

# 现代足球的技术要领与动作训练要求

## 前言

足球运动是以脚为主，两个队在同一场地内进行的体育运动项目。它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，被誉为“世界第一运动”、“运动之王”。

足球运动具有整体性、对抗性、多变性、艰辛性、易行性等特点。比赛队员思想要统一，行动要一致，形成整体攻防，在高强度、强对抗、快节奏的比赛中争夺控球权，达到取胜目的。足球技术多姿多彩，战术变幻莫测，胜负难以捉摸，场上双方队员斗智斗勇，攻守交错，演绎着精彩纷呈的比赛。

足球技术在比赛中有着特殊的地位，它是完成战术配合、决定战术效果的前提和保证。著名的前联邦德国足球教练绍恩曾说过：“足球运动最重要的决定性的部分是技术。”随着现代足球比赛攻守速度的不断加快、对抗争夺的日趋激烈，对足球技术也提出了新的更高的要求。

## 一、技术与目的结合

各项技术的运用都离不开其目的性，初学者与低水平的运动员运用足球技术的盲目性较大，随着水平的逐步提高，盲目性则越来越小，目的性越来越强。因此，可以说运动技术水平与比赛技巧的提高过程，就是减少盲目性、提高目的性的过程。

足球比赛的目标是不让对方将球攻入自己的球门，而千方百计地设法将球攻入对方球门。要实现这一目标，必须牢牢地掌握住控球权，各项技术的运用也将围绕着这一目标而展开。因此，控球并获胜是足球比赛的根本目的。

要做到技术与目的相结合，运动员除了具备全面、坚实的技术基础外，还需熟练、自如地运用各项技术，特别要在技术的实用性上狠下工夫。

## 二、技术与速度结合

现代足球正朝着高速度、强对抗的方向发展，赛场上给予运动员完成各项技、战术动作的时间越来越短，空间越来越小。要想真正适应激烈争夺中的快速攻守，最重要的因素是速度。特别是在快速中运用技术的能力、完成技术动作的速度以及技术动作之间的衔接速度。如果缺乏速度，那么再漂亮的技术在比赛中也难有“用武之地”。

## 三、技术与意识结合

技术必须赋予意识才有活力和威力即所谓意识，即运动员对足球运动比赛规律的认识，并根据临场变化而适时地采取正确、合理、有效行动的一种敏捷的思维能力。足球场上运动员的一举一动，包括在有球和无球的情况下，均有意识的反映。

从单一的技术动作到局部的战术配合，直至全队的整体打法，无不受意识的支配。因此，技术与意识的结合是一项高难度的艰巨工程，不仅要求运动员具备坚实的技术基础和熟练的运用能力，还要精通足球比赛的规律及各种战术打法的要求，熟悉同伴与对手的球路和习惯，并能在瞬息万变的复杂形势中迅速作出抉择和行动。

意识的培养与技、战术的训练乃是一对孪生兄弟。从儿时初学足球开始，就应把意识的培养贯穿在技、战术训练中，寓意识于一切技术行动之中，使它们同步存在与发展。意识基本上属于人的思维范畴，意识的发展受多方面因素的影响，如文化素质、理论水平、思维逻辑、外界条件等。但不可忽视的现实是人的天赋不同，所以训练中，除加强意识的培养、训练外，应尽量挖掘培养那些意识天赋好的运动员。

## 四、技术与意志结合

意志品质是足球运动员必不可少的重要素质之一，特别是在那些具有特殊意义的比赛中，意志品质具有举足轻重的作用。

足球运动员的意志品质基本上体现在三个方面：勇敢顽强的拼搏作风，自我控制情绪的能力，敢于冒险的无畏精神。

足球是勇敢者的运动项目,这是由足球运动的特点所决定的。随着比赛争夺的日趋激烈,对运动员的意志品质也提出了更全面、更突出、更明确的要求。没有良好的意志品质,再好的技、战术能力也难以正常发挥;反之,没有出色的技、战术能力,良好的意志品质亦无表现之处。两者只有完美地结合才能如虎添翼。

#### 五、技术与位置结合

当前,足球技术正朝着全面、快速、熟练、简练、强对抗的方向发展,自1974年第10届世界杯赛后,足球运动对运动员的全面性提出了更高的要求。每名队员都身负攻守双重任务,必须掌握攻守的技术才能适应战术的变化和比赛的需要。近几十年来,全面型的整体和全面型的个人都在不断发展和提高。但是场上仍有位置分工,不同位置均有不同特点。这就要求运动员在掌握全面技术的基础上,根据个人的特长和位置的需要发展专长技术。既是足球场上的多面手,又是具有个人特点和某个位置上的专家。

#### 六、技术与即兴结合

足球比赛经常出现一些令人难以预测的变化与结果,人们曾幽默地说“足球是圆的”,以此作为没有答案的答案。随着技、战术水平的全面提高与发展,比赛中运动员处理球的时间越来越少、空间越来越小。这就需要某些超常的技术才能满足比赛的要求,所谓超常技术和即兴发挥,是指根据赛场上瞬间即变的环境及突发的情况,随机采取应急手段,打破原有技术动作的结构,达到出奇制胜的目的。

随着足球运动的发展,运动员的即兴发挥将会运用得越来越广泛、水平越来越高、魅力越来越大。它要求运动员必须具有全面而熟练的技术、突出的意识、敢于冒险的精神、机敏冷静的头脑和迅速的应变能力,而且这些都要在一刹那的时间内表现出来。

### 足球运动常识

#### 一、足球运动的起源及发展。

##### ★古代足球游戏

##### 1、中国古代足球游戏

2004年2月4日国际足联确认了“中国山东淄博临淄为足球发源地”。足球起源于2300年前的中国山东淄博临淄,称为“蹴鞠”,“蹴”是用脚踢的意思,“鞠”是指球。当时是一项小型的社会活动,但现在已经发展成为世界第一运动。

##### 2、世界古代足球游戏

根据史料记载,在中世纪欧洲也有足球运动,古罗马称为Harpastum,古希腊称为Episkyros。英国也有类似的足球游戏。但当时这些游戏无规则、无组织、场面混乱,受到禁止。

##### 3、古代女子足球游戏

古代女子足球活动最早见于中国。中国自汉至清的一千多年中,各朝均有女子足球活动,内容主要包括足球舞和足球游戏,表演性强,对抗性差。世界女子足球游戏虽然晚一中国,但也有数百年的历史。16世纪英格兰已出现女子足球游戏。

##### ★现代足球运动的起源及发展

现代足球运动起源于英国。1846年,英国剑桥大学为了适应本国各学校的比赛,制定了一个简单的规则,当时被称之为“剑桥大学规则”。1857年,英国成立了第一个足球俱乐部。1863年10月26日,在讨论修改“剑桥大学规则”的基础上,会议制定了世界上第一个统一的足球竞赛规则,共有14条。这一日被世界公认为现代足球诞生日。

#### 二、足球与奥运会

从1896年在希腊举行的第一届现代奥运会以来,奥运会足球比赛每四年一届。1996年第26届奥运会增加了女子足球项目。

#### 三、国际足球联合会

1904年5月21日，由法国等到七国足协代表在巴黎发起成立了“国际足球联合会”，总部设在苏黎世，目前有204个会员，是会员最多的国际单项体育组织。

国际足联组织的世界性比赛有7种：世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛、女子足球锦标赛、世界室内足球锦标赛、世界俱乐部杯赛、联合会足球赛。

1991年在中国广东举办了第一届女子足球锦标赛。

#### 四、中国现代足球

1840年现代足球运动由英国传入中国。1979年10月，中国重返国际足联，1988年第24届汉城奥运会首次进军奥运会；1994年4月17日，中国足球职业联赛诞生；在2002年历史性地获得了第17届韩日世界杯决赛资格，但中国男足在世界足球的水平还是处于较低层次；中国女子足球的水平相对较高，先后获得了1996年26届奥运会的亚军和1999年第三届世界女子足球锦标赛的亚军。2000年中国球员孙雯还被国际足联评为“世纪最佳球员”。

#### 专项身体素质练习部分

##### 1、灵敏素质：

10米往返跑、绕障碍快速跑、听哨声或教师手势变向快速跑等。

##### 2、柔韧素质：

踝、膝、关节的柔韧性练习，压腿、压肩牵拉肌肉练习等。

##### 3、力量素质：

俯卧撑练习、各种形式的跳跃练习、腰腹力量练习、杠铃练习等。

##### 4、速度素质：

30米快速跑、100米跑、200米跑、运球快速跑等。

##### 5、耐力素质：

1000米跑、12分钟跑、5000米跑、万米跑等。

#### 球性练习部分

##### 1、正脚背颠球：

用左右正脚背交替颠球。

##### 2、12部位颠球：

用身体的各个部分，包括头、左右肩、胸、左右大腿、左右正脚背、左右脚内侧、左右脚外侧12部位连续颠球练习。

##### 3、拖拉球练习：

向前用左右脚底连续做拖球练习，向后用左右脚底连续做拉球练习。

##### 4、拨扣球练习：

左右脚连续做拨扣球练习。双脚交替做右扣左拨，左扣右拨练习。

##### 5、颠挑球练习：

在颠球过程中做挑球过人练习。

##### 6、游戏（品德教育、环保知识）：

用“抓老鼠”等游戏培养学生合作的团队精神和环保知识。

#### 颠球

颠球是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制尽量使球不落地的技术动作。颠球是运动员熟悉球性的一种练习手段，以增强对球的弹性。重量、旋转及触球部位、击球时用力轻领的感觉。

#### 技术动作要领

1. 双脚脚背颠球：脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体

周围。

2. 双脚内侧、外侧颠球：抬腿屈膝，用脚的内侧或外侧向上摆动，击球的下部，两脚内侧或外侧交替击球。

3. 大腿颠球：抬腿屈膝，用大腿的中前部位向上击球的下部，两腿可交替击球，也可一只脚做支撑，用另一侧的大腿连续击球。

4. 头部颠球：两脚开立，膝盖微屈，用前额部位连续顶球的下部。顶球时，两眼注视球，两臂自然张开，以维持身体平衡。

5. 各部位连续颠球：根据上述单一颠球技术动作要领，用各部位配合连续颠球，配合的部位越多，难度越大。颠球的部位有脚背、脚内侧、脚外侧、大腿、头部、胸部、肩等。

易犯错误

1. 脚击球时踝关节松弛，造成用力不稳定。

2. 击球时脚尖向下或向上勾，造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制。

3. 颠球时身体其他部位不够放松，以至于动作僵硬

4. 头部颠球时腿部、躯干、颈部配合用力不协调，仅靠颈部。

练习方法示例

1. 一人一球颠球：体会触球的时间、触球的部位、触球的力量和整个动作的协调配合。

2. 两人一球颠球：用脚背、大腿、头部以及身体各部位触球，掌握好触球的力量，尽量不让球落地。每人可触球一次颠给对方，也可触球多次互颠。

3. 四五人一组，围圈用两球颠球：可规定每人触球的次数与部位，也可自由掌握触球的次数与部位。颠传时要注意观察，防止两个球同时颠传给同一伙伴。

踢球

踢球指运动员有目的地用脚把球击向预定目标的技术。踢球是足球技术中最重要的技术，主要用于传球和射门。

技术动作结构分析

踢球的方法很多，动作要领也有所不同，但是每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后的随前动作五个环节组成。

1. 助跑：助跑是指踢球前的几步跑动。它的作用在于调整人与球的方向、距离，以便在踢球时使支撑脚能够处于所需要的正确位置，从而增加击球的力量。助跑最后一步要大一些，这为踢球腿的充分摆动、增大摆腿速度、制动身体的前冲和提高击球的准确性创造了条件。助跑分为直线助跑和斜线助跑。助跑的方向和出球的方向相同叫直线助跑，助跑的方向和击球的方向成交叉叫斜线助跑。

2. 支撑脚站位：支撑脚的位置要以踢球腿的摆动能达到最大的摆幅、发挥最大的速度和有利于踢球脚准确地接触球的合适部位为原则。支撑脚的位置一般是由所使用的踢球方法（脚法）来决定。凡采用的踢法需要踩在球的侧方的，一般距离球 10—15 厘米；凡采用的踢法需要踩在球侧后方的，一般距离球 25—30 厘米。踢活动球时，更要掌握好

