ZU QIU YUN QIU JI SHU TU JIE

足球运球技术图解

兰宏伟 江坚楷 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

足球运球技术图解 / 兰宏伟，江坚楷编著. －北京：北京体育大学出版社，2004.6
ISBN 7-81100-128-4

Ⅰ.足…　Ⅱ.①兰…②江…Ⅲ.足球运动－运球－图解
Ⅳ.G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033710 号

足球运球技术图解　　兰宏伟 江坚楷 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 7-81100-128-4/ G.119
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

在足球比赛中，要想达到射门得分的目的，双方必然会在规则允许的范围内，运用各种可以运用的方法去争夺控球权。在取得控球权后，又要想尽一切办法，通过对方为反控制设下的重重障碍，才能达到射门得分的目的。为此，经常需要适时的个人控制球，以寻找进攻的机会，或是一对一的突破对方的防守，制造射门的机会，这时就需要运用运球技术。

运球和带球跑是不同的。带球跑时，由于没有即刻的防守压力，控球队员能够抬头观察，尤其是高水平球员，他们都非常注意在带球跑过程中观察场上局面的变化。运球具有即兴发挥的特征，运球技巧超群的队员都具有突出的自我创造精神。

运球时，队员应养成抬头观察的习惯，以便及时了解场上的情况，一旦战术需要，即能及时衔接其他的技术动作，不至于贻误战机。球员应掌握全面的运球技术，包括快速运球中灵巧地躲闪、变方向、变速度的技巧；运球时应用远离对方的脚带球，这样能更好地运用身体保护球。

运球突破是最令人激动的一种进攻打法，它能给观众带来巨大的欢乐。优秀的运球手是球队的宝贵财富，尤其在瓦解对手的人数优势时，它起着巨大的作用。

尽管运球有特殊价值，但绝不能盲目过多地运用。在进攻三区时，提倡队员因势运球突破对手，因为一旦成功将为全队带来巨大回报，但在防守三区，运球突破的风险性太大，价值也不高，在这一区域应该保持控球权。

目　录



一、运球基本技术

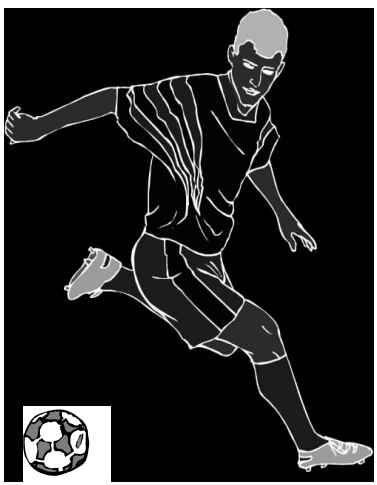
4　(一)脚内侧运球
6　(二)脚背正面运球
8　(三)脚背外侧运球
11　(四)脚背内侧运球
16　(五)保护球
20　(六)运球技术分析
24　(七)运球练习

二、带球跑

32　(一)怎样带球跑
37　(二)何时带球跑
37　(三)何时不要带球跑
39　(四)带球跑练习

三、带球转身

46　(一)接球转身
50　(二)控球转身
57　(三)运球转身



目　录



四、运球突破

70　(一)过人基本技术
96　(二)运球假动作过人
116　(三)球星过人技术
137　(四)运球突破技术分析
145　(五)运球突破练习

五、最后的论述与测评

152　(一)运球的速度
156　(二)运球的时机
158　(三)安全与冒险
162　(四)青少年运球技术测评



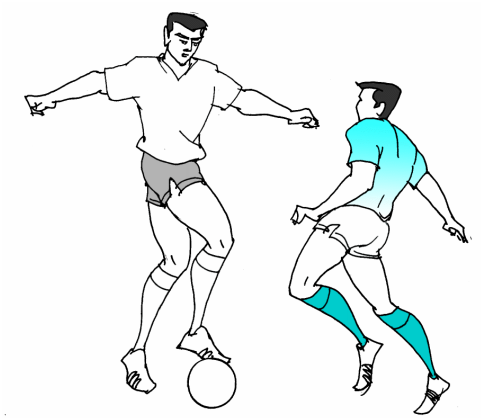
需要全本请访问 www.ertongbook.com

4.拉球过人

把前脚掌放在球的上部或侧上部，另一脚在球的侧后方支撑，然后触球脚向后下方用力，将球拉回，造成对方抢球落空，使其重心随抢球脚前移，趁对手尚未返回的瞬间，将球迅速推送出，越过防守者。

