

小型足球技術

鍾自強編著



萬里書店出版

寫在前面

足球運動的特點是緊張而講求速度，技術多種多樣，戰術變化莫測，是鍛煉價值很高的運動項目。經常參加足球活動，可以增強心臟血管系統、呼吸系統、神經系統的工作能力，促使肌肉發達有力、反應敏捷、體格勻稱。對於青少年來說，如果經常參加足球活動，更可以促使身體的全面發展。足球運動是一種羣體活動，對抗性強，幾乎每得一球都必須克服種種障礙，因此還可以培養青少年具有勇敢、堅毅的和合羣的優良品德。

香港及東南亞各地的足球運動比較蓬勃，特別是小型足球隊，更如雨後春筍。這是一件十分可喜的事。筆者歷任小型足球隊教練多年，對此運動的推廣不遺餘力，現特將多年來踢足球的心得，以圖解的形式編成此書，供廣大青少年及初學者參考。

任何事物的發展，都是由小到大，踢足球也不例外，許多成功的足球員，便都是從小型足球踢起的。本書所談的是小型足球，實質上包括了踢“大”足球的所有基本技術，讀者只要按步就班，循序練習，一定會有所收穫。

本書編寫過程中，盡量做到照顧全面，在必要的時候，

提醒教練應怎樣糾正球員的錯誤動作及幫助球員進行練習。
所以，本書也適合足球訓練班及學校體育教師作參考教材。

目 次

寫在前面.....	1
一、小型足球的基本技術.....	1
(一) 踢 球.....	1
(二) 射 門.....	28
(三) 停 球.....	35
(四) 運 球.....	46
(五) 頭頂球.....	55
(六) 搶截球.....	62
(七) 剷 球.....	67
(八) 過人突破.....	69
(九) 擲界外球.....	76
(十) 守門員技術.....	78
二、小型足球的戰術.....	93
(一) 小型足球戰術的幾點要求.....	93
(二) 個人戰術.....	94
(三) 羣體戰術.....	112

（四）固定球戰術.....	117
（五）比賽陣形.....	121
（六）隊員場上的位置和職責.....	128
（七）戰術訓練方法.....	131
三、踢小型足球也要進行身體訓練.....	134
（一）發展速度的方法.....	134
（二）發展靈敏的練習.....	137
（三）發展柔韌的練習.....	138
（四）發展速度耐力的練習.....	141
（五）身體訓練的要求.....	142

一、小型足球的基本技術

要想在比賽中傳球準，接球穩，射門硬，配合巧，首先就要掌握基本技術。

對一個初學的少年來說，最要緊的是學好踢球、停球、運球、頂球、射門、搶截、擲界外球。要想當守門員，還要練好守門員特有的技術。

圖 例

- 防守隊員
- × 進攻隊員
- ……→ 人跑路線
- 傳球路線

(一) 踢 球

在比賽中用得最多的要算腳內側、腳背內側、腳背正面和腳背外側四種踢法。有時也用腳尖和腳跟來踢，但對初學者來說，要着重學好前四種踢法。

一、腳內側（腳弓）踢球

踢球前，先沿直線向前跑幾步。如果用右腳踢球，最後一步應該是左腳落地。這一步要跨大一些。左腳（支持腳）

踏在球的左側，與球平行，並離球大約 10~15 厘米。左腳脚尖正對擊球的方向，左膝關節彎屈，支持身體重心。踢球的右腿要自然向後擺起，接着再向前擺。踢球時，以髁關節為軸，腿向外轉，右膝蓋對正右側。踢球剎那，脚跟用力前送，用腳內側



