

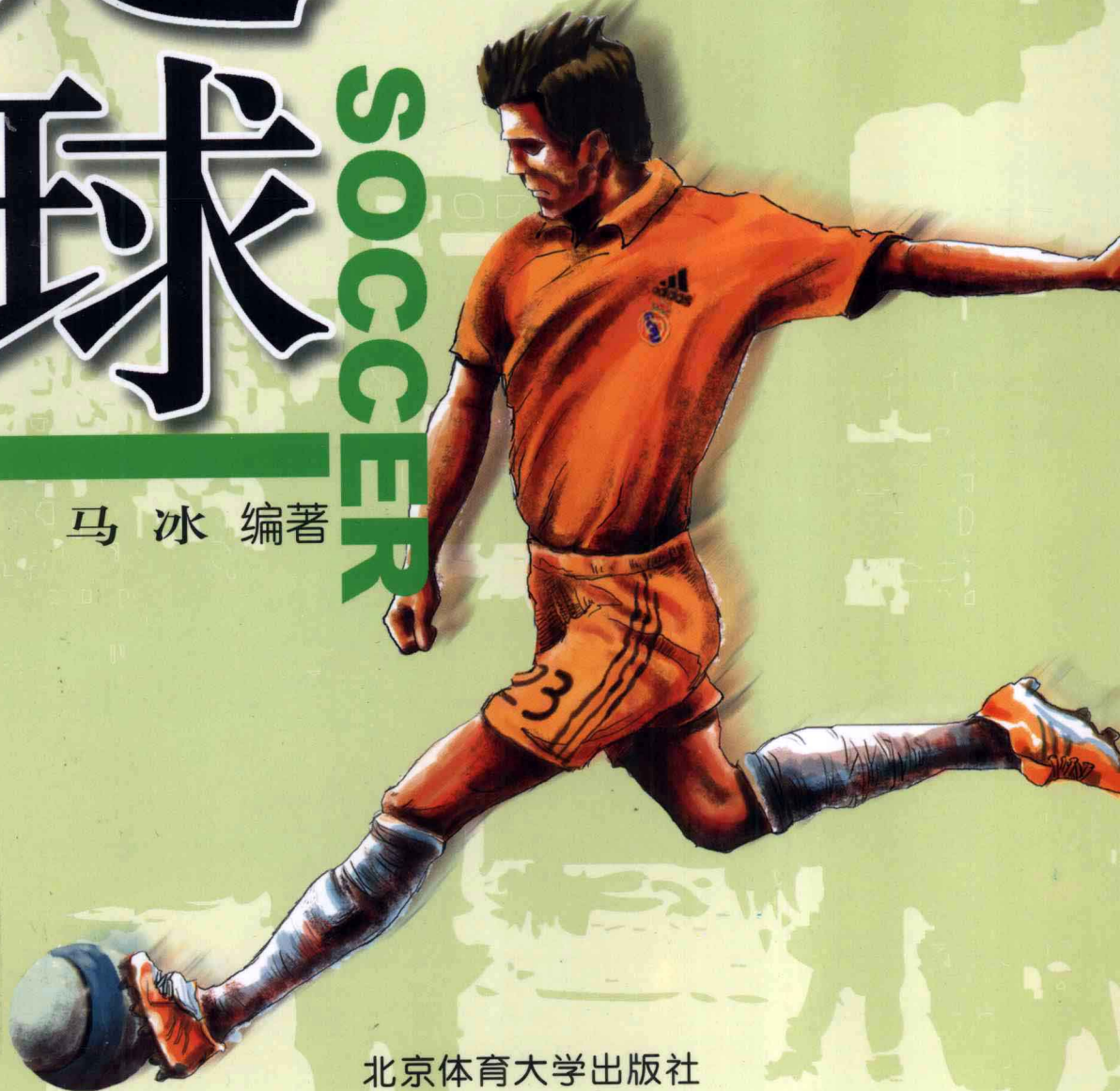


体育爱好者丛书

足球

SOCCER

马冰 编著



北京体育大学出版社

体育爱好者丛书

足球

中国足球协会
中国足球协会
中国足球协会
中国足球协会
中国足球协会

马冰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

北京体育大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

足球/马冰编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2009. 8
(体育爱好者丛书)
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0197 - 9