侧向拉球

拉球时，除了往回拉以外，也可接触球的上部向左右侧拉球。







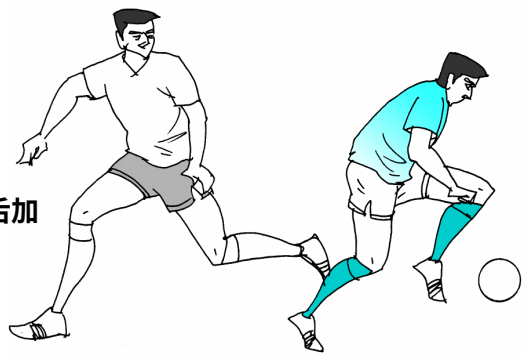
向后拉球



A 向回拉球前，通常利用假动作诱使对手高速回追。



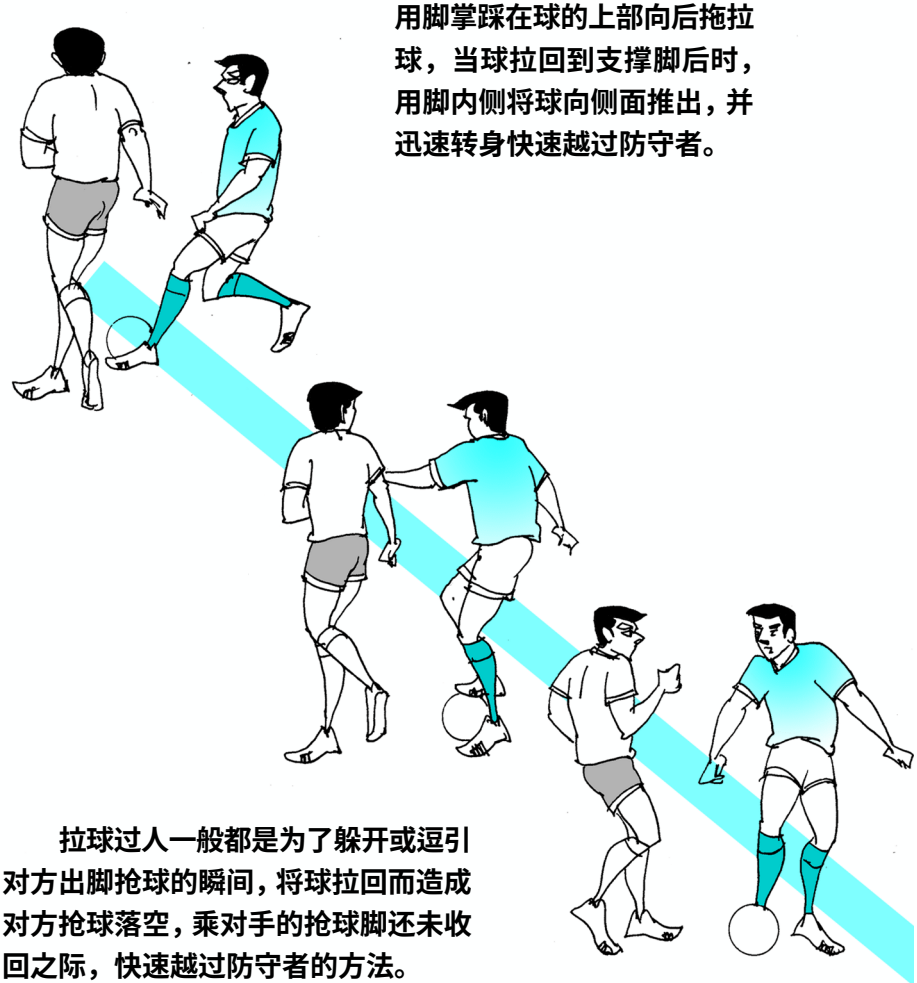
B 用脚背内侧扣球转身，转身时以另一只脚为轴。



C 转身后加速摆脱防守者。

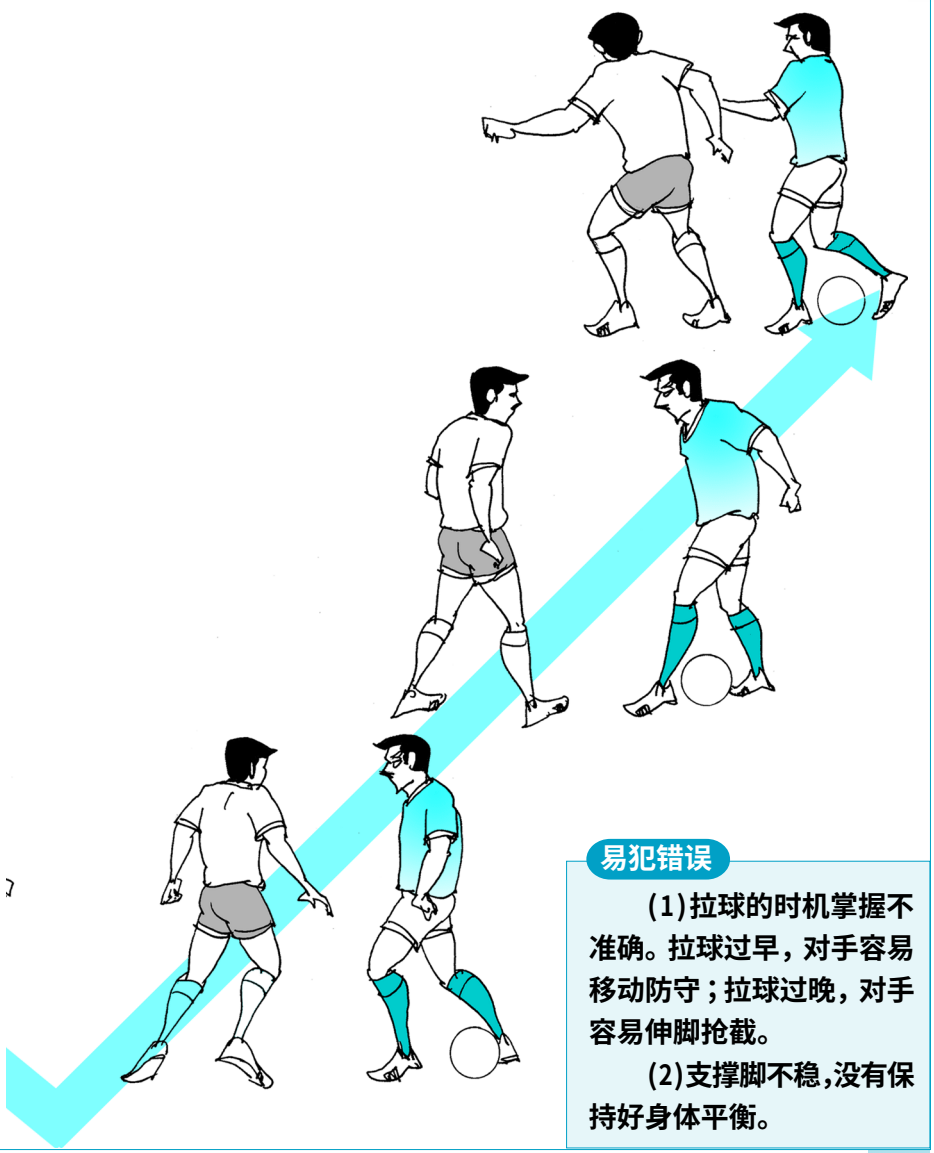
拉推变向过人

