

普通高等学校体育选项课教材

丛书主编：林克明

足球

ZUQIU

党希平 主编



化学工业出版社

足 球

党希平 主编



化学工业出版社

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校足球选项课教学、训练的需要而编写的。全书用简单而生动的语言将足球的基本理论知识、热身运动与注意事项、基本技术、基本战术，初学者容易掌握的训练方法，简单易行的专项素质训练方法进行了介绍。同时运用大量图片将足球的技术动作要领、练习方法、练习过程中易犯错误及纠正方法展现给读者，既有利于足球初学者自学自练，又有利于足球选项课学生选择性地学与练。

本书既可作为普通高校足球选修课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队足球训练课教材，也可作为广大足球爱好者学习锻炼时的参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

足球/党希平主编. —北京：化学工业出版社，
2012.3

普通高等学校体育选项课教材
ISBN 978-7-122-13401-1

I. 足… II. 党… III. 足球运动-高等学校-
教材 IV. G843

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第019108号

责任编辑：宋 薇
责任校对：徐贞珍

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：化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张6¹/₂ 字数152千字 2012年5月北京第1版第1次印刷

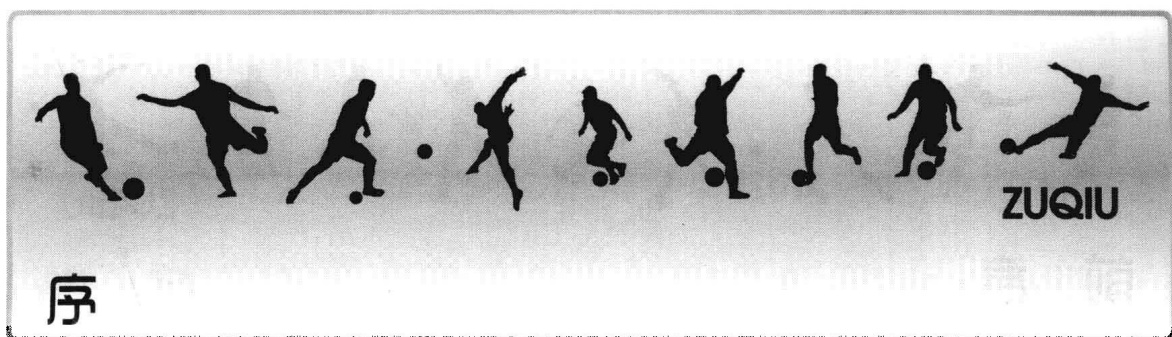
购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

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：18.00元

版权所有 违者必究

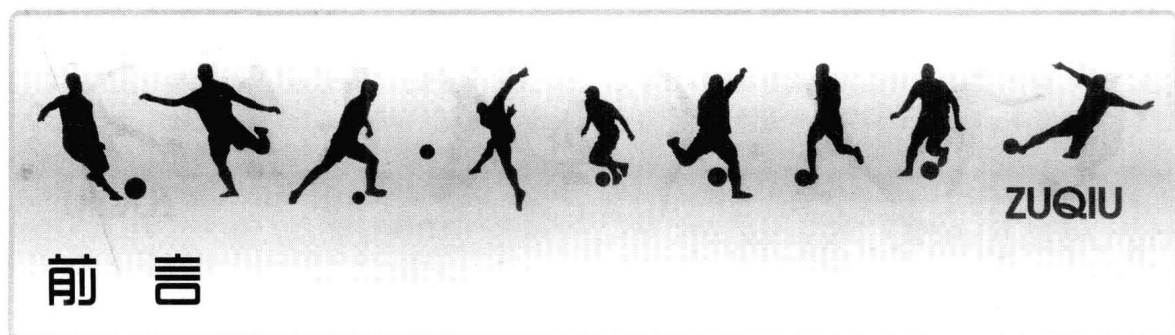


体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和发展自身的需要。体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

2012年3月



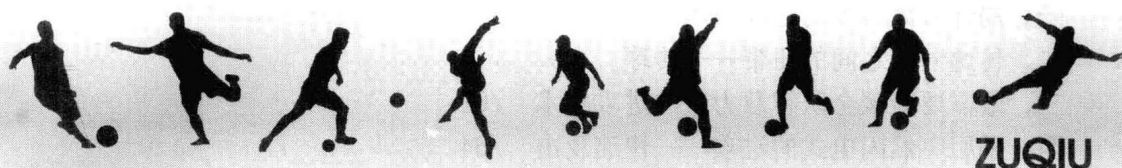
足球运动素有世界第一运动之称，其爱好者遍布世界各地，可以说足球是最具有激情、活力与魅力的运动。我国高校足球运动普及率高，足球选项课在大学体育教学中占有重要地位。《足球》分册是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校足球选项课教学、训练的需要而编写的。全书用简单而生动的语言将足球的基本理论知识、热身运动与注意事项、基本技术、基本战术，初学者容易掌握的训练方法，简单易行的专项素质训练方法进行了介绍。同时运用大量图片将足球的技术动作要领、练习方法、练习过程中易犯错误及纠正方法展现给读者，既有利于足球初学者自学自练，又有利于足球选项课学生选择性地学与练。

