

● 付宏\著

ZUQIU JIBEN
JISHU LIANXI FANGFA

足球基本技术 练习方法



西南交通大学出版社
<http://press.swjtu.edu.cn>

足球基本技术练习方法

付 宏 著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

足球基本技术练习方法 / 付宏著. —成都: 西南
交通大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5643-0968-8

I. ①足… II. ①付… III. ①足球运动—运动技术
IV. ①G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 238092 号

足球基本技术练习方法

付 宏 著

责任编辑	吴 迪
特邀编辑	罗在伟
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	146 mm×208 mm
印 张	7.5
字 数	204 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0968-8
定 价	22.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

足球被称为世界第一运动，是因为它具有参加的人数多、分布广、易开展等特点，深受广大群众的喜爱。邓小平同志曾说“足球要从娃娃抓起”，使得当时的中国掀起一股火热的足球运动高潮，各种足球学校、少儿训练班随处可见。特别是 20 世纪 90 年代中国足球的改革大大的推动了中国足球运动的发展。

足球运动有其独特的魅力，喜欢足球运动的人都有深刻的体会。随着足球运动的普及和技能的提高，业内人士推出了许多足球运动方面的指导书籍，但足球基本训练方面的书籍偏少，而在欧洲、美洲等足球运动发达国家，他们出版了大量专门关于足球技术、战术、身体素质、心理素质训练等方面的著作，为足球的训练提供了很好的指导。为了弥补国内足球基本训练方面的不足，编者在自己多年训练的基础上，针对基层训练的现状，结合实际编著了本书。

本书分四章。第一章是足球基本技术，内容包括颠球技术、踢球技术、运球技术、头顶球技术、接球技术、假动作、界外球、抢截球技术、守门员技术 9 个部分。第二章是足球基本战术。第三章是游戏式足球的练习，为了提高大家训练的兴趣，编者特别编写了此章。第四章是为了

让读者能够看懂足球比赛，所以介绍了足球竞赛规则与裁判法。

本书给广大教练员和足球爱好者介绍了足球基本技术训练方法。虽在平时的训练中，广大教练员也在运用这些方法，本书在对这些方法进行分类、组织和总结的基础上，最后著成此书。但在实际的训练中，教练员要针对不同的队员个体进行不同的训练，因材施教，同时还要根据场地、器材等客观条件选择适当的训练方法，灵活运用。

本书是由成都体育学院于吉成教授指导，加上四川文理学院 2007 级足球班全体同学的努力编写而成的，在此对他们表示感谢。由于时间仓促，作者水平有限，书中难免出现失误，敬请广大同行与读者给予指正。

作 者

2010 年 11 月

目 录

第一章 足球基本技术

第一节	颠球技术	3
第二节	踢球技术	7
第三节	运球技术	30
第四节	头顶球技术	49
第五节	接球技术	68
第六节	假动作	87
第七节	界外球	91
第八节	抢截球技术	94
第九节	守门员技术	104

第二章 足球基本战术

第一节	比赛阵型	119
第二节	比赛战术原则及主要战术分析	126
第三节	足球基本战术教学与练习方法	152

第三章 游戏式足球的练习

第一节	猎击灰太狼游戏	167
第二节	摆脱猎人游戏	168
第三节	螃蟹足球游戏	169
第四节	传球比赛游戏	170
第五节	头球对攻游戏	172
第六节	突破比赛游戏	172

第七节	骑马踢球比赛游戏	173
第八节	运球追捕游戏	175
第九节	往返运球接力比赛游戏	176
第十节	快速反应游戏	177
第十一节	运球贴膏药游戏	178
第十二节	踢排球游戏	179
第十三节	头顶足球接力赛游戏	180
第十四节	对号入座游戏	181
第十五节	头球射门比赛游戏	182
第十六节	圈中打鸭子游戏	183

第四章 足球竞赛规则与裁判法

第一节	十一人制比赛规则	187
第二节	七人制比赛规则	211
第三节	五人制比赛规则	213
第四节	三人制比赛规则	216
第五节	足球比赛裁判法	218
参考文献		233

第一章



足球基本技术



第一节 颠球技术

一、颠球简介

颠球是指运动员用身体的某个有效部位连续地触击球，并加以控制，尽量使球不落地的技术动作，是增强球感、熟悉球性的有效方法。通常，脚背正面击球最为常见，也是最简捷、最重要的颠球练习方式。此外还有用脚内侧、脚外侧、大腿、肩部、胸部、头部击球、触球的练习方法。颠球是足球各个等级运动员常练不懈的练球方法，可作为足球运动前的准备活动，也可用作不同的两个足球活动之间的调整过渡练习。



