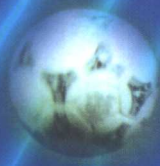
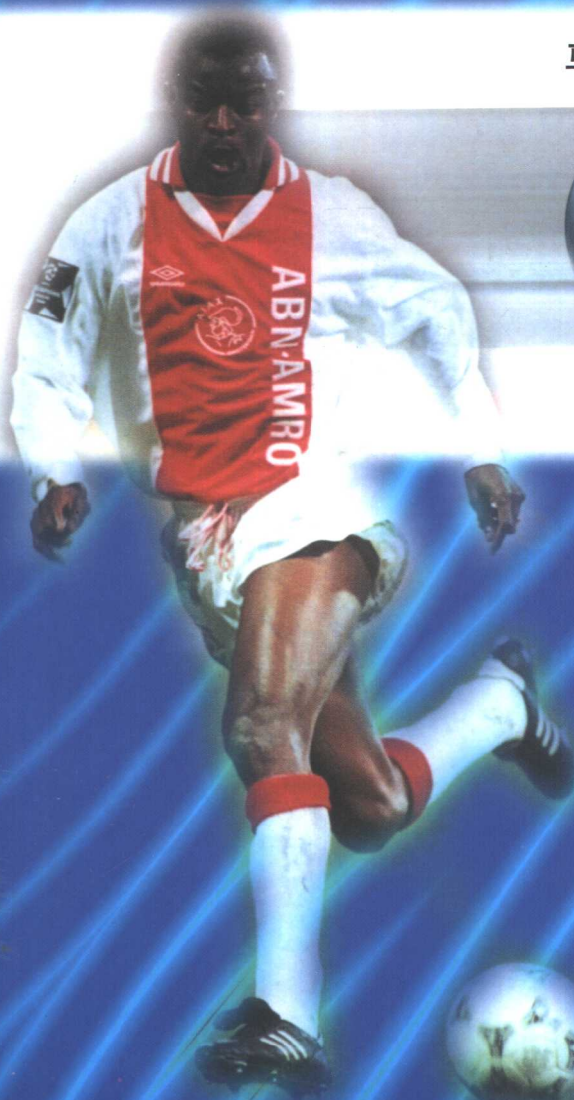


北京体育大学出版社

# 前锋一把刀

马冰 编著



小球星丛书

# 前锋一把刀

马冰 编著



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:婉 英

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

前锋一把刀/马冰编著. - 北京:北京体育大学出版社,

2002.1

ISBN 7-81051-679-5

I. 前… II. 马… III. 足球运动 - 前锋 - 运动技术 IV.  
G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 083655 号

前锋一把刀

马 冰 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:5.75

定价:11.00 元

2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4001—8000 册

ISBN 7-81051-679-5/G·574

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目 录

---

|            |       |
|------------|-------|
| 踢 球 .....  | (2)   |
| 接 球 .....  | (28)  |
| 传 球 .....  | (55)  |
| 运球突破 ..... | (77)  |
| 射 门 .....  | (118) |
| 头 球 .....  | (144) |
| 抢 截 .....  | (154) |
| 定位球 .....  | (164) |

# 踢球

前锋一把刀



踢球的方法有很多,主要有脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球,以及脚尖踢球及脚跟踢球等。

