

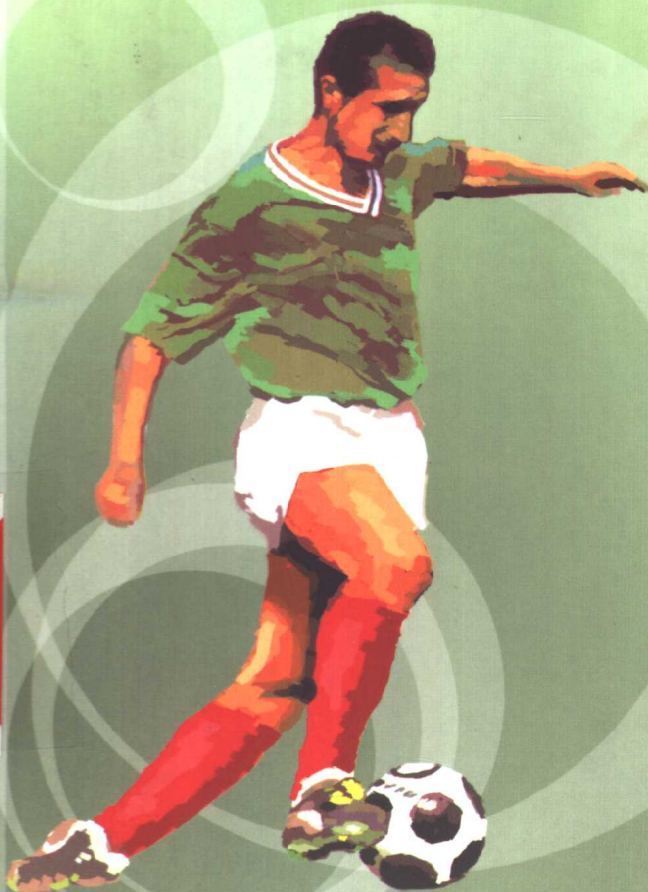
足球学

杨刚 张延安 等编著

练问答

运动项目学练问答丛书

北京体育大学出版社



·运动项目学练问答系列丛书·

足球学练问答

杨 刚 张延安 陶洛定
董 昱 丁 涛 麻雪田 编著

北京体育大学出版社出版

策划编辑:伍 和
审稿编辑:鲁 牧
责任印制:陈 莎

责任编辑:顾刚臣
责任校对:乐 天

图书在版编目(CIP)数据

足球学练问答/张延安编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.4.

(竞赛项目学练问答系列丛书)

ISBN 7 - 81051 - 854 - 2

I. 足… II. 张… III. ①足球运动 - 运动技术 - 问答
②足球运动 - 竞赛技术 - 问答 IV. G843.19 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093415 号

足球学练问答

张延安 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8.5

定价:16.00 元

2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7 - 81051 - 854 - 2/G·713

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编著者的话

为了提高我国足球运动水平，帮助那些有志成为未来球星的少年儿童能够更好地自学足球，以及为基层教练员提供教学训练的一些基本方法，我们在多年教学训练基础上编著了此书，希望能对广大的青少年儿童和基层教练员有一定的帮助。由于水平有限加之时间仓促，书中不妥之处，希望广大读者给予批评指正。



目 录

一、现代足球运动的发展趋势	(1)
(一) 现代足球技术发展趋势与主要特征	(1)
1. 现代足球技术发展的主要趋势与主要特征是什么?	(1)
(二) 现代足球战术发展趋势与主要特征	(2)
2. 现代足球战术发展的趋势与主要特征是什么?	(2)
(三) 现代足球训练实践的主要趋势	(3)
3. 现代足球训练实践的主要趋势是什么?	(3)
二、现代足球技术训练实践	(5)
(一) 传球技术训练	(5)
4. 脚内侧踢球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(5)
5. 脚背内侧踢球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(17)
6. 脚背正面踢球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(24)
7. 脚背外侧踢球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(40)



