

技法图解丛书

足球明星 之路



岭南美术出版社

足球明星之路

许小纯 翻译

岭南美术出版社出版、总发行

广东省新华书店经销

广东粤北印刷厂印刷

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

开本：787×1092毫米 32开

ISBN7-5362-0311-X

J·0312

定价：0.50元

内容简介

本书根据英国出版公司出版的足球技法书翻译，全文用显浅易懂的语言解释了足球基本技术和比赛的战略战术，并附图 54 幅，内容包括足球技术入门，足球战术、足球规则等，为青少年足球爱好者指示一条学练足球的捷径。

目 录

一.足球技术入门	(1)
1.踢球方法	(1)
2.头顶球	(5)
3.控球	(7)
4.传球	(8)
5.盘球	(11)
6.抢球	(13)
7.守门	(14)
二.足球战术	(18)
1.防守队员	(18)
2.中场队员	(20)
3.前锋队员	(22)
4.几种常用单独训练方法	(24)
三.足球规则	(27)
1.足球场	(27)
2.足球	(27)
3.球员人数	(28)
4.裁判员与巡边员	(28)
5.比赛时间	(28)
6.计分方法	(28)

7.越位	(28)
8.犯规和不正当行为	(29)
9.自由球	(29)
10.罚点球	(30)
11.掷界外球	(30)
12.球门球	(30)
13.角球	(30)
四.足球历史的里程碑	(31)
五.当代足球明星简介	(35)

一、足球技术入门

1. 踢球方法

踢球，是运动员有目的地用脚的某一部位把球踢向预定的目标。因此，各种踢球动作总是与有目的的行动相连接，形成完整的用不同脚法踢球的技术动作。

踢球是足球运动中最主要和运用最多的一种基本技术，足球运动员踢球技术的好坏，直接影响传球、射门和组成战术的效果。因此，运动员踢球技术如何，对球队运动技术水平有举足轻重的影响，下面介绍几种常用的踢球方法。

如图 1 所示，这是正确的踢球方法，膝部在球的上方弯曲，所有力量都准确地运用于足背上。

如图 2 所示，这是错误的踢球方法，因为球员身体过于后倾，失去了平衡，所以无法控制球，只用足尖部位踢球很难用力。



图 1



图 2

①**踢弧线球**：用脚背切入球的底部，朝着目标“横扫”。如图 3、4 所示，是练习踢弧线球的方法，球放在球门线上，把球吊入两柱之间。如果吊球准确，再把球放在离球门柱更远处。为了能熟练地使用双脚，要经常从门柱的两边轮换着踢。这种踢法的特点主要是踢球脚腕灵活性较大，摆腿方向变化较多，是踢各种弧线球的主要脚法。



图 3

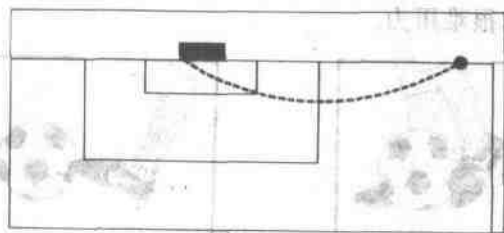


图 4

②**传球（吊球）**：传球是组织进攻与创造射门机会的有效手段。传球的时间、路线、落点与力量等都包含有战术意识的因素。传球时腿的技巧最重要，特别是空中传球，往往是球最安全的路线，当你要远距离传球时，在地面远传，球就有机会被截住，而在空中传吊则是最佳方案。但是，光会高空传球还不够，最主要的还是要练好如何把球准确地传给队友。

提高这个技巧有一个简单的训练方法：把球放在底线与中线之间大约中点的位置，将球踢进球门。但要选择正确的落点，让球先落地然后弹进球门。这样会使你学会控制吊球落点的技巧。动作熟练后，拉长吊球的距离或者把球向中线回传（图 5、6）。



图 5

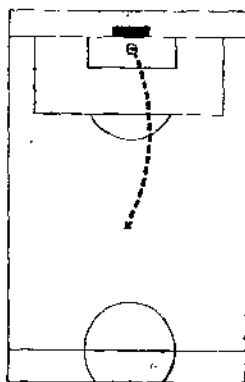


图 6

③切球（擦球）：每个球员都知道，吊球在高空长传可以用来对付二三个对方球员。切球就不同了，它是一种传短距离球的方法，切球的目的是使球有点下旋，落地反弹后速度减缓。

当防守队员背后有空档时，用切球是较理想的方法。把球切入空档，球速就会在那里减缓，等待攻击队员上来接应。

具体方法是：脚部用力踢球的底部，好象一个桌球高手一样，用力击球的下部。踢球时腿的膝盖必须适当弯曲，另一条腿可稍稍置于球前。如图 7、8 所示，练习者站在离中点大约 20 米的地方，轻轻地切球，使球就在圈内弹来弹去。如果下旋力用得好，球弹出后回滚时不会滚出圈外。



