

# 足球技术



江苏教育出版社

# 足 球 技 术

〔意大利〕路·博尼多尼 著  
尼·科 莫 奇

张慧德 陈文清编译

江苏教育出版社

LUIGI BONIZZONI. NICOLA COMUCCI  
LA TECNICA CALCISTICA  
根据 NARDINI EDITORE  
CENTRO INTERNAZIONALE DEL LIBRO  
1979 年版译出

足 球 技 术

〔意〕 尼·博尼多尼  
路·科莫奇 著

张慧德 陈文清 编译

---

江苏教育出版社版

江苏省新华书店发行 盐城市印刷厂印刷

开本 787×1032 毫米 1/32 印张 4.6 字数 80,000

1985 年 2 月第 1 版 1985 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—10,200 册

---

书号: 15351·001 定价: 0.62 元

责任编辑 缪泳禾

## 编译者的话

意大利足球协会非常重视培训教练员、运动员，每年都有计划地分批分期训练业余和专业足球人员，使足球人才源源不断。《足球技术》这本书，就是意大利足协训练教练员、运动员使用的一本主要教科书。

《足球技术》一书的作者，是意大利足坛久负盛名的足球教练和教授路·博尼多尼、尼·科莫奇。他们从事足球教学和足球研究三十多年，积累了丰富的经验。《足球技术》一书是他们根据意大利以及欧洲、美洲足球技术先进国家的成功经验总结、整理出来的，是意大利和欧洲一些国家受欢迎的一本书。1979年出版后，曾两次再版，并被译成多种国家文字出版发行。

该书的特点是理论结合实际。内容丰富，技术实用，文字简练，通俗易懂，还配有一百三十多幅插图。对于初学足球技术和业余足球队有一定的指导作用。意大利足球协会的朋友们热情地将该书介绍给我们，希望它能对正在兴起的中国群众性足球活动，起到帮助作用。我们把这本书编译出来，奉献给我国的足球爱好者。

# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>第一章 怎样学习踢球和怎样踢球</b> ..... | 1  |
| <b>第一节 踢球</b> .....          | 3  |
| 一、传球.....                    | 4  |
| 二、几种踢球方法的练习.....             | 12 |
| <b>第二节 头球</b> .....          | 15 |
| 一、原地头球.....                  | 15 |
| 二、空中头球.....                  | 17 |
| 三、向后顶球.....                  | 18 |
| 四、变向头球.....                  | 19 |
| 五、头球攻门和头球解围.....             | 19 |
| <b>第三节 接球</b> .....          | 20 |
| 一、停球技术.....                  | 21 |
| 二、脚内侧停球.....                 | 21 |
| 三、脚外侧停球.....                 | 22 |
| 四、接空中来球.....                 | 22 |
| 五、惯性接高球.....                 | 23 |
| 六、停球和运球.....                 | 23 |
| 七、减速.....                    | 24 |
| <b>第四节 运球</b> .....          | 25 |
| 一、脚内侧带球技术.....               | 25 |
| 二、脚背正面带球技术.....              | 26 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 三、脚背外侧运球技术.....            | 26 |
| 四、过人.....                  | 27 |
| 五、脚下盘球.....                | 27 |
| 六、逗球.....                  | 28 |
| 七、带球朝对手跑去.....             | 28 |
| 八、假动作.....                 | 28 |
| 第五节 抢球.....                | 29 |
| 一、正面抢球.....                | 30 |
| 二、侧面抢球.....                | 31 |
| 三、铲球.....                  | 31 |
| 第六节 守门员技术.....             | 32 |
| 一、站位.....                  | 33 |
| 二、接球.....                  | 34 |
| 三、开球及球门球.....              | 40 |
| 第七节 掷界外球.....              | 42 |
| 一、原地掷界外球.....              | 42 |
| 二、跑动掷界外球.....              | 43 |
| <b>第二章 技术练习和训练方法</b> ..... | 44 |
| 第一节 顶球、托球练习.....           | 44 |
| 第二节 脚内侧传球练习.....           | 45 |
| 第三节 脚背外侧传球练习.....          | 47 |
| 第四节 接球练习.....              | 48 |
| 第五节 运球——带球.....            | 50 |
| 第六节 头球.....                | 51 |
| 一、吊球练习.....                | 52 |
| 二、场地头球练习.....              | 53 |

