足球技巧图解

麻雪田 主编



- 麻雪田教授全新力作
- 足球技术入门最佳教材
- 全面图解超级球星成名绝技
- 指点从入门到快速提高的捷径

北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

ZU QIU JI QIAO TU JIE

足球技巧图解

主编：麻雪田　田志琦
编委：李飞宇　陈永亮
沈达政　邵泽山



北京体育大学出版社

本书特点

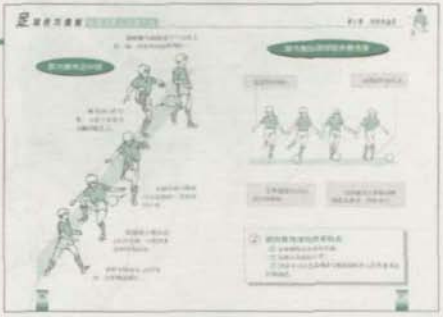
A 通俗易懂的文字

从读者的需求出发，用最通俗易懂的文字深入浅出地介绍足球运动的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，一练就会，是足球入门的最佳教材。



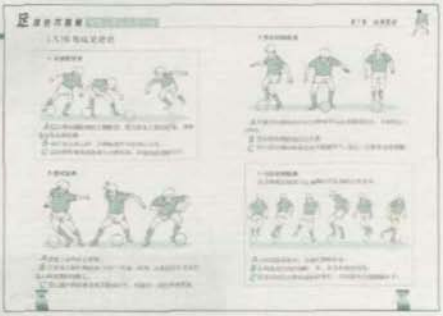
B 生动形象的动作图解

以详细准确的连续的动作图解形式，来说明各种足球技术动作的要点。图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然。



C 全面图释名将绝招

马拉多纳、克鲁伊夫、卡雷卡、马修斯、齐达内、贝克汉姆、劳尔、德尔·皮埃罗等超级球星成名绝技最详尽的连续动作图解。



作者简介



麻雪田 1937年出生，辽宁大连人。北京体育大学教授，博士生导师。国家教委普通高等学校体育教学指导委员会委员，中国足协科技委员会副主任。

1964年毕业于北京体育学院，留校任教至今。曾任北京体育学院球类教研室副主任、足球教研室主任、体育教育系系主任、中国足球高级教练员岗位培训中心主任等职。现任北京体育大学学位委员会委员和《北京体育大学学报》编辑委员会委员。

多年来坚持足球教学、训练、科研和教练员培训工作，出版专著20余本，科研成果曾多次荣获北京体育大学、国家体育总局等单位奖励，其中获国家体育总局科技进步一等奖3项、三等奖1项、省、市科研成果二等奖1项。近10余年致力于体育高层次人才的教育培养工作，培养博士生、硕士生和高级访问学者20余人；主持和组织中国足球高级教练员培训工作，主讲足球专项理论与方法，培养了250余名优秀的A级足球教练员。

前言

每一个球星都从这里开始

必须熟练掌握足球基本技术

足球，永恒的魅力，永恒的陶醉。不仅作为一项竞技体育，而且作为一门瑰丽的艺术，已深深地植根于全世界亿万热情的爱好者心中。从西伯利亚的冰天雪地到南太平洋的点点孤岛，从不列颠的沉沉雾海到北京城的大街小巷，足球，似乎成为了世界通用的语言。

足球比赛之所以比其他体育比赛更吸引人，关键在于比赛自始至终高潮迭起、盛衰交织。它是进球、射门、神奇的扑救、惊险的射偏、流血流汗的拼争和惊天动地的对垒；它是妙不可言的下底传中、精彩绝伦的运球突破、妙夺天工的精确长传、行云流水般的默契配合以及创造比赛的激情；它是充满情感的比赛，欢乐与绝望，喜悦与悲哀，这两种天堂与地狱般极端对立的情感，自始至终伴随着每一个人，它使人们激动和振奋。

在观看足球比赛的时候，我们往往惊叹于贝克汉姆和里瓦尔多百步穿扬的任意球绝技、齐达内和菲戈舞蹈般的盘带技巧、巴蒂斯图塔和舍甫琴科气壮山河的凌空怒射，但极少有教练要求青少年运动员练习并掌握这些一流球员所运用的卓越的足球技巧。这是足球运动的悲哀。因为足球运动员如果不掌握足球技术，就像乐师没有乐器、木匠没有锯斧一样，空有凌云壮志只能仰天长叹无所作为。