I. 足… II. 马… III. 足球运动 - 基本知识 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114666 号

足 球

马 冰 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 9.5

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者

简介

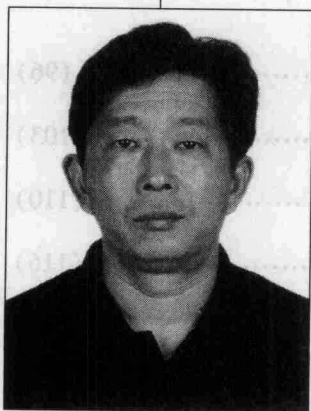
马冰，1960年生，教授，硕士研究生导师，北京体育大学成人教育学院院长。

1995年至2001年任北京体育大学足球教研室主任。

2001年任中国足协韩、日世界杯信息组成员，为中国足球队出线做了大量信息、情报工作。

2002年至2003年任北京国安足球俱乐部总经理。

在多年足球教学、训练实践中从事了大量足球科研工作，发表、出版了一批有关足球的文章、专著及译著。





录

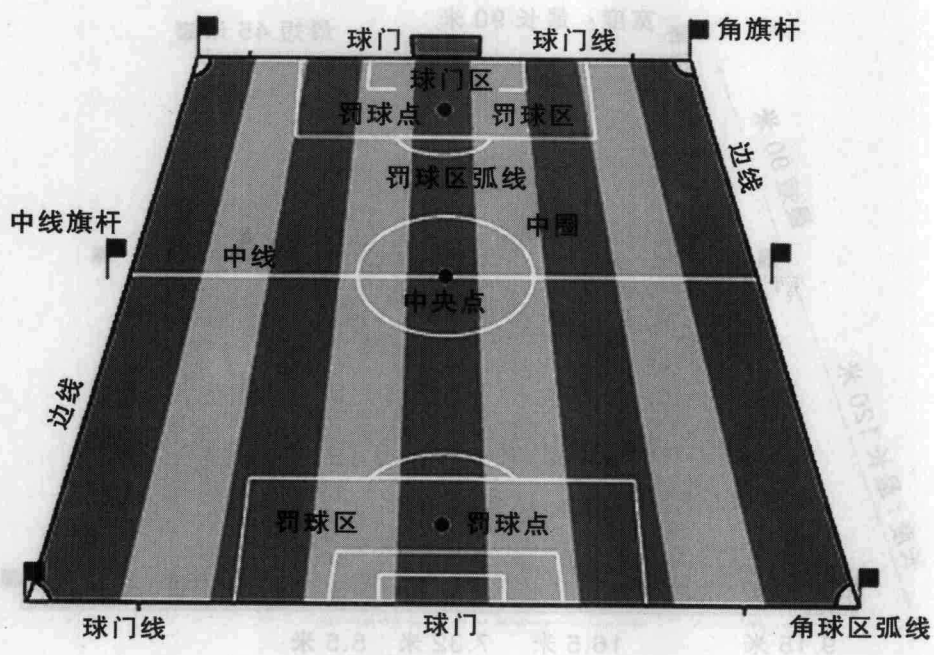
CONTENTS

第一部分 足球基本技术

一、踢 球	(3)
二、接 球	(18)
三、运球突破	(36)
四、传 球	(48)
五、射 门	(67)
六、抢 截	(79)
七、头 球	(87)

