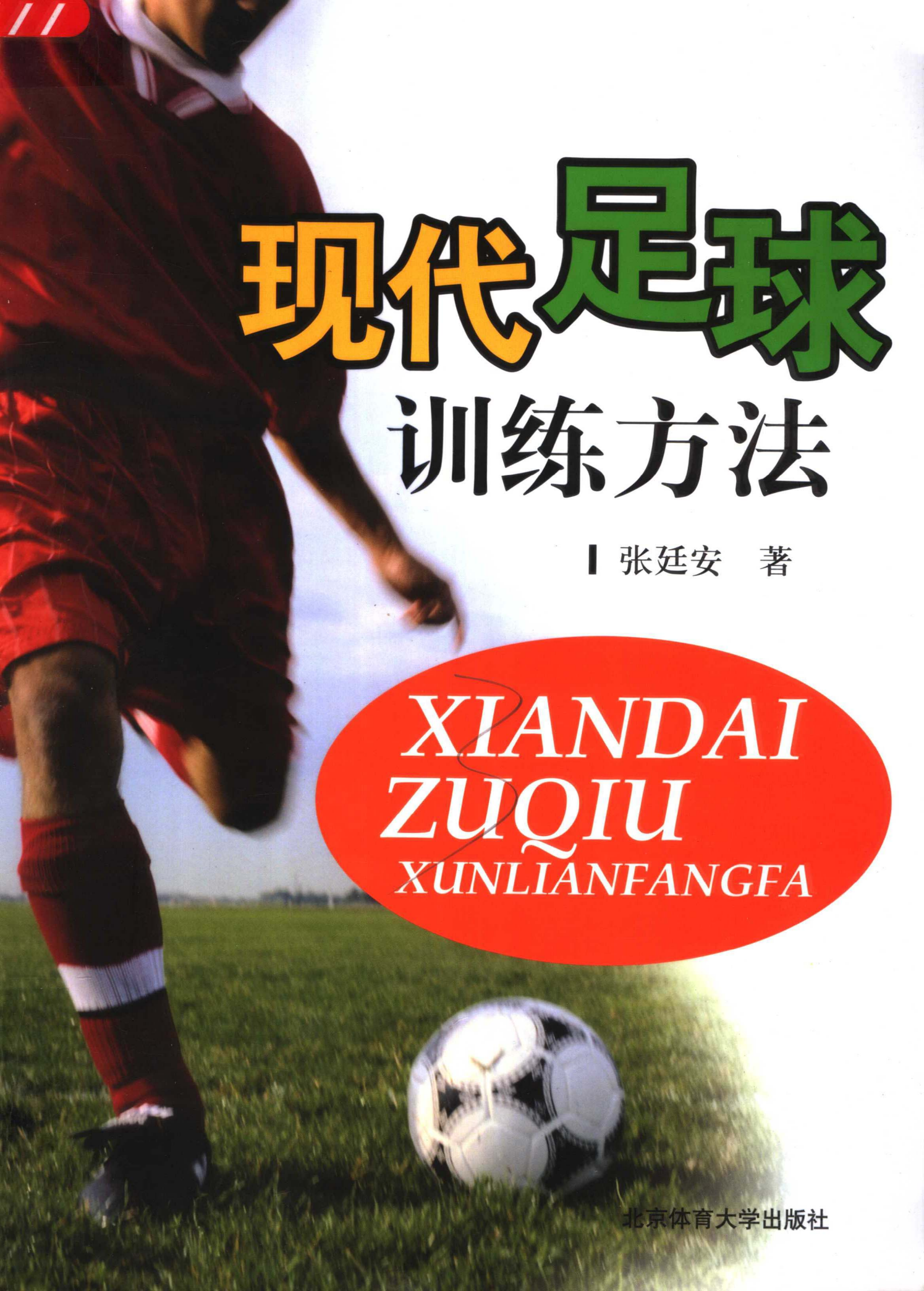




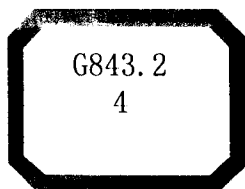
现代足球

训练方法

丨 张延安 著

*XIANDAI
ZUQIU
XUNLIANFANGFA*

北京体育大学出版社



现代足球训练方法

张延安 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 吴大才
审稿编辑 李 飞
责任校对 静 一
版式设计 静 一
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代足球训练方法/张延安著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.1

ISBN 7-81100-488-7

I. 现… II. 张… III. 足球运动-运动训练
IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152598 号

现代足球训练方法

张延安 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 19.75

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 45.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

在中国进行足球改革，走职业化发展道路的第 11 个年头，中国足球队首次打进了（2002 年）世界足球锦标赛的决赛圈，终于实现了冲出亚洲走向世界“零”的突破。这无疑是对我国进行足球职业化发展极大的肯定，同时也为今后进一步开展足球运动增添了新的动力。职业化足球运动的持续发展，需要越来越多的优秀人才的出现，优秀人才的不断出现是保持我国职业足球运动水平持续发展的重要条件。《现代足球训练方法》是作者根据多年的足球人才的成长和足球运动实践及教学训练实践经验，旨在能够为中国足球人才的成长和足球运动的持续发展与进步做一点实际工作的想法下完成的。

