



足球运球技术图解

◎ 兰宏伟 江坚楷 编著

SOCCER

体育大学出版社



ZU QIU YUN QIU JI SHU TU JIE

足球运球技术图解

兰宏伟 江坚楷 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌 朱礼贺

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 黄 强

绘 图: 魏相永

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球运球技术图解 / 兰宏伟, 江坚楷编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.6

ISBN 7-81100-128-4

I. 足… II. ①兰…②江… III. 足球运动—运球—图解

IV. G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033710 号

足球运球技术图解

兰宏伟 江坚楷 编著

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 北京雅艺彩印有限公司印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7-81100-128-4 / G · 119

定价: 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前言

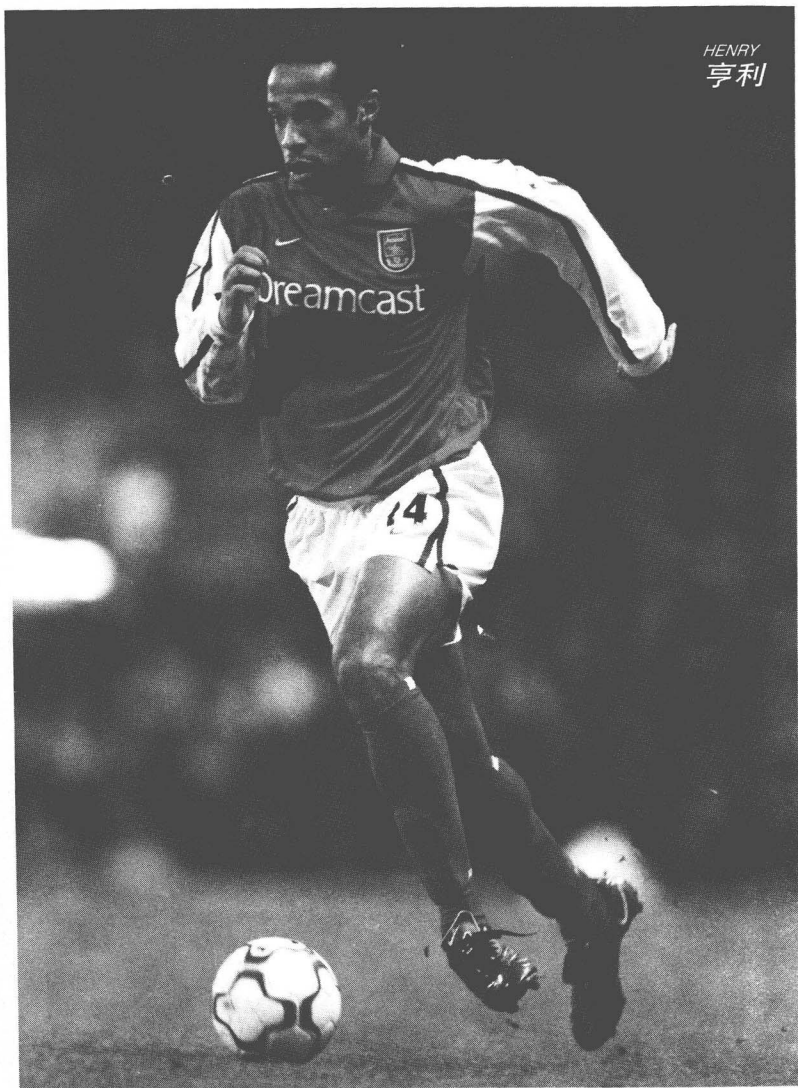
在足球比赛中,要想达到射门得分的目的,双方必然会在规则允许的范围内,运用各种可以运用的方法去争夺控球权。在取得控球权后,又要想尽一切办法,通过对方为反控制设下的重重障碍,才能达到射门得分的目的。为此,经常需要适时的个人控制球,以寻找进攻的机会,或是一对一的突破对方的防守,制造射门的机会,这时就需要运用运球技术。