本书由党希平担任主编，代金明、赵立柱担任副主编，在编写过程中得到了河南省学生体育总会足球分会大力支持，在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者

2012年3月



目 录

第一章 足球理论知识 /1

第一节 漫话踢足球 /1

一、初学者的热门话题 /1

二、选择球时要因人而异 /1

三、选择场地时要因地制宜 /2

第二节 足球运动的身体素质与心理素质 /4

第二章 热身运动与注意事项 /6

第一节 激情、活力的热身运动 /6

第二节 踢球时应注意的事项 /12

第三章 千姿百态的技战术 /14

第一节 足球最娴熟的基本功——技术 /14

一、熟练的颠球、能使你控制住球 /14

二、踢球需要入门的诀窍 /17

三、最简单易学的踢球方法 /18

四、最佳选择传过顶球的脚法 /18

五、最大踢球力量的踢球方法 /20

六、最强的隐蔽性踢球方法 /21

七、掌握踢球技术动作的练习方法 /23

八、最常用的接（停）球方法 /26

九、用前脚掌也能接（停）球 /28

十、潇洒优美的胸部接（停）球 /29

十一、灵活多变的脚背外侧接（停）球 /30

十二、空中攻防最有威力的第三条“腿” /31

十三、个人进攻的锐利武器——运球与运球过人假动作 /35

十四、扼制与阻止进攻的主要手段——拦截球 /41

十五、界外掷球、界内开花 /43

十六、练习接球、运球的入门途径 /44

十七、“门神”高超的技艺 /49

第二节 足球最强调、注重取胜的法宝——战术 /56

- 一、局部人数最少的进攻战术配合 /56
- 二、传递同伴之间的纽带——传球 /59
- 三、最需要凝聚全队智慧力量的进攻战术 /61
- 四、采用突然闪电式的进攻——快速反击 /64
- 五、禁区布下“越位”陷阱的战术 /66
- 六、随时弥补局部防守的战术——选位、保护与补位 /67
- 七、动员全线阻击的全队防守战术 /68
- 八、发挥战术阵型“神秘”的作用 /69

第四章 竞赛规则与裁判法 /76

第一节 竞赛规则简介 /76

- 一、足球场地 /76
- 二、比赛用球、参与比赛的队员人数和装备 /79
- 三、裁判员、助理裁判员、第四官员替补和助理裁判员的权利、权限和职责 /79
- 四、比赛时间 /80
- 五、比赛开始和重新开始 /80
- 六、比赛进行和死球 /80
- 七、越位 /80
- 八、犯规与不正当行为 /82
- 九、任意球 /83
- 十、罚球点球 /83
- 十一、决定一场或主客场比赛胜负的程序 /84
- 十二、纪律制裁 /85
- 十三、掷界外球 /85

第二节 裁判法 /86

- 一、裁判方法 /86
- 二、裁判员的哨音与手势 /87
- 三、裁判员与助理裁判员的配合 /88
- 四、助理裁判员的旗示 /90

附：足球选项课的评价标准 /92

- 一、内容与方法 /92
- 二、评价参考标准 /94

参考文献 /95



第一章 足球理论知识

本章要点：本章主要包括漫话踢足球、足球运动概述、足球运动价值、足球运动效果以及运动队常见运动损伤的预防与处理，以了解和掌握理论知识为目的，为学好足球运动奠定基础。

第一节 漫话踢足球

一、初学者的热门话题

足球！一个神迷令人心醉的名字，一项发狂兴奋让人们抑制不住的运动。它是一只圆圆的球，两个方方的门，一块又平又展、绿茵茵的草坪吸引着成千上万的崇拜者和爱好者。只要绿茵场的哨音一响，战鼓擂起，便牵动了亿万球迷的心！为了一次传球、一次突破、一次配合和一次射门，看台上就掀起人浪；为了一个惊心动魄的精彩进球，呐喊破了千万条喉咙！这就是足球带给人们的经久不衰的热门话题，让广大足球爱好者依依不舍、不懈追求的精神寄托，它是强身健体、娱乐身心的绝佳途径。