与其他相类似的足球训练方法出版物相比，本书的特点是：第一，训练内容细化，即将足球运动中所有主要技术类别部分的训练内容都尽量细化，以使练习者能够由浅入深地学习和训练不同层次的技术动作；第二，改变逐一写出不同方法，不注意对训练方法的作用层次进行区分的传统模式。本书在训练方法与手段设计思路上，将练习时的身体状态、身体姿势、动作方法、人与球的速度快慢、人与球的运动方向、对抗状态、场区大小、人员多少、球门、各种信号及限制作用等等不同维度的因素，按照不同的要求组合起来，以不断地增加每个练习动作的难度，从易到难、从简到繁。在每一种技术战术方法的练习过程中，重点考虑到练习者的个体区别，将主要的技术动作练习方法分为“基本动作练习”、“提高动作练习”和“难度动作练习”三个不同练习层次，以帮助不同水平的练习者根据自己的需要有目的地选择适宜于自己的练习方法。

本书之所以采取这种训练方法的安排与设计，就是想为那些在安排训练方法与手段时往往感到不知从何处着手加大训练难度的教练员，特别是青少年足球教练员，提供一些有益的思路。本书可以作为青少年练习者自学的训练指导书，也可以是青少年足球教练员的训练方法参考书，同时对更高级别的运动员和教练员设计出更加新奇有效的训练方法也具有一定的参考价值。

在本书即将完稿之前，中国足球队终于实现了冲进世界杯决赛的梦想，这预示着中国足球运动的美好前景未来，也为本书能够发挥出应有的作用增添了新的契机。

目 录

第一章 颠控球（熟悉球性）练习	(1)
第一节 脚颠控球	(1)
一、脚背正面颠球	(1)
二、脚内侧颠球	(5)
三、脚外侧颠球	(7)
四、脚掌拍球练习	(9)
五、脚的其他部位颠球	(10)
第二节 大腿颠球	(11)
一、单腿颠球	(11)
二、双腿颠球	(12)
第三节 头颠球	(13)
一、前额正面颠球	(13)
二、前额侧面颠球	(14)
第四节 其他控要球	(16)
一、脚掌控制球	(16)
第二章 技术练习	(19)
第一节 踢 球	(19)
一、脚内侧踢球技术练习	(19)
二、脚背正面踢球技术练习	(27)
三、脚背内侧踢球技术练习	(38)
四、脚背外侧踢球技术练习	(46)
第二节 接停球	(52)
一、脚内侧接停球	(52)
二、脚背正面接球	(68)
三、脚背外侧接球	(71)
四、头、胸、腹部接球	(79)
五、大腿、脚掌接球	(85)
第三节 运控球	(92)
一、脚内侧运球	(92)
二、脚背正面运球	(97)
三、脚背内侧运球	(100)
四、脚背外侧运球	(104)
五、脚掌拖拉运球	(108)
第四节 头顶球	(112)

目 录

一、前额正面顶球	(112)
二、前额侧面顶球	(117)
第五节 拦截球	(121)
一、正面抢球	(121)
二、侧面抢球	(124)
第六节 掷界外球	(126)
第七节 各位置特长技术	(127)
一、前锋(中锋、边锋)	(127)
二、前卫(边前卫、前么、后么)	(139)
三、后卫(边后卫、中后卫)	(145)
第三章 战术训练	(151)
第一节 进攻战术	(151)
一、个人进攻战术	(151)
二、2~3人进攻配合战术	(161)
三、4~5人进攻配合战术	(174)
四、罚球区附近任意球进攻战术	(185)
第二节 防守战术	(190)
一、个人防守战术	(190)
二、2~3人防守配合战术	(199)
三、4~5人防守配合战术	(205)
第四章 守门员训练	(213)
第一节 技术训练	(213)
一、基本动作练习	(213)
二、提高动作练习	(216)
三、难度动作练习	(220)
第二节 守门员的战术训练	(225)
一、选 位	(225)
二、出 击	(228)
三、组织防守与发动进攻	(232)
第三节 身体训练	(234)
一、专项力量练习	(234)
二、专项速度练习	(238)
三、专项柔韧练习	(243)
四、专项灵敏与协调练习	(246)
第五章 专项身体素质训练	(248)
第一节 专项灵敏协调练习	(248)
一、身体控制能力练习	(248)
二、身体的保护与调整能力练习	(252)
第二节 专项柔韧练习	(255)
一、髋关节练习	(255)
二、膝关节练习	(258)
三、踝关节练习	(259)

目 录

四、腰腹练习	(261)
第三节 专项速度力量练习	(263)
一、踢球时的力量练习	(263)
二、顶球时的力量练习	(267)
第四节 专项速度练习	(271)
一、反应速度练习	(271)
二、动作速度练习	(275)
三、位移速度练习	(279)
第五节 专项耐力练习	(285)
一、一般耐力练习	(285)
二、速度耐力练习	(291)
第六节 热身活动	(295)
一、准备性热身	(295)
二、适应性热身	(299)
第六章 足球运动员的心理训练	(301)
一、增强自信心的训练	(301)
二、紧张情绪的消除训练	(301)
三、焦虑消除训练	(302)
参考文献	(304)

第一章 颠控球（熟悉球性）练习

足球运动员的脚颠控球能力是极其重要的竞技能力组成部分，提高足球运动员的颠控球能力是足球运动员技术训练部分的一个重要环节。本部分的目的是通过不同的训练方法，使运动员能够在身体处于不同的状态与姿势时，将球牢牢地控制在自己的脚下。

第一节 脚颠控球

一、脚背正面颠球

（一）基本动作练习

练习目的：使练习者对脚背正面颠球动作有些初步体会，体会颠球的部位（脚的部位与球的部位两个方面）与踝关节及脚的用力感觉。

练习要点与要求：踝关节要适当紧张，不能完全放松。颠球脚的膝关节要弯曲，不能直腿颠球。触球部位在球的正下方，脚背的正面，即足球鞋系鞋带的前中部位。颠球脚踝关节在脚触球前的瞬间，要有稍向前上方抬（勾）起用力的动作，要形成稍向前上方“搓球”的动作，使球正直地向回旋转，以保证球在空中的平稳。