二、技术要领

1. 双脚脚背颠球

脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围。

2. 双脚内侧、外侧颠球

抬腿屈膝，用脚的内侧或外侧上下摆动，击球的下部，两脚内侧或外侧交替击球。

3. 大腿颠球

抬腿屈膝，用大腿的中前部位向上击球的下部，两腿可交替击球，也可一只脚做支撑，用另一侧的大腿连续击球。



4. 头部颠球

两脚开立，膝盖微屈，用前额部位连续顶球的下部。顶球时，两眼注视球，两臂自然张开，以维持身体平衡。

5. 各部位连续颠球

根据上述单一颠球技术动作要领，用各部位配合做连续颠球。只是配合的部位越多，难度越大。

三、易犯错误与纠正方法

1. 双脚脚背颠球易犯错误与纠正方法

(1) 脚击球时踝关节松弛，造成用力不稳定。纠正方法是适当保持踝关节紧张，击球的下中部，以膝关节为轴屈伸小腿。

(2) 踢球时脚尖向下或向上勾，造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制。纠正时要求脚背与地面平行，脚尖微翘，初学者可采用颠一次，让球落地反弹后再颠的方法，体会触球时与球摩擦使球带有回旋。逐步过渡到连续颠球练习。

2. 双脚内侧、外侧颠球易错误与纠正方法

(1) 脚在触球时，脚内翻或小腿向上摆动不够，不能造成球直向上。纠正时，应加强柔韧性练习，两人一组，一人坐在地上两腿屈膝，脚掌相对，成盘腿状，尽量靠近大腿，另一人在身后两手扶膝关节用力下压持续几秒钟后，交换进行练习，可提高内翻和小腿向上摆的幅度。

(2) 因支撑腿膝关节弯屈不够，造成脚外侧颠球时，球不能靠近身体失去控制。纠正方法是支撑腿膝关节有意识弯屈，上体向支撑一侧稍倾斜，膝关节微屈，脚外翻，使脚外





侧成水平状态的姿势，持续几秒钟后交换支持脚的练习。

3. 头部颠球时易犯错误和纠正方法

击球时间和部位不准，难以控制球的方向和高度。纠正时要求颈部稍紧张用力控制好的顶球点。需加强收腹和屈膝、伸腿、蹬地协调用力的练习。

四、分组示例

1. 一人一球颠球

体会触球的时间、触球的部位、触球的力量和整个动作的协调配合。

2. 两人一球颠球

用脚背、大腿、头部以及身体各部位触球，掌握好触球的力量，尽量不让球落地。每人可触球一次颠给对方，也可触球多次来回互颠。

3. 四五人一组，围圈用两球颠球

可规定每人触球的次数与部位，也可自由掌握触球的次数与部位。颠传时要注意观察，防止两个球同时颠传给同一伙伴。

五、训练方法

1. 踢毽子练习

让学生踢用细绳系着的毽子。学生可一手握着绳子的一端，用两脚交替踢系绳的毽子。要求动作同用脚部颠足球一样。这样做的目的，一是发展下肢与脚部动作的灵活性和协调性，为脚部颠足球建立初步的动作条件反射打下





足球基本技术练习方法

基础；二是增加学生的有效练习时间，提高练习兴趣。

在学生能熟练踢用绳系着的毽子后，取掉绳子，让他们用两脚交替踢毽子，动作同颠球。目的是提高下肢和脚步协调交替用力和随机控毽子的能力，初步建立动力定型。

2. 踢沙包练习

在能灵活自如踢毽子的初步条件下，换小沙包，动作同上。目的是增加脚步上踢的力量，刺激增重下肢和脚部神经肌肉的协调运动能力。

3. 颠手球练习

在熟练掌握踢沙包的基础上，让学生改换颠手球。目的是在与脚部接触面变大，且接触部分在同一时间不同位置下，提高脚面与下肢和神经系统协调控球的能力，为接着颠足球练习建立牢固的动力定型，同时为脚部颠球动作自动化顺利过渡作合理的技术铺垫。



六、注意事项

颠球是提高足球基本功的重要方法，练习者要认真体会、苦练，同时要注意一些问题：

- (1) 全身必须放松，脚不能太僵硬。
- (2) 颠球时要击球的底部中央。
- (3) 颠的球最好不要高于膝盖。
- (4) 颠球的时候一定要集中注意力，用力要适当。
- (5) 贵在坚持，持之以恒。要经常练习颠球技术，最终熟练掌握。

练球过程中，可先只练最擅长的脚，颠的时候每颠一下脚都要踩一下地，不要脚不落地连续颠。用脚面搓



球，不要使劲，触球的时候腿脚放松，脚踝发力。等到擅长脚练到可以连续颠 30 个以上后，再加入不擅长的脚颠。需要慢慢体会脚感。可结合球星颠球的视频来加以体会与练习。

第二节 踢球技术

踢球指运动员有目的地用脚把球击向预定目标的技术动作总称。踢球是足球技术中最重要的技术，主要用于传球和射门。

一、技术动作要领

踢球的方法很多，但主要有脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球，以及脚尖踢球和脚跟踢球。然而它们的动作结构均一致，均由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球以及踢球后的随球前摆动作五个环节组成。

