

黄绍勤 沈一麟 著



实战 足球 技术 图解

成都科技大学出版社

责任编辑：黄光驊

ISBN7-5616-0079-8/G·22

统一书号：7475·25 定价：0.80元

G843.1/18

实战足球技术图解

黄绍勤 沈一麟 著

成都科技大学出版社

实战足球技术图解

黄绍勤 沈一麟 著

成都科技大学出版社出版
四川省新华书店发行
成都科技大学印刷厂印刷
开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张: 2.5625
1987年12月第1版 1986年12月第1次印刷
字数: 52千字 印数: 1—10200

ISBN7-5616-0079-8/G·22

统一书号: 7475·25 定价: 0.80元

编者的话

风靡世界的足球运动，是全世界人民共同喜爱的运动项目之一，她已成为人民生活中不可缺少的一个部分。一场精彩的足球比赛，牵动着亿万民众的心弦，足球给人民带来过欢乐和希望，也带来过忧虑和耻辱。

至今，我国足球运动水平不高，与世界足球强国相比差距甚大。为了推动我国足球事业的发展，我们将足球比赛中所出现的实战技术，经提炼筛选，绘制成了这本小册子，今天奉献给亲爱的足球球迷。但愿这本小册子问世后，能得到足球爱好者的喜爱，能在小学生和中学生中得到普及，让更多的青少年进行规范的实战足球技术训练，更好地掌握及运用足球技术，迅速提高我国足球比赛中的对抗能力。

目 录

编者的话

一、对抗射门技术

1. 侧身凌空射门.....	(2)
2. 抢点倒地凌空射.....	(3)
3. 抢点铲球射门.....	(4)
4. 争先脚尖捅球射门.....	(5)
5. 鱼跃侧摆头球射门.....	(6)
6. 抢点争顶头球射门.....	(7)
7. 外脚背踢弧线球射门.....	(8)
8. 剪绞侧体倒勾射门.....	(9)
9. 凌空侧体剪式射门.....	(10)
10. 转体倒地凌空射门.....	(11)

11. 漏过射门.....	(12)
---------------	--------

二、接球摆脱技术

1. 虚晃摆脱.....	(13)
2. 假踢摆脱.....	(14)
3. 穿裆摆脱.....	(15)
4. 诱晃摆脱.....	(16)
5. 蹭球摆脱.....	(17)
6. 侧身挑球摆脱.....	(18)
7. 接球后撤摆脱.....	(19)
8. 胸部接球摆脱.....	(20)

三、带球突破技术

1. 挤过突破.....	(21)
2. 捅球突破.....	(22)
3. 前跨后拨突破.....	(23)
4. 诱晃突破.....	(24)
5. 拖球后敲突破.....	(25)

6. 拖拉变向突破..... (26)
7. 佯踢变向突破..... (27)
8. 挑球突破..... (28)
9. 左右推拨突破..... (29)
10. 加速突破..... (30)

四、争顶头球技术

1. 正面鱼跃争顶头球..... (31)
2. 侧身鱼跃争顶头球..... (32)
3. 抢断顶球..... (33)
4. 争顶垂直下落球..... (34)
5. 冲顶斜传高球..... (35)
6. 退防争顶头球..... (36)

五、抢截断铲技术

1. 退步夹击防守..... (38)
2. 正面抢截..... (39)
3. 失去重心后捅球..... (40)

4. 侧后铲球.....	(41)
5. 合理冲撞抢截.....	(42)
6. 正面铲球.....	(43)
7. 抢断半高球.....	(44)
8. 保护防守.....	(45)
9. 围抢夹击.....	(46)
10. 抢断铲球.....	(47)
11. 倒地铲勾球.....	(48)

六、守门员技术

1. 跃出扑脚下球.....	(50)
2. 鱼跃扑接球.....	(51)
3. 出击截球.....	(52)
4. 指挥排“人墙”.....	(53)
5. 侧身扑地滚球.....	(54)
6. 侧身跃起单手托球.....	(55)
7. 争接高球.....	(56)