小提示：

世界杯赛全称“国际足球联合会世界杯比赛”，是国际足球联合会统一组织的世界性比赛，也是规模最大、最富权威性比赛，每隔4年举办1次。

足球运动源远流长，在历史的变革中，几经波折沉浮，终于以他特有的魅力，赢得了“世界第一运动”，“球中之王”的美誉。中国是古代足球游戏的发源地，宋朝时期出现了民间的球会组织。现代足球发源于英国，1835年英国的谢菲尔德成立了第一个足球俱乐部。1863年10月6日，在英国伦敦皇后大街的弗里马森旅馆，以11个俱乐部为中心，成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会，并制定出了13条比赛规则。1872年英格兰足球协会开始举办优胜杯赛。同年11月30日。1904年5月21日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士七国的足球界代表，聚集在法国巴黎，成立了国际足球协会联合会，简称国际足联，缩号为FIFA。

二、选择球时要因人而异

圆圆的球，是爱好者开展足球运动必须具备的工具。现在常用的球，外壳由橡皮胶合而

成，也有用仿皮或熟皮缝制成的，有黑色与白色、白色与红色、白色与蓝色相间以及以白色为底色夹有彩条的各种形式。球的大小（也就是型号）有5号、4号、3号及小橡皮球等。

正式比赛中采用牛皮线缝的球，颜色常为黑白相间。这不仅是为了使球的颜色与绿色的草坪区别开，而且在夜间灯光比赛时，球在高速滚动和飞行中更加醒目、易于辨认。在正式比赛中，要根据不同的年龄层次选择不同型号的球。成年队、青年队及少年甲组（16岁以上）均选用5号球（通常在全国足球甲A、甲B比赛中所看到的那种用球）。该球的圆周是68～70厘米，在比赛开始时的质量为410～450克。少年乙组（14～15岁）比赛时选用4号球，该球圆周是62～65厘米，质量是350～380克。儿童甲、乙组（12～13，11岁以下）比赛选用3号球，该球圆周是56～62厘米，质量是320～340克。

踢球时要因人而异选择球，主要是防止不必要的肌肉和骨骼等损伤，有利于更快学会和掌握踢球技术和发挥自己的技术水平。我们经常会看到大人带小孩去踢球时，让小孩踢大球，由于球又大又重，小孩力量小，不容易踢动，不仅容易对脚腕及腿部肌肉、关节造成损伤，而且因为要用力踢球，往往会形成不正确或错误的身体姿势和踢球动作，一旦动作定型，就很难纠正过来。反过来，如果大人踢小球，学习踢球技术的难度就加大了，而且容易踢空脚，造成肌肉拉伤或扭伤。因此初学者开始学习踢球时，首先要选择合适的球，尤其是儿童，初学时应从踢小球开始，以踢小橡皮球为宜，小橡皮球重量轻，外壳较柔软，有弹性，有利于儿童的安全及学习踢球技术。在有了一定的基本功及身体条件允许后，再踢使用皮革制成的球。

三、选择场地时要因地制宜

爱好者踢足球时，必须要有一块空地，使人和足球都有奔跑、滚动的空间，这也是开展足球运动必须具备的条件。所需场地的大小，与参加运动的人数有关系。参加运动的人多，就需要大点的场地；人少则场地亦小。当前盛行的正式比赛有十一人制、七人制及五人制三种，但在群众性的足球运动中还有四人、三人及二人等形式。

十一人制的比赛场地，其长度在90～120米之间，宽度为45～90米。国际足联规定的世界杯比赛场地的标准是：长105米，宽68米，球门高度是2.44米，球门宽度是7.32米（图1-1-1），并规定场地必须铺上草皮。铺上草皮后的比赛场地，平展展，绿茵茵，使人赏

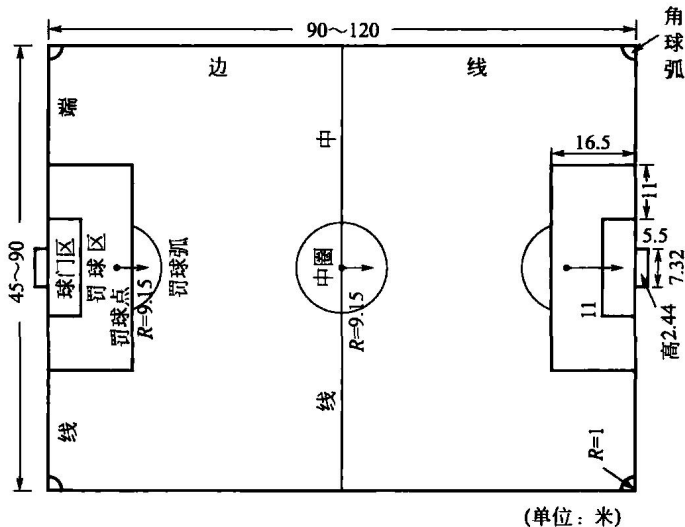


图1-1-1 十一人制比赛场地

心悅目，精神振奮。綠色對陽光及燈光的反射較弱，使人在視覺上感到舒服，平坦松軟、富有彈性的草坪以及微帶濕性的土地，不僅能對運動員在高速運動及激烈拼搶中起保護作用。更重要的是為運動員充分發揮技術水平提供良好的條件。