脚的部位

脚内侧



脚背正面



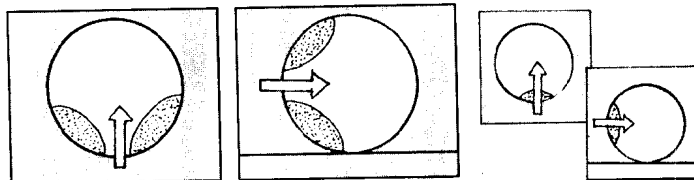
脚背外侧



位于球的上方

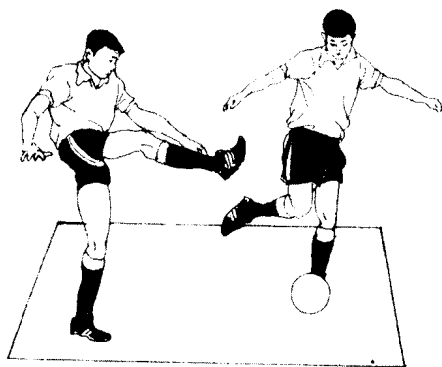
你的身体位置位于球上方,球处在膝盖的下方(涉及到你向前或向后的倾斜程度)。你的身体姿势非常重要,因为它影响到你踢球的力量和出球的高度。如果你的膝盖位于球的上方,你踢出的球是低平的。

踢球的什么部位



当你踢球的一侧时,把球看成一个从上往下看的图形。踢球的左侧或右侧。当你踢球的中部时,这意味着你正好踢在从这一侧向另一侧中部方位移动。

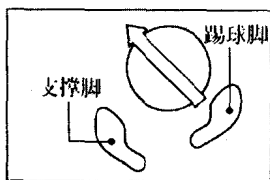
### 后摆和前随动作



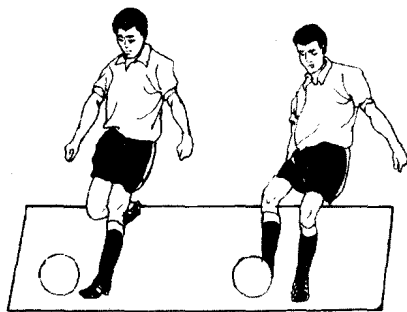
“前随”是指在踢球“后摆”是指在  
后踢球腿继续向前摆 踢球前腿向后摆。  
动。

## (一) 脚内侧踢球

这是脚内侧部位（跖趾关节舟骨、跟骨等所形成的平面）踢球的一种方法。其特点是脚与球接触面积大，出球准确平稳，且易于掌握。但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝，故大腿与小腿的摆动都受到限制，因此出球力量相对较小。但由于其摆幅较小，使用却较为方便。



