

体育系列丛书

[日] 田嶋幸三 著 李殿元 译

图解指导

足球



湖南科学技术出版社

SPORTS SERIES

体育系列丛书

图解指导

[日] 田嶋幸三 著 李殿元 译

足球



湖南科学技术出版社

SPORTS SERIES

体育系列丛书图解指导

足 球

著 者：[日]田嶋幸三

译 者：李殿元

责任编辑：吴 炜 王 燕

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市青园路4号

邮 编：410004

出版日期：2006年1月第1版第2次

开 本：880mm × 1230mm 1/64

印 张：3

插 页：4

书 号：ISBN 7-5357-4016-2/G · 528

定 价：12.00元

(版权所有·翻印必究)

力量和技术、速度和毅力、光明正大的比赛。11 名队员追抢一个球。

才华的展现、青春的热情、富有创造力，足球队员的意志和个性汇集在一起时，绿茵场上展现出一派惊险、壮观的场面。

超越语言、国籍、人种，让世人狂热和感动的足球，是世界共同的体育运动！



绝妙的技艺！

娴熟、漂亮、技
术性的技术

足球，



勇猛的攻势!

如黑豹一样敏捷,
闪电般的速度

世界共同的语言!

激动人心的场面!

使人深受感动的正大
光明的体育精神

令人兴奋的时刻!

充满英勇、顽强战
斗精神的强攻

为世界的绝技喝彩！



WE ARE
THE CHAMPION!!