当进攻者运球时，防守者从侧面上来抢截。进攻者突然用脚掌踩在球的上部向后拖拉球，当球拉回到支撑脚后时，用脚内侧将球向侧面推出，并迅速转身快速越过防守者。



拉球过人一般都是为了躲开或逗引对方出脚抢球的瞬间，将球拉回而造成对方抢球落空，乘对手的抢球脚还未收回之际，快速越过防守者的方法。





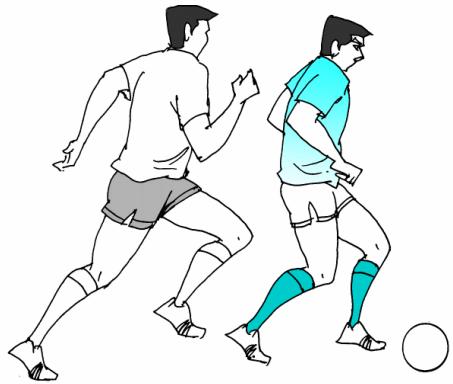
易犯错误

(1)拉球的时机掌握不准确。拉球过早，对手容易移动防守；拉球过晚，对手容易伸脚抢截。

(2)支撑脚不稳，没有保持好身体平衡。

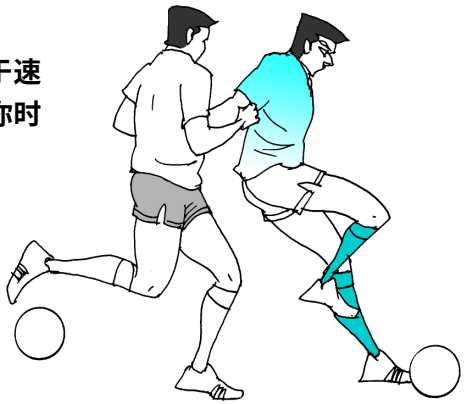
需要全本请访问 www.ertongbook.com

变速拉球过人



变速假动作与拉球过人技术结合运用，往往能够迅速摆脱防守者。

A 这个动作取决于速度的变化，当有人追赶你时可用这个动作。

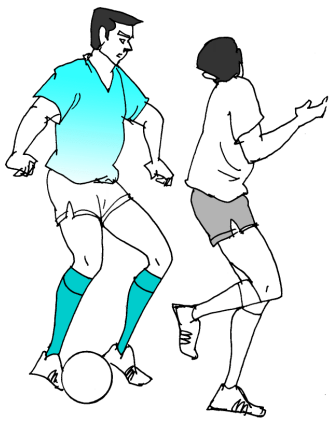


B 稍加速，当对手跟随加速时突然停止运球。

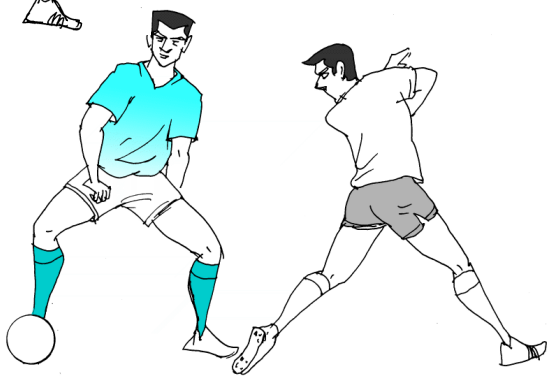


C 你现在正处于向后拖球转身的有利位置。