1. 双手持球，将球置于腰部高度将球落下，然后用右脚脚背正面将球颠起，用手接住。然后换用左脚进行相同的练习。

2. 将球用一小球网装住提在手中，并将球控制在体前距离地面约 20 厘米的适当位置，然后用左（右）脚的单脚脚背正面连续颠球。

3. 将球用一小球网装住提在手中，并将球控制在体前距离地面约 20 厘米的适当位置，然后用左、右脚脚背正面连续（一只脚只颠一次球）交替颠球。

4. 将球置于腰部高度，使球落地反弹起来向下落时，用一只脚的脚背正面颠球一次，待球落地反弹起来后，再颠第二次。

5. 将球置于腰部高度，使球落地反弹起来向下落时，用一只脚的脚背正面颠球一次，待球落地反弹起来后，换另一只脚颠球一次，依次轮换左右脚进行练习。

6. 将球放在地上，用脚尖将球挑起，然后用单脚脚背正面连续颠球。不可用手控制球。

7. 将球放在地上，用脚尖将球挑起，然后用双脚脚背正面任意交替连续颠球。不可用手控制球。

8. 将球放在地上，用脚尖将球挑起，然后用双脚脚背正面依次（一只脚只颠一次球）交替连续颠球。

(二) 提高动作练习

练习目的：提高练习者脚背正面颠球动作技术水平和颠球时用力控制的灵活变通能力与颠球用力时的精确控制能力。

练习要点与要求：连续颠高球时，踝关节要适当增加用力紧张的程度；将低球颠高时要增加小腿和踝关节在触球时向上用力的颠球力量；将高球颠低时踝关节紧张度与连续颠高球时相同，但不要向上主动用力，如同像被动“挨砸”的样子。另外，一定要将脚形控制好，保证触球部位正确。其他要求同基本练习动作的要求。

1. 单脚连续颠球，高度不超过头部高度。
2. 单脚连续颠球，高度不超过腰部高度。
3. 单脚连续颠篮球（或者是重量较重的球），高度不超过膝关节。
4. 双脚连续任意交替颠球，高度不超过头部高度。
5. 双脚连续任意交替颠球，高度不超过腰部高度。
6. 双脚连续任意交替颠篮球（或者是重量较重的球），高度不超过膝关节。
7. 双脚连续依次交替颠球，高度不超过头部高度。
8. 双脚连续依次交替颠球，高度不超过腰部高度。
9. 双脚连续依次交替颠篮球（或者是重量较重的球），高度不超过膝部高度。
10. 单脚一高一低连续颠球。颠球时第一次颠起高度超过自身腰部高度，第二次颠起时高度不得超过自身的膝部高度。
11. 单脚一高一低连续颠球。颠球时第一次颠起高度超过自身头部高度，第二次颠起时高度不得超过自身的腰部高度。
12. 单脚一高一低连续颠球。颠球时第一次颠起高度超过自身头部高度，第二次颠起时高度不得超过自身的膝部高度。
13. 单脚一低一高连续颠球。颠球时第一次颠起高度不超过自身膝部高度，第二次颠起时高度不得低于自身的膝部高度。
14. 单脚一低一高连续颠球。颠球时第一次颠起高度不超过自身腰部高度，第二次颠起时高度不得低于自身的腰部高度。
15. 单脚一低一高连续颠球。颠球时第一次颠起高度不超过自身膝部高度，第二次颠起时高度不得低于自身的头部高度。
16. 双脚一高一低连续颠球。颠球时第一次颠起高度超过自身腰部高度，第二次颠起时高度不得超过自身的膝部高度。
17. 双脚一高一低连续颠球。颠球时第一次颠起高度超过自身头部高度，第二次颠起时高度不得超过自身的腰部高度。
18. 双脚一高一低连续颠球。颠球时第一次颠起高度超过自身头部高度，第二次颠起时高度不得超过自身的膝部高度。
19. 双脚一低一高连续颠球。颠球时第一次颠起高度不超过自身膝部高度，第二次颠起时高度不得低于自身的膝部高度。
20. 双脚一低一高连续颠球。颠球时第一次颠起高度不超过自身腰部高度，第二次颠起时高度不得低于自身的腰部高度。
21. 双脚一低一高连续颠球。颠球时第一次颠起高度不超过自身膝部高度，第二次颠起时高度不得低于自身的头部高度。
22. 单脚连续颠球，高度不低于两人高度。

23. 双脚连续交替颠球, 高度不低于两人高度。
24. 原地单脚轻轻向上跳动中双脚连续交替颠球, 颠球高度不超过膝部高度。
25. 跑动中双脚连续交替颠球, 高度不超过腰部。
26. 跑动中双脚连续交替颠球, 高度不超过膝部。
27. 跑动中双脚连续交替颠球, 高度不低于头部。
28. 跑动中单脚连续颠球, 高度一高一低, 或一低一高。
29. 跑动中双脚连续颠球, 高度一高一低, 或一低一高。
30. 跑动中双脚连续颠球, 两次左脚一次右脚, 或两次右脚一次左脚。高度一高一低, 或一低一高。
31. 变换部位颠球。脚背正面颠球一次, 然后用其他部位颠球一次, 依次变换不同的部位颠球, 每次部位都应当不重复。必须是在脚背正面颠球之后才能变换颠球的部位。

