

大学体育

足球



▶ 足球

▶ 第一节足球技术与练习方式 (Football skills and ways of exercise)

▶ 一、控球(ball controlling)

- ▶ (一)拖球：拖球是以前脚掌触球的上部，将球由前向后或由左（右）向右（左）进行拖拉的动作。当拖球到位后，一般均以脚内侧做一下挡球动作，然后进入下一动作。（见图典 I -4-1）
- ▶ (二) 拨球：拨球是指持球者用脚腕类似抖拨的动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧后、前方滚动。用脚背内侧拨球称为“内拨”，以脚背外侧拨球称为“外拨”。一般是在与对手相持时，在对手伸腿抢球的一刹那，以拨球技术从对手的一侧越过（见图典 I -4-2）。



(图典 I -4-1)



(图典 I -4-2)

- ▶ （三）扣球：扣球是指持球者突然转身变向，以踝关节的急转压扣动作，用脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧或侧前（后）方改变方向。用脚背内侧扣球，称为“内扣”（见图Ⅰ-4-3）。用脚背外侧扣球，称为“外扣”。当扣球动作完成后，身体重心应立即跟上，迅速进入下一个动作。
- ▶ （四）颠球：颠球是指持球者以身体各有效部位连续触击球，并尽量不使其落地的技术动作。通过练习，可有效地促进人体对于球的各种特性（如：弹性、重量、旋转等）的熟悉程度，同时加深练习者对于触球部位、击球力量的感觉。颠球的部位包括脚背、脚内侧、脚外侧、大腿、头部、胸部、肩等。
- ▶ **试一试：**控球技术主要采用一人一球的重复练习法，在一定时间内，将拖、拨、挑、扣、颠等控球技术重复练习一定的次数和组数。

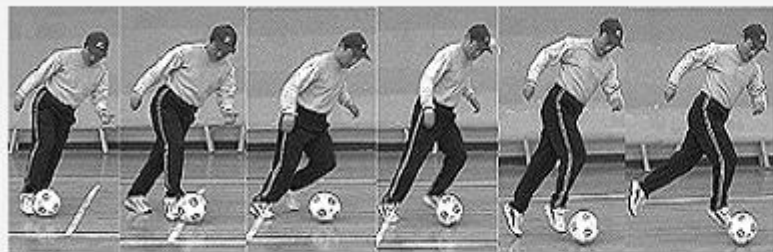


▶ 二、运球(ball moving)

- ▶ 脚背外侧运球：持球者上体稍前倾，身体自然放松，双臂自然摆动，步幅中小，跑动时，运球腿膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖内扣，以脚背外侧推击球的后中部（见图 I -4-4）。
- ▶ （二）脚背内侧运球：持球者稍前倾并稍向运球方向侧转，身体放松自然，步幅中小，运球腿膝关节稍弯曲，脚跟提起，脚尖向外转，以脚背侧击球后中部（见图 I -4-5）。