运球和带球跑是不同的。带球跑时,由于没有即刻的防守压力,控球队员能够抬头观察,尤其是高水平球员,他们都非常注意在带球跑过程中观察场上局面的变化。运球具有即兴发挥的特征,运球技巧超群的队员都具有突出的自我创造精神。

运球时,队员应养成抬头观察的习惯,以便及时了解场上的情况,一旦战术需要,即能及时衔接其他的技术动作,不至于贻误战机。球员应掌握全面的运球技术,包括快速运球中灵巧地躲闪、变方向、变速度的技巧;运球时应用远离对方的脚带球,这样能更好地运用身体保护球。

运球突破是最令人激动的一种进攻打法,它能给观众带来巨大的欢乐。优秀的运球手是球队的宝贵财富,尤其在瓦解对手的人数优势时,它起着巨大的作用。

尽管运球有特殊价值,但绝不能盲目过多地运用。在进攻三区时,提倡队员因势运球突破对手,因为一旦成功将为全队带来巨大回报,但在防守三区,运球突破的风险性太大,价值也不高,在这一区域应该保持控球权。



足球运动中的运球与篮球运动中的运球作用相同，通过运球，球员可以保持控球权并渗透进对方的防区。一名球员的运球技术可以与众不同，有自己的独特风格。只要能够在成功击败对手的同时不失去控球权就行，因而球员练就具有个人特征的绝招是非常重要的。

目 录



一、运球基本技术

- 4 (一)脚内侧运球
- 6 (二)脚背正面运球
- 8 (三)脚背外侧运球
- 11 (四)脚背内侧运球
- 16 (五)保护球
- 20 (六)运球技术分析
- 24 (七)运球练习

二、带球跑

- 32 (一)怎样带球跑
- 37 (二)何时带球跑
- 37 (三)何时不要带球跑
- 39 (四)带球跑练习

三、带球转身

- 46 (一)接球转身
- 50 (二)控球转身
- 57 (三)运球转身



目 录



	四、运球突破
70	(一)过人基本技术
96	(二)运球假动作过人
116	(三)球星过人技术
137	(四)运球突破技术分析
145	(五)运球突破练习

五、最后的论述与测评

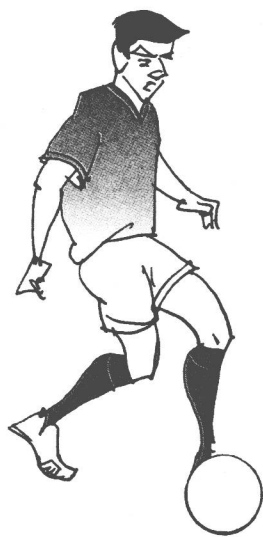
152	(一)运球的速度
156	(二)运球的时机
158	(三)安全与冒险
162	(四)青少年运球技术测评





运球基本技术

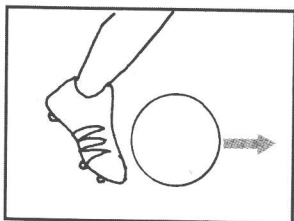
运球的种类多种多样，如脚内侧运球、脚背内侧运球、脚背正面运球和脚背外侧运球等。对青少年球员来讲，先应掌握脚内侧和脚背外侧两种运球方式，它不仅是基础性运球技术，而且也是比赛中运用较多的技术。



用脚内侧运球可能是感觉最好的，但注意不要让球绊着你。



你可以跑得更快一点，如果你用脚背外侧运球，不要将球推得太远。



你可以用脚背正面运球，小心不要将球踢到很远的地方。



注意!