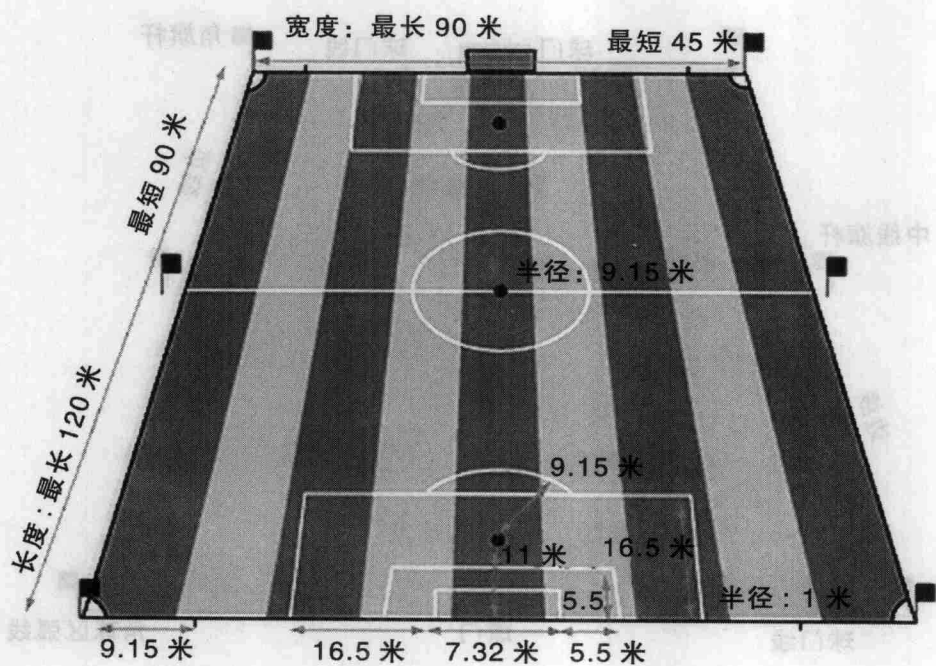
第二部分 足球基本战术

一、足球比赛中的战术用语	(96)
二、比赛阵型的奥秘	(103)
三、战术阵型中各位置的职责	(110)
四、足球进攻战术	(116)





2



第一部分 足球基本技术

一、踢球

踢球的方法有很多，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，以及脚尖踢球及脚跟踢球等。

脚的部位

脚内侧



脚背正面



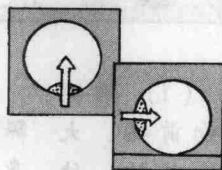
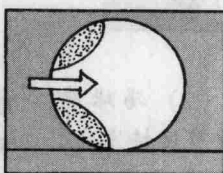
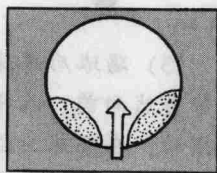
脚背外侧



位于球的上方

你的身体位置位于球上方，球处在膝盖的下方(涉及到你向前或向后的倾斜程度)。你的身体姿势非常重要，因为它影响到你踢球的力量和出球的高度。如果你的膝盖位于球的上方，你踢出的球是低平的。

踢球的什么部位



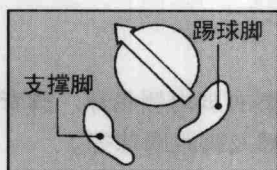
当你踢球的一侧时，把球看成一个从上往下看的图形。踢球的左侧或右侧。当你踢球的中部时，这意味着你正好踢在从这一侧向另一侧中部方位移动。



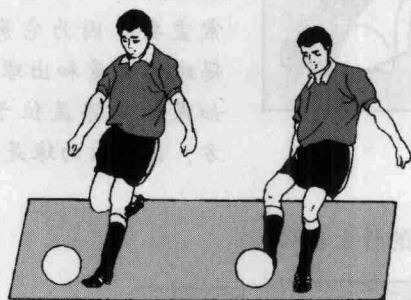


(一) 脚内侧踢球

这是脚内侧部位(跖趾关节舟骨、踢骨等所形成的平面)踢球的一种方法。其特点是脚与球接触面积大,出球准确、平稳,且易于掌握。但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝,大腿与小腿的摆动都受到限制,因此出球力量相对较小。由于其摆幅较小,运用较为方便。