圖一

(圖一)擊球的正中後方，上體稍前傾(圖二)。腳弓觸球時，脚尖稍稍勾起，踢球腳與支持腳成“丁”字形(圖三)。

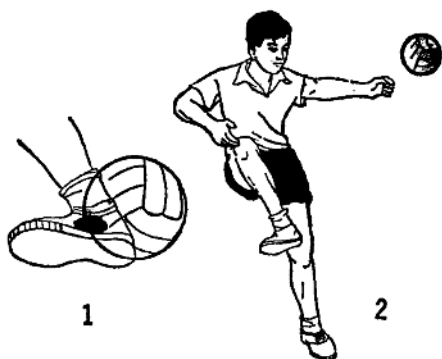


圖二



圖三

用脚弓踢反彈球和空中球，踢定位球和地滾球大體相同（圖四）。但要正確地判斷球的落點和掌握觸球的時間。



圖四

脚內側踢球，由於脚與球接觸面積比較大，因此踢出的球容易平穩、準確，適合用於二十碼以內的近距離傳球（如二過一配合的傳球）。有時在邊鋒接得另一側邊鋒傳到中間門前的球，包抄堵角射門時也常用這種踢法。但這種踢法接觸球面積雖大，可是踢球時要轉髖和轉脚，力量不容易集中，踢出的球力量較小，動作也較慢。

初練的人容易出現哪些毛病呢？

第一，轉髖轉脚不够，踢不到球的正中後方，往往形成向側前方（支持脚方向）擺腿。這樣踢出的球就不易準確。

糾正這種毛病可以學做模仿這種踢球動作的練習。在

練習中要求兩腳站成“丁”字形，然後兩膝關節彎屈，踢球腿的膝關節和腳尖都指向外側，然後保持這種姿勢模仿踢球動作。

第二，支持腿和踢球腿的膝關節彎屈不夠，踢球剎那，小腿不能做出抽踢球（彈踢）的動作，造成動作僵硬和不能保持身體平衡。這樣踢出的球就沒有力量。

糾正時，可以利用正確的示範動作並強調認真觀察膝關節和小腿的動作。然後在學生練習時，用語言強調屈膝動作。

第三，腳腕關節緊張不夠，腳尖沒有稍稍勾起，形成用大拇趾內側踢球，踢出的球帶有旋轉，不易準確。

教練可以用手把學生的踢球腳擺成稍稍勾起的姿勢，使他加深印象。另外，在他踢時還要用語言不斷提醒他注意。

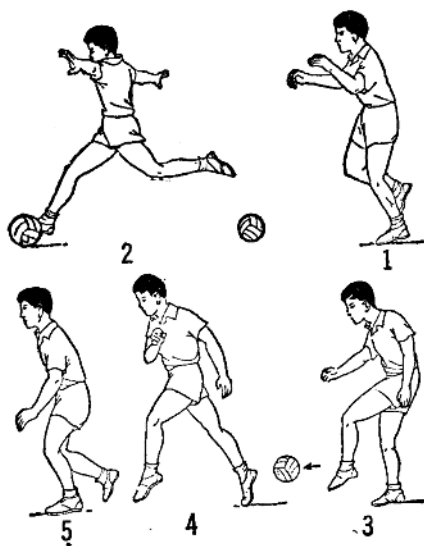
第四，支持腳（立足）靠前或靠後，而不是在球的側方，結果踢不到球的正中後方，而踢到球的上方或下方，使球踢不出或踢高。

糾正時，可以在踢球時，在球側支持腳所踏的位置上畫一條綫，要求支持腳必須踏在綫上進行踢球；還需不時地用語言提醒。

二、腳背正面踢球

踢球時助跑和支持腳的落地動作、部位同腳弓踢球（圖五之2）。觸球前，擺動腿由後向前擺動時，要用大腿帶動小腿。擊球時，膝蓋正好在球的正上方（圖六），踝關節（腳腕子）突然緊張，所有腳趾用力下扣，使腳背繃直，腳尖向下，使腳背和小腿成直綫，用腳背正中部位擊球的正中

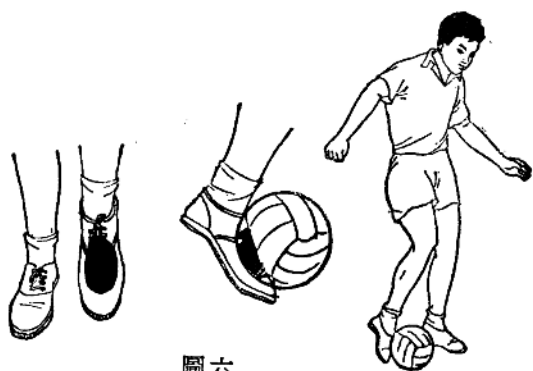
後方（接觸部位見圖六）。這時上身稍前傾（圖五之3），用大腿、小腿、腳腕和收腹力量將球踢出。踢出球後，身體隨擺動腿向前移動（圖五）。



