



XIAOYUAN ZUQIU JIAOSHI JIAOLIANYUAN PEIXUNJIAOCAI

校园足球教师教练员培训教材

足球技术 教学与训练

ZUQIU JISHU
JIAOXUE YU XUNLIAN

| 张延安 徐 鹏 肖 辉 / 编著

北京体育大学出版社



足球技术教学与训练

ZUQIU JISHU JIAOXUE YU
XUNLIAN



张廷安 徐鹏 肖辉 编著

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

足球技术教学与训练 / 张延安等编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5644-2685-9

I. ①足… II. ①张… III. ①足球运动—体育教学—教材②足球运动—运动训练—教材 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第181509号

足球技术教学与训练

张延安 徐鹏 肖辉 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 9.75
字 数 237千字
成品尺寸 185毫米×260毫米

2018年1月第1版第1次印刷

定 价: 60.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

图 例

白衣为进攻队员



红衣为防守队员



传球路线



跑动路线



运球路线



标志物





目录 CONTENTS

第一章 现代足球技术发展趋势

- 1 / 一、技术使用与目的结合得更加紧密
- 1 / 二、技术使用与速度结合得更加紧密
- 2 / 三、技术使用与攻守意识结合得更加紧密
- 2 / 四、技术使用与意志结合得更加紧密
- 2 / 五、技术与位置结合
- 3 / 六、技术使用与即兴结合得更加紧密
- 3 / 七、位置技术特长将越来越重要
- 3 / 八、隐蔽性强、突然性好的技术将会受到特殊的重视
- 3 / 九、地面传球技术更加受到重视
- 4 / 十、高效实用与简练安全是实战技术运用的主要发展方向

第二章 优秀职业足球运动员技术能力特点

- 5 / 一、系统全面
- 5 / 二、规范准确
- 6 / 三、精确控制
- 6 / 四、适应对抗
- 6 / 五、变化灵活

第三章 足球基本技术动作概念、作用、特点、动作要领

- 7 / 一、踢球基本技术动作概念与动作要点
- 46 / 二、接球基本技术动作概念与动作要点

70 /	三、运球基本技术动作概念与动作要点
89 /	四、头顶球基本技术动作概念与动作要点
104 /	五、抢截/断球基本技术动作概念与动作要点
112 /	六、掷界外球
116 /	七、假动作
121 /	八、颠球

第四章 足球基本技术动作分类

第五章 足球技术教学与训练

138 /	一、技术与技能
139 /	二、教学与训练

第六章 足球技术教学训练原则

144 /	一、直观性原则
145 /	二、系统性原则
146 /	三、针对性原则
147 /	四、渐进性原则
148 /	五、质量性原则

第一章

现代足球技术发展趋势



一、技术使用与目的结合得更加紧密

足球比赛中运动员为完成自己的攻守战术意图时会采用不同的技术动作方法，技术方法的使用是为了表达与实现运动员在比赛中的想法。因此说，技术的使用必然要结合一定的战术目的而使用。运动员在比赛中的终极攻守目的只有两个，攻的终极目的是将球射入对方球门己方得分，守的终极目的是破坏对方的进攻和射门以防止己方失分。围绕着这两个终极目的，运动员在比赛的进攻或防守过程中不断地变化自己的瞬时行动目的，以使自己的进攻和防守能够朝着更加有利地实现本队的终极目的方向发展。在这一过程中，每一个瞬时目的的实现与完成都需要结合技术方法去进行。而且在当今世界足球比赛中以“突出主动控制、积极压迫对手、注重攻守速度、追求攻防效率”为总体发展趋势情况下，运动员在有球时的对抗更加迅猛与激烈。正是由于这种发展趋势带来的比赛中攻守对抗过程的变化，使得运动员在技术使用时更加注意与自己的瞬时目的巧妙紧密的结合，以保证使自己或同伴能够有最大的可能性去实现本队的终极攻守目的。

二、技术使用与速度结合得更加紧密

现代足球比赛中，一场高水平世界杯决赛阶段的比赛双方攻守转换次数高达100次以上，射门进球前的传球次数越少进球越多，进攻过程时间越少，成功率越高的特点。如，第17、18届世界杯足球赛中前场发动快速反击的成功率为70.73%，中场的为48.33%，后场的只有