|            |                 |    |
|------------|-----------------|----|
| 第七节        | 脚背踢球            | 56 |
| 第八节        | 各种运球配合          | 57 |
| 第九节        | 简单的配合射门         | 60 |
| 第十节        | 掷界外球            | 63 |
| 第十一节       | 守门员的训练          | 64 |
| <b>第三章</b> | <b>足球的打法和演变</b> | 69 |
| <b>第四章</b> | <b>足球的打法和战术</b> | 73 |
| <b>第五章</b> | <b>战术运用的总原则</b> | 76 |
| 第一节        | 进攻与防守           | 77 |
| 一、         | 分组进攻            | 77 |
| 二、         | 分组防守            | 78 |
| 三、         | 快速推进进攻          | 79 |
| 四、         | 快速防守            | 81 |
| 五、         | 平行进攻            | 82 |
| 六、         | 集中兵力防守          | 84 |
| 七、         | 换位战术进攻          | 85 |
| 八、         | 均衡防守            | 86 |
| 九、         | 突然进攻            | 88 |
| 十、         | 区域防守            | 90 |
| <b>第六章</b> | <b>战术的发展和运用</b> | 91 |
| 第一节        | 进攻战术            | 91 |
| 一、         | 人数上的优势          | 91 |
| 二、         | 支援控制球的队员        | 92 |
| 三、         | 控制球             | 92 |
| 四、         | 三角跑动            | 93 |
| 五、         | 背离球跑动           | 94 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 六、诱骗传球·····              | 95  |
| 七、交叉跑动·····              | 95  |
| 八、重叠跑动·····              | 97  |
| 九、回传·····                | 98  |
| 十、准确的传球和凌空传球·····        | 99  |
| 十一、用身体保护球·····           | 100 |
| 十二、改变踢球速度·····           | 100 |
| 第二节 防守战术·····            | 101 |
| 一、盯人防守和区域防守·····         | 103 |
| 二、阻挡和保护·····             | 104 |
| 三、“紧逼”——“紧逼”·····        | 105 |
| 四、后卫队员同守门员的配合·····       | 106 |
| 五、特殊战术的考虑·····           | 107 |
| <b>第七章 死球</b> ·····      | 109 |
| 第一节 防守严密的死球处理·····       | 109 |
| 一、任意球·····               | 109 |
| 二、角球·····                | 111 |
| 三、掷界外球·····              | 111 |
| 第二节 进攻时的死球处理·····        | 112 |
| 一、任意球·····               | 112 |
| 二、角球·····                | 113 |
| 三、掷边线球·····              | 114 |
| 四、其他死球的处理·····           | 115 |
| <b>第八章 训练</b> ·····      | 117 |
| 一、10分钟的准备活动·····         | 118 |
| 二、10分钟的肌肉放松、灵活和速度训练····· | 119 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 三、20分钟分组技术训练·····         | 120        |
| 四、20分钟耐力和速度训练·····        | 122        |
| 五、25分钟小场地实战训练·····        | 125        |
| <b>第九章 如何分析和评价比赛·····</b> | <b>126</b> |
| <b>第十章 教练员和比赛·····</b>    | <b>128</b> |
| 第一节 比赛前的准备·····           | 128        |
| 第二节 比赛过程中·····            | 129        |
| 第三节 中场休息·····             | 130        |
| 第四节 比赛以后·····             | 130        |
| <b>结束语·····</b>           | <b>132</b> |

## 第一章 怎样学习踢球和怎样踢球

在体育运动中，足球是一项最广泛、最受各界人民欢迎的项目。一场精彩的足球比赛，可以吸引一个城市的人民，甚至一个国家或几个国家、几十个国家的人民。因此，足球已纳入人们的生活轨道中去。

但是，踢足球怎样开始呢？不知有多少人向我们提出这个问题。虽然已出版了不少足球知识方面的手册，然而，对于一个教员或教练员来说，指导、训练和提高一个足球队的技术水平，并把这个队造就成一支球队，就需要明确“怎样训练？”和“从哪儿下手？”的问题。

本书的主要对象，是从事教学工作的教员、教练员和其它足球爱好者。书中提出了一些我们认为有实际价值的提示和建议，目的是使读者能够顺利地掌握足球运动的特点和要领。

如果我们面前有一组青年人，做教员或教练员的人怎样培训他们呢？我们认为，首先应根据他们的情况，制定出训练计划。

制定计划之前，先要看看他们的比赛（进行一场简单的分组赛）。从中，你可以看到有一些青年人愿意踢球并希望在实践中得到提高。同时，也会发现每个青年在比赛中表现出来的不同方式和特长。这就是我们制定训练计划的基点。这项工作怎样着手呢？

第一件事，研究每个队员是怎样接触球的，怎样控制球的，又是怎样踢球的。总之，看他是否会控制球和运球。

控制球，是一个球员最起码的要求。要考察青年人在比赛中，是否能根据自己的意愿把球控制住。做到：要近就近，要远就远，要向某一方向踢出抛物线球，就能踢出去。经过第一次接触和观察，我们马上就能判断出场上每个人的技术水平和控制球的能力如何。这就是通常说的“足球的基本技术”。