脚背正面运球最适合于直线运球。多在越过对手之后，前方纵深距离较长，仍需快速运球前进的情况下使用。

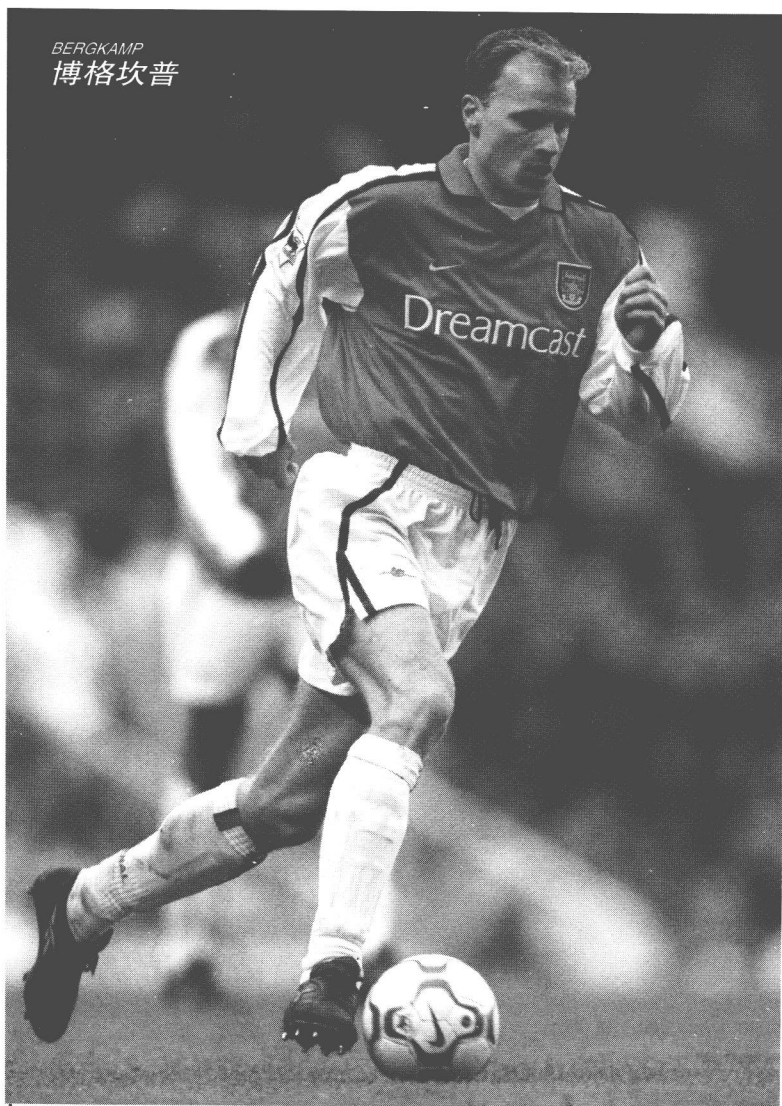
脚背内侧运球最适合于变向运球，多在向里改变方向并需要用身体掩护球的情况下使用。

脚背外侧运球能充分发挥跑动速度，具有用身体掩护球的特点，比赛中多在快速奔跑和向外改变方向时使用。

脚内侧运球是运球技术中速度最慢的一种运球动作。当运球靠近对手需要牢固地控制好球并用身体掩护时，可采用脚内侧运球。



BERGKAMP
博格坎普



没有人会忘记博格坎普挑球转身360度打入的那粒完美进球，也没有人会忘记“冰王子”那凌波微步般的盘球绝活，当他踏着风一般的舞步运球前进时，全场观众都屏住了呼吸。



(一)脚内侧运球

跑动中运球腿的脚跟提起，脚尖稍外展，以脚内侧部位触球的中后部；将球向前推送，身体重心随球跟上，以协调的跑动和连贯的推送动作运球向前进。



在运球前进时，支撑脚始终领先于球，位于球的侧前方，肩部指向运球方向，支撑腿膝关节微屈，重心放在支撑脚上，另一只腿提起屈膝，用脚内侧推球前进，然后运球脚着地。