D 你应能够在对手尚未恢复平衡时完成转身动作。



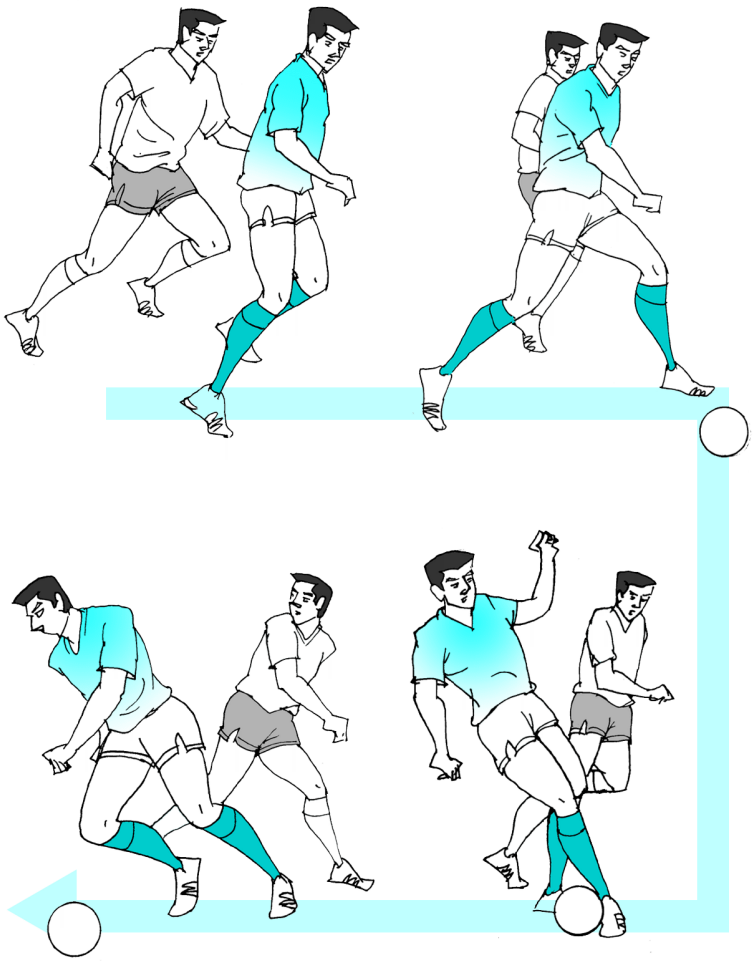
E 完成转身并沿适当的角度向原来的方向运球。



F 在你加速摆脱时，你的手正面对另一个方向。

5.扣球过人

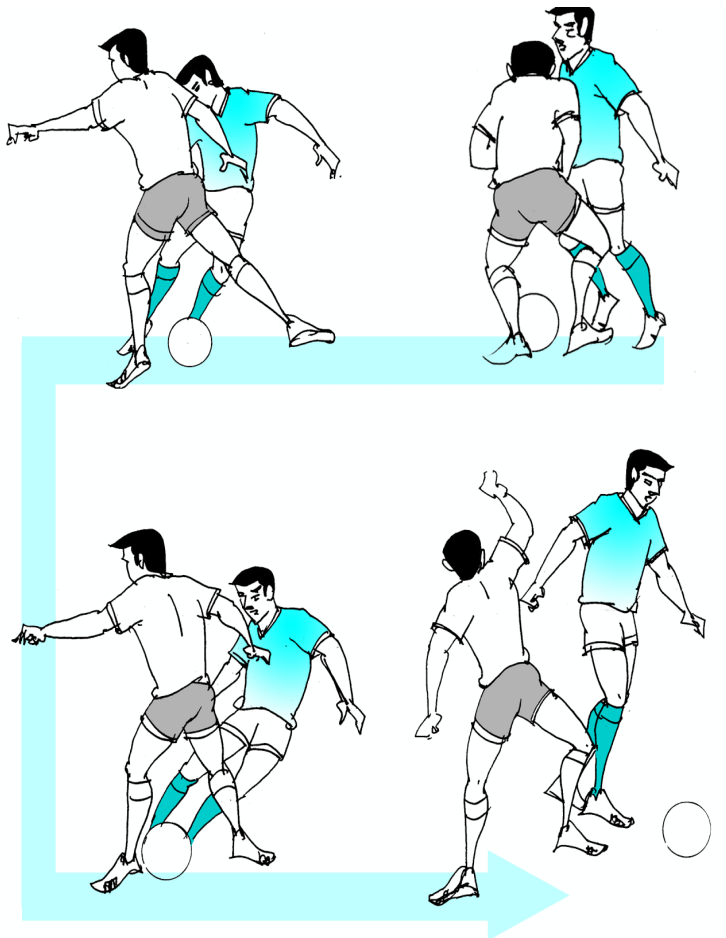
这种方法与拨球相同，但用力方法却不同。扣球过人的用力是突然的，并伴随着突然的转身或急停，使对手在来不及调整重心的瞬间，突然从反方向推送球，越过对手的防守。