（图 I -4-4）



（图 I -4-5）

▶ 三、踢球(ball kicking)蓄

- ▶ 脚背正面踢球：踢球者直线助跑，最后一步支撑脚积极着地，踏于球侧约10~12厘米处，脚尖指向出球方向，膝关节微屈。踢球腿在支撑脚前跨和助跑的最后一步蹬离地面时后摆，大、小腿折叠。支撑脚落地时，以髋关节为轴，大腿带动小腿前摆。当膝关节摆至接近球的正上方时，小腿做鞭打动作，脚背绷直，脚趾向下扣紧，以脚背正面（楔骨和跖骨的末端）击球后中部，随后踢球腿随球继续提膝前摆（见图 I-4-6）。
- ▶ （二）脚背内侧踢球：踢球者斜线助跑，与出球方向夹角约45°角，支撑脚外沿积极着地，踏于球侧后方约20~25厘米处，膝微屈脚尖指向出球方向，身体稍向支撑脚一侧倾斜。踢球腿在支撑脚落地时，以髋关节为轴，大腿带动小腿前摆，当膝关节接近球的内侧正上方时，小腿做鞭打动作。踢球腿击球时，脚尖稍外转指向地面，脚跟提起，脚趾扣紧，脚背绷直，以脚背内侧部位的几个楔骨、趾骨末端击球后中部，随后继续前摆。
- ▶ （三）脚背外侧踢球：脚背外侧踢球时，其助跑，支撑脚站位，踢球腿的摆动与脚背正面踢球基本相同。在踢球腿的膝盖摆至接近球正上方时，小腿做鞭打动作，膝盖与脚尖内扣，脚趾扣紧，脚背绷直，以脚背外侧击球后中部，随后踢球腿继续前摆。
- ▶ （四）脚内侧踢球：踢球者直线助跑，支撑脚积极落地，踏于球侧约15厘米处，膝关节微屈。踢球腿在支撑脚落地时，以髋关节为轴屈膝前摆，在前摆过程中，膝关节、踝关节外转。击球时，小腿加速前摆，踢球脚脚尖稍上翘，脚掌与地面平行，以脚内侧（跖趾关节、舟骨与跟骨所构成的三角部位，即脚方）击球后中部，随后踢球腿继续前摆。
- ▶ **试一试：**单人练习时，可采用对墙踢球，双人练习时，可采用一定距离的对踢，踢球距离可按个人自身能力适当调整。



(图 I-4-6)

▶ 四、接球(ball receiving)

- ▶ 脚内侧接球：接地滚球时，支撑脚正对来球，膝微屈。停球腿屈膝外转，脚尖稍翘起主动前迎来球，在脚内侧与球接触前的瞬间，后撤缓冲，将球控制于便于衔接下一个动作处。如需将球停于自己的侧后方，则在停球撤至支撑脚侧方时，以支撑脚为轴，身体转向侧后方，接球腿髋关节外转，腿顺势后引，将球控制于侧后方（见图 I -4-7）。
- ▶ 当脚内侧接空中球时，接球腿应根据来球高度举腿前迎，当脚内侧与球接触前的瞬间，后撤缓冲，接球到位。
- ▶ （二）脚掌接反弹球：接球时，支撑脚踏于球落点的侧后方。在球落地反弹的一刹那，伸腿以接球脚前脚掌对准球的反弹路线，盖压球的后上部（见图 I -4-8）。
- ▶ （三）背外侧接反弹球：接球者面对来球，支撑腿膝微屈。接球腿提起屈膝，脚尖内扣，脚背绷直，以脚外侧触击球的侧后方，将来球推送至身体的侧方或侧后方（见图 I -4-9）。
- ▶ （四）大腿接球：面对来球，接球腿大腿抬起，肌肉适当放松，以大腿中部触球，在大腿与球接触的一刹那，大腿迅速后撤缓冲，接球到位（见图 I -4-10）。



(图 I -4-7)



(图 I -4-8)



(图 I -4-9)



(图 I -4-10)

- ▶ (五) 胸部接球：接高于胸部下落的球用挺胸接球（见图 I-4-11）。接胸部高度的平直球用收胸接球（图 I-4-12）。挺胸接球时，收下颚，双臂自然张开，身体重心落于两脚之间，膝微屈。胸部接球的刹那，两脚蹬地，胸部稍上挺，同时展腹，上体稍后仰，以胸部触击球后接球到位。收胸接球当胸部与球接触的刹那，则须重心迅速后移，收胸、收腹，以胸部压挡球后接球到位。

▶ 五、头顶球(ball heading)