七人制足球比賽，不僅在兒童中使用，而且在開展群眾性足球運動時，成年人、青年及少年中也被普遍採用。七人制足球運動既可選用大球，也可選用小球，可隨參加運動者的需要而定。比賽時所使用的規則與十一人制相同，但場地比十一人制小近一半。七人制足球運動既能使廣大愛好者過上正式比賽的癮，又能達到鍛煉身體、增強體質的目的。正式比賽的七人制場地標準是：長60～70米，寬40～50米，球門高2米、寬5.5米。如果開展群眾性足球運動，可以不受此標準的限制，根據本地區的場地情況自行確定，但球場必須是長方形的（圖1-1-2）。

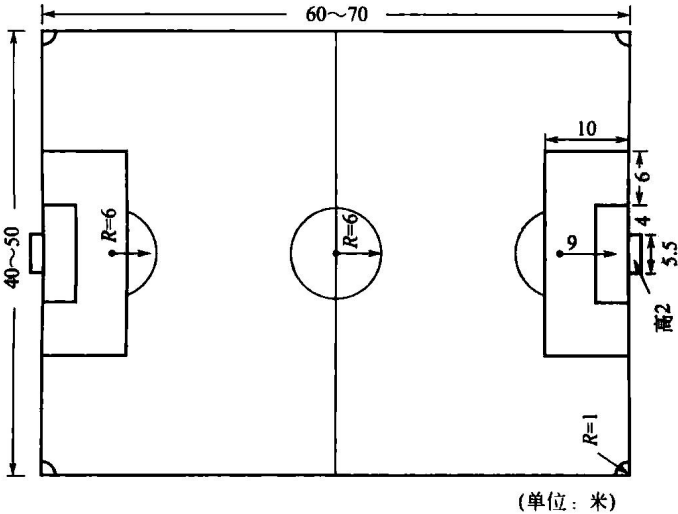


圖1-1-2 七人制比賽場地

五人制足球比賽分為室內與室外兩種。室內五人制被列為國際及國內足球比賽項目，室外五人制足球，目前只是在群眾中開展。室內五人制比賽的場地規格是：必須是長方形，長25～42米，寬15～25米，球門高2米、寬3米。國際比賽場地標準是長38～42米，寬18～22米，比賽用球為4號球（非國際比賽也可用5號球）（圖1-1-3）。室外五人制足球比賽，對場地的尺寸沒有明確規定，可參照室內五人制的場地標準靈活採用。有時可以利用籃球場，擺開戰場進行比賽。把籃球架的兩個立柱作為球門。在比賽規則上，可以适当寬松些。

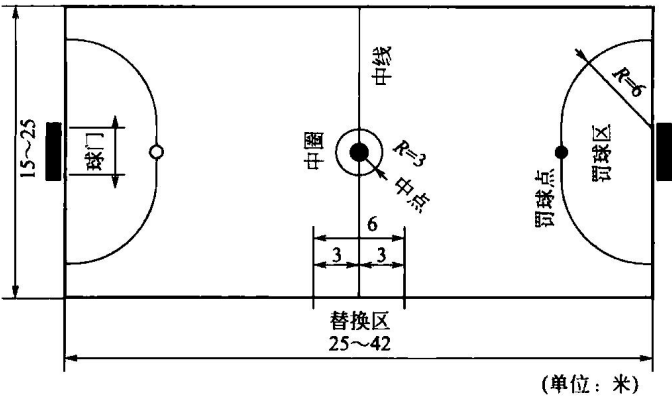


圖1-1-3 五人制比賽場地



除了上述几种足球制形式外，还可以随意找一块空地，二三人为一组比赛，球门可以用书包、衣物或砖块等摆成，球门的大小也随爱好者的意愿决定。这种形式由于比较简单灵活，不需要多大空地，在中小學生中普遍采用。

小提示：

亚洲杯赛是亚洲足联主办的最权威性的足球赛，从1956年开始每4年举办1次。目前的赛制是从地区预选赛中胜出的14支球队，加上东道国队和上届冠军队，共16支球队参加比赛。

第二节 足球运动的身体素质与心理素质

1. 身体素质

有人把足球运动员比喻为：具有短跑运动员的速度，马拉松运动员的耐力，举重运动员的力量和爆发力，体操运动员的柔韧性等。身体素质是指：速度、耐力、力量、灵敏和柔韧。从现在足球运动的发展来看要快速度、多变，不但要有30米和60米的奔跑速度，还要有急停、急转弯和快速变向的速度。经常参加足球运动和比赛，或有意识地进行速度训练，就可以提高自己的速度。

