ZU QIU KONG ZHI QIU JI SHU TU JIE

足球控制球技术图解

黄烨军 编著



北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

策划编辑：秦德斌　朱礼贺
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：鲁　牧
责任校对：黄　强
绘　　图：魏相永
责任印制：陈　莎

图书在版编目(CIP)数据

足球控制球技术图解 / 黄烨军编著. －北京：北京体育大学出版社，2004.6
ISBN 7-81100-130-6

Ⅰ.足…　Ⅱ.黄…　Ⅲ.足球运动－控制球战术－图解
Ⅳ.G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033708 号

足球控制球技术图解　　黄烨军 编著

出　版　北京体育大学出版社
地　址　北京海淀区中关村北大街
邮　编　100084
发　行　新华书店总店北京发行所经销
印　刷　北京雅艺彩印有限公司印刷
开　本　850 × 1168 毫米　1/32
印　张　5.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷　　印数:6000 册
ISBN 7-81100-130-6/ G.121
定价：16.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前　言

足球比赛就是为了破门得分夺取胜利，而这首先要掌握控球权。

足球比赛是控制球和反控制球之间的争夺。控制球的时间越长，创造出射门得分的机会就越多。每向前控球一步，球队便有可能赢得更多的射门机会，得分的希望也就越大。所以，在足球比赛中，控制了球就意味着控制了比赛。

控制球是足球运动的最基本技能，得心应手的控制球技巧，不仅能够赢得激烈对抗的主动，而且能够给观众带来更多的欢乐气氛和美的享受。在比赛中，控制球打法能够使球队从后场井然有序地发起进攻，将球稳步地推向中前场，或通过长传球直接进入对方半场后控制好球反复寻找射门的机会，并最终将球射入对方球门。

控制球打法带给球队最大的利益在于，控球时间长的球队将会赢得更多的射门得分的机会。不过，这里必须指出的是，为了控制球而去控制球将不会创造出射门的机会，为控球而控球将不会得分。控制球打法的最终目的是创造出射门的机会，因此，球队必须在运用精心策划的控制球打法和更为直接的突破打法之间找到一个恰如其分的结合点。

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。本书详尽介绍了控制球的基本技术与实战技巧，以及相应的循序渐进的训练方法。运用正确的基本技术，培养果敢的准确判断能力，并在实战中不断总结与提高，是青少年足球运动员通往成功的关键所在。

目　录



一、乐趣始于控制球

3　(一)熟悉球性练习
8　(二)柔韧性和敏捷性
13　(三)颠控球技巧
21　(四)综合性练习

二、接控球技术

28　一)脚内侧接球
34　(二)脚外侧接球
39　(三)脚背接球
42　(四)脚底接球
45　(五)大腿接球
48　(六)胸部接球
54　(七)头部接控球

三、接控技巧与训练

59　(一)接控球基本要领
65　(二)接控球技术四字诀
66　(三)接控球触球方式
67　(四)保护球
71　(五)接控球练习



目　录



四、转身技术

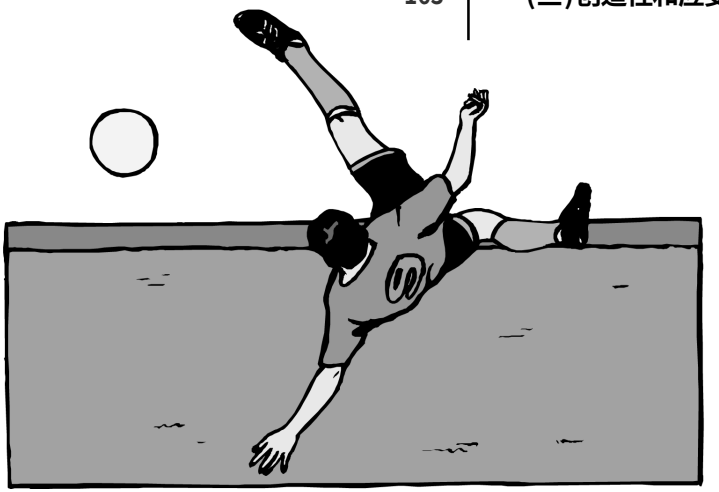
78　(一)接球转身
82　(二)控球转身
88　(三)运球转身

五、快速运球突破

101　(一)带球跑
108　(二)运球突破
128　(三)快速的脚下动作
132　(四)虚晃假动作

六、控制球实战应用

154　(一)控制球权
157　(二)通过控制球创造空间
163　(三)创造性和应变能力



需要全本请访问 www.ertongbook.com



OWEN
欧文

足球运动的真谛和美妙之处在于球员所表现出的灵智、创造力的技巧，而这些只能在具有进攻风格的足球中看到，特别是当球处于进攻者控制之下的时候。足球运动的乐趣始于控制球和准确处理球。