- ▶ (一) 前额正面原地顶球：正对来球，双腿前后开立，膝微屈，上体稍后倾，重心落于后脚，双臂自然张开，目视前方，腰腹发力，颈部紧张，身体迅速前摆，以前额正面击球后中部后，上体随球前摆（见图 I-4-13）。
- ▶ (二) 前额正面跳起顶球：起跳时，双脚用力蹬地，两臂屈肘上摆。身体在上升过程中，挺胸展腹，双臂自然张开，目视来球。身体上升到接近最高点。准备顶球时，身体成背弓。当球位于身体垂直面的刹那，腰腹迅速发力，上体收腹前摆，以前额正面击球，随后屈膝缓冲落地。
- ▶ **试一试：**单人练习主要采用自抛自顶的重复练习法。也可顶同伴抛来或传来的空中球，并将球顶向设立的目标，以提高头顶球的准确度。



(图 I-4-11)



(图 I-4-12)



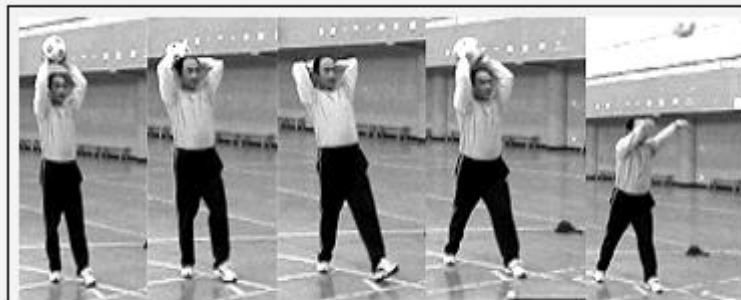
(图 I-4-13)

六、抢截球(ball interrupting)

- ▶ (一)正面跨步抢球：两脚前后开立，膝微屈，身体重心下落于两脚间。在对手运球触球后即将着地时，支撑脚用力后蹬，抢球脚以脚内侧堵截球，当球被堵住时，另一脚迅速跟上。如双方脚同时触球时，则应抢球脚顺势向上提拉，使球从对手脚背滚过。同时，身体重心迅速跟上，控制球。
- ▶ (二)侧面合理冲撞抢球：当与对手并肩跑动时，身体重心下降，以肩以下、肘以上的手臂部位紧贴自己身体去冲撞对手相应部位，使其失去平衡而失去对球的控制，乘机将球夺下。
- ▶ **试一试：**两人对抗，攻防结合，并重复一定的次数。在练习过程中可，以计算成功次数作为双方的比分，以利提高练习兴趣。

七、掷界外球(the throw拟in)

- ▶ (一) 原地掷界外球技术：面向场内，双手持球于头后，经头顶用一个连贯的动作将球掷入场内，双脚均不得全部离地（见图 I -4-14）。
- ▶ (二) 助跑掷界外球技术：面向场内助跑几步，当接近边线时，使双手持球头后，借助助跑的速度，把球从头顶上方掷入场内，双脚均不得全部离地。
- ▶ **试一试：**单人对墙进行掷球练习，也可采用一人掷界外球、另一人接球后及时回传、两人轮流练习的形式。



(图 I -4-14)

▶ 八、守门员技术(goalkeeping techniques)

- ▶ (一)单腿跪撑接地滚球或低平球：正对来球，两腿左右开立，支撑腿弯曲支撑身体重心。另一腿内转跪撑，膝关节接近地面并靠近前脚脚跟，上体前屈，双臂下垂，两手小指相对，手掌对球。稍向前迎，在手触球的一刹那，两手随球后引，并屈肘、屈腕，双臂靠近，抱球于胸前后起立。
- ▶ (二)接低于胸的平直球：身体正对来球，两脚左右开立，上体稍前倾，双臂下垂并屈肘前仰，两手小指靠近手掌对球。当手触球时，屈肘后引抱球于胸前。
- ▶ (三)接高球：确定接球点后，迅速移动并跳起，双臂上升迎球，双手拇指呈八字形，手指微屈，手掌对球。手触球时，手腕及手指用力将球接住，注意手型，顺势屈肘，双臂回收下引，转腕，抱球于胸前。

▶ **试一试：初始阶段，以无球模仿练习为主，以建立手型、移动步法、接球等技术动作的概念。随后再接各种手抛球，最后过渡到接各种踢来的球。**

谢谢！