

足球基本技术之十

铲球和假动作

人民体育出版社

足球基本技术之十

铲球、 假动作

技术指导 年维泗 任 彬

铲球是防守中的抢球技术。

防守队员如能把对方控制的球抢截过来或破坏掉，就能转守为攻或阻止对方进攻。运用铲球技术就是为了达到这个目的。

铲球技术难度较大。当铲球者距球较对方稍远，而又必须争取这一瞬间进行抢截的时候，才运用铲球动作。



1. 从侧面追赶带球者。



2—3.

尽力加速，逼近对方。





4. 看准带球者球刚离脚的时机，因来不及跨步抢球，遂以左脚支撑，准备做铲球动作。



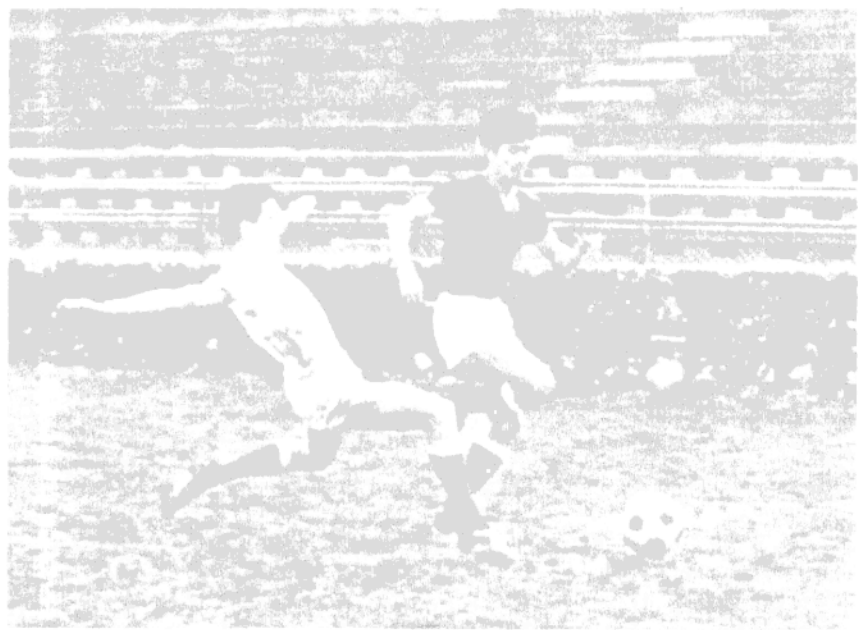
5. 顺着跑的方向，右脚
跟上。



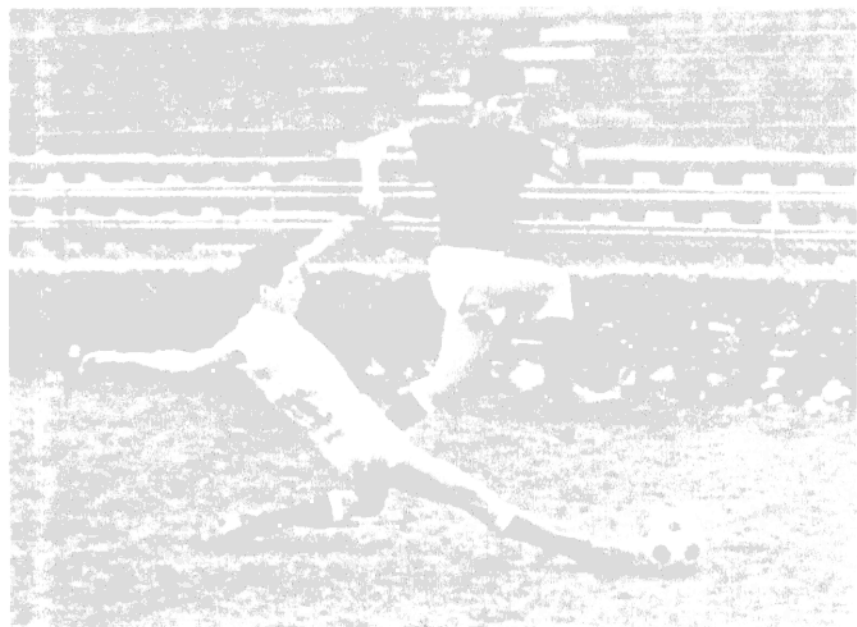
6. 左脚支撑,左膝弯屈,
右腿准备伸出。



7. 左脚用力蹬出，右脚
对准球向前跨出。



8. 左脚蹬离地面，加快前冲速度。身体后仰，两臂张开，保持身体平衡。右脚往前迈出。



9. 右腿伸直，并用右脚去铲球。



10. 左腿、左膝和左脚落地，右腿伸直，脚底已把球铲出。



11. 把球铲走以后，右小腿、大腿、臀部和上体，依次着地。右手撑地，缓冲身体着地的力量。



12. 完成铲球动作后,要立刻站起,准备做下一动作。



1—2.

带球靠近对方，以便在合适的距离（两米左右）用假动作过人。