46.25%，而且名次列前的队运用快速反击战术的数量与质量均优于名次列后的队。^[1]还有资料显示，第29届奥运会足球比赛前四名球队通过攻守转换获得进球的总数中，有66.7%的进球所需要时间是在10秒之内。^[2]攻守速度的加快要求运动员在比赛中能够在最快的运动状态下用最少的时间完成各种技术动作，只有这样运动员才能够在如此之快的攻守过程中获得最大的攻守利益。

三、技术使用与攻守意识结合得更加紧密

所谓意识，是指运动员在比赛能够在对足球运动比赛攻守规律充分认识的基础上，根据临场实际情况的瞬间变化而适时地采取正确、合理、高效应对方法的快速思维决策能力。运动员的意识水平越好，其比赛中的决策过程就会越快越正确越巧妙，与技术使用的结合越精妙。如，比赛中传中球为绕过防守队员的弧度控制，为了达到门前同伴获得射门的最佳触球位置的飞行速度与高度的控制，这些战术目的的实现都需要通过精确的技术动作运用来实现。而技术动作也只有与各种各样的攻守战术意识结合起来才能发挥出技术的作用与优势。

四、技术使用与意志结合得更加紧密

现代足球比赛中的那种高强度对抗和大强度运动特点，使得运动员在比赛中必须要具备良好的意志品质才能够更好地完成比赛任务。如为了获得时间采用的鱼跃冲顶、为了解除本方门前危机的凌空倒勾、为了获得空中优势的跳起争顶头球等等动作的完成。另一方面，足球比赛时间长，运动员在比赛中的生理负荷量很大，运动员常常会在一种极为疲劳的状态下完成技术动作，还有一方面，足球运动是允许直接身体对抗的集体竞技项目，在比赛中双方队员发生身体直接的对抗性也很强，运动员常常要直接面对对手的身体冲撞等，如果没有良好的意志品质作保障，运动员所有的技术动作是很难充分发挥其应有的作用的。技术使用与意志结合的前提是运动员在身体素质方面要有充分的训练与准备，是建立在运动员身体素质全面良好的训练基础上的。

五、技术与位置结合

现代足球比赛中运动员在攻守过程中的技术表现都能够很明显地表现出与其场上所担当的位置职责功能有关。最典型的可谓守门员技术的运用，还有如中后卫的头顶球或抢球技术运用，后卫队员的转身踢球技术、以及进攻队员在边路进攻到对方球门线附近时的传中技术，在罚球区附件的接球射门、运球突破等等这些技术与个人位置与场区地点有关联。

[1] 方仁权. 第17、18届世界杯足球赛运用快速反击战术的对比分析[J]. 中国体育科技, 2007, 43(3)

[2] 陈亚中, 高原, 韩帛辰. 对第29届奥运会优秀男子足球队快速攻守转换瞬间的研究[J]. 中国体育科技, 2010, 46(2)

六、技术使用与即兴结合得更加紧密

虽然技术是足球比赛中最重要的部分,技术动作方法也有其自身的技术动作规范要求。但这并不是说足球技术的使用就要千篇一律地按照某种预设的方式进行使用的。足球技术的使用是运动员根据比赛中的实际情况,以能够最大限度地完成自己的比赛意图而随机变化使用的。在对抗激烈的比赛场景下,攻守双方行动意图瞬息万变,运动员在选择攻守技术时常会采用出乎对手意料的技术手段以达到战胜对手的目的。这种随机应变能力是以运动员高超的技术能力为基础的,如果没有高超的技术能力作保障,是不可能有什么随心所欲的自由活动空间的。

七、位置技术特长将越来越重要

现代足球比赛中,运动员在整体进攻与整体防守的过程中,每个队员仍旧还有自己的主要位置/比赛职责,而这种主要位置/比赛职责限定了运动员的基本攻守活动区域。运动员在比赛中的这种限区域定性要求每个运动员都要有自己的位置技术特长,以便能够更好地完成自己的位置/比赛职责。如梅西在前锋线上的高超运球过人技术、哈维在中场组织进攻的巧妙传球技术。如果一个运动员没有良好的位置技术,则其很难完成好自己在比赛中的位置/比赛职责。位置技术是运动员完成位置/比赛职责的最重要的基本保障条件之一。