这是短距离的低传球,但也可以在近距离范围内用此方法射门。此方法易学,且踢球准确。



(1) 踢球腿向前摆,大腿关节保持固定,腿向外转,使踢球脚与支撑脚几乎成直角。

(2) 踢球脚踝关节保持固定,身体在踢球脚的正上方,触球的后中部。



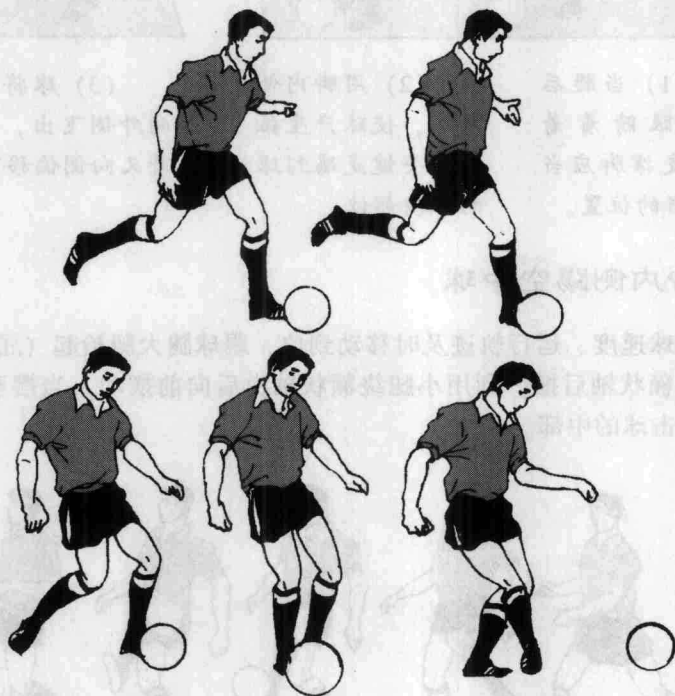
(3) 踢球后踢球腿顺势自然向前,水平向前摆动,在踢球时眼睛始终看着球。踢球脚不要向上摆,向上摆会将球踢(高)起来。

1. 脚内侧踢定位球

直线助跑，支撑前的最后一步稍大些，支撑脚站在球的侧面约15厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈。在开始支撑的同时踢球腿开始前摆，由大腿带动小腿由后向前摆，在前摆的过程中大腿外展，当膝关节的摆到接近球的正上方时小腿做爆发式摆动，在触球前将脚跟送出，使得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形固定。触（击）球后身体跟随移动，髋关节前移（送出）。