这是短距离的低传球。但也可以在近距离范围内用此方法射门，此方法易学，且踢球准确。



(1) 踢球腿向前摆、大腿向外转，使踢球脚与支撑脚几乎成直角。

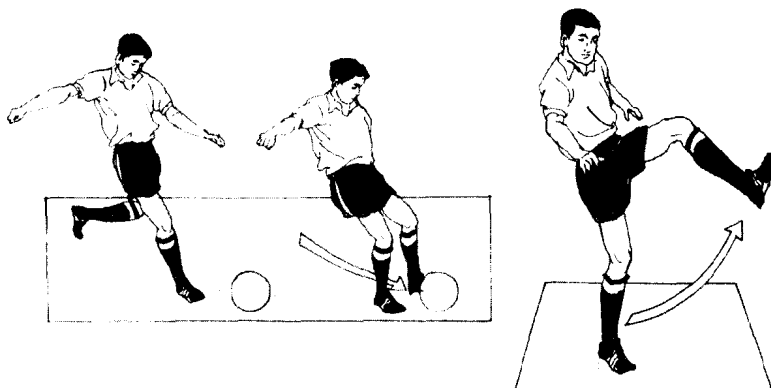
(2) 踢球脚踝关节保持固定，身体在踢球脚的正上方，触球的后中部。



(3) 踢球后踢球腿顺势自然向前，水平向前摆动，眼睛在踢球时始终看着球。踢球脚不要向上摆，向上摆会将球踢起来。

# 1. 脚内侧踢弧线球

在传球或射门时踢弧线球是十分有用的。用脚内侧控球比用脚外侧控球的机会更多，因此最好首先学习用脚内侧踢弧线球。



(1) 当腿后摆时眼睛看着球，支撑脚应当在适当的位置。

(2) 用脚内侧踢球，使球产生弧线的秘密是踢到球的正确部位。

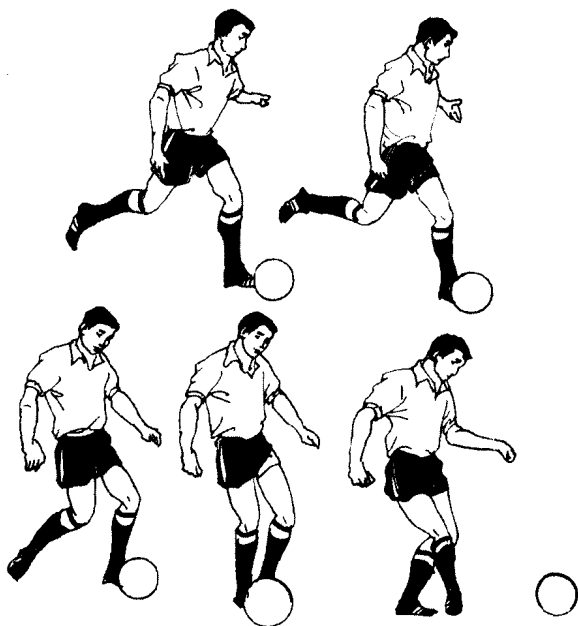
(3) 球将沿弧线向外侧飞出，然后接着又向侧偏移飞行。

## 2. 脚内侧踢定位球

直线助跑，支撑前的最后一步稍大些，支撑脚站在球的侧面约 15 厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈，在开始支撑的同时踢球腿开始前摆，由大腿带动小腿由后向前摆，在前摆的过程中大腿外展，当膝关节的摆接近球的正上方时小腿做爆发式摆动，在触球前将脚跟送出使得脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚脚底与地面平行，脚尖微微翘起，踝关节功能性地紧张使脚型固定，触（击）球后身体跟随移动，髋关节前移（送出）。