图 7

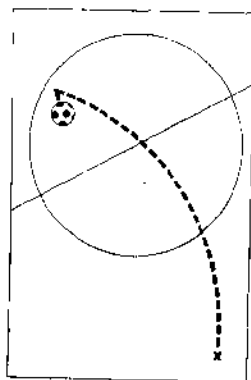


图 8

2. 头顶球

头顶球是十分重要的技巧，而它往往会被球员忽视，或许是害怕受伤吧。但只要正确使用头部——前额骨部位，头顶球是没有危险的（图 9）。

如图 10 所示，这是正确的头顶球方法，用前额骨击球，两眼注视来球，不仅要用颈力，而且两臂也要配合用力。

如图 11 所示，这是错误的头顶球方法，如果不用前额而是用头的顶部去顶球，就无法控制球的方向，并会感到头痛。下面介绍几种常用的头顶球技巧。



图 9



图10



图11

①**前额正面顶球**：如图 12 所示，顶球时身体要正面对球，身体重心移至后脚，两臂自然张开稍屈，眼睛注视来球。顶球时两脚用力蹬地，上体向前快速摆动，用额正面顶球的后中部。顶球后身体重心应随球前移。

②**前额侧面顶球**：球员使用这种方法通常是为了直接把球传给靠近自己的同伴。因此，准确性比力量更重要。如图 13 所示，两脚前后开立，两膝微屈，上体和头部稍向出球的相反方向旋转侧屈，身体重心放在后脚上。当球运行到出球方向的同侧肩上方前的刹那间，后脚用力蹬地，上体迅速向出球方向扭摆，同时用力甩头，以前额侧面击球的后中部。

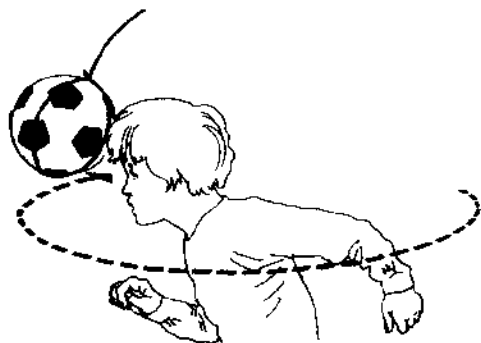


图12



图13

③**头顶球练习**：这是训练头顶球技巧的好方法，也是行家们常使用的方法。如图 14 所示，把球挂在末端有绳的一个十字框内，让它吊在与你头部同高的地方，练习时，双脚着地，不要跳跃，然后向外顶球，球回来时再向右顶。不断重复向右顶的动作，直至右顶球能使球一直保持转圈为止。再换练左顶球动作，这种训练会使你学会身体各部位协调地控制球。