8. 拳击球..... (57)
9. 争托高球..... (58)

七、战术性传球

1. 吊中摆渡..... (60)
2. 快速反击..... (61)
3. 传中与包抄配合..... (62)
4. 攻打两肋..... (63)
5. 中路传切突破..... (64)
6. 中路二过二..... (65)
7. 转移侧翼突破..... (66)
8. 反越位战术..... (67)
9. 反切突破..... (68)

实战足球技术图解

实践足球技术,是根据足球比赛的攻防原则,对比赛动作进行提炼而组成的。它的特点是从单兵相持到二、三人的配合,近乎再现临场某个攻防对垒的局部场景。由于实战足球技术的动作结构来源于比赛过程的基本环节,因此实战足球技术的训练就成为培养运动员的实战能力的最佳训练方法。

在足球比赛中,运动员只有恰如其分地把实战技术运用于攻防对抗之中,才能有效地发挥其实效作用,因而学习并掌握实战足球技术,对于各级运动员来说都是非常重要的。

比赛的临场统计表明,实战足球技术可分为七大类:对抗射门技术;接球摆脱技术;带球突破技术;争顶头球技术;抢截断铲技术;守门员技术和战术性传球技术。每类技术都有各自的动作结构、特点和训练方法。现分述如下:

一、对抗射门技术

射门是运动员在比赛中的技术、身体素质、意识和心理因素的综合体现。提高射门技术水平,是世界足坛人士共同关心的问题。

在现代足球比赛中，罚球区是双方争夺的焦点，也是射门得分的有利区域，但是运动员如果不牢牢掌握在对抗中射门的本领，破门是不容易的。

1. 侧身凌空射门（图1）

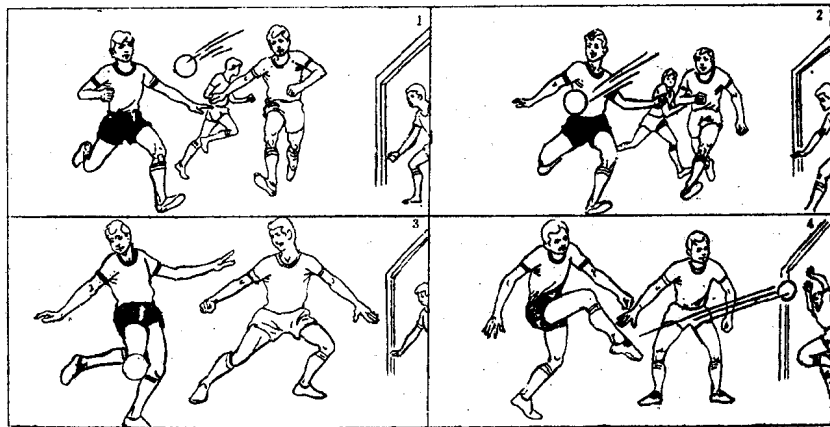


图1

看准来球，判断好击球点。在身体侧对球门的同时，兼顾防守者的拦截动向，当球由空中运行将至体侧下落时，尽快调整好步幅，以离球远的一只脚作支撑，脚尖针对出球方向，以便身体转动并准确击球。上体向支撑脚一侧倾斜，将对手同球隔开。根据球的

高低，适时调节支撑脚的弯曲度和上体的倾斜度。击球前，上体倚着对手，抬起大腿，带动小腿疾速向前挥摆，以脚背正向踢球的后中部射门，身体随之转向球门，准备下一步行动。当球距身体1米左右时击球，击球刹那，脚背绷直，用脚背正面击球的后中部；击球后，摆动腿随惯性自然前送，两臂也自然前后摆动，以维持身体平衡。

2. 抢点倒地凌空射门(图2)