8. 头顶球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(44)
(二) 接球技术训练	(54)
9. 脚内侧接地滚球、反弹球、空中球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(54)
10. 脚背正面接空中球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(60)
11. 脚背外侧接地滚球、反弹球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(62)
12. 大腿接平球与高球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(64)
13. 胸部接平球与高球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(68)
14. 脚掌接地滚球、反弹球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?	(71)
(三) 运球技术训练	(74)
15. 脚内侧运球技术的运用特点、易犯错误与纠正练习方法是什么?	(74)
16. 脚背内侧运球技术要领、易犯错误与纠正练习方法是什么?	(76)
17. 脚背外侧运球技术动作要领、易犯错误与纠正练习方法是什么?	(80)
18. 脚背正面运球技术动作要领、易犯错误与纠正练习方法是什么?	(83)
19. 脚掌拉球、易犯错误与纠正方法是什么?	(85)
20. 提高身体各部位颠耍球技术能力的要点与练习方法是什么?	(86)



(四) 射门技术训练	(120)
21. 正面迎球射门练习要点与方法是什么?	(120)
22. 侧身迎球射门练习要点与方法是什么?	(123)
23. 转身射门练习要点与方法是什么?	(124)
24. 运球射门练习要点与方法是什么?	(128)
25. 头球射门练习要点与方法是什么?	(132)
(五) 抢球技术训练	(137)
26. 正面抢球要点与练习方法是什么?	(137)
27. 侧面抢球要点与练习方法是什么?	(141)
 三、现代足球战术训练实践	(146)
(一) 个人攻防战术训练要点与练习方法	(146)
28. 传球时的要点是什么?	(146)
29. 射门时的要点是什么?	(147)
30. 运球过人时的要点是什么?	(147)
31. 练习方法是什么?	(147)
(二) 双人攻防战术训练要点与练习方法	(162)
32. 双人进攻的要点是什么?	(162)
33. 双人防守的要点是什么?	(162)
34. 练习方法是什么?	(162)
(三) 三人攻防战术训练要点与练习方法	(174)
35. 三人攻防战术训练要点是什么?	(174)
36. 练习方法是什么?	(175)
(四) 局部小组攻防战术训练要点与练习方法	(185)
37. 进攻要点是什么?	(185)



38. 防守要点是什么?	(185)
39. 练习方法是什么?	(186)
(五) 整体攻防战术训练要点与练习方法	(194)
40. 整体进攻要点是什么?	(194)
41. 整体防守要点是什么?	(194)
42. 练习方法是什么?	(195)
(六) 任意球攻防战术训练要点与练习方法	(199)
43. 任意球攻防战术训练要点是什么?	(199)
44. 练习方法是什么?	(199)
 四、现代足球身体训练实践	 (204)
 (一) 关于足球运动员身体训练	 (204)
45. 足球运动员的身体训练水平的重要性是 什么?	(204)
46. 足球运动的三大基础是什么?	(204)
47. 少年运动员身体素质的生长特点是什么?	(206)
(二) 速度素质训练要点与方法	(207)
48. 专项速度素质特点是什么?	(207)
49. 速度训练注意事项是什么?	(208)
50. 速度素质训练方法是什么?	(209)
(三) 力量素质训练要点与方法	(219)
51. 专项力量素质特点是什么?	(219)
52. 专项力量训练方法是什么?	(220)
(四) 耐力素质训练要点与方法	(236)
53. 专项耐力素质特点是什么?	(236)
54. 耐力训练的注意事项是什么?	(237)



55. 耐力训练方法是什么?	(237)
(五) 灵活性、协调性训练要点与方法	(243)
56. 专项灵敏协调素质特点是什么?	(243)
57. 灵敏素质训练的注意事项是什么?	(244)
58. 灵敏协调素质训练方法是什么?	(244)
(六) 柔韧性训练要点与方法	(249)
59. 专项柔韧素质特点是什么?	(249)
60. 柔韧素质训练注意事项是什么?	(249)
61. 柔韧素质训练方法是什么?	(250)



一、现代足球运动的发展趋势

(一) 现代足球技术发展趋势与主要特征

1. 现代足球技术发展的主要趋势与主要特征是什么?