足球比赛的时间比较长，要保证在全场比赛中不停顿的跑动，传接球、抢截、过人、射门，就必须要有体力、耐力来做保证。体力不支跑不动，必然导致进攻上不去，防守回不来，比赛质量和节奏下降。只要喜欢足球运动，积极参与、坚持下去，耐力必然会大大提高。力量素质和速度、耐力一样重要：要将球踢得远，射门有力，没有腿部力量是不行的；要将球顶得远，顶得有力量，除了跳得高，腰腹力量也不可缺少。足球在规则的条件下，允许身体接触，进行合理冲撞，同样需要力量。足球有着阳刚之气，力量是刚强的具体体现。经常训练，并参加足球运动，不仅使你保持较好的体形，更重要的是可以增强全身的肌肉力量。灵敏性是人体迅速改变身体位置，变换动作，改变身体姿势和方向的能力体现。在踢球过程中，如快速变向运球，由踢球变为运球或停球，对凶狠的抢球迅速躲闪等，要是没有很好的灵敏性，是很难做到的。柔韧素质对踢球人也很重要：各关节活动的灵活度，及依附在各关节肌肉韧带的伸展能力，可以减少运动中的受伤。全面的身体素质是在经常从事踢球活动、参加比赛或有目的、有计划训练中得到发展提高的。

2. 心理素质

足球运动对人的心理素质要求特别高，经常从事足球运动，能较好地、有效地发展和提高人的心理素质。

心理的稳定性是心理素质的表现之一。比赛时要有激情，要有奋发向上、争取胜利的信心和欲望，但是在出现有利局面和不利局面时，一定要保持正常的心态，比如，对待裁判员的错判、漏判，对待双方队员的犯规，对待比赛的失利等等。足球运动的过程，也是教会怎样做人的过程，不管球场上发生什么事情，都要保持平常的心态，不能感情用事。

经常从事足球运动，可以培养人的多种性格，如勇敢顽强、坚忍不拔，胜不骄、败不馁……，培养的过程就是改变人性格的过程，倒地铲球，合理冲撞，不仅是技术问题，还要有完成这些动作的勇气和胆量，因此，在激烈的对抗中，在学会和运用这些动作的过程中，

也就逐渐培养了勇敢顽强的精神。足球运动对意志品质的要求也极高，足球比赛不仅要比体力、比技术，还要比意志。足球比赛不论刮风下雨，场地泥泞，还是烈日当头，寒风刺骨，都要照常进行，在这样艰苦的场地和恶劣的气候条件下比赛，既培养了克服困难、吃苦耐劳的精神，也磨炼了意志品质。足球是集体项目，比赛中十分强调团结协作，相互配合，必须正确处理好个人与集体的关系。比赛有胜利也有失败，对待失败与某个人的失误，不能埋怨，应给予安慰和鼓励。通过参加足球运动，还可以培养人们的组织和纪律观念，养成遵守纪律、忠于职守的良好习惯。





第二章 热身运动与注意事项

本章要点：本章主要阐述激情、活力的热身运动与注意事项，通过各种有效的身体练习方法、练习目的及动作要领，使参与足球运动的爱好者的身体素质和形态、机能得到最大限度地挖掘。

第一节 激情、活力的热身运动

1. 踝关节绕环

练习方法：原地站立，左（右）脚脚尖向下触地，脚跟提起，以踝关节为轴从左向右旋转3圈，然后交换方向，从右向左旋转3圈。该动作可以用一只脚连续做几次，也可以双脚交替轮换练习。

练习目的：使踝关节及其周围的肌肉组织和关节韧带得到适当的牵张拉伸，保证练习中的动作幅度能够达到要求，并可以防止练习中因准备活动不足而造成踝关节意外受伤。练习时，绕环的动作幅度要由小到大逐渐增加。

2. 膝关节屈伸

练习方法：原地站立，上体前屈，双手扶膝，双腿以膝关节为轴向下屈曲略蹲，然后膝伸直。该动作可以连续单独做，也可以与膝绕环动作结合起来交替练习。练习次数根据需要灵活调整。

练习目的：使膝关节及其周围的肌肉组织和关节韧带得到适当的牵张拉伸，保证练习中的动作幅度能够达到要求，并可以防止练习中因准备活动不足而造成膝关节意外受伤。练习时，膝关节屈曲的动作幅度要由小到大逐渐增加。