支撑脚的位置。因支撑脚落地时球仍在继续运行之中，要把踢球腿后摆的时间计算在内。如追踢向前滚动的球时，支撑脚落地的位置要稍靠前，这样才能与球保持合适的距离。支撑脚要积极踏地以制动身体的前冲力量，膝关节要微屈，以维持身体的平衡和保证充分地摆腿和自如地踢球。因此，支撑脚实际上起着固定支点的作用。

3. 踢球腿的摆动：击球力量的大小，由多方面的因素决定，而主要取决于踢球腿的摆动。它是踢球力量的主要来源、摆幅大，摆速快，踢出去的球力量就大，球的运行速度就快，运行距离就远。因此，踢球腿的摆动动作是否正确，直接关系到踢球的力量和出球的速度和球的运行距离。踢球腿的摆动是在支撑脚跨步时（助跑最后一步）顺势向后摆起的。在支撑脚着地的同时以膝关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动当膝关节摆到接近球的垂直上方的

刹那间，小腿加速前摆击球。

4. 脚触球：包括踢球脚的部位和台球的部位。一般来说，用脚的某一部位击球的后中部，作用力通过球心，出球平直。当踢各种活动来球时，应准确判断来球的速度、方向，根据出球目标，合理选择踢球脚以及脚与球的部位。在现代足球比赛中，运动员已广泛地采用了弧线球（香蕉球）踢法。这种踢法主要运用脚背内侧或外侧击球。击球的作用力不通过球心，使球产生旋转，并沿着一定弧线运行。这种球具有一定的隐蔽性。此外，也可以用正脚背抽踢前旋球。

5. 踢球后的随前动作：踢球后随着腿的前摆和送髋，使身体重心向前移动，这样既易于控制出球方向和加大踢球力量，又能缓和因踢球腿急速前摆而产生的前冲惯性，以维持身体的平衡，踢球后的随前动作还便于与下一个动作衔接。在上述五个环节中，支撑脚的站位、踢球腿的摆动、脚触球是主要的因素。

各种踢球技术动作要领：

踢球的方法很多，但主要有脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球，以及脚尖踢球和脚跟踢球。

1. 脚内侧踢球以称脚弓踢球：它是脚内侧部位（踝趾关节、舟骨、跟骨等所形成的平面）踢球的一种方法。其特点是脚与球接触面积大，出球准确平稳，且易于掌握。但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝，故大腿与小腿的摆动都受到限制，因此出球力量相对较小。

脚内侧踢定位球：直线助跑，支撑前的最后一步稍大些，支撑脚站在球的侧面约 15 厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈。在支撑脚着地时，踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，在前摆的过程中大腿外展，当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做爆发式摆动，在触球前将脚跟送出使得脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚脚底与地面平行，脚尖微微翘起，踝关节功能性地紧张使脚型固定，触（击）球后身体跟随移动，够关节向前送（图 6-1A，61B）。

脚内侧踢空中球：根据来球速度和运行轨迹及时移动到位，踢球腿大腿抬起（屈）并外展，小腿屈并统额状轴后摆，利用小腿绕额状轴由后向前摆动，当摆至额状面时与球接触，击球的中部（图 6-2）。

脚内侧踢各种方向来的地滚球时主要应考虑：

- A. 脚触球瞬间，支撑脚与球的相对位置能否保证与踢定位球时基本相同。
- B. 出球方向应考虑球与脚接触时的人射角及球运行的速度。
- C. 由于来球方向不同，踢球腿摆动多数依靠小腿爆发式的摆动。

脚内侧踢反弹球：根据来球落点及时移动到位，支撑脚的站位与球的落点应保持踢定位球时的相对位置。踢球腿摆动与踢定位球时相同。在球着地后刚弹离地面的瞬间用脚内侧击球的中部。

2. 脚背正面踢球（以称正脚背踢球）：脚背正面踢球由于其解剖特点，摆幅相对较大加之用脚背踢球接触面（与球）相对较大，因而踢球力量也大，准确性也较强。但受以上的因素影响，出球的方向及性质相对变化也较小。在比赛中经常使用脚背正面踢定位球、地滚球、空中球、反弹球及倒勾球。球的性质多为不旋转的直线球，但也可用来踢抽击性前旋球。

脚背正面踢定位球：直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球的侧面 10—12 厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿随跑动向后摆动，小腿屈曲，支撑的同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动。当膝关节摆至接近球的正上方时，小腿做爆发式的摆动，脚趾屈，以脚背正面部位击球的后中部。击球后身体及踢球腿随球前移（图 6-3A，图 6-3B）。

脚背正面踢侧面半高球：根据来球速度及运行轨迹，选好击球点，身体侧对出球方向，身体

向支撑脚一侧倾斜展腹，踢球腿抬起，大腿伸、小腿屈，大腿带动小腿由后向前急速摆动，用脚背正面击球的中部，同时身体向出球方向扭转，击球后踢球脚随球前摆着地以维持身体平衡（图 6-4）。

脚背正面踢反弹球：根据来球的速度、运行轨迹、落点，支撑脚踏在球落点的侧面。在球落地时，踢球腿爆发式前摆，在球刚弹离地面时，用脚背正面击球的中部，并控制小腿的上摆（送髋、膝关节向前平移），出球则不会过高（图 6-5）。

脚背正面踢倒勾球：根据来球的速度、运行轨迹，及时移动到位。选择支撑应考虑将击球点放在身体的前上方，支撑腿膝关节微屈，上体后仰，踢球腿以髋关"向上方摆动，当球落到身体前上方适当高度时，用脚背正面击球后部，将球向身后踢出。（图 6-7）

凌空踢倒勾球：根据来球的速度、运行轨迹，选好击球点，及时移动到位。以踢球腿为起跳腿蹬地起跳，同时另一腿上摆，身体后仰腾空，眼睛注视来球，蹬地腿 E 离地后迅速上摆的同时，另一腿则向下摆动（以相向运动来保证身体在空中的平衡），以脚背正而击球的后部。踢球后，两臂微屈，手掌向下，手指指向头部相反方向着地，屈肘，然后背、腰、臀部依此滚动式着地。

搓击球：搓击球是使用脚背正面与脚趾连接部位接触球的一种踢球方法，踢球腿的摆动主要依靠小腿的前摆。助跑和支撑与脚背正面踢定位球相同。当脚插入球下部触球的一瞬间，脚背屈，小腿做急速向上提摆动作，施加给球的力量不通过球的重心，使球产生回旋。

由于这种踢球可以使球产生强烈的回旋，并可在较近的距离达到一定的高度（越过头顶），落地后几乎不再向前反弹，故多用于越过近距离堵截后，对方补位队员来不及补位，同队队员可立即控制球的情况。也用于罚任意球（越过"人墙"传给"人墙"后的同伴）。

抽击球：拍击球是一种用脚背正面踢下落的空中球（膝关节以下）及地面球（多为定位球）的方法。由于踢球的力量不通过球的重心，能使球产生强烈的前旋，球飞行一段后出现迅速下栽的现象，给对手造成错觉，故抽击球多用于远射，尤其当守门员弃门在外活动时，抽击球射门更奏奇效。

3. 脚背内侧踢球（又称内脚背踢球）：这是一种用第一跖骨及跖趾关节部位触击球的踢球方法。其技术结构与前两类踢球方法相同，但技术细节则有所区别。

脚背内侧踢定位球：斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45°，最后一步稍大，以支撑脚底积极着地，脚尖指向出球方向，距球内侧后方约 20—25 厘米，膝关节微屈。在支撑同时，踢球腿已完成后摆，并开始以髋关节为轴大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时，小腿做爆发式摆动，此时脚尖外转、脚背绷直，以脚背内侧部位触击球。击球后踢球腿及身体继续随球向前（图 6-9、10）。

脚背内侧踢各种方向来的地滚球：根据来球的速度、运行轨迹，选好击球时的位置并及时移动到位。在选择支撑点时应考虑到来球的情况和摆腿的速度，以保证脚触球的瞬间，球与脚的相对位置仍能保持规格要求。

脚背内侧踢反弹球：根据来球的落点及时移动到位，在球离地（反弹）的瞬间踢球，其他的动作要求与踢定位球相同。这种踢球方法多用于踢侧方或侧前方来的空中下落的球。

脚背内侧踢空中球（又称侧面半高球）：根据来球速度、运行轨迹，选好击球点及时移动到如位，身体侧对出球方向，用来球方向的异侧脚支撑，支撑脚脚尖指向出球方向，身体向支撑脚一侧倾斜，展腹。支撑脚站位后，大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至接近与击球点成一直线时，小腿做爆发或摆动，用脚背内侧击球的中部。同时身体向出球方向扭转，眼睛始终注视球。击球后，踢球腿顺势前摆以维持身体平衡。

脚背内侧削踢定位球（又称香蕉球）：踢弧线球时，脚背内侧部位击球的后中部，摆腿的方向不通过球心，沿弧线前摆，在在球的瞬间，踝关节用力向内转，使球侧旋沿弧线运行（图

6—11)。

4、脚背外侧踢球（又称外脚背踢球）：脚背外侧踢球是用第三、四、上风骨部位接触球的一种方法。由于踢这种球的脚踝灵活性较大，摆腿方向变化较多，且助跑时又是正常的跑动姿势，故其出球隐蔽性较强，足球比赛中各种距离的弧线球及非弧线球均可使用。

脚背外侧踢定位球：助跑、支撑脚站位及踢球腿摆动均与脚背正面踢球技术的三个环节相同，脚触球是用脚背外侧部位（图 6-12）。此时要求膝关节和脚尖内转，脚背绷紧，脚趾紧屈并提膝，触（击）球后身体随踢球腿的摆动前移。

脚背外侧踢地滚球：可用于踢前方、侧前方及正侧方、侧后方来的地滚球。踢球的动作规格要求与踢定位球相同，但支撑脚站位时应考虑球的滚动速度，以保证在脚触球的瞬间支撑脚与球的相对位置符合规格要求。

脚背外侧踢反弹球：与脚背正面踢反弹球的方法基本相同，只是接触球时用脚背外侧部位触（击）球。

脚背外侧削踢定位球（又称香蕉球）：用脚背外侧部位击球的后中部，摆腿的方向不通过球心，沿弧线前摆，使球侧旋沿弧线运行。

脚背外侧弹踢球：摆腿方法是以膝关节为轴的小腿爆发式弹摆为主，摆动方向为前摆、侧前摆、侧摆。击球后踢球腿迅速收回（图 6—13）。由于这种方法踢球腿摆幅小，并且是以小腿摆动为主，故完成动作快、突然，且隐蔽性强，多用于快速运球中的传球。

5. 脚尖踢球（又称脚尖捅球）：这是一种用脚尖部位接触球的方法，由于脚尖踢球时出球异常迅速，雨大场地泥泞时多使用这种踢法。这种方法可以借助踢球腿的最大长度，踢那些距离身体较远的用正常脚法无法踢到的球。具体方法是用支撑腿跳跃上步，踢球腿屈膝前跨，髓关节尽量前送，两臂上摆协助身体向前，小腿前伸，在踢球脚落地前用脚尖捅球的后中部（图 6—14）；；

6. 脚跟踢球：这是用脚跟（跟骨的后面）接触球的一种踢球方法，球在支撑脚外侧时，踢球脚在支撑脚前面交叉摆到支撑脚外侧用脚跟击球（图 6--15）。球在支撑脚内侧时，踢球后摆用脚跟踢球。虽然由于人体结构的特点，决定了这种踢球方法（大腿微伸腿曲产生的力量小，但其出球方向向后故有隐蔽性和突然性。

### （三）易犯错误

#### 1. 踢定位球

支撑脚位置偏后，踢球时身体后仰或臀部后坐，脚触在球的后下部，踢出球偏高。踢球腿的后摆较小或没有后摆，而仅是将球踢出以至前摆过分。造成踢球无力或出球较高。

在前摆过程中小腿爆发式的摆动过早，使得脚出球时并非是小腿摆速最大之时，因而出球无力（对出球方向也有影响）

踢球腿摆动方向不正，以至踢球施力方向没通过球的重心，出球旋转。

脚趾曲得不够，以至不能用脚的正确部位触球，出球力量和方向均受到影响，且损伤脚趾。

踢球脚与球接触时未能按要求接触球的合理部位，影响了出球的准确性，对出球力量及性质也相应产生影响

#### 2. 踢地滚球

支撑脚站位不当，没有根据来球的方向、速度、性能等选择支撑脚的位置，也没有对自己踢球腿的摆动速度加以控制，

没有根据来球的方向和速度合理选择助跑路线和脚法。

#### 3. 踢空中球

支撑脚位置或摆腿击球时间不当，出现踢空现象。

踢球的部位不准，出球偏离预定目标。

#### 4. 踢旋转球

削球太"薄"。出球乏力。

削球太"厚"，球的转速差，弧度小。

踢球时不会做沿球面弧形摆动，影响球的旋转效果。

#### （四）练习方法示例

1. 各种踢球技术动作的模仿练习：在地面设想有一目标（足球），跨步上前做踢球动作，然后过渡到几步慢速助跑的踢球模仿动作练习，最后可做快速助跑踢球的模仿动作练习。练习中应注意要求有设想球，尤其注意设想触球一瞬间踢球脚踝关节的固定和脚背绷紧。

