颠球

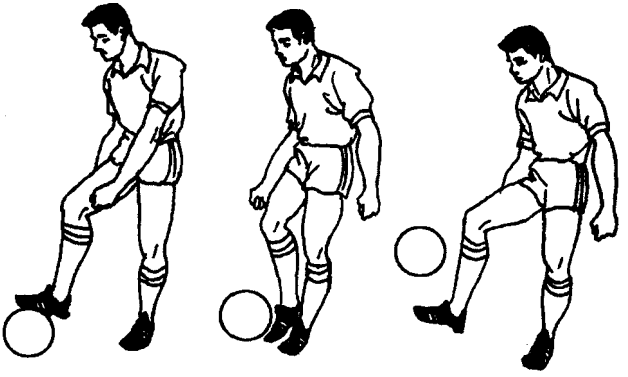


需要全本请访问 www.ertongbook.com

通过颠球这种触球方式的练习,可使练习者的“抗体”(各相应部位器官、神经)建立对球的敏感性。不断地进行这种练习，可以逐渐了解、熟悉、掌握球的性能和球在各种状态下的规律，这样运动员就可以在比赛中适应处于不同状态下的球，逐步建立起良好的“球感”。熟练地掌握颠球技术可以对踢球、接球、顶球、运球等技术产生良好的直接或间接的潜移默化的影响，使球驯服地处于运动员的控制之下，为进一步掌握高难的动作奠定了基础。因此，颠球练习对任何级别的运动员来说都是应该经常坚持进行的。

(一) 挑球

这是将地面静止的球挑起到空中进行颠球练习的第一步。对初学者来说是进行颠球练习入门的第一步。其方法是将支撑脚踏在球的侧后方 25～30 厘米处,膝关节微屈,牢固支撑身体重心,挑球脚脚前掌轻轻放在接近球顶部位,屈小腿(大腿微伸)将球轻轻

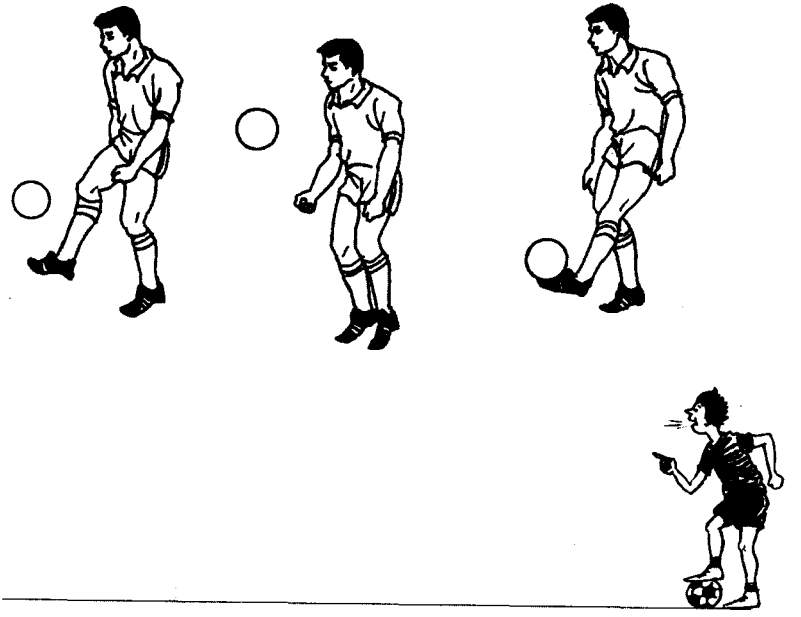


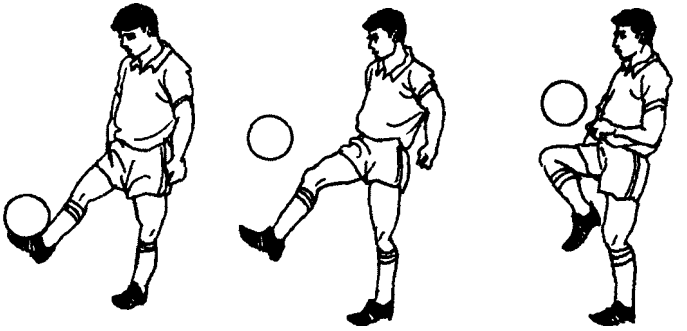
拉向身体,当球被拉动后,前脚掌迅速着地并向往回滚动的球下伸去,在球滚至趾背的同时,脚趾伸(脚尖翘)、小腿微伸、大腿屈,并向前上方轻轻用力将球挑起。

