抓住球。最后大力顶球，将球顶过同伴。

头顶球练习

基本
顶球动作

控制
顶球动作

大力
顶球动作



检查



设置远距离目标，大力顶球，试图将球顶到6米(20英尺)以外的地方。控制顶球，将球顶在1米(3英尺)以内。

转身

盯入后卫



一旦你接住球并控制好球，在对手抢球之前你要尽快运球摆脱，如果能快速和突然转身，你就能有效地改善转身的效果，因此要学会几种转身方法以能够巧妙地战胜对手。

改变运球路线

当你接到球，总是想立刻向另一个方向变向，也就是将球运到另一路线上。如果你始终在一个方向上运球，对手就很容易判断到球要到什么地方，他们就会快速接近你并拦截你。

这条线表示控球队员应当避免沿此线控球。

接球队员不是在这条线上控制球，而是接球改变方向。

球已传向一个——
被紧逼的队员。



脚内侧运球



当你接到球，观察接近的对手，并且身体向运球方向倾斜。

肩向下扣，使你已半转身。用脚内侧运球。

用脚内侧运球直角摆脱，然后加速运球离开。

脚外侧运球



接球转身时接球脚放在支撑脚一侧，用脚外侧触球的底部。



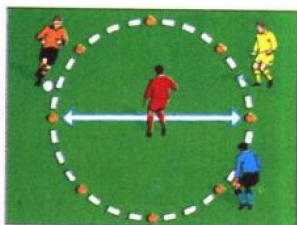
将球接向接球脚的同侧，身体向接球方向倾斜。



随球转身并尽快加速摆脱对手。

控球和转身

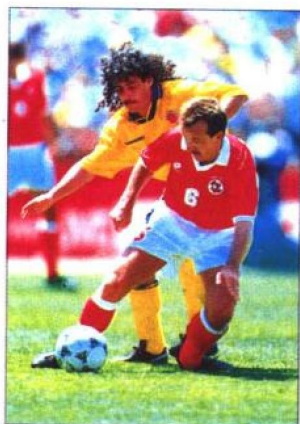
这个练习帮助你发展不同的控球技术和平稳控球转身技术。你需要三个或更多的同伴进行这个练习。



画一直径10米(30英尺)的圆，队员都编上号，编号最大的队员控球(这里是4个队员)，编号最小的站在圆中间。



4号队员开始，将球传给中间的1号队员，1号队员控球并转身，他可向任何方向转身。



这是瑞士队员乔治·斯布雷吉 (George Sbragy) 用脚内侧将球从哥伦比亚队员莱昂内利·阿尔瓦雷斯脚下抢走 (Leonel Alvarez Columbia)。

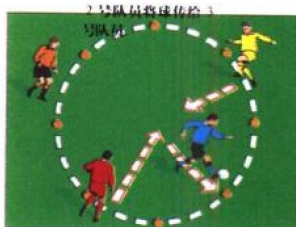


检查

触球时间多会降低你的速度，所以要尽可能少地触球。数一下你控好球并转身所需要的触球次数，然后把这个数字减少到4次或4次以下。



1号队员运球到圆边，2号队员进入圆内。1号队员转身并将球回传给2号队员。



2号队员控球并转身运球到圆边，3号队员替代2号队员进入圆内，在3号队员之后，4号队员进入圆内，如此等等。



转身动作技巧

基本的转身方法对于保持速度是有用的，但是它们不能把你的行动进行很好的伪装。在许多情况下，稍微复杂一点的转身动作能够帮助你欺骗对手。要灵活，有经验。最好是发展一些自己特有的转身方法。



向后拖球转身

如果你被盯得很紧，这种转身是个好方法。一旦你掌握了它，你可根据自己或对手的位置采用转身方法。

考虑下一步
向哪行动。



腿向后摆假装要踢球，但却将脚从球上摆过。



当你将腿再向后撤时，用脚掌放在球的顶部将球拖回。

支撑脚快速旋转。



当你把球向回拖时，另一只脚开始旋转，身体向运球方向倾斜。



当你已把球拖回，完全转过身时，加速越过对手。

变化



不向后拖球，而是站在球的内侧，用脚外侧将球推走。



你也可站在球的外侧，转身，用脚内侧运球。



克鲁伊夫转身

这个转身动作是以荷兰运动员约翰·克鲁伊夫的名字命名的。尽力把动作夸大，通过假装要踢球的样子，把转身动作隐蔽得非常好。



当你准备做转身动作时，将一只脚绕过球以使脚在球的前边，这只脚用力支撑。

向球的一侧倾斜，将球向回运，然后用另一只脚向后运，快速转身随球跑动。

努力发展快速抖动脚踝推拨球的技术。

观察球的运行路线，使你能够随球跑动。



转身练习

与一同伴一起练习。照所演示的形式放四个标志物。站在标志物的端点。一人是领做人，另一人模仿领做人的所有动作。



两人向中间运球。在中间标志物前，领做人转身，另一队员去模仿领做人的动作。



向对面的标志物运球，绕过该标志物返回自己原来的一端。当你俩交叉时不要相互撞在一起。



再向中间标志物起运球并在那里转身。领做人现在成为模仿人，去模仿另一人的动作。



检查

两人互相比赛，正确模仿一个转身动作或转身，欺骗了对手得1分。运球跑回自己的标志物得一分，先得够10分者为胜。