不掌握技术就无所作为，这是千真万确的。事实上，足球运动的魅力不仅仅在于全队魔术般的配合，更主要的是每个球员都拥有完美的个人技术。冲破坚固的防守需要个人的突破，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

抓住进攻机会射门得分也需要高超的射门技术。这些个人技术水平上升到一定阶段，才能使足球比赛生机勃勃、激情四射。

没有一项体育运动需要掌握象足球这样多的基本技术。在足球比赛中，队员面临着瞬息万变的复杂情况，必须对付一名或数名阻截自己的对手。因此，要想在足球比赛中自信自如地处理各种情况，就必须熟练掌握足球基本技术。

本书的出发点是：必须让青少年体会到足球运动的乐趣，激发他们的训练热情，挖掘他们的潜力。本书以足球基本技术的图解和基础练习为重点，并最大限度地扩大个人技术的范围，尽可能全面介绍比赛中最富有决定因素的足球技术以及超级球星的一流球技。全部掌握本书介绍的基本技术，是迈向职业足球运动员的阶梯，也是通向超级巨星的必然之路。

愿本书给您的足球训练带来一个良好而充满乐趣的开端。



目录

第1章

身体和球的控制 1
一、熟悉球性练习 3
二、柔韧性和敏捷性 9
三、快速的脚下动作 12
四、敏捷的脚法 17
五、扩大视野 23
六、创造性和应变能力 25

第2章

传球与接应 29
一、传球技术 31
(一)传球技术分析 32
(二)传球技术图解 34
二、接控球技术 65
(一)接控球技术分析 66
(二)接控球技术图解 67
三、进攻中的传球和接应 75
(一)向前传球 75
(二)进攻中的接应 77

第3章

运球突破 83
一、运球突破技术分析 85
(一)运球突破的基本模式 85
(二)运球突破的原则 86
(三)运球突破的技术类别 87

二、运球突破技术图解 89
(一)运球基本技术 89
(二)运球技术练习 90
(三)实用运突动作 96
(四)运球转身 98
(五)假动作 102

第4章
射 门 111
一、射门技术分析 113
(一)射门区域 113
(二)射门脚法 114
(三)射门方式 114
(四)来球方向与性质 114
(五)射门技术要领 114
二、射门技术图解 117
(一)射地面球 117
(二)射空中球 120
(三)头球射门 123
(四)倒挂金钩 125
(五)单刀赴会 126
三、射门战术 128
(一)射低球 128
(二)射远门柱 129
(三)主要得分区 130

第5章
抢截球 133
一、抢截球技术分析 135

目录

二、抢截球技术图解 138
(一)正面抢球 140
(二)侧面抢球 141
(三)铲　球 143
(四)断　球 147
(五)头球解围 149

第6章
守门员 151
一、守门员技术分析 153
二、守门员技术图解 155
(一)准备姿势 155
(二)选　位 156
(三)接　球 160
(四)扑接球(扑球) 167
(五)拳击球 173
(六)托　球 175
(七)发球(开球) 176

第7章
准备和整理活动 185
一、身体柔韧性系列活动 187
二、综合跑练习 188
三、单人有球训练 189
四、双人有球训练 192
五、三人有球训练 194
六、多人有球训练 195
七、基础训练前的过渡练习 197



第1章 身体和球的控制

一、熟悉球性练习
二、柔韧性和敏捷性
三、快速的脚下动作
四、敏捷的脚法
五、扩大视野
六、创造性和应变能力

首先从熟悉球性开始

与所有的球类项目一样，熟悉球性练习是入门的必修课。一流足球运动员的脚对球的感觉，与NBA超级球星的手对球的感觉是一样的。因此，控制球所需要的球感，就成为学踢足球的基础和起点。在开始阶段，青少年足球运动员的全部精力都要贯注在这一方面，因为假如运动员没有这种球感，他就无法运球自如和尽快掌握高超的技术，就不可能在足球运动中获得任何成就。

天才球员对于足球都有一种异乎寻常的超人感觉，但对于绝大多数的青少年足球运动员来说，球感只能通过正规的、全面的、系统的和有目的的训练才能获得。基于这个道理，众多的练习内容要分为两个阶段进行：第一阶段旨在尽可能地发展球感、协调性和敏捷的脚步动作，以便自然而然地进入第二阶段；进而去掌握那些在实战中被一流球员所运用的高超技术动作。