(二)脚面颠球

这是用脚趾上面和脚背正面接近趾关节处部位颠球的一种方法。支撑腿膝关节微屈,身体重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节以下时,颠球腿的膝、踝、小腿、大腿适当放松,脚尖微翘,用脚面部位去触球的下中部将球向上颠起。

脚面组合颠球练习

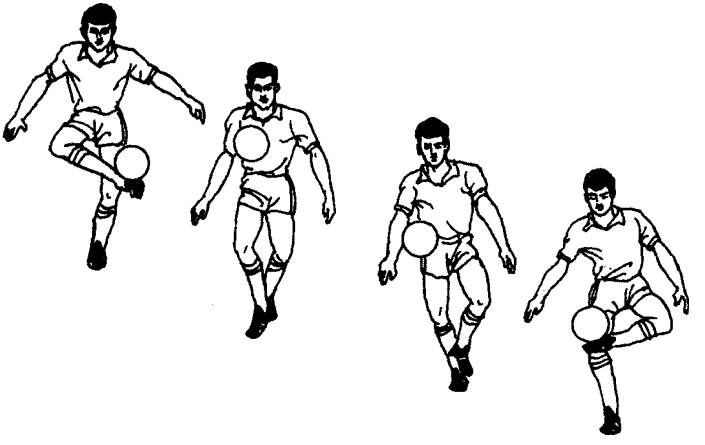




向上颠球，脚从球上绕过，然后将球用脚停住再颠起来。
用双脚交替练习，或把球颠得更高一些，以使你可用大腿颠球。

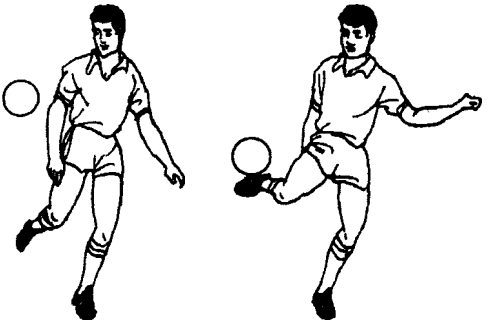
（三）脚内侧颠球

支撑腿膝关节微屈，身体重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节以下时，颠球腿屈曲盘腿，小腿向上摆起，脚内翻几乎成水平状态，轻击球的下中部，将球向上颠起。



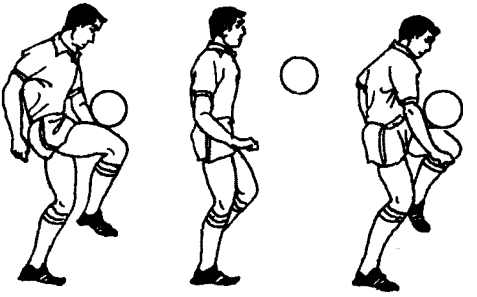
（四）脚外侧颠球

支撑脚的膝关节微屈，上体向支撑一侧倾斜，重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节稍靠下时，颠球腿小腿向上向外摆起（此时膝关节屈），脚外翻使脚外侧几乎成水平状态，轻击球的下中部，将球向上颠起。



（五）大腿颠球

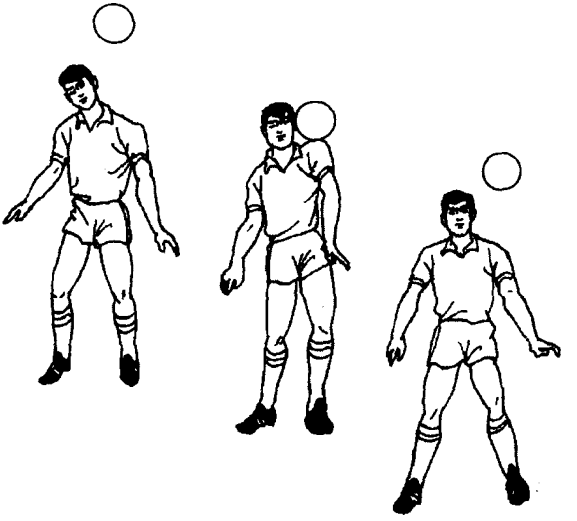
支撑腿膝关节微屈，重心落在支撑脚上。当球下落至膝关节等高时，颠球腿大腿屈，同时屈膝，当大腿摆到成水平状态时击球的下中部，将球向上颠起。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

