

S O C C E R

# 足球控制球技术图解

◎ 黄焯军 编著



北京体育大学出版社





篮球技术图解

网球技术图解

游泳技术图解

田径技术图解

足球

乒乓球技术图解

羽毛球技术图解

跆拳道技术图解

传球技术图解

射门技术图解

运球技术图解

进攻技术图解

防守技术图解

控制球技术图解

定位球技术图解

守门员技术图解



责任编辑：秦德斌

封面设计：冯波

ISBN 7-81100-130-6



9 787811 001303 >



ISBN 7-81100-130-6/G · 121

定价：16.00 元



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

北京体育大学  
PDG

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 / 黄焯军编著. —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

黄焯军 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。



OWEN  
欧文



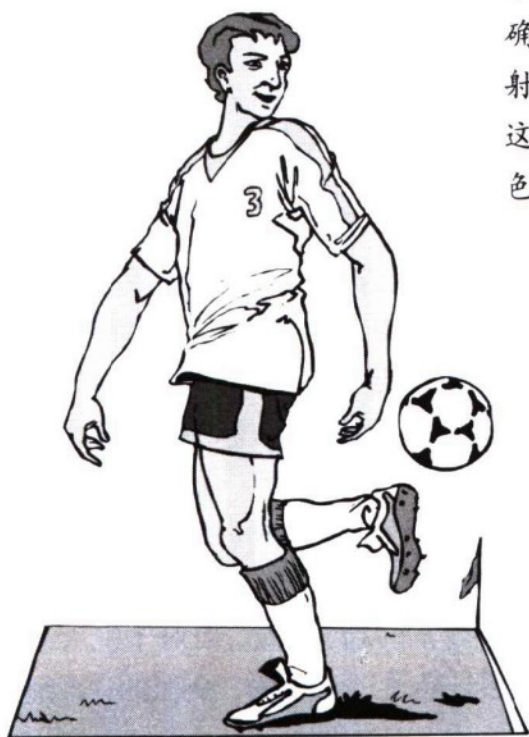
足球运动的真谛和美妙之处在于球员所表现出的灵智、创造力的技巧，而这些只能在具有进攻风格的足球中看到，特别是当球处于进攻者控制之下的时候。足球运动的乐趣始于控制球和准确处理球。



# 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。







## 足球控制球技术图解



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髌部要稍微弯曲，保持身体平衡(同时用手臂保持平衡)。

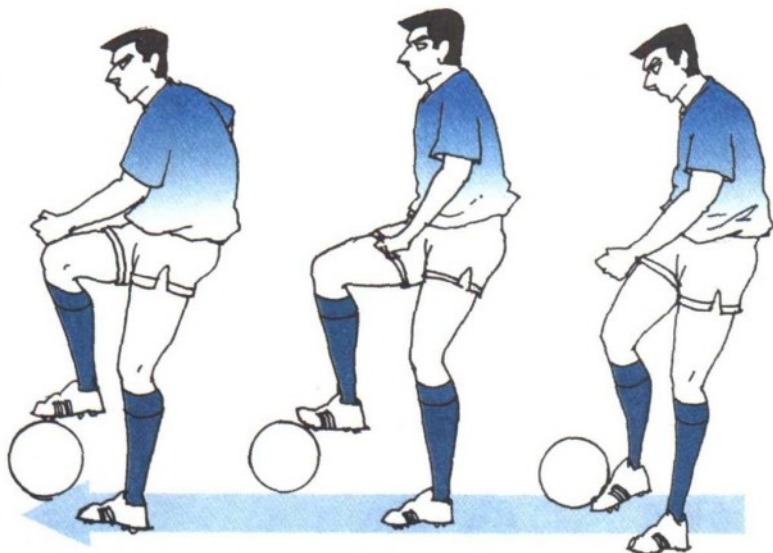




## 足球控制球技术图解

### 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。



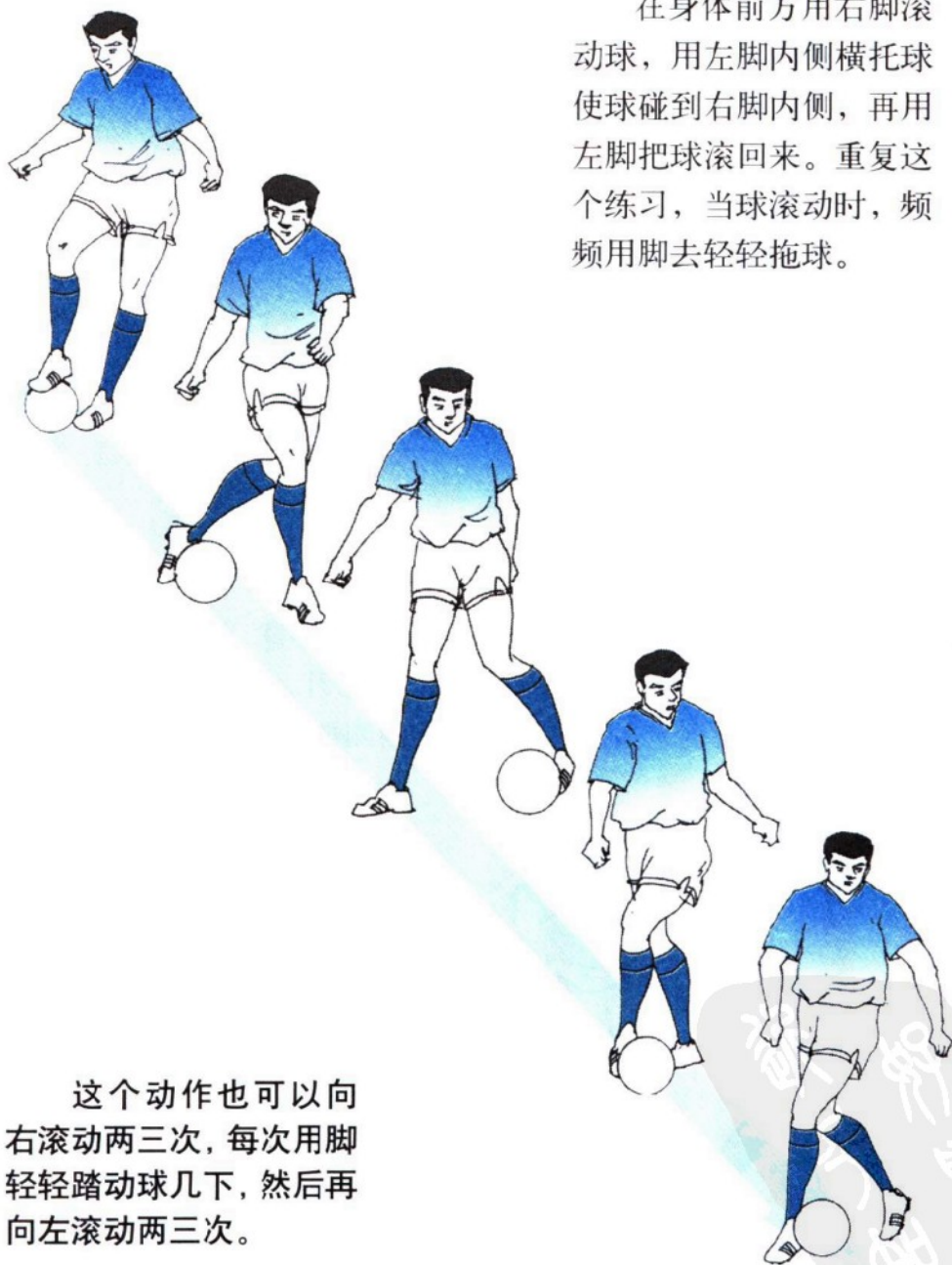
**要点:**熟练掌握技术后,加快动作频率,尽量以最快速度完成动作。例如,在保证不出错误的前提下重复50次。上述练习的关键是脚的动作速度,不仅要反复练习,熟练完成动作,而且还要注意抬头,随时观察场上情况,养成一个良好的习惯。既要注意脚底下的球,还要观察周围以及队友的情况,以决定传球点。

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。





## 足球控制球技术图解

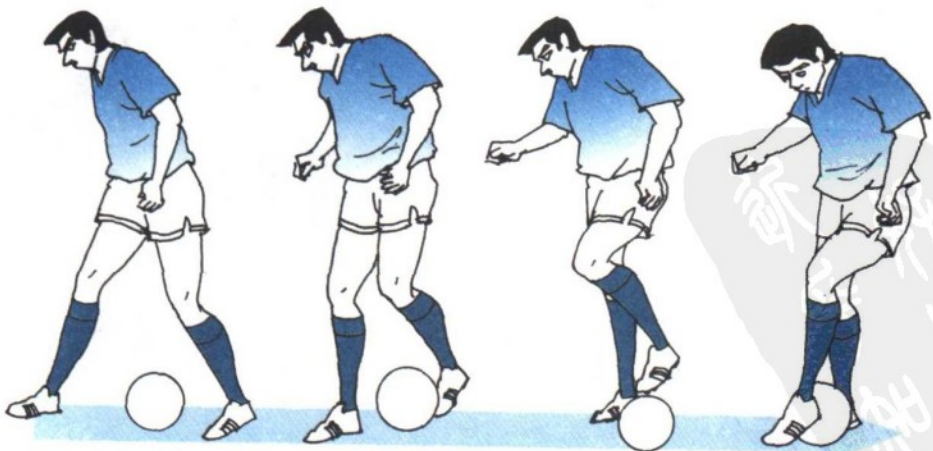
### 练习 4

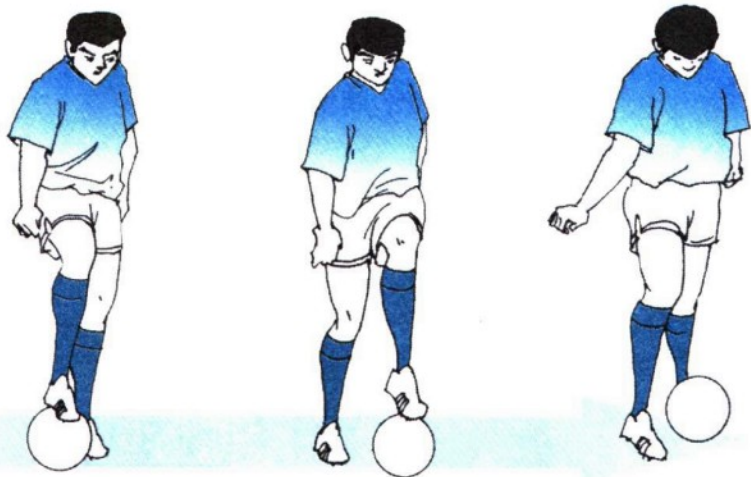
用右脚背向前带球，接着用脚掌前部停球，把脚斜置在球前面，接着用左脚背重复这一动作，再用脚掌前部停球。



### 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撒，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，用右脚脚背外侧将球向前推出。

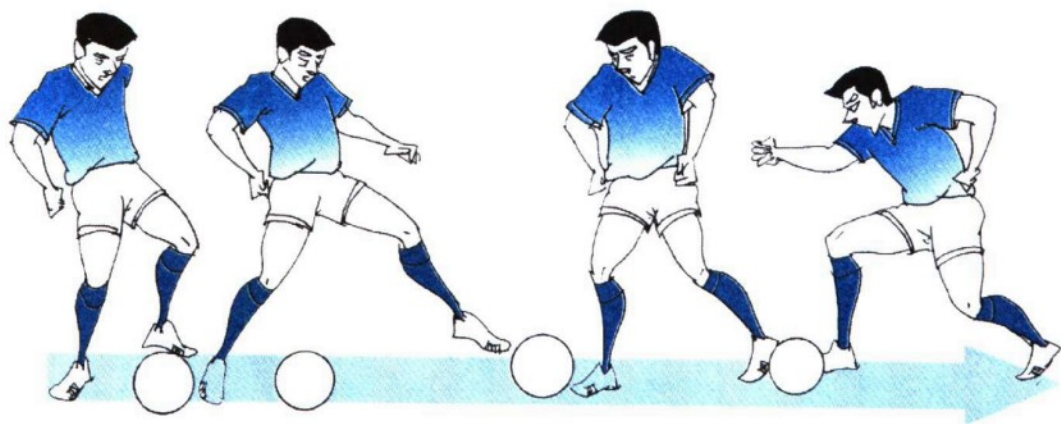






## 练习 2

用左脚脚掌将球停住，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。

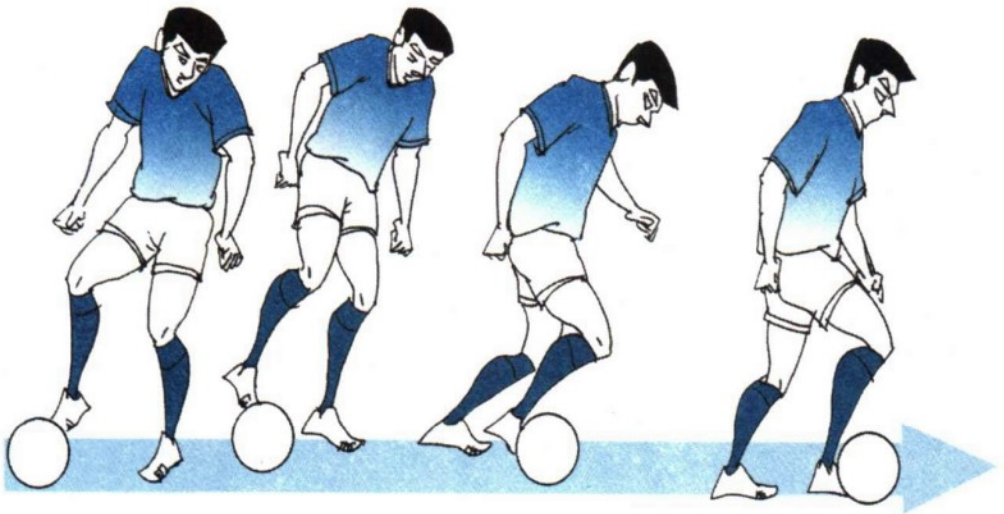




## 足球控制球技术图解

### 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。

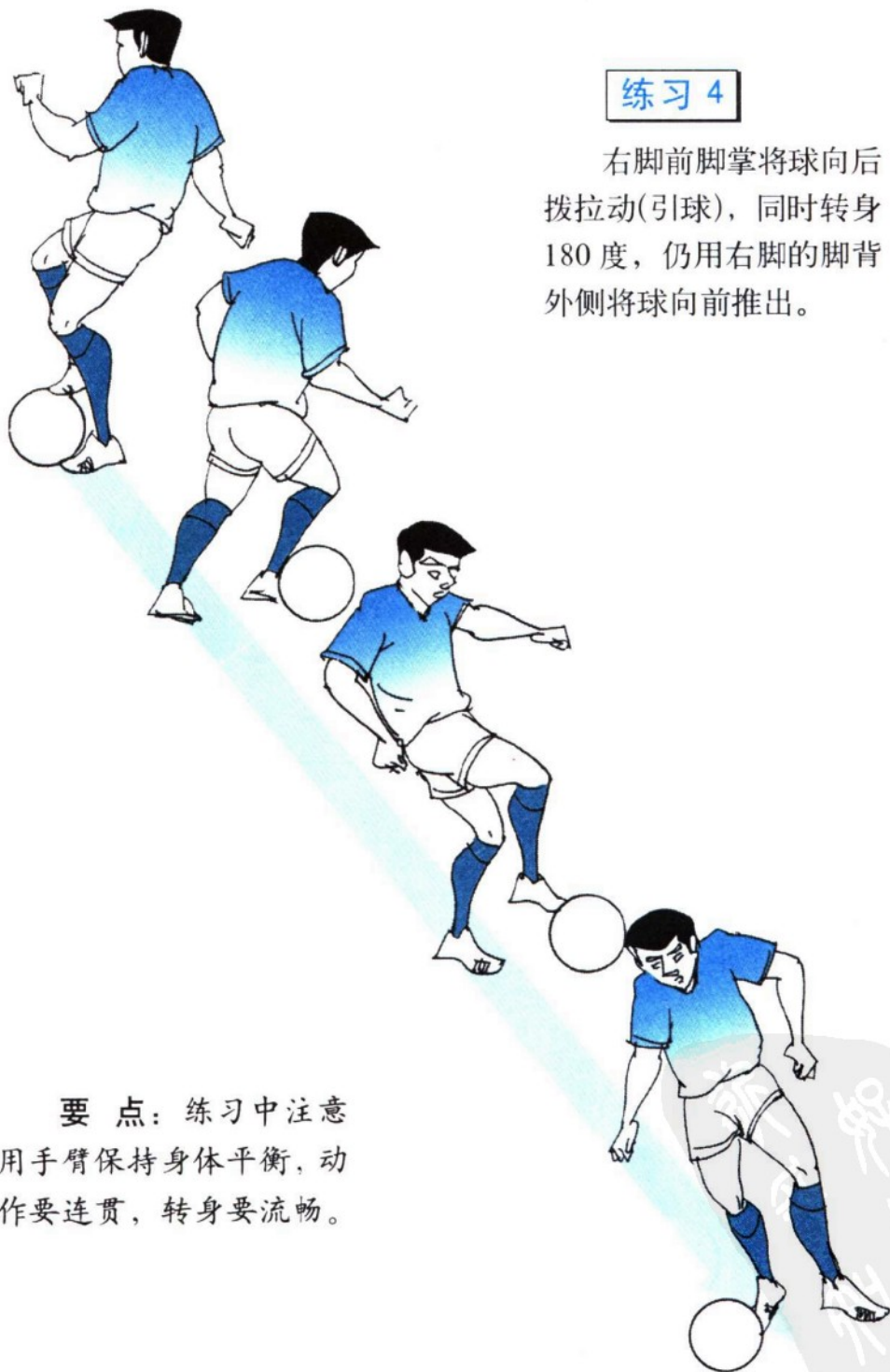


技术越好，动作会做得越熟练，低头、脸朝下的状况也就会越少。由于练习动作的不同，与球的接触也会各异，在很小的年纪就应发展双脚的球感和灵敏性。这是学会全面控球技术的重要基础。



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。





## 足球控制球技术图解

### 练习 5

将上面的练习组合在一起练习，右脚的前脚掌将球向后拉，转身的同时，仍用右脚的外侧把球推出。反复进行。



进行提高柔韧性和敏捷性的练习时，必须注意利用脚腕和腰的力量；当快速转身时，也必须利用脊椎的力量。

在转换方向时，支撑脚要尽最大可能离开球，身体重心放低，一定要深屈膝，尽可能使身体倾向地面。



### (三)颠控球技巧

颠控球技巧是指在空中击球的底部使球向后旋转而不让球落地。用除手臂以外的膝、大腿、踝、脚后跟、头和脚等身体的任何部位进行颠控球练习。当颠控正规足球达到熟练自如的程度时，再试着用小号足球或小场地足球，甚至用网球进行颠控练习，以增加颠控球的难度。球王贝利对球性的超常感觉，就是通过这种方式练就的，他那令人眼花缭乱的颠控技巧，就像一串葡萄绕着身体。



颠控球技巧在比赛中可能用不上，但是学习并掌握这些技巧对提高自信和一次触球能力非常重要，对于提高身体各个部位的控球能力也是最好的练习方法。



## 足球控制球技术图解

### 练习1：脚内侧颠球

支撑腿膝关节微屈，身体重心移至支撑脚上。当球下落到膝关节高度时，颠球脚屈膝盘腿，脚内侧向上摆脚内翻(脚内侧成水平状态)，轻击球的底部，将球向上颠起。



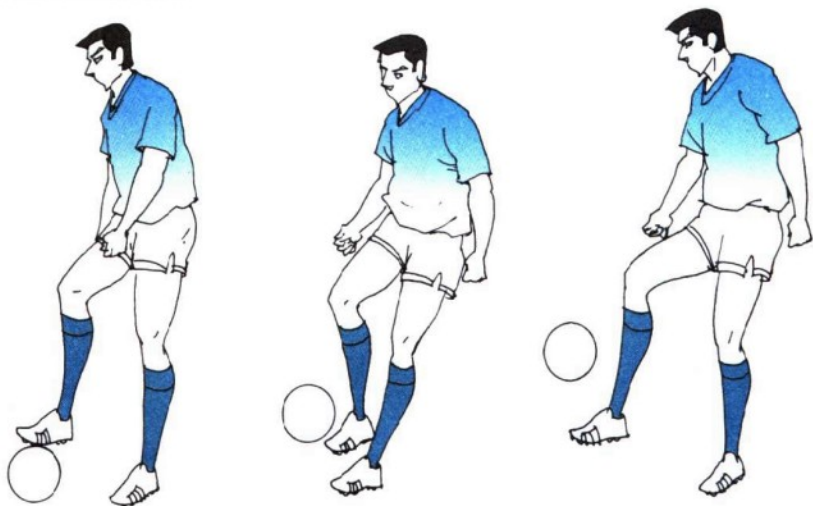
颠球是一种很有趣的游戏，但是，不使球落地，还不是练习的目的，对球的感觉、力量的调整、触球的方法以及对微小的变化迅速作出反应，才是最重要的。





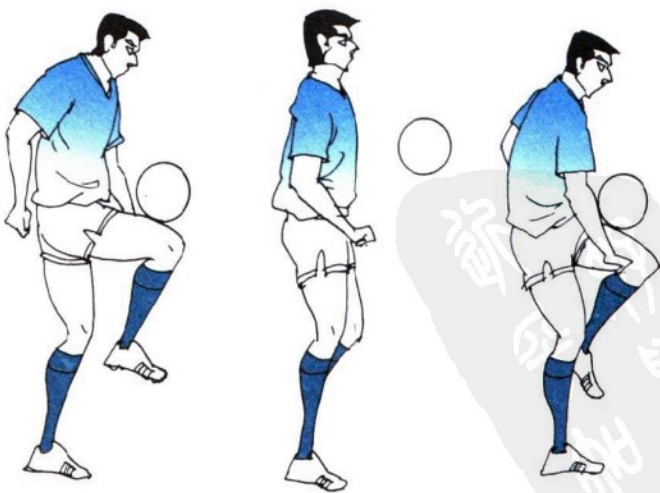
### 练习 2：拉挑球

支撑脚踏在球的后侧方约 30 厘米处，膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上。拉挑球脚的前掌踏在球的上方并向后轻拉，在球开始滚动的同时，脚尖、脚掌迅速着地，当球滚上脚背的同时，脚尖稍翘起向上挑球。



