

球星训练集锦

张慧德 编译



广东科技出版社

球星训练集锦

张慧德 编译

广东科技出版社

球星训练集锦

张慧德 编译

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东第二新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 1.375印张 32插页 20,000字

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数1—5,000册

统一书号 7182.92 定价 1.00 元

序

足球运动是深受广大群众喜爱的体育项目之一。足球运动员的精湛球艺，常令球迷赞叹不已，球王贝利、意大利的佐夫、罗西、联邦德国的鲁梅尼格等人的大名可以说是家喻户晓了。不少青少年对运动员的球技折服之余，往往也会想象自己有朝一日成为令人瞩目的“球星”，他们拼命地寻找“捷径”，却忽视基本功的训练，其结果当然是难以如愿以偿。须知要攀登足球技术的顶峰是无捷径可走的！

要想事业有所成就，关键在于基础。足球运动也不例外。要想成为具有良好、扎实、牢固的足球意识、技术、体能及坚强意志的足球运动员，必须苦练基本功。本书是为有志于足球事业的广大青少年编写的，是一本通俗的足球运动基础知识讲座，书中配有不少当今世界著名球星的基础技术照片，可谓图文并茂。足球爱好者只要按书中所教的去学去练，假以时日，定将奔上成功之路。

我国足球界为实现“冲出亚洲、走向世界”的宏伟目标正在奋力拼搏，尽管取得一定成绩，但仍未能

尽如人意，其中原因很多，有一条便是缺乏雄厚的后备力量。纵观世界，著名的足球王国如巴西、意大利、联邦德国等，谁个没有强劲的足球后备军呀！希望本书的出版，能成为青少年进入足球运动之门的向导，也能使更多的足球界同行重视基础训练，培养出一队队能接受任何世界强队挑战的后备军，那末，“冲出亚洲”将是指日可待的，“走向世界”也并不遥远了！

本书原著作者是意大利球星法·卡佩罗，书名为《IL CALCIO IN LIBERTA》，张慧德同志将它编译后定名为《球星训练集锦》。原书作者经验丰富，书亦为精心编著，遗憾的是技术要领分析尚未够详尽，有些观点亦有可商榷的地方，但瑕不掩瑜，本书仍不失为一部介绍足球技术的好的入门书。当然，“入门”后便要有更高的要求，但这已不是本书所要讨论的了，请读者们去阅读更专门的书籍。

他山之石，可以攻玉。相信本书的翻译出版将有助于我们学习别国的先进经验，为推动我国的足球事业迅速发展起积极的作用。

潘永建

-一九八四年冬于广州体育学院

目 录

第一章 足球技术中的基本动作.....	1
一、颠球.....	1
二、接球.....	4
三、运球.....	7
四、过人.....	8
五、踢球.....	11
六、头球.....	13
第二章 倒钩和空中动作.....	17
第三章 进攻和防守.....	18
一、防守.....	18
二、突破.....	21
三、集体配合.....	22
第四章 守门员.....	24
一、守门员的作用.....	24
二、扑救球.....	25
三、站位和“人墙”.....	25
四、训练.....	26

第五章 越位和反越位.....	27
一、越位战术.....	27
二、反越位战术.....	29
第六章 紧逼和夹击.....	31
一、紧逼.....	31
二、夹击.....	32
第七章 各个角色的主要特点.....	33
一、守门员.....	33
二、后卫.....	33
三、中场队员（前卫）.....	34
四、前锋.....	34
第八章 准备活动.....	36

第一章 足球技术中的基本动作

一、颠 球

颠球是足球技术中最基本的动作之一。掌握颠球动作，可以提高足球技术水平，增强对球的敏感性和身体的灵活性。

颠球可以用脚、大腿和头部进行。作为一名足球运动员，必须掌握好这项技术。我们经常看到，一些颠球技术好的运动员在比赛场上要比其他运动员占有更多的优势。例如，当对方队员对他实施紧逼时，他可以利用这一技术突围；当场地条件不太好时，这一技术好的运动员可首先适应；当双方拚抢而身体失去平衡时，这一技术好的运动员平衡可很快得到恢复。当然，作为一名优秀足球运动员，还要具备其它要素，如速度、体质、技巧、爆发力等等。

为了掌握过硬的颠球技术，要坚持不懈地练习。意大利“米兰”队的著名前锋尼·里埃德勒每天进行的颠球练习就不下数百次。他能熟练地用身体各部位

做各种姿势的颠球动作。

1. 用脚颠球

为了提高脚的灵活性和对球的适应性，每次训练时，总计要练习用脚颠球150~200遍。而每次颠球不得少于50遍（以球不落地计），颠的遍数及所用的部位越多越理想。球离地面的距离为50~60厘米。当然颠球的姿势要轻松、优美，而且要两脚交替进行，但也不能强求一致。颠球姿势和高度可以自己掌握，但高度最好不要超越头部太多。

动作要领：颠球时，最重要的一条是支撑脚不应静止不动，而应轻轻跳动和移位，要有弹性，这样做的目的有两个，一是使身体保持平衡，二是调整颠球动作。身体各关节的放松也是关键的一环。

