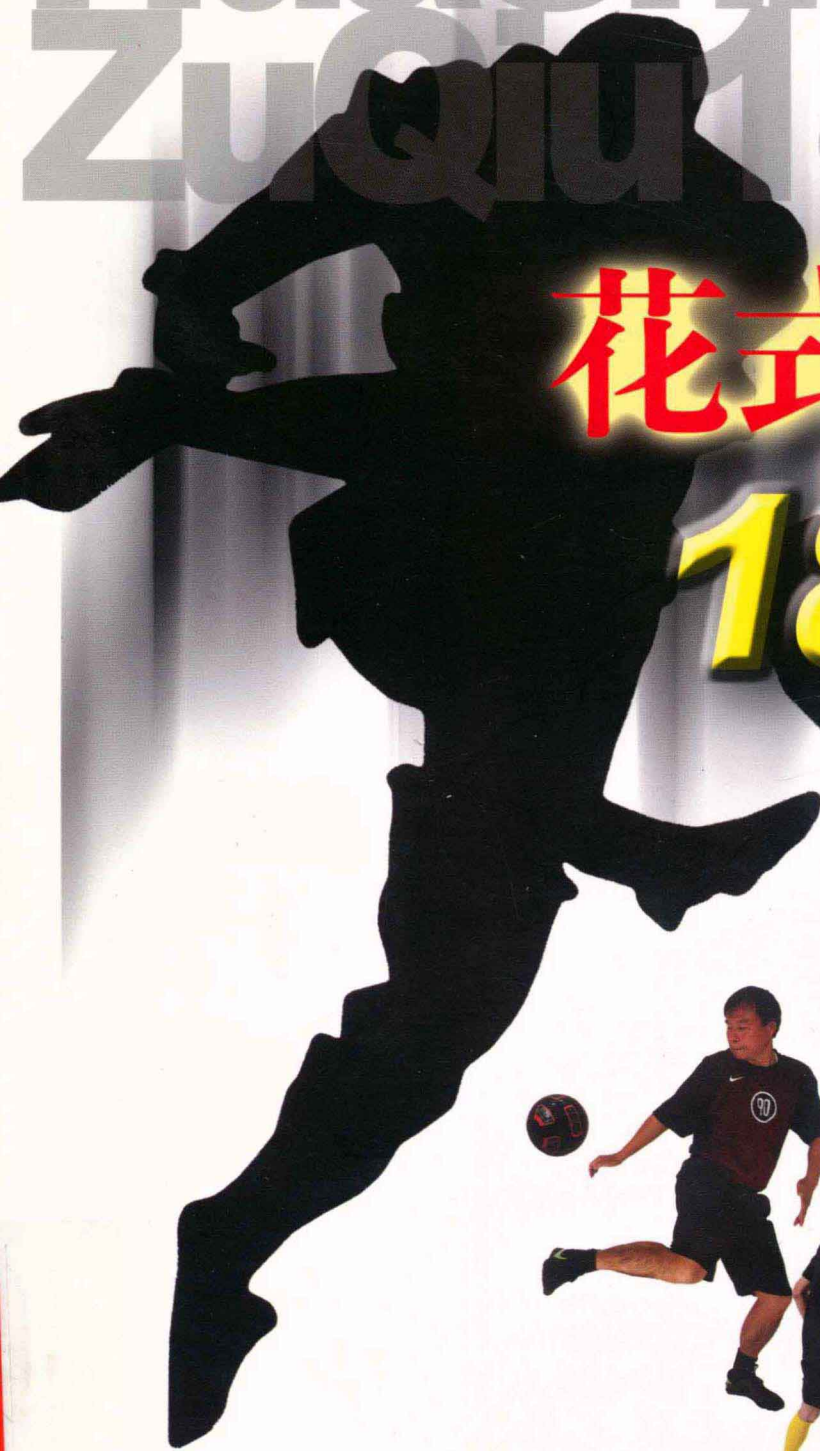


HuaShi
ZuQiu 180L



花式足球

180 例

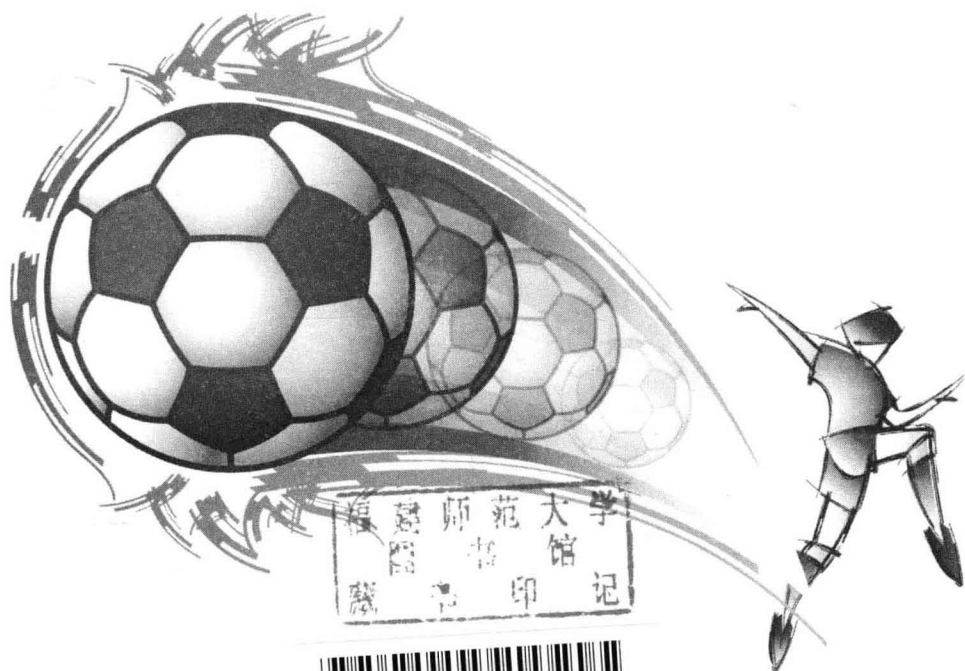
王勇川 著



人民体育出版社

花式足球 180 例

王勇川 著



北京师范大学图书馆
藏书印记



T0991615

人民体育出版社

0991615

图书在版编目 (CIP) 数据

花式足球 180 例 / 王勇川著. - 北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4181-1

I. ①花… II. ①王… III. ①足球运动-基本知识

IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 224995 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 17 印张 370 千字
2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4181-1

定价: 35.00 元

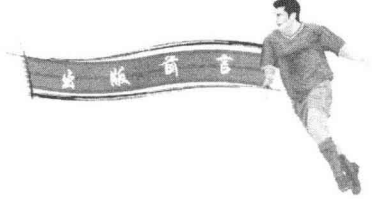