### 练习 3：大腿颠球

支撑腿膝关节微屈，身体重心移至支撑脚上。当球落至接近髋关节高度时，颠球的大腿屈膝上摆，当大腿摆至水平状态时，击球的底部，将球向上颠起。

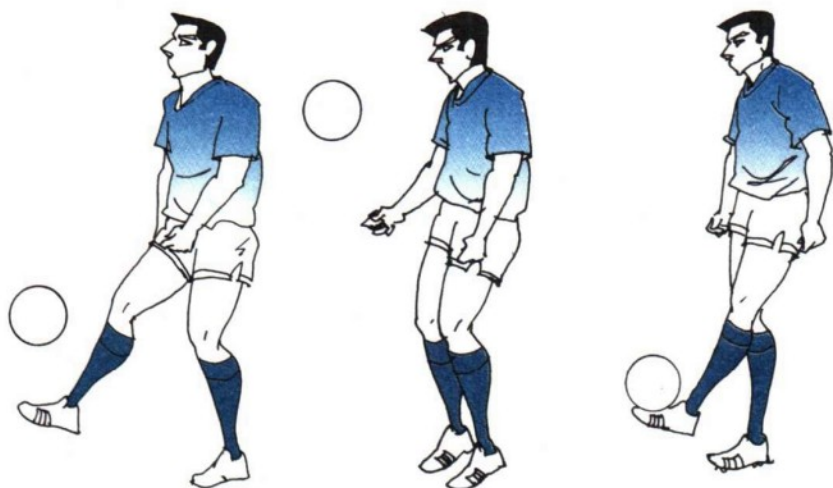




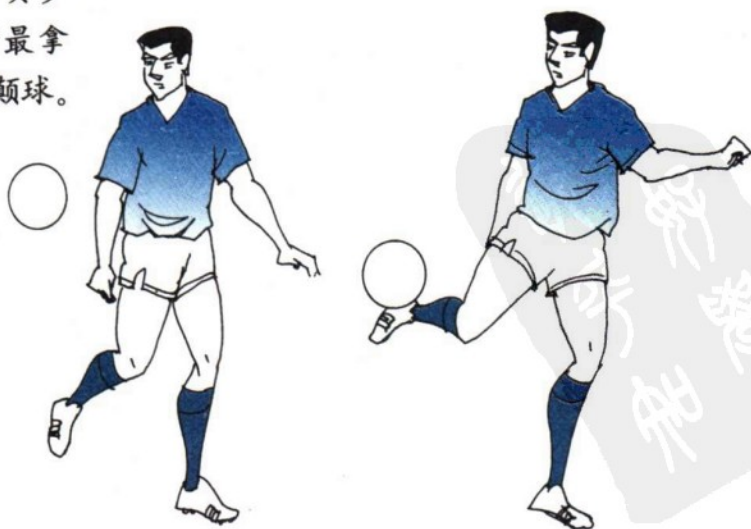
## 足球控制球技术图解

### 练习 4：脚背正面颠球

支撑腿的膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上，当球落至膝关节以下时，颠球脚的踝关节适当放松，并柔和地向前上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，将球向上颠起。



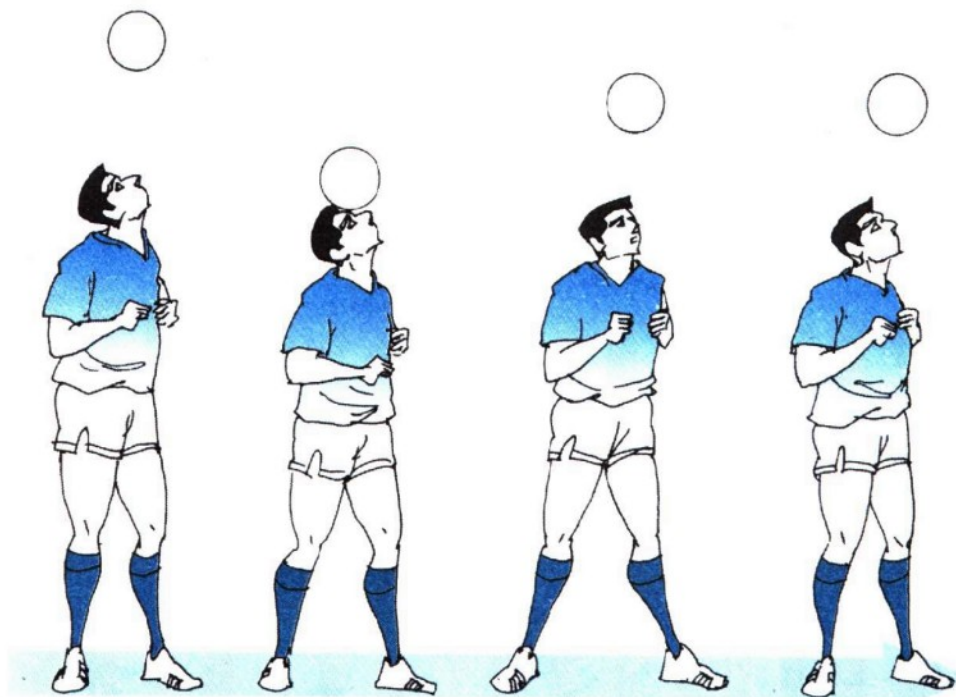
实际上脚的任何部位都能控球和传球。巴西球员罗伯托·卡洛斯最拿手的就是脚跟颠球。





### 练习 5：头颠球

颠球时，两脚前后站立，身体向后仰，眼睛要始终看着球，用前额正中部触球。



练习时，也可以用颈部或前额接停球，每次停球2秒钟，然后再继续用头颠控球。





## 足球控制球技术图解

### 练习6：拉挑球后颠球

拉挑球后接着用脚背、脚内侧、脚外侧、大腿、头、肩、胸等部位颠球。



向上颠球，将脚从球上绕过，然后将球用脚夹住颠起来。



向上颠球，将脚向外平伸，如果脚尖翘起就可能失去控制。



在练习控制球技术时，要用双脚交替练习或把球颠得更高一些，以使你可用大腿前部颠耍球。



如果初学者不能连续颠控球时，可以让球在地面上反弹1~2次后再进行颠控。每周给自己设定一个目标，不仅要求数量，还要要求质量和难度，尤其是一些难度较大的身体部位。这是练习一次性触球技术的最好方法。

在进行颠控练习时，也可以脚内侧着地，同时抬起脚外侧，让球落在鞋的外沿上弹起，然后继续颠球。



颠控球练习还可以几个人一起进行，几名男女队员在一起围成一圈相互轮流颠球、传球，不让球落地。每名队员都尝试着富有想象力和创造力的颠控技巧，始终让球在空中翻飞，这样的场面在巴西非常普遍。





## 足球控制球技术图解

### 练习 7: 颠耍球游戏

多名队员在一起颠耍球，在教练发出“开始颠球”的信号后，队员可以采用不同的方法颠球，最后一个使球落地的人获胜。







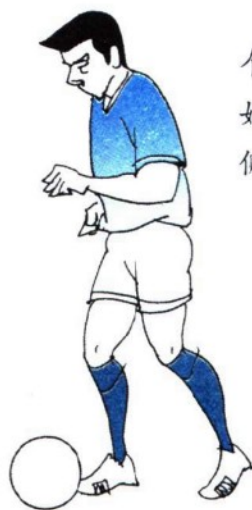
## (四)综合性练习

### 练习 1

这个练习帮助你用最常用的脚部位置——脚内侧、脚外侧、脚背触球。用7个标志物，每两个间隔2米摆出一个“Z”字曲线。用脚背外侧将球从第一个标志物点推到第二个标志物点。



脚背外侧易使球离开身体，用它运球触球时要力量轻柔。



从第二个标志点开始，用脚内侧运球。



脚内侧运球是最容易的运球方法，因为球自然地在你的身前滚动。

在下一标志物处，用脚背运球，向上颠球，让球落地反弹一次再颠一次球。在接下来的一个标志物处，重复上述练习过程。要习惯用两只脚练习。



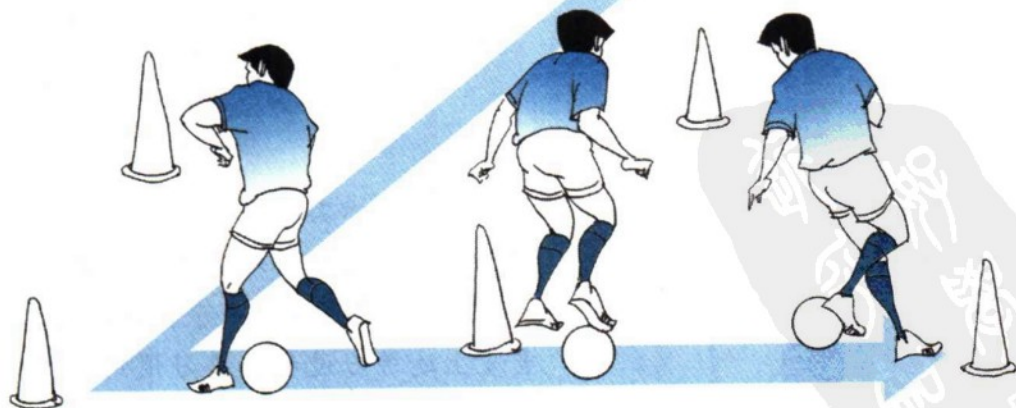
## 足球控制球技术图解

### 练习 2

将 8 个圆锥标志物“Z”形曲线排列，每个间隔 2 米，球员在圆锥之间自由地做运球、停球、颠球、带球变向、虚晃等动作。这个练习强调的不是速度，也不是强度，而是创造性和节奏的变化。



在两个圆锥柱  
之间做停球动作。



改变方向跨越球。



在做控球练习期间，脉搏通常为110~120次/分。这样，能够在不知不觉间，缓慢地但却肯定无疑地改善小运动员的身体素质。动作越灵活，身体素质改善的速度越快，小运动员们也就越乐于从事锻炼。



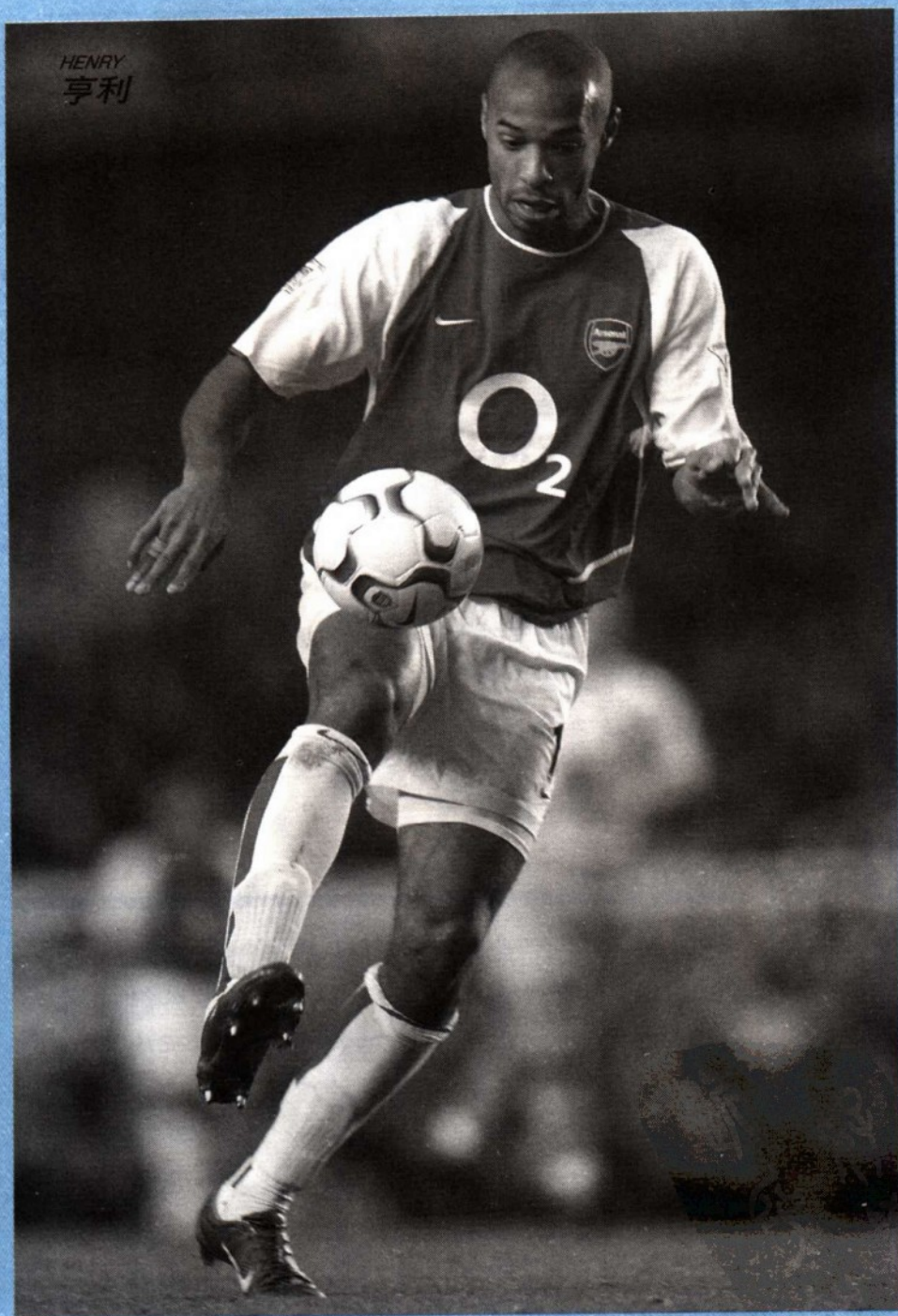
## COACH

一些队员经常以他们在比赛中触球次数的多少，来评价自我水平的高低。如果把这些触球中传球和射门成功多少、突破对手几次、丢失控球权几次的数字包含在内，其的确不失为评定水平的一个重要标准。

优秀的教练员应懂得，控球更重要的是成功而不是次数。数量不仅对比赛意义不大，而且真正出色的球员也从来不从数量上得到自我满足。成功地处理球受多种因素的干扰，但个人的有球技术是重要的基础。



HENRY  
亨利



接控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。

## 二

# 接控球技术

据统计，在一场 90 分钟比赛中，一名队员接控球技术的运用次数在 20~100 次之间。队员控制好球对实施下一战术行动是必须的和有利的。

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



对于一名技术纯熟的球员，无论他用身体的哪一部位停球，其基本技术几乎都是一样的：当球飞近时，身体接触球的部位都需放松，并稍向后收缩，以减弱和吸收球的冲击力。如果身体僵硬，球就会弹离身体而去。





## 足球控制球技术图解



用脚内侧将球停住。



脚向后收缩，以吸收球的冲击力，并避免球的反弹。



脚内侧是用的最多的部位，可用它运控球和传球。



脚背外侧用于转身运球和向同侧敲传球。



脚背是最有力的部位，用它踢球最好，特别是射门。

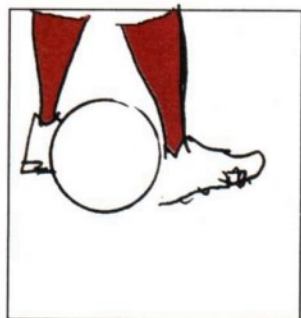




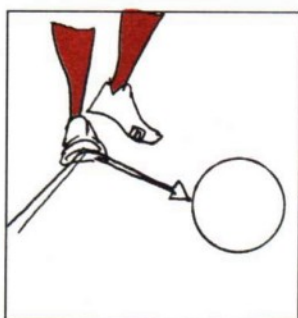
身体直立迎接飞来的球，挺胸，双臂分开，以保持身体平衡。



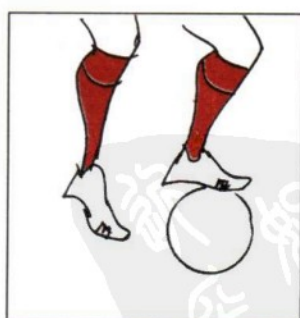
双臂向前收缩，胸部放松并收缩，让球自然落下。



脚跟不常用，但它却对向后踢球和反向传球时非常有用。



脚尖控制球很困难，不要用它来控制球。



脚掌控制球要冒风险，但可用它做些假动作。



### (一)脚内侧接球

脚内侧接球时，脚触球面积大，动作简单，较易掌握。因此在比赛中经常使用这种技术去接各种地滚球、平球、反弹球、传中球等。但脚内侧接球时脚必须外展，使得队员在跑动中运用该技术时会破坏正常的跑法、跑速。

头部应稳定。



应尽快移动身体至球的运行路线上。

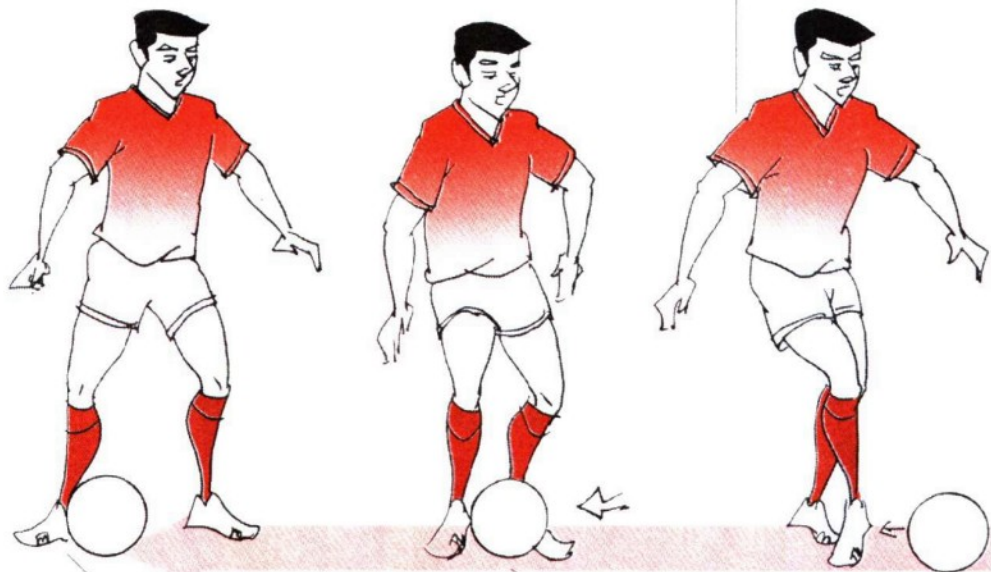
心理放松是完成接球动作的重要前提。

**易犯错误:** (1)触球时，停球脚紧张，球停得离身体过远；(2)触球后，球向上蹦起，没有及时后撤；(3)脚离地过高，出现漏球现象。



## 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。



在脚内侧面与球接触的一刹那,迅速向后撤引,把球接在脚下。

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。

若需将球接在侧面时,支撑脚脚尖应向同侧斜指,脚内侧与来球的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。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。