(三) 难度动作练习

练习目的: 进一步提高练习者脚背正面颠球动作技术水平和练习者颠球时用力控制的灵活变通能力与颠球用力时的精确控制能力。

练习要点与要求: 注意提高踝关节的灵活性与用力程度的控制敏感性。颠反弹球时要特别注意颠球脚触球的时机。在球落地反弹起来的瞬间, 颠球脚脚尖快速从球的底部向前上方挑起, 踝关节向上勾挑的动作要明显; 颠球变向时要控制好触球的部位与用力程度; 在跑动中颠球时要注意身体的协调性, 脚步移动要快速。在颠球越过防守队员时, 颠球变向要突然, 跑动插上要快速灵活。

1. 原地单脚颠反弹球。在球刚落地反弹起来的瞬间, 用脚背正面将球颠起, 高度不限。(然后可以增加高度的限制)
2. 原地双脚交替颠反弹球。在球刚落地反弹起来的瞬间, 用一只脚脚背正面将球颠起, 待球落地反弹时用另一只脚颠反弹球, 高度不限。(然后可以增加高度的限制)
3. 原地双脚交替颠反弹球向左右两侧改变方向。在球刚落地反弹起来的瞬间, 用左脚脚背正面将球向支撑脚(右脚)一侧颠起, 待球落地反弹时再用右脚将球向支撑脚(左脚)一侧颠起。
4. 原地双脚交替颠反弹球向前后改变方向。在球刚落地反弹起来的瞬间, 用左脚脚背正面将球向自己身后一侧颠起, 然后迅速转身 180 度, 待球落地反弹时再用右脚将球向身后颠起。依次交替连续进行。
5. 慢跑中单脚颠反弹球。在球刚落地反弹起来的瞬间, 用脚背正面将球向自己跑动的前上方颠起, 向前颠出的距离尽量保持在不改变或影响跑动速度的前提下可完成第二次颠球为宜, 高度不限。(以后可以增加高度的限制)
6. 慢跑中双脚交替颠反弹球。在球刚落地反弹起来的瞬间, 用脚背正面将球向自己跑动的前上方颠起, 向前颠出的距离尽量保持在不改变或影响跑动速度的前提下可完成另一脚的第二次颠球为宜, 高度不限。(然后可以增加高度的限制)
7. 慢跑中双脚交替颠球变向。在向前跑动中, 用左脚将球颠向右侧, 然后迅速转身, 用右脚将球颠到左侧, 依次交替迅速转身颠球改变方向。
8. 原地对墙连续颠反弹球。距离球墙 2~5 米, 将球向球墙颠出, 待球反弹回来落地瞬间将球再次颠出, 连续进行。(可先不要求左脚右脚的依次交替颠球)
9. 原地对墙连续颠球。距离球墙 2~5 米(也可先近后远, 保持适当距离), 将球向球墙颠出, 待球反弹回来时将球再次颠出, 连续进行。(可先不要求左脚右脚的依次交替颠球)
10. 原地颠球走十字。先向前颠球走一两步, 然后颠球退回出发点→再颠球向后退一两步, 回到出发点→再向左颠球走一两步, 退回出发点→再向右颠球走一两步, 退回到出发点。(走十字的

方向可以灵活调整)

11. 原地坐下, 用脚背正面连续颠球。

12. 颠球上下台阶或楼梯。面对楼梯或台阶, 颠球向上走, 到达一层楼梯顶时, 转身颠球下楼回到出发点。

13. 折线变向跑动中颠球。在颠球跑动中不断改变跑动方向, 形成一个“之”字形路线。

14. “三角”颠球。先开始是向前的正常走动姿势颠球, 到第二条边时练习者变成为在后退走动颠球, 到第三条边时练习者又成为侧对前进方向状态下的横向颠球移动。(三角形的每个边长可以根据情况调整, 方向也可以视情况改变。)

15. 将球垂直向上尽量踢起, 然后用脚背正面将球颠起, 高度不超过头部。

16. 将球垂直向上尽量踢起, 然后用脚背正面将球颠起, 高度不超过膝部。

17. 双脚交替颠手球或更小的球, 如乒乓球, 也可以是学生平时玩的小沙包或毽子。高度不限, 然后可以增加限制。

18. 1分钟限时颠少比赛。两人一组, 每人在1分钟时间内用单脚连续颠球。高度不得超过自己的头部, 颠球次数越少越好。(颠球失误即为失败, 颠球超过自己的头部高度增加颠球数10个。)

19. 双脚交替颠网球。(高度不限, 然后可以增加限制)

20. 双脚交替颠橄榄球。(如有形状不规则的球更好, 高度不限, 然后可以增加限制)

21. 绕环颠球。在将球用脚背正面颠起时, 快速将颠球脚从向上飞起的球上方绕过, 不等球落地, 然后再用该脚的脚背正面继续颠球。(颠球绕环的方向可以从球的内侧向外侧绕, 也可以从球的外侧向内侧绕, 也可以进行特别的规定, 视情况而定。)

22. 颠球绕杆。在中圈内(或者是一定的限制区域内), 间隔距离无规则地插上一些角旗杆或者是一些高度不同的锥帽。多名练习者在中圈内连续颠球绕杆(帽)。颠球方向可以不做规定, 也可以进行特殊的规定。