3. 双膝关节绕环

练习方法：原地站立，两手扶膝，双腿屈膝以膝关节为轴从左向右旋转3圈，然后交换方向，从右向左旋转3圈。动作可以向同一方向做几次，也可以改变方向交替练习。

练习目的：使膝关节及其周围的肌肉组织和关节韧带得到适当的牵张拉伸，保证练习中的动作幅度能够达到要求，并可以防止练习中因准备活动不足而造成膝关节意外受伤。练习时，膝关节绕环的动作幅度要由小到大逐渐增加。膝关节绕环时的屈曲程度可根据需要调整。

4. 箭步压腿走

练习方法：队员成两列纵队。练习时一脚前跨，跨步步幅尽可能大。前腿屈膝后腿伸直成弓箭步。前后脚脚尖均正直向前。后脚跟抬起，上体保持正直，使身体重心在两腿之间向下按压。



练习目的：牵拉髋关节周围的韧带群（主要是坐股韧带、髂股韧带、耻股韧带、股骨头韧带、髌白横韧带、轮匝带、髋关节囊）和大腿前后群肌肉中那些起止点跨过髋关节的单关节肌、多关节肌以及髋关节附近的其它肌肉组织（如大腿前群中的股四头肌、缝匠肌；内侧的髂腰肌、耻骨肌、大收肌、长收肌、股薄肌；外侧的阔筋膜张肌；后群中的股二头肌等）。练习时注意前后脚脚尖方向应当保持正直向前，后腿伸直，上体尽量保持正直，不要前倾。

5. 体前屈腹背运动

练习方法：慢跑中停下来做双手上举，抬头挺胸后仰（即伸背），随后上体向前弯曲（即体前屈）双手触摸地面。然后上体抬起还原慢跑，再重复上述练习。

练习目的：牵拉腰腹部和背部的肌肉与韧带及大腿后群肌肉，防止腰腹和背部及大腿后群肌肉的拉伤。练习时双手上举伸展要充分，弯腰伸背动作幅度要逐渐加大。弯腰时下肢膝关节不能屈曲。要保持伸直。

6. 体前屈转体运动

练习方法：慢跑中停下来做体前屈动作，然后上体在体前屈状态下向左右各扭转一次，扭转时左手摸右脚，右手去摸左脚，然后上体抬起还原慢跑几步再重复上述练习。

练习目的：牵拉腰腹部和背部侧面及大腿后群的肌肉与韧带，防止腰腹和背部肌肉及大腿后群肌肉的拉伤，提高腰腹部和大腿后群肌肉的柔韧性及腰腹部和髋关节的灵活性。练习时弯腰屈体扭转动作幅度要逐渐加大。弯腰时下肢膝关节不能屈曲，要保持伸直。

7. 伸背转体接体前屈

练习方法：慢跑中停下来双手上举伸背（即上体后仰），转体，然后体前屈双手触脚，接着上体抬起还原再向另一侧转体，接着体前屈双手触另一只脚，最后上体抬起还原，向前慢跑几步再重复上述练习。

练习目的：牵拉腰腹部和背部侧面及大腿后群和内侧群的肌肉与韧带，防止腰腹和背部肌肉及大腿后群与内侧群肌肉的拉伤，提高腰腹部、背部侧面和大腿后群与内侧群肌肉的柔韧性与腰腹部和髋关节的灵活性。练习时弯腰屈体扭转动作幅度要逐渐加大。弯腰时下肢膝关节不能屈曲，要保持伸直。

8. 小步跑

练习方法：队员成两列纵队，以极小步幅较快向前跑动。跑动时前脚掌以扒地式着地，膝关节伸直，上体保持正直放松，落地支撑用力以踝关节为主。

练习目的：活动踝关节，提高踝关节的力量和灵活性，练习时注意踝关节放松和支撑用力缓冲蹬地动作要灵活交替。上体及髋、膝关节放松。

9. 后踢腿跑

练习方法：队员慢跑时小腿积极充分后摆，脚跟尽量触及臀部，上体放松。

练习目的：使膝关节充分活动开，牵拉大腿前群肌使之得到活动，以防受伤。练习时注意踝关节放松，跑动步幅较小，步频较快。

10. 外踢腿运动

练习方法：队员慢跑中小腿屈曲并向后外侧摆动，踝关节放松，髋关节略向内旋并略内收。小腿向后外摆动时尽可能使脚触到手掌或手指。上体保持放松。

练习目的：提高膝关节的灵活性和柔韧性，也是一个活动下肢膝关节、髋关节的重要方法。练习时注意向外侧摆动时动作幅度要逐渐加大，并且膝关节一定要保持屈曲状态（因为只有当膝关节处于屈曲状态时膝关节才有极小幅度的旋转功能和内收、外展功能）。

11. 内踢腿运动

练习方法：慢跑中小腿屈曲并向前内侧上方摆动，踝关节内翻，髋关节向外旋并略外展，膝关节屈曲。向前内侧上方摆动时小腿尽量向身体靠近上抬，尽可能使踝关节内翻触到自己的手掌或手指。上体保持放松。