（六）肩部颠球

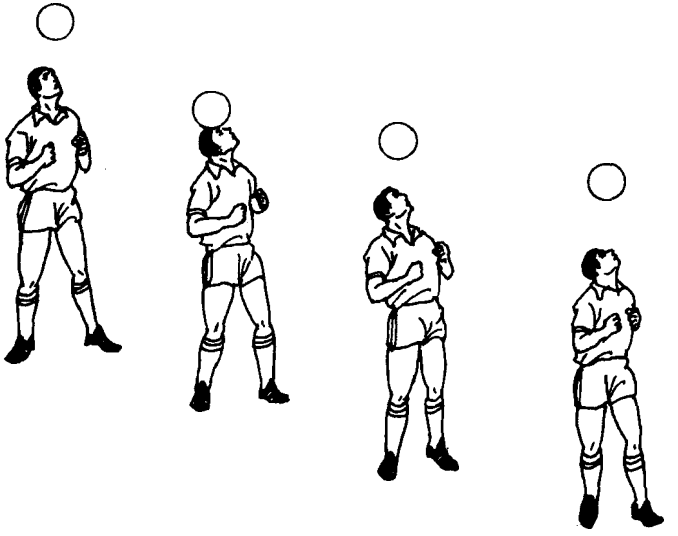
两臂自然下垂或微屈肘，两脚自然左右开立，身体重心置于两脚间。当球下落至接近颠球一侧肩部高度时，肩上耸，击球的下中部将球向上颠起。





（七）头颠球

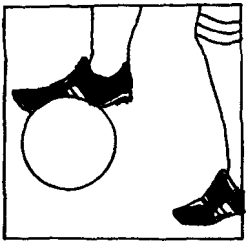
两腿左右开立或前后开立，膝关节微屈，身体重心下降并置于两脚间，两臂自然张开肘微屈，头后仰腹微展。当球下落至前额正面高度时,蹬地伸膝,腰部稍向上用力,颈部也轻轻向上用力,用前额正面击球的下中部（击球时尽量使前额正面成水平状态）将球向上颠起。



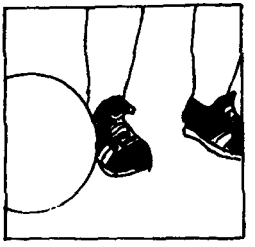
以上几种颠球,较为常用。初学者经过一段练习后,就可以不只是单纯地练习某一种,而是上述各种颠球交错运用,最好各部位依次轮流进行练习。另外还有一些部位也可以进行颠球练习，如脚跟、胸部等,以提高控制球的能力。

“球感”的作用

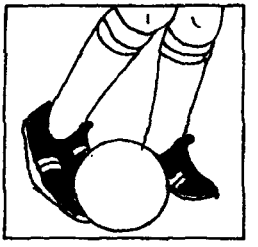
如果你在用不同的方法触球时，已习惯把球控制在身前，说明你已有了一些对球如何反应的感性认识，即有了一定的“球感”。下面更清楚地展示“球感”如何起作用，你如何用脚的不同部位去完成不同的动作。



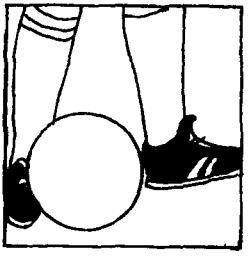
脚内侧是用得最多的部位，经常用它来运控球和传球。



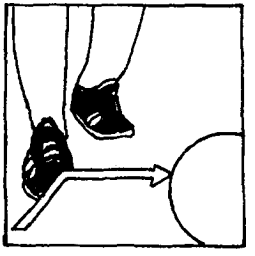
脚背外侧易将球离开身体，运球时要力量轻柔。脚背外侧用于转身运球和向同侧传球。



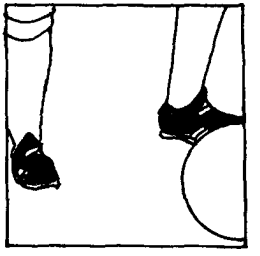
脚背是最有力的部位，特别是射门的时候。



脚跟不常用，但它却在向后踢球和反向传球时非常有用。



用脚尖控制球很困难，但射门时动作突然，球速快。



脚掌控制球可用它做假动作运球过人。

（八）颠球的练习方法

1. 原地一人一球的颠球练习

(1)初学者,先用手持球,轻轻将球坠落,当球落至膝关节以下时，用右脚脚背正面将球向上颠起。用手接住后，用同样的方法，用左脚颠球一次,依次反复练习。熟练后,可一次坠球,用左、右脚各颠一次。以后逐渐增加左、右脚颠球次数。一个部位熟练后,可逐渐增加颠球部位,如在一次练习中,可连续用几个部位颠球而球不落地。