### 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。



**A** 准确判断来球,支撑脚立于球落点的侧前方,身体稍前倾,接球腿向侧后方抬起,使小腿与地面成一定角度。

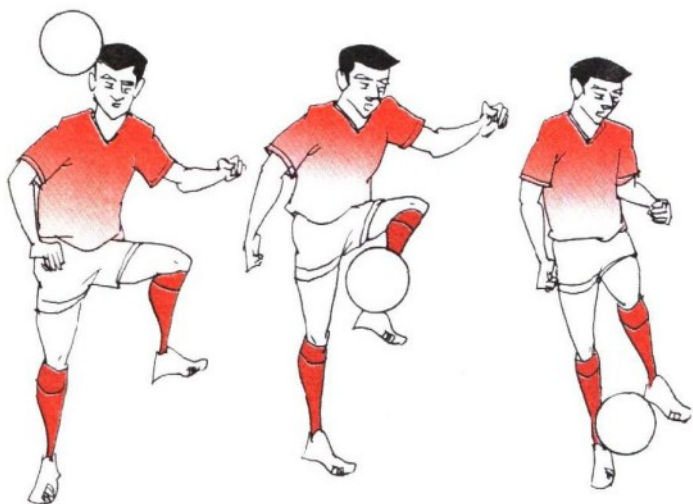
**B** 球刚反弹时,脚内侧轻轻向出球方向推压。

**C** 将球接在有利于组织进攻的位置上。

**易犯错误:**(1)对球的落点判断不准,容易出现漏球现象;(2)踝关节过于紧张,球停得离身体过远;(3)停球时没有压推动作,触球后,球向上蹦起。



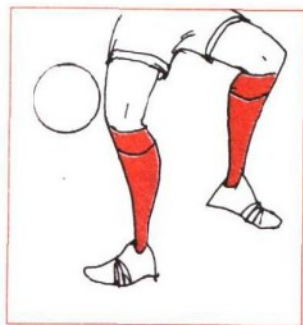
### 3. 脚内侧接高空球



两臂张开维持平衡，举腿迎球，用脚内侧接球。

脚不要完全勾屈，用脚的内侧面将球向下引。

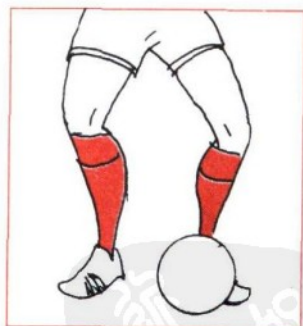
### 4. 脚内侧接低平球



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



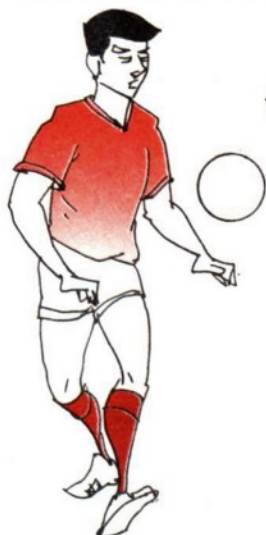
● 当脚内侧触球时，腿和脚适当向后撤引，缓冲来球。



● 球会正好落在你的身前，观察身旁情况，并尽快将球向左或右运，或传出。



## 5. 脚内侧接平空球



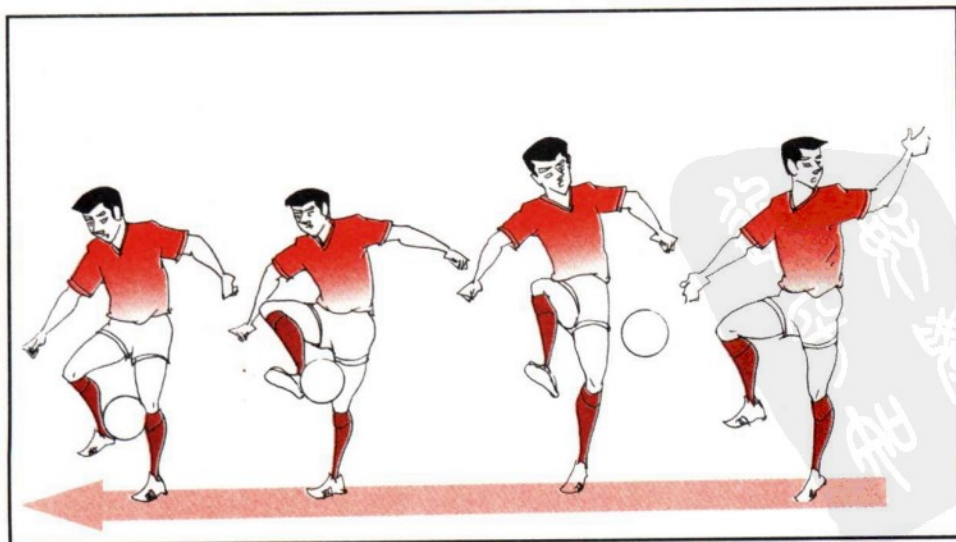
**A** 准确判断来球高度，迎上接球。



**B** 根据来球高度，接球腿髋关节外展，屈膝提起以脚内侧对准来球。



**C** 当脚内侧面与球接触的一刹那，接球腿迅速后撤下拉；使球速得到缓冲，落在有利于组织进攻的位置上。







KARIC  
卡里奇



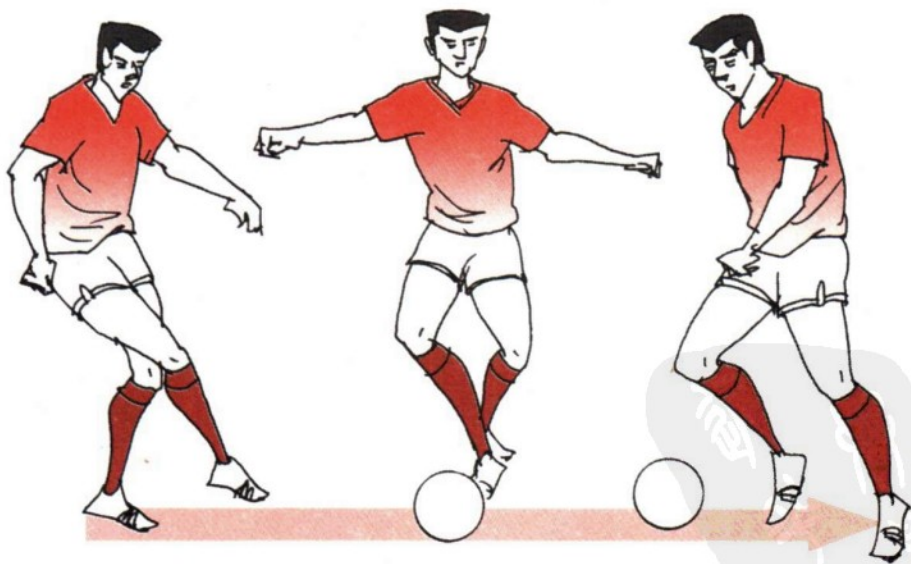


### (二)脚外侧接球

脚外侧接球在连接传球或射门动作时具有良好效果,尤其适合于接球变向,所以应鼓励队员使用该部位。接控时脚应内转,把球挤压至身体外侧。练习初期,对该动作的掌握会有困难,多数是因为对触球的时机判断不准。

#### 1. 脚外侧接地滚球

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,脚内翻使小腿与脚背外侧面与地面成一锐角,并对着接球后球将运行的方向,脚离地面的高度应略等于球的半径,然后大腿向接球后球将运行的方向推送,同时身体随球移动。



**易犯错误:** (1)停球脚太紧张,小腿没放松,球停得离身体过远;(2)对来球判断不准,造成漏球现象。



**A** 如果你要用脚外侧接球，尽快决定并转动脚部以使脚外侧正对来球。



**B** 注意观察并准确判断球的飞行路线，选择好接球点。



**C** 抬腿用脚外侧接球，然后腿脚都放松放回地面。



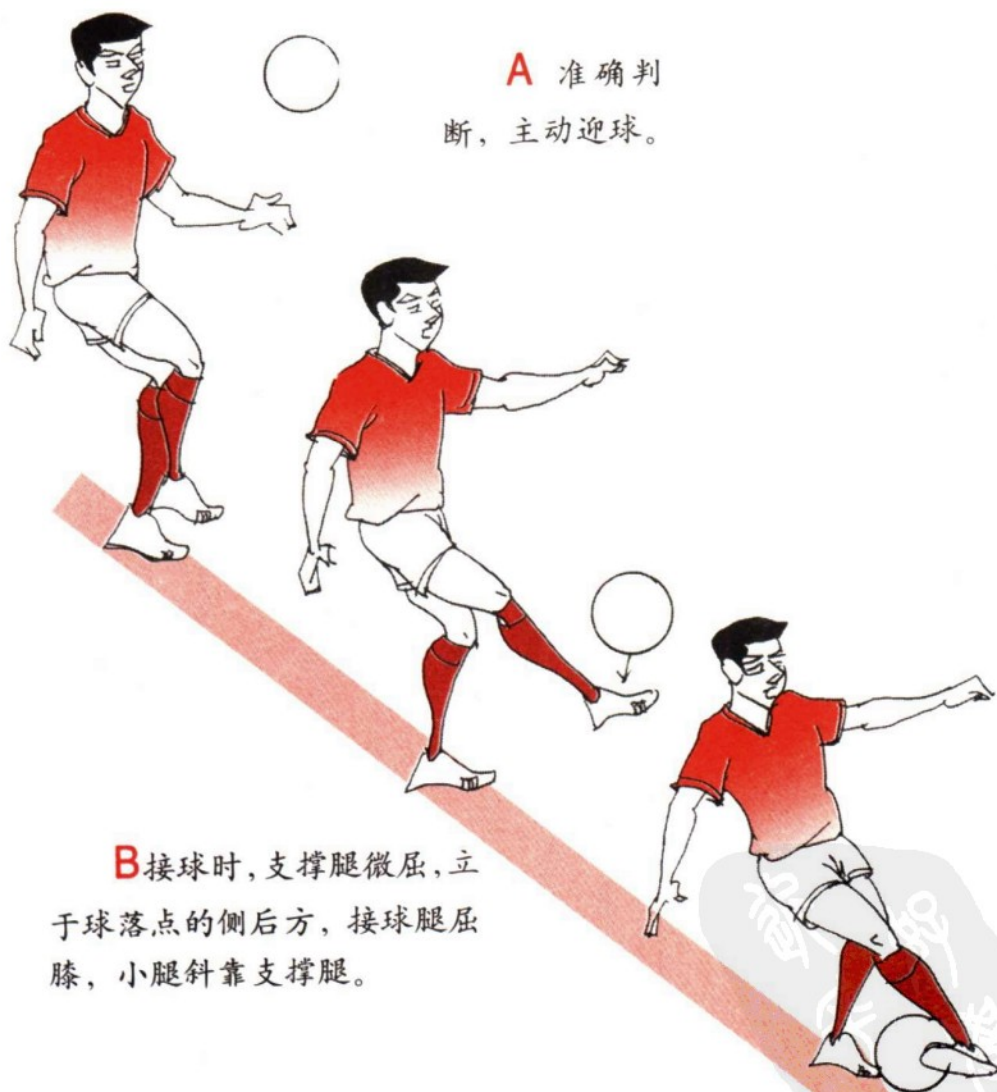
**D** 用同侧脚的外侧将球向外运推，或用另一只脚将球运推到身体的另一侧。







### 2. 脚背外侧接反弹球



**A** 准确判断，主动迎球。

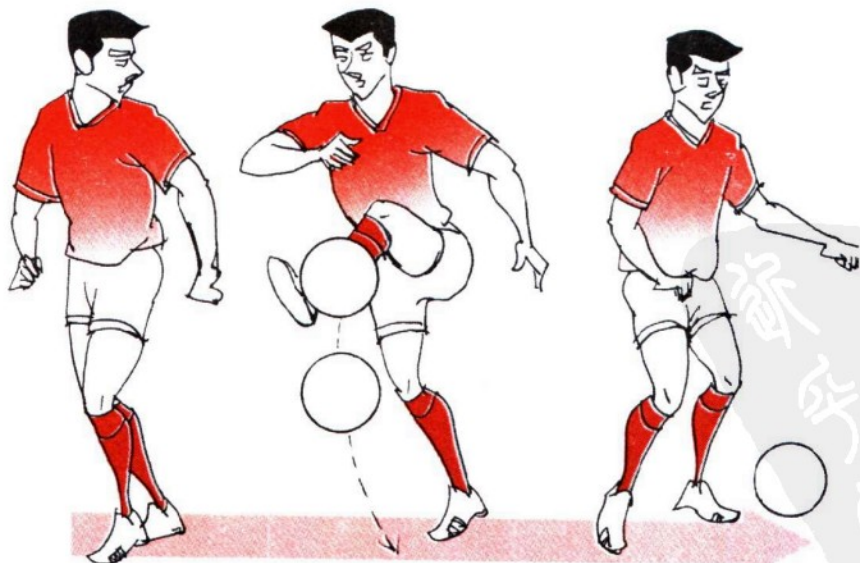
**B** 接球时，支撑腿微屈，立于球落点的侧后方，接球腿屈膝，小腿斜靠支撑腿。

**C** 接触球的瞬间，以外脚背适当推压反弹球体上缘的侧面，将球接在有利于组织进攻的位置上。



### 3. 脚背外侧接空中球

两眼注视侧面飞来的平球。接球时，支撑脚的脚跟离地，接球腿向前上方提起，使脚的外侧对准来球，当脚外侧与球接触的一刹那，脚踝适当用力，接球腿及时向下做劈撤动作，将球接在脚下。







### 掩护球技术

如果一个球员正在控制球，而他又不能立即将球传出，则经常采用“掩护球”技术，将身体置于对手与球之间保护球。下图中，你看到的是赞布罗塔如何利用身体和手臂掩护球，不让卡福抢到球。

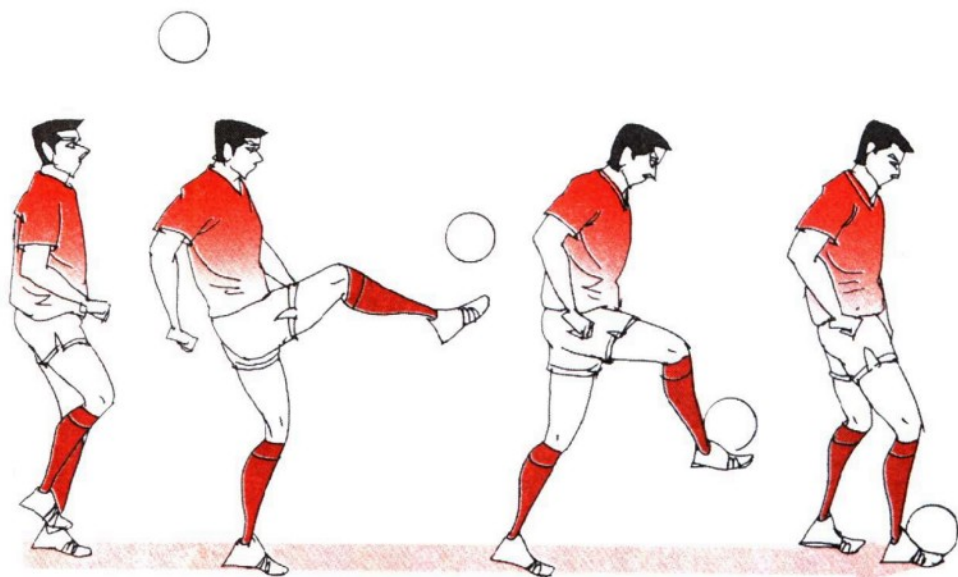






### (三)脚背接球

多用来接有较大抛物线的来球，要根据球的落点，及时移动到位置，脚背正面上迎下落的球，在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。



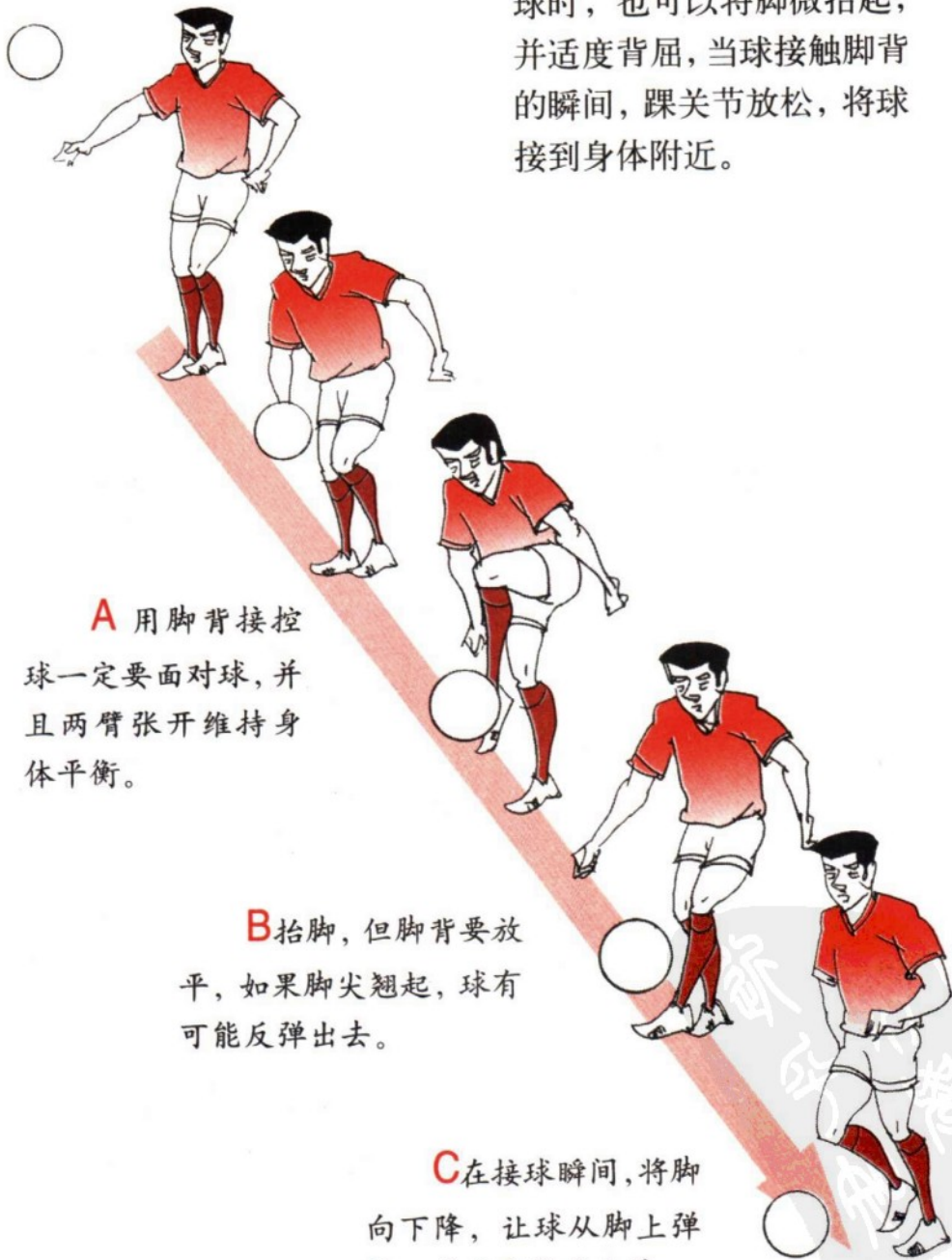
**A** 两眼注视来球，准确判断落点。主动迎球，抬大腿，以正脚背向上迎球。

**B** 当球接近时，脚和腿向下撤引，触球瞬间踝关节要放松，球随脚背自然落在脚下。

**易犯错误:** (1)触球时，踝关节过于紧张，球停得离身体过远；(2)球接触脚背的后上部，缓冲不了来球力量；(3)停球脚下撤太晚，使球不能随脚下落。



脚背正面接高空落下的球时，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。



**A** 用脚背接控球一定要面对球，并且两臂张开维持身体平衡。

**B** 抬脚，但脚背要放平，如果脚尖翘起，球有可能反弹出去。

**C** 在接球瞬间，将脚向下降，让球从脚上弹落，并落在你的身前。





TOTTI  
托蒂





### (四)脚底接球

脚底接球是用脚的前脚掌下压球，将球停住的接球方法。由于脚底接触球的面积大，容易把球停住，同时可以用脚前掌对球做推、拉等动作，使球能灵活地改变方向，便于连接下一个动作。因此在实际中运用得比较多。



在接控身前的高球反弹球时，使脚底与地面之间形成楔形，脚底控球时要触球的后上部，使球同时接触脚底和地面。

球一旦停死会有利于防守队员的逼抢，所以应注意迅速连接下一动作。该技术熟练后，可在脚触球的同时回拉球。

**易犯错误：**(1)停球脚提起过高，用脚底踩球，出现漏球现象；(2)踝关节紧张，停球不稳。



## 1. 脚底接地滚球



**A** 根据来球的运行路线,选择好接球位置,并及时移动到位。



**B** 支撑脚踏在球的侧后方,膝关节微屈,脚尖对准来球,同时接球脚稍提起,膝关节自然弯曲,脚尖翘起,高于脚跟,脚跟离开地面但稍低于球。

**C** 用脚前掌挡压来球的中上部,并根据下一个动作的需要,用脚前掌推球或拉球,使球改变方向,停在所需的位置上。





### 2. 脚底接反弹球



**A** 准确判断球的落点，接球时支撑腿微屈，立于接球点的侧后方；接球腿屈膝稍抬起，脚尖勾起，使脚掌与地面构成一定角度。



**B** 球刚反弹时，脚掌放松向前下方轻轻推压，将球接在有利于组织进攻的位置上。

**易犯错误：**(1)对球的落点判断不准；(2)脚抬得太高，用脚掌踩球；(3)停球腿太紧张，球停得离身体过远。



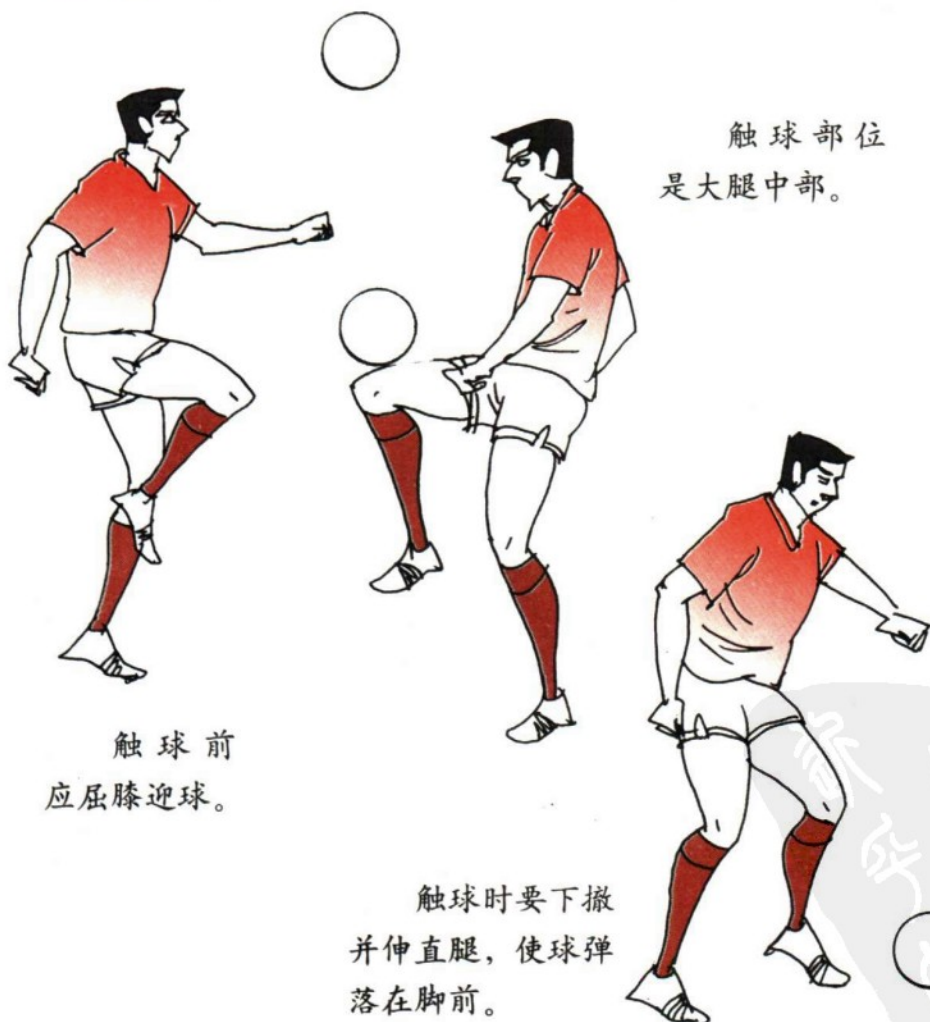
脚底控球时触球的后上部。





## (五) 大腿接球

由于大腿的肌肉多，因此，用该部位接球时有更好的缓冲作用。触球部位是大腿中部，触球前应抬腿屈膝迎球，触球时大腿下撤，使球弹落在脚前。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。