社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



出版前言

随着城市化进程的发展，青少年的运动场所越来越少，要想在城市中寻找一块自由翱翔的场地已成奢望，那些执著热爱足球的青少年，只能偶尔在城市的夹缝中看到他们的身影。城市的空间使得喜爱足球的青少年很无奈，但他们活泼好动的天性却无法抑制，因而一种新兴的足球运动——花式足球应运而生。

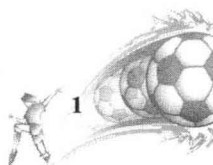
花式足球是一种不受场地限制、全身参与，利用身体有效部位控制球，并做出各种技巧动作的足球活动形式，具有技巧性、表现性、观赏性和时尚性等特点，可以因时、因地开展。

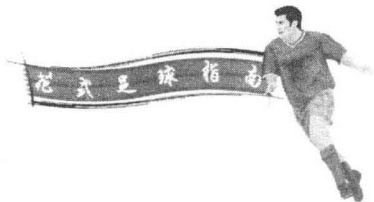
花式足球的出现是足球爱好者适应现状的产物，是其对传统足球概念的延伸，是足球现代活动形式的创新。足球人口的繁荣应该是多种“足球活动形式”的并存，缺乏活动场地和时间一直是影响我国青少年足球人口数量的瓶颈。花式足球受时间和空间的制约小，参与性强，安全性高，是提高青少年足球人口的有效途径。长期参与花式足球运动可以提高球性和球感，并且可以改变我们的踢球理念和方式，其意义深远。