一 乐趣始于控制球

控制球是足球运动的最基本技能，得心应手的控制球技巧，不仅能够赢得激烈对抗的主动，而且能够给观众带来更多的欢乐气氛和美的享受。

巴西球员在场上的即兴发挥和富有创造力的精彩表现令全世界球迷赞叹不已。惊人的技术、准确的传球、灵巧的突破、突然性的射门以及难以置信的控球能力，这一切都使巴西成为世界上最出色的球队之一。







迄今为止，世界上尚无一支球队像巴西那样赢得 5 次世界杯，更难得的是连续两次夺得世界冠军，连续3次杀入世界杯决赛，并两次夺得冠军。今天，巴西人仍源源不断地造就出令欧洲豪门垂涎三尺的足球明星。

为什么巴西人能造就如此众多的优秀足球运动员?球王贝利说：“是圣保罗的街头足球和里约热内卢沙滩足球游戏的自然结果。”这种观点有些浪漫，但这正是巴西足球取得举世瞩目成就的根本原因。街头足球和沙滩足球磨练出了巴西人魔术般的控球技术,无论球来自哪个方向或是他怎样面对球，只要一次触球就能够将球控制下来。巴西球员迷惑对手以及在狭小空间战胜对手的能力，是英国、德国等欧洲足球运动员所不具备的。

天才球员对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，控制球练习要分为两个阶段进行：第一个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。

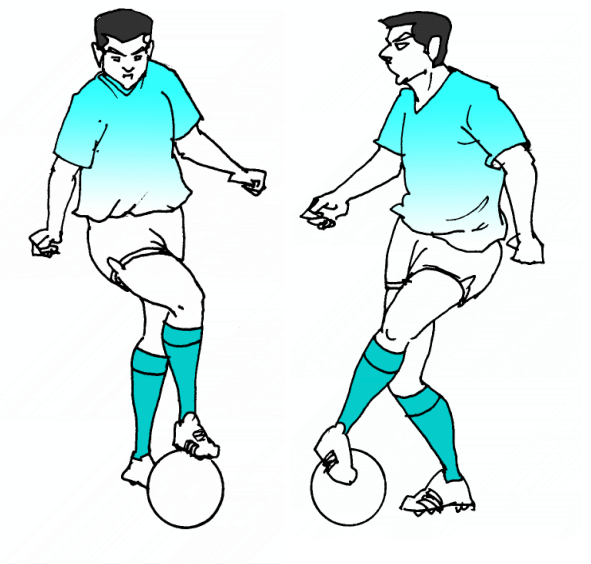
(一)熟悉球性练习

能够灵活自如控球的队员，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。

注 意：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)。

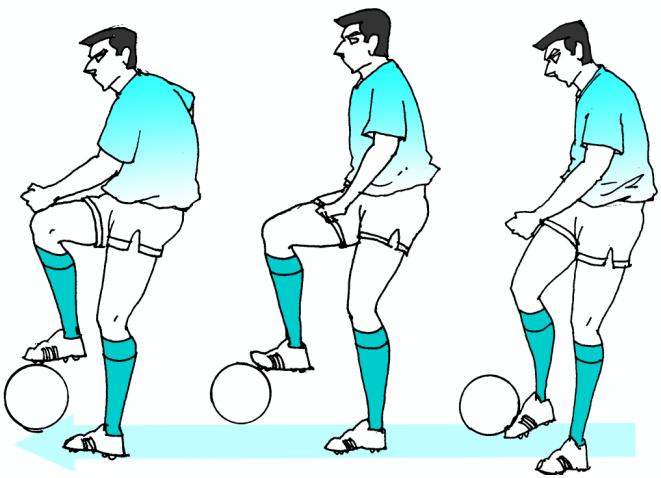


需要全本请访问 www.ertongbook.com



练习 2

轮流用左、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。值得注意的是，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。