(2)从用脚尖拉挑球开始进行颠球练习。待颠球熟练后，可用变化颠球高度的方法，提高颠球的熟练程度，进一步提高控球能力。如一次高,一次低 或右脚高,左脚低等。

(3)用规定颠球部位的顺序和限定每个部位的颠球次数的方法进行练习。如规定每个部位只准颠球一次,颠球的顺序为 右脚拉挑球→右脚脚背正面→左脚脚背正面→右脚内侧→左脚内侧→右脚脚背外侧→左脚脚背外侧→右大腿→左大腿→左肩肩部→右肩肩部→头部→胸部。

(4)用竞赛的方法,提高练习的兴趣和练习的质量。例如比赛谁在一次颠球练习中，颠球次数最多，或颠球部位最多等。

2. 走动中一人一球的颠球练习

先进行一个部位的走动中颠球，以后逐渐增加颠球部位及每个部位的颠球次数。

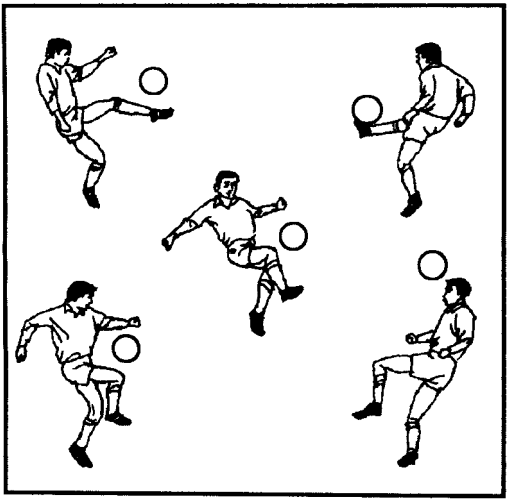
3. 两人一球面对面颠球练习

可先规定每人颠 2 次后交给另一人(先不限颠球部位,熟练后再规定用什么部位颠球）。并可用递增颠球次数的方法进行练习，如甲颠 1次,乙颠 2次,甲颠 3 次,乙颠 4次……

4. 三人或四人的颠球练习（方法同前）

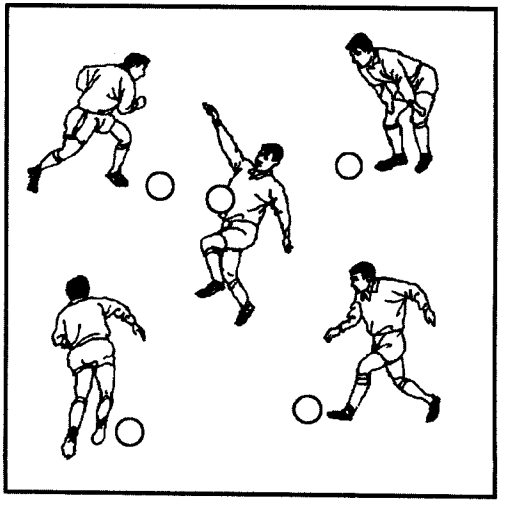
需要全本请访问 www.ertongbook.com

颠耍球游戏



每人都颠球，最后一个使球落地的人为胜，其他人等最后一人颠球落地后重新开始运球。

一些同伴在一起颠耍球,其他人运球,直到发令员喊出互换练习。



接球



在足球运动中，除了会踢球外，还要会把别人踢来的球接住，这就产生了接球技术动作。接球技术动作在足球运动中，运用很广泛、很普遍，是必须学会的一项基本技术。

接球技术是一名队员和全队掌握控球权的基础，也是继续组织进攻的前提。据统计，在一场 90 分钟的比赛中，一名队员接球技术的运用次数为 20～100 次之间。队员控制好球对实施下一个战术行动是必须的和有利的。一般来说，高水平球员在接球技巧方面应具备的能力为：能接住来自不同角度和不同速度的球；能在一名或更多对手的紧逼下完成接球动作；能即刻决定接球部位、接球于何处和接球后行动 既可看到场上变化，又能注意到球。