本章重点：

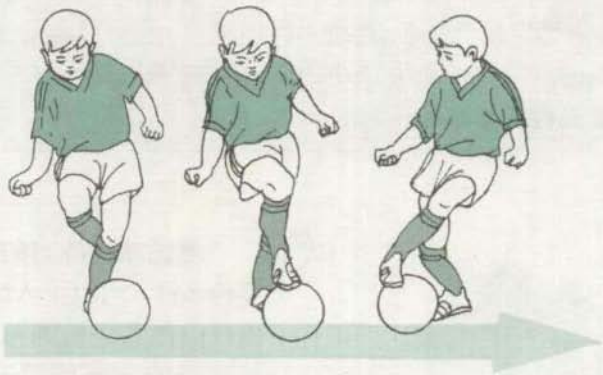
- 学习最基本的足球技术。
- 练习控制球的同时，进行身体的柔韧性、灵敏性训练。
- 提高快速的脚下功夫，脚下功夫要着眼于双脚快速而有节奏的活动。
- 进行简单的一对一游戏，激发灵活运用自由发挥的创造性和想象力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



一、熟悉球性练习

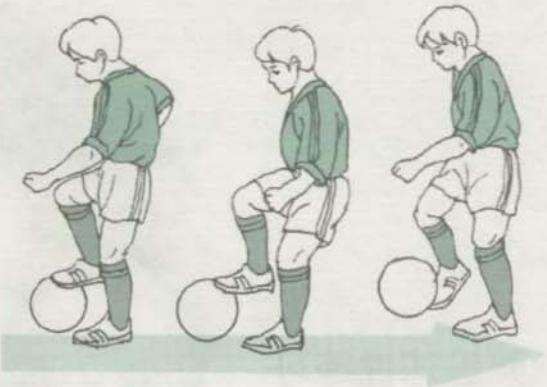
能够自如地控制球的队员，其足球技术的掌握和进步也很快。为了迅速提高技术运用能力，首先要从熟悉球性的练习开始。



练习1

球在身体前面，横着向左滚动球；做几次以后，变换为横着向右滚动球。然后练停球，轮换用脚内侧和脚外侧停球。

支撑身体的那只腿的膝部和髋部要稍微弯曲，保持身体平衡(同时用手臂保持平衡)。



练习2

变换用左、右脚背轻轻把球向前送，接着用脚掌的前部把球带回来。支撑身体的那只腿的膝部弯曲，保持身体平衡(同时用手臂保持平衡)。重复练习这一动作，左、右脚轮换，快速、连续不断地练习。也可以顺着球场的纵向练习这一动作，每次用脚掌把球带回到身体下方，接着用脚背把球推送向前。



熟悉球性练习的形式多种多样，可以个人练习，也可以两人一组练习。从足球场的一端到另一端，成蛇形路线或圆形路线、三角形或四边形阵形等等。练习中一定要认真，要尽全力，并要限定时间，练习的时间和强度可根据球员的水平而定。



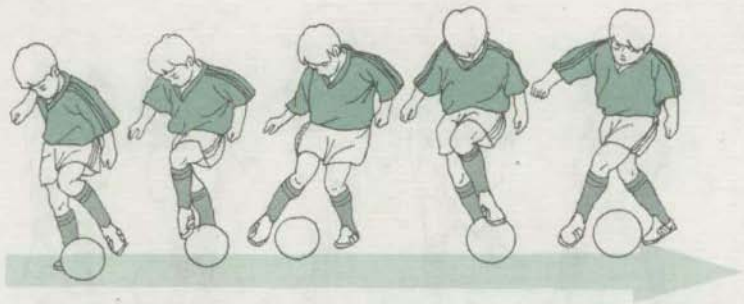
练习3

用右脚背向前带球，接着用脚掌前部停球，把脚斜置在球前面，接着用左脚背重复这一动作，再用脚掌前部停球。



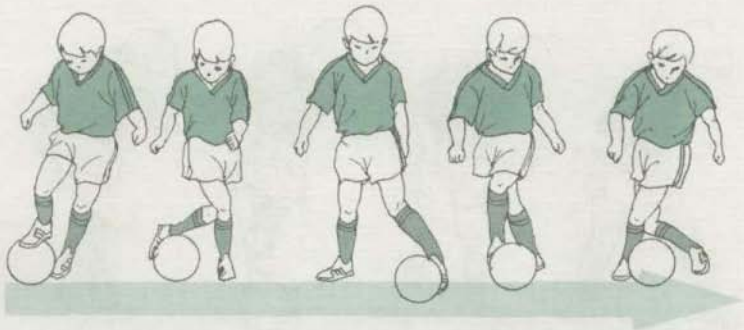
练习4

用左脚内侧向前带球，接着用脚掌前部停球，把脚斜置在球前方，再用右脚重复这一动作。开始做这个练习，比用脚背要难得多，因为脚趾必须尽量向外撇，才能用脚内侧把球向前带。