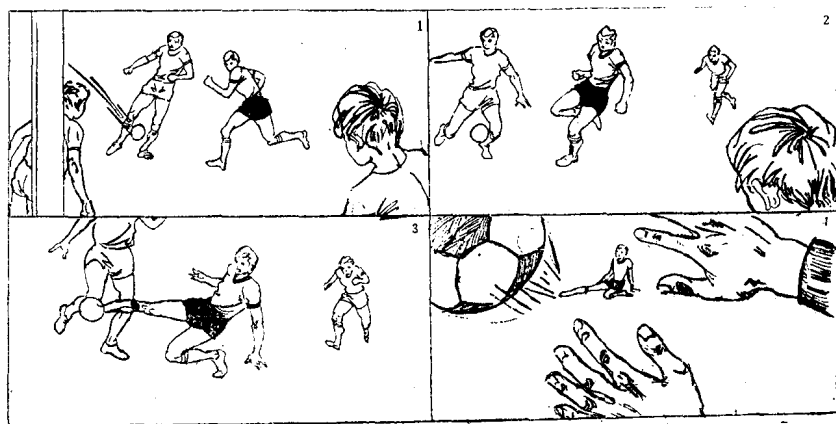


图2

迎来球，迅速下降重心，支撑脚向前或向侧跨出，脚尖对准射门方向，身体重心在

立足上。当球离身体1.5~2米时摆腿击球；击球时，迅速折叠小腿，身体代偿性地向侧斜倒以便于摆动腿击球和增加射门的力量；此时，支撑手自然触地减轻身体与地面的接触。

3、抢点铲球射门(图3)

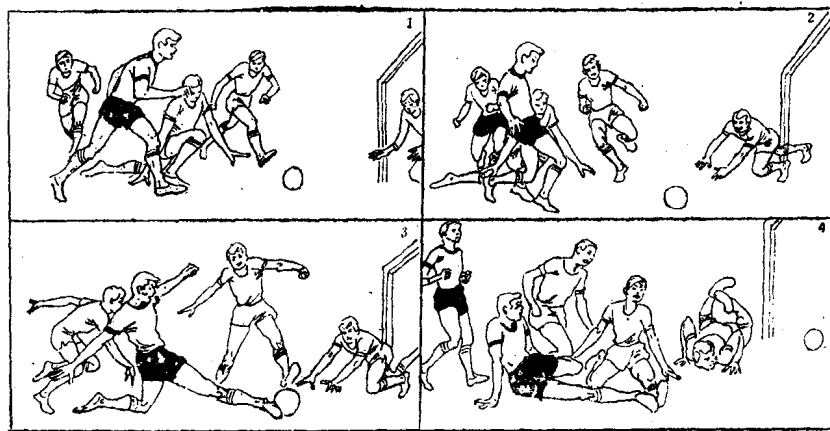


图3

处在双方激战门前的情况下，进攻者眼疾脚快，接近球时，迅速下降身体重心，两手自然张开，维持平衡；前脚支撑并顺势向前屈膝，继而用力蹬地，后脚前伸以脚外侧沿地面向前滑出，先声夺人，用脚底击球射门。然后，身体随惯性迅速向击球腿一侧方向翻

转同侧手撑地起立，接连下一个动作。

4. 争先脚尖捅球射门(图4)