答:

(1) **位置技术特长将越来越重要。**一个运动员在比赛中的作用大小,重要的判断标准是看他能否在其位置上超水平的发挥出自己位置作用。因此,足球场上不同位置队员的位置技术能力的高低对全队的整体水平发挥起着重要的影响作用。比赛中如果每个队员都能够很好地完成自己的本职工作,那么这个队的成绩就会取得令人满意的结果。

(2) **具有突然性好特征的技术将会受到特殊的重视。**一个球队的队员在这些具备突然性好特征的技术动作水平上是否占优是今后比赛中能否取胜的重要因素。

(3) **实用与简练是比赛中技术运用的首要选择,也是实战技术的主要发展方向。**现代足球比赛中,运动员在比赛场的各个角落都拼抢得十分激烈,各种有利战机稍纵即逝,因此在比赛中根本不可能让运动员花费时间来表现自己的“花俏技术”。在保证完成战术任务的前提下,技术运用过程中越省时、越省力,越好。

(4) **全面、合理、熟练、精细、变化,是现代足球比赛中运动员在掌握、选择、运用和对抗情况下运用技术动作的典型特征。**技术全面是现代足球比赛对足球运动员提出的最起码的要求。同时,由于在比赛中运动员完成技术动作时常常处于高



速激烈对抗之中,在这种高速激烈对抗的比赛中,谁在熟练掌握各种技术方面占有优势,谁在这种高速激烈对抗的比赛中保持良好的合理性和突然变化性,谁就可以使得技术能力的优势在比赛中得以获得真正的利益。

(二) 现代足球战术发展趋势与主要特征

2. 现代足球战术发展的趋势与主要特征是什么?

答:

(1) 在快速攻守战术活动中提高战术质量。在快速中求得更好的攻守质量是取得比赛主动的主要因素之一。在节奏上比对手快一步,质量上高一层,取得比赛胜利的把握就大许多。

(2) 攻守战术活动多方位的灵活变化。这种变化包括攻守节奏的变化,攻守手段的变化,比赛阵形与队形的变化。世界强队往往根据对手与本队的具体情况在不同的方面有选择地进行变化与调整,以使比赛的结果向有利于本方的方向发展。

(3) 保持基本的比赛阵形与注重整体队形的合理性。比赛中的基本阵形是相对稳定的,而在此基础之上的队形变化是相对更加灵活多样的。象基本阵形为“442”的中场队形就有“平行站位”和“立棱形”及“扁棱形”之分。其它阵形如“532”与“352”中的队形排列变化也有许多。

(4) 争取主要区域的主动。按照前中后、左中右、上中下9条线将足球场划分为不同的区域。在这些不同的区域中,有的区域的作用在比赛不同的过程中是相对重要和稳定的,而有些区域则是相对次要和变化的。如左、右边路区域,作为有球区域时,它们是很重要的,而不作为有球区域时,它们的作用就是相对次要的。但是在中路的罚球区,无论进攻还是防守,它都是重要的区域。足球比赛的最一般规律是以争取达到射门得



分和防止被射门失分为目的的对球的控制与争夺。在继续遵循这一最基本规律的前提下,现代足球比赛中表现出的明显特征趋势是争夺对足球比赛结果起关键作用的主要区域内的主动更加明确与激烈。各队在这些主要区域都力争取得不同方面的主动。有时是要争取获得位置上的主动和优势,有时则强调获得时间上的主动与优势,有时则注意夺取人员数量上的优势与主动等等。

(三) 现代足球训练实践的主要趋势

3. 现代足球训练实践的主要趋势是什么?