2. 一人用脚底挡球，另一人踢球：此方法应注意踢球腿摆动与触球部位的正确与否，同时还要检查其支撑阶段的状况。

3. 距足球墙 5 米左右进行踢球技术练习：此种方法主要强调小腿的摆动（但仍是以大腿带动小腿进行摆动，只是由于距离墙近用力较小）、脚与球接触面。支撑环节是否正确。练习一段时间后，可将距离加到 25 米左右，再进行中等力量的练习，此时大腿的摆动更应引起重视。当踢静止球有一定基础后对逐步增加踢个人控制的活动球及球墙所碰回来的活动球。

利用足球墙进行各种踢球技术练习时，一般都应从静止到活动，从注意技术环节的正确与否到要求踢向预定的目标。

4. 利用足球墙和标杆做踢旋转球的练习：可将标杆插在踢球者与墙之间，标杆与人及墙的距离视需要而定，开始可大些，当技术掌握后再逐步缩小。

各种旋转球的练习都可以利用足球墙进行，尤其对初学者，使用足球墙既可充分利用练习时间增加练习次数，又能使练习者较好地集中注意力掌握技术规格。对于要求提高技术的练习者，足球墙同样也是一个有力的帮手。

5. 各种脚法的两人练习：不论是传球还是射门练习，都可两人进行，若两人练习踢定位球，则辅以接球练习；若进行踢活动球练习，则可相隔一定的距离进行不停顿的连续传球练习。两人进行射门练习时，可采取一人传球一人射门。而传球，可根据需要传出各种性能和各种类型的球供射门练习。两人一组的练习还可以进行有对抗的传射练习。

#### 踢球

#### 踢球

足球运动基本技术的一种。指按一定的动作方法，用脚的某一部位将球踢向预定目标。主要用于传球和射门。按脚触球的部位，可分脚内侧（脚弓）踢球、正脚背踢球、内脚背踢球、外脚背踢球、脚尖和脚跟踢球等多种方法。动作要领各有不同，但均由助跑。支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后随前动作等五个环节组成。按踢球时球的状态，可分踢定位球、踢滚动球、踢反弹球和踢空中球等。随着足球技术的发展，踢球的技巧日益精细，运动员利用踢出球的运行弧线和旋转来控制球速和落点，以达到传递配合上的准确性和射门的有效性如何才能使踢出的足球又快又带有弧度

粗略算来，任意球分成弧线球、大力劲射和无心插柳三大类。先说弧线球，自现代足球诞生以来，足坛的许多传奇人物中，从上世纪 70 年代的里维利诺到今天的卡洛斯和贝克汉姆，都罚得一脚好弧线球，他们的神奇脚法能让皮球产生急速自旋。

仔细观察他们精湛的射术和对各种外力的把握，你就会明白他们在足坛的崇高地位实至名归。在诸多影响皮球飞行的外力中，大多数人只知道地心引力，这只是其一。其他的外力来源于我们四周看不见，摸不着的大气，不经过复杂的运算或者一辈子的练习，你无法预测他们究竟会让皮球飞向哪里。

除非踢球时正中皮球的中心，球基本上一边飞行一边自转，这对球体表面的气流产生影响。



如果击球点是在中心偏左，球就会按顺时针方向自转，导致球体左侧气流在越过足球表面的球皮缝隙时，减速更快，在这一侧的气流将比另一侧的气流更早脱离球表面，因此，球的飞行路线逐渐向右偏移。这一现象在 150 年以前为德国物理学家马格纳斯发现，又称“马格纳斯效应”。就是因为这个偏移，我们才有幸目睹“香蕉球”美妙弧线，此其二。

球的飞行方向是遵从简单弧线法则：如果你想让球向右偏，那就踢球后中心偏左的位置，脚法好坏要看你能让球偏移多少。偏移的效果又同时取决于击球的点和击球的力度。把握踢球的力量，既让球以最快速度飞行，又能产生理想的自旋，这就是踢任意球的诀窍。触球点不当，失之毫厘，谬以千里。那些能有效控制“马格纳斯效应”的球员让人眼前一亮，他们能旋球进网可以称之为奇迹，这里涉及到第三个物理现象：气动阻力。

和“马格纳斯效应”一样，气动阻力也随着球速变化：踢球力量越大，空气阻力就越强，球最终的落点也距离你的预期越远。更意想不到的是，当球速低于时速 30 公里后，气动阻力的强度，便会因为球体表面气流的复杂变化，变得难以捉摸。这也影响了任何由自旋产生的“马格纳斯效应”，结果会让观者，甚至包括罚球者本身大吃一惊。

### 踢球的方法

踢球主要有脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球，还有脚尖踢球和脚跟踢球。

①脚内侧踢球：它是用脚内侧的跖趾关节、舟骨和跟骨所构成的三角部位接触球的一种踢球方法。

特点：脚与球的接触面积大，出球比较平稳、准确。出球力量较小。

基本动作要领：踢定位球时，直线助跑，支撑脚踏在球的侧方 15 厘米左右处，膝关节微屈，在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动。在前摆过程中屈膝外转，踢球脚的内侧正对出球方向，小腿加速前摆，脚尖稍翘起，脚掌与地面平行用脚内侧部位击球的后中部。

脚内侧踢球在脚与球接触过程中有两种方法：一种是推送的踢法。这种踢法脚触球时，踢球腿要继续前摆，这样踢球脚与球接触的时间较长，出球易平稳。另一种是敲击踢法。踢球时，踢球腿的大腿摆动不大，只是小腿快速前摆击球，击球后，小腿突然停止前摆，该动作接触时间短促，动作有力。

易犯错误：第一，踢球腿膝盖外转不够，脚尖没有翘起。第二，摆腿动作太紧张，成直腿扫球动作。第三，踢球脚脚掌内翻。

②脚背正面踢球：是用脚背正面的楔骨和跖骨的末端构成部位触球的一种踢球方法特点：踢球腿的摆幅大，摆速快，踢球的力量大，出球的性能变化小，出球方向也比较单一。

基本动作要领：踢定位球时，直线助跑，最后一步稍大并要积极着地，支撑脚在球的侧方约 10~12 厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿是在支撑脚前跨和助跑的最后一步蹬高地面时，顺势向右摆起，小腿曲屈。在支撑脚着地的同时，以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，当膝盖摆至接近球正上方的刹那，小腿做爆发式前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背的正面击球的后中部。踢球腿随球继续提膝前摆。

易犯错误：第一，支撑脚的位置靠后，造成踢球时身体后仰，踢球的后下部，出球偏高。第二，踢球腿前摆时，小腿过早前摆，造成直腿踢球，出球无力。第三，摆腿方向不正。第四，踢球时，因怕脚尖触地，脚背不敢绷直，造成脚趾触球。

脚背正面踢定位球，是初学者必须严格掌握的基本技术动作。而在比赛中，还常常用脚背正面踢反弹球、空中球、倒勾球及搓球等。下面就在掌握好踢定位球基础上做为提高掌握的动作做如下介绍：

脚背正面踢反弹球时，要准确判断球的落点、落地时间和反弹路线，身体正对来球反弹方向，支撑脚在球的侧方。当球要落地时，踢球腿的小腿急速前摆，在球刚反弹离地时，以脚背正

面击球的后中部。该动作易犯的错误在于：对球的落地时间判断不准，摆腿过晚，击球的后底部，击球偏高。

脚背正面踢空中球（侧身踢空中球）时，首先要判断好球的运行路线和确定好击球点，并使身体侧对出球方向，支撑脚跨上一步，脚尖指向出球方向，上体向支撑脚一侧倾斜，踢球脚的大腿带动小腿急速向出球方向挥摆，用脚背正面踢球的后中部，在摆腿踢球的过程中身体随之向出球方向扭转。在踢球的刹那，眼睛始终注视球，身体正对出球方向。踢球后，面对出球方向。该动作的易犯错误在于：摆腿过早或过晚，造成漏踢。支撑脚尖没有对着出球方向，限制了身体的扭转。上体倾斜不够，造成踢球时腿朝斜上方挥摆，击在球的中下部，出球偏高。

脚背正面踢倒勾球时，支撑脚先向前跨一步，膝关节弯曲，上体后仰，踢球腿以髋关节为轴尽力向上方摆动。当球落到头的前上方时，用脚背正面向后勾踢。该动作易犯错误在于：上体后仰不够，膝关节太直，造成踢出的球方向不是向背后而是向上运行。

脚背正面挑起踢倒勾球时，先判断好来球的运行路线并确定好击球点，然后踢球脚上步蹬地起跳，同时另一腿上摆，使身体腾空后仰，眼睛注视来球。在另一腿下摆的同时，踢球腿以大腿带动小腿急速挥摆，两腿在空中成剪式交叉，以脚背正面踢球的后中部，踢球后，两臂微屈，手掌向下撑地，手指指向出球的相反方向，屈肘。然后背部、臀部依次着地。该动作易犯错误在于不敢跳或跳起后不敢向后仰体。

落地以手掌撑地时，手指方向不对，容易造成肘、腕挫伤。

脚背正面搓球过顶时，摆动腿的动作是由后向前下方用力，脚掌贴擦地面，脚尖插入球底，踢球的底部，使球由脚尖经脚面向前上方回旋而出。该动作易犯错误在于踢球时，脚尖未插进球的底部，造成击球点不正确。

③脚背内侧踢球：是用脚背内侧的几个楔骨、趾骨末端部位接触球的一种踢球方法特点：踢球腿的摆幅大，摆速快，踢球的力量大，由于助跑方向、支撑脚选位灵活性较大，出球的方向变化幅度较大。因此，可踢出平直球、远距离弧线球等，也便于转身踢球。

基本动作要领：踢定位球时，斜线助跑，助跑方向与出球方向成 $45^{\circ}$ 角。支撑脚以脚掌外沿积极着地，踏在球的侧后方20~25厘米处，屈膝，支撑脚脚尖指向出球方向，身体稍向支撑脚一侧倾斜。在支撑脚着地同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆到接近球的内侧正上方的刹那，小腿做爆发式前摆，脚尖稍向外转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖指向斜下方，以脚背内侧踢球的后中部（踢高球时，击球的中下部），踢球腿随球继续前摆。

易犯错误：第一，支撑脚的位置偏后，踢球时上体后仰，易把球踢高。第二，踢球脚尖外转不够，接触部位不正确。第三，没有直向出球方向摆腿，形成划弧动作以致出球点偏外。

同样，脚背内侧踢定位球是初学者必须掌握的基本动作。做为提高，下面就用脚背内侧踢过顶球、踢弧线球及转身踢球动作作如下介绍：

脚背内侧搓踢过顶球时，动作方法基本上与踢定位球相同。只是支撑脚踏在球的侧后方，踢球脚不要过于绷直，踢球的后下部，并稍向下切的动作，使球向前上方飞起并回旋。踢球脚不随球前摆。该动作易犯错误在于踢球脚没有插进球底部，击球点不在球的后下部，使球不能产生回旋。

脚背内侧转身踢球时，助跑的最后倒数第二步，要稍向出球的相反方向，即向球的侧前方跨出。在助跑最后一步蹬离地面时，略微跳动，同时身体转向出球方向，支撑脚以脚掌外沿着地，脚尖指向出球方向，上体侧前倾，膝关节弯曲。在支撑脚着地的同时，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆。当膝盖摆到接近球的内侧上方的刹那，小腿做爆发式前摆，脚稍外转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖指向斜下方，用脚背内侧部位击球的后中部，踢球腿随球继续前摆。该动作易犯错误在于支撑脚的脚尖没有指向出球方向。转身和踢球动作不连