## 足球控制球技术图解

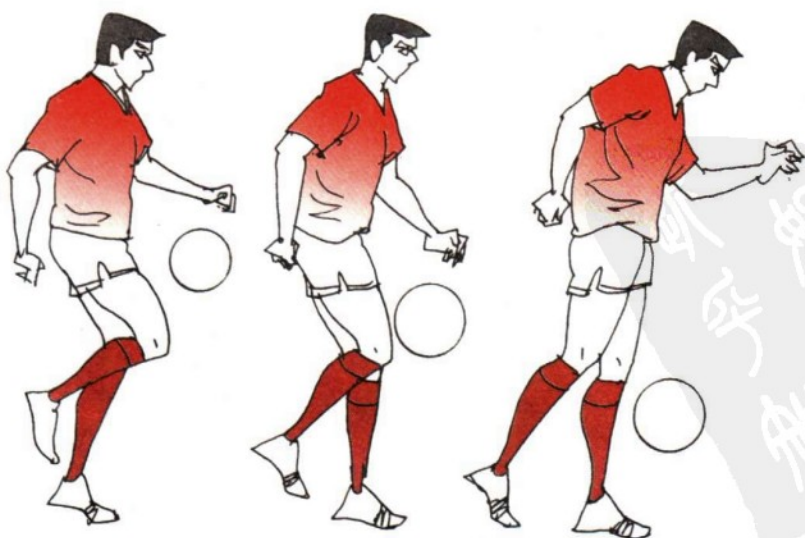
### 1. 大腿接抛物线较大的下落球

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，在球与大腿接触的瞬间大腿下撤，将球接到需要的位置上。



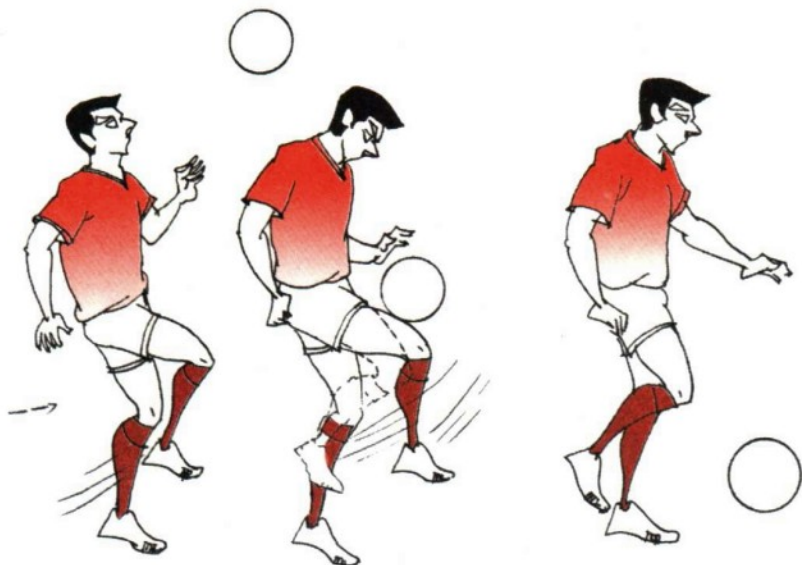
### 2. 大腿接低平球

面对来球方向，根据来球的高度，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，使球落在需要的位置上。





### 3. 大腿接高球



### 4. 大腿接低平球



仔细观察来球，  
正确判断球的落点。



屈腿迎球，两臂维持平  
衡，当接触球的瞬间收撤大  
腿，使球落在脚前。



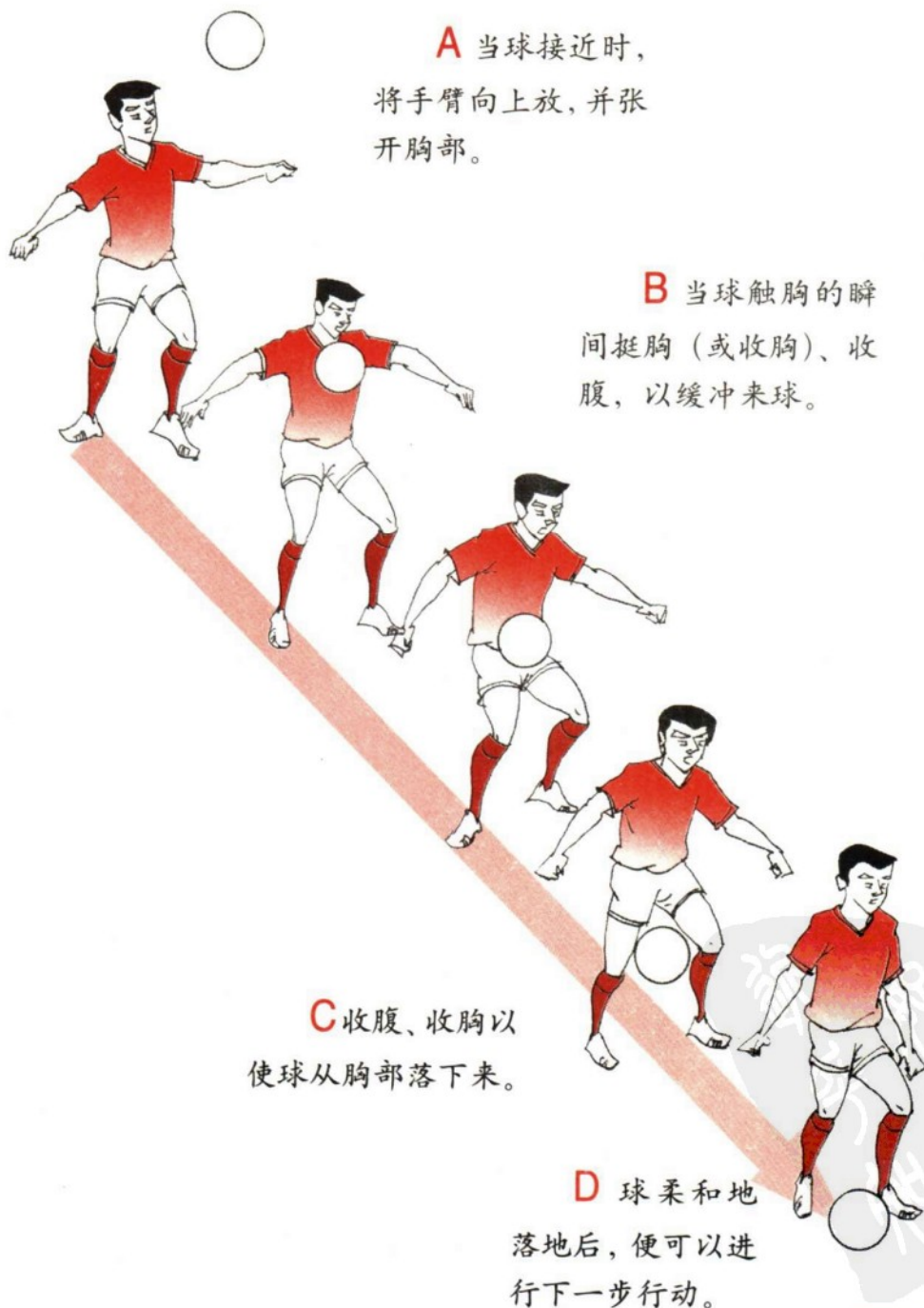


### (六)胸部接球

胸部是缓冲的好地方，因为胸部比身体其它部位大。接球时要张开手臂和手掌，因为握拳会使得胸部肌肉拉紧，肌肉紧张不利于接球，同时可避免手触球。



BALLACK  
巴拉克



**A** 当球接近时，  
将手臂向上放，并张  
开胸部。

**B** 当球触胸的瞬  
间挺胸（或收胸）、收  
腹，以缓冲来球。

**C** 收腹、收胸以  
使球从胸部落下来。

**D** 球柔和地  
落地后，便可以进  
行下一步行动。



### 1. 挺胸式胸部接控球



**A** 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, 上体后伸, 下颌微收, 两臂自然张开。

**B** 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。

对于较高的平直球也可采用这种方法将球接于胸前。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姿势, 下撤将球接在胸前。



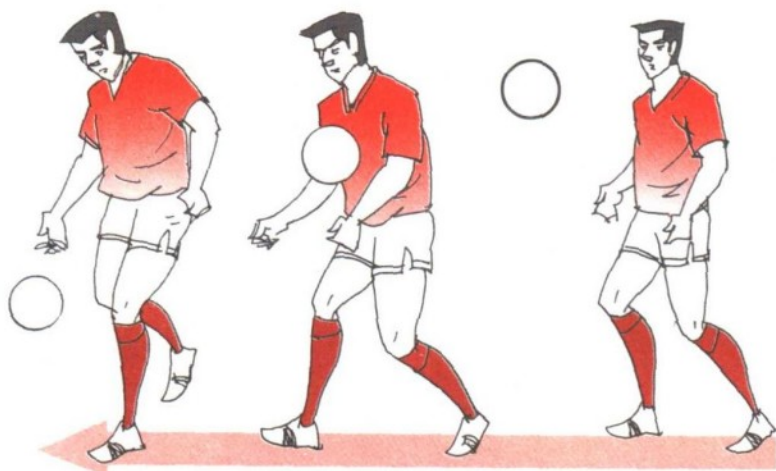




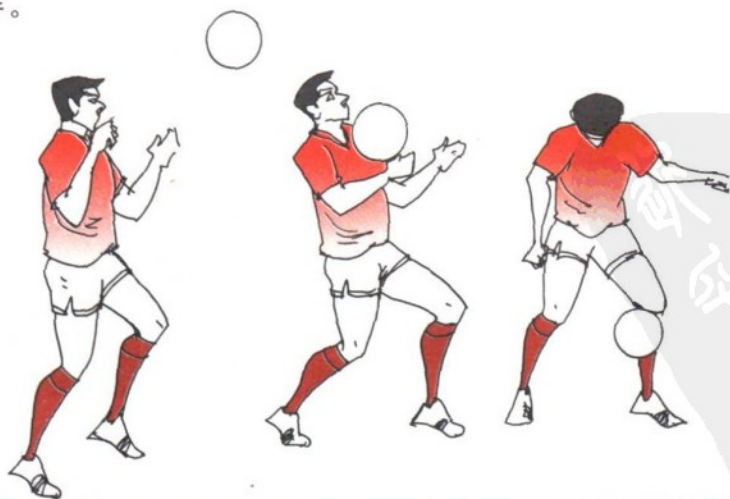
## 足球控制球技术图解

### 2. 收胸式胸部接控球

较多用于接齐胸高的平直球。面对来球，两脚开立(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。



由于胸部的控球面积大，较有弹性，对球的缓冲作用较好，所以，胸部可更好地完成接控高空球的任务。当球触胸瞬间，胸部应回收以缓冲来球力量，使球落至身前，以便迅速连接下一动作。





### 3. 腹部接球

在激烈的比赛中为了抢点控制球，根据比赛的需要也可使用腹部接球。



腹部接反弹球时：接球者身体正对来球跑动，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；也可在触球瞬间身体侧转，将球接向所需要的侧面。







### (七) 头部接控球

用头接控球非常困难，但在足球比赛中，头控球经常会收到出其不意的效果。头控球的要点是眼睛要睁开，用前额顶球而不要用头顶顶球。

#### 1. 头顶球的基本技术

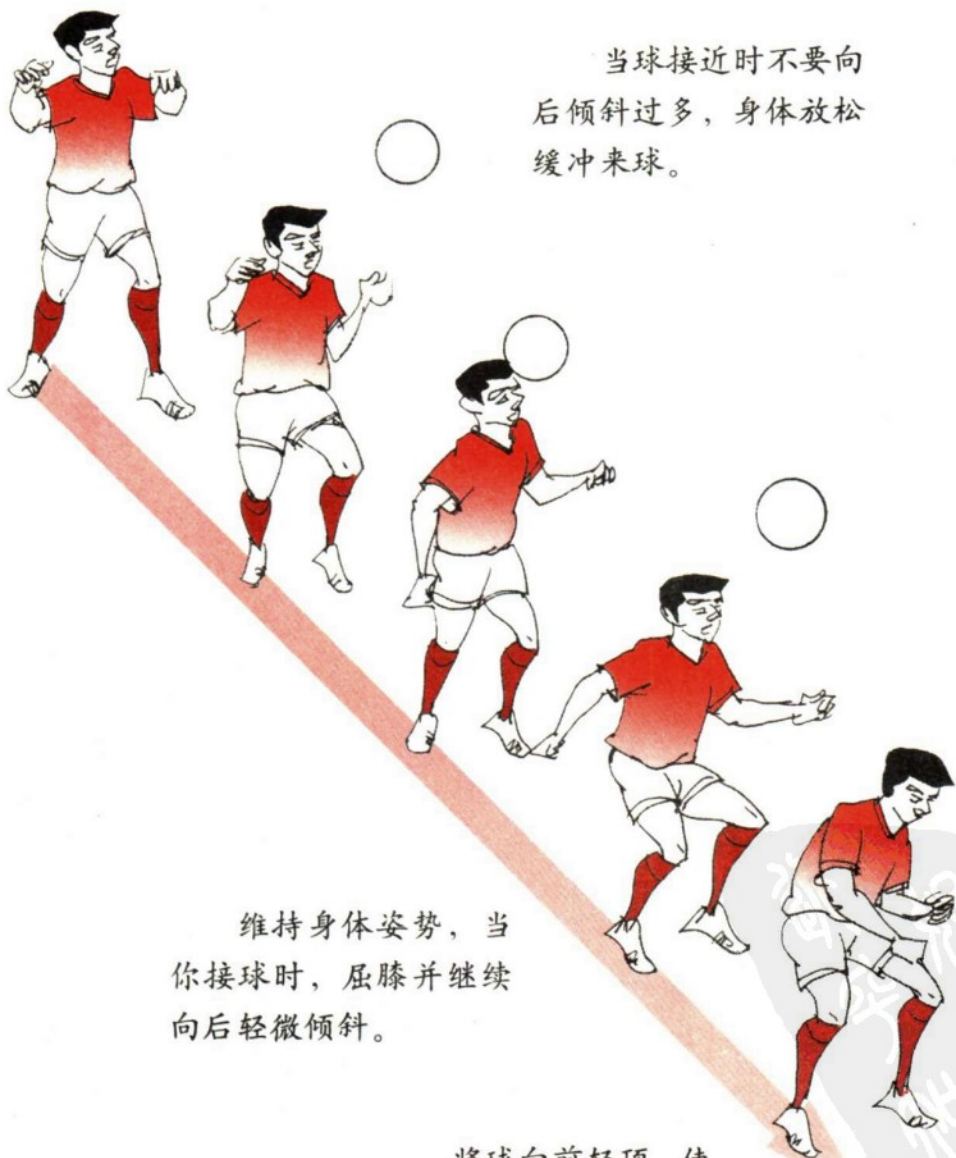




## 2. 控制头部动作

如果你不想传球，而是自己控制球，那就用头缓冲控制球。

当球接近时不要向后倾斜过多，身体放松缓冲来球。



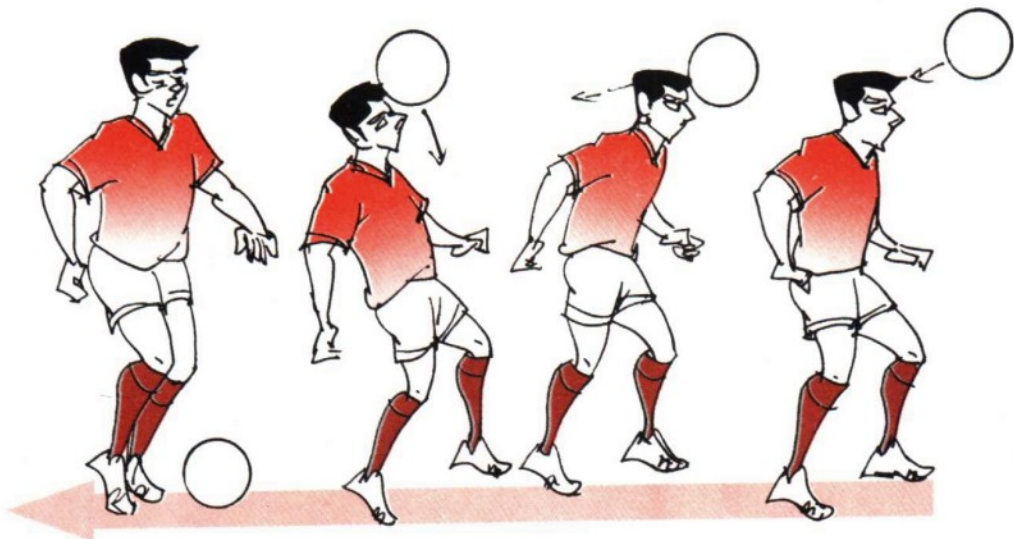
维持身体姿势，当你接球时，屈膝并继续向后轻微倾斜。

将球向前轻顶，使球落在你身体附近。



### 3. 缓冲式头部接球

准确判断来球，重心前移，两眼始终看球，以头的前额部位迎球，当球触及前额的一刹那，上体迅速向后撤引，同时颈部也做小幅度后撤的动作，将球缓和地落在体前，随即控制球组织进攻。



在头部接控球过程中，两眼要紧盯球移动，双臂要保持身体平衡。用前额中部顶球。掌握时机是最关键的。小心不要犯规，不要用手臂推对方队员。

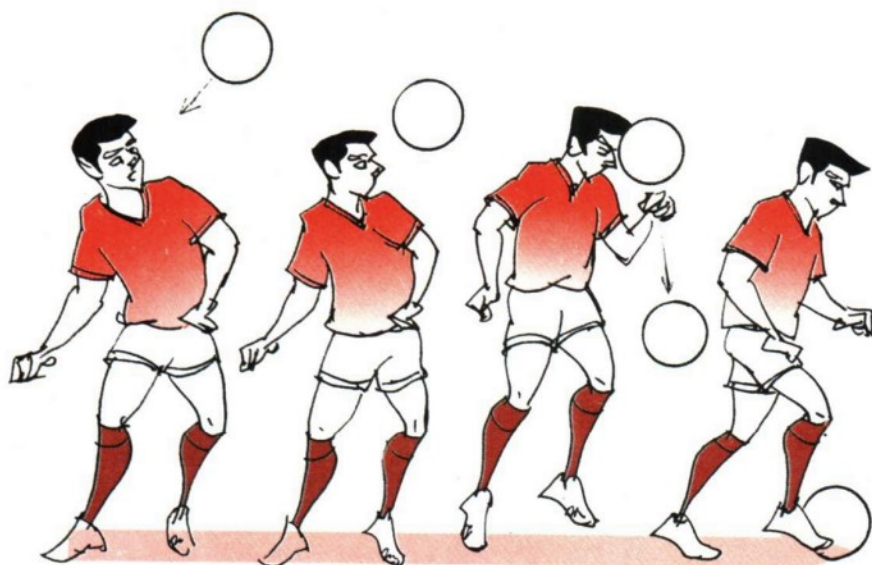






#### 4. 点压式头部接球

两眼注视来球，准确判断，身体向上伸展。以头的正额部位对准来球。颈部和腰腹用力以正额“点压”来球的中上部。使球向有利于组织进攻的位置落去。



**触击球前闭眼**    **耸肩并转头**

这是初学顶球时，年轻小队员常犯的两个错误：触击球前闭眼；耸肩并转头。掌握头球技术的重要原则是用头击球，而不让球击头！

初学头控球最好选用重量适合、硬度适中的球，那些质量粗劣的球很容易使球员产生畏惧心理。



VIERA  
维埃拉

接控球只是达到下一目的的手段，在控球后应迅速连接射门、传球或运球等技术动作。



# 三

## 接控技巧与训练

一般来说,高水平球员在接球技巧方面应具备的能力为:(1)能接控来自不同角度和不同速度的球;(2)能在一名或更多对手的压力下完成接球动作;(3)能在即刻决定接球部位、接球于何处和接球后的行动;(4)既可看到场上变化,又能注意到球。



掌握好时机,需要正确判断球的飞行情况。

### (一)接控球基本要领

#### 1. 尽快移动身体至球的运行路线上

准确预见球速度和路线对选择接球时机是非常关键的,很明显,做不到这点是无法完成接球的。在初期,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。应提醒队员养成移动接球习惯,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。

