

跟我踢

策划: 刘俊青、哈国英、张砥生 改编: 麻雪田、张延安
技术指导: 沈祥福、刘利福、李富胜

每个球星都在这里开始

教你踢出超级任意球

教你盘带、传球

教你骗过敌人、突入禁区



根据中央电视台体育系列节目《跟我踢》改编

跟 我 踢

根据中央电视台体育系列片《跟我踢》改编

刘俊青	哈国英	张砥生	策划
麻雪田	张延安		改编
技术指导：沈祥福	刘利福	李富胜	

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我踢：根据中央电视台体育系列片《跟我踢》改编/麻雪田，张延安改编。—北京：人民体育出版社，1998
ISBN 7-5009-1558-6

I. 跟… II. ①麻…②张… III. 足球运动-运动技术-教材 IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 01391 号

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 18.125 印张 80 千字

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—6,150 册

*

ISBN 7-5009-1558-6/G. 1457

定价：20.50 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话：67143708 (发行处) 邮编：100061

传真：67116129 电挂：9474

(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行处联系)

出版说明

本书是根据中央电视台播放的40集体育系列片《跟我踢》改编而成的。书中收集了足球训练中各种基本技术的最新练习方法和战术配合150多种，内容简明扼要、通俗易懂并配有196幅插图，对基层教练员和青少年理解现代足球、分析技术细节和学习掌握动作要领极为有益。

《跟我踢》一片播出后，在社会上引起极大反响，深受广大青少年足球爱好者的欢迎。基于此，我社编辑出版了这本书，以期对广大青少年足球爱好者起到帮助和指导的作用，提高他们足球技、战术的水平，在足球的教学和训练中，根据具体情况选用书中的练习方法，掌握适当的运动量。

在编写本书的过程中，我们得到了中央电视台科教节目制作中心的鼎力相助，在此表示衷心的感谢！

1997年11月

书前的几句话

年维泗

《跟我踢》足球教学片在中央电视台播出后，与《跟我踢》相同内容的书也跟着出版了。人民体育出版社约我为这本书写几句话，因为我曾是教学片的顾问，对片子的内容比较熟悉，所以便愉快地同意了。

足球是人们十分喜爱的运动项目，爱看的人很多，爱踢的人也不少。进入 90 年代后，我国改革开放的精神强有力地推动了足球事业的发展，足球运动更加广泛地受到人们的关注，升降级的全国足球联赛扩大着足球的影响，许多城市因此而掀起了足球的热潮。

这样，足球便越发地引起了人们的兴趣，数以千计的孩子满怀向往地投入到足球活动中来，许多父母也随着孩子的爱好或兴趣，热情地走进了球场。“孩子踢球行不行”、“怎样引导和指导孩子踢球”成了不少父母急欲了解和学习的的问题。于是，《跟我踢》就在孩子和孩子父母的呼声中应运而生了。

在我受邀参与《跟我踢》足球教学片的工作中，一直感到这是孩子的需要、社会的需要，更是我们足球事业的需要，它不仅能够推动足球运动的普及，落实“从娃娃抓起”的要求，而且能够提高我国足球水平，从抓基本功入手，将会培养出更多的尖子运动员，因此我愿意做这个工作并且很想把

这个工作做好。我的想法恰与和我一起工作的同事不谋而合，我们开动脑筋，研究内容，用心编写，认真操作，同时抓紧时间，保证按时完成任务，这样，紧张地干了半年多，终于使《跟我踢》足球教学片顺利地出台了。

《跟我踢》足球教学片在制作过程中，我们参阅了国内、外最新的足球资料，并汲取许多国内训练实践的经验，注意把握青少年的心理与生理特点，严格遵循循序渐进、先易后难的训练原则，在技术品种、动作要领、训练方法、运作要求等方面都做了比较系统和清楚的交代。七八十年代的国家足球队著名队员沈祥福、刘利福、李富胜及多年从事少儿训练、成绩显著的体育老师边立生在《跟我踢》足球教学片的制作过程中，依据他们多年实践的体会，提出许多意见，使片子的内容进一步达到了切实可行的要求。