23. 颠球投篮。在篮球场的罚球圈内, 用脚背正面颠球将球颠入篮圈内。

24. 颠球过杆。在中圈内(或者是一定的限制区域内), 间隔距离无规则地插上一些角旗杆或者是摆放一些高度不同的锥帽。多名练习者在中圈内连续颠球过杆(帽), 将球从杆(帽)顶端越过。颠球可以是颠反弹球过杆, 可以是连续颠高球过杆, 可以进行特殊的规定。颠球方向可以不做规定, 也可以进行特殊的规定。

25. 颠球过人。两人一球, 一人颠球, 另一人做消极防守。颠球队员正对防守队员, 颠球逼近防守队员后, 将球从防守队员头顶颠过去, 并快速跑到防守队员身后控制住球。两人交替进行颠球过人练习。

26. 颠球转身过人。两人一球, 一人颠球, 另一人做消极防守。颠球队员背对防守队员, 用身体护球颠球, 突然颠球从自己身前经头顶到防守队员的身后空当, 同时颠球队员快速转身跑到防守队员身后控制住球。两人交替进行颠球过人练习。

27. 掩护颠球。两人一球, 一人颠球, 另一人从侧面做消极防守。颠球队员用身体挤靠住防守队员颠球, 然后突然从自己远离防守队员身体的侧面将球颠起从防守队员的头顶绕到防守队员身体的另一侧去, 并且颠球队员要躲开防守队员的防守, 快速跑到防守队员身体的另一侧将球控制住。两人交替进行颠球过人练习。

28. 双人颠球接力赛。分成两列纵队, 各组的前两个队员平行站位相距1米, 依次交替颠一个球向标志物颠球跑动, 颠球跑到标志物处返回队首(颠球距离20米), 交给同组的另两个队员接着进行练习。

29. 双人进、退跑颠球接力赛。分成两列纵队, 各组的前两个队员面对面一前一后相距1米, 依次交替颠一个球向标志物颠球跑动, 一队员向前跑颠球, 另一队员则在后退跑中向回颠球。两人

一向前颠球，一人向后颠球跑到标志物处返回（颠球距离 20 米）。向前跑动颠球的队员变为后退跑中颠球的队员，回到队首时交给同组的另两个队员接着进行练习。

二、脚内侧颠球

（一）基本动作练习

练习目的：使练习者对脚内侧颠球动作有些初步体会，体会颠球的部位（脚的部位与球的部位两个方面）与踝关节及脚的用力感觉。

练习要点与要求：踝关节要适当紧张，不能完全放松。颠球脚的膝关节要弯曲，不能直腿颠球。触球部位在球的正下方，脚的内侧面，即足跟、内踝尖、第一“跖趾关节”三点围成的三角形部位。颠球脚踝关节在脚触球时的瞬间要有向内侧翻起用力的动作，要将脚内侧面形成一个向上的平面，保证使球垂直地向上移动。另外，应当使触球点靠近自己的身体。

1. 双手持球，将球置于腰部高度将球落下，然后用右脚的内侧面将球颠起，用手接住。然后换用左脚进行相同的练习。
2. 颠球一次，待球落地反弹起来后，再颠第二次。可双脚依次交替进行，也可单脚进行练习。
3. 用单脚的内侧面连续颠球，高度不限。
4. 用双脚的内侧面连续颠球。任意交替，高度不限。
5. 用双脚的内侧面连续依次交替颠球。高度不限。

（二）提高动作练习

练习目的：提高练习者脚内侧颠球动作技术水平和颠球时用力控制的准确性与灵活变通能力及颠球的精确控制能力。

练习要点与要求：颠球时，踝关节要尽量向内翻，以保证触球时脚内侧部位及作用力向上。根据颠球高低控制好用力的程度。手、上肢要放松，保持自然协调。其他要求同基本练习动作的要求。

1. 用单脚的内侧面连续颠小沙包或毽子。
2. 用单脚的内侧面连续颠篮球（或者是较重一些的球，高度不限）。
3. 用双脚的内侧面连续颠篮球（或者是较重一些的球，任意交替不限制）。
4. 用单脚的内侧面连续颠球。高度不超过自己的腰部。
5. 用单脚的内侧面连续颠球。高度不超过自己的头部。
6. 用双脚的内侧面依次交替连续颠球。高度不超过自己的腰部。
7. 用双脚的内侧面依次交替连续颠球。高度不超过自己的头部。
8. 用双脚的内侧面依次交替连续颠球。高度不超过自己的膝部。
9. 用单脚的内侧面连续颠球。高度不超过自己的膝部。
10. 用双脚的内侧面连续颠球。左脚两次，第一次颠球要高于头部，第二次低于腰部。然后交换到右脚进行相同练习。
11. 用双脚的内侧面连续颠球。左脚两次，第一次颠球要低腰部，第二次高于头部。然后交换到右脚进行相同练习。
12. 用双脚的内侧面连续颠球。左脚两次颠球要高于头部，然后交换到右脚两次颠球要低于腰部；然后再进行交换，左脚颠两次低于腰部，右脚颠两次高于头部。反复依次轮换。

13. 用双脚的脚内侧面连续颠球。左脚两次颠球要高于头部,然后交换到右脚两次颠球要低于腰部;然后再进行交换,左脚颠两次低于腰部,右脚颠两次高于头部。反复依次轮换。