贯，在转身的同时，摆动腿没有积极跟随前摆。转身时，上体没有前倾。

脚背内侧踢弧线球时，用脚背内侧踢球的后中部位。摆腿的方向不通过球心，在踢球的一刹那，踝关节用力向里转并上翘，使球成侧旋沿一定的弧线运行。该动作易犯错误在于踝关节用力过大或过小。

④脚背外侧踢球：是用脚背外侧部位接触球的踢球方法。

特点：它除具备脚正面踢球的特点外，由于踢球时脚腕灵活性较大和摆腿方向变化较多等优点，它是踢各种距离弧线球和弹拨、削球的主要方法。

基本的动作要领：踢定位球（平直球）时，助跑、支撑脚的位置和踢球腿的摆动，基本上与脚背正面踢球相同。只是用脚背外侧接触球。在踢球腿的膝盖摆到接近球的正上方的刹那，小腿做爆发式前摆时，膝盖和脚尖内转，脚面绷直，脚趾扣紧，以脚背外侧部位踢球的后中部，踢球腿随球继续前摆。

容易犯的错误：

第一，踢球时，膝盖和脚尖内转不够，造成接触球部位不正确。

第二，支撑脚靠后，造成踢球时身体后仰，踢球的后下部，以致出球偏高。

脚背外侧踢定位球是初学者必须掌握的基本动作，但在比赛中，还常用脚背外侧踢弧线球或弹拨球，为了进一步了解脚背外侧踢球方法，下面就这两种踢法做如下介绍：

脚背外侧踢弧线球时，支撑脚踏在球的侧后方约15~20厘米处，踢球脚脚腕用力，并以脚背外侧踢球的后中部，摆腿的方向不通过球心，并向支撑脚一侧的前方继续摆动，以加大球的旋转。该动作易犯错误在于踢球脚脚腕用力不够，摆腿方向靠球心轴较近。

脚背外侧踢弹拨球时，踢球腿以膝关节为轴快速侧摆或侧前摆。击球时，踝关节快速转动将球弹出，踢球脚快速收回。运用这种踢法可将球快速弹拨到踢球脚的外侧或侧前方。

⑤脚尖踢球：它是用脚尖部位接触球的踢球方法。

特点：踢球腿的摆幅大，摆速快，踢球的着力点集中，出球快而有力，但因脚尖与球的接触面小，出球的准确性较差。

基本动作要领：脚尖踢球与脚背正面踢球动作大致相同，支撑脚踏在球的侧后方。

击球时，脚尖翘起，趾踝关节紧张用力并保持稳固以脚尖击球的后中稍偏

接 球

接球是指运动员有目的地用身体的合理部位把运行中的球接下来，控制在所需要的范围内，以便更好地衔接下一个技术动作。接球是为下一个动作服务的，接球质量的好坏直接影响下一个动作的顺利完成。比赛中来球性质、状态不同，所以接球应根据不同情况，采用不同的动作方法。

技术动作结构分析

无论采用哪一种接球方法，动作结构都是由以下四个环节组成。

1. 观察和移动：为了更好地完成接球动作，事先要注意观察来球的情况。从球的运行路线、球的旋转与速度等情况中，迅速判断落点，及时移动，使自己能处于做接球动作时所需要的最佳位置。

2. 选择接球的部位和接球方法：接球的不同部位和采用不同的方法，各有其不同的作用，因此，必须根据临场情况及下一步动作的需要，恰当地选择接球的部位与接球方法。

3、改变来球的力量：根据来球力量大小和接球实际需要，可分别采取加力或减力（缓冲）方法。根据来球力量的方向和接球实际需要，还可按照反射定律调整入射角，获取理想的反射角。

4. 随球移动：接球动作一做完立即随球移动，紧密衔接下一个动作，在接球与处理球的动作之间不能有停顿。

技术动作要领

接球的方法有多种，常用的有脚内侧、脚背正面、脚背外侧、脚底、大腿、腹部、胸部、头部等部位的接球。

### 1. 脚内侧接球

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

(1) 脚内侧接地滚球：支撑脚脚尖上对来球，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，当脚内侧与球接触的一刹那迅速后撤，把球接在脚下（图 6—17）。若需将球接在侧面时，支撑脚脚尖应向同侧斜指，脚内侧与来球方向成一定角度触球，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转变为旋转力，而将球接在脚下。

(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在球的侧前方，支撑腿膝关节微屈，身体向接球后球运行的方向偏移。接球腿提起小腿且放松，脚尖微翘，脚内侧对着接球后球运行的方向并与地面成一锐角，当球落地反弹刚离地面时，大腿向接球后球运行的方向摆动，用脚内侧部位轻推球的中上部（图 6—18）。用这种方法接球时，也可在触球时使球产生旋转以达到接好球的目的，但应注意球的旋转并及时加以调整。

(3) 脚内侧接空中球：根据来球的速度及运行轨迹，及时移动到位。若为抛物线较小的平空球则应根据临场的实际情况选择适当高度的接球点，将接球腿抬起，使脚内侧部位对准来球的方向并前迎，脚在接触球的一瞬间后撤，并将球接在所需的位置上（图 6—19）。

### 脚背外侧接球

(1) 脚背外侧接地滚球：将接球点放在接球腿一侧，支撑腿膝关节微屈。接球腿提起屈膝，脚内翻使小腿和脚背外侧与地面成一锐角，并对着接球后球运行的方向，脚离地面的高度应略等于球的半径，然后大腿向接球后球运行的方向推送，同时身体随球移动（图 6—20）。

(2) 脚背外侧接反弹球：根据来球的落点及时移动到位，支撑脚站在来球落点的侧后方，除触球部位外，其他环节均与脚背外侧接地滚球相同。

### 3. 脚背正面接球

这种方法多用于接有较大抛物线的来球。根据球的落点，及时移动到位，脚背正面上迎下落的球，当球与脚面接触的一瞬间，接球脚与球下落的速度同步下撤，此时大腿膝关节、踝关节、脚趾均保持适度的紧张，脚尖微翘将球接到需要的地方（图 6—21）。

脚背正面接高空落下之球时，也可以将脚微抬起，并适度背屈，当球接触脚背的瞬间踝关节放松将球接到身体附近（图 6—22）

### 脚底接球

由于脚底接球技术便于掌握，易于将球接到位置，故常被用来接各种地滚球和反弹球。

(1) 脚底接地滚球：身体正对来球方向，移动前迎，支撑脚站在球的侧面（或前或后均可），脚尖正对来球方向，膝关节微屈。同时接球腿提起，膝关节微屈，脚略背屈，使脚底与地面约小于 45 度角（且脚跟离升地面）一般以前脚掌接触球的上部为宜。在触球瞬间接球脚可轻微跖屈（前脚掌下点）将球停住，也可根据需要在接球同时将球推向前方或拉向身

后。

(2) 脚底接反弹球：根据来球落点，及时前移迎球，支撑脚站在落点侧后方，脚尖正对来球方向，球落地瞬间，用前脚掌去触球的中上部，微仰膝，用脚掌将球接在体前。若需接在身后则应在触球瞬间继续屈膝，将球问拉，并伴随支抒胸以前脚掌为轴旋转 90°以上（图 6-23）。

#### 大腿接球

大腿接球一般可以用来接抛物线较大的高空球和略高于膝的低平球。

(1) 大腿接抛物线较大的下落球：面对来球方向，根据球的落点迅速移动到位，接球腿大腿抬起，当球与大腿接触的瞬间大腿下撤将球接到需要的位置上（图 6—24）。

(2) 大腿接低平球：面对来球方向，根据来球高度，接球腿大腿微屈送髋前迎来球，当球与大腿接触瞬间收撤大腿，使球落在所需要的位置上。

#### 腹部接球

在激烈的比赛中为了抢点控制球，根据比赛的需要也使用腹部接球。

(1) 腹部接反弹球：接球者的身体正对来球方向跑动，判断好球的落点，身体前倾，腹部对准落地反弹的球，腹直肌保持紧张，推压球前进（图 6——25）；也可在触球瞬间身体侧转，将球接向所需要的侧面。

(2) 腹部接平空球：来球较突然且于腹部同高时，应先挺腹，在腹与球接触瞬间迅速含胸收腹，将球接下来。

#### 胸部接球

由于胸部接球部位较高，加之胸部面积大、肌肉较丰满等特点，易于掌握，故是接高球的一种好方法。胸部接球包括挺胸式、收胸式两种方法。

(1) 挺胸式接球：面对来球站立（两脚左右或前后开立），两膝微屈，重心置于支撑面内，上体后仰，下颌微收，两臂自然张开，维持身体平衡。接触球瞬间，两脚蹬地，膝关节伸直用胸部轻托球的下部使球微微弹起于胸前上方（图 6—26）。

对于较高的平直球也可采用这种力法将球接于胸前，但触球瞬间膝关节由直变屈，脚由提踵状态变全脚掌落地，整个身体保持接球时的姿势，下撤将球接在胸前。

(2) 收胸式接球：多用于接齐胸高的平直球。面对来球，两脚左右或前后开立，两臂自然张开，挺胸迎球，触球瞬间收胸、收腹、臀部后移将球接在体前（图 6——27）。若需将球接在体侧时，则触球瞬间转体将球接在转体后相应的一侧。

#### 头部接球

高于胸部的来球可用头部接球。

根据球的运行路线，面对来球，用前额正面接触球的中下部，下颌微抬，两臂自然张开，提起伸膝，触球瞬间全脚掌着地，屈膝、塌腰、缩颈，全身保持上述姿势下撤将球接在附近。

易犯错误

#### 1. 接地滚球

(1) 球从脚下漏过。主要原因是未掌握好脚的触球部位距离地面的高度。

(2) 引接球时将球卡死在接球地点（本想接成活动球），触球的部位过高（接近球的直径）。

(3) 接球后，球未能达到理想的位置，缓冲、加力或触球时所形成的反射角不当。

(4) 接球后身体不能及时跟上，影响控制球。

#### 2. 接反弹球

(1) 球从脚下漏过，未能准确判断球的落点和从地面反弹的路线。

(2) 接球时将球卡在触球点，影响下一个动作的衔接。

(3) 未能将球接在理想的位置上。

### 3. 接空中球

(1) 对球在空中运行的速度与轨迹判断不准确，或迟或早、或高或低而造成漏接。

(2) 未能将球接到理想的位置。

### 4. 接旋转球时

(1) 对运行中旋转球速度轨迹判断不准确，造成接球时间和接球点选择失误。

(2) 接触球时未考虑旋转球的特点，完全按不旋转球的技术处理，或者对旋转球的转速估计不准确，造成接球力量和方向的错误，不能将球接到理想的位置上。

### 练习方法示例

#### 1. 个人接球技术练习

(1) 利用足球墙进行练习：采用足球墙练习各种方法接地滚球 由开始原地接逐渐过渡到迎上去接，或开始接在脚下。逐渐过渡到接所设想的适宜的位置上去。根据需要对加大踢球力量，提高反弹球速，增加接球难度。另外，也可练习接反弹球与空中球，但利用足球墙进行接旋转球的练习效果不佳。

(2) 个人将球踢高，然后进行接反弹球的各种练习（用手抛起后再进行练习也可以）。

#### 2. 多人接球技术练习

(1) 正面接地滚球：两人对面站立，相距 10 米左右，一人踢地滚球，另一人迎上去接球。

(2) 两人在跑动中进行传接球练。两人一组使用一球，在一定范围 M 内跑动中练习，要求接球时尽量使用多种方法，传球时传出各种性质的球，距离近时以地滚球为主，距离远时以空中球为主，以提高接球能力。

(3) 两人一组对面站立，相距 5 米左右，一人用手抛球，一人接各种空中球的练习（如大腿、腹部、胸部、头部），可逐渐加大距离、加大力量（或增加旋转）以适应各种变化的来球。

(4) 3 人一组进行接球转身的练习，每人相距 10 米站成一条直线，甲传球给中间的乙（正对接球人传，或传到接球人附近），乙迎上来接球转身，传给另一端的丙，丙迎上接球然后再回传给乙，乙接球转身传给甲，如此循环往复。中间位置的人可轮流交换也可采用这种方法练习接反弹球与空中球，并要适当的加大距离。这种形式也可用来交叉练习接地滚球、反弹球与空中球，若甲传给距离 20 米外的丙（越过乙的头顶），丙就可以练习接反弹球与空中球，再传地滚球给乙，乙练习接地滚球转身后再传给甲，甲接地滚球后再传给乙。乙的位置可轮流交换，甲、乙位置和传出的球也可变换。