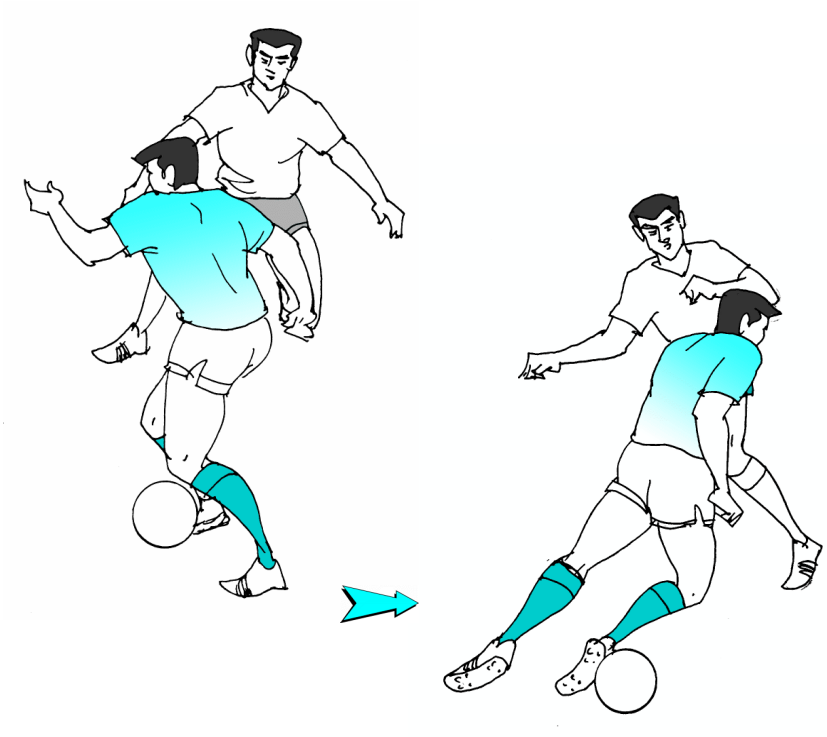
虚晃扣球过人

进攻者运球逼近防守者，右脚向侧前方跨出一步，上体随之向右侧晃动。当防守者跟随移动跨步抢截时，进攻者突然用右脚脚背内侧向左侧扣球，并快速起动越过防守者。



6.拨球过人

利用脚绕踝关节向侧面的转动，达到用脚背内侧或脚背外侧触球，将球拨向身体侧前方、侧方、侧后方。在拨球后应立即跟上推球，使球按预定方向运行。



易犯错误

(1)拨球的时机掌握不准确。拨球过早，对手容易移动防守；拨球过晚，对手容易伸脚抢截。

(2)遇到对手上来争抢时，动作慌乱，球失去控制。





快速推拨，突破对方

进攻队员以外脚背或内脚背部位，运用适当的力量和灵活短促的脚踝推拨动作使球快速向前推进，越过防守队员或突然改变球的方向避开抢截，组织进攻。

在足球比赛中，恰当地组合推、拨、挑、扣、拉、颠等动作，以单脚或双脚轮流选用上述动作，使组合起来的动作适时地变化运球的方向与速度，使对手难于判断过人的方向和时机，或造成对手重心发生错误的移动，运球者就可以抓住其漏洞轻而易举地突破。

拨 球：是用脚腕的扭拨动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方运动。用脚背内侧拨球的动作称“里拨”；用脚背外侧拨球的动作称“外拨”。

扣 球：是指用突然地转身和脚腕急转扣压动作以脚背内侧或脚背外侧触球，将球向侧后方停下或改变方向运行。用脚背内侧扣球的动作称“里扣”；用脚背外侧扣球的动作称“外扣”。

拉 球：是指用脚掌将球由前向后或由左(右)向右(左)拖拉球的动作。

挑 球：一般是指用脚背与脚尖翘起上挑的动作或用脚背上撩的动作，使球向前上方改变方向。

虚晃拨球过人



进攻者面对对手，右脚向侧前方跨出一步，上体随之向右侧晃动，借以迷惑对方。

要 点：

(1)晃动动作要逼真。但晃动时身体重心不超过支撑点。

(2)将主要精力集中在观察对手的反应和动作上。

(3)由晃转到拨的动作要突然而快速。



当对方跟随移动时，进攻者迅速用右脚内侧向左侧拨球，并立即推球前进，摆脱对方。

需要全本请访问 www.ertongbook.com