花式足球伴随着街头足球在世界各地广泛开展，受到各国足球爱好者的青睐，成为许多青少年追逐的时尚，特别是它结合了与其有诸多共同点的嘻哈文化后，成为了一种集众多流行元素的新型时尚运动，目前已有世界性的比赛——MOTG大赛（Master of the Game），我国只是刚刚开始，还处于自发和游散状态，但良好的发展趋势已端倪渐显。

本书以花式足球的单一动作作为讲解单位，它是花式表演的基础，只有在熟练掌握单一动作的基础上才能做出令人叹服的组合动作。花式足球的精髓在于创新，其动作形式随着花式足球的发展而层出不穷。本书根据花式足球的发展规律，介绍主要的花式足球动作，但无法穷尽所有的花式动作，这是花式足球自身发展规律决定的，也给予练习者无限的想象空间。

本书由我国第一位从事花式教学和理论研究的王勇川副教授撰写；动作示范由我国花式足球著名选手王章铠等演示；动作照片由长期从事体育摄影的石成宸拍摄，在此表示感谢！同时对书中的疏漏和不足之处望读者批评指正。





花式足球指南

花式足球脱胎于街头足球，其活动形式主要包括小场地比赛和花式足球两大类。它是以表现控制球技巧为主的足球活动，是充分展现个人技巧的足球玩法。

一、花式足球动作分类

对花式足球进行分类有利于了解花式足球的动作结构，掌握花式足球的规律，提高花式足球的控制技巧。

花式足球动作分为起球、控制空中球和控制地面球三类。

(1) 起球：使球从原地到空中的方法。

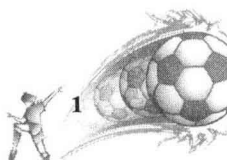
(2) 控制空中球：使球保持在空中并做出各种技巧动作，分为上身控制球、下身控制球、坐卧位控制球。