1. 助 跑

踢球之前的几步跑动。助跑可以调整人与球之间的距离和出球的方向，能够使支撑脚在踢球时处于更好的位置，从而增加踢球的力量，提高出球的准确性。为了给踢球腿充分摆动、增大摆腿速度、制动身体的前冲和提高击球的准确性创造条件，助跑的最后一步应稍微大点。助跑线路分为斜线和直线。斜线助跑的方向和出球的方向相互交叉，直线助跑的方向和出球的方向相同。





2. 支撑脚站位

支撑脚的选位要以能使踢球腿的摆动达到最大的幅度、摆出最大的速度和能促使踢球脚准确地接触到球的适当部位为原则。支撑脚的选位一般是由所使用的踢球方式(脚法)来决定的。凡采用的踢法需要踩在球的侧方的,一般距离球 10~15 厘米;凡使用的踢球方式需要支撑脚站在球侧后方的,一般支撑脚距球 20~30 厘米。踢活动球中,当支撑脚落地时,球仍在继续运作,则需要把踢球腿后摆的时间计算在内。因此,在踢活动球时更要把握好支撑脚与球之间的距离。踢球时,支撑脚要积极踏地以制动身体的前冲力量;膝关节要微屈,以维持身体的平衡、保证充分地摆腿和自如地踢球。

3. 踢球腿的摆动

首先,踢球腿的后摆是在支撑脚跨步(助跑最后一步)时顺势向后摆起的;其次,在支撑脚着地的同时以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动;最后,当膝关节摆动接近球的垂直上方的瞬间,小腿加速前摆踢球。

踢球力量的大小,主要取决于踢球腿的摆动。踢球腿的摆动可以说是踢球力量的主要来源。摆幅大,摆速快,踢出去的球力量就大,球的运行速度就快,运行距离就远。反之则相反。因此,踢球腿的摆动动作直接关系着踢球的力量、踢出球的速度和运行距离。

4. 脚触球

脚触球包括踢球脚的部位和击球的部位。一般来说,用脚的某一部位击球的后中部,力通过球心,出球平直。当踢各种活动来球时,应准确判断来球的速度、方向,根据出球目标,合理选择踢球脚以及脚与球的部位。



5. 踢球后的随球前摆动

踢球后随着踢球腿的前摆动和送髋，可以使身体重心前移，这样既有利于加大踢球力量和提高出球的准确性，同时还能缓冲踢球腿快速前摆产生的前冲惯性，以保持身体平衡与稳定。并且，踢球腿的随球前摆还有利于衔接下一个动作。

在上述五个环节中，支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球是主要的因素。

二、各种踢球技术动作要领及练习

踢球的方法很多，但最常用的主要有脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球，以及脚尖踢球和脚跟踢球。

（一）脚内侧踢球

脚内侧踢球又称脚弓踢球，即使用脚内侧部位踢球的一种方法。其特点是脚与球的接触面比较大，出球准确平稳，且较易掌握。但由于踢球时，需要大腿前摆致一定程度时再外展且屈膝，因此，大小腿的摆动都受到限制，故用脚内侧踢出的球的力量相对较小。

1. 技术动作要领

1) 脚内侧踢定位球

直线助跑，支撑前的最后一步要稍微大一些，支撑脚积极着地，着地后站在球的侧面约 15 厘米处，脚尖指向出球方向，支撑腿膝关节微屈。当支撑脚完成最后一步助跑着地时，踢球腿大腿带动小腿由后向前积极摆动，在向前摆动的过程中大腿外展，当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做





足球基本技术练习方法

急速的爆发式摆动，在触球前迅速将脚跟向前送出使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，触球后身体中心随球前移，髋关节向前送，如图 1.1 所示。

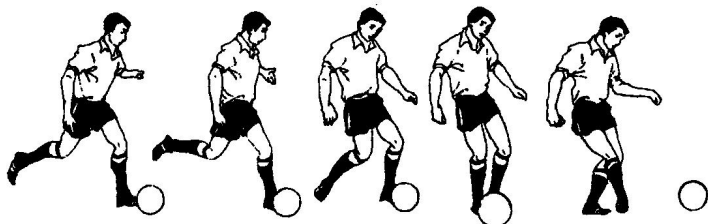


图 1.1

脚内侧踢各种方向来的地滚球时应注意以下两点引起注意：

① 出球方向应考虑球与脚接触时的入射角及球运行的速度；

② 脚触球瞬间，支撑脚与球的相对位置要保证与踢定位球时基本相同。

2) 脚内侧踢空中球

根据来球速度的运行轨迹提前对球的落点做出判断，并及时移动到位，踢球腿大腿抬起并外展，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，击球的中后部，如图 1.2 所示。

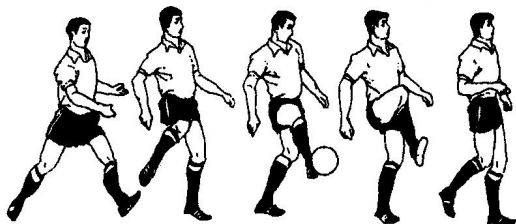


图 1.2