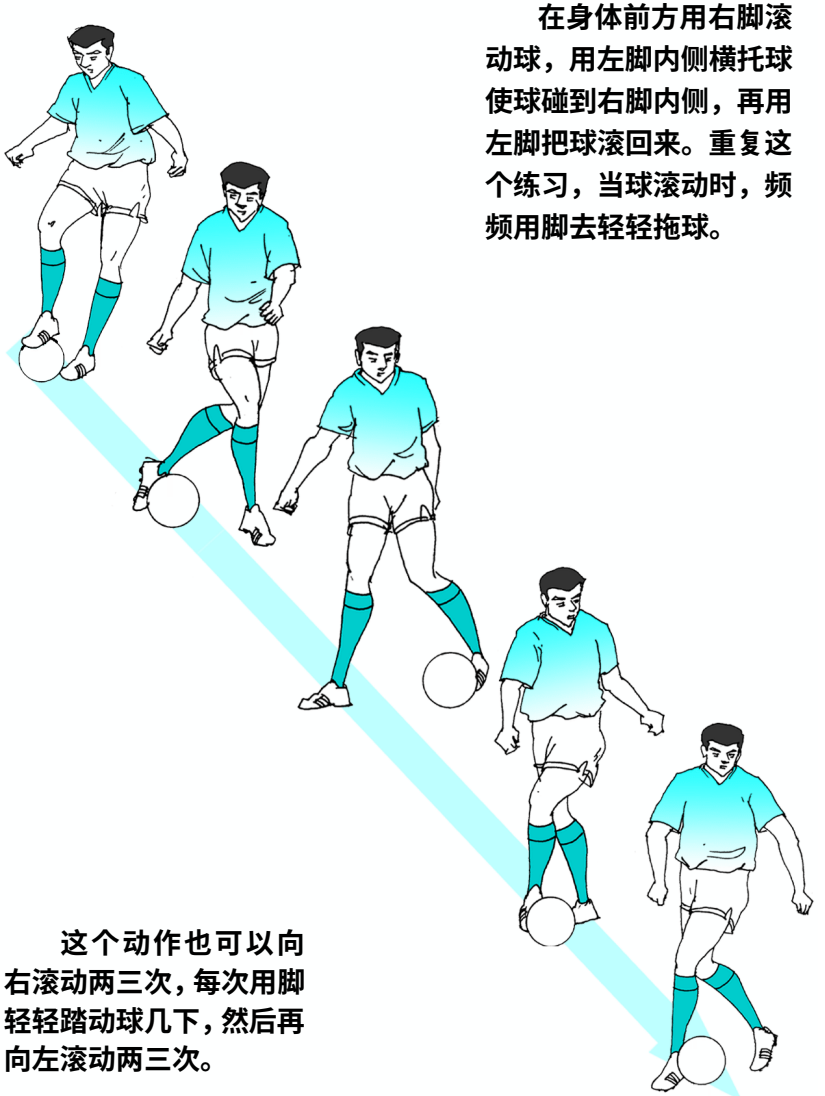
要 点：熟练掌握技术后，加快动作频率，尽量以最快速度完成动作。例如，在保证不出错误的前提下重复 50 次。上述练习的关键是脚的动作速度，不仅要反复练习，熟练完成动作，而且还要注意抬头，随时观察场上情况，养成一个良好的习惯。既要注意脚底下的球，还要观察周围以及队友的情况，以决定传球点。

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；可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练习。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