圖五

腳背正面踢球可以踢各種情況的球。如踢反彈球（圖七）；踢凌空球（圖八）；向後踢球（圖九）；踢離身體稍遠的球（圖十）。另外還可轉身踢球和倒勾踢球。

比賽時傳球、射門、罰任意球、點球等，都可用這種踢法。



圖六

初練的人容易出現下列四種毛病：

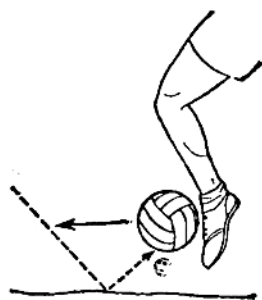
第一，怕脚踢在地上，踢球脚背不敢繃直，只好用脚趾踢球，這樣擊球無力而且容易踢出高球。

糾正時，可強調兩膝關節的彎屈，並多做空擺動作的模仿練習。

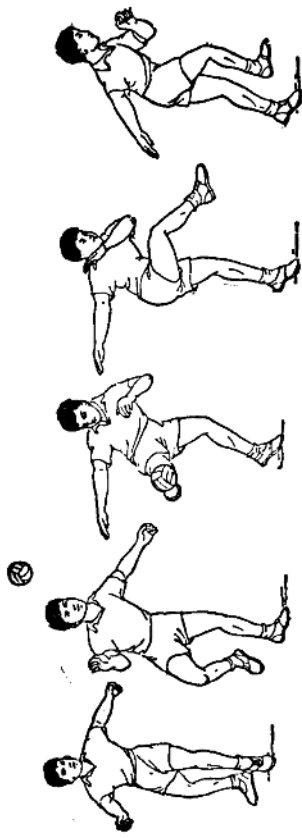
第二，支持脚太靠後，身體後仰，踢球腿膝蓋不在球的上方，結果踢到球的下部，將球踢高。

糾正時，可在球側方支持脚的位置畫一條綫，要求支持脚踏在綫上進行踢球，並提醒上體稍前傾。

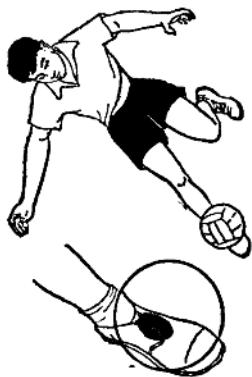
第三，擺動腿擺動方向不正，往往向裏側擺動，結果把球踢偏。



圖七



圖八



圖九



圖十

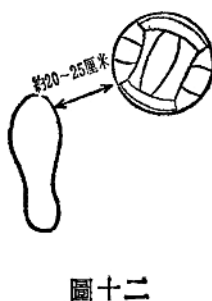
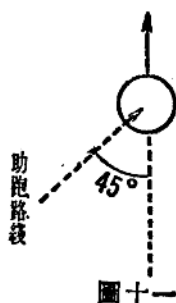
教練可強調指出，踢球後要向目標方向擺腿；也可以在球前的目標方向上畫一直線，要求踢球後踢球腳向前落在線上。

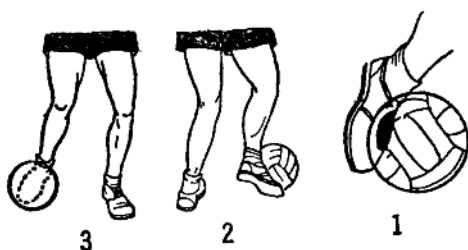
第四，支持腿膝關節沒有彎屈，重心不穩，同時也影響到擺動腿的膝關節不能彎屈，造成足尖踢在地上。