八、隐蔽性强、突然性好的技术将会受到特殊的重视

现代足球比赛中双方拼抢十分激烈,能够在无对抗状态下的自由活动空间与时间越来越少。这种比赛场景下,对个人的攻守能力提出了更高的要求。特别是对于控球队员来说,能够在空间与时间都极尽困难的状态下,将球传到最有利于进一步扩大进攻的同伴脚下,或者是传到最具威胁的射门同伴脚下和区域内,往往会采用突然改变动作节奏和动作方法来隐蔽自己的传球意图。如,常常采用脚背外侧的拨、蹭、挑,脚跟传球,脚内侧突然改变传球方向的蹭、弹踢等方式。通过这些传球动作方式与节奏的策略和方法改变以达到减少对方队员提前判断的时间,打乱对手的防守步骤,从而使自己的传球进攻或射门配合意图能够更好地实现。如法国著名中场队员齐达内、巴西的国脚罗纳尔迪尼奥等进攻型中场队员,以及如世界著名球星阿根廷队的梅西和葡萄牙队的C罗这种前锋队员,他们在使用隐蔽性强、突然性好的技术动作方面都具有极好的能力。

九、地面传球技术更加受到重视

对于接球同伴来说,接地面来球比接空中来球能够更便捷地直接处理球和改变来球方面及来球速度,更能体现出以突出进攻速度为重要特征的现代足球比赛要求。通过对2010年南



非世界杯和2014年巴西世界杯的比赛观摩可以明显地发现，在进攻配合中，队员之间的传球都是尽可能地保持以地面传球为主。在20世纪80年代和90年代中常见的中长传空中球的现象大大减少了，甚至是在30米左右的长传球也出现用脚内侧以传地面球给同伴的场面。

十、高效实用与简练安全是实战技术运用的主要发展方向

现代足球比赛中，特别是在两个罚球区附近由于攻守对抗越来越激烈，控球队员在完成技术动作时最重要和最优先考虑的要素是高效实用和简练安全。比赛中，为了达到同样目的，能够用简洁的方法完成的动作，绝对不用复杂的方法去完成，能够一次完成的动作绝不用两个动作来完成已经成为高水平职业足球运动员的一种习惯方式。如，在世界杯和欧洲杯这样的世界顶级比赛中，无论前锋还是后卫队员，在接控球时，当在不能直接传球的情况下，几乎都是一接一传，少有那种接一下，调整一下，再传球的现象。现代足球比赛中运动员在技术动作运用时选择最直接有效又最节省时间与体力的动作方式已经成为明显的发展趋势。

第二章 优秀职业足球运动员 技术能力特点

要想快速促进中国足球运动水平的提高,既要把握世界足球技术的发展方向与趋势,也要准确把握当前世界优秀职业足球运动员的技术能力特点。这也是我国广大的儿童青少年、各级各类足球运动员、教练员、教师及相关科研人员应当学习与了解的重要方面。下面就世界优秀职业足球运动员在比赛中表现出的技术能力特点进行简要陈述。

一、系统全面

从2010年的南非世界杯比赛、2011年美洲杯比赛、2012年欧洲锦标赛等世界顶级比赛中的运动员在技术能力方面的表现中可以看到,优秀职业足球运动员在技术动作使用上,不但左右脚均能够完成多种性质的传、接、运、射等技术动作,而且身体的其他合理部位也有良好的处理多种不同性质来球的能力。一些高难度的动作,如鱼跃冲顶、凌空倒勾射门或解围等等,在比赛中可以经常见到运动员完成得很漂亮优美。从这些技术动作的完成表现方面来看,反映出世界职业优秀足球运动员在技术能力方面的训练是系统与全面的。

二、规范准确

优秀的职业足球运动员在技术动作完成过程中,特别是在传、接、运、射这些方面的技术动作完成,均表现出高质量的规范水平。如传接球,比赛中常常可见接球队员以规范的“前迎后撤”动作干净利落地完成接球,然后又快速以规范脚法传出距离在40米以上或更远距离的准确的长传球。优秀职业足球运动员在比赛中的这种一接一传的技术动作规范性与

动作环节过程的准确性水平相当高。

三、精确控制

精确控制主要表现为有球队员在传球和射门的落点控制方面。传球队员和射门队员能够很精确地控制球的运行时间阶段与运行空间路线，从而让接球同伴在最有利的阶段与空间位置得到球，或者是避开防守队员的防守将球送入球门的死角；运球时，特别是在高速奔跑过程中连续快速地推送球动作轻柔细腻，能够将球紧紧地控制在自己的脚下，好像粘在脚背上一样。在快速运球变向中的一扣一拨的扣球角度与扣球距离掌握的恰到好处，连接动作合理快速，没有一点多余动作。在接球时，无论有对抗或没有对抗，都是习惯性地将球一次接到位，在距离与角度上恰到好处，不需要再进行二次调整便可直接传出或射出。