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。

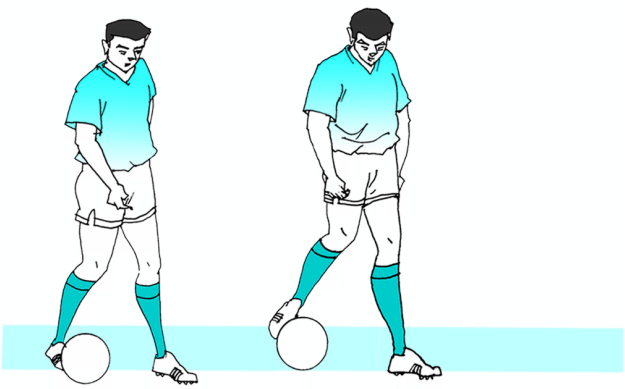


这个动作也可以向右滚动两三次，每次用脚轻轻踏动球几下，然后再向左滚动两三次。



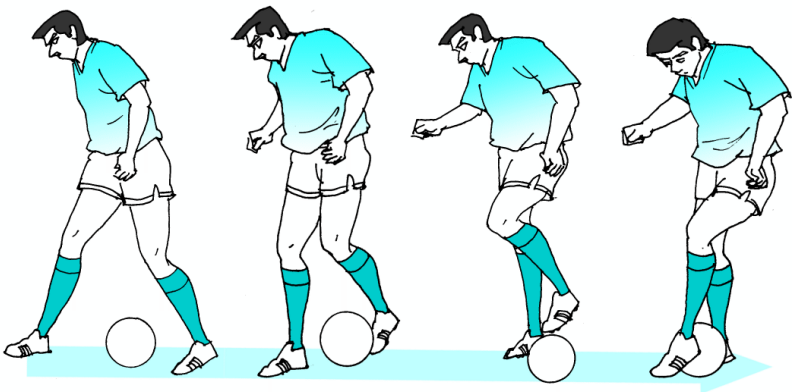
练习 4

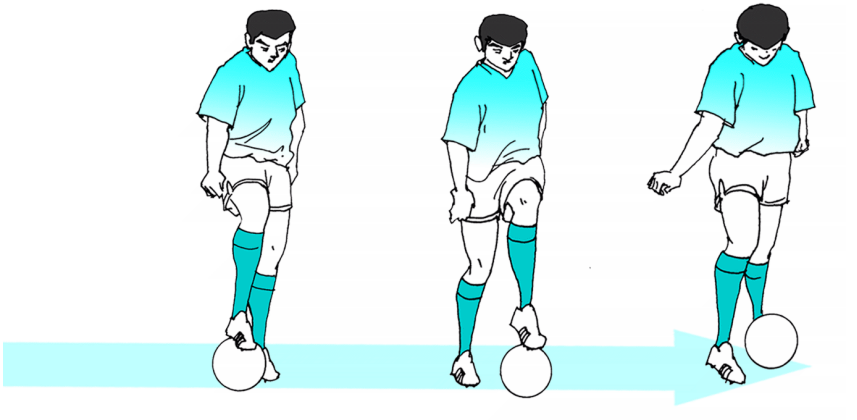
用右脚背向前带球，接着用脚掌前部停球，把脚斜置在球前面，接着用左脚背重复这一动作，再用脚掌前部停球。



练习 5

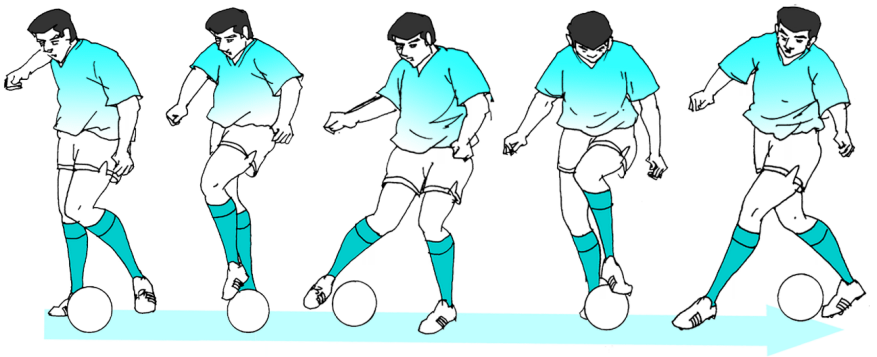
用左脚内侧向前带球，接着用脚掌前部停球，把脚斜置在球前方，再用右脚重复这一动作。开始做这个练习，比用脚背要难得多，因为脚趾必须尽量向外撤，才能用脚内侧把球向前带。