(3) 控制地面球：球在地面时做出各种技巧动作，也称平面花式。

二、花式足球动作命名

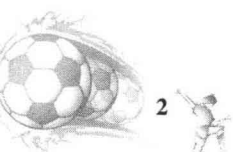
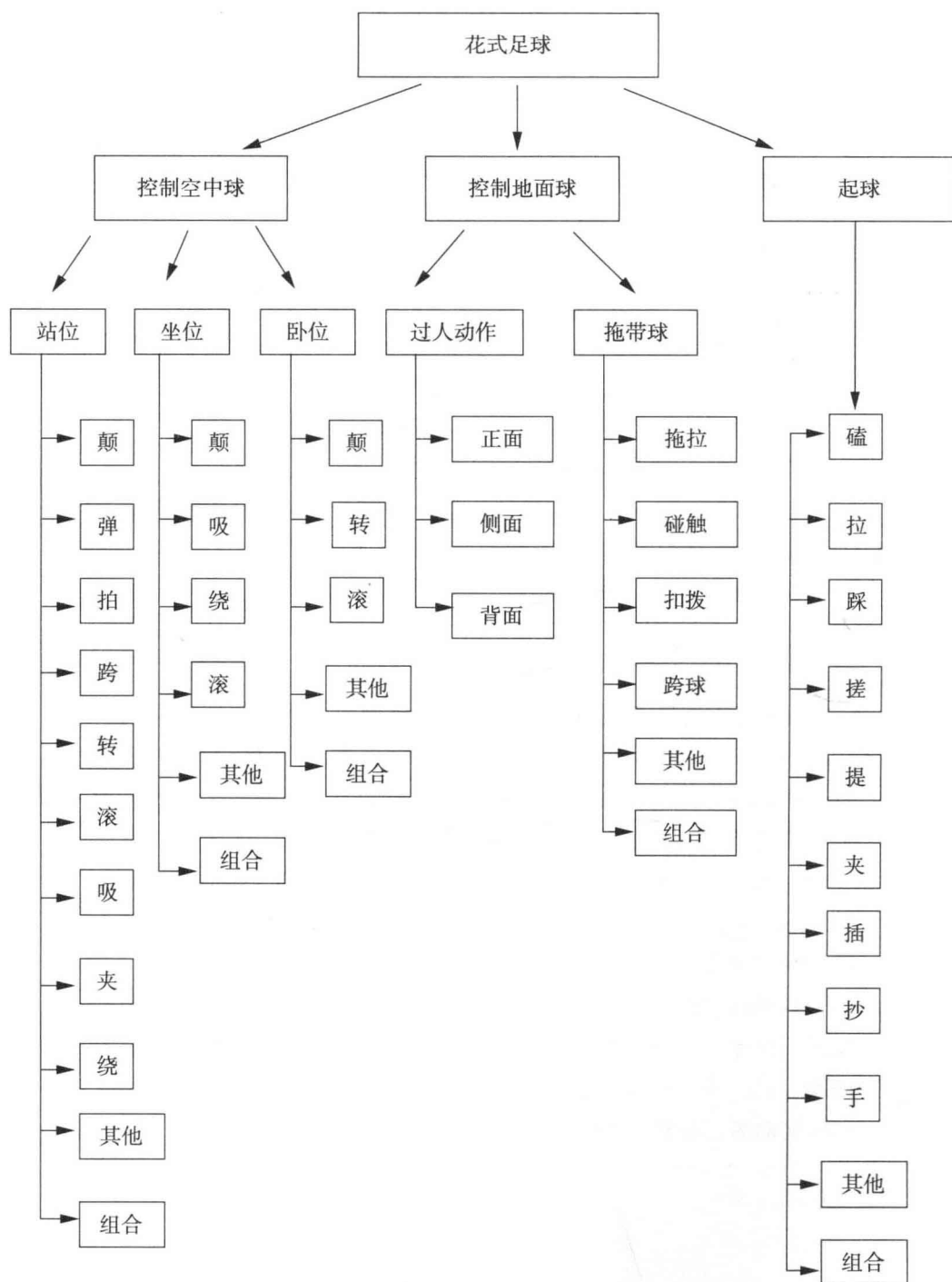
目前花式足球尚无统一的命名，但出现了一些命名的趋势。例如，以按动作要领关键词和简练形象的词反映动作的命名，以及用外文命名等。以外文命名目前世界上最为普遍，这种命名往往以发明者的名字和动作缩写表达，较为简捷，但不系统，发明者的资料较少，如ATW是Around the world的缩写，中文为围着球转；Tatw是Touzani around the world的缩写，该动作是由荷兰的Touzani（图扎尼）等发明的。

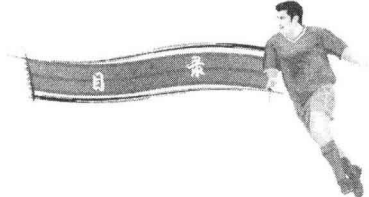
本书的动作名称是以我国传统体育动作为基础命名，力求简捷、概括、形象，以反映花式足球活动的系统性和全面性，并且读起来朗朗上口，有利于动作的记忆和交流，对一些已较为流行的动作附上外文命名，有利于与国际接轨。