在体育术语中，技术是指掌握某项体育活动能力的总和。踢足球的技术就要有技术专长——比赛中经常使用的全部动作。

踢足球要有田径基础。如：跑、短跑、跳等。有了这个基础，才能很好地掌握停球、运球、传球、射门等足球技术，由此完成一场比赛的战略意图并运用战术，从而战胜对手。掌握足球的高超技术，是一个优秀球员的财富。全队有高超的技术，是战胜对手，夺取冠军的重要因素。因此，在训练中，对球员在技术掌握和运用上要严格要求，反复实践，千锤百炼，一点不可马虎。不是吗？在一场至关重要的比赛中，常常因为技术欠佳，而传不出好球，或控制不住球，或门前射门不准，使胜利在望的比赛成为平局或以失败而告终，这样的教训不胜枚举。

这里要注意一点，球员的田径基础差一些，可以在足球技术训练过程中来弥补。而足球技术不好，则往往在比赛中误事输球，这是无法弥补过来的。

一名出色的球员除了掌握纯熟的技术之外，还必须具备良好的身体素质，懂得足球的战略战术的理论和实践知

识。

足球技术,不论有多少动作,它们都是相互关联的。孤立的技术动作是很少见的。

我们把足球的技术动作分为以下几个方面:

踢球(包括传球和射门)、头球(包括传球和射门)、停球、运球、抢球、守门员技术、发边线球技术。

## 第一节 踢 球

踢球,这是足球运动的基本动作。这个动作的学名叫“传球”。也就是把球踢给自己的队友,或往大门里踢(叫“射门”),或做战术破坏而无目的往外踢(叫“大脚”)。

头球也分上述动作。

要掌握踢球技术,应注意以下要点:

(1)支撑脚(不踢球那只脚)要和球在一条线上。距离大约15—30厘米。这要根据踢球的姿势和身体的倾斜情况而定。

(2)支撑脚要使身体保持平衡。而踢球的那条腿在踢球后,应自然地 toward 踢球的方向摆动。

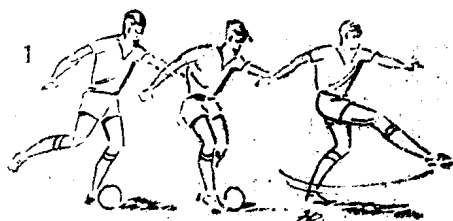
(3)踢球时,要踢球的中部(踢某种抛物线球例外)。

踢球的方法(姿势),大致有以下几种:

(1)脚内侧踢球(短传时使用,可以保证传球的准确性)。

(2)脚背正面踢球(踢得远、有力)。

其他踢球方法,如:脚内侧(图1)、脚外侧(图2),都是上面两种踢法的变种。



## 一、传 球

传球,是踢足球技术的起点。传球,必须达到:准确地踢给所要踢给的目标,方向要对,抛物线要合理,球的运行速度要符合要求。

从技术角度讲,传球分以下几种:

(1)地滚球。球运行的抛物线很低,尽可能擦着地皮走。

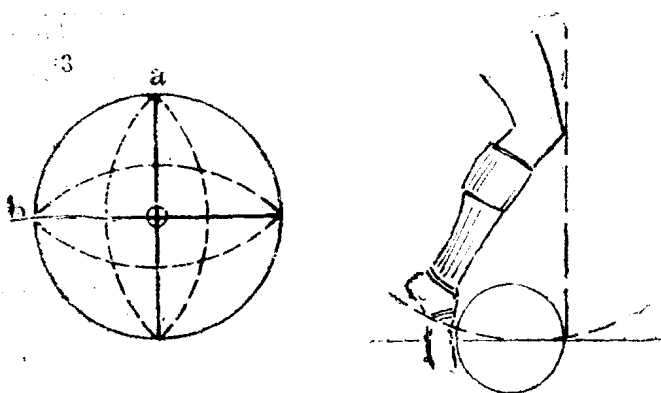
(2)抛物线球。球运行的抛物线有一定的弧度,可以越过正面的对手等。

(3)高球。球在空中运行时,抛物线有一定弧度,可直接把球传给队友。

### 1、地滚球

踢地滚球，可以使用脚的各个部位。要使球贴地面运行，踢球时必须遵循以下原则：

击球点必须在球的横线上，稍靠上一点(图3)。如果击球点在球的横线以下，踢出的球会飞向高处。所以，在接触球的一刹那，脚在摆动时，要在球的最低点击球，这是合理的部位。此时，踢球腿的膝关节处于球的上方(图4)。踢球人越是在球的后面，他的脚越是该向上摆动。如果踢球人已超过了球，脚在摆动时，就会把球往地下踢了。



怎样使踢的球准确呢？

踢球的腿摆动得越长，踢出球的准确性也就越大。

另外，踢出去的球力量大小，取决于踢球时脚跑动的速度。因为人的腿好象一个杠杆，力臂越长，力量越大。踢出的球速度相同，效果却不一样。

踢地滚球时，球应放在地上。这时，腿很难进行大的摆动，击出去的球，也很难达到要求。在这种情况下，腿的下半部，以膝盖关节为支撑点，起第二杠杆作用。然后，通过膝盖

节的突然摆动,脚的速度可以加快。这样,就可以踢出漂亮的地滚球。

踢地滚球时,经常会出现哪些差错呢?