练习 6

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。

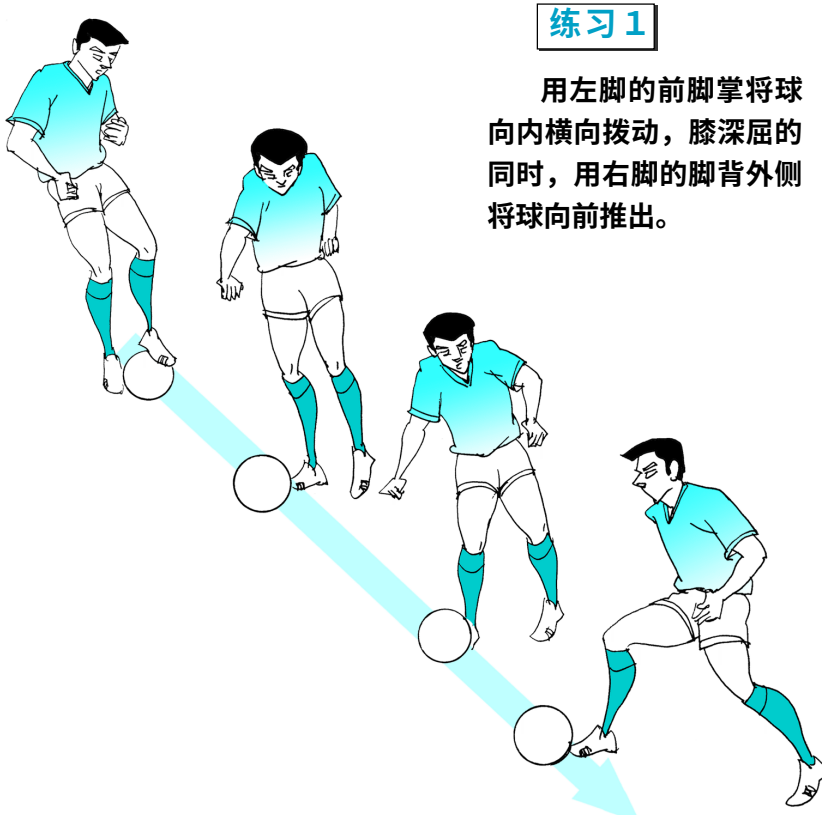




(二)柔韧性和敏捷性

世界超级球员大都有着沉着、果断的性格，在球场上表现出从容不迫和潇洒自信的王者风度。这除了他们熟练掌握了足球技术外，在很大程度上还得益于他们非凡的柔韧、敏捷素质。

控制球所需要的身体柔韧性和敏捷性，只能通过有球练习来提高，除此以外，别无它法。



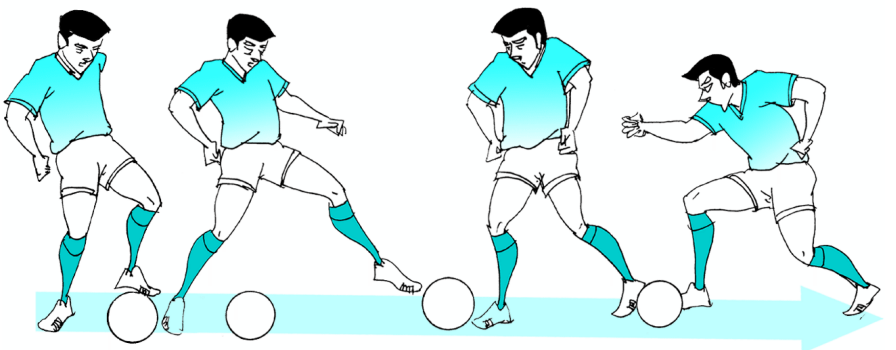
练习1

用左脚的前脚掌将球向内横向拨动，膝深屈的同时，用右脚的脚背外侧将球向前推出。



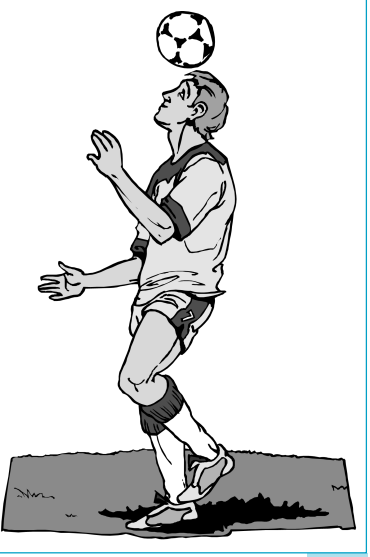
练习 2

用左脚的脚掌将球停住，停球的一只脚向球的侧面尽可能地跨出一大步，然后用右脚脚背外侧向右方运球。



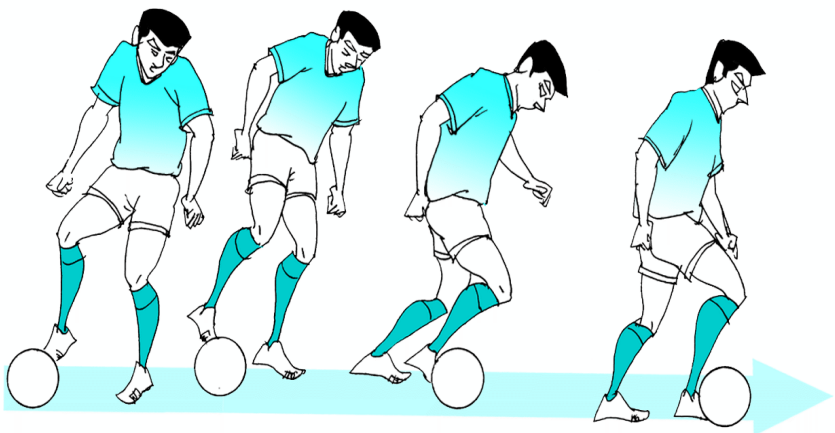
球感和球技的关系：

球感多用来描述对球的感知能力，是球技的坚实基础，对球技的发展有重大影响。球感并不是先天获得的，也没有潜在的遗传基因，玩球越多则球感越好。能预见球的活动并有选择正确位置的能力，是球感好的重要标志。