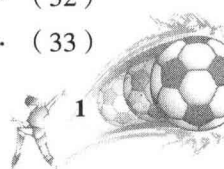
三、花式足球动作分类图





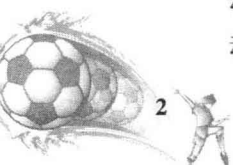
目 录

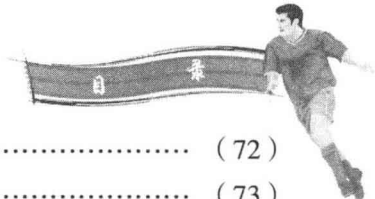
第一章 起 球	(1)
动作 1 后磕球	(2)
动作 2 内磕球	(3)
动作 3 外磕球	(4)
动作 4 绕磕球	(5)
动作 5 同脚拉挑球	(6)
动作 6 异侧脚拉挑球	(7)
动作 7 异侧脚拉挑、膝拍球	(8)
动作 8 拉引球	(9)
动作 9 交叉绕球	(10)
动作10 内拉球	(11)
动作11 内拉交叉	(12)
动作12 拉夹球	(13)
动作13 前外拉球	(14)
动作14 拉挑球	(15)
动作15 拉拍球	(16)
动作16 外踩球	(18)
动作17 内踩球	(19)
动作18 前踩球	(20)
动作19 前搓球	(22)
动作20 后搓球	(23)
动作21 搓引球	(24)
动作22 胫搓拍	(25)
动作23 胫搓球	(27)
动作24 提拉球	(28)
动作25 提踩球	(29)
动作26 提点球	(30)
动作27 提拍球	(31)
动作28 提转球	(32)
动作29 内插球	(33)



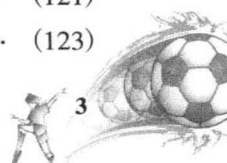


动作30	前插球	(34)
动作31	绕插球	(35)
动作32	插拍球	(36)
动作33	内夹球	(37)
动作34	后夹跳	(38)
动作35	前后夹跳	(39)
动作36	前抄球	(41)
动作37	内抄球	(42)
动作38	外抄球	(43)
动作39	后手球	(44)
动作40	内手球	(45)
动作41	外手球	(46)
第二章 控制空中球		(47)
动作42	脚外侧颠球	(48)
动作43	前额颠球	(49)
动作44	肩颠球	(50)
动作45	胫骨颠球	(51)
动作46	跑动中大腿颠球	(52)
动作47	脚尖颠球	(53)
动作48	膝弹踢	(54)
动作49	脚尖弹球	(55)
动作50	脚外侧弹球	(56)
动作51	脚内侧弹球	(57)
动作52	脚后跟弹球	(58)
动作53	大腿弹球	(59)
动作54	内跨弹球	(60)
动作55	弹转后跟踢	(61)
动作56	脚掌拍球	(62)
动作57	跑拍球	(63)
动作58	拍脚背	(64)
动作59	手拍球	(65)
动作60	膝部拍球	(66)
动作61	内跨拍	(67)
动作62	跨—击—接 (1)	(68)
动作63	跨—击—接 (2)	(69)
动作64	跨—击—接 (3)	(70)



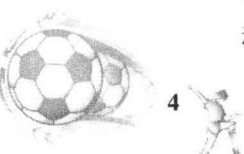


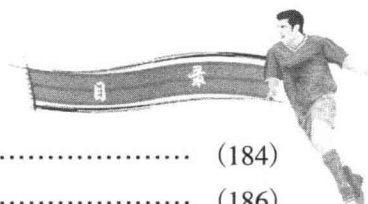
动作65	同脚跨接	(72)
动作66	同脚双跨接	(73)
动作67	左右脚绕跨	(75)
动作68	头转 (ATM)	(77)
动作69	臂后滚球 (展翅)	(79)
动作70	前额吸球	(80)
动作71	脚背吸球	(81)
动作72	颈后吸球	(82)
动作73	额侧吸球	(83)
动作74	大腿吸球	(84)
动作75	头吸转体	(85)
动作76	劲后吸球+头挑球	(86)
动作77	12点吸球	(88)
动作78	脚背抄球+颈后吸球	(90)
动作79	颈后吸球+俯卧撑	(91)
动作80	膝、颈接	(92)
动作81	踝夹球	(94)
动作82	膝后夹球	(95)
动作83	膝后夹球+移球	(96)
动作84	蹲位夹球+移球	(98)
动作85	蹲位夹球转	(100)
动作86	弹夹球	(102)
动作87	膝后弹球	(103)
动作88	膝夹甩	(104)
动作89	夹踢	(105)
动作90	颌腿夹球	(106)
动作91	踝夹球倒立	(107)
动作92	膝夹球肩倒立	(109)
动作93	同脚起接绕 (ATW)	(111)
动作94	同脚起接异侧脚绕	(112)
动作95	同脚起接异侧脚绕	(113)
动作96	同脚绕接	(114)
动作97	内波浪	(115)
动作98	飘内波浪 (Tatw)	(117)
动作99	外波浪 (Rhjatw)	(119)
动作100	飘外波浪 (Matw)	(121)
动作101	花朵	(123)