糾正時，用語言強調膝關節彎屈；也可由教師伸出手臂作尺度，要求學生的頭不得超過這個高度，以達到限制他屈膝的目的。

三、腳背內側（裏腳背）踢球

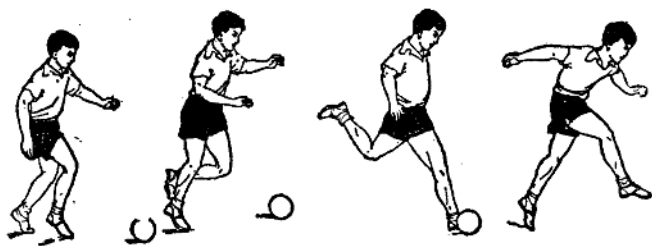
先沿着與球約成 45° 角（如桌子角的一半）的斜線助跑（圖十一），最後一步跨大，支持腳跨在球的側後方，和球要有一定的距離（圖十二），腳尖指向擊球方向，支持腿彎屈以支持身體重心，上體稍向支持腿一側倒。接着踢球腿先自然後擺，然後再以大腿帶動小腿成弧形迅速前擺。擊球時，踢球腿膝蓋稍向裏轉，腳跟提起，腳尖斜下指（圖十三





圖十三

之 2)，脚腕關節緊張，以脚背的內側（即大趾骨後方的脚背部位）擊球的正中後方（圖十三之 1）。踢球後，踢球腿繼續前擺以加大踢球力量（完整動作圖十四）。



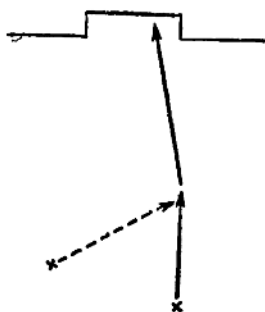
圖十四

脚背內側踢球可踢出低、平、高三種球，更適合踢過頭頂的長傳球。還可以轉身踢球和踢弧綫球。比賽中的傳球、

射門、角球、任意球也經常採用這種踢法。這種踢法由於踢球時球在身體的前側方，可以用身體掩護球，擋住對方的搶截，而且有利於做假動作。比賽中邊鋒傳中（圖十五），後衛、前衛的長傳球，以及前鋒過人後和直傳斜插的射門（圖十六）大都採用這種踢法。



圖十五



圖十六

初練的人容易出現哪些毛病呢？

第一，支持腳往往離球過近，踢不到球的正中後方，這樣踢出的球就會有旋轉而不準確。

糾正時，可採用在支持腳位置上畫綫的方法來幫助他做出正確動作。

第二，踢球時，踢球腿的膝蓋向外轉，腳跟提不起來，

只好用拇趾內側將球踢出，這樣，踢出的球既旋轉又無力，而且也不準確。

教師可用手把學生的踢球腿和腳擺成正確姿勢，然後叫學生做模仿踢球的動作，並不斷用語言強調。

第三，支持腳太靠後，身體後仰，把球踢高。

糾正方法同第一。另外要求踢球後向前跨步來糾正身體的後仰。

第四，踢球腿不是向前擺動，而是向側擺動，以致把球踢偏。

糾正方法同糾正正腳背的擺腿向裏的方法。

四、腳背外側踢球（外腳背）

腳背外側踢球與腳背正面踢球的動作基本相同，只是用腳背的外側（圖十七）。在踢球的剎那，腳背要繃緊，以小趾帶動所有腳趾用力下扣，腳尖內轉（圖十八），踢球的中後方。



圖十七



圖十八

比賽時，從各個方向來的地滾球、反彈球以及正面、側面來的凌空球，都可用腳背外側的踢法射門或傳球。由於這種踢法動作簡便，不影響跑動，所以踢球時不易被對方看出來。

初練的人常會出現下列三種毛病：

第一，腳的擊球部位不準，只用腳尖外側踢球而不是腳背外側踢球。

糾正時，要求踢球腳以小趾帶動所有腳趾用力下扣，把腳繃緊。教練也可把學生的腳擺成正確姿勢，然後讓學生做模仿動作。

第二，觸球剎那把腳勾起，藉勾腳的力量把球踢出，這樣踢出的球既高又轉。

糾正時，要求踢球腳向球下伸出，並用腳背的外側擊球的正中後方。

第三，沒有踢球的正中後方，而是踢到球的側面，結果踢出的球只旋轉而沒有力量。

糾正時，可把球的後中部用粉筆畫一白點，要求外腳背踢到白點上。

上面介紹了幾種踢球的動作要領，下面講講教好或練好踢球技術的幾個主要要求。

1. 開始練習時就要注意兩隻腳都要會踢，更要加強弱腳的練習。

2. 踢球技術的關鍵在於支持腳和腳接觸球的部位。練習中應緊緊抓住這個環節。