世界上一些足球名星颠球时，总是使用前半脚面，而不是使用整个脚面。初练习时，每次用一只脚的脚面颠三遍，然后再用另一只脚脚面颠三遍，反复交替练习。最后，两脚连续颠球（颠球次数自己定），高度为10厘米。

每次颠球最少要50遍，两脚要不停顿地连续颠球。

（1）用脚内侧颠球

动作要领：颠球时，把一条腿向内提起，与地面平行，膝关节弯曲，另一条腿（支撑腿）略微弯曲，身体保持平衡且放松，用脚内侧轻轻地击球。除此之外，

颠球的脚应向里弯，击出球的高度不要超过头部。

在足球技术中，脚内侧是重要部位之一，它既可以颠球，也可以接球。

（2）用脚外侧颠球

动作要领：身体成弯曲姿势，一条腿向外提起与地面平行，身体弯曲与腿弯曲的方向相反，脚尖要向前。击球时，不是用外脚尖，而是用整个脚外侧，使脚尽量向外转动。

当分节动作掌握比较熟练的时候，应转入连续动作，即使两脚连续交替进行颠球，球要从头上越过。这是一个必须掌握的高难动作。此外，还要作加快颠球速度的训练。

2. 用大腿颠球

动作要领：用大腿颠球时，身体与地面垂直；大腿要提起，大、小腿间成 90° 角；大腿与地面平行，但略斜向地面，不能太朝上，否则颠出的球会碰到胸部。

用大腿颠球时，经常会出现身体向后仰的现象。这种现象一旦出现就必须纠正，因为后仰会使身体失去平衡，导致动作的不协调。

用大腿颠球，颠球的部位不是膝盖，而是大腿的中部。颠球时，身体要轻轻跳动，可以向前移动，也可以原地跳动。这个动作的关键在于身体各部位协调和姿势正确。

3. 用头部颠球

动作要领：用头颠球时，应使用前额；两眼应看着球；两腿分开，相距50厘米；两脚不要平行站着，而应一前一后；膝关节略弯曲。击球轻重取决于膝关节弯曲的程度。

为了掌握头部颠球技术，应提高前额的敏感性和适应性；动作要协调，姿势要正确。颠球时，除了眼要盯住球外，还要注意身体周围的情况，以防跌倒。

一个优秀的足球运动员应能熟练地用头部做各种姿势的颠球动作：可以把球停在前额部位或停在后脖上；既能颠高球也能颠低球；而且在颠球时身体能前后移动。

二、接 球

作为一名优秀的足球运动员，在任何情况下都能用身体的各个部位接稳球，而且动作熟练，姿势优美。

脚是接球的主要部位，脚内侧、脚外侧、脚面及脚底都可以接球。接球时应注意减速。从技术角度来看，接球稳当及干净利索亦有助于与下一个动作相衔接。

1. 用脚内侧接球

动作要领：接球时腿要弯曲，脚与地面的角度要

小。触球的一刹那，接球脚应迅速离地提起，轻轻向后动一动，这样做可以减少脚与球的冲撞力。此外，接球时，上半身要向前稍弯屈。

训练时，先将球抛起，等球反弹落地时用脚内侧把球接住。接球前，接球的脚略微动一动，目的是减少冲撞力。接球时不要硬碰硬，而是要“软”接球，以柔克刚。

2. 用脚弓和脚面接球

如果来球不是直线高球，而是抛物线高球，可用脚弓和脚面接球。因脚弓部位面积小，没有回旋余地，所以，用脚弓接球是高难动作之一。一旦没接住球，球就有可能被对手夺去。

动作要领：上身前屈，接球腿膝关节与地面成直角，脚离地面不要太高；接着球时，脚略向下动一动，以减少冲撞力。

这里再介绍一种用脚底接球的方法。它的动作要领是：身体略前倾，接球腿弯曲，脚尖朝上，脚要放松。接球一刹那，脚底略向后再一带。这样球可以稳稳地接在脚下。

比赛时，用脚底接球便于迅速转入下一个动作。

3. 用大腿接球

动作要领：当球快接近接球部位时，大腿立即抬起，与地面几乎成平行状态。触球一刹那，身体略向

后倾，利用其惯性减少冲撞力。接球后，把球控在自己脚下，准备进行下一个动作。

4. 用胸部接球

用胸部接球也属于一个高难动作。接球后，能把球准确地控在自己脚下，就更难了。

动作要领：两臂尽量向两侧伸开，肘关节弯曲，两眼盯住球。触球时，胸部轻轻向后一缩，以减轻球与胸部接触时的冲撞力。接球后，要让球轻轻往下落，球越靠近身体越好，以免把球丢掉。