(1)在足球技术术语中,踢地滚球的姿势是“坐式”。这样的姿势掌握不好,很容易踢到球的水平线以下的部位,结果,球踢高了。

(2)踢不好地滚球,还因为支撑脚的位置太靠前了。就是说,支撑脚没有同球在一条线上。

(3)踢不出好的地滚球,还因为支撑腿没有保持住平衡,而踢球的腿踢完球后,踢球人被迫把脚立即放在地上进行支撑(踢完球后,脚应当自然地向前摆动)。

(4)支撑脚的脚尖,没有对准踢球目标。

(5)踢球脚没有在击球的中心点,结果,球没有飞向所需要的方向。

(6)踢球脚接触球的部位不够有力,结果,踢出去的球失去应有的力量。

某些足球技巧,看起来同一般原则有矛盾,例如:用脚背外侧进行短传等。在这种情况下,人站在球的侧面,只能用脚背外侧踢球,而腿的动作就象甩鞭子那样干净利索。这个动作,由膝盖开始,经过脚关节直到整个脚。上述各部位,都要很快地伸展开。在这个动作中,膝盖不能超过球,这样击出去的球是准确的。实际上,许多运动员进行这种传球时,踢出去的球是转的。这是因为脚接触球时,超过了球的中线。

## **2、抛物线长传球**

抛物线长传球,脚下经常使用的部位是脚内侧。但是也有例外,那样会使球加转。

抛物线长传球的方法和技术要求是：

(1)击球点应在球的下半部，踢球人应向所踢的方向，由下往上踢球。

(2)踢球脚的摆动要有力。若跑动踢球时，要和传球的方向保持一定的角度。

(3)跑动踢球时，要靠支撑腿协助，步子要跑得大一点，这样可以使踢球的腿摆动加大。

(4)跑动踢球时要有一定角度，这样做有助于腿的摆动。跑动中，腿在摆动时，可以用臀部为轴，协助摆动。

(5)支撑腿略微放在球的一侧或球的后面，踢球腿向前摆动时，身体开始向后倾斜。

(6)踢球脚将要和球接触，并开始向上方踢球时，支撑腿应保持完全伸直。

(7)踢出球的距离和腿摆所产生的力量应成正比。这种关系取决于以下因素：

轴的运动受臀部影响；

大腿有力地向前摆动；

在和球接触时，膝关节是否全部伸直。

(8)踢球时，两眼要盯着球。

(9)踢球时，要踢准部位。踢球后，踢球的那条腿应继续向前摆动。

上面所讲的，踢球时要朝向踢球的方向。身体向后倾斜，使腿伸直。用这种方法踢出去的球，往往有一点往里旋转。

在传抛物线长传球时常出现哪些差错呢？经我们反复观察，大致有下面一些。

(1)传球力量过大,缺乏准确性。

这种毛病的产生,主要是在踢球时,给球加了不需要的转。原因是跑动的路线太直。对于这种毛病,只要运动员注意跑动的角度正确,就可以改正过来。

缺乏准确性,原因是踢球的人突然把向前摆动的腿停了下来,以致使这条腿横着向身体和传球的方向摆动。

(2)有时,传球的高度不够,原因是脚击球太高——超过了球的水平中线。或是因为在踢球时抬着头。

(3)有时,传出的球高度够了,但缺乏力量。这是因为踢球的人在击球时没有使上劲。使不上劲的原因,是支撑脚离球的距离远。

(4)有时,踢出的球高,但距离不够。这是由于脚击球的部位太低造成的。

### **3.抛物线短传或吊球**

这种传球方法,是在有限的距离内踢出抛物线较高的球,目的是越过正面来抢截的对手。

踢这种球经常使用的方法是用脚背最下面的部位。要求和球的最底部位接触,击球点不应靠近水平线,而要靠近地面。

踢球脚的速度取决于膝关节的舒展快慢。球没有踢出去时,膝关节不能完全伸直。运动员在踢球跑动时,要和传球的方向一致,支撑脚要和球在一条线上或靠近这条线。这时,腿向前摆动时,越来越靠近球。另外,要使踢出的球准确,在踢球过程中,头要向下看球。

此外,踢吊球时,跑动要有一定角度,要用脚尖踢。踢球时,脚尖朝外,对着传球方向。