14. 变换部位颠球。脚内球一次,然后用其它部位颠球一次,依次变换不同的部位颠球,每次部位不能重复。必须是在脚内颠球之后才能变换颠球的部位。

(四) 难度动作练习

练习目的: 进一步提高练习者脚内侧面颠球动作技术水平和颠球时用力控制的准确性与灵活变通能力及颠球用力时的精确控制能力。

练习要点与要求: 注意提高踝关节的灵活性与用力程度的控制敏感性。颠反弹球时要特别注意颠球脚触球的时机。对墙颠反弹球时,在球落地反弹起来的瞬间,颠球脚脚内侧面缘要向内上翻起,踝关节保持适度紧张,将球向前上方颠出;连续对球墙颠球时,颠球出球的角度要稍向上一点,以便球反弹回来下落时好控制。要控制好颠球的力量大小。颠球变向时要控制好触球的部位与用力程度。在跑动中颠球时要注意身体的协调性,脚步移动要快速。在颠球越过防守队员时颠球变向要突然,跑动插上要快速灵活。

1. 单脚连续颠网球。(高度不限,然后可以增加限制)
2. 双脚依次交替颠网球。(高度不限,然后可以增加限制)
3. 双脚依次交替颠乒乓球。(高度不限,然后可以增加限制)
4. 双脚交替颠橄榄球。(如有形状不规则的球更好。高度不限,然后可以增加限制)
5. 原地对墙连续颠反弹球。距离球墙 2~5 米,将球向球墙颠出,待球反弹回来落地瞬间将球再次颠出,连续进行。(可先不要求左脚右脚的依次交替颠球)
6. 原地对墙连续颠球。距离球墙 2~5 米,将球向球墙颠出,待球反弹回来时将球再次颠出,连续进行。(可先不要求左脚右脚的依次交替颠球)
7. 单脚连续尽力颠高球,越高越好。
8. 双脚依次连续交替尽力颠高球,越高越好。
9. 颠球变向。左脚向左肩外上方颠球,然后用右脚向右肩外上方,依次左右交替颠球。
10. 颠球转身。左脚向右肩后上方颠球,然后迅速向左转身用右脚向左肩后上方颠球,然后迅速向右转身再用左脚颠球。反复依次左右转身用左右脚交替颠球。
11. 脚后外侧颠球。先用脚背正面颠球,然后用右脚脚内从左腿(支撑腿)的后外侧颠球向右侧,接着再用左脚脚内从右腿(支撑腿)的后外侧颠球向左侧。(难度要求视情况而定。可允许两次之间有调整交替左右脚颠球,也可要求依次交替两次之间不能调整。)
12. 两人左右平行站立,左边队员用右脚脚内侧面颠球给站在自己右侧的练习同伴,站在右边的练习同伴则用左脚脚内侧面将球颠回给站在自己左侧的练习同伴。依次反复进行。
13. 两列纵队,每队 3~4 人,相对站立,距离 6 米左右。甲队第一个队员用脚内侧面将球传给对面乙队的第一个队员,然后迅速跑回自己(甲队)的队尾。对面乙队的第一个队员直接用脚内侧面将球颠回给甲队第二个队员,然后自己迅速跑回自己(乙队)的队尾。依次轮转。(图 1-1)
14. 两列纵队,每队 3~4 人,相对站立,距离 6~10 米左右。甲、乙队的第一个队员同时开始,脚内侧面颠球向对面队首跑动,到达对面后,将球交给下一个队员,自己回到该队的队尾,依次进行直到最后一个队员做完此练习。
15. 三角形颠球。3 个队员站成三角形,距离 3~5 米,练习开始第一个队员先用右脚脚内侧面向右颠传给第二个队员,第二个队员用同样的方法将球颠给第三个队员,第三个队员再用同样的方法将球颠给第一个队员,依次反复轮转。然后换左脚练习,改变颠球的方向。(队员间的距离可视情况而定,先近后远;颠球的高度可以根据情况进行限制以提高难度,也可以通过限定在规定的时

内必须完成的轮转次数来提高颠球的难度。)

16. “之”字形颠球过杆。将标志杆摆放成“之”字形,标志杆之间的距离约为5米。运动员依次用脚内侧将球向前上方颠过标志物的顶,越过每一标志物顶,运动员快速跑上前接球然后继续颠球向下一标志物进行练习。做完后慢跑回到队尾。(图1-2)

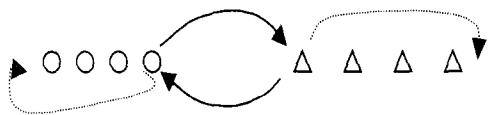


图 1-1

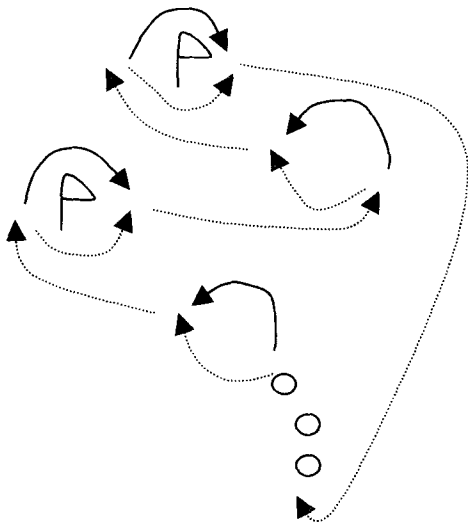


图 1-2

17. 两列纵队,每队3~4人,相对站立,距离6米左右。甲队第一个队员用脚内侧将球传给对面乙队的第一个队员,然后迅速跑向乙队的队尾。对面乙队的第一个队员直接用脚内侧将球颠回给甲队第二个队员,然后自己迅速跑向甲队的队尾。依次轮转交换。