答:

(1) **整体攻防。**在现代足球比赛中,没有全队的整体攻防行动,要想取得理想的比赛成绩是不可能的,特别是在高水平的比赛中,更是明显。因此在比赛中每个运动员都要在完成好自己的主要本职工作的同时,还要尽可能多地参与其他攻防战术活动,并且这种“辅助性”的工作完成得越多,整个球队的攻防活动效率就会越高。当然,要完成不同职责的工作任务,必须具备全面的能力。

(2) **专门化训练。**通过观摩世界杯比赛中运动员的表现,可以看出,现代足球训练实践的主要趋势主要表现为专门化训练的进一步细化。在身体训练中,更加注意一般训练中的灵敏协调性训练。如在世界杯比赛中当有些队员进球后在场地上连续做出8个后手翻,有的队员则能完成漂亮的后空翻或前空翻动作,这些动作都是一些体操运动员的基本训练动作,一般人不经专门的训练是不可能完成这样的难度动作的。此外,在专项身体素质训练方面,更加注重速度耐力的训练,第17届世界杯比赛中,韩国队队员在90分钟内仍能够保持充沛的体



能，冲刺能力不减，连意大利这样的欧洲老牌足球劲旅也被他们拖跨，让人们在韩国队员的这种“无竭”的体能训练水平为之震惊，使人们对亚洲足球运动水平的进步耳目一新。

(3) 恢复性训练。为了保证队员连续承受大负荷运动的训练，人们对运动员在大运动量训练后能够更加快速地恢复运动员的竞技能力的恢复性训练的方方面面，也给予了极大的关注。

(4) 针对性训练。在技术战术训练方面更加注重针对性练习，这种针对性在技战术训练方面主要表现为培养自己的突出特长与风格。



二、现代足球技术训练实践

(一) 传球技术训练

4. 脚内侧踢球技术学习中易犯错误与纠正方法是什么?

答: 首先明确其动作要领。

脚内侧踢球的基本动作要领: 直线助跑, 最后一步要大, 支撑脚向前跨步支撑时脚掌要稍离地面快速积极落地支撑。落地时以脚后跟先落地, 滚动式向前过渡到全脚掌支撑。支撑腿膝关节要适当弯曲以保持身体重心的稳定。支撑脚与球的前后距离以支撑脚的脚尖与球的前沿保持平齐为准, 支撑脚与球的左右距离, 以支撑脚的内侧沿与球的外侧沿保持在 10~15 厘米为适宜距离。在支撑脚落地支撑的同时, 踢球腿大小腿折叠靠拢 (在大腿后伸状态下), 然后以大腿带动小腿由后向前摆动, 在前摆过程中, 大腿向外旋转带动膝关节向外侧移动, 使踢球脚的内侧正对出球方向, 小腿加速前摆, 踝关节保持适当紧张, 使脚掌与地面保持平行并保持住这种脚形, 用脚内侧 (即脚弓上方) 部位触球的正中后部, 将球踢出。踢球后身体重心随踢球腿的前摆向前移动。

易犯错误 (1): 支撑脚落地方式不正确, 常常形成跳步落地。原因常常是因为最后一步助跑的距离过小, 初学者往往会在这种情况下形成跳步落地支撑。(图 1)

纠正方法: 加大助跑最后一步的跨步距离。将球放在距离踢球者一大步的距离上, 让踢球者练习最后一步的跨步支撑动作。

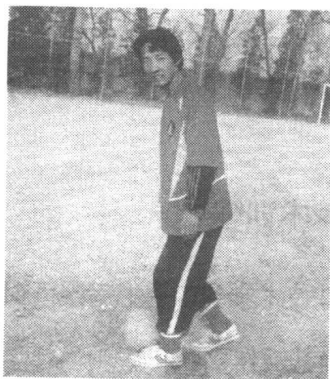


图 1

要求：跨步要大而快速，支撑脚掌紧贴地面向前移动。落地后支撑腿屈曲保持正确的支撑状态。左右脚均要练习。

易犯错误 (2)：支撑脚落地方式不正确，常常形成前脚掌先着地，脚后跟后着地。原因常常是初学者由于平常跑步中的前脚掌先落地的习惯而造成在支撑时也是前脚掌先着地。(图 2)

