



名师出高图

足球

入门到精通

《名师出高图》编写组 编



化学工业出版社



名师出高图

足球

入门到精通

《名师出高图》编写组 编



FOOTBALL



化学工业出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球入门到精通/《名师出高图》编写组编. —北京:
化学工业出版社, 2016. 7

(名师出高图)

ISBN 978-7-122-27249-2

I. ①足… II. ①名… III. ①足球运动-基本知识
IV. ①G843

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第124223号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张8 字数158千字 2016年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究



足球被称为“世界第一运动”，是全球体育界最具影响力的单项体育运动。如果你喜爱足球，愿意投身其中，体验足球运动的刺激与冲击，那么磨练个人基本技术和掌握个人攻防战术便必不可少。

《足球入门到精通》想与你分享的内容有：包括运球、踢球、头球和掷界外球在内的个人基本技术；包括进攻和防守在内的个人攻防战术；特别针对守门员训练总结的训练方法以及足球规则概要。

《足球入门到精通》想帮你解决的问题是：

如何学会踢足球；

如何能够踢好足球；

如何能看懂足球比赛；

如何在团队协作中胜出。



FOOTBALL

目 录



第一篇 个人基本技术 001

第一部分 运球 002

第二部分 踢球 006

第三部分 头球 028

第四部分 掷界外球 036

第二篇 个人攻防战术 041

第一部分 个人进攻战术 042

第二部分 个人防守战术 057

第三篇 守门员技术 083

第四篇 足球规则概要 115



FOOTBALL



第一篇 个人基本技术



FOOTBALL

第一部分 运球

运球是足球运动的基本技术，也是个人控球能力和个人进攻能力的集中体现。运球时，因为运球脚在完成推拨球的动作时，破坏了连续跑动的



结构和习惯性平衡，所以必然会影响移动速度，而在比赛中需要快速运球推进，前方又没有对手阻挡时，就没必要每一周期运球脚都推拨一次球，可以触球一次，快跑几步，再触球一次，这时推进球的力量就可以大些，人的移动速度也会快些。

1. 脚内侧运球

- (1) 跑动中运球腿屈膝提起，脚跟提起时脚尖稍向外展。
- (2) 以脚背内侧触及球的中后部，将球向前推送。
- (3) 身体重心随球跟进，以连贯的推送动作将球向前推进。



2. 脚背运球



球技宝典：

脚背运球的优点是，在向前移时可以保持正常的跑动姿势，所以移动速度快，在较长距离无对手阻拦的情况下最为适用。

(1) 移动时与正常跑动时的姿势相似，上体稍前倾，步幅不宜过大。

(2) 运球时运球腿提起，微屈膝关节，髋关节前送，脚后跟提起、脚尖下指。

(3) 在脚落地前用脚背正面触球的中部后将球向前推进。





想当球王你得知道：

● 在运球过程中，撑、蹬、摆送动作是有序的统一体，应连贯完成。在此基础上重点解决好运球的前摆触球环节，这是掌握和提高运球技术的关键。

● 用踢球脚脚趾的中部将球挑起来。

● 踢球时，支撑脚应该在球斜后方稍远一些的位置，离得太近球很难被踢高。

● 从球的侧后方开始助跑，然后踏入支撑脚才能更好地实现对球的控制。

● 在脚撞击球前再将身体充分展开，才不容易将球踢飞，因为踢球脚的摆动方向是横向的，而不是直的。





FOOTBALL

第二部分 踢球



踢球是足球运动基本技术的一种，是指球员有目的地用脚的某一部位将球击向预定目标，主要用于传球和射门。踢球可分脚内侧、脚弓内侧踢球、正脚背踢球、外脚背踢球、脚尖和脚跟踢球等多种方法，是组织进攻、变化战术、渗透突破、创造和完成射门的重要手段。

一、脚内侧踢球

脚内侧是踢球最常用的部位，因为触球面积比较大，所以在踢球时能更容易控制。脚内侧踢球可以建立起触球的感觉、稳定踢球时的身体重心，也便于进行无球模仿练习。

1. 脚内侧踢定位球

(1) 面对来球直线助跑，支撑脚的最后一步迈得稍大些，站在球的侧面约15厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈。

(2) 在开始支撑的同时踢球腿开始前摆，大腿外展的同时带动小腿前摆。

(3) 当膝关节接近球的正上方时小腿爆发前摆。

(4) 触球前送出脚跟，脚内侧所在平面与出球方向垂直。

(5) 踢球脚脚底与地面平行，踝关节功能性地紧张使脚型固定。

(6) 击球后身体跟随移动，向前送出髋关节。





2. 脚内侧踢弧线球

- (1) 眼睛注视来球，支撑脚在球的斜后方。
- (2) 用脚内侧兜住球的侧下部，触球瞬间脚内侧快速搓球的侧下部。
- (3) 击球后身体跟随移动。





想当球王你得知道：

- 用脚内侧控球比用脚外侧控球的机会多。
- 踢好弧线球的关键是体会触球时从大脚趾到脚弓部位依次与球接触的感觉。



3. 脚内侧踢空中球

- (1) 根据来球的高度，将停球脚举起前迎，脚内侧对准来球路线。
- (2) 在脚与球接触前的一刹那踢球脚开始后撤。
- (3) 踢球脚后撤的过程中，用脚内侧接触球，把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。





想当球王你得知道：

- 脚内侧踢空中球的关键在于找准支撑腿最后一步跨出的距离。
- 支撑腿与球的距离需要保证腿后摆时可以充分伸展。



二、脚背正面踢球

脚背正面踢球主要用来传球，踢球腿的摆幅大，摆速快，踢球的力气大，但出球路线缺乏变化。

1. 脚背正面踢定位球

- (1) 直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚在球的侧面10 ~ 12厘米处。
- (2) 脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿随跑动向后舞动。屈小腿，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动。
- (3) 当膝关节摆至接近球的正上方时，小腿做爆发式摆动，以脚背正