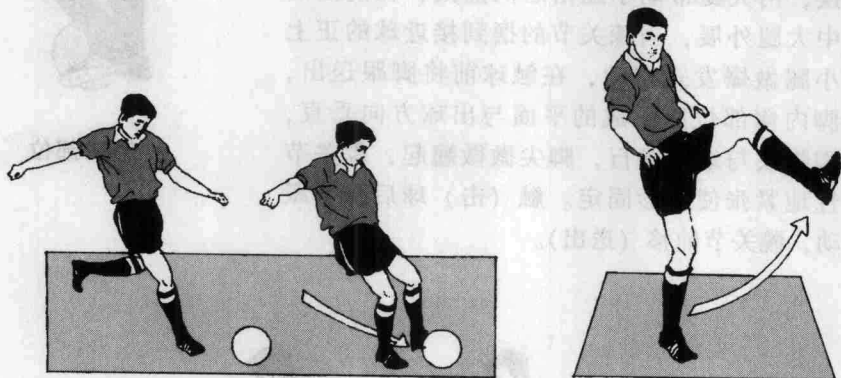
触球部位





2. 脚内侧踢弧线球

在传球或射门时踢弧线球是十分有用的。用脚内侧控球比用脚外侧控球的机会更多，因此最好首先学习用脚内侧踢弧线球。



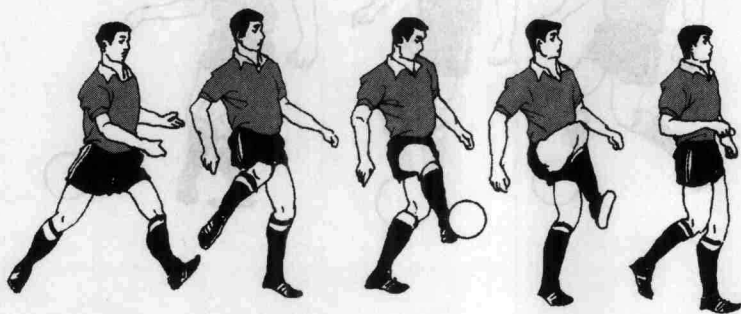
(1) 当腿后摆时眼睛看着球，支撑脚应当在适当的位置。

(2) 用脚内侧踢球，使球产生弧线的关键是踢到球的正确部位。

(3) 球将沿弧线向外侧飞出，然后接着又向侧偏移飞行。

3. 脚内侧踢空中球

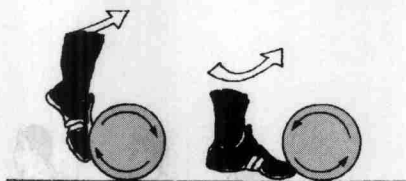
根据来球速度、运行轨迹及时移动到位，踢球腿大腿抬起（屈）并外展，小腿屈并绕额状轴后摆。利用小腿绕额状轴由后向前摆动，当摆至额状面时与球接触，击球的中部。



(二) 脚背正面踢球

由于其解剖特点,脚背正面踢球摆幅相对较大,可以达到较大的相对摆速,加之用脚背踢球其接触面(与球)相对较大,因而踢球力量很大,准确性也较强。但由于以上的这些条件,出球的方向及性质相对变化也较小。在比赛中经常使用脚背正面踢定位球、地滚球、空中球、反弹球及倒勾球等。其踢出球的性质多为不旋转的直线球,脚形略加改变(背屈),但不论前旋或回旋,其摆动腿前摆时大腿屈膝上摆,小腿向上提拉,使脚触球时给球的是一种摩擦力使球旋转。

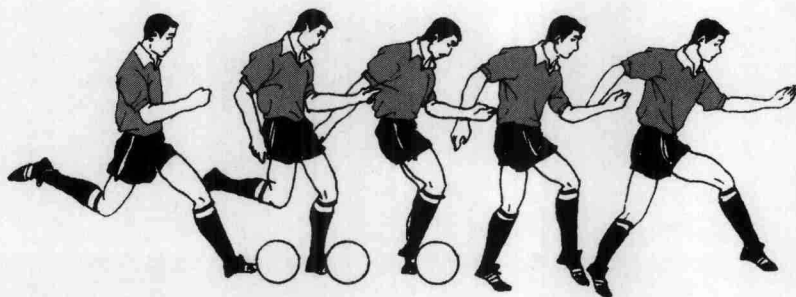
不论踢哪种情况的直线球,都应在脚触球一瞬间使脚背正面对准击球方向,并使触球前踢球腿的摆动方向尽量与出球方向相同,从而保证踢出球方向的准确性。



脚背正面踢球

1. 脚背正面踢定位球

直线助跑,最后一步稍大些,支撑脚滚动式的积极着地支撑,在球的侧面10~12厘米处,脚尖正对出球方向,膝关节微屈,踢球腿随跑动向后摆动,小腿屈曲,支撑的同时踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动。当膝关节摆至接近球的正上方时,小腿做爆发式的摆动,脚跖屈,以脚背正面击球的后中部。击球后,身体及踢球腿随球前移。



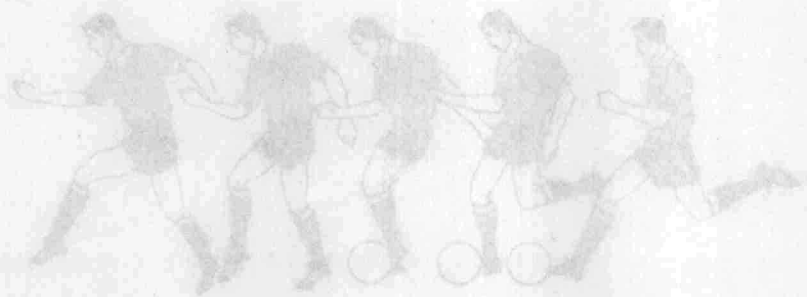
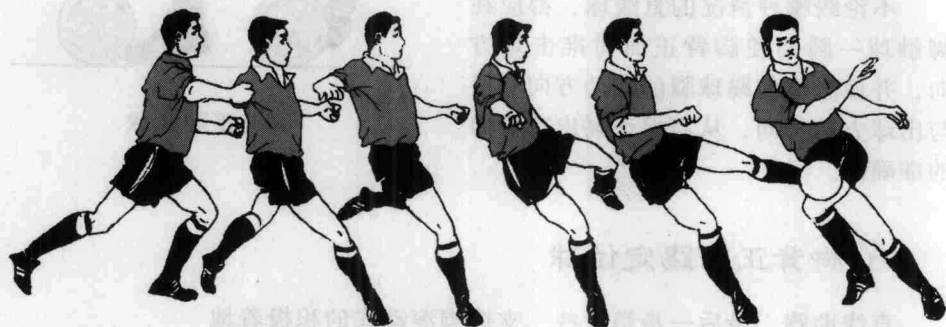