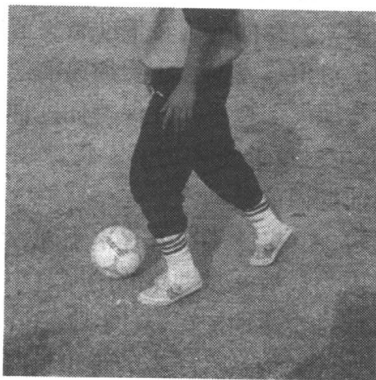


图 2



纠正方法：将球放在踢球者身前一大步的距离上，让踢球者由慢渐快地上步支撑，在支撑脚落地时提示抬脚尖（勾脚尖）以使前脚掌抬起而让脚后跟先着地，形成滚动式地落地支撑。直到最后使初学者习惯于这种滚动式的落地支撑动作为止。

要求：跨步要大而快速，支撑脚尖要上翘（勾脚尖），脚跟紧贴地面向前移动并滚动式落地，支撑脚落地后支撑腿膝关节要屈曲保持正确的支撑状态。左右脚均要练习。

易犯错误（3）：支撑方式不正确，常常是直腿支撑。常常是因为初学者在平常的走步或跑步过程中有一个自然的蹬地伸膝伸髌动作而造成。（图3）

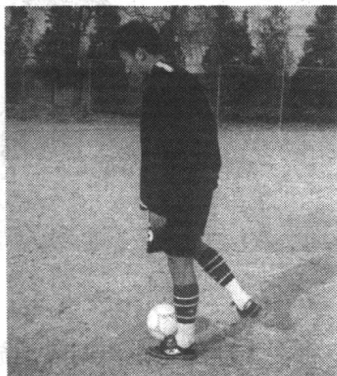


图3

纠正方法：将球放在踢球者身前一大步距离，让踢球者以“半蹲”姿势踢球。

要求：踢球时向下蹲，并要保持身体的重心稳定。左右脚均要练习。

易犯错误（4）：支撑脚落地的位置不正确。在初学者中这种错误是最常见的一种。原因是不习惯。另外就是对正确的支



足球学练问答

撑位置没有一个准确的目测，此外是支撑腿的本体感觉不正确。

纠正方法①：将球放在踢球者身前一大步的距离，然后用标记线将正确的支撑位置标记出来，让踢球者的支撑脚落地时必须落在这个标记区域，并且要保持踢球腿后摆时的踢球动作姿势。

要求：左右脚均要练习，保持支撑状态正确、身体重心稳定。(图4)

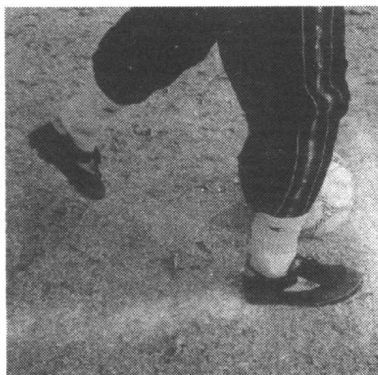


图4

纠正方法②：将多个球随意距离间隔地放在罚球区内(中圈内)，让踢球者在慢跑中练习上步支撑动作。(图5)

要求：每次支撑后要保持住自己的身体重心稳定，并检查支撑脚的位置是否正确。练习一段时间后可逐渐加快跑动的速度以提高练习的难度。左右脚均要练习。

易犯错误(5)：直腿踢球，出球无力。原因是初学者踢球时不注意小腿的后摆动作，往往只注意大腿的用力而造成。(图6)

纠正方法①：原地徒手模仿练习踢球腿的摆动动作。