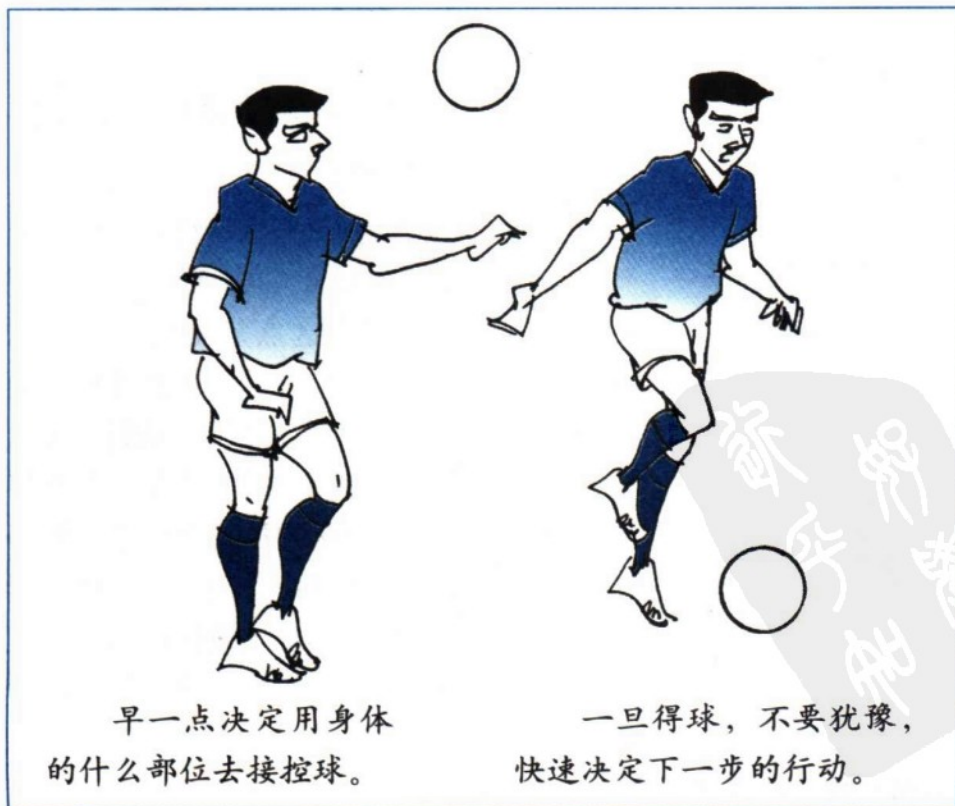




## 足球控制球技术图解



不要总希望球直飞你的脚下，应跑动到传球路线上接球。



早一点决定用身体的什么部位去接控球。

一旦得球，不要犹豫，快速决定下一步的行动。



## 2. 迅速选定接控部位

应尽早选定接控球部位，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。但如果面对下落球，在大腿、脚和胸部都可成为接控球部位的情况下，初学者就会感到有难度，有时大腿可能是最佳选择，但却把脚提得高高去接控，这对下一动作的衔接没有帮助。

## 3. 跟随动作

接控球只是达到下一目的的手段，在控球后应迅速连接射门、传球或运球动作。接球时不能让眼睛一直盯着球，要注意观察场上局势，这对正确选择下一行动会有帮助。

若控球时处于射门位置，那么射门应成为第一选择，若不能射门，应考虑传球可能；如果其它同伴均被紧逼，但有可利用的向前空间，那么应快速运球挺进。所以，为使接控球与下一行动有机衔接，触球后的跟随动作特别关键，接控动作完成后的球置于身体的哪一方向、多远距离，应预先决策。



接球前，场上情况先看清，主动迎接最要紧。接球的一刹那，靠近对手的腿既作支撑，又要保护球，两眼看球把球接住。



## 足球控制球技术图解

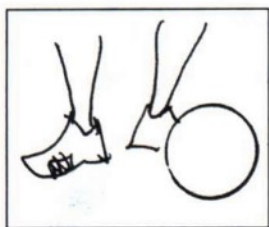


在整个接控球动作的过程中，头部应保持稳定，这一原则必须坚决执行。若说头部稳定是决定接控效果的关键，决不是在夸大其词。

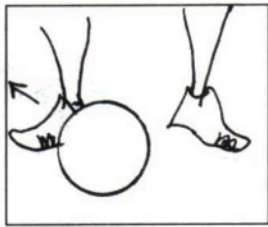
良好的控球不等于将球在脚下停死，这是较差的技术表现，会浪费宝贵的时间。为了能更好地实施下一打法，有助于发动进攻的触球才是我们所需要的技术。第一次触球应达到三个目的：(1)护球于对手的逼抢之外；(2)控球于可利用空间之内；(3)便于直接打法的实施。第一次触球时控球失败意味着失去时间，若有对手逼抢，也许会丢球。

### 什么是缓冲？

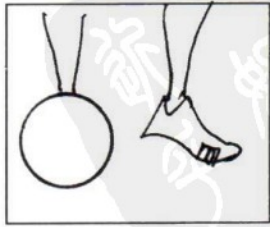
缓冲，意思就是降低球速，就像你的身体接触到一个垫子时那样，它可降低球速而不使球反弹出去。



● 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。





接控球不能把球停死，而应把球速缓冲下来并使球处于平稳运动状态(保持球在滚动)。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够接好球。



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。

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，发展这种技术需要首先掌握缓冲球技术。



### 4. 心理放松

这是合理完成接控动作的前提条件,我们很难想像一名心理高度紧张的队员会做出流畅自如的接控动作,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。



紧张不足



过度紧张



适度紧张

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。



## (二)接控球技术四字诀

### 1. 准

就是对来球的落点判断要准；步法步点要踏准；动作方法和接趟球脚的部位要准。

### 2. 柔

即动作要协调、自然、放松。也就是在接球时脚或身体的其它部位去适应球，而不是球去碰脚或其它部位。

### 3. 顺

接控要顺球势。如接地滚球时，要顺势转向趟运方向；接高空球时要顺势下撤；接平急球时，要顺势后撤。

### 4. 压

在接落地反弹球时，接球脚离地面不超过 10 厘米，与地面成 45 度角，当脚接触球的刹那间，脚要向下压；在接平胸来球时，胸部微收，触球时要下压。







### (三)接控球触球方式

#### 1. 切压式

以这种方式接控球时，一般是在接控部位与地面之间挤压球，如脚底控球；也可以用胸部把球压向地面。切压式接控球的特点是触球的部位要紧张并保持坚硬。

切压式脚外侧接控球时脚应内转，把球挤压至身体的外侧。



#### 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。

缓冲式接控球时，大腿膝、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。



## (四)保护球

保护球是防止别人抢到球而保持控制球的一种方法,也叫掩护球。把自己位置调整到你的对手和球之间,这样把自己的身体变成一道屏障。无论对手是否来抢球,都要养成保护球的习惯。

### 1. 如何保护球

如果抢球者想从背后踢球,他可能要冒偶然踢到你而犯规的风险。



保持球在距脚很近的距离内。

抢球者不得不设法抢到你的前面去,这样就使你有时间传球或加速摆脱。



## 足球控制球技术图解

球正在被保护，防守队员只能从后面触到球。



一旦你受到对手的逼抢，可用转身动作使你位于球与对手之间。







## 2. 运球时保护球



当你运球跑动时，注意抬头观察从左边和右边逼过来的防守队员。

准备将自己的身体位置从球的一边调整到离防守者远的另一侧。例如，防守队员从右边来抢球，你就把球置于你的身体左边。





### 3. 巧妙利用规则

除非你能抢到球，否则不能阻碍他人去抢球，这就意味着在你朝球跑动过程中不能故意阻碍他人得球，你也不能拉或推任何人，因此只能小心地用自己手臂保护。



控球队员正用身体和手臂作为保护，但他并没有推或拉人，没有犯规。



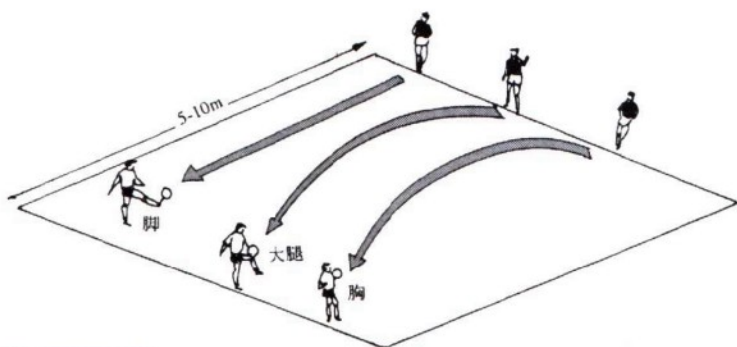
进攻队员还没有拿到球，却把对方向后推，阻碍对方在同等机会下抢球，这是规则不允许的。



## (五)接控球练习

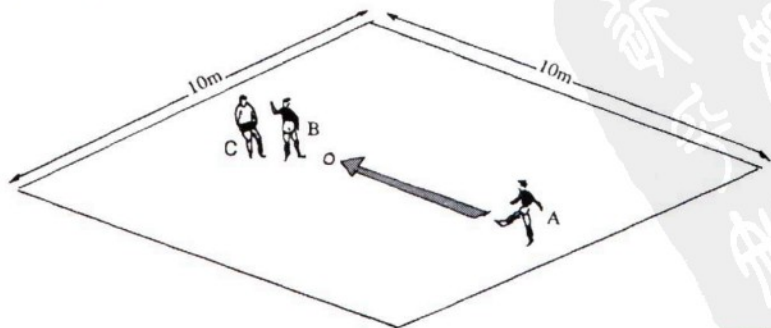
### 练习 1

队员两人一组，相距5~10米。队员可用身体不同部位练习接控，大腿和胸部接控球的练习可采用手抛的供球方式。当队员掌握了正面接控球技术后，可发展为伴有前、后、左、右移动的接控练习。练习的重点是移动、触球和跟随动作，接球时应预先有下一动作的决策，身体要移动，要有缓冲和跟随动作。



### 练习 2

一名队员作为消极防守队员，以限制接球队员所能利用的时空，当队员A把球传给队员B后，队员C应迅速逼上并对队员B形成压力。但队员C不抢球，只是起干扰作用。A可为B传地面球、大腿或胸部高度的空中球。练习重点是移动、决策、缓冲和跟随动作。接控队员应根据防守者的逼上情况，对何时、何处以及怎样接控球迅速做出决策。



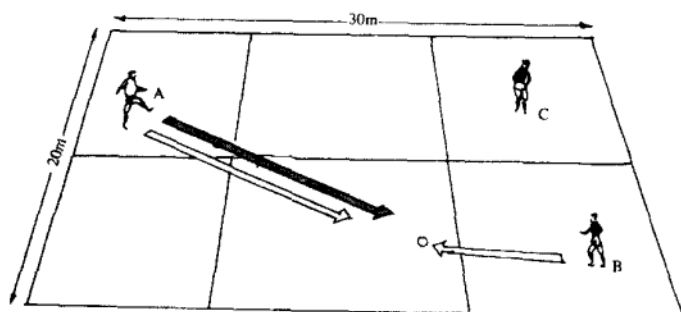




## 足球控制球技术图解

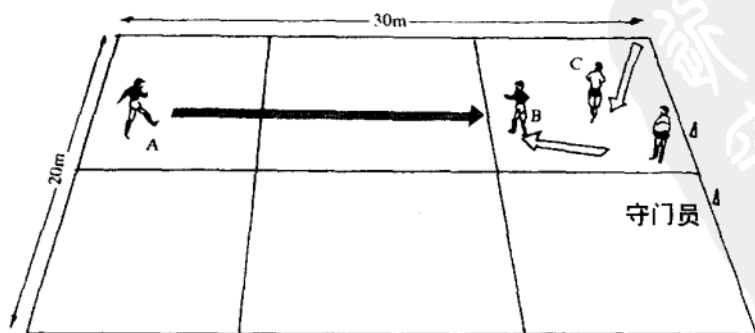
### 练习 3

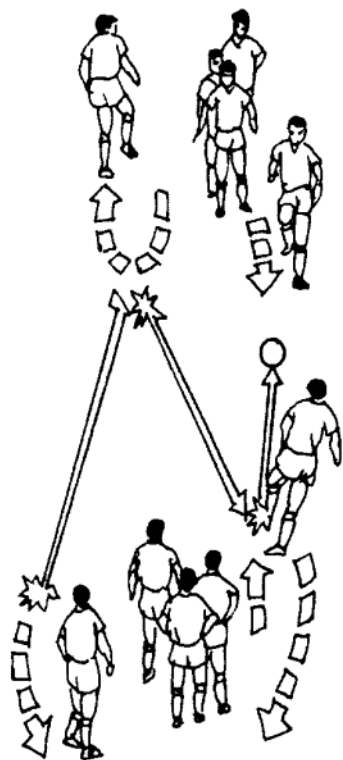
队员 A 给跑上接控球的队员 B 传球后，迅速逼上队员 B，队员 B 和队员 C 形成二对一的局面并设法突破 A 的防守，带球通过 A 那侧的端线为胜。也可为本练习再增加一名防守队员，当 A 和 B 传球时，该队员从 B 和 C 身后向“球门”回撤跑以参与防守。



### 练习 4

练习区域为  $20 \times 30$  米，队员 A 给队员 B 传球，队员 C 从底角跑上对 B 进行逼抢，B 的第一次触球只能在最后一格内，队员 B 控球后，若能转身，应迅速设法射门得分，若 C 盯防很紧，可给队员 A 回传以形成二对一局面。练习的重点是，队员 B 的接球转身、接球掩护、接控后回传或是直接对队员 A 回传。练习中设有一名守门员，球门宽度为标准球门的宽度。





### 练习 5

(1)跑动中停正面来球。  
 队员分成两队，相距 30 米成“一”字型相对站立。甲传地滚球给乙然后跑回排尾，乙跑上去停球，再传给甲队下一个队员，依次循环。

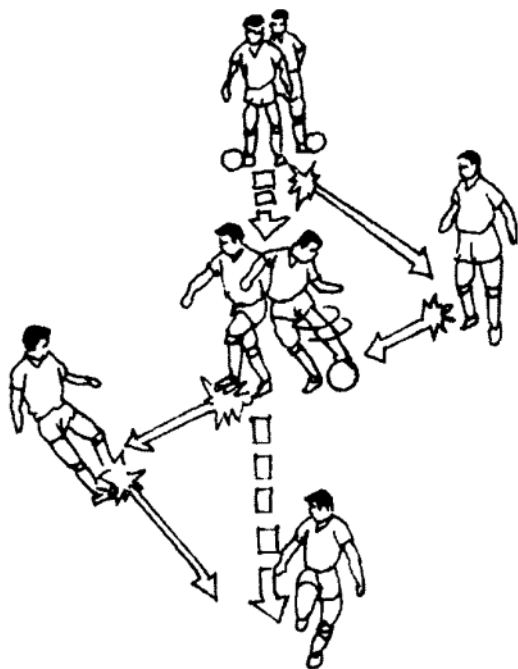
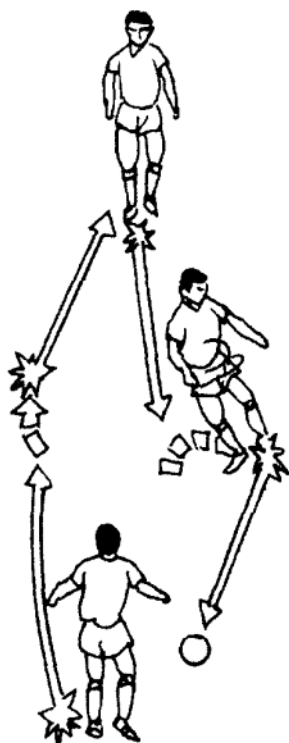
(2)跑动中停侧面来球。  
 两人一组，相距 10~15 米。甲向乙侧传球，乙跑动中用规定部位停球，乙停球后再回传给甲。





## 足球控制球技术图解

(3)向侧面或身后停球。3人一组，每人相距10米左右站成一条直线，甲传球给乙，乙用脚内侧或脚背外侧向侧面或身后停球，然后传球给丙，丙再回传给乙。



(4)跑动中停侧后方来球。队员数人站成一路纵队，在队伍侧前方5米左右处和另一侧前方15米左右处各站一队员甲、乙做传球人。队员将球传给甲，并立即起动向前跑停甲斜传的球，停球后再传给乙。依次顺序练习。





### 练习 6

接高球练习:两个人一组做这个练习,一个人掷球给另一个人,以使球能弹起,另一个人决定用身体哪一部位接控球,尽快控好球并将球传回。每人掷 10 次后交换,不让球在地上反弹。



将球抛过头顶,就像掷界外球那样,确保球能够弹起足够的高度。



注意改变掷球的高度和角度。

当球过来时,要判断球的落点。



迅速移动到最有利的接球位置接球。



每名队员都应具备带球转身的本领，对前卫和前锋队员来说尤其重要，因为防守者会千方百计阻止进攻队员运球转身，这样进攻方向就不是面对球门，进攻速度将会减慢。为了及时改变进攻方向以攻击对方防守薄弱处，每名队员都应设法掌握两至三种运球转身技术，这会给全队的进攻带来更多有利之处。

PARLOUR  
帕洛尔





## 四

# 转身技术

一旦你接住球并控制好球，在对手抢球之前你要尽快运球摆脱，如果能快速和突然转身，你就能有效地改善转身的效果。为了及时改变进攻方向以攻击对方防守薄弱处，每名队员都应设法掌握3~5种转身技术，这会给全队的进攻带来更多有利之处。







### (一) 接球转身

根据来球的不同路线及高度，选用合适的接球方法，并运用胸部与球接触前的身体转动，将球接在下一个动作所需的位置上。

在接(停)球的同时，必须为下一个动作创造条件。为了便于连接下一个动作，在接触球时，可以按当时情况的需要、触球的不同部位和利用身体的转动，将球接在不同的方向上。



如需要把球接在身体的右侧时，则在胸部触球前的一刹那，身体迅速向右转体，同时用胸部触球，使球落在身体的右侧。



## 接球为下一个动作创造条件



以左脚接地滚球为例，如想把球接在身前，可触球的后中部，并在触球时迅速后撤，球被接在身前一二步远的位置上，这时就可接下一个动作了。

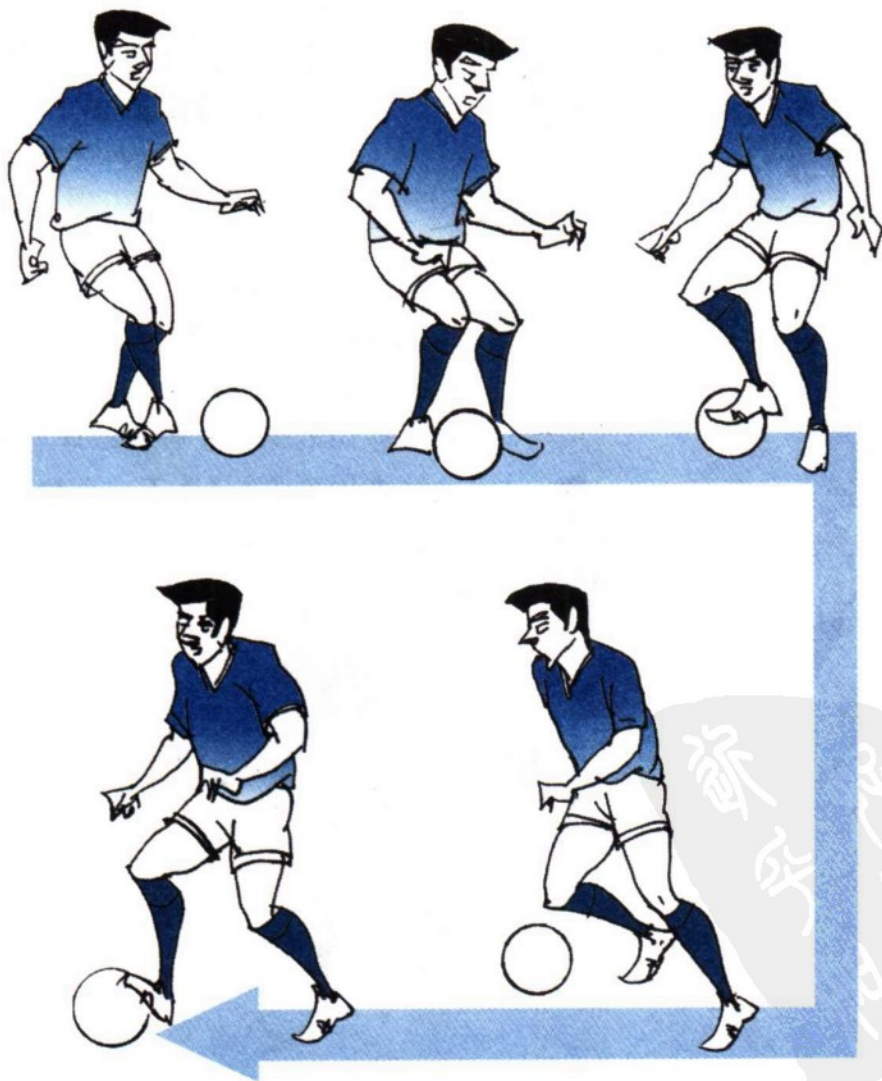


如想把球接在身体的右侧方，可触球的左侧部位，并运用脚腕的力量向右侧轻拨球，同时身体重心移向右侧，左脚在触球后向身体右侧跨步，接连下一个动作。



### 1. 脚内侧接地滚球转身

“迎”——接球前，主动迎球跑动，以支撑脚的前脚掌着地，接球腿向球迎出；“撤、转”——当来球将要触及脚内侧时，接球腿先快后慢向后撤引，在撤引中，支撑脚以前脚掌为轴，向右转体；“推”——在转体 180 度过程中，使球顺接球腿的脚内侧面引向脚前，并立即将球向前推拨；“带”——快速带球，组织进攻。这种接球方法，又可叫做“脚内侧停趟球”接法。