练习 3

右脚前脚掌将球向后拉，然后迅速转身，用右脚脚外侧将球向前方推出。



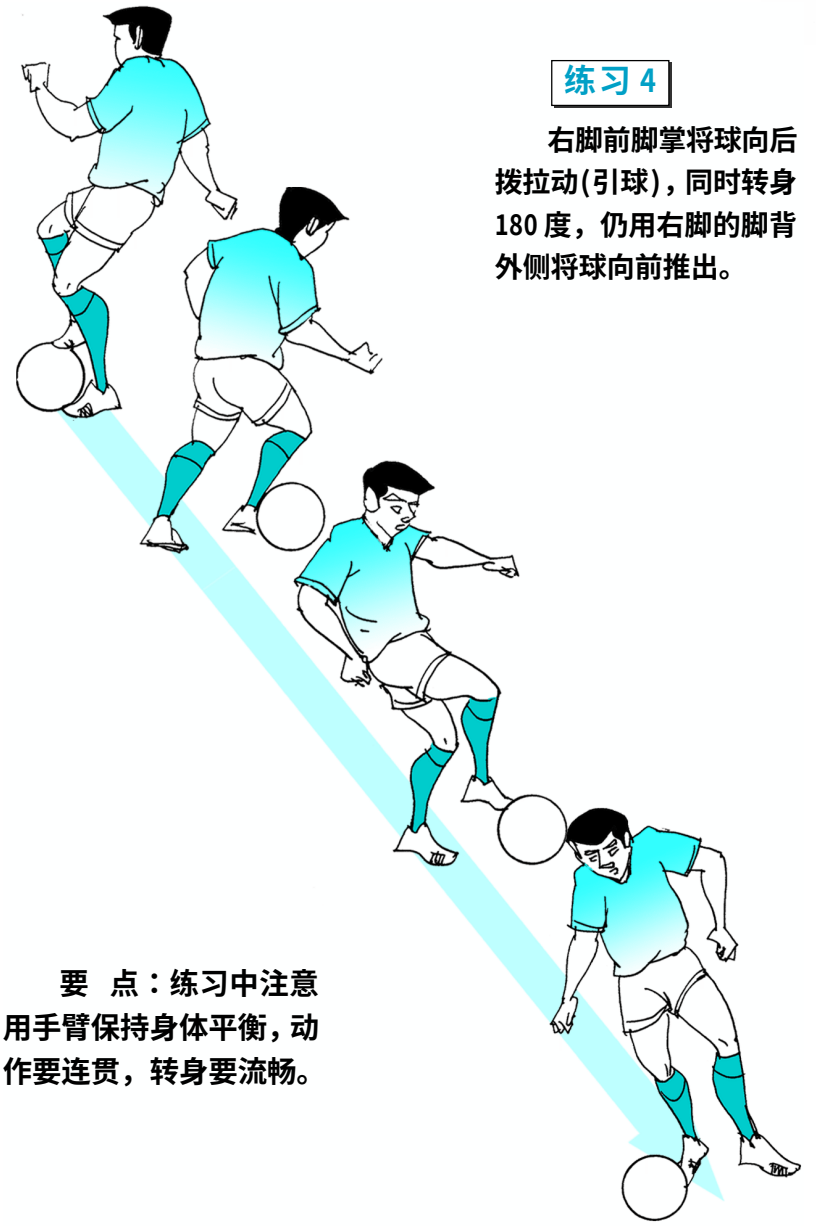


技术越好，动作会做得越熟练，低头、脸朝下的状况也就会越少。由于练习动作的不同，与球的接触也就会各异，在很小的年纪就应发展双脚的球感和灵敏性。这是学会全面控球技术的重要基础。



练习 4

右脚前脚掌将球向后拨拉动(引球)，同时转身180度，仍用右脚的脚背外侧将球向前推出。



要　点：练习中注意用手臂保持身体平衡，动作要连贯，转身要流畅。

需要全本请访问 www.ertongbook.com