### 运 球

运球技术从狭义上讲，仅是指运球的方法，即指用身体的某一部分触球，使球能随运球者一起运动；从广义上看，则不仅让球随人运动，还必须越过对方的防守，也就是说如何使用这些运球方法达到越过对方防守的目的。这里就包含了运球方法的运用问题。

### 技术动作结构分析

运球技术动作通常是由运球方法的选择与准备、跑动中间断触球、为下一动作的连接作好准备。三个环节组成。

1. 运球方法的选择与准备：这一环节的进行是根据临场情况瞬间做出，而且随时根据需要改变运球方法，所以这一环节仅仅指开始实施运球技术时所应进行的。

2. 跑动中间断触球：这一环节是运球技术的最关键部分，当开始实施运球技术后根据临场情况需要使用适宜部位去间断触球，并使球始终处在自己的控制范围内，为了达到这个目的，必须注意如何避开（或越过）对手，注意触球时的力量及球运动的方向。运球

跑动要自然、重心低、步幅小、频率快。这些要求是根据比赛的实际提出的。协调自然的跑动能使得动作自如，变向、变速较易进行。重心低便于突停突起，变换方向，而且不易在对抗中失去平衡。频率快是为了利于动作随时变换，并能随时触到球以保持对球的控制权。运球过程中眼睛不要只注视在球上而应注意周围情况，这样才能在临场情况发生突然变化时迅速采取措施，并将球控制到所需要的位置上去。

3. 为下一动作的连接作好准备：这里主要是指运球的任务已经结束，接着需要传球和射门时，球所处的最佳位置，以及身体应处于何种状态更有利于下一个动作。这就需要运球即将结束时迅速作好上述准备，这种准备应是在运球过程中自然协调地进行，从而使得运球与传球（射门）一气呵成。

#### 技术动作要领

常用的运球技术有脚内侧、脚背正而、脚背外侧、脚背内侧运球。

1. 脚内侧运球：要求在运球前进时支撑脚始终领先于球，位于球的侧前方，肩部指向运球方向，支撑腿膝关节微屈，重心放在支撑腿上，另一条腿提起屈膝，用脚内侧推球前进，然后运球脚着地（图 6——28）。

由于肩部指向运球方向，身体侧转，虽然移动速度较慢，但身体前倾有利于将对方与球隔开，因而这种技术多用在运球寻找配合传球时，或有对方阻拦需用身体做掩护时。

2. 脚背正面运球：运球时身体持正常跑动姿势，上体稍前倾，步幅不宜过大，运球腿提起，膝关节稍屈，滚关节前送，提踵，脚尖下指。在着地前用脚背正面部位触球后中部将球推送前进。

由于脚背正面运球时身体持正常跑动姿势，故可以发挥出较快的速度，因而这种技术多用在运球前方一定距离内无对手阻拦时。

3. 脚背外侧运球：运球时身体持正常跑动姿势，上体稍前倾，步幅不宜过大，运球腿提起，膝关节稍屈，滚关节前送，提踵，脚尖绕矢状轴向内旋转，使脚背外侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背外侧推拨球的后中部（图 6—29）。脚背外侧运球时，身体姿势与正常跑动时相同，因而可以发挥出较快的速度，故与脚背正面运球有相同的用途。另外，利用脚腕的动作可以很快改变脚背外侧面所正对的方向，故在运球脚一侧改变方向时也多采用这种运球方法。这种方法能用身体将对手与球隔开，故掩护时也常使用。

4. 脚背内侧运球：身体稍侧转并自然协调放松，步幅小，上体前倾，运球腿提起外展，膝微屈外转，提踵，脚尖外转，使脚背内侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背内侧推拨球，使球随身体前进。

脚背内侧运球由于身体稍侧转，不能采用正常跑动姿势，因而不适用于高速运球。但由于接触部位和支撑位置的特点易于完成向支撑脚一侧的转动，故多用于向支撑脚一侧的转动变向运球。

#### 5. 其他

（1）拨球：利用脚踝关节向侧的转动，以达到用脚背内侧或脚背外侧触球，将球拨向身体的侧前方、侧方、侧后方（图 6—30）。

在过人时若使用拨球，还要在拨球后立即跟上推球，使球按预定方向运行。

（2）拉球：将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。

回拉球一般都是躲开或引诱对方出脚抢球的瞬间将球拉回造成对方抢球落空，使其重心随抢球脚前移，乘对手难于返回的瞬间将球迅速推送出去越过防守者（图6——31）。

拉球时，除了往回拉以外，也常使用接触球的上部向左右侧扣球。

（3）扣球：这种方法与拨球相同，不同的是它的用力是突然的并伴随着突然转身或急停，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（图6—32，图6——33）。

（4）挑球：用脚背部位触球的下部地突然向上人挑起，在对手来不及实施挡球动作时球已越过，运球者随球迅速跟进。注意球一般不要挑得太高。

（5）颠球：运球过程中，有时球在空中或地面上跳动，根据对手抢截时所处位置或实施抢截时间，用恰当的部位将球颠起，越过对手可达到过人的目的。

运球过人方法：前面所述仅是运球的基本方法，掌握了这些基本方法后，在无对手阻拦时。“以将球控制在自己的周围。但若遇对手阻挡时要想越过对手的阻拦，必须恰当地综合使用这些方法，抓住对手瞬间出现的漏洞，达到越过对手的目的。

利用速度强行过人：持球者以突然的快速推拨球（力量较大）并与快速的奔跑相结合越过对手的阻拦。使用这种方法必须具备以下几个条件：对手身后的较大纵深内无其他的防守者。或其他防守者难以补位，或持球者高速运球。对手跑上来准备抢球，或持球者与防守者僵持时持球者突然推拨球起动。这种方法主要是利用自己的起动速度或抓住对手突停突起、或突然起动时所耽误的时间。

利用身体的掩护强行过人：当持球者接近对手时双方速度减慢，持球者侧身用身体靠住对手以另一侧脚将球拨出，同时转身将对手倚在身后并随球越过对手。这种方法一是要求持球队员有能力倚住对手而不被对方挤开；一是将球控制在远离对手一侧，对手伸脚时不能触及球；三是在抵住对手时不可将重心偏离支撑面，否则一旦对手闪开时自己会失去平衡。

利用变速运球过人：对手在持球者侧面，持球者用另一侧脚运球，利用运球速度的变化达到甩掉对手或越过对手的目的。这种方法主要针对防守者是被动的，容易被运球者甩掉达到过人的目的。有时则采用突停突起甩掉对手，运球者必须能很好地控制球与自己的身体，做到球随人来，人随球走，才能达到过人的目的。

恰当地组合推、拨、挑、扣、拉、颠等动作过人：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与时机，或造成对手重心出现错误的移动，运球者抓住其漏洞而越过对手。

利用穿裆球过人：当运球者遇到对手从正面阻拦时，发现对手两脚并立较大、而且重心在两脚之间，运球者应侧身运球接近对手，抓住时机将球从对手两脚之间推（拨）过，身体也随着从防守者侧面越过并控制球。这种过人的方法有时可以收到奇效。因为一般防守运球队员时，多把注意力放在防止运球者从身体侧面越过，加之防守者使用左右开立的站法，脚下站得较死，转身比较困难，妨碍了转身、起动的速度。当防守者两腿左右开立并不大时，可以用假动作引诱防守者使其两腿分开较大，然后再使球穿裆而过。

人球分路过人：这种方法主要是利用防守者注意力集中在球上，并认为可以触到球的心理，达到过人的目的。因此当防守者出脚抢球时，运球者抢先将球推（拨）到前方，而防守者的抢球脚未触到球着地时，身体重心也移过来了，这时运球者迅速从防守的另一侧越过去控制球，防守者再转身起动很难追上。若在推球时使用“蹭”他方法，蹭出弧线球来，就更有利于运球者越过防守者后控制球，

运球假动作过人：这种方法是运球者利用腿部、上体的晃动使对手产生错觉，在对



手做抢球动作时，使其重心产生错误的移动，运球者则抓住时机从另一方向越过对手。

比赛中运球过人的方法很多，只有熟练地掌握上述各种运球方法和动作，并注意掌握下列诸因素，才能在比赛中较有把握地完成运球过人。

注意观察对手所处的位置，然后再决定自己采取的过人方法。运球者应根据场防守者所处的位置及状态来决定自己应采取的过人方法。例如：当运球者高速运球接近对手时，若对手快速迎上来抢球，就可以利用速度强行过人。

掌握好过人时机。过人的时机要根据临场防守者的情况而定。如运球行进速度快时，则应离对手距离移近些再实施过人动作，否则对手将有时间转身起动将球追上。用假动作过人时，应善于利用对手因判断错误而造成重心移动的时机实施过人动作，这样，对手再调整重心时已为时过晚。

掌握好过人时的距离。除利用速度强行过人外，其他方法都应是在距离对手一大步的地方并应大于运球者与球的距离，对手勉强可以触到球，但不会先于运球者触及球。另外，这样的距离也便于运球者在做出动作使防守者重心发生错误移动时越过对手，而对手难于再进行成功的回追抢截。

#### 易犯错误

1. 眼睛只盯着球，不能随时观察周围情况，因而不能根据临场情况及早采取措施。
2. 身体僵硬影响了动作的协调自如，造成不恰当的触球，或触球时力量过大。
3. 运球技术运用不合理，造成脚尖捅球。
4. 运球时步幅过大，重心他高，不能随心所欲地触球控球。
5. 由于触球部位不恰当，运球时球不能按照运球者的意图运行。

#### 练习方法示例

1. 在慢跑中分别用单脚脚内侧运球，脚背正面运球，脚背外侧运球，运球方向沿直线进行。
2. 在慢跑中沿弧线运球，用脚内侧、脚背内侧、脚背外侧沿中圈线做顺时针、逆时针运球练习。
3. 慢跑中单脚交替用脚背内侧和脚背外侧运球沿折线运行。
4. 在慢跑中双脚交替用脚背内侧运球沿折线运行。
5. 拨球练习。在一定范围内自由运球，按手势用一只脚做支撑，另一只脚用脚背内侧或外侧拨球绕支撑脚做圆周运球，两脚轮流练习。
6. 拉球练习。在一定范围内自由运球，听哨音后用一只脚做支撑脚，另一只脚用脚前掌触球顶部，拉球绕支撑脚做圆圈运动。一步一步拉球。
7. 拉球转身 180 度运球练习。在一定范围内自由运球，听哨音后用一只脚支撑，另一只脚拉球至身后，沿拉球脚一力转体 180 继续运球。
8. 扣球转身变向运球练习。在一定范围内自由运球，听哨一音后用一只脚支撑，一脚用脚背内侧做扣球，使球改变方向应在 90 度以上，身体随其转动沿改变后的方向继续运球。
9. 单脚交替后拉球转体 180 度练习。如先用左脚支撑，右脚拉球向后转体 180，右脚迅速地做支撑，左脚踏在球顶部，如此交替进行。
10. 运球绕杆练习。队员成一路纵队。第一人依此过杆后传球给后人，后人重复第一人的动作，依此进行。若每人一球则可在前一人运球后，次一人即开始，依此运球绕杆到排尾。
11. 运球中扣球变向 180“再运球练习。练习者成一路纵队，第一人向标杆运球越过标杆后扣球急停转身 180 度，然后从标杆另一侧运球返回，在返回时第二人可开始运球。
12. 抬头运球练习。队员站在教练员对面成一路横队（或不成队形），相距 15 米以外。教练员给手势后，队员按教练员手势所指方向运球前进，队员要随时注意教练员不断变换的方向和不断变化的位置。

13. 扣拨组合练习。每人一球沿折线向前运球，运球中用右脚脚背内侧扣球，扣球后用右脚支撑，接着左脚脚背外侧立即向斜前方拨球，可继续运两步球（或不运球），然后右脚支撑，左脚脚背内侧向右斜前方扣球后成左脚支撑，接着用右脚脚背外侧向斜前方推拨球，依此进行。进行这种练习应注意扣球方向能保证运球路线沿折线行进，扣球变向的角度不可太大，扣球后另一只脚应立即用脚背外侧拨球。