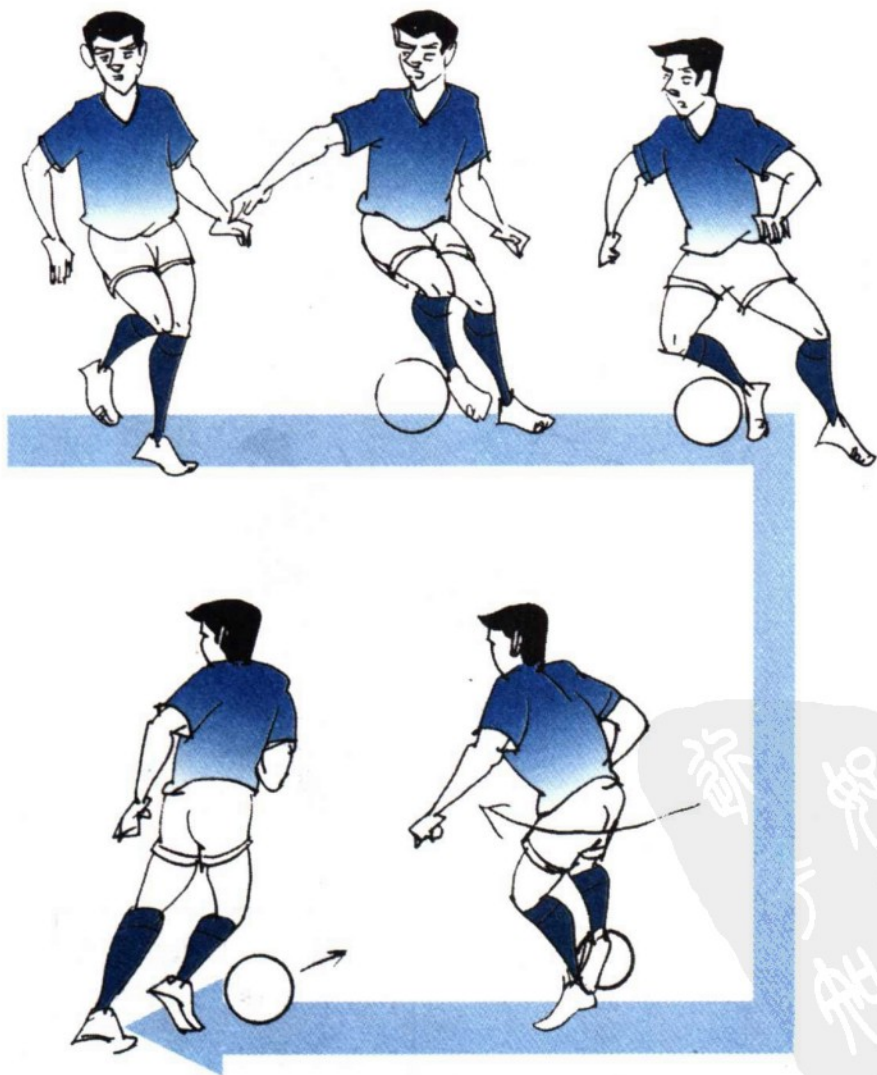






## 2. 外脚背接地滚球转身

准确判断，主动迎球；支撑脚落在接球点的侧后方，接球腿靠向支撑腿，脚尖稍伸直并内收，以外脚背迎接球；当外脚背接触球的一刹那，身体重心要落在支撑脚的前脚掌上；接球时，以左(右)腿的前脚掌为轴，身体顺球势向右(左)转体，并用外脚背推送球，将球控制在脚下；快速向有利于进攻的方向带球，组织进攻。





## (二)控球转身

接到球时，即应向另一个方向变向，也就是将球运到另条一线路路上。如果你始终在一个方向上运球，对手就很容易判断球要到什么地方，他们就会快速接近你并拦截你。





### 1. 脚内侧控球变向



当你接到球，立即观察接近的对手，并且身体向运球方向倾斜。



肩向下扣，半转身，用脚内侧运球。

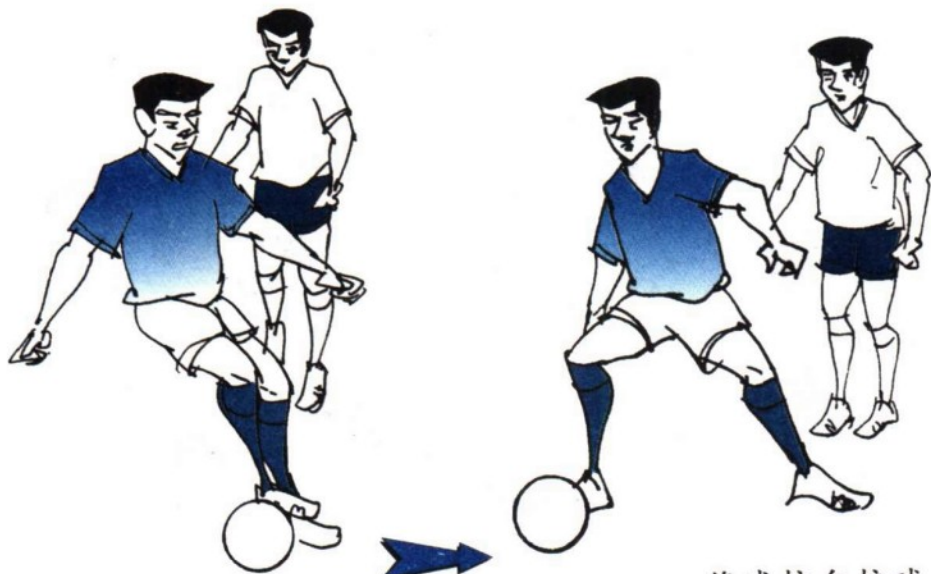


用脚内侧运球直接摆脱，然后加速运球离开。





## 2. 脚外侧控球变向



接球转身时接球脚放在支撑脚一侧，用脚外侧触球的底部。

将球接向接球脚的同侧，身体向接球方向倾斜。



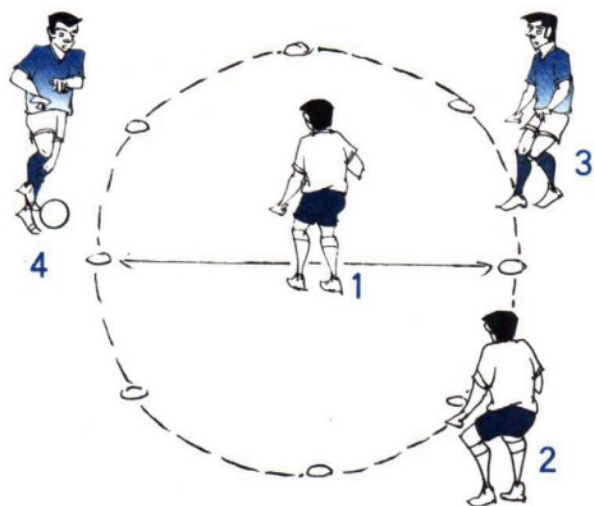
随球转身并尽快加速摆脱对手。



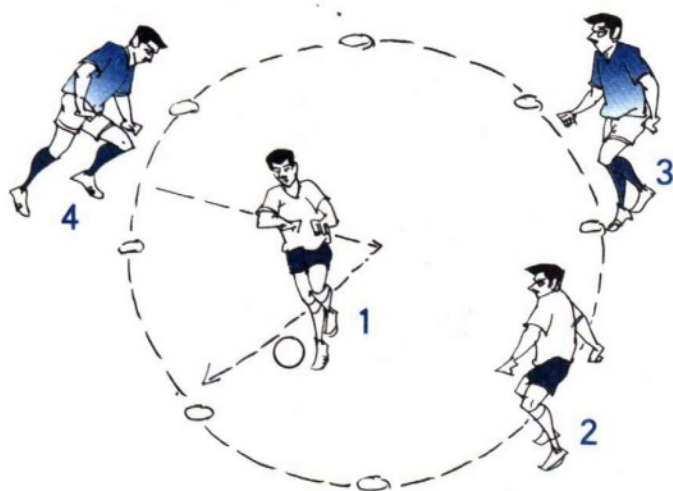
### 3. 控球转身练习

#### 练习 1

这个练习有利于发展不同的控球技术和平稳控球转身技术,需要有3个或更多的同伴一起进行这个练习。



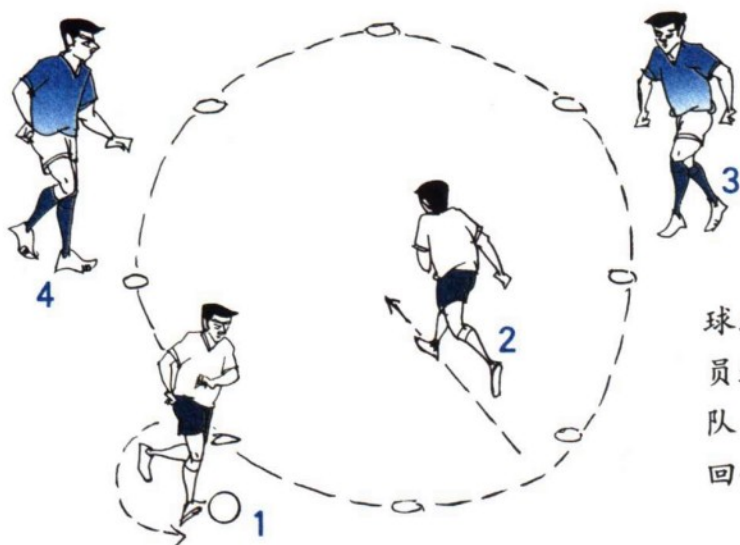
画一直径10米的圆,队员都编上号,编号最大的队员控球(这里是4个队员),编号最小的站在圆中间。



4号队员将球传给中间的1号队员,1号队员控球并转身,他可向任何方向转身。

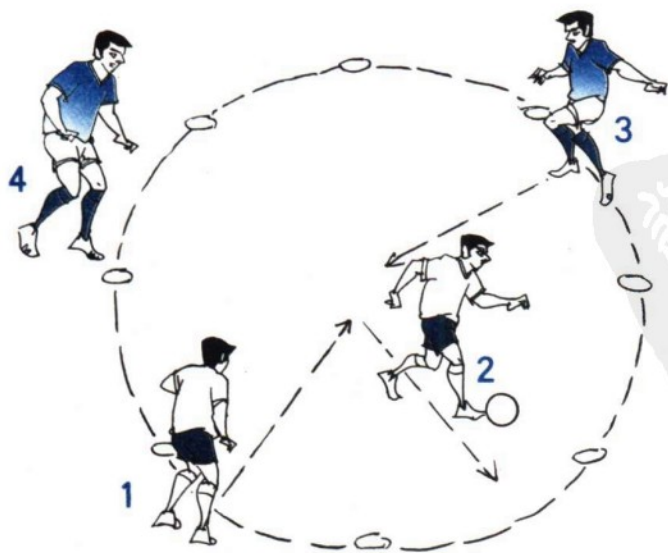


## 足球控制球技术图解



1号队员运球到圆边，2号队员进入圆内。1号队员转身并将球回传给2号队员。

2号队员控球并转身运球到圆边，3号队员进入圆内接2号传球，在3号队员之后，4号队员进入圆内，如此循环。

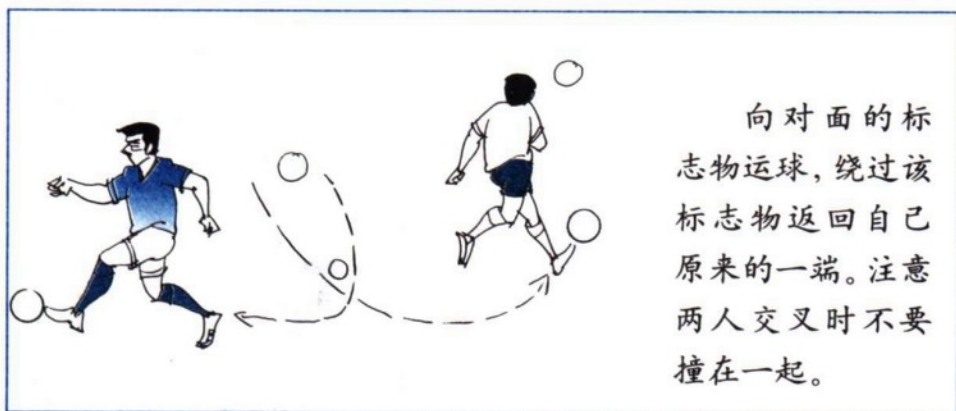






**练习 2**

与一同伴一起练习。照所演示的形式放4个标志物。两人站在标志物的端点，一个是领做人，另一人模仿领做人的所有动作。





### (三) 运球转身

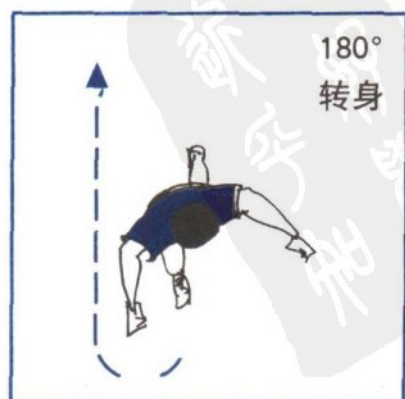
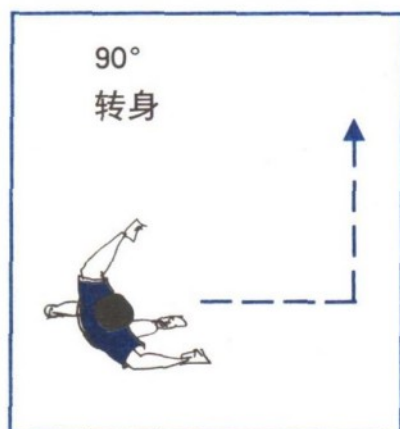
每名队员都应具备运球转身的本领,对前卫和前锋队员来说尤其重要,因为防守者会千方百计阻止进攻队员运球转身,这样进攻方向就不是面对球门,进攻速度将会减慢。为了及时改变进攻方向以攻击对方防守薄弱处,每名队员都应设法掌握3~5种运球转身技术,这会给全队的进攻带来更多有利之处。

进攻者在得球时应确认自己是否有足够的空间带球转身,若有空间,没必要移动接球。“半转身”接球是最佳站位姿势,队员应是侧对进攻方向。

队员站位与进攻方向成90度,身体侧向站立。此时队员有很好的向前视野,有利于迅速做出行动决策。

由于是半转身站位,他可迅速向前跑动。接球时,他可利用缓冲式控球技术轻松地减缓球速,并带球跑入可利用的空间,始终保持强劲的攻击力。

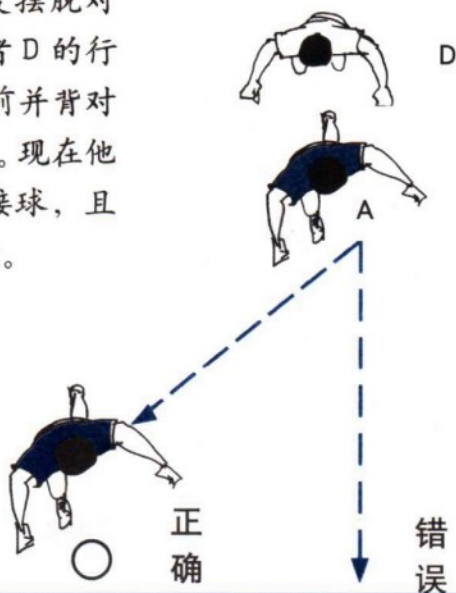
队员背对进攻方向,失去侧向站位的优点,不仅进攻速度减慢,进攻机会也相对减少。这种局面的出现不是因为对方防守出色,而是由于自己进攻技术较差。





在高水平的足球比赛中,中场和前场队员多半会被对手紧密盯防难以转身。这时,进攻者必须摆脱对手去接球,接球队员应能向同伴暗示传球的角度和速度。

如图, A 以一定的角度摆脱对手, 这样可以观察到盯防者 D 的行动; 若 A 的摆脱方向直线向前并背对进攻方向, 则无法做到这点。现在 he 可以用远离对手的那只脚接球, 且以身体护球于 D 的逼抢之外。



队员被盯防时, 有两个因素会影响球员的转身技术: 一是队员在场上的位置, 二是他的转身技巧。在防守三区带球转身是不明智的举动。实践证明, 该区失球会导致严重的后果。

队员在防守三区应以安全作为决策的原则, 统计表明, 半数以上的进球均来自于进攻三区(当然是防守一方的防守三区), 在防守三区冒险的队员很可能会给对手送分。

就转身技术来讲, 不相信自己转身技术的队员, 背对进攻方向接球时, 最好将球回传给接应的同伴。





### 1. 克鲁伊夫转身

这种转身技术是以荷兰70年代的世界级巨星克鲁伊夫命名的。在中路进攻时，这种转身技术极为有效，当然在边路也可以运用。其技术要点是佯装向内侧传球后转身，然后迅速从防守者外侧突破。尽量把假踢动作夸大，以隐蔽转身意图。



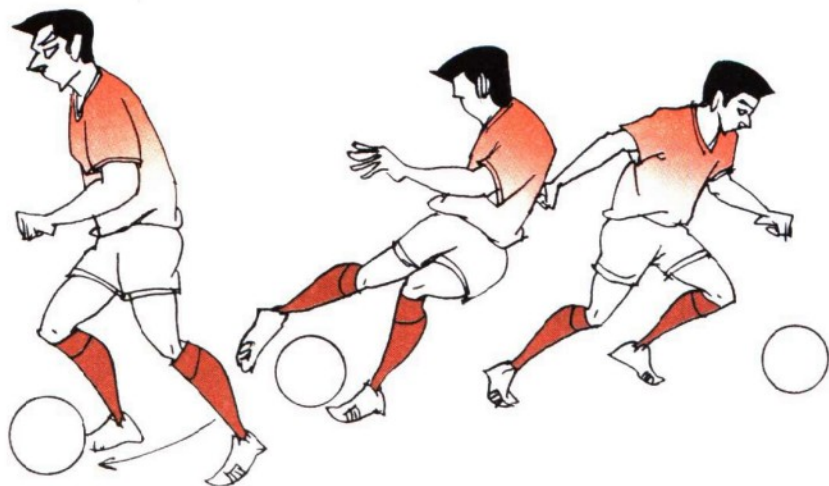
佯装踢球，动作的幅度应加以夸张，诱使防守者对这一动作作出反应。



若以右脚做佯踢，应以左脚为轴转动身体，用右脚把球从身后拨至左脚的外侧方向。这样，球被拨到防守者的后方，防守者几乎失去平衡并向相反的方向偏移。

加速摆脱对手，这是最重要的，一旦转身后突破了对手，决不能让其有回位的时间。





准备做转身动作时，将一只脚绕过球以使脚在球的前边，这只脚用力支撑。同时向球的一侧倾斜，将球向回运，然后用另一只脚向后运，快速转身随球跑动。

观察球的运行路线，以使你能随球跑动。

这一转身技术的练习是为了发展快速抖动脚踝推拨球的技术。





## 2. 跨步转身



**A** 假装用左脚脚内侧传球。



**B** 实际上却抬脚从球上跨过，跨过时脚的动作要低而靠近球。



**C** 以跨过脚为轴转身，用右脚脚内侧迅速把球带走以摆脱对手。





### 3. 脚内侧扣球转身

**A** 右脚向前伸一大步。



**B** 脚伸至球前以脚内侧把球扣回，转身时以左脚为轴。



**C** 转身后以左脚把球运走，加速摆脱防守队员。



#### 4. 脚外侧扣球转身

脚外侧扣球转身与脚内侧扣球转身技术相似。



**A** 右脚向球前伸出。



**B** 用脚外侧把球扣回，以左脚为轴转身。



**C** 转身后右脚运球加速摆脱对手。



## 5. 踩停转身

这是法国球星齐达内最得意的转身技术。在齐达内之前，踩停转身多运用于被对手紧盯、沿场地横向带球无法前传时。而齐达内将这一技术发扬光大，他不但能够在电光石火之间左右脚先后踩球转身，而且将这一技术更多地应用于沿球场纵向的运球突破。在一系列令人眼花缭乱的表演之后，大多数的防守者只能眼睁睁地看着齐达内转身快速带球远去。

用右脚踩停球，计划好下一步的行动。



支撑脚快速旋转，转身180度，并用左脚外侧快速把球运走。





### 6. 拉球转身

拉球，是用脚掌将球由前向后或由左(右)向右(左)拖拉球的动作。如果被盯得很紧，这种转身是个好方法。一旦掌握了它，就可根据自己或对手的位置采用转身方法。



腿向后摆假装要踢球，但却将脚从球上摆过。



当你将腿再向后撤时，把脚掌放在球的顶部将球拖回。



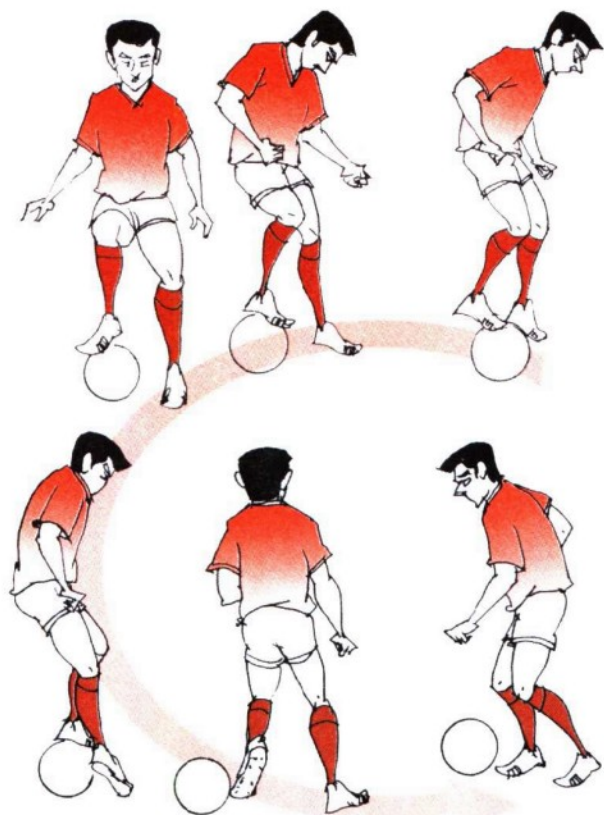
当你把球向回拖时，另一只脚开始旋转，身体向运球方向倾斜。



当你已把球拖回，完全转过身时，加速越过对手。



## 7. 杂技般的转身晃骗



这种杂技般的转身晃骗动作，艺术性大于实用性。在转身过程中，以两脚脚底交替控球。

运球转身技术至关重要，统计研究已清楚地显示其对进球的重要意义，每5个进球中就有1个进球是归因于运球转身这一关键环节，因此球员应对这些运球转身技术进行刻苦认真的练习，达到炉火纯青。出色的转身技术包括以下3个因素：