3.控球

图14

控球是指运动员有目的地用身体的合理部位（除手臂外）把运行中的球停挡在自己所需要的控制范围。因此，熟练掌握控球技术是完成各种进攻技术的基础（图 15）。

①**脚球**：尽量把脚置于球的后部，把握时机一击，球即弹开（图 16）。

②**胸球**：当确定球是位于胸部而不在腹部时，可用收胸、收腹挡压球，以缓冲来球力量，尔后将球稍控停在胸前（图17）。

③**大腿球**：面对来球，支撑腿膝关节微屈，接球腿



图15



图16

大腿抬起，用大腿中部控制住下落的球，股四头肌放松（图18）。

4. 传球

传球是组织进攻与创造射门机会的主要手段。传球的时间、路线、落点和力量都包含有战术因素。

①**撞墙传球**：当两个球员在球场上要对付一位对方球员的最简单的方法是用撞墙传球法。它比盘球更有意义，因为带球队员盘球会有失球的危险。如果进攻队员

B 把球传给 A，当球按其方向从 B 到 A 又传回来时，B 直插对方球员身后并在空档传球是最好的方法（图 19）。



图17



图18

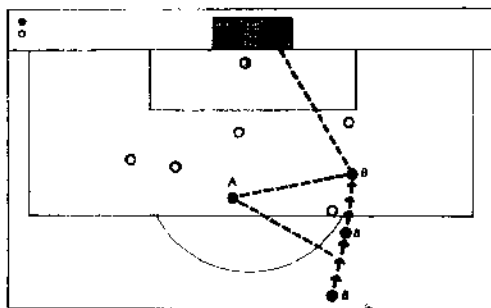


图19

②吊传球：如图 20 所示，当进攻队员 C 带球推进时，他附近虽有队友 B 和 D，但周围仍有一些对方球

员挡着，因此 C 无法突破。如果 C 立即长传至 A，那么进攻队员 A 就可以畅通无阻地向球门奔去。

③传球训练：如图 21 所示，可用这样的方法来提高传球技术。沿着一堵墙跑，用左脚的外侧把球踢向墙根，跑回来时再用右脚外侧踢，来回反复地作踢球训练。

④回传时机：如图 22 所示，当球传到前场进攻队员 B 处时，仍有 4 个防守队员围着他，他意识到不能强行突破而把球推给 A。A 立即把球传给另一边的

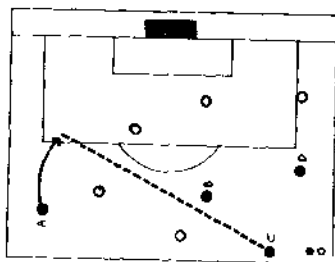


图20

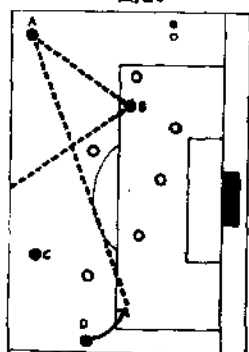


图22

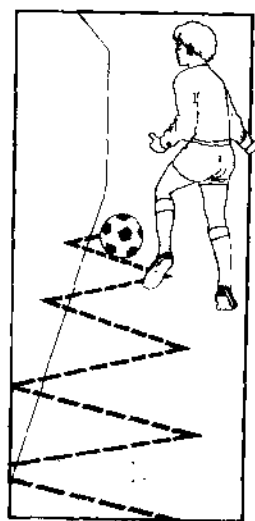


图21

D. 为 D 创造射门的机会。

5. 盘球

盘球是一项独特的足球技术，使球保持在自己控制的范围内，减慢进攻速度，争取时间使失位的队友复位。

盘球是实现目的的一个手段，不是目的本身，决不要只为了盘球而盘球。一旦拖住了一个对手或为同伴创造了机会，那么，你就不必再盘球了（图 23）。

① 盘球大忌：当 3 个攻击队员正在向防守队员 B 迫近时，不管球从哪里来，B 都处于困境。B 必须把球往边线猛踢，盘球或把球回传给守门员都很危险（图 24）。



图23

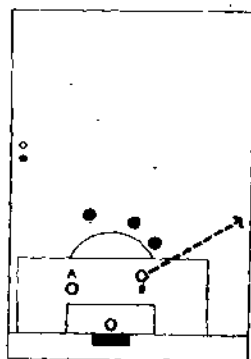


图24

②**盘球训练**：把一些三角旗或别的障碍物放在一直线上，绕着它们（在它们里面、外面）盘球。衡量你取得进步的标准不是看你完成这些动作的快慢，而是看你需要触球次数的多少（图 25）。

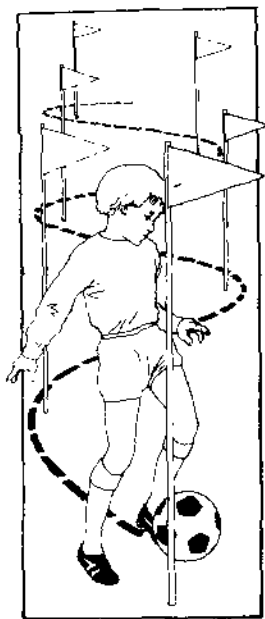


图25

③**盘球战术**：在球场上比赛要讲究盘球战术。以下图示两个例子，26 图所示，进攻队员 F， he 可以把球传给 4 个同伴，但他们 4 个都被对方紧紧地盯住了。所

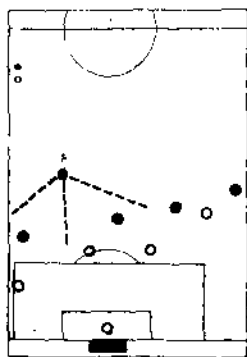


图26

以他必须向其中一个方向盘球，瞅准时机再传球。27 图所示，防守队员 A 必须盘球，一直盘到回来守角球的所有球员都跑到前场时才能把球传出。如果 A 把球