足球

8

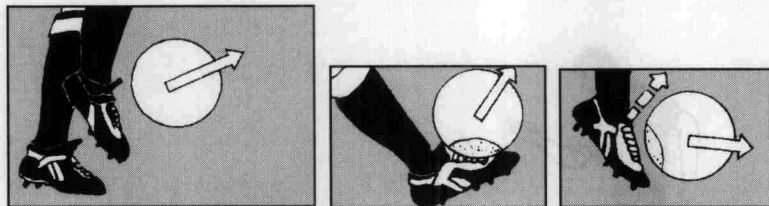
2. 脚背正面踢侧面半高球

根据来球速度及运行轨迹，选好击球点，身体侧对出球方向，由来球方向的异侧脚支撑，脚尖指向出球方向，身体向支撑脚一侧倾斜展腹，踢球腿抬起，大腿伸小腿屈，大腿带动小腿由后向前急速摆动，用脚背正面击球的中部，同时身体向出球方向扭转。击球后踢球脚随球前摆着地以维持身体平衡。



3. 脚背正面踢凌空球

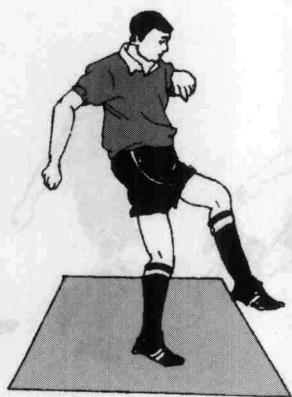
脚背正面踢凌空球要反应迅速才能把动作做好。用脚背触球，必须面对来球。如果不面对来球，就难以维持身体平衡，踢凌空球就可能失控。



用脚背正面触球，
击球的后中部。

如果你要踢
一个高球，或要
躲开防守队员，
踢球的下部。

要想防止球
向上飞行太多，
触球时将脚略向
球上部提。



踢凌空球只要支撑脚踏的位置正确，你就会发现较容易踢准部位，控制球的方向。



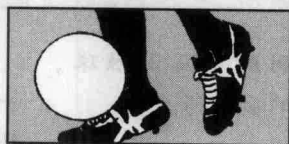


足球

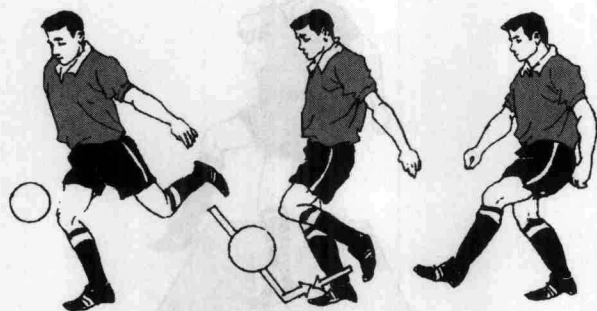
10

4. 脚背正面踢反弹球

根据来球的速度、运行轨迹、落点，支撑脚踏在球落点的侧面，当球落地时，踢球腿爆发式前摆，当球刚弹离地面时，用脚背正面击球的中部，并控制小腿的上摆（送髋、膝关节向前平移），则出球不会过高。