根据足球教学片改编的《跟我踢》是一本学习足球的好教材。人民体育出版社在策划、编辑这本书的过程中，请了北京体育大学教授麻雪田和他的学生张廷安博士对教学片进行了改编，对片中的技术动作做了非常细致的分析和整理，每个动作配以动作要领、练习方法以及注意事项，使这本书更便于帮助孩子们学好动作踢好球。我希望《跟我踢》这本书能使孩子们进一步提高踢球的兴趣，在踢球活动中增强体质，在孩子中间出现我们的足球健将。

1997年11月

图 例

○ 进攻队员

△ 防守队员

————→ 球运行方向

-----→ 队员跑动方向

~~~~~→ 队员运球方向

# 目 录

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、热身运动.....    | 1   |
| 二、熟悉球性 .....   | 60  |
| 三、推拨球.....     | 123 |
| 四、踩停球.....     | 209 |
| 五、绕跨球.....     | 239 |
| 六、扣 球.....     | 337 |
| 七、拉 球.....     | 378 |
| 八、抢截球.....     | 451 |
| 九、守门员技术.....   | 462 |
| 十、传球与配合.....   | 491 |
| 十一、运球过人练习..... | 527 |
| 十二、射门练习.....   | 535 |

# 一、热身运动

## 1. 踝关节绕环（图 1）

练习方法：原地站立，左（右）脚脚尖向下触地，脚跟提起，以踝关节为轴从左向右旋转 3 圈，然后交换方向，从右向左旋转 3 圈。该动作可以用一只脚连续做几次，也可以双脚交替轮换练习。

该练习的目的主要是使踝关节及其周围的肌肉组织和关节韧带得到适当的牵张拉伸，保证练习中的动作幅度能够达到要求，并可以防止练习中因准备活动不足而造成踝关节意外受伤。

练习时，绕环的动作幅度要由小到大逐渐增加。





图：

## 2. 膝关节屈伸（图 2）





图：

练习方法：原地站立，上体前屈，双手扶膝，双腿以膝关节为轴向下屈曲略蹲，然后膝伸直。该动作可以连续单独做，也可以与膝绕环动作结合起来交替练习。练习次数根据需要灵活调整。

该练习的目的主要是使膝关节及其周围的肌肉组织和关节韧带得到适当的牵张拉伸，保证练习中的动作幅度能够达到要求，并可以防止练习中因准备活动不足而造成膝关节意外受伤。

练习时，膝关节屈曲的动作幅度要由小到大逐渐增加。