接球的方法很多，有脚内侧、脚底、脚背正面、脚背外侧、胸部、腹部、大腿及头部等部位的接球技术动作。最常用的接球方法是脚内侧接球。这种接球方法由于脚接触球的部位面积大且动作简单，是众多接球技术动作中最容易学会的动作，而且又便于改变接球方向和连接下一个动作，因此是接球技术中运用最普遍的动作。

（一）接球的基本要领

1. 尽快移动身体至球的运行路线上

很明显，做不到这点是无法完成接球的，准确预见来球速度和路线对选择接球时机是非常关键的。练习初期，应首先从预测和接地面球开始练习。

练习开始时，可以先传正面球，然后向队员的两侧传球，迫使他必须移动到球的运行路线上。技术熟练之后，可向他两侧稍远的地方传球。应提醒队员养成活动接球习惯，不要把球接死，静态

球将导致静态队员的出现,这只能对防守一方有利。

2. 迅速选定接球部位

应尽早选定接球部位，这样可为技术动作的完成赢得时间。若是地面球,脚肯定是必然选择 若来球正对胸部,这种选择也不难做出。如果面对下落球,在大腿、脚和胸部都可成为接球部位的情况下,初学者就会感到有难度,有时大腿可能是适宜选择,但却把脚提得高高去接球，这对下一动作的连接没有帮助。

3.触球

接球时有两种方式：

(1)切压式。以这种方式接球时，一般是在接球部位与地面之间挤压球,如脚底接球,当然也可以用胸部把球压向地面。切压式接球的特点是触球部位要紧张并保持一定的反弹角度。

(2)缓冲式。触球部位在受到撞击的瞬间应回收，以此来缓冲来球力量。

脚、大腿和胸部是接球时运用最频繁的身体部位。用脚接球时,以队员的下一个动作来选定不同的部位。

4. 跟随运作

接球只是达到下一个目的的手段，关键在接球后应迅速连接射门、传球和运球的动作。接球时不能让眼睛一直盯着球,而要同时注意观察场上局势，这对正确选择下一个动作会有帮助。若接球时处于射门位置,那么射门应成为第一选择,若不能射门,应考虑传球 如果其他同伴均被紧逼,但有可利用的向前空间,应快速运球挺进。所以,为使接球与下一个动作有机衔接,触球后的跟随动作特别关键 接球动作完成后的球置于身体的哪一方向、多远距离，应预先有对策。

5. 头部应稳定

在整个接控球动作的过程中,头部应保持稳定,这一原则必须坚决执行。若说头部稳定是决定接控效果的关键，决不是在夸大

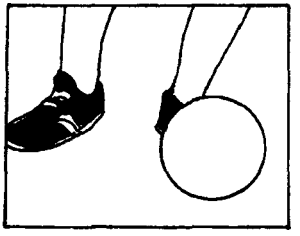
其词。

6. 心理放松

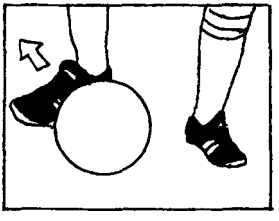
这是合理完成接球动作的前提条件。我们很难想象一名心理高度紧张的队员会做出流畅自如的接球动作，紧张会导致行动笨拙和思维混乱。这对个人和全队的行动都极为不利。心理放松是自信的显现，因为他知道自己能够完成某一任务。队员在恐惧和没有把握时才会心理紧张。

什么是缓冲？

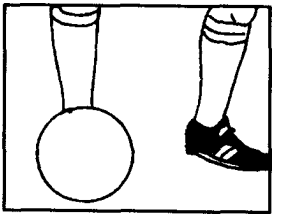
缓冲，意思就是降低球速，就像你的身体接触到一个垫子时那样。它可降低球速而不使球反弹出去。