练习目的：提高膝关节和髋关节的灵活性和柔韧性，以及下肢三个关节的协调性、也是一个活动下肢膝关节、髋关节的重要方法。练习时注意向内侧前上方摆动时动作幅度要逐渐加大。

12. 高抬腿跑

练习方法：队员跑动时大腿向上抬起到与地面平行或超过这个高度，支撑腿以前脚掌着地支撑缓冲，髋、膝、踝三个关节伸直，上体保持正直放松。

练习目的：活动下肢三个关节，发展髋、膝、踝的灵活性和协调性，增加踝关节的力量。练习时要保证大腿上抬至少与地面平行。动作频率逐渐加快，幅度逐渐加大。

13. 大腿触胸运动

练习方法：慢跑中小腿屈曲前摆，前摆时尽量向上摆动大腿以使膝关节及大腿正面与胸部接触。上体保持正直，大腿前摆上抬时上体略前倾，支撑腿伸直。

练习目的：提高髋关节的灵活性和柔韧性，提高全身协调完成协调能力。练习时要保持大腿前摆上抬一次，落地后垫一步即换另一条腿练习，保持练习动作的节奏。上抬大腿时幅度逐渐加大。

14. 大腿触肩运动

练习方法：慢跑中小腿屈曲侧前上摆，侧前上摆时尽量向上摆动大腿以使膝关节与肩部接触。上体保持放松，大腿侧前上摆时上体略前倾，支撑腿伸直。

练习目的：提高髋关节内侧的柔韧性和大腿内侧肌群的柔韧性，以及髋关节的灵活性和身体下肢的协调性，提高全身的协调能力。练习时要保持大腿前摆上抬一次，落地后垫一步即换另一条腿练习，保持练习节奏。上抬大腿时幅度逐渐加大。

15. 抬腿转髋

练习方法：慢跑中摆动腿屈膝，大腿尽量向外侧前上方摆动并向内侧前上方转髋内收，支撑脚以脚掌为轴向外转动，转动时支撑腿基本保持伸直状态。垫一步换另一腿练习，动作相同，方向相反。

练习目的：牵拉髋关节外侧韧带和周围和肌肉群以及腰背部侧面的肌肉，提高髋关节的灵活性和柔韧性，提高髋关节和腰腹部上下配合的协调性。练习时注意大腿上抬尽量加大幅度，向内转动时尽量保持大于高抬状态，上体稍前倾。

16. 前踢腿运动

练习方法：慢跑中双手上举背伸，摆动腿直腿向上踢起，尽量加大幅度，垫一步换另一条腿练习，动作相同。

练习目的：提高髋关节及大腿后群肌肉群的柔韧性，提高上下肢协调性，提高腰腹部的柔韧性和灵活性。练习时注意向上踢腿动作幅度要逐渐尽量加大。上肢自然张开放松。

17. 外侧踢腿运动

练习方法：慢跑中摆动腿直腿向外侧上踢，尽量加大幅度，垫一步换另一条腿练习，动作相同。

练习目的：提高髋关节的灵活性和髋关节及大腿内侧后群肌肉群的柔韧性，提高上下肢



协调配合的协调性,提高腰腹部的柔韧性和灵活协调性。练习时注意向外上踢腿动作幅度要逐渐尽量加大,摆动腿膝关节保持伸直状态。上肢自然张开放松。

18. 侧滑步跑

练习方法:侧对跑动方向,上体前倾,双腿屈膝开立约与肩同宽。滑步时,后脚脚掌稍离地面迅速向前脚滑步,以前脚掌落地支撑,在后脚落地支撑的同时前脚迅速向前滑动迈进一步,如此快速交替。滑步移动时上体始终保持开始时的姿势,始终以前脚掌着地,身体重心保持平稳移动。练习一组后交换身体方向进行练习。

练习目的:提高踝关节的灵活性和髋关节的灵活性,提高下肢动作的协调性和灵活性。练习滑步时,脚掌离开地面的高度以脚掌刚离开地面为好。

19. 侧身交叉步跑

练习方法:侧对跑动方向,跑动时右脚交替从左脚前边和后边侧前跨,落于左脚的外侧前后方,以前脚掌落地屈膝支撑,上体自然放松。

练习目的:提高髋关节的灵活性和下肢协调性。交叉跑步时的步幅要小,步频要快。髋关节内外转动变化要快,踝关节控制前脚掌着地的落地姿势变化要快。

20. 侧滑步后退跑

练习方法:队员背对跑方向,上体前倾含胸,左脚在后右脚在前斜线落地支撑。练习时先向左侧斜后方连续侧滑步退两步,然后右脚后撤转身交换方向变为左脚在前右脚在后,向右侧斜后方连续侧滑步后退两步。反复交换后退方向,重复侧滑步后退练习。