### 3. 双膝关节绕环（图 3）

练习方法：原地站立，两手扶膝，双腿屈膝以膝关节为轴从左向右旋转 3 圈，然后交换方向，从右向左旋转 3 圈。动

作可以向同一方向连续多做几次，也可以改变方向交替轮换练习。



图 3

该练习的目的主要是使膝关节及其周围的肌肉组织和关节韧带得到适当的牵张拉伸，保证练习中的动作幅度能够达到要求，并可以防止练习中因准备活动不足而造成膝关节意外受伤。

练习时，膝关节绕环的动作幅度要由小到大逐渐增加。膝关节绕环时的屈曲程度可根据需要调整。

#### 4. 箭步压腿走（图 4）

练习方法：队员成两列纵队。练习时队员一脚迈步前跨，跨步步幅尽可能地大一些。前腿屈膝后腿伸直成弓箭步。前后脚脚尖均正直向前。后脚脚跟抬起，上体保持正直，使身体重心在两腿之间向下按压。

这个练习主要是牵拉髋关节周围的韧带群（主要是坐股韧带、髂股韧带、耻股韧带、股骨头韧带、髋臼横韧带、轮匝带、髋关节囊）和大腿前后群肌肉中那些起止点跨过髋关





图 4

节的单关节肌、多关节肌以及髋关节附近的其它肌肉组织（如大腿前群中的股四头肌、缝匠肌；内侧的髂腰肌、耻骨肌、大收肌、长收肌、股薄肌；外侧的阔筋膜张肌；后群中的股二头肌等等），以防止受伤和保证动作幅度，提高髋关节的灵活性和柔韧性。该动作是提高髋关节柔韧性的一个主要练习方法，常常在准备活动中运用。练习时注意前后脚脚尖方向应当保持正直向前，后腿伸直，上体尽量保持正直，不要前倾。

### 5. 体前屈腹背运动（图 5）

练习方法：慢跑中停下来做双手上举，抬头挺胸后仰（即伸背），随后上体向前弯曲（即体前屈）双手触摸地面。然后上体抬起还原慢跑几步再重复上述练习。



图 5

这个练习主要是牵拉腰腹部和背部的肌肉与韧带及大腿

后群肌肉，防止腰腹和背部及大腿后群肌肉的拉伤。练习时双手上举伸展要充分，弯腰伸背动作幅度要逐渐加大。弯腰时下肢膝关节不能屈曲，要保持伸直。

## 6. 体前屈转体运动（图 6）

练习方法：慢跑中停下来做体前屈动作，然后上体在体前屈状态下向左右各扭转一次，扭转时左手去摸右脚，右手去摸左脚，然后上体抬起还原慢跑几步再重复上述练习。

这个练习主要是牵拉腰腹部和背部侧面及大腿后群的肌肉与韧带，防止腰腹和背部肌肉及大腿后群肌肉的拉伤，提高腰腹部和大腿后群肌肉的柔韧性与腰腹部和髋关节的灵活性。练习时弯腰屈体扭转动作幅度要逐渐加大。弯腰时下肢膝关节不能屈曲，要保持伸直。

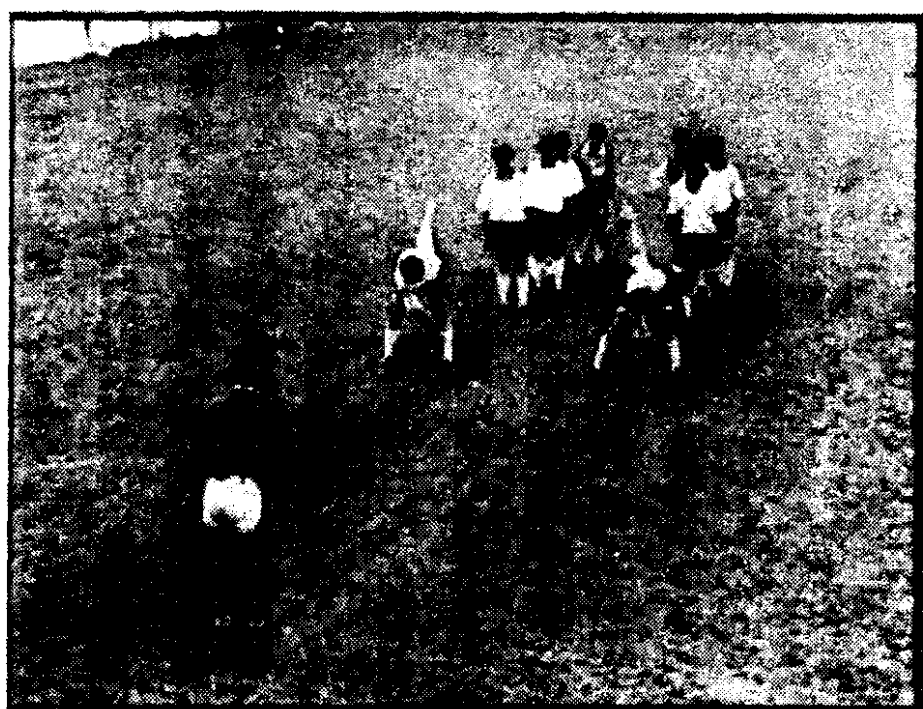




图 6

7. 伸背转体接体前屈 (图 7)