当球向你飞来时，将脚内侧对准来球并接球。



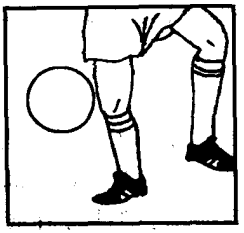
触球时,脚要随球一起向后引。



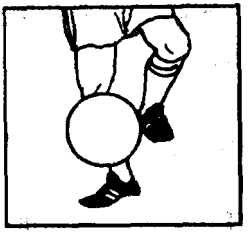
球速被缓冲，球速降低，你可将球处理掉。

缓冲与选择踢球位置

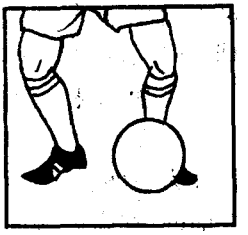
当你已将球缓冲下来时,如果你使用脚内侧,将会处于一个有利的踢球位置。



当球接近时,注意观察来球方向,将脚放在来球路线上,身体保持平衡,接球脚向外转并前迎。



当用脚内侧触球时,腿和脚适当向后撤引,缓冲来球。



球正好落在你的身前,须观察身旁情况,并尽快将球向左或右运,或传出。

第 一 次 触 球

脚触球的瞬间叫做第一次触球，漂亮的一次触球是将球保持在脚前近距离内滚动,发展这种技术需要‘缓冲’球。



这个队员身体保持平衡并在球运行路线上。要确实做到左右脚都能接好球。



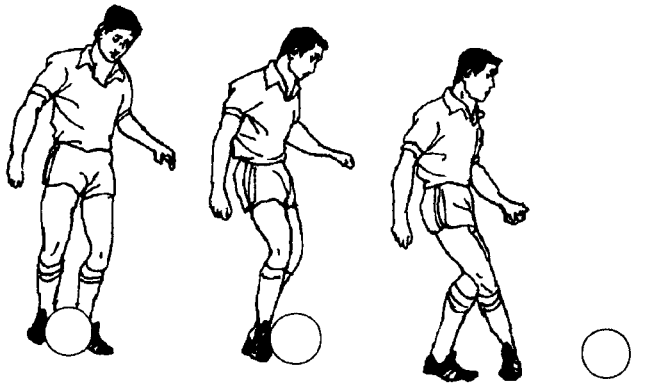
这个队员做了一个漂亮的一次接球动作，球滚动并处在便于处理的位置上。

（二）脚内侧接球

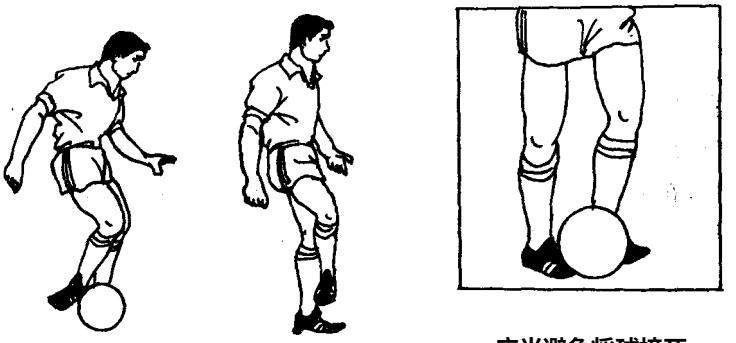
这是用脚内侧部位去接球的一种技术。由于脚触球面积大，动作简单，较易掌握。在比赛中，经常使用这种技术去接各种地滚球、平球、反弹球、空中球。

1. 脚内侧接地滚球

支撑脚脚尖正对来球，膝关节微屈，同侧肩正对来球。接球腿提膝大腿外展，脚尖微翘，脚底基本与地面平行，脚内侧正对来球并前迎，在脚内侧面与球接触的一刹那迅速后撤引，把球接在脚下。



若需将球接在侧面时，支撑脚脚尖应向同侧斜指，脚内侧与来球之方向成一定角度去触球，同时支撑脚提踵，以前脚掌为轴做适当转动，身体移动。当来球力量不大时，只需将脚提到一定的高度，并使脚内侧与地面形成锐角轻触球。也可在触球时用下切动作，使球前进之力部分地转变为旋转力，而将球接在脚下。



应当避免将球接死

2. 脚内侧接反弹球

根据来球的落点,及时移动到位,支撑脚与球落点的相对位置应在球的侧前方,支撑腿膝关节微屈,身体向接球后球将运行的方向偏移。接球腿提起且小腿放松,脚尖微翘,脚内侧对着接球后球将运行的方向并与地面成一锐角,当球落地反弹刚离地面时,大腿向接球后球将运行的方向摆动，用脚内侧部位轻推球的中上部。使用这种方法接球时，也可在触球时使球产生旋转以便于接好球，但应注意球的旋转并及时加以调整。



需要全本请访问 www.ertongbook.com