14. 扣推组合练习。运球中，右脚脚背内侧侧向（或侧后向）扣球，左脚脚内侧推直线球。依此交替进行。

15. 拉、推（拨）组合练习。用右脚将身前的球拉到身后，接着用脚内侧（或脚背外侧）向同侧斜前方推（拨）出，跟上后继续运球，重复上述动作，两脚轮流进行。

16. 练习同上。推球时用脚内侧支撑脚的后面异侧将球推出，身体跟上后再运球，并用相同的方法，用另一只脚做相同的练习。

17. 假动作过人练习

（1）右（左）跨、左（右）拨练习。直线运球过程中，右腿从球的上方跨过，着地后变支撑脚接着用左脚脚背外侧向左侧前方拨球。

（2）左（右）晃右（左）拨练习。运球中上体向左（右）晃动，同时用右（左）脚脚背外侧向右（左）拨球，身体跟上。

### 抢 截 球

拦截球技术是指运动员在规则允许的范围内，使用身体的合理部位将对手的控球权夺过来或破坏掉。

#### 技术动作结构分析

拦截球技术的动作结构是由：选位、抓住时机实施拦截动作、实施拦截动作后与下一动作紧密衔接三个环节组成。

1. 选位：包括对对方控制球情况和接应队员情况的观察以及对对方意图的分析判断。根据观察、分析和判断，及时移动到实施拦截球最有利的位上，这一环节虽短暂，但它是成功地实施拦截球的先决条件，不具备这些条件，拦截球则是盲目的。有时为了拦截成功，在条件允许情况下，可以拖长这一环节的时间和过程，甚至引诱控球队员作出错误的决定，以达到拦截球的成功。

2. 抓住时机，果断实施动作：在实施动作时，时机是最重要的因素，过迟过早都会影响拦截的效果，甚至造成失败。一般说，拦截的时机可分为两种：一是对个人控球企图越过防守时的拦截时机，这种情况多是在控球者做触球动作后，触球脚即将落地或重心已移至即将落地的触球脚时，此时实施拦截动作，持球者已无法再改变球的运球路线。另一种为对方传球过程中的拦截时机，这种时机都是在对方将球传出后未被同伴接到前，抢先出击截获或及球。时机的选择与选位直接有关，而使用的拦截动作又与时机的选择有密切的关系。

3. 在实施拦截动作后，应迅速使身体恢复到下一个动作所需要的状态和位置：拦截技术需要在不同情况下使用不同的拦截动作，有时在实施拦截动作时会使身体呈现各种状态，可能不利于下一个动作的连接（例如倒地铲球后身体已失去正常状态），为保证于下一动作的紧密连接，应使身体恢复到所需要的状态和位置。

#### 技术动作要领

##### 1. 正面跨步堵抢

抢球者两脚前后开立，迎着运球者而站，两膝微屈，身体重心下降并置于两脚间，当运球者与抢球者间的距离缩小到一定范围（即抢球者上前跨一大步可能触及球），运球者脚触球后即将落地或刚刚落地时，抢球者后脚用力蹬地并跨步向前，以脚内侧去堵截球，当已堵住球时，另一只脚应迅速上步。若抢球脚堵住球，两位对手也堵住球时，则抢球者应将另一只脚迅速前移做支撑脚，抢球脚在不脱离球的情况下迅速向上提拉，使球从对手脚面

滚过，身体重心也迅速跟上并将球控制好（图 6——34）。

## 2. 合理冲撞抢球

当防守者并肩与运球者跑动追球时，防守者重心稍下降，靠近对手一侧的手臂紧贴身体，利用对方同侧脚离地的过程，用肘关节以上部位适当冲撞对手同样部位，使对手身体失去平衡，乘机将球控制住（图 6—35）。

## 3. 正面铲球

移动接近控球者，膝关节微屈，重心下降，当控球者触球脚触球后尚未落地时，抢球者双脚沿地面向球滑铲，随即用手扶地做向一侧的翻滚，并尽快起身。

## 4. 异侧脚铲球

当双方都不能用正常的动作触球时（指跑动中），防守者应根据与球的距离，同侧脚用力蹬地使身体跃出，异侧脚向前沿地面对球滑出，脚底将球铲出，然后小腿外侧、人腿外侧、手依此着地。或铲出球后身体向铲球腿一侧翻转，手撑地后立即起身，使身体恢复到与下一动作衔接的状态和位置（图 6—36）。

## 5. 同侧脚铲球

防守者在跑动中根据双方离球的距离作出判断，与对手不能立即触球时，用异侧脚用力蹬地，使身体向前方跃出，同侧脚沿地面向前滑出的同时向外摆踢（脚踝应有向外的动作），用脚背外侧将球踢出。也可用脚尖将球捅出，接着向对手一侧翻转，手撑地迅速恢复到下一个动作所需要的位置。在激烈的比赛中，由于铲球可以更大限度地争取时间和扩大控制面而被广泛地运用到踢球、接球、运球、抢球技术中去这项技术应引起高度的重视。

易犯错误

1. 正面堵抢时，易产生堵抢触球部位不准确造成失误。当双方同时接触球时，未能及时提拉球而被对方抢先造成堵抢失误。还有堵抢时机不对，或迟、或早都会造成堵抢失误。

2. 侧面抢球冲撞时，冲撞动作不正确造成犯规。时机选择不当，不应选择在对手侧脚支撑时。

### 3. 铲球时易犯错误

（1）铲球脚离地面超过球的高度，易伤害对手造成犯规。

（2）由于时机选择不当，或时机与实施的动作配合不当，未触及球而铲到对手造成犯规与失误。

（3）动作不协调造成失误或影响下一个动作的衔接

（4）着地动作不正确易使抢球者受伤。

4. “抢断”球的时机选择，以及出击时机与动作配合不及时、不协调造成失误，以至扑空。

练习方法示例

1. 两人一球练习。将球放在队员甲脚前，队员乙与其相距两米，队员乙上步做正面脚内侧堵抢练习，当队员乙触球瞬间队员甲也用脚内侧触球。让抢球队员乙体会上步动作及触球部位，两人可轮换做抢球。

2. 两人一球练习。甲、乙两队员相对站立，队员甲运球跑向乙（慢速），队员乙选择好时机实施正面脚内侧堵抢技术。

3. 重复示例二的练习。当甲、乙两队员在练习中同时触球时，抢球队员乙立即提拉球，

将球拉过队员甲的脚面并控制住球。经过一段练习后，可在触球瞬间两人同时提拉，体会掌握提拉的时机。

4. 两人同方向慢跑，在跑的过程中两人可做适当的合理冲撞，体会冲撞的时机和冲撞的部位以及冲撞时如何用力等。

5. 在两队员前5米处放一球，听哨音后两人同时向球跑去。要求两人；同时跑动（互相配合）选择适当的位置和时机合理冲撞将球控制。经过一段练习后，可将静止球变为活动球，即教练员持球站立，两队员站立在其两侧，当球沿地面抛出后，两队员同时起动追赶球，利用合理冲撞将球控制住。

也可采用此方法练习在冲撞的瞬间做身体超前和迟后的突然躲闪后控制球。练习时，事先应明确练习不一定用冲撞后控球的方法，让练习者在追抢过程中自由选择抢球方法，达到控球的目的。

6. 一人直线运球前进，另一队员出后赶至成并肩时伺机实施合理冲撞并控制球。练习时要求运球者能给予抢球者配合，让抢球者得到练习，速度可以由慢到中速循序进行。

7. 铲球练习。一人一球将球放在前面某一位置，练习者选择适当位置站立，原地蹬出做铲球动作练习。当基本掌握铲球动作后，练习者可球沿地面缓慢抛出，自己追球将球铲掉，以体会如何对滚动的球实施铲球动作。待较熟练地掌握铲球动作后，再用以上方法进行铲控、铲传的练习。

8. 一人直线运球前进，另一人由后追赶至适当位置抓住时机进行铲球练习。要求运球者给予适当的配合，使铲球者能在对手运球过程中体会实施铲球动作。

9. 将拦截球技术的练习与射门或传球等练习结合起来进行，根据训练任务，对攻守方分别提出不同的要求。

## 头 顶 球

头顶球是指运动员有目的地用前额将球击向预定的目标的动作。足球比赛中不仅要处理各种各样不同形式和不同性质的地滚球，同时也要处理各种空中球。当遇到胸以下部位不能触及或规则不允许触及的一些球时就需要用头部来处理，因为头是人体最高的一个部位，额骨的前面较为平坦，只要掌握顶球技术，顶出的球就会有力。现代足球比赛中对时间与空间的争夺异常激烈，头顶球技术的使用不仅使运动员占据空间，又能争取时间，所以头顶球是处理高空球的最重要手段。

使用头顶球技术，不仅可以进行传球、抢断球、高球射门，而且利用鱼跃头顶球可以扩大运动员的控制范围、防守时抢险。

技术动作结构分析：

头顶球技术的动作结构是由移动选位、身体的摆动、头触球、触球后的身体平衡四个环节组成。

### 1. 移动选位

由于头顶球技术都是用来处理运行的空中球的一种技术，因此要想能处理好来球，首要条件是对来球的速度、运行轨迹作出正确判断，选好击球点，并及时到达顶球位置或起跳位置，同时还应考虑到自己的弹跳能力和比赛当时双方的情况，只有充分地估计了这些情况后的选位，才能保证完成顶球动作。

### 2. 身体的摆动

身体的摆动是由身体许多部位的肌肉协调用力来完成，其摆动顺序是由下而上，这样才可以使击球部位获得最大的速度。这一环节是顶球力量的主要来源，但球所受力的大小并不完全决定于用力的大小，还将受到头触球环节的准确与否及来球力量的大小等影响。顶出球的方向并非按照垂直碰撞的反射方向顶回，而多与垂直反射方向成一定角度，

为了准确的将球击到预定目标，必须在身体摆动时就考虑到来球方向与将球顶出方向间的关系，使身体摆动发挥出最大的作用。

### 3. 头触球

这一环节的主要任务是保证顶出球的准确性。它有两层含义。一是用头的哪一部位接触球，二是用头的一定部位接触球的哪一部位。比赛中大多数情况不是将球顶回，而是与来球方向成一定角度，并将球顶到一定距离的预定目标，因此要主动用力。在头触球时，必须使身体摆动所获得的速度与由接触部位造成的反射方向一致并指向预定目标，有时由于比赛情况无法保证身体摆动所获得的速度与由接触部位造成的反射方向一致，则必须使这两个不同的力（或速度）的合力（合速度）方向指向预定目标。

### 4. 触球后的身体平衡

顶球者在触球后维持身体平衡的主要因素一是两臂合理摆动，二是脚步的移动，三是落地时屈膝、踝，四是来球的冲力。顶球者应根据不同来球和顶球方法，恰当协调四者关系，维持身体平衡。

技术动作要领

头顶球技术分前额正面头顶球与前额侧面头顶球。

#### 1. 前额正面头顶球

这是由额肌覆盖着的额骨正面部分去击球的一种动作方法，接触部位如图中前额的阴影部分（图 6—37）。

（1）原地头顶球：身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立（或前后开立），膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面上（或后脚上），两臂自然张开，当球运行到将垂直于地面的垂线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振摆，用前额正面击球中部，上体随球前摆（图 6—38）。

（2）跑动头顶球：顶球的动作要领与原地顶球相同，只是第一环节应正对来球跑出抢点。球顶出后，由于跑动速度较快，为保持平衡身体须随球向前移动。

（3）原地跳起头顶球：这种技术用在本方传来或对方传来高球时运用。两膝屈，重心下降，然后两脚用力蹬地起跳，同时两臂屈肘上摆，在身体上升阶段展腹挺胸，两臂自然张开，眼睛注视来球，身体自然成背弓。当球运行至身体额状面时，迅速收腹，上体前摆，触球瞬间颈部做爆发性振摆，用前额正面将球顶出。同时两腿向前做振摆，球顶出后两腿屈膝屈踝落地（图 6—39）。

（4）跑动跳起头顶球：一般助跑跳起顶球时都使用单脚起跳。根据来球的速度、运行轨迹，选好起跳位置，及时跑到起跳点，起跳前一步稍大些，起跳脚用力蹬地跳起，同时另一腿屈膝上摆，两臂屈肘自然上提。其余各环节与原地跳起头顶球相同（图 6—40）。