18. 3人一组,距离6~8米左右。两边队员用脚内侧颠传球,中间一队员用头防守抢断球。抢断球成功与被抢的队员交换位置。

三、脚外侧颠球

(一) 基本动作练习

练习目的:使练习者对脚外侧面颠球动作有些初步体会,体会颠球的部位(脚的部位与球的部位两个方面)与踝关节及脚的用力感觉。

练习要点与要求:踝关节要适当紧张,不能完全放松。颠球脚的膝关节要弯曲。触球部位在球的正下方,脚的外侧面,即足跟外侧、外踝、小拇趾及脚背外侧几部分组成的部位。颠球脚踝关节在脚触球时的瞬间要有向外侧翻起用力的动作,要将脚外侧面形成一个向上的平面,保证使球垂直地向上移动。

1. 手持球,将球置于腰部高度将球落下,然后用右脚脚外侧面将球颠起,用手接住。然后换用左脚进行相同的练习。

2. 将球装在一小球网提在手中,控制在自己身体外侧膝部高度的适当位置,然后用左(右)脚的单脚脚外侧面连续颠球。

3. 将球置于头部高度使球落地反弹起来向下落时,用一只脚的脚外侧面颠球一次,待球落地

反弹起来后再颠第二次。

4. 球置于头部高度使球落地反弹起来向下落时,后用一只脚的外侧面颠球一次,待球落地反弹起来后换另一只脚颠球一次。依次轮换左右脚进行练习。

5. 单脚外侧面连续颠球。

6. 双脚交替连续颠球。

(二) 提高动作练习

练习目的:提高练习者脚外侧颠球动作技术水平和颠球时用力控制的准确性与灵活变通能力及颠球的精确控制能力。

练习要点与要求:颠球时,踝关节要尽量向外翻,以保证触球时脚外侧部位及作用力向上。根据颠球高低控制好用力的程度。手、上肢要放松,保持自然协调。其它要求同基本练习动作的要求。

1. 用单脚的外侧面连续颠小沙包或毽子。

2. 用单脚的外侧面连续颠篮球(或者是较重一些的球,高度不限)。

3. 用双脚的外侧面连续颠篮球(或者是较重一些的球,任意交替不限制)。

4. 用单脚的外侧面连续颠球。高度不超过自己的头部。

5. 用单脚的外侧面连续颠球。高度不超过自己的肩部。

6. 用双脚的外侧面依次交替连续颠球。高度不超过自己的头部。

7. 用双脚的外侧面依次交替连续颠球。高度不超过自己的肩部。

8. 用单脚的外侧面连续颠球。高度不超过自己的腰部。

9. 用双脚的外侧面连续颠球。左脚两次,第一次颠球要高于头部,第二次低于腰部。然后交换到右脚进行相同练习。

10. 用双脚的外侧面连续颠球。左脚两次,第一次颠球要低腰部,第二次高于头部。然后交换到右脚进行相同练习。

11. 用双脚的外侧面连续颠球。左脚两次颠球要高于头部,然后交换到右脚两次颠球要低于腰部;然后再进行交换,左脚颠两次低于腰部,右脚颠两次高于头部。反复依次轮换。

12. 用单脚的外侧面连续颠球。高度由高于自己的头部逐渐降低到不超过自己的腰部,然后再逐渐由不超过自己的腰部高度到超过自己的头部高度。

13. 单脚内外侧交替颠球。左脚(或右脚)先用脚内侧颠球一次,然后换为脚外侧颠球。即进行内侧外侧颠球练习。(颠球高度可不限)

14. 双脚内外侧交替颠球。左脚(或右脚)先用脚内侧颠球一次,然后换为右脚(或左脚)外侧颠球。即进行内侧——外侧颠球练习。(颠球高度可不限)

15. 变换部位颠球。脚外侧颠球一次,然后用其它部位颠球一次,依次变换不同的部位颠球,每次部位都应当不重复。都必须是在脚外颠球之后才能变换颠球的部位。

(三) 难度动作练习

练习目的:进一步提高练习者脚外侧颠球动作技术水平和颠球时用力控制的准确性与灵活变通能力及颠球用力时的精确控制能力。

练习要点与要求:注意提高踝关节的灵活性与用力程度的控制敏感性。颠球时脚外缘要向外上翻起,踝关节保持适度紧张,将球向上方颠出,要控制好颠球的力量大小。颠球变向时要控制好触球的部位与用力程度;在跑动中颠球时要注意身体的协调性,脚步移动要快速;在颠球越过防守队员时颠球变向要突然,跑动插上要快速灵活。

1. 单脚连续颠网球。(高度不限,以后可以增加限制)
2. 双脚依次交替颠网球。(高度不限,以后可以增加限制)
3. 双脚依次交替颠乒乓球。(高度不限,以后可以增加限制)
4. 双脚交替颠橄榄球。(如有形状不规则的球更好。高度不限,以后可以增加限制)
5. 单脚连续尽力颠高球,越高越好。
6. 双脚依次连续交替尽力颠高球,越高越好。
7. 颠球过顶。左脚(或右脚)脚外侧颠球,将球从颠球一侧经过自己的头顶到身体的另一外侧,再换用右脚(或左脚)将球颠过头顶返回起始位置一侧。反复依次交替。
8. 内外侧交替反向颠球。先用左脚脚内侧将球颠向左肩外侧上方,然后用左脚外侧颠球经过头顶到右肩外上方一侧。再用左脚脚内侧将球颠向左肩外上方一侧,然后再用左脚外侧颠球经过头顶到右肩外上方一侧。反复交替练习。
9. 跑动中颠球过杆。将角旗杆摆放成一条直线,间隔距离为6~8米。运动员在侧身慢跑中用脚背正面颠球,接近角旗杆时用脚外侧颠球过旗杆顶越过,然后快速向前接控球,继续颠球向下一个角旗杆进行过杆练习。(左右脚要交替进行)
10. 两人左右平行站立,左边队员用左脚脚外侧颠球给站在自己右侧的练习同伴,站在右边的练习同伴则用右脚脚外侧将球颠回给站在自己左侧的练习同伴。依次反复进行。
11. “三角形”颠球。3个队员站成三角形,距离3~5米。练习开始,第一个队员先用右脚脚外侧向左颠球过自己的头顶传给左侧队员,这个队员用同样的方法将球颠给第三个队员,第三个队员再用同样的方法将球颠给第一个队员,依次反复轮转。然后换左脚练习,改变颠球的方向。(队员间的距离可视情况而定,先近后远;颠球的高度可以根据情况进行限制以提高难度,也可以通过限定在规定的时间内必须完成的轮转次数来提高颠球的难度。)