踢反弹球

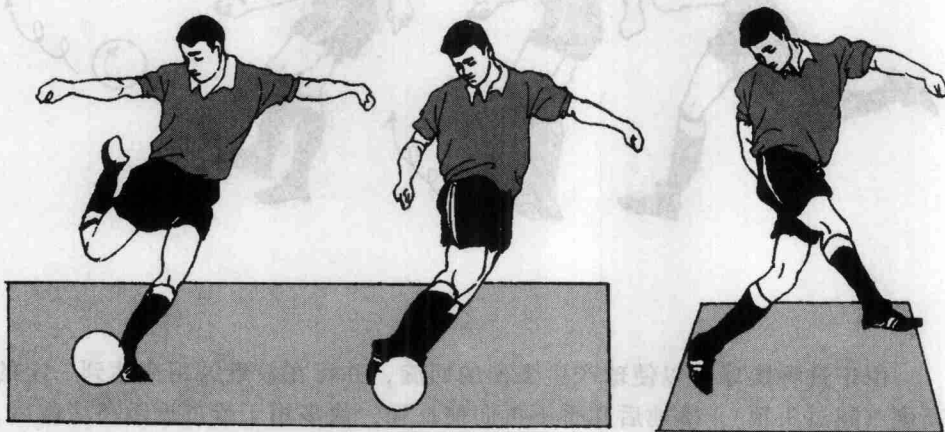
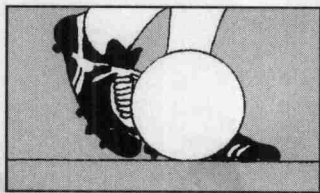


判断球的飞行情况和球的落地点，做一个较小的后摆动作。

保持头向前，以便使头与膝成一直线，在球刚落地时摆腿击球。

5. 正脚背大力踢低球

你可在跑动中用此方法踢长传球，但这样传好球是相当困难的。其成功的关键是踢球的正中部。注意：将支撑脚置于接近球的位置，支撑脚与球平齐。



(1) 踢球腿充分后摆，以致踢球脚脚跟几乎触到自己的臀部。

(2) 脚尖向下，用脚背触球的后中部。

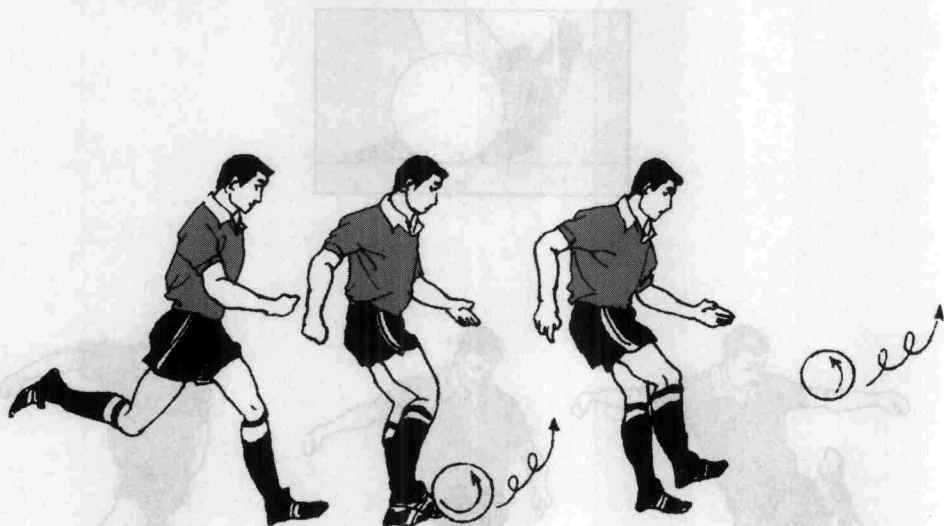
(3) 踢球脚向出球方向摆出，但踝关节一定要绷直固定。这是踢低球的关键所在。





6. 搓击球

搓击球是使用脚背正面与脚趾连接处及脚趾面去接触球的一种踢球方法。踢球腿的摆动主要依靠小腿的提摆。助跑和支撑与脚背正面踢定位球相同。当脚插入球下部触球瞬间，脚背屈，小腿做急速向上提摆动作，施加给球的力量不通过球的重心，使球产生回旋。



由于这种踢球可以使球产生强烈的回旋，并可在较近的距离达到一定的高度（越过头顶），落地后几乎不再向前反弹，故多用于越过近距离堵截后，对方补位队员来不及补位，同队队员可立即控制球的情况。也用于罚任意球（越过“人墙”传给“人墙”后的同伴）。