（5）鱼跃头顶球：对于离身体较远的低空球来不及移动到位处理，必须抢点击球时（加抢救险球、射门等）可使用鱼跃头顶球技术。

当判断好来球的路线和选择好顶球点后，以单脚或双脚用力向前蹬地，身体接近水平状态向前跃出，同时两臂微屈前伸，手掌向下，眼睛注视来球，利用身体向前跃出的冲力，以前额正面顶球。顶球后，两手先着地，手指向前，接着以胸部、腹部和大腿依此着地（图 6—41）。

(6) 向后蹭顶球：分原地蹭顶与跳起蹭顶。第一环节分别与原地前额正面和跳起前额正面头顶球相同，当球运行到身体上空时，利用挺胸、展腹、扬下颌，身体向后上方伸展，用前额正面靠上的部位用力击球的下部，将球向后上方顶出（图 6—42）。

## 2. 前额侧面头顶球

(1) 原地头顶球：根据来球的运行速度、运行轨迹，及时移动到位。两脚前后开立或左右开立，出球方向的异侧脚在前，重心逐渐过渡到前脚上，眼睛注视来球，前膝微屈，两臂侧前后自然张开，当球运行至体前上方时，用力蹬地，前脚掌并适度旋转；上体随着向出球方向扭摆，同时用力向击球方向甩头，以前额侧击球的后中部（图 6—43）。

(2) 跑动头顶球：与原地额侧头顶球动作要领相同，不同的是此动作是在快速跑动中开始和完成的，注意完成动作后的身体平衡。

(3) 跳起头顶球：分为原地跳起顶球与助跑跳起顶球。起跳动作及第一环节与前额正面跳起头顶球相同。在起跳后的身体上升阶段上体向出球的相反方向侧摆，在身体达到最高点时，上体急速向出球方向摆出，颈部扭摆甩头，用前额侧面击来球的后中部，将球击向预定的目标。落地时屈膝以缓冲落地力量并保持身体平衡（图 6—44）。

## 易犯错误

1. 由于害怕心理，顶球时闭眼，以致造成错误部位顶球。

2. 对运行中球的速度、轨迹判断不准确，因而不能很好地选择顶球位置与起跳位置，顶不着球。

3. 掌握不好起跳时机，造成顶不着球（或早或迟），有时虽可顶着球，但也顶球无力。

4. 身作摆动环节不能协调有力地进行，影响顶球力量。

5. 由于习惯性闭眼或害怕缩颈等使接触球部位不准，影响出球准确性。

6. 跳起头顶球时，由于不能很好地控制身体，容易产生不协调的摆动，不仅影响出球的力量，也影响出球的准确性。

## 练习方法示例

### 1. 个人进行头顶球练习

(1) 做各种头顶球的模仿动作练习。

(2) 自己双手举球在头前，用前额正面或侧面去触击球，体会触球部位，培养顶球过程中注视来球的习惯。

(3) 利用吊球进行练习。改变吊球架上足球的高度进行各种顶球的练习。

(4) 利用足球墙进行练习。自抛球由墙弹回进行各种顶球练习，这样就更进一步接近场上的实际情况，也能提高自己对来球的判断能力。

### 2. 多人头顶球练习

(1) 两人或两人以上在一起进行抛球——头顶球练习，这样可以培养对运行中球的速度、轨迹的判断能力，身体摆动协调正确及出球的准确性等。

(2) 顶球射门练习：顶球队员站在罚球弧附近，掷球队员站在球门内或球门侧面将球抛至罚球点附近，顶球队员跑上顶球入门。

(3) 两人一球，相距 20 米左右，甲传过顶球飞向乙，乙顶回给甲。数次后轮换传、顶球。

(4) 向后蹭顶球。三人一组排成一条直线，各相距 10 米左右，甲抛球给乙，乙蹭顶给丙，丙接球后再给乙，乙又蹭给甲，如此循环（中间队员可轮流担任）。

(5) 争顶球练习。三人一组，一人传球，另两人与传球人相距 20 米以上，传球人传出高球，两人争顶（一人防守，一人进攻）。这种对抗性的练习，更接近比赛实际情况。可将上述练习移至门前，一人在侧面传高球（或踢角球），另两人在罚球点附近，其中一人向外顶球，另一人向球门里顶球。

(6) 鱼跃头顶球练习（在垫上或沙坑里练习）。先进行鱼跃落地动作练习，较好掌握落地动作后，一人抛球，一人在垫上进行鱼跃头顶球练习。最后从原地过渡到跑动中鱼跃顶球练习。

### 假动作

足球比赛中，运动员为了争取时间、空间的优势，取得控球权或控制好球以达到射门的目的，常采用一些虚假动作掩饰自己的真实意图。虚假动作使对手产生错误的判断，造成重心错误的偏移，形成对自己有利的形势以实现自己的目的。假动作渗透在各种技术中，如踢球、接球、顶球、运球、抢截球、掷界外球以及守门员技术等。

#### 技术动作结构分析

由于各类技术中均有假动作，为了分析方便，下面将按照假动作的特点，从两个方面进行概括分析。

1. 决定使用何种假动作并加以实施：比赛中根据临场的需要及时作出使用何种假动作的决定。如在运球过人时，要根据对手的技术特点、当时所处状况、周围对手的状况及同伴的情况选择运球过人假动作并加以实施。在实施假动作时动作必须逼真，假动作暴露的程度及实施假动作的速度要适当。假动作的实施并非都是一次性的，有时为了使对手重心产生不适当的移动，需要连续做几个假动作才能奏效。特别是实施假动作时最好能在活动中进行。
2. 假动作实施后的衔接动作：实施假动作后应根据对手的反应，迅速决定自己所采取的对策。当假动作实施成功后，即对手已经上当，重心已发生了不适当的偏移时，应迅速实施真动作；当假动作实施后，对手并未上当，重心未发生偏移，则可将实施的假动作当做真动作或继续实施假动作，以达到真真假假，真假结合的效果。

#### 技术动作要领

1. 传球前的假踢：如传球前为了使堵住传球路线的对手闪开空当，可先向一方做假踢动作，当对手去堵假踢的传球路线时，突然改变踢球脚法将球从另一方向传出。

2. 接球前的假接：如对手在体侧紧逼的情况下，可先向一侧做假接球动作，当对手重心发生不适当的偏移时，突然改变向另一侧接球。

3. 接球前的假顶：接高度在胸或头部的空中来球，对手迎面上来准备在自己接球后立即抢截，接球者可做出假顶的动作，迫使对手减速或停下，远离自己准备截获顶出之球，此时突然用头或胸将球接在自己控制范围。

4. 顶球前的假接：面对高空来球，做出胸部接球的假动作，诱使对手逼近准备抢球，等对手逼近时，突然用头将球传出，使对手来不及去防守接球的队员。

#### 5. 运球过人假动作：

(1) 运球过人时的虚晃假动作。如面对对手控球过人时，对手逼得较紧，可向一侧用身体或腿部做虚晃动作（或是身体与腿同时并用）诱使对手跟随运球虚晃动作发生重心的偏移，然后迅速用另一侧脚背外侧向同侧拨球，并转身越过对手（图 6—46）。

(2) 用减速或停顿的假动作，再突然起动的方法越过对手。快速运球时，对手在自己一侧紧追不舍，待与自己跑平时，做一个减速或停顿的假动作，使对手产生错觉。当对手也减速或停顿时突然加速推球向前甩掉对手。

(3) 当对手在侧后追抢时，运球者上前用异侧脚向前从球上跨过，诱使对手堵抢，然后

用同一脚脚背外侧将球向另一侧扣回（或用另一脚脚背内侧将球扣回），甩掉对手。

（4）防守者从正面迎上准备抢球，运球者用一只脚假做向另一侧前方踢球，诱使对手上前堵截，此时改假踢脚为支撑脚，用另一脚内侧将球向另一侧推出或向对手胯下将球推过，接着迅速绕过对手运球前进。也可用脚背外侧做假踢将球从对手胯下拨过，运球继续前进。

6. 抢球假动作：作为防守者，当对手运球向自己跑来时，如果防守者能调动进攻者，就可以变被动为主动，而抢截假动作就是达到此目的的一种手段。如先使用假动作去堵截某一方向，使进攻者不敢从这一方向出球或运球，而从另一方向出球或运球，却正是抢截真动作实施的方向，就可将球截获。

由于高速运球较难抢截，稍一错移重心就会被运球者越过，因而防守者对于高速向自己运球而来的进攻者可采取假动作前扑，当对手看到防守者猛扑时会一拨而过，但防守者假扑后立即转身将运球者拨出之球夺下来。使用这种假动作时应注意距离，离进攻者太远对方不易上当；离进攻者太近易弄巧成拙，反被进攻者突破。

易犯错误

1. 假动作不够逼真，易被对方识破。
2. 真动作衔接太慢不易收到理想的效果。
3. 缺乏观察判断和随机应变能力，不善于假作真来真作假，真真假假迷惑对手。

练习方法示例

1. 在无对抗的情况下一人一球做假动作练习
  - （1）向右（左）假踢，向左（右）拨球前进。
  - （2）向右（左）假拨，向左（右）拨球前进。
  - （3）向右（左）假踢触球，瞬间改用前脚掌将球拉回，再向左（右）推拨球前进。
  - （4）向右（左）跨过球，向左（右）拨球前进。

#### 1. 马赛回转

这个动作是很酷很有用的过人动作。一般如果你的惯用脚是右脚的话，可以先接一个右脚的外跨动作，再做马赛回更容易闪过对方（左脚相反）。有两种做法（拿右脚举例）：（1）右脚先踩球，同时身体向左转 180，同时左脚跟上将球拉到自己控制范围之内。这样做速度快。

（2）由于踩球容易摔倒，所以可以将踩球换成脚内侧将球先停住，其他一样。这个动作不难，关键把握好时机。

#### 2. 踩单车

又叫剪刀脚。这个动作需要很好的柔韧性。有的同学说踩一两个就会间断，甚至踩到球。要想做到又好又快，最重要的是你身体“胯”这个部位，要会扭胯。左踩时提左胯，右踩时提右胯，脚落地时重心也要移到落地脚上。做到这样你会发现很轻松，也会越做越快。胯要灵活，可以多做得胯部的练习。

#### 3. 小罗神龙摆尾

这个动作很帅，其实也并不难做。关键在于你的脚踝要灵活，这就需要平时多活动活动脚，越灵活幅度越大，但我们只要勤加练习，也可达到很好效果。要领就是开始练时要慢，注意在脚将球向外拨出后，脚不能离开球，要一直贴着它，然后重心也要移到迈出的那只脚上（这样才会显得动作更假），然后迅速用脚内侧，能弯多大就弯多大，将球扣回。这样勤加练习就可以了。最重要的还是重心一定要随脚而移！！

#### 4. 夹球

这个动作要求左右脚很好的配合。要先进行原地练习，再在跑动中练习，速度由慢到快。如果你会颠球的话，有很好的感觉，这个动作很好做到。

这个动作有两种做法（一般那只脚微惯用脚哪只脚在前，或者根据自己习惯）：



### 1.用前脚脚跟和后脚脚尖:

将球夹在前脚脚跟和后脚脚尖之间

这个动作适合在正面对手的时候使用,让球直接从对方头顶正上方飞过,然后以自己的速度和反应突破对手,相当好看。这个动作的要点就是先抬后脚,然后前脚跟着后脚抬起。整个动作就是一个跳跃过程,抬脚的同时要跳,最后球之所以能够夹起,其实是用前脚的脚跟将球踢到空中。大家要好好体会这个“踢”的过程,成败关键就在于它。

### 2.两脚脚内侧夹球

将球放在两脚脚内侧夹好

这个动作适合在对手从侧方来时使用。将球夹向左或右侧。这个动作比较难,关键是两腿要很协调。现在以向左侧夹为例。先抬右脚,跳跃起来,同时左脚跟随右脚一同上抬,让球往左侧飞去。这个动作也要好好体会这个左脚这个跟随的过程,要找好时机。

这两个动作都需要能很好地判断球的位置,关键是“跟随脚”,成败的关键就在它!