- 有隐蔽性或让对手感到出其不意。
- 进攻队员应置身于球与对手之间，以便更好地保护球。
- 突然的带球变向、变速。



效力于阿森纳队的法国前锋亨利无疑是将速度和技术完美结合的代表人物。亨利的招牌动作是当他接到队友的传球后，能急速发挥他的爆发力，把对方后卫抛在身后，直捣对方的大门；他的另外一个特点是喜欢从左路带球杀入禁区，再用右脚突然射门，使对方门将防不胜防。



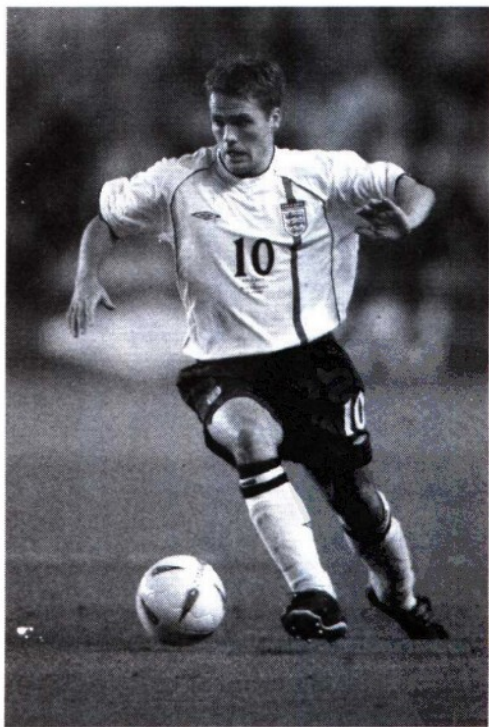


# 五

## 快速运球突破

速度，在球场上不仅仅是跑得快，更要与踢球动作结合起来才能发挥威力。现在，就让我们来看看，什么是足球场的速度，速度型前锋的另外两个代表人物罗纳尔多和欧文是如何用速度甩开对手的。

爆发力强、速度快是欧文的看家本领。1998年法国世界杯英格兰队与阿根廷队的大决战是欧文的成名之作，今日思来犹觉荡气回肠。当时欧文从中圈起步，用速度和技术晃过阿根廷两名后卫，单刀赴会，洞穿龙门。看过欧文踢球的人，都对他接球、摆脱、起动等一气呵成的动作拍案叫绝。





## 足球控制球技术图解



“外星人”罗纳尔多效力于巴塞罗那的时候，其“追星赶月”式的激情冲刺，几乎令全世界的球迷窒息。那时候，一旦罗纳尔多发动“马达”，根本没有人能够跟上他爆发力十足的高速跑，他穿过两名后卫“关门”夹击防守的画面，就像马拉多纳当年连过5人一样，永远铭刻在世界足球史册上。

在两次重伤之后，罗纳尔多的速度有所减缓，从“八步赶蝉”变成了“蝴蝶舞步”，他很少像以前那样利用高速冲刺摆脱盯防，更多的是依赖灵活的跑位拉开空当。尽管如此，罗纳尔多在施展致命绝杀时的突然爆发(比如2002年世界杯半决赛1比0胜土耳其队的那个石破天惊的进球)，依然独步天下。



## (一)带球跑

带球跑是快速打法的重要技巧之一。比赛中，当运过突破对手后前方有较大空间时，应不失时机地果断实施这一技巧。这一技巧的技术要点，一是快速运动中控制球，二是带球中抬头观察周围情况，以便不失时机地选择传球或射门。

带球中注意抬头观察周围情况。

如果有人来抢球，随时准备降低速度和做各种变化。



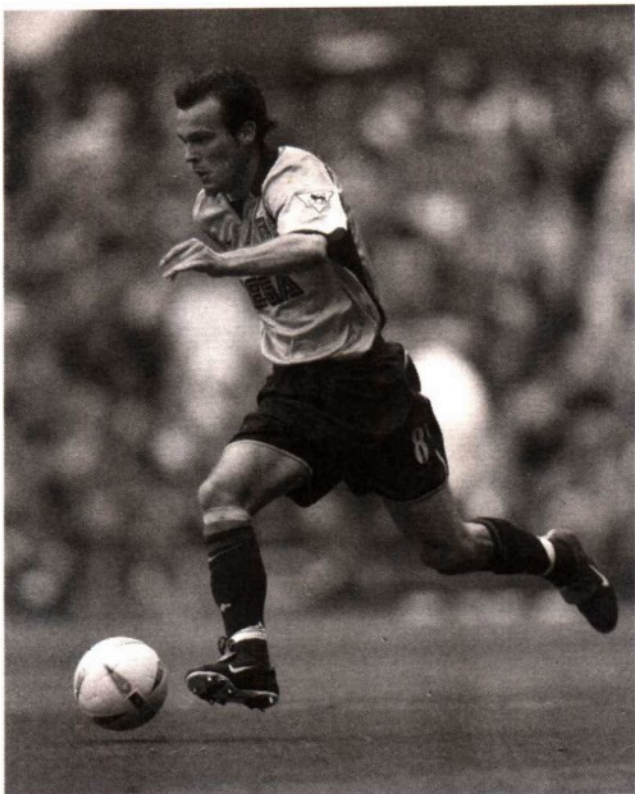
步幅要大，这样能提高速度。

将球牢牢控制在自己脚下。





一般来说，带球跑的距离若超过40米，队员不应多于3次触球。触球次数越少，完成的技术动作越好。



### 1. 怎样带球跑

带球跑有4个重要环节：第一次触球；抬头观察；决策；行动。

#### (1) 第一次触球

应以前脚脚背(鞋带)部位触球，以保持平稳的跑姿。踢球的方向朝前，踢至多远的距离取决于可利用的空间。若踢得过远，防守者会有信心夺球；若踢球距离过近，则需要多次触球而影响快速向前挺进。况且，触球次数越多，队员低头看球的次数及时间也就越多越长，无形中使抬头观察的时间减少。

#### (2) 抬头观察

带球跑队员常易犯的错误是低头。队员错误地把注意力放在球上，而不是身前队员的行动上。抬头观察比赛局面，才能做出最佳的行动决策。



所有成熟的球员都应当有抬头看人的习惯!优秀球员的最主要特征之一就是能准确预见球的去向,于是控球动作比别人快,在触球前总能保持目光观察场上局面,控球时能合理分配目光,做到既看球又能关注到周围队员的活动情况。

队员所要跨越的一个最大障碍就是从低头看球到抬头看人,而解决这一问题的重要手段之一,主要是帮助队员熟练地掌握球技。当一名队员的球技较差时,他只是低头看球,而一旦拥有了娴熟的球技,必然会考虑抬头看人的问题。



### 盯球队员

这些队员由于球技拙劣,不得不把目光完全集中于球,似乎忘记了周围比赛局面,因而导致大量控球以失败而告终。



### 看人队员

这样的队员有充分的信心处理球,因为他有卓越的球技,对其周围情况了如指掌,定能做出正确的决策。并且,无论其有球与否,都注意观察周围队员的动向。





## 足球控制球技术图解

### (3) 决策

队员在带球跑的过程，应在每次触球之前做出决策。决策也许是向前继续带球，但成功的带球跑是以传球、运球、传中或射门而告终的。无论做什么决策，都应尽可能地快速，因那样可有更多的时间采取行动。

如果队员带球跑入了进攻三区，应以下内容作为行动指南：

- 不应放过任何一次可以射门的机会。
- 如在传球与运球之间做决策，那应选择运球。
- 如沿边路带球跑并有传中的空间，那应尽早传中并把球传至防守后方。
- 如有半点疑问，那么应射门。

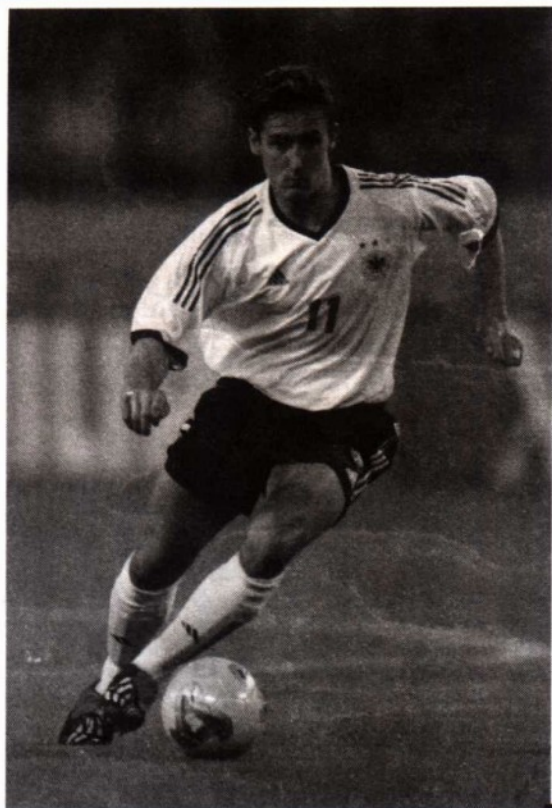


### (4) 行动

应积极果断地采取行动。不要试图改变决策，犹柔寡断会失去进攻机会，而且在犹豫不决的一刹那那间，主动权已开始向防守队员“转移”。

带球跑时，队员不仅应注重行动的时机和准确性，而且更要从容镇静。





带球跑意味着向前跑动，队员应当在其身前具有空间且无防守者试图封锁的情况下进行带球跑。当然要考虑空间的大小，至少应有15米远的带球距离。不过在对手回撤时，即使可利用空间相对较小，也完全可以带球跑。

### 2. 何时带球跑

队员只应在可获空间且无更好进攻选择时带球跑。例如，队员位于进攻三区的中部区域时，更好的决策也许是射门；但处于进攻三区的边路位置时，最佳选择也许是尽早地传中而不是向球门线带球跑；在中三区域或防守三区时，最佳的决策或许是传球。

队员应避免在带球跑时最易常犯的错误——无目的或无方向的带球跑，出现这一错误的原因常是因为队员未看清身前的比赛局面，仅是在带球摆脱对手。这种跑动不可能有真正的行动方向，通常是横向带球，导致的最后结果往往是失去控球权。

队员在带球跑之前应思考的3个问题：

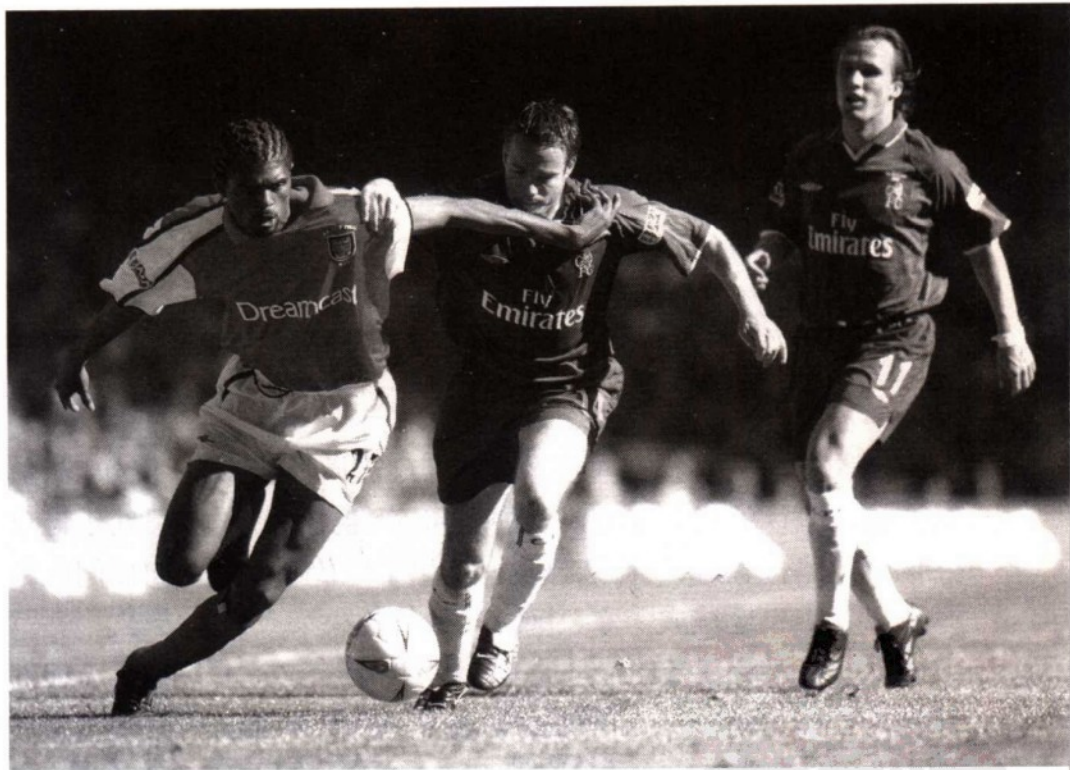
- (1) 有更好的进攻选择吗？
- (2) 前方有足够的带球空间吗？
- (3) 向何方带球跑及会出现何种局面？



### 3. 何时不要带球跑

同伴处于更具攻击性的位置时不应进行带球跑。若在防守后方出现空间且同伴已做好准备利用该空间,传球至该空间是最有效的直接打法,继续带球跑是不明智的做法,这样由于贻误了战机而使对手获得了回位的时间。

若对传球或带球跑有半丝疑问,那应传球,因为从理论上讲,传球比带球跑的向前推进速度更快。



不具备足够的跑入空间不要带球跑。这似乎是显而易见的,但有时队员在未判断能否获得空间的情况下就开始带球跑,结果不是在困境中失球,就是为摆脱防守被迫朝接应同伴回传。这不仅失掉了实施直接打法的机会,而且也失去了时间,并使对手从中获益。



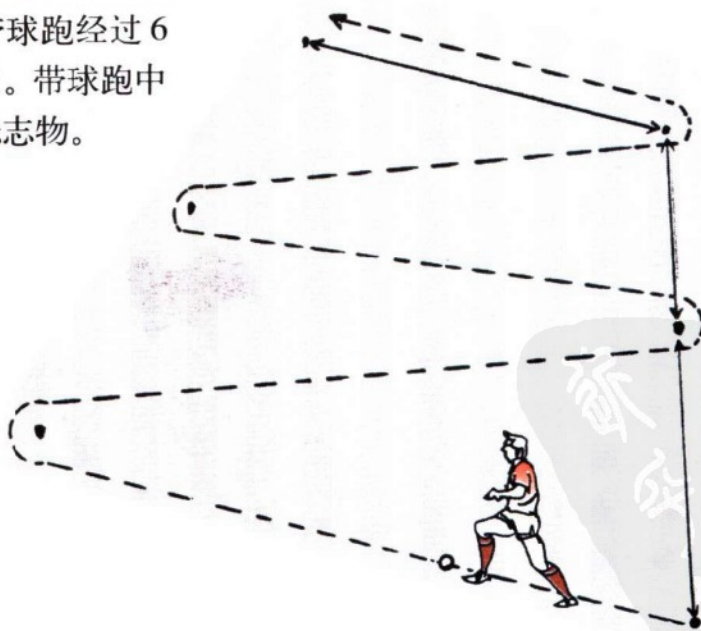


场地泥泞时不要带球跑。泥泞的场地会阻碍球与跑位队员的行动，带球跑的队员极可能被“搁置”在无法进行有效地射门、传球和运球的位置上。但很少会出现整个场地一片泥泞的状况，经常是场地中部分一片“沼泽”，而边路区域的场地却是坚实的，适宜进行带球跑。因此，在这种情况下，实施直接打法的最佳途径是边路。

在霜冻天，场地干且颠簸不平的情况下，不要带球跑。因为在这种条件下，队员很难在跑动中进行有效的射门、传球或运球。同样，在这种场地上比赛时，防守者不仅转身慢且容易跌倒，因此防守者最惧怕的是，传球已突破防线且有进攻者插上。

#### 4. 带球跑练习

曲线带球跑，尽可能快的从起点带球跑经过6个标志至终点。带球跑中球不能触碰标志物。







### (二) 运球突破

在足球比赛中,最令人激动不已的就是看到一名进攻队员运球突破一名又一名的防守队员。足球虽然是一项集体活动,但是却永远有着施展个人能力的空间。运球是一种艺术,球员可以通过它充分地表现个人的才华。

运球时的加速与速度不是同一个问题。可以运用速度的变化突然摆脱对手;突然起动和急停,总是可以达到欺骗对手的效果。但是要记住,运球的时间和距离不要过长,因为运动员不可能突破一整支队伍的防守。

常用运球技术有脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧运球等。

在运球的时候,球与脚之间的距离,要比距离对手更近。使身体保持在球与对手之间这一点,对于保护球是非常重要的。记住,要始终抬起头进行观察,并且在任何时候都绝不能让球与脚之间的距离超过1米。





你可以跑得更快一点,如果你用脚背外侧运球,不要将球推得太远。



你可用脚背运球,特别是开始的几步,小心不要将球踢到很远的地方。



用脚内侧运球可能是感觉最好的,但注意不要让球绊着你。



### 1. 跑动及平衡

运控好球的关键，是动作灵活以及保持身体平衡。在运球过程中，如果失去平衡，很容易被紧盯的对手抢断。贝利在运球的时候，球要比一般人更加接近自己的脚，巴西人在运球改变方向时，通常更多地使用脚底拉球。

运球与带球跑不同，带球跑是在无人防守的情况下尽可能快速带球推进，球在身体稍远处(球员跟着球跑动)，以便观察前方。而运球则是把球紧紧控制在脚下，以便于击败紧逼的对手。



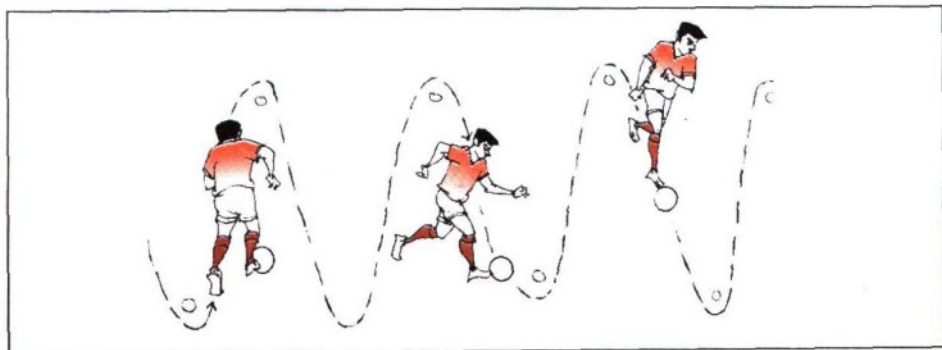
身体平衡是运球的关键。如果运球者身体重心过高，就会导致身体失去平衡，而降低身体重心就可以很快地恢复平衡。





### (1) “Z”形曲线练习

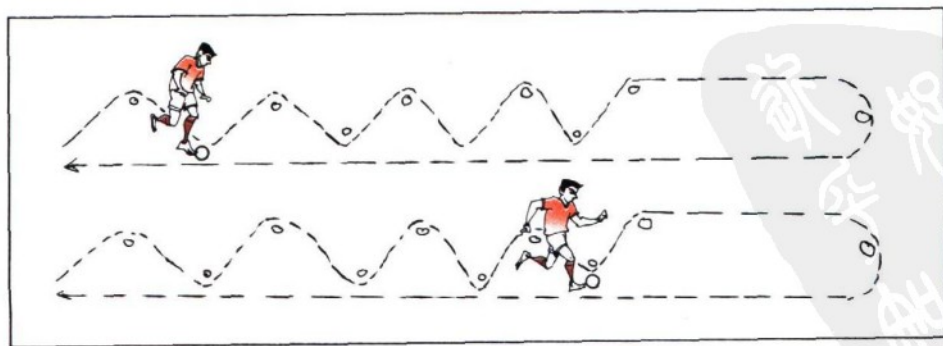
“Z”形曲线运球练习是一种非常有效的发展运球技能的方法。10个标志物如图放置，每个相距4米，形成“Z”形曲线，沿“Z”形曲线绕标志物运球。



**要点：**①试着用不同的部位运球，看哪个部位感觉最舒服；②将球保持在脚下，努力加大转动动作，跑动时尽可能地使身体倾斜；③尽可能沿“Z”形曲线运球，在标志物处急转身。

### (2) 运球结合带球跑练习

用10个标志物摆出一条“Z”形曲线，离最后一个标志物10米处再放一标志物。队员先沿“Z”形曲线运球，在最后一个曲线标志物处开始加速运球跑，然后在终点处转身带球跑返回起点。





### 2. 运球过人

运球突破是在运球的基础上运用快速、灵巧、多变的假动作，突然变换技术动作、速度和球的行进方向等，诱使防守者移动重心，以取得时间和位置上的优势，突破防守。它能发挥进攻队员的积极性和创造性，是组织全队进攻的一项重要技术。

盘带球越过对方队员，要将球牢牢控制在自己脚下，并采取各种策略迷惑对方队员。比如带球队员假装要从对方的左侧进攻，这是虚晃一招。



防守队员希望阻止对方的进攻，便向自己的左侧移动。而当带球队员发现对手已被自己的假动作所迷惑时，便将身体的重心移向自己的右脚，并把球转移到左脚。



当防守队员由于球的方向突然改变而失去平衡时，带球队员用其左脚外侧轻扣，球从防守队员的右侧绕过。此时防守队员已无法及时再次拼抢。



带球队员快速离开。注意他的身体在带球行进时如何完美地保持平衡，将球牢牢控制在脚下并协调带球动作。同时，带球队员还需随时注意对方球员的位置。







## 足球控制球技术图解

### (1) 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；二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，自己也将失去平衡。