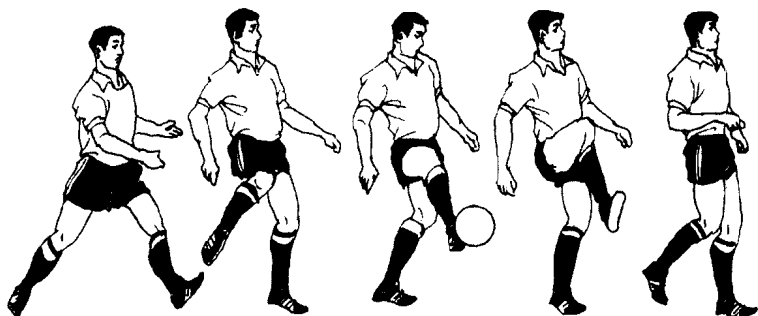


触球部位



### 3. 脚内侧踢空中球

根据来球速度、运行轨迹及时移动到位，踢球腿大腿抬起（屈）并外展，小腿屈并绕额状轴后摆。利用小腿绕额状轴由后向前摆动，当摆至额状面时与球接触，击球的中部。

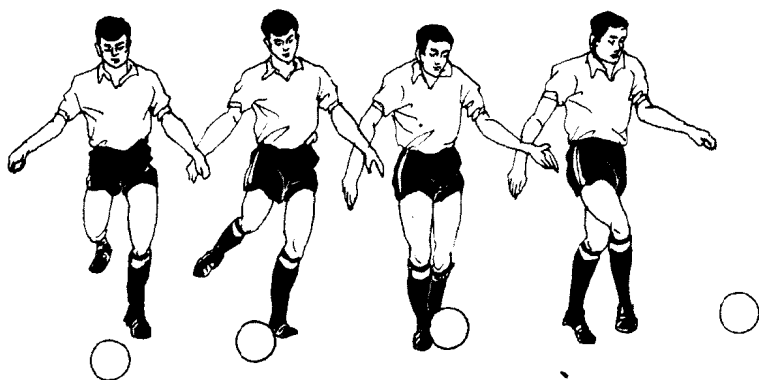


### 4. 脚内侧向踢球腿同侧踢球

以支撑脚前脚掌为轴，身体向同侧方向转动，用脚内侧将球击出。

### 5. 脚内侧向踢球腿异侧踢球

支撑脚脚尖向出球方向侧转，击球施力主要靠小腿爆发式摆动，将球击出。



## 6. 脚内侧踢各种方向来的地滚球时主要应考虑

①脚触球瞬间，支撑脚与球的相对位置能否保证与踢定位球时基本相同。

②出球方向应考虑到球与脚接触时的入射角及球运行的速度。

③由于来球方向的不同，踢球腿摆动多数依靠小腿爆发式的摆动。

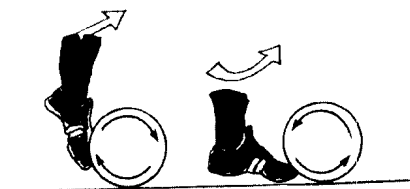
## 7. 脚内侧踢反弹球

根据来球落点，及时移动到位，支撑脚的站位应与球的落点保持在踢定位球时支撑脚与球的相对位置。踢球腿摆动与踢定位球时相同。在球着地后刚弹离地面的瞬间用脚内侧击球的中部。

踢空中球时也应注意支撑脚位置，由于踢球腿在踢球前已提起，其摆幅受到限制，故主要依靠小腿摆动或去敲击球，主动施力能力差，被动借力能力强。

## （二）脚背正面踢球

脚背正面踢球由于其解剖特点，其摆幅相对较大，也可以达到较大的相对摆速，加之用脚背踢球其接触面（与球）相对较大，因而踢球力量也很大，准确性也较强。但也由于以上的这些条件，出球的方向及性质相对变化也较小。在比赛中经常使用脚背正面踢定位球、



脚背正面踢球

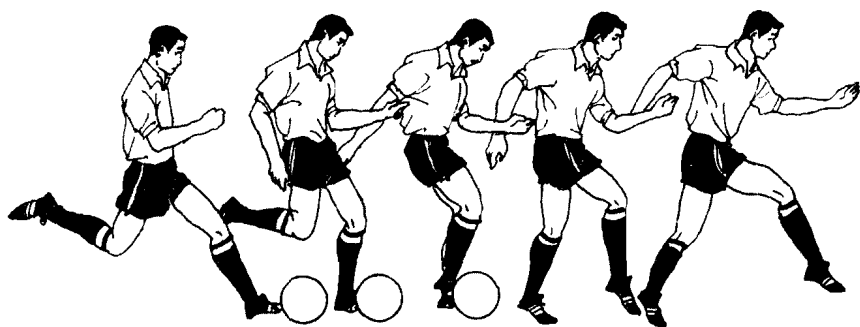
地滚球、空中球、反弹球及倒勾球等。其踢出球的性质多为不旋转的直线球，但也用来踢搓击性的前旋球。当使用这种脚法搓击回旋球时，脚型略加改变（背屈），但不论前旋或回旋，其摆动腿前摆时大腿屈膝上摆，小腿向上提拉，使脚触球时给球的是一种摩擦力使球旋转。

不论踢哪种情况的直线球，都应在脚触球一瞬间使脚背正面对准击球方向，并使触球前踢球腿的摆动方向尽量与出球方向相同，从而保证踢出球方向的准确性。

### 1. 脚背正面踢定位球



直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚滚动式的积极着地支撑，在球的侧面 10~12 厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿随跑动向后摆动，小腿屈曲，支撑的同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动。当膝关节摆至接近球的正上方时，小腿做爆发式的摆动，脚跖屈，以脚背正面击球的后中部。击球后身体及踢球腿随球前移。