以上各种假动作练习与真动作的实施可用同一条腿,也可不用同一条腿。

(5) 个人颠球,将球踢高然后练习做下肢或身体虚晃假动作接球,接球部位用头、胸。回、脚均可,假动作与真动作的方向可完全相反,也可相差一定的角度。

### 2. 在对抗情况下练习

(1) 两人一组,其中一人进行消极防守,两人轮流进行假动作练习。

(2) 在掌握一定的假动作技术基础上可结合传球和射门进行假动作后的传球、假动作后的射门练习,也可利用 3 对 3 或 4 对 4 的传抢练习或用小比赛进行假动作的练习。

### 掷界外球

由于掷界外球时接球人不受越位规则的约束,因此,不仅用于恢复比赛,而且可以为进攻创造有利条件。尤其是在前场 30 米内掷界外球,将球直接掷入门前,可以给对方造成很大威胁。

#### 技术动作结构分析

1. 掷界外球的动作是一个下端固定的爆发式的平摆运动,需要稳固的支撑。
2. 根据身高和臂长掌握合理的掷出角(不超过 45 度),它是影响远度的重要因素,一般球出手早掷出角大,反之则小。
3. 球出手速度快则掷得远,这需要力量基础和协调用力能力。
4. 充分利用助跑的初速度有助于将球掷远。

#### 技术动作要领

1. 原地掷界外球:面对出球方向,两脚前后或左右开立,每脚均应有一部分站立在边线上或边线外。膝关节弯曲,上体后仰成背弓,重心移到后脚上(左右开立时,重心在两脚间),两手自然张开,拇指相对,持球的侧后部,屈肘将球置于头后。掷球时,后脚用力蹬地(两脚用力蹬地),两腿迅速伸直,身体重心由后脚移到前脚,收腹屈体,同时两臂急速前摆。当球摆到头上时用力甩腕将球掷入场内。掷球时,后脚可沿地面向前滑动,两脚均不得离地。

2. 助跑掷界外球:两手持球放在胸前,在助跑迈出最后一步时,上体后仰成背弓,同时将球上举至头后,掷球时的动作与原地掷界外球动作相同。将球掷出后,后脚可在地上向前滑行,但不得离地。

#### 易犯错误

1. 掷界外球时动作不符合规则要求,造成犯规。
2. 用力不协调,掷出角不合理而影响出球的远度。

#### 练习方法示例

1. 两人一球相距 15 米,原地对掷界外球。

2. 两人一球，相距 25 米，两端设两条平行线，助跑对掷界外球。

3. 前场界外球战术练习

(1) 选择掷球力量较大的队员，将球直接掷入罚球区内攻门。

(2) 将球掷向近门柱的罚球区线附近，由身材高大的前锋将球蹭顶给罚球点附近的同伴攻击球门。

(3) 通过队员跑动，调动对方的防守，将球掷入空当，继续组织进攻。

## 踢球技术部分

技术动作：

脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球。

技术要点：

助跑路线掌握好，支撑后摆身平稳，摆动击球部位准，触球绷紧随球送。

易犯错误：

- 1、支撑脚位置不合理，踢球腿后摆不够；
- 2、击球部位不合理，影响了出球的准确性；
- 3、助跑线路与出球目标的夹角过大或过小；

踢球可用来传球和射门。

踢球技术教学：

- 1、示范、讲解动作要领或多媒体演示动作。
- 2、各种踢球技术动作的模仿练习。
- 3、一人用脚底挡球，另一人做各种踢球技术的练习。
- 4、利用足球墙进行各种踢球技术的练习。
- 5、两人在跑动中传球练习。
- 6、定点射门、运球射门、跑动射门、踢各种状态来球的射门练习。
- 7、两人一组在对抗中射门或传球。
- 8、在比赛中合理运用各种踢球技术进行传球或射门。

## 停球技术部分

技术动作：

脚内侧接球、脚背外侧接球、脚背正面接球、大腿接球、胸部接球。

技术要点：

判断来球快移动，选择部位要及时，迎撤缓冲可切压，跟随动作要迅速。

易犯错误：

- 1、触球部位僵硬，接球后球远离身体；
- 2、接球时将球卡死在接球地点；
- 3、球从下漏过；
- 4、后撤缓冲不及时。

停球技术教学：

- 1、示范、讲解动作要领或多媒体演示动作。
- 2、二人一组的无对抗的各种停球练习。
- 3、三人一组的消极对抗的各种停球练习。
- 5、四人一组的积极对抗的各种停球练习。
- 6、跑动中的各种接球练习。
- 7、二人一组的传球、接球、射门的综合练习。

8、小组合作的规定次数的接球、射门的练习。

运球和运球过人部分

技术动作：

脚内侧运球、脚背正面运球、脚背外侧运球、脚背内侧运球、利用速度强行过人、利用变向过人、运用假动作过人

技术要点：

跑动自然要协调，触球部位要准确，利用身体护好球，身体重心要跟上，运球突破要果断，推拨扣拉带颠挑，改变方向要突然，超越对手快传射。

易犯错误：

- 1、只顾低头看球，而不能随时观察场上情况；
- 2、触球力量过大，使球远离身体，失去控制；
- 3、变向后，身体重心不能随球前移。

运球和运球过人教学：

- 1、示范、讲解动作要领或多媒体演示动作。
- 2、直线快频率触球推进。
- 3、来回快速运球急停转身。
- 4、各种形式的运球变化：速度的改变、方向的改变、线路的改变等。
- 5、看手势运球。
- 6、20 米的重复快速运球。
- 7、800 米的运球练习，要求跑 2~3 步触一次球。
- 8、两人一组由消极到积极防守的运球过人练习。
- 9、在教学比赛中运控好球，在合适情况下大胆采用运过人技术。

抢截技术部分

技术动作：

正面抢球、侧面抢球、铲球。

技术要点：

- 1、正面抢球技术要点：

抢球时机判断准，对方触球一瞬间，蹬地跨步重心跟，堵球顺势向上拉。

- 2、侧面抢球技术要点：

争与对手并肩跑，支撑立于球前方，合理冲撞适用力，抢球宜用脚内侧。

- 3、铲球技术要点：

防守堵截被突破，防守队员紧追跟，对方球离脚面时，上体侧倒把球铲。

易犯错误：

- 1、抢球的时机判断不准，往往在对手已牢牢控制住球时，冒然下脚抢球；
- 2、抢球时上体后倒，身体重心没有前移，抢球时没有爆发力；
- 3、抢球时没有注意看对方脚下的球，被对方的假动作所晃骗；不合理冲撞对方。

抢截技术教学：

- 1、示范、讲解动作要领。
- 2、二人一组，运球者消极运球下的正面抢球练习；
- 3、二人一组，上步做正面抢球练习；
- 4、二人一组，做合理冲撞练习；
- 5、二人一组，运球者消极运球进攻下的各种抢球格铲球练习。

头顶球部分

技术动作：

前额正面头顶球、前额侧面头顶球。

技术要点：

判断来球有勇气，上体后仰（侧倾）加伸展，腰腹颈部齐用力，前额正（侧）面将球顶。

易犯错误：

- 1、顶球时低头，闭眼等球碰头，而不是主动甩头顶球；
- 2、顶球时没有用腰腹颈部和蹬地的力量；
- 3、空中摆体、甩头不协调。

头顶球技术教学：

- 1、示范、讲解动作要领或多媒体演示动作。
- 2、原地和跑动跳起顶悬吊球；
- 3、无防守下的各种原地和跑动跳起头顶球；
- 4、消极和积极防守下的各种头顶球练习。

假动作部分

技术动作：

传球前的假踢、接球前的假接、运球过人假动作。

技术要点：

真中有假假中真，真真假假难区分，诱使对方难捉摸，闪晃灵巧假变真。假动作存在一各项技术中，例如顶球前的假接、运球过人的假动作、抢球假动作、守门员假动作、掷界外球假动作等。

假动作技术教学：

- 1、示范、讲解动作要领或多媒体演示动作。
- 2、二人一组进行模仿假动作练习。

掷界外球和守门员技术

技术动作：

原地掷界外球、助跑掷界外球

技术要点：

双手将球从头后经过头顶连贯地掷出。蹬地、收腹、屈体和挥臂扣腕动作连贯协调。掷球时，任何一脚不能离地。

掷界外球技术教学：

- 1、教师示范讲解，使学生明确动作要领。
- 2、两人一组，相距 4—5 米，掷、接界外球练习。
- 3、助跑掷界外球练习。

技术动作：

守门员接地滚球、平球、高球技术

技术要点：

正确判断来球，及时移动选好位置，做好接球的预备姿势，接球手型要正确，接平球时要注意缓冲，接高球电动机掌握合适时间，抢在最高点和最前点接球。

守门员技术教学：

- 1、示范讲解动作要领，使学生明确动作要领。
- 2、学生徒手模仿练习各种接球动作。
- 3、接各种用手抛来的球。
- 4、接各种方向射来的地滚球、低平球、平球、高球的综合练习。

足球战术部分

一、二过一进攻战术

教学要点：

传球及时到位，配合默契，传不前要隐蔽自己的意图，传球动作快速、突然、准确到位。

教学方法：

- 1、介绍“二过一”战术要领，目的意图。
- 2、加强运、停、传球练习，达到熟练掌握程度。
- 3、三人一组抢截球练习。
- 4、组织“二过一”战术配合练习，斜传直插或直传斜插配合。

## 二、七人制足球的战术打法

教学要点：

教学比赛或正式比赛，必须根据本队具体情况及场上变化，灵活运用所学过的技术及攻防战术，既要明确分工又要互相合作，培养团结友爱的集体主义精神。

教学方法：

- 1、介绍“七人制”比赛阵式。
- 2、明确站位职责，强调既分工又合作。
- 3、可利用教学工具，摆好各队员的位置示意图，使队员明确站位。
- 4、队员在场上站位，进一步明确各阵式的位置。
- 5、半场的攻、防教学比赛。
- 4、进行全场的教学比赛。

## 足球规则和裁判法

越位：

- 1、凡进攻队员较球更接近于对方球门线者，即为处于越位位置。下列情况除外：
  - (1) 该队员在本方半场内。
  - (2) 至少有对方队员两人比该队员更接近于对方的球门线。
- 2、当队员踢或触及球的一瞬间，同队队员处于越位位置时，裁判员认为该队员有下列行为，则应判为越位：

- (1) 正在干扰比赛或干扰对方；
  - (2) 企图从越位位置获得利益。
- 3、下列情况，队员不应被判为越位：
    - (1) 队员仅仅处于越位位置；
    - (2) 队员直接接得球门球、角球或界外掷球。
  - 4、队员被判越位，裁判员应判对方队员在越位地点踢间接任意球。

## 犯规与不正当行为

- 1、踢或企图踢对方队员。
- 2、绊摔对方队员，即在对方身后或身前，伸腿或屈体绊摔或企图绊摔对方。
- 3、跳向对方队员。
- 4、猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员。
- 5、除对方正在阻挡外，从背后冲撞对方队员。
- 6、打或企图打对方队员或向对方吐唾沫。
- 7、拉扯对方队员。
- 8、推对方队员。
- 9、用手触球。

以上情况都应判由对方在犯规地点踢直接任意球。

裁判法：

- 1、裁判员的职责以及裁判方法。
- 2、巡边员的职责以及裁判方法。

### 3、裁判员和巡边员的配合和分工。

#### 足球运动锻炼常识

1、做好准备活动。使身体发热，尽快进入比赛状态。

2、加强自我保护。

△要在平坦、没有坑洼和石子的场地上踢球，以防止扭伤、摔伤；

△在奔跑和空中落地时，切忌踩在球上，这样最容易扭伤踝关节；

△在冲撞抢球和空中争顶落地摔倒时，手臂着地要注意缓冲，做侧翻或前后滚翻，切不可硬撑，否则最易受伤。

3、做好运动后的放松。有助于消除疲劳，恢复体力。

4、饭后 1 小时内不宜踢球和比赛。否则容易引起事业心、呕吐、腹痛等到症状。

5、比赛中、比赛后不宜大量饮水。大量饮水会增加胃肠道和心脏的负担。

6、不要吸烟。吸烟严重影响身体的各项机能，降低运动员足球运动水平。

#### 足球运动的作用和意义

经常参与足球运动，可以增进人们的身体健康，提高人们的力量、速度、灵敏、弹跳、耐力等身体素质。增强人体的心血管系统、呼吸系统、神经系统等内脏器官的功能，有效地促进健康。可以培养勇敢机智、顽强拼搏、坚忍不拔、热爱集体、团结协作、遵守纪律以及胜不骄、败不馁的良好品质，增强人们的责任心和荣誉感。