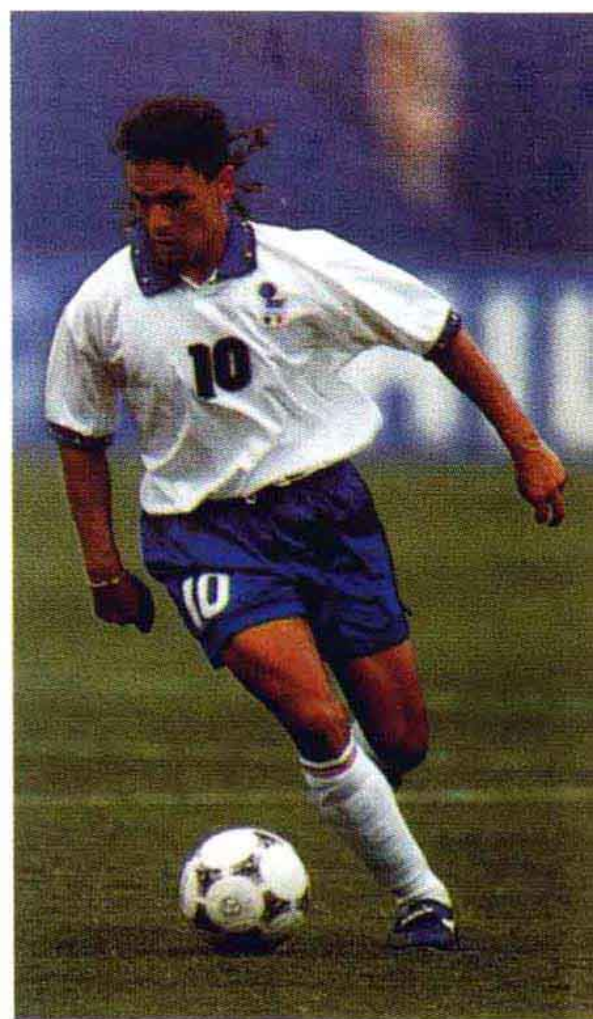
为足球精神而感动！



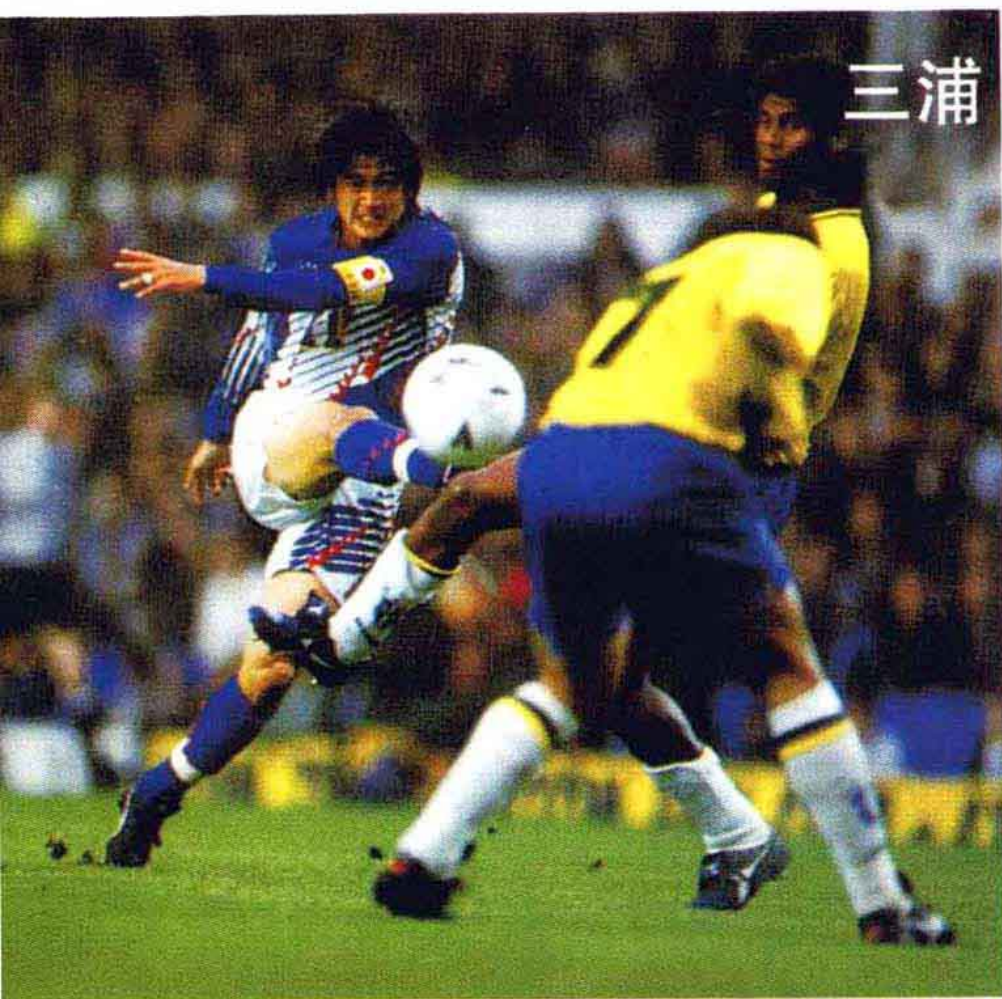
朝着“世界第一”这一目标奋斗，一流的选手们在世界杯赛一决雌雄。四年一度的世界足球盛会是当今世界最大的体育比赛项目。



统领 1994 年世界杯赛(地点：美国)，历史上第四次取得冠军的王者——巴西。世界最大的足球强国，以丰富多彩的特技、精练的战术、默契的战术配合，荣登世界杯光辉的顶点！



加油！ 向顶峰冲击！



三浦 知良

日本队最优秀的选手，也是关键时刻最靠得住的选手。

前园 真圣

日本足坛下一代明星，以精彩的空当传球和娴熟的运球技术，名震世界足坛！



日本!!



中山 雅史

倾注全力
作战，使全队
气氛高涨起来
的鼓动家，精
彩的射门，让
球迷们狂热。



川口 能活

日本队年轻的守护
神——川口选手，素有
“钢门”之称，以勇敢顽
强的战斗精神看守最后一
道防线。

喜爱足球运动！
让这种热情到永远……



今天在什么地方
又响起了比赛开始的哨声



致即将投身足球运动 的朋友们

很多被誉为超级明星的一流选手，可以说他们自幼就喜欢在街头踢球，从中发现了“足球的乐趣”、“足球的魅力”。他们踢球的动力不是为“取胜”，而是“享受足球带来的快乐”。正因为他们从小酷爱足球运动，才成为世界一流选手。

亲爱的朋友们，在你们即将投身于足球运动之际，不能忘记的是“足球的快乐”、“足球的魅力”。

足球绝不是冷酷无情的，而胜利也不是足球的全部。

当然，我们并不否定“争取胜利的决心”。但是，你越拘泥于结果，就越限制了自己的个性和自主性，这样也就丧失了“乐趣”这一足球的本意。

不要拘泥于结果或胜负，而要重视“发挥自己的能力”，“要有取胜的战斗意志”，“要享受足球带来的快乐”。在轻松愉快中踢球，是提高足球技术的最有效捷径。

足球是要求运动员具有战术、技术、体力等综合素质的体育运动，缺一不可。尤其在10岁左右的青少年时期，掌握正确的技术是非常重要的，而且苦练技术是重中之重。

但是，盲目地苦练技术，无论怎样练习，也不会有很大的提高，技术训练要有明确的目的，集中目标专项训练才有效果，并不是把各个要领灌输到某项技术训练中，而是运球就要专心练运球，射门就要专心练射门，这样才能掌握足球的基本技术。