四、适应对抗

优秀职业足球运动员的技术能力之所以表现出特别能够适应高水平的对抗，其主要原因（1）在于他们的技术动作完成方法都是优势/先进动作方法。如“后撤式”的接球和“弹踢式”的传球动作或射门动作，以及“小腿后撤”式的接球技术动作，这些动作方法都是以小腿和踝关节发力为主，动作幅度小，动作频率快是共同的基本特点，也都具有良好的对抗适应性。（2）他们具有高度的技术动作熟练性，并且在快速运动状态和对抗状态下也不变形，不走样。

五、变化灵活

优秀职业足球运动员的技术能力之所以表现出变化灵活的特点，其主要原因是他们都具有以下基本技能能力。（1）完成技术动作规范、精细和控制能力强；（2）技术全面，熟练快速完成技术动作的能力强；（3）完成技术动作合理多变，对抗能力强；（4）战术意识全面，攻守配合默契；（5）观察能力强，决策速度快；（6）身体素质全面训练水平高，体能充沛；（7）心理承受能力强，水平发挥稳定；（8）比赛作风良好，团队意识强。

第三章

足球基本技术动作概念、作用、特点、动作要领

一、踢球基本技术动作概念与动作要点

(一) 踢球

1. 踢球技术的概念

踢球技术是指踢球者有意识地用脚的某一部位将球踢出去的动作方法总称。

2. 踢球技术的作用

踢球技术动作在比赛中主要用于传球、射门、防守中的解围或大脚破坏等战术行动中。

3. 踢球技术的方法

足球比赛中运动员踢球的方法一般主要有脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧四种方法，脚尖与脚跟踢球方法使用相对较少。

4. 踢球技术的特点

(1) 一个完整的踢球技术动作方法一般由5个动作环节组成。这5个环节按照踢球动作完成过程的先后分为：助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、触球后的前随。

(2) 不同的踢球技术方法，其脚触球动作环节在完成过程都有一些不同的变化。

(3) 不同的踢球技术方法，在比赛中的使用特点也有所差异。如，短传和中短距离的传球多用脚内侧踢球技术，中长距离的传球多用脚背内侧技术，射门特别是中远距离的射门多用脚背正面、脚背外侧和脚背内侧踢球技术。踢角球和踢“香蕉球”也多用脚背内侧踢球技术。