由于肩部指向运球方向，身体侧转，因而移动速度较慢。但由于身体前倾有利于将对方与球隔开，因而脚内侧运球多用在运球寻找配合传球时，或有对手阻拦需用身体做掩护时。



当防守队员在侧后方紧逼时，运球的进攻队员也可运用远离防守者的内脚背运球，另一腿迅速跟上，有效地使用身体及时保护好球，组织进攻。

易犯错误

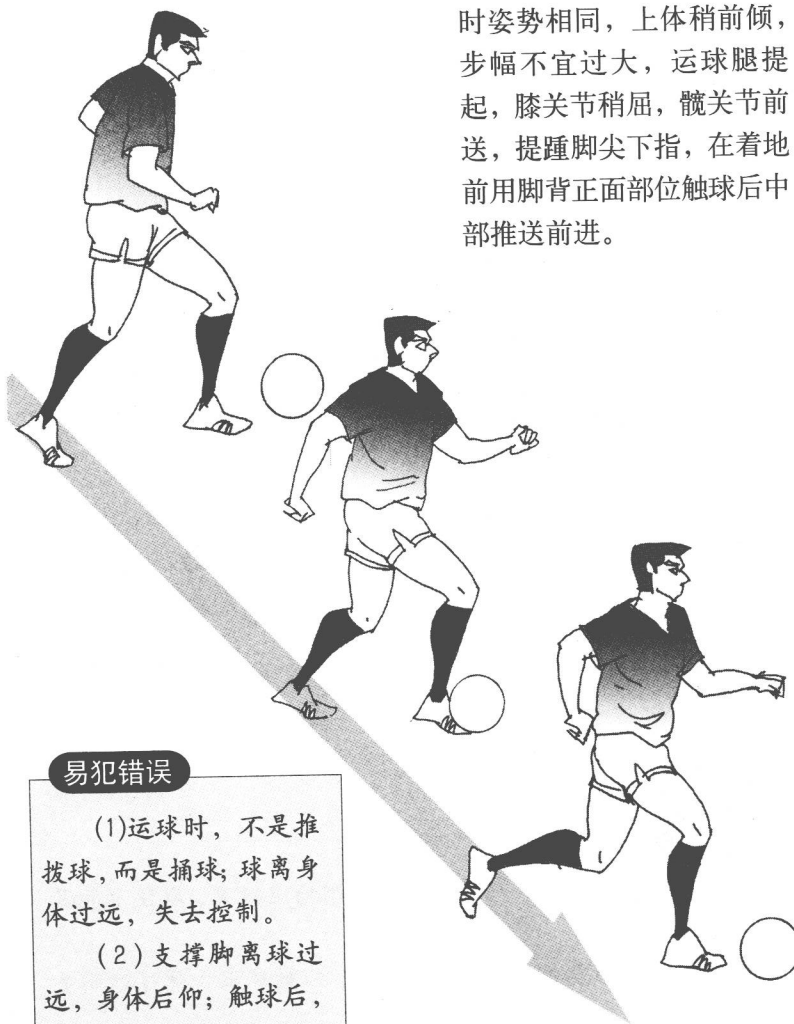
(1) 只顾低头看球，而不能随时观察场上情况，以致不能及时传球或射门。

(2) 运球时不是推拨球，而是踢球，以致球离身体过远而失去控制。



(二)脚背正面运球

运球移动时与正常跑动时姿势相同，上体稍前倾，步幅不宜过大，运球腿提起，膝关节稍屈，髋关节前送，提踵脚尖下指，在着地前用脚背正面部位触球后中部推送前进。



易犯错误

(1)运球时，不是推拨球，而是捅球；球离身体过远，失去控制。

(2)支撑脚离球过远，身体后仰；触球后，身体重心不能随球前移。



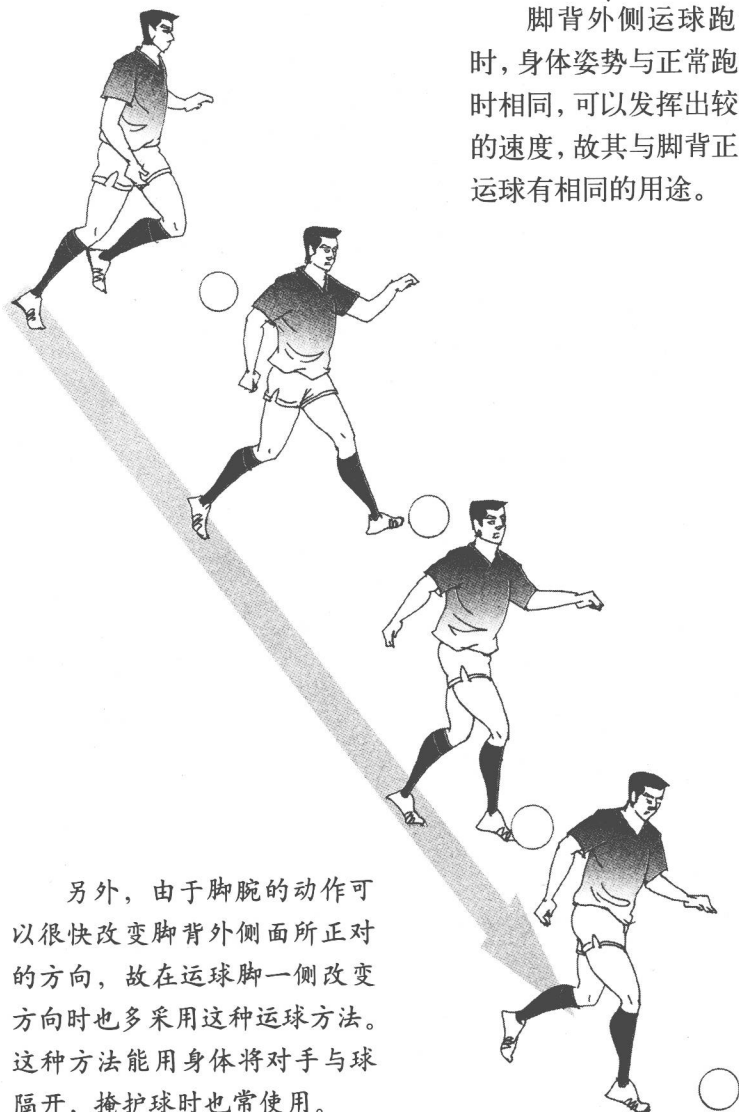
BATISTUTA
巴蒂斯图塔

由于脚背正面运球在向前移动时，是正常跑动姿势，可以发挥出较快的速度，因而多使用在运球前方较长距离内无对手阻挡时。上图中巴蒂斯图塔正以脚背正面高速运球前进，如果在他的射程之内，他很可能运球之后直接射门了。