另外，不要长时间拖拖拉拉地训练，要规定时间和次数，集中精力学习专项技术，这是提高技术的捷径。

即将投身于足球运动的朋友们，青少年时期是技术形成的重要时期，在这段时间里，对每个动作不仅要通过大脑传到身体，还要用整个身心吸收技术，把技术溶化在血液中。因为这一时期学的技术，是今后发展的基石，是你终身的财富。

各位朋友，请永远不要忘记正大光明的体育精神、激烈



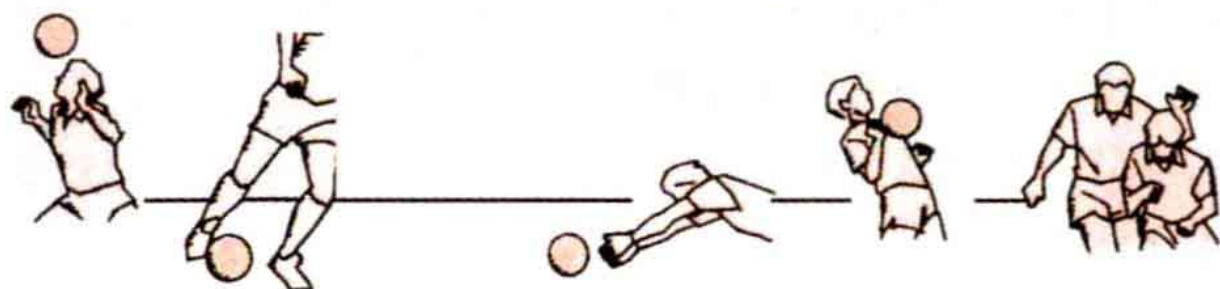
的竞争和危险的比赛完全是另一回事，危险的比赛或对裁判员的抗议，恐怕有损足球魅力本身。正因为有对方球队，有裁判员，才能进行比赛，才需要尊重他们。这是正大光明的体育精神之本。

越是世界超一流选手，越要贯彻正大光明的体育精神。正因为这样，才能得到广大球迷们的尊重，才能让世人着迷。

虽然在比赛中竭尽全力争夺，但比赛结束后，要与共同拼搏的队员们一一握手谢别，永远不要忘记正大光明的体育精神。让我们一起享受足球带来的快乐吧！

田嶋幸三

目 录



I st Stage

足球的基本技术知识

1 熟悉球性	10
手触球的感受	11
步法练习	12
用脚掌触球,熟悉球性	13
颠球	14
两人颠球	16
三人颠球	16
2 踢球	18
脚内侧踢球	20
脚背踢球	22
脚背内侧踢球	24
脚背外侧踢球	26
脚跟踢球	28
削切踢球	29
脚尖踢球	30
3 停球	32
脚内侧停球	34

脚背停球	35
脚背外侧停球	36
脚底停球	37
大腿停球	38
胸部停球	39
头部停球	40
4 头球	42
头球的基本方法	43
跳起顶球	44
改变球的方向顶球	46
头球后蹭顶球	47
5 运球	48
脚背内侧运球	49
脚背外侧运球	49
脚背运球	50
脚底运球	50
6 假动作	52
剪式假动作	54
虚晃假动作	55
位移假动作	56
拨、扣球假动作	57
“V”字形假动作	58
7 抢截球	60
站立式抢截球	61
内侧铲球	62
外侧铲球	62
8 掷界外球	64
掷界外球时的犯规动作	65
专栏 向世界超级明星学习:罗马里奥	66

1 运球与假动作	68
在格栅中的运球	68
利用圆锥体练习运球	70
2 传球与控球	72
时机、路线、力量	72
停球与踢球训练	74
穿靶传球	76
传球与控球	77
半转身	78
4 对 2 的护球	80
身体形态	81
3 射门	82
射门的基本训练	82
接后面来球射门	84
接侧面来球射门	86
接传中球射门	87
转身射门	88
与守门员的 1 对 1	89
射门比赛	90

1 守门员的基本技术 I	92
守门员的基本姿势和步法	92
选位原则	94
阻止射门	95

2 守门员的基本技术Ⅱ	96
接球技术	97
拳击球	100
托球	100
扑球	102
凌空扑球	102
掷球技术	104
守门员的踢球	106
3 守门员技术的基本训练	108
掷球技术	108
步法训练	109
接球训练	110
跳起接球训练	111
扑球和凌空扑球	112
1对1的守门技术	113
传中比赛	114
专栏 向世界超级明星学习:霍尔赫·冈波斯	116

Final Stage

足球的应用战术与训练

1 1对1的攻防	118
进攻要点	120
防守要点	121
1对1的护球	122
1对1攻防——面对面型	124
1对1攻防——转体型	124
2 进攻技术	126
进攻的基本阵式和策应	128
助攻的传球技术	130
中锋门前策应战术	134