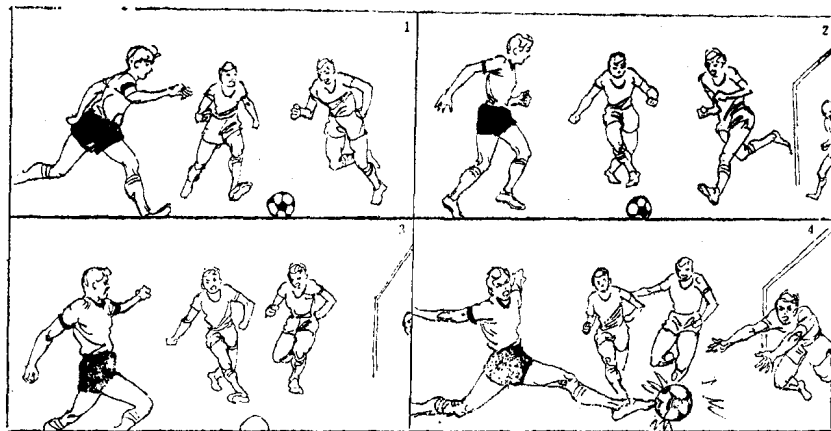


图4

尽管加快速度向前疾跑,也难以取得正常的身体方位来触及急驰而过的皮球。为捷足先登捕捉得分战机,进攻者全力以赴,接近球时,后脚用力蹬地,前脚屈膝前跨,髋关节前挺带动整个身体向前位移,以增大出球力量,脚面绷直,用脚尖部位捅球的后中部射门。两臂自然向后展开,以维持身体平衡。

5. 鱼跃侧摆头球射门(图5)

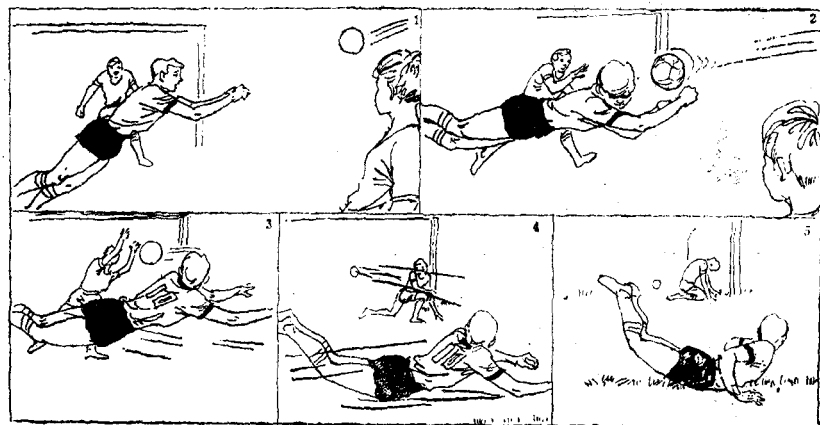


图5

遇到侧路传来的平高球，为了争取时间，抢在对手之前射门，包抄者远侧端跟进包抄迎球冲去；当球近身时，前脚用力蹬地，两手前摆，身体随之向前跃出，几乎与地面平行。利用腰部向球门方向的侧摆并同时甩头，以额侧面顶球射门。击球后注意两臂屈肘以便缓冲着地。

6. 抢点争顶头球射门(图6)

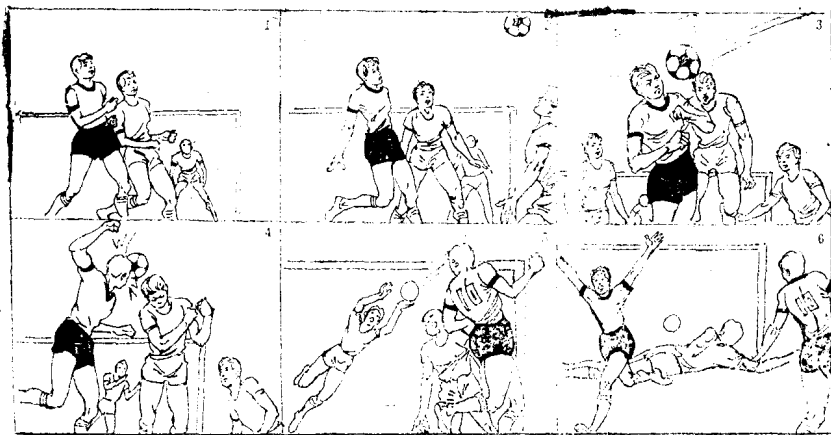


图6

注视球的飞行, 判断好落点, 迎球跑动; 根据不同性质的来球, 抢占有利位置; 在对手起跳之前, 先调整步幅, 以单脚用力蹬地跳起, 同时两臂屈肘上提, 跳至最高点, 上体前伸并侧摆转动, 同时向球门方向甩头, 争先抢点, 以额侧面将球顶出射门。