（二）踢球技术动作环节分析

1. 助跑

（1）助跑的概念

助跑是指踢球前的最后几步跑动。

（2）助跑的作用

- ① 调节人与球的位置关系。
- ② 为增加踢球时的力量提供能量基础。
- ③ 为增加踢球腿大腿后摆的幅度与速度提供有利条件。

（3）助跑的方式

① 直线助跑——助跑方向正对出球目标。如：脚内侧（脚弓）踢球技术动作、脚背正面（正脚背）踢球技术动作、脚背外侧（外脚背）踢球技术动作（图3-1）。

② 斜线助跑——助跑方向侧对出球目标。斜线助跑的路线与出球目标和球体之间的连线之间的夹角一般在45度之内。如脚背内侧（里脚背）踢球动作（图3-2）。

（4）助跑的特点

- ① 跑动速度由慢渐快。
- ② 跑动步幅由小到大。
- ③ 最后一步跨步时脚掌要贴近地面快速积极向前跨出，支撑脚落地时要由后向前滚动式地着地。



图3-1 直线助跑方式



图3-2 斜线助跑方式

2. 支撑脚站位

（1）支撑脚站位概念

支撑脚站位是指踢球者在踢球前由非触球脚支撑身体重心站在球的侧面的动作环节。

（2）支撑脚站位的作用

- ① 为触球脚在正确的空间位置触击球提供适宜的身体位置基础。

② 为踢球腿正确快速的摆动发力提供有利与稳定的支撑条件。

③ 为完成触球动作提供稳定的身体重心和身体平稳状态。

(3) 支撑脚站位的方式

支撑脚站位分为直线助跑状态下的支撑站位方式与斜线助跑状态下的支撑站位方式。

(4) 支撑脚站位的落地特点

① 直线助跑落地时，支撑脚以脚后跟正下面先着地，滚动式由后向前过渡到全脚掌，屈膝支撑身体重心。

② 斜线助跑落地时，支撑脚以脚后跟外侧及脚掌后部的外侧沿先着地，由后外侧向内前侧过渡到全脚掌，屈膝支撑身体重心。

③ 无论直线或斜线助跑，支撑脚落地站位时的脚尖都要朝着出球方向。

(5) 支撑脚站位的空间位置

支撑脚落地的位置主要应当从支撑脚与球的前后位置关系和支撑脚与球的左右位置关系两个方面考虑。

(6) 支撑脚与球的前后位置关系

一般应当保持在脚触球的瞬间处于支撑脚的脚尖与球的前沿保持平齐的状态。因此，在踢活动球时，要根据球的运行速度快慢来选择支撑脚落地的“提前量”。而在用脚背侧踢“香蕉球”时，支撑脚的脚尖还要适度超过球的前缘约2~3cm或者更多一点。

如果支撑脚落地时的位置需要适度靠后一些，一般支撑脚的脚尖位置也不宜落后到球的中心横线之后。以往一些足球教材和专业书籍中提到的当支撑脚要站在球的侧后方时，支撑脚的位置应当站在球的侧后方25cm左右的观点是不当的。

(7) 支撑脚与球的左右位置关系

一般应当保持在脚触球的瞬间处于支撑脚的内侧沿与球的外侧沿保持大约在10~20cm之间的距离。一般以踢球者自己的一只脚的横宽距离为适宜参考距离。左右距离太窄或者太宽都不利于踢球者的最后击球动作的完成。如果骨盆宽的人，可以适度增加支撑脚内侧沿与球的外侧沿之间的距离，但一般不应超过25cm。

(8) 支撑脚支撑时的身体状态

直线助跑落地时（脚内侧、脚背正面、脚背外侧踢直线球助跑时），支撑腿保持屈踝、屈膝、屈髋，双肩平行略下扣，支撑脚同侧的上肢后摆，踢球脚同侧的上肢前摆，身体基本正面朝着出球目标方向，头略低，眼睛注视球体。斜线助跑落地时（脚背内侧踢球），其他方面基本都保持相同，但两个肩的位置不是平行的，支撑脚同侧肩膀的位置在前并稍向球体一侧“内扣”，踢球脚一侧的肩膀稍向后转（图3-3）。



图3-3 直线助跑与斜线助跑支撑脚踏地的图示

3. 踢球腿的摆动

(1) 踢球腿的摆动概念

踢球腿的摆动是指踢球者在脚触球前触球脚同侧大小腿向后预摆与向前加速摆动的动作环节。

(2) 踢球腿的摆动作用

- ① 增加踢球腿的摆动幅度和速度。
- ② 增加踢球时脚触球的力量。
- ③ 控制出球的基本方向。

(3) 踢球腿的摆动方式

基本的方式有下述几个：

- ① 直线助跑时的大腿带动小腿由后向前的正直摆动，踢球腿的后摆与前摆的轨迹与出球目标成一直线（如脚背正面踢球与脚背外侧踢直线球）。
- ② 斜线助跑时的大腿带动小腿由后向前弧线摆动，踢球腿的后摆与前摆的轨迹与出球目标成一曲线（如脚背内侧踢球）。
- ③ 当踢球腿膝关节摆动接近球的垂直上方时小腿做爆发式前摆（如脚背正面、脚背外侧踢直线球）。
- ④ 当踢球腿膝关节摆动接近球的内侧垂直上方时小腿做爆发式前摆（如脚背内侧踢球）。
- ⑤ 当踢球腿膝关节摆动接近球时，踢球腿髋关节外展，大腿旋外带动膝关节内侧向前，小腿做加速前摆（如脚内侧踢球）。
- ⑥ 踢球腿摆动方向朝支撑脚一侧摆动，与出球方向形成一个夹角（如脚背外侧踢弧线球）。

在上述的几个不同踢球动作的摆腿方式（图3-4）中，又可根据摆动腿发力的特点分为大腿摆动发力为主的“摆踢式发力”和以小腿摆动发力为主的“弹踢式发力”。

所谓“摆踢式发力”是在踢球腿摆动发力时，主要以髋关节为轴大腿发力为主，小腿向后折叠不紧，踢球时以大腿向前向上摆动为主。此动作虽然在无防守、慢速状态下可以完

成并且踢球力量较大，但其摆动幅度大，速度慢，外观感觉笨拙，快速对抗情况下的适应性低，不应提倡在比赛中过多施用。

所谓“弹踢式发力”是在踢球腿摆动发力时，主要以膝关节为轴小腿充分后摆，大小腿折叠紧密，并保持这种大小腿紧密折叠的状态向前摆动到膝关节处于球的垂直上方或内侧上方附近时，大腿前摆动作制动（膝关节明显没有继续向前向上的摆动），在而此时小腿以爆发式由后向前摆动击球。这种摆动方式大腿摆动幅度小，小腿摆动速度快，隐蔽性强，外观感觉灵巧，在快速对抗状态下的适应性好，因此比赛中的传球与射门动作应当以这种发力方式为主。