动作102	飘花朵	(125)
动作103	花蕾 (Hmatw)	(127)
动作104	飘花蕾	(129)
动作105	头颠球	(131)
动作106	胫骨颠球	(132)
动作107	肩部颠球	(134)
动作108	搓颠球	(135)
动作109	头颠+膝弹+腿绕	(137)
动作110	内绕球 (1)	(139)
动作111	内绕球 (2)	(140)
动作112	外绕球 (1)	(142)
动作113	外绕球 (2)	(144)
动作114	拍绕球	(146)
动作115	坐位飘内波浪	(148)
动作116	绕跨球	(150)
动作117	交叉颠球	(152)
动作118	“扇动”	(153)
动作119	后绕颠球	(154)
动作120	前额吸球	(156)
动作121	额侧吸球	(157)
动作122	胫骨吸球	(159)
动作123	脚背吸球	(160)
动作124	麻花 (Abudullah)	(161)
动作125	头挑+脚底接	(163)
动作126	头顶+腹夹	(164)
动作127	头、脚滚球	(167)
动作128	外侧反弹+跨球	(168)
动作129	外侧反弹+脚掌拍球	(169)
动作130	滑球舞	(170)
动作131	腿滚球	(171)
动作132	坐球舞	(173)
动作133	膝脚夹球	(174)
动作134	交叉夹球	(175)
动作135	膝部击球	(177)
动作136	脚掌颠球	(178)
动作137	朝天蹬	(180)
动作138	上滚下	(182)





动作139	下滚上	(184)
动作140	夹球滚	(186)
动作141	波浪滚球	(188)
动作142	脚底胫骨传球	(190)
动作143	脚底 — 头传球	(192)

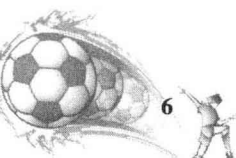
第三章 控制地面球 (195)

动作144	两脚内侧拨球	(196)
动作145	点推点	(197)
动作146	拨球+转身	(198)
动作147	左右拉球	(200)
动作148	体后左右拉拨球	(201)
动作149	拉挡球	(202)
动作150	异侧拉球	(203)
动作151	左右交替异侧拉球	(204)
动作152	异侧推球	(206)
动作153	左右交替异侧推球	(207)
动作154	拉转球	(209)
动作155	拉推球	(211)
动作156	倒退蝴蝶步	(212)
动作157	脚跟踩球	(214)
动作158	牛尾巴	(215)
动作159	空中牛尾巴	(217)
动作160	马赛旋转	(219)
动作161	踩单车	(221)
动作162	异向跨拨	(223)
动作163	同向跨推	(225)
动作164	点球晃动	(227)
动作165	膝停过人	(229)
动作166	横向晃动	(231)
动作167	陀螺转	(233)
动作168	后磕陀螺转	(235)
动作169	连击	(237)
动作170	绕圈点踢	(239)
动作171	体后拉球	(241)
动作172	鹞子翻身	(243)
动作173	蝎子摆尾	(245)



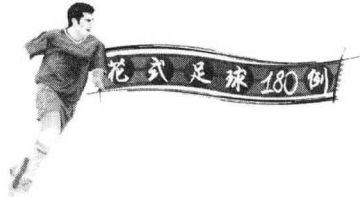


动作174	点推闪动	(247)
动作175	蜻蜓点水	(249)
动作176	后拉过人	(250)
动作177	拉拨过裆	(252)
动作178	蝴蝶翻身	(254)
动作179	挑踢过顶	(256)
动作180	拉挑外侧踢	(258)