(三)脚背外侧运球

脚背外侧运球跑动时,身体姿势与正常跑动时相同,可以发挥出较快的速度,故其与脚背正面运球有相同的用途。



另外,由于脚腕的动作可以很快改变脚背外侧面所正对的方向,故在运球脚一侧改变方向时也多采用这种运球方法。这种方法能用身体将对手与球隔开,掩护球时也常使用。



DENILSON
德尼尔森



巴西中场德尼尔森曾被认为是最激动人心的运球高手，他以桑巴舞步般的运球，使进攻变得华丽多彩。单就技术而言，其富有律动感的运球无人能出其右。



足球运球技术图解

脚背外侧运球比脚内侧运球更易发挥速度。运球跑动时自然放松，上体略微前倾，步幅不宜过大。运球脚提起时膝关节稍屈，脚跟提起，而脚尖则稍内指。在直线快速运球时，用脚背外侧推拨球的后中部，支撑脚、身体重心快速跟上，便于连续快速运球前进。



脚背外侧运球时，防守队员在侧旁紧紧缠住，伺机拦截，运球的进攻队员应该用远离防守者的外脚背运球，可以有效地用身体保护球，组织进攻。

易犯错误

(1) 运球时，膝关节没弯曲，推球力量大，球离身体过远，失去控制。

(2) 脚尖不内转，触球部位不正确，控制不好运球方向。

(3) 身体重心过高或臀部后坐，身体重心不能随球前移。