练习时，两人一组。一个扔球，一个用胸接球。动作熟练后，要把接球、控球和运球联在一起训练。

5. 用头部接球

动作要领：用头部接球时，身体应先向上跳动，待身体往下落时，再去接球。这叫惯性接球。这样做可以减轻球与前额的冲撞力。

接球后，立即把球控在脚下，准备进行下一个动作。

练习时，抛出球的高度为5~6米，然后就按上述要领进行不同部位的接球练习。每种姿势的接球，每一训练课至少练习六次。动作熟练以后，可以加大球的高度和速度来进行训练。

三、运 球

在足球技术中，运球（也叫带球）是最简单的动作，但同时也是最难的动作。解决好“什么时候该运球，什么时候该传球”这个矛盾是非常重要的。我们经常看到一些队员宁愿把球带丢了也不把球传给处于有利地位的队友，这样的“独带”有什么用呢？应该知道，作为一名足球运动员，要有全局观念，要讲究配合。如有机会，就要停止带球而不失时机地把球传出去，需知传球是相互配合的重要手段。

技术要领：用脚外侧轻轻击球，力量不要太大，使球靠近自己直线向前运行。带球的速度可快可慢，这取决于场上的具体情况。带球时，两眼不要总盯着球，而应注视着整个球场的情况。

为了提高运球能力，可在球场上立几根小木桩，练习盘带。练习时两脚交替运行，脚内、外侧轮流使用；也可以用脚内侧连续运球，然后再用脚外侧连续运球。训练的方法很多，无论哪种方法都要循序渐进，要有耐心，不能操之过急，要反复地练习，直到球和脚配合自然为止。

带球练习除了能不断提高这项技术外，对培养身体的灵活性和提高做假动作的能力也很有帮助。

四、过 人

在足球技术中，“过人”特别引人注目。在赛场上，如果一个运动员做了一个漂亮的过人动作，会得到满场的喝彩；相反，如果过人失败，观众席上立刻会发出一片惋惜声甚或不友好的嘘声。

有人说，过人动作是天才，其实那是靠刻苦训练得来的，如意大利的孔蒂、卡西欧和贝卡洛西等算是“过人”的能手了，他们无一不是刻苦训练成功的。

所谓“过人”，指的是用各种带球技巧及各种假动作晃过或甩掉对方的阻挡，冲破对手的防线。

带球过人有三要素：①身体前倾，作出过人的企图；②全神贯注，动作迅速突然，出脚要快；③身体左摇右晃，虚虚实实，声东击西用假动作诱骗对方。

当然，不能单凭过人技术来衡量一名足球运动员的水平高低，但过人技术确是进攻的重要手段之一。近年来，这项技术有被忽视的倾向，在意大利尤较明显，一些人甚至认为，只要体质好，速度快就够了。

什么时候使用过人动作呢？

当对方队员对自己实行紧逼或自己陷入孤立无援的情况下，应使用过人动作。靠近对方禁区附近使用过人技术，威胁性最大，被称为最好的时机。相反，

即使过了人，对打开进攻局面没什么太大的作用，倒不如把球回传给自己的队友，这会对整队更为有利。再有，要避免使用沿横线过人，这往往是劳而无功的。

我们经常看见一些运动员过人时，总是低着头，不管场上情况和“敌我”位置。这样的“过人”必然失败。正确的动作是：过人时全神贯注，过了人后，迅速环顾四周做出选择：把球传给自己的队友还是自己带球向禁区插入，切不可犹豫不决，贻误战机。

为了掌握过人技术，在训练中多组织一些小型比赛，使学员们有更多的“实战”机会，学好过人本领。在训练中，过人动作要和控球的动作结合起来练，不要“单打一”。

训练时也可以采用一对一或二对二过人训练。场地可大可小，一般在 14×14 米的正方形的场地上就可以了。训练的时间不宜过长，因为这个动作的训练消耗体力特别大。

穿越障碍来训练过人动作、两脚交替运球、或用假动作晃动“过人”，也是经常采用的方法。

在没有器材或没有伙伴陪练的情况下，一个人也可以练过人动作。练习时，以假想敌为目标，两脚交替倒带地滚球，同时做假动作过人。

下面介绍两种过人及带球的方法：

1. “钻洞”过人

“钻洞”过人即“穿裆”过人，也叫胯下“过人”，顾名思义，这种过人是把球从对手的两腿之间穿过。

动作要领：带球时，无论用脚内侧，还是用脚外侧，都要给对手一种假象，好象你要从他的左方或右方通过。当带球离对手还有一米远的时候，就应做假动作，使对方上钩，自动地把腿叉开。如果你用右脚带球，则先用脚内侧，然后迅速地用脚外侧轻轻向右一拨，这时，你的对手也跟了过来，腿自然拉开了距离。这是“钻洞”的大好时机，还没等他明白过来的时候，把球从他两腿之间捅过，然后快速跑过去控球。如果你善于使用左腿，应从左边诱骗你的对手。当你的对手在你的侧面（几乎平行的时候），可使用脚外侧。

2. 直线运球摆脱

在足球比赛场时，我们经常看到边锋沿边线快速带球向对方禁区插入打门的精彩镜头。怎样才能突破对方的防线或甩掉对方队员的追击呢？直线运球是最好的方法之一。

边锋得球后，可不急于斜线往对方禁区插（当然有条件的时候还是往里插），避免打草惊蛇，而应快速直线带球往前插，快速带球时用左脚（或用右脚）的脚内侧和脚外侧往前运球，当对方的后卫从侧面或