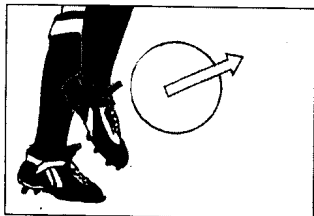
## 2. 脚背正面踢侧面半高球

根据来球速度及运行轨迹，选好击球点，身体侧对出球方向，由来球方向的异侧脚支撑，脚尖指向出球方向，身体向支撑脚一侧倾斜展腹，踢球腿抬起，大腿伸小腿屈，大腿带动小腿由后向前急速摆动，用脚背正面击球的中部，同时身体向出球方向扭转，击球后踢球脚随球前摆着地以维持身体平衡。



### 3. 脚背正面踢凌空球

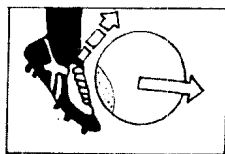
脚背正面踢凌空球要反应迅速才能把动作做好。用脚背触球，必须面对来球。如果不面对来球，就难以维持身体平衡，踢凌空球就可能失控。



用脚背正面触球，击球的后中部。



如果你要踢一个高球，或要躲开防守队员，踢球的下部。



要想防止球向上飞行太多，触球时将脚略向球上部提。



踢凌空球只要支撑脚踏的位置正确，你就会发现较容易踢准部位，控制球的方向。

#### 4. 脚背正面踢反弹球

根据来球的速度、运行轨迹、落点，支撑脚踏在球落点的侧面，当球落地时，踢球腿爆发式前摆，当球刚弹离地面时，用脚背正面击球的中部，并控制小腿的上摆（送髋、膝关节向前平移），则出球不会过高。



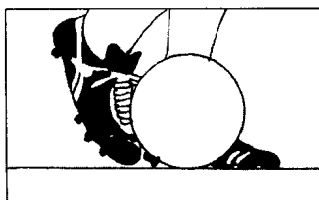
踢反弹球



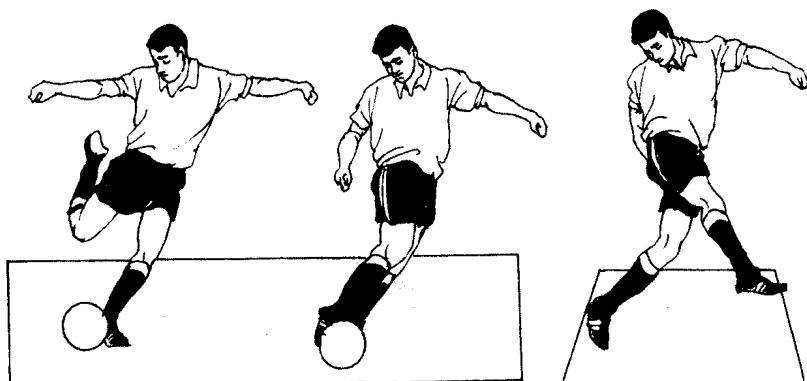
判断球的飞行情况和球的落地点，做一个较小的后摆动作。

保持头向前，以便使头与膝成一直线，在球刚落地时摆腿击球。

## 5. 正脚背大力踢低球



你可在跑动中用此方法踢长传球。这样传好球是相当困难的。其成功的关键是踢球的正中部。注意：将支撑脚置于接近球的位置，支撑脚与球平齐。



(1) 踢球腿充分后摆，以致踢球脚脚跟几乎触到自己的臀部。

(2) 脚尖向下，用脚背触球的后中部。

(3) 踢球脚向出球方向摆出，但踝关节一定要绷直固定。这是踢低球的关键所在。

## 6. 抽击球

抽击球是一种用脚背正面踢下落的空中球（膝关节以下）及地面球（多为定位球）的方法。由于踢球的力量不通过球的重心，能使球产生强烈的前旋。由于强烈的前旋，当球运行一段后使球偏离不旋转球和回旋球的轨迹较大距离，表现出在飞行一段后迅速下载的现象，会对手造成错觉。故抽击球多用于远射。