第一章 起球





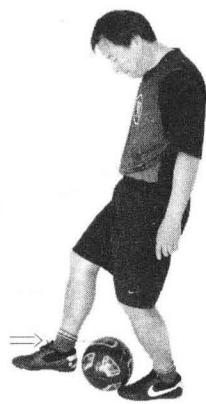
动作 1 后磕球



a. 右脚后跟放于球前



b. 后摆击球前中部



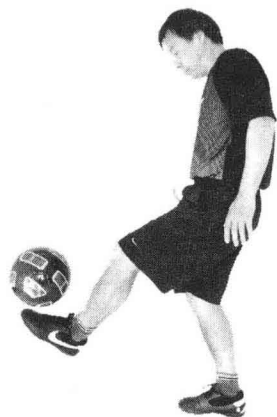
c. 左脚脚尖挑球



d. 球被挑起



e. 右脚向后撤步



f. 左脚脚背接球

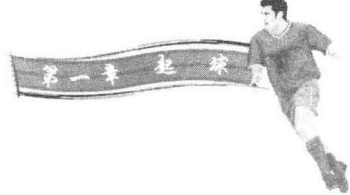
动作方法

两脚前后开立，球置于两脚之间。左脚支撑，右脚（磕球脚）脚后跟置于球前。动作开始，右脚脚后跟向后磕球，球滚向支撑脚，支撑脚脚尖将球挑起，同时，磕球脚成为支撑脚。

动作要点

磕球的目的是使球滚向支撑脚，此时球应有一定的速度。磕球部位为球的前中部，几乎在磕球脚磕球的同时，支撑脚脚尖挑球并且离开地面，两脚迅速交换支撑关系。为了提高左脚挑球的效果，常常采用左脚挑球的同时右脚跳离地面。磕球力量主要来自磕球小腿的后摆，因此磕球脚踝关节应适度紧张。





动作2 内磕球



a. 右脚后跟对准球



b. 击球的外侧



c. 球滚向左脚内侧



d. 球触左脚内侧弹起



e. 右腿向左侧摆



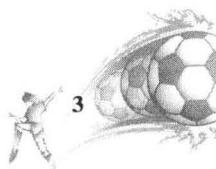
f. 回撤右腿接球

动作方法

两脚左右开立，球置于两脚之间。左脚支撑，右脚（磕球脚）脚后跟抬起向内磕球，球碰左脚脚内侧弹起，同时磕球脚顺势向左后摆起后将球接住。

动作要点

磕球部位为球的前侧部，这样有利于磕球脚的发力。击球点是初学者较难掌握的动作，可以先做分解动作，即只做脚后跟击球动作，要求球向内滚动并撞击支撑脚脚内侧。





动作 3 外磕球



a. 球置于两脚之间



b. 右脚磕球外侧



c. 球触左脚外侧



d. 左脚外侧将球挑起



e. 右脚后摆



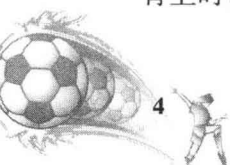
f. 将球接住

动作方法

两脚前后交叉，右脚在前不着地，左脚在后为支撑脚，球放于左脚外侧约 8 厘米处，右脚脚后跟置于球的左前方。动作开始，右脚脚后跟将球击向左脚脚背外侧，球触左脚外侧的同时将球挑起，右脚顺势后摆，将球接住。

动作要点

右脚后跟磕球的位置在球的左前部，使球向左脚脚背外侧运行。磕球时小腿向后爆发式发力。由于脚背外侧的坡度较小，球容易越过脚背，因此，当球滚动到左脚脚背上时，将球向上挑起，使球离开地面。





动作4 绕磕球



a. 球置于左脚外侧



b. 右脚后跟磕球



c. 右脚后绕



d. 右脚脚尖插在球下



e. 挑球



f. 将球接住

动作方法

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，球置于左脚外侧。动作开始，右脚脚后跟向后磕球，使球从左脚外侧向后滚动，右脚磕球后快速从左脚前绕到左脚后外侧，将脚尖插入球下将球挑起。

动作要点

这个动作是在左脚支撑的情况下，右腿做顺时针绕动，所以左腿膝关节微屈并保持稳定。右脚向后磕球的力量不宜过大，以使磕球脚有充分的时间绕到左脚后，当球滚到右脚脚尖处时将球挑起。