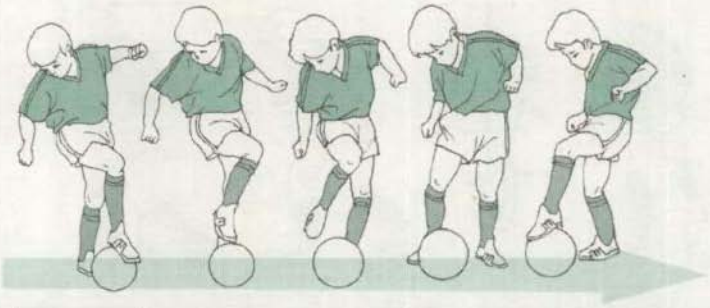
练习5

先用左脚内侧滚动球，然后用右脚内侧停球，再继续用左脚内侧滚动球。这个练习要反复多次进行，练习50次后，再换右脚内侧滚动球，如此循环往复。



练习6

在身体前方用右脚滚动球，用左脚内侧横托球使球碰到右脚内侧，再用左脚把球滚回来。重复这个练习，当球滚动时，频频用脚去轻轻拖球。这个动作也可以向右滚动两三次，每次用脚轻轻踏动球好几下，然后再向左滚动两三次。

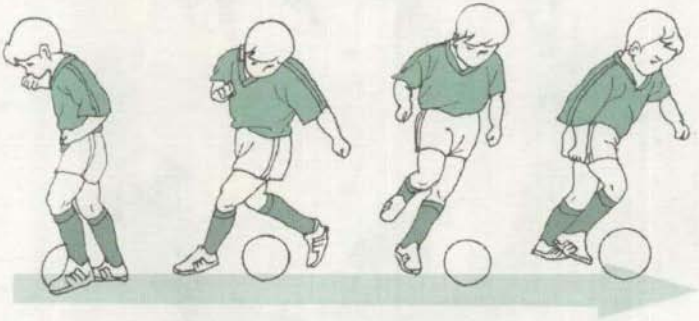


练习7

用右脚脚外侧斜着踢球并在球上跨过，接着用该只脚的脚掌前部把球带回来，再用左脚朝另一方向重复这个动作。

同样的动作，也可用脚内侧踢球并在球上跨过，接着用同一只脚的外侧把球带回来。然后换脚重复练习这个动作。

同样，也可以用脚背来做这个练习。



练习8

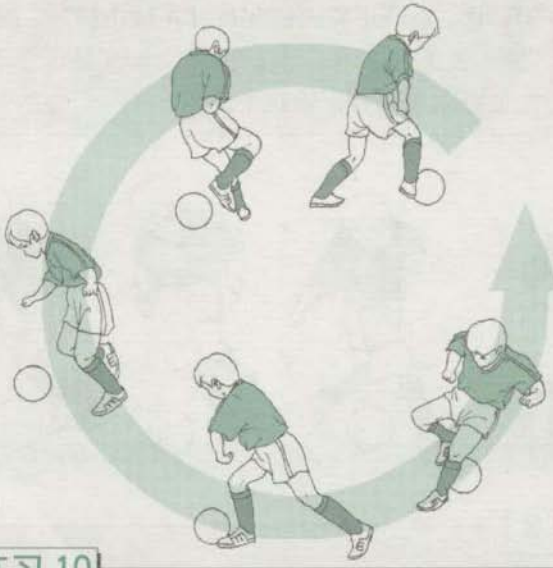
用左脚轻轻拨动几次球，然后跨球，再用右脚内侧改变球的方向。继续轻轻拨动几次，接着跨球，并用左脚内侧改变球的方向。

跨球是一项基本动作，在控球时加以利用，既能使脚法敏捷，又能增加小运动员们练球的乐趣。



练习 9

用脚掌在球顶部稍微踩一下，使滚动的球停下来，接着用右脚内侧把球踢到支撑脚后面，再向相反方向踢去。



练习 10

在球感和协调性有了相当程度的提高以后，小运动员们自然而然地在实战中运用所学习的一些简单动作。如图所示，用右脚外侧带球，再用右脚掌停球，迅速转身，接着仍用同一只脚的外侧把球踢向相反的方向。

需要全本请访问 www.ertongbook.com