四、脚掌拍球练习

(一) 基本动作练习

练习目的:使练习者对脚掌拍球动作有些初步体会,体会拍球的部位(脚的部位与球的部位两个方面)与踝关节及脚的用力感觉。

练习要点与要求:踝关节要适当紧张,不能完全放松。拍球脚的膝关节要弯曲。触球部位在球的正上方,前脚掌的正中部;拍球脚踝关节在脚触球时的瞬间要有向下拍击用力的动作,要控制好拍球的节奏。

1. 抬腿用力拍球。手抛球,高度约2米,落于身前约2米处,待球反弹起来,上步提膝将脚抬高约到髋部高度,然后快速用力向下压腿(有点类似于田径短跑中的前摆扒地的动作)并用脚掌击球,使球尽可能地向上反弹。左右脚交替进行练习。

2. 手抛球,高度约2米,落于身前约2米处,待球反弹起来,上步提膝将脚抬高约到髋部高度,然后快速用力向下压腿(有点类似于田径短跑中的前摆扒地的动作),并用脚掌击球,使球向上反弹高度不超过自己的腰部(或肩部高度)。左右脚交替进行练习。

3. 坐在椅子上(或台阶上),脚掌拍球。

4. 单脚脚掌连续拍球,高度不限。

(二) 提高动作练习

练习目的:提高练习者脚掌拍球动作技术水平和脚掌拍球时用力控制的准确性与灵活变通能力

及脚掌拍球的精确控制能力。

练习要点与要求：脚掌拍球前，踝关节要尽量背屈（勾脚尖），在触球时踝关节要尽量跖屈（脚尖向下压），以保证触球时脚掌部位能够向下击中球的正上方。根据颠球高低控制好用力的程度。手、上肢要放松，保持自然协调。

1. 单脚脚掌连续拍球，高度不超过膝部。
2. 用单脚掌拍球一次，拍球反弹的高度约在膝部高度，然后用同一只脚脚背正面颠球一次，再用脚掌拍球一次。依次反复轮换。
3. 两人一组，距离5~8米。一队员用脚颠过顶球给对面的同伴，对面的同伴上步脚掌拍控球。
4. 双脚依次交替脚掌连续拍球，高度不超过膝部。

（三）难度动作练习

练习目的：进一步提高练习者脚掌拍球动作技术水平和脚掌拍球时用力控制的准确性与灵活变通能力及脚掌拍球的精确控制能力。

练习要点与要求：注意提高踝关节屈伸的灵活性与用力程度的控制敏感性。颠球脚踝关节保持适度紧张；要控制好颠球的力量大小。颠球变向时要控制好触球的部位与用力程度；在跑动中颠球时要注意身体的协调性，脚步移动要快速；在颠球越过防守队员时颠球变向要突然，跑动插上要快速灵活。

1. 拍球变向。左脚拍球向右脚一侧，右脚拍球向左脚一侧。
2. 绕环拍颠球。左脚掌拍球一次，然后左脚快速从球的一侧绕过，用脚背正面颠球一次，再用左脚掌拍球一次，然后再快速从另一侧绕过颠球，再拍球一次。左右脚反复练习。
3. 绕环拍球。左脚拍球一次，然后快速将左脚从球体上绕一个环，再用脚掌拍球一次。左右脚反复交替练习。
4. 单脚脚掌连续拍球，高度由不超过膝部逐渐下降到不超过小腿的中部，然后再从高度不超过小腿的中部到不超过膝关节。左右脚要反复交替练习。

五、脚的其他部位颠球

（一）脚尖颠球

练习目的：进一步增加与扩大练习者脚颠球的动作数量与颠球的技术水平，提高脚颠球各部位的控制准确性与灵活变通能力及脚颠球的精确控制能力。

练习要点与要求：注意提高踝关节屈伸的灵活性与用力程度的控制敏感性。颠球脚踝关节保持适度紧张；脚尖要勾起，要控制好脚触球的部位与颠球的力量大小。

1. 手持球，用脚尖颠球一次，用手将球接住。左右脚反复交替练习。
2. 用单脚脚尖连续颠球。高度不超过自己的头顶。
3. 双脚交替连续颠球，高度不超过自己的腰部。
4. 变换部位颠球。脚尖颠球一次，然后用其他部位颠球一次。依次变换不同的部位颠球，每次部位都应当不重复。都必须是在脚尖颠球之后才能变换颠球的部位。
5. 变换颠球高度。先高后低颠球（先颠球高度超过自己的头部，然后颠球高度低于自己的腰部），或者是先低后高颠球（先颠球高度不超过自己的腰部，然后颠球高度不低于自己的头部）。左右脚反复交替练习。