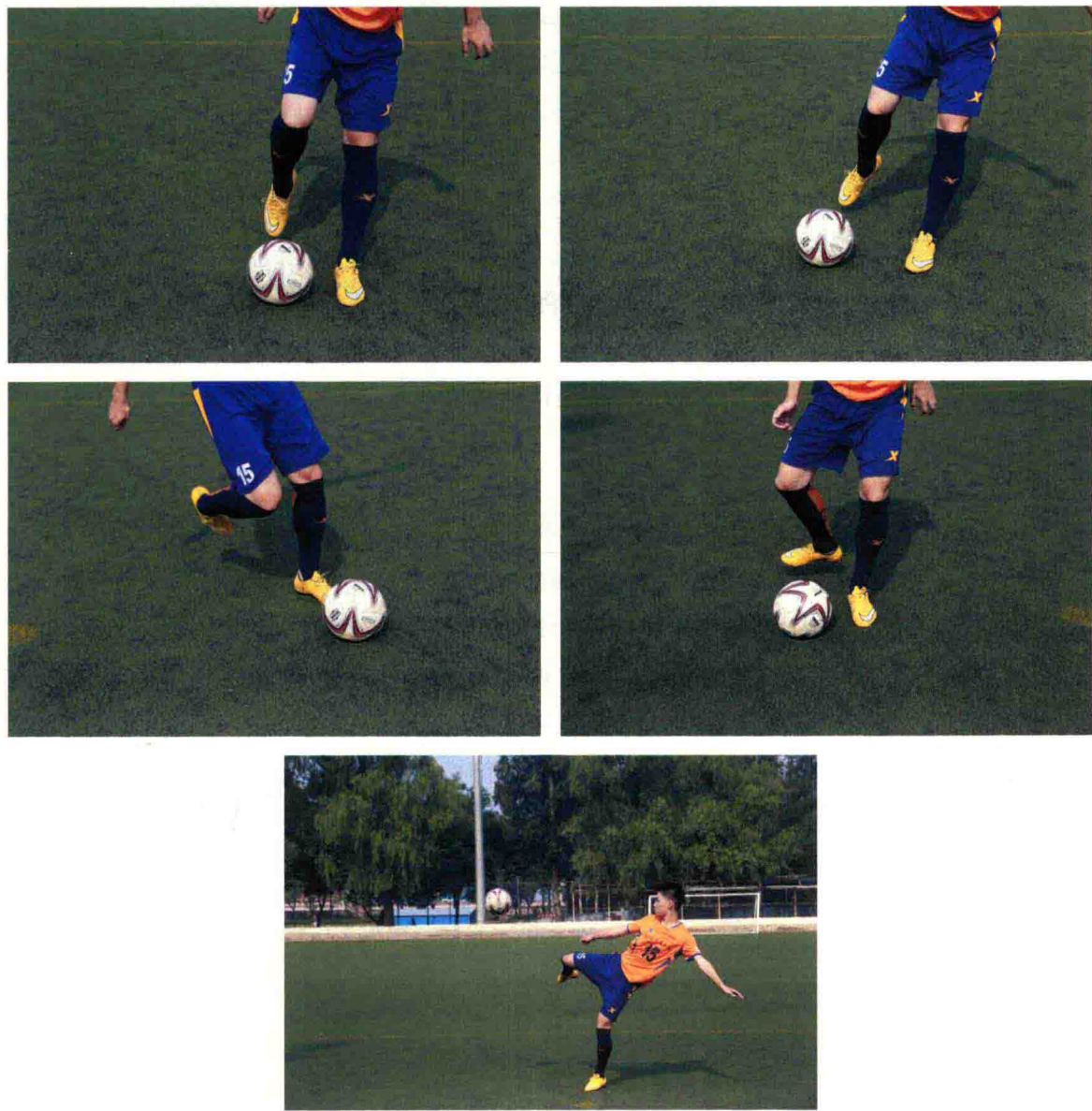


图3-4 各种踢球腿摆动的动作示意图