练习目的:提高队员防守后退移动步法的灵活性和身体调整的协调性和灵活性。练习时注意双脚始终保持一前一后斜线滑步后撤,步幅要小,频率要快。上体保持前倾。变化方向时撤步转身要迅速。

21. 慢跑垫跨步

练习方法:慢跑中后脚向侧前方垫跨一小步,接着前脚向同一侧侧前方跨步,上体前倾身体重心跟上。后脚迅速跟上换另一脚练习,动作相同,方向相反。

练习目的:提高队员防守抢球步法的灵活性和身体调整能力。练习时注意垫步步幅要小,跨步步幅要稍大,垫跨步间的连接动作要快,向前跨步时脚掌要稍离开地面快速前伸。身体重心跟随移动要快。

22. 垫跳跨步

练习方法:慢跑中后脚向侧前方垫跳一小步,紧接着前脚向同一侧侧前方跨一大步,上体前倾,身体重心跟上。后脚迅速跟上换另一脚练习,动作相同,方向相反。

练习目的:提高队员防守抢球步法的灵活性和身体调整能力。练习时注意垫步步幅要小,跨步步幅要大,垫跳跨步间的连接动作要快,向前跨步时脚掌要稍离开地面快速前伸。身体重心跟随移动要快。

23. 左右跳跨步

练习方法:在跑动中左右脚交替向左右侧前方跳跨,跳跨时身体腾空,前腿屈膝上摆,上体放松保持平稳。跳跨步幅稍大。落地时屈膝支撑缓冲。

练习目的:提高下肢灵活性和协调性,使下肢三大关节及下肢肌内群得到活动,以免受伤。练习时注意跨跳步法要轻松灵活,富有弹性。

24. “S”弧线跑

练习方法:队员慢跑中做“S”形弧线跑动。变向时上体向内倾斜。这个练习主要是提

高队员跑动中调整身体姿势和支撑方法的灵活性和协调能力。练习时注意上体要随跑动路线的改变而左右倾斜。

25. “之”字形跑

练习方法：队员快速跑动中不断改变跑动方向，使跑动路线呈现“之”字形。这个练习也是提高队员改变跑动方向的能力和灵活调整支撑步法的能力。练习时注意改变跑动方向前突然停止的步法调整，要以小步幅快频率方式调整，上体前倾。

26. 跑动中转身360度

练习方法：队员向前慢跑中听到教练员的信号后突然转身360°，然后继续向前跑。这个练习是提高队员的身体协调性、灵活性和快速调整支撑步法的灵活性。练习时注意转身时支撑步法调整要快速灵活。重心要稍降低。

27. 手触地起动跑

练习方法：队员原地站立，听教练员的信号后快速弯腰用手触摸一下地面，然后快速起动跑几步。

练习目的：培养队员快速反应的能力和起动能力。练习时注意听信号后弯腰摸地起动要快速，起动要小步幅、高频率。

28. 背身起动跑

练习方法：队员背对跑动方向，听教练的信号后快速转身起动跑几步。

练习目的：培养队员快速反应的快速转身起动能力。练习时注意听信号后转身起动要快速，起动要小步幅高频率。

29. 侧向转身起动跑

练习方法：队员侧身对跑动方向，听教练员的信号后快速转身起动跑几步。

练习目的：培养队员快速反应的能力和快速转身起动的能力。练习时注意听信号后转身起动要快速，起动要小步幅、高频率。

30. 起动跑急停转身

练习方法：队员听教练员的信号起动跑，再听到教练员的信号时突然停止跑动并快速转身起动跑回开始位置。

练习目的：提高队员突停突起的快速起动和快速转身能力。急停转身时步幅要小，并急速变成侧蹬转身，上体前倾，重心向转身方向倾斜。

31. 背向倒地转身起动跑

练习方法：队员原地背对跑动方向慢跑，听教练员的信号向后快速坐地，然后迅速爬起并转身起动跑。

练习目的：提高队员突然快速起动和快速转身及调整身体姿态的能力。

32. 突停突起

练习方法：队员跑动中听教练员的信号后突然停止跑动，再听教练员的信号后突然起动。

练习目的：提高队员突然起动和突然停止调整身体位移状态的能力。练习时突然停止和突然起动时步幅要小、要快，上体要前倾。

33. 肩肘倒立蹬腿运动

练习方法：队员仰卧地上，用双手扶腰双肘撑地，双腿上举做蹬自行车动作。

练习目的：提高队员身体灵活性与协调性，培养队员倒地后控制身体动作的感觉。练习时注意肩肘倒立蹬腿动作要协调，屈膝下落时控制动作幅度，防止动作过大造成膝关节磕碰