## 运球过人的原则

运过技巧在比赛中有着大量的运用场合，运用这种技巧将使比赛更加精彩夺目。但运过绝不能哗众取宠，盲目滥用。合理地运用技巧要遵循以下原则：

(1) 有好的射、传球机会时，不运过，以免贻误战机。

(2) 后场运过价值不大，90%的成功意味着失败。但前场有时需要冒险，25%的成功意味着胜利。

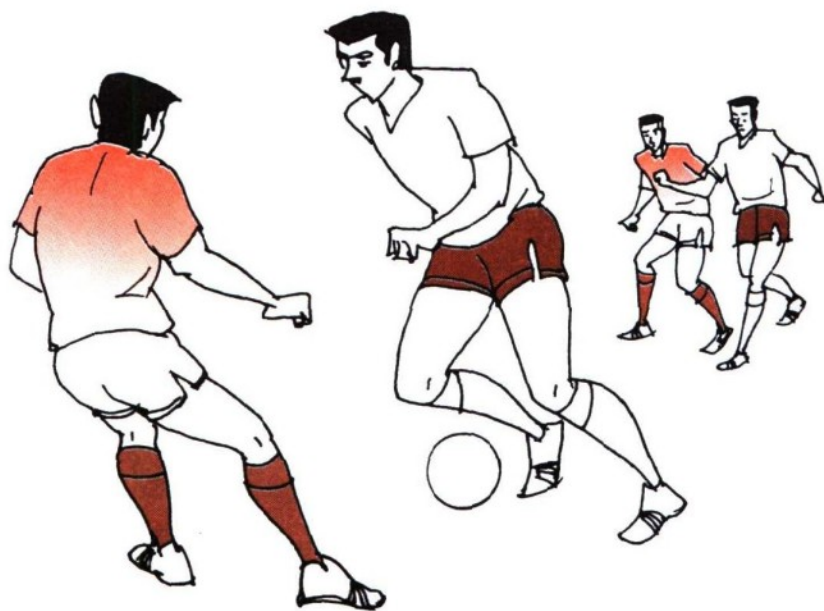
(3) 运过后要有好的传球或射门机会，否则便无战术意义。

(4) 运过中要注意反向传球和反越位。向一侧运球，常会使防守者的移动或战术行为偏向一侧，所以突然反向传球，常可有效地捕捉防守漏洞。当对手制造越位时，恰当地运用运过技巧，常常是瓦解这一战术的有效手段。



## (2) 利用速度强行过人

持球者以突然的快速推拨球(力量较大)与快速的奔跑相结合越过对手的阻拦。这种方法主要利用自己的起动速度或抓住对手的突停突起或突然起动时所耽误的时间。



使用这种方法必须具备以下几个条件：

- (1) 对手身后的较大区域内无其它的防守者；
- (2) 其它防守者难以补位；
- (3) 持球者高速运球而对手跑上来准备抢球；
- (4) 持球者与防守者僵持时持球者突然推拨球起动。



## 足球控制球技术图解

### (3) 变速运球过人

对手在持球者侧面，持球者用另一侧脚运球，并利用运球速度的变化，甩掉或越过对手。这种方法主要针对防守者是被动的，容易被运球者甩掉，有时则采用突停突起甩掉对手。



变速过人的关键是速度的变化。只有巧妙利用节奏的变化，才可能诱骗对手。



变速的时机要掌握好。最佳时机是对手高速奔跑时，此时突然改变运球的方向或速度，都可以轻松越过对手。





运球者的急停必然迫使防守者“急刹车”，此时运球者的突然加速就显得非常“致命”了。



当你晃开对手时  
要尽快冲刺摆脱。





## 足球控制球技术图解

变速过人是足球比赛中运用最频繁的过人技术之一，如果能够在不失去控制球的状态下突然减速或冲刺加速，就会增加技术的隐蔽性和控制球的机会。

**A** 降低速度欺骗对手，这样做会让你的对手感到意外。



**B** 在对手面前晃动，寻找机会突然改变速度。



**C** 当你晃开对手时要尽快冲刺摆脱。



**D** 当摆脱掉对手后，要选择最适宜的控球速度。







### (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。拉球时，除了往回拉以外，也可接触球的上部向左右侧拉球。



向回拉球，一般都是躲开或逗引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，趁对手尚未返回的瞬间，将球迅速推送出，越过防守者。



**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；

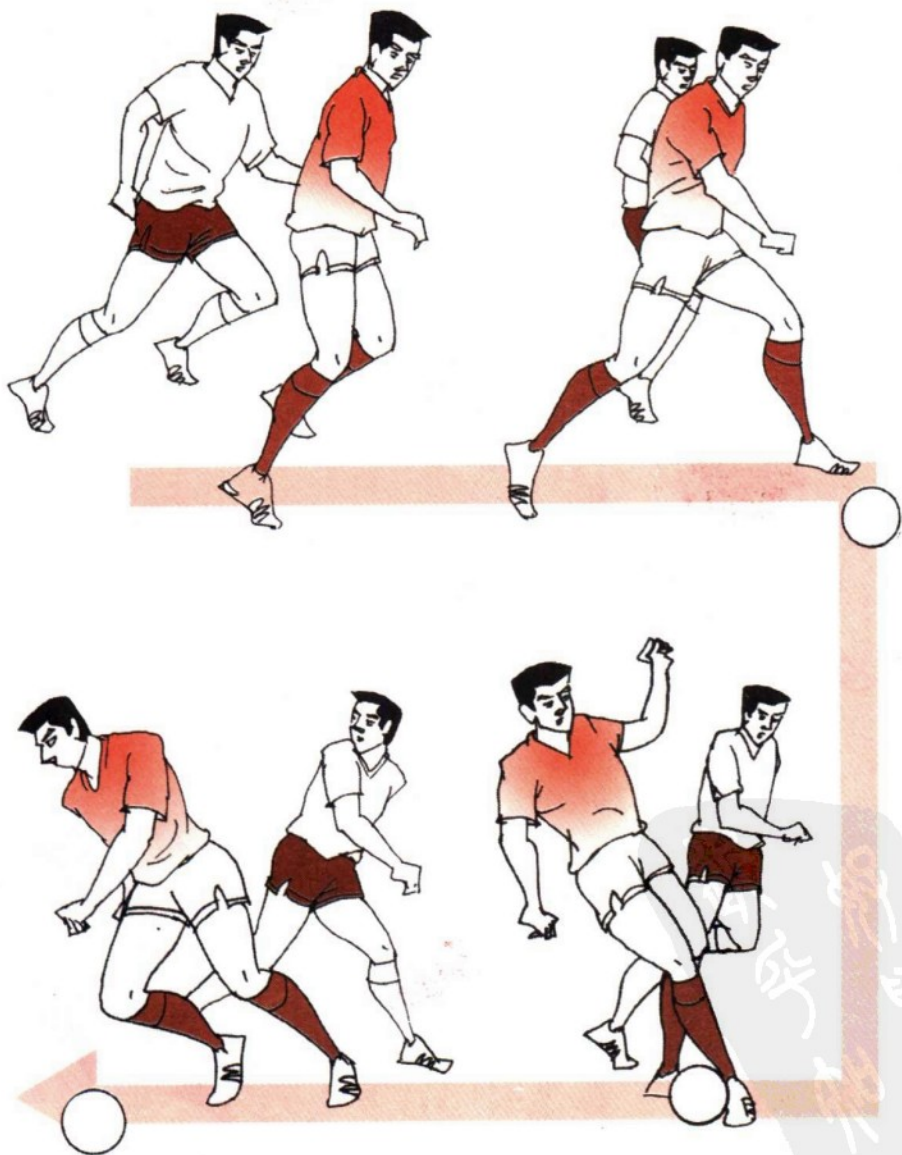
**C** 转身后  
加速摆脱防守  
者。





### (5) 扣球过人

这种方法与拨球相同，但用力方法却不同，它的用力是突然的，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。







### (6) 拨球过人

利用脚绕踝关节向侧的转动，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。



### (7) 人球分过

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，当他出脚抢球时，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，身体重心也移了过来，这时迅速从防守者的另一侧越过去控制球，此时防守者再转身起动很难追上。

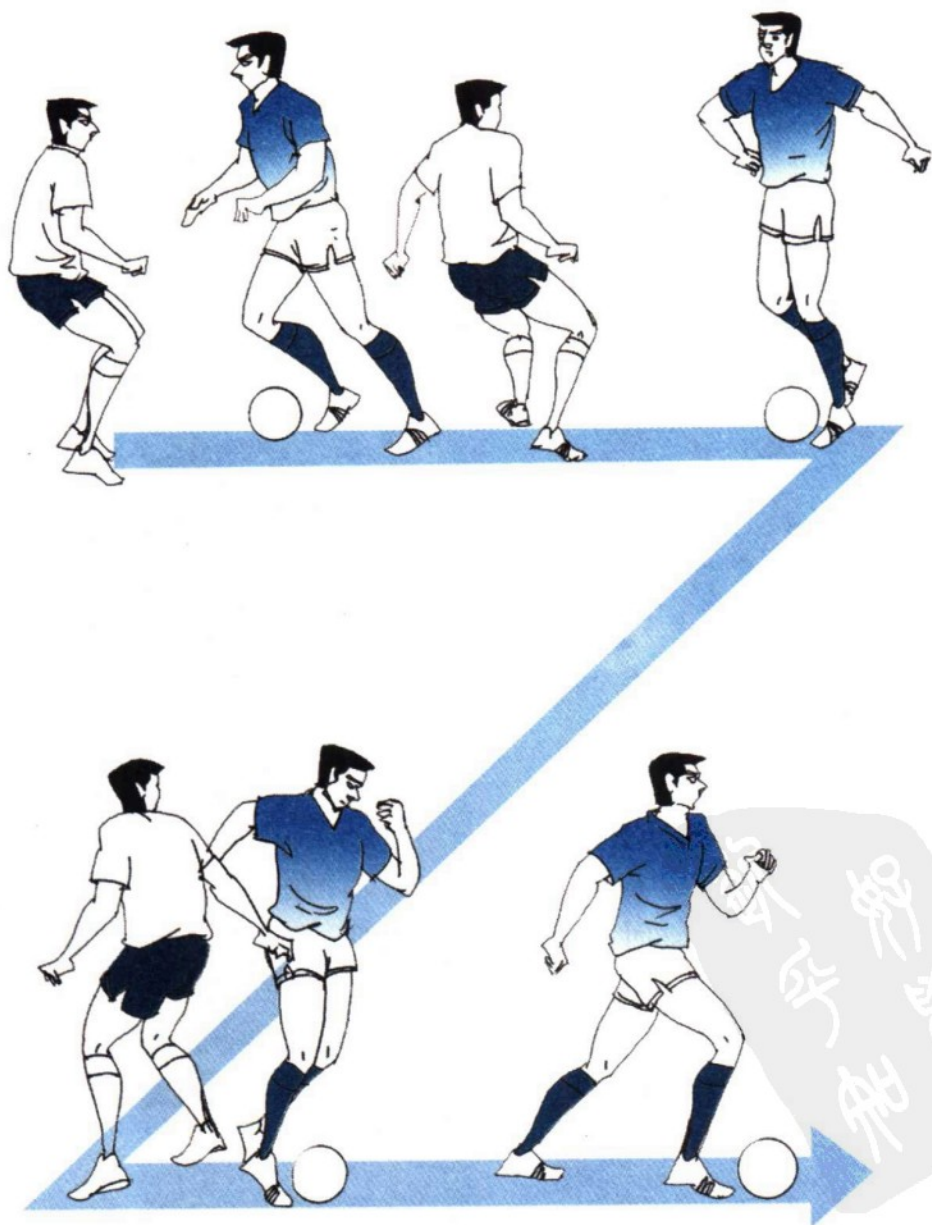
若在推球时使用“蹭”的方法，蹭出弧线球来，就更有利于运球者越过防守者后控制球。



## 足球控制球技术图解

### (8) 变向过人

这种运球过人方法适用于双方都在以较快速度跑动或双方抢球的情况下,以及有几个防守者围追堵截时,利用脚不断改变运球方向,连续运球过人。

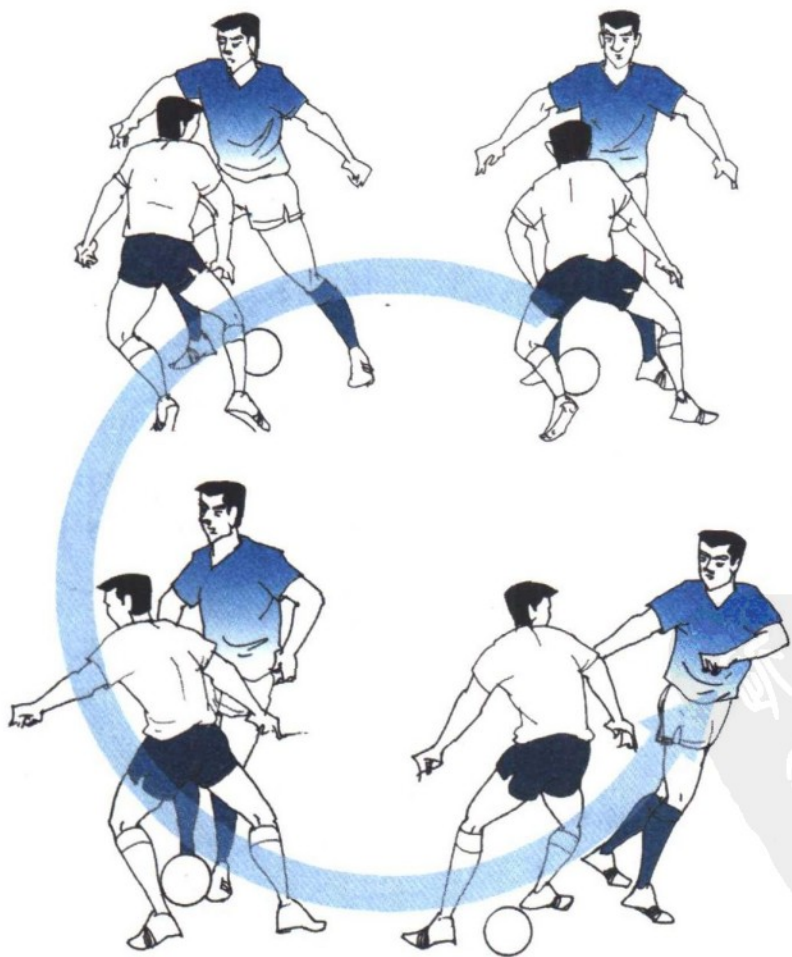




### (9) 穿裆过人

当运球者遇到对手从正面阻挡时,发现对手两脚开立较大,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腿之间推(拨)过,身体随即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,多把注意力放在运球者从身体侧面越过人,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,因此妨碍了转身、起动的速度。当防守者两腿左右开立并不很大时,可以用假动作引诱防守者两腿分开较大,然后再使球穿裆而过。







### 3. 安全与冒险

如何权衡安全与冒险，评估机会的分量——成功或失败所产生的结果，是每个队员必须具备的素质。运球突破时，首先应该清楚哪一场区运球突破是安全的，哪一场区运球突破是冒险的。一般来讲，防守三区运球突破太冒险，一旦丢球将可能给球门带来灾难；进攻三区运球突破的价值较高；在中区是否运球突破则取决于对当时情况的判断。



运球突破是赢得定位球的重要手段，当队员被绊倒时可能获得任意球甚至点球；球被踢出界外时，可获得角球或掷界外球。



如果一个队员期望100%的成功，那么，他将总是失望并且可能再不运球。运球突破作为一种冒险性的技巧，任何队员也无法保证100%的成功。



球员懂得冒险与失败的百分率是至关重要的。后场运球突破90%的成功意味着失败，因为一个10%或许导致失分；前场运球突破25%的成功也是值得冒险的，因为这可能带来进球的结果。

也许观众永远不能理解这一点，他们不是对一个成功的运球突破给以欢呼，就是对一个失败的带球突破给以嘲骂，而不能从百分率的角度表示他们的情感。运动员应当理解这一事实，决不能让观众的讥讽或掌声影响自己的决策。



如果进攻者在密集区域接球或防守者有保护队友，那么，紧密控球中诱骗和破坏对手的平衡，然后突然变向或变速，是运球过人的最简捷有效的方法。



## 足球控制球技术图解



巴西球员快速敏捷的脚下动作是令人赏心悦目的。快速的步法练习，可以体会和提高动作的节奏感以及双脚的球感，这是球员最喜欢的练习项目。

### (三)快速的脚下动作

现代足球运动日趋紧张激烈，逼抢凶狠，控球队员的活动空间非常窄小。因此，在很有限的窄小的活动余地中，快速的脚下功夫是非常重要的。

#### 练习1

将球从右脚拨到左脚，再从左脚拨到右脚，带球蛇形前进。

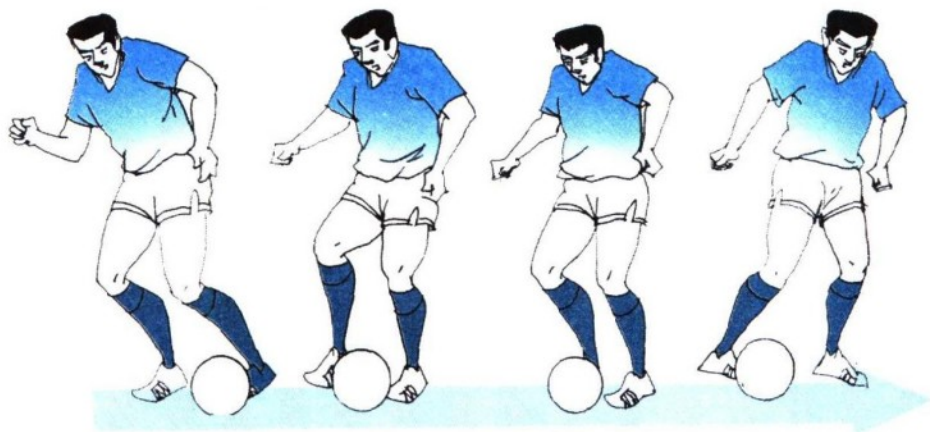






练习 2

用左脚脚背内侧拉球，改变身体方向，再次轻轻地触球，再用右脚脚背内侧进行练习。



练习 3

右脚脚尖将球拉到左脚脚背内侧，轻轻触球后，再用左脚脚尖拉到右侧。





## 足球控制球技术图解

### 练习 4

用右脚脚背内侧拨球，横向滚动，再次触球后，用左脚进行。



### 练习 5

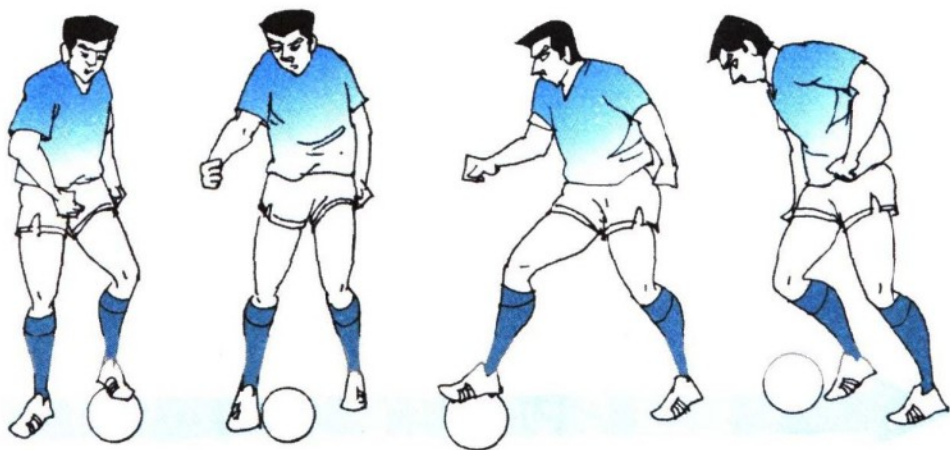
右脚脚掌将球向后拉动，左右脚两次触球后，换成左脚进行，在原地练习。





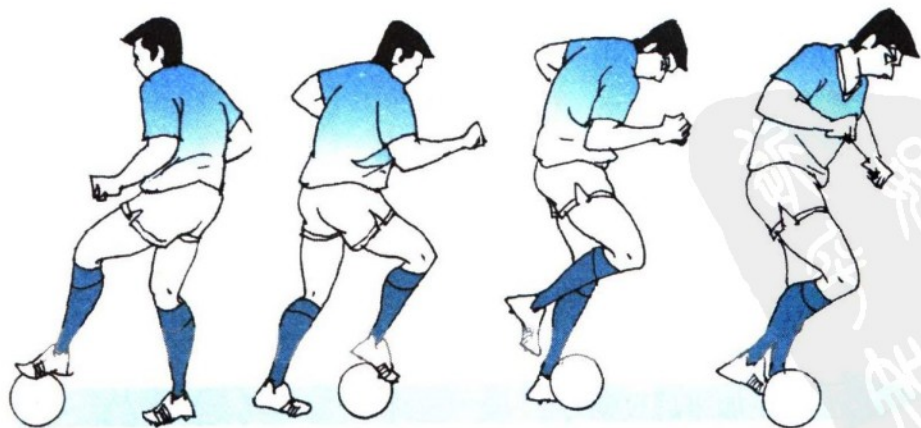
### 练习 6

左脚置于球上，快速转身同时，换成右脚在足球上，接着用右脚脚背外侧将球推出。再次触球后，再用右脚反复练习。



### 练习 7

用左脚足尖将球拉向后方，接着用右脚脚背内侧再把球向后拨，然后再用脚背把球推出去。再次触球后，用右脚反复练习。







## (四)虚晃假动作

### 1. 简单假动作

**A** 最简单的虚晃假动作是假装向某一方向运球，对手上来抢球，则突然快速改变运球的方向。



**B** 做假动作时，右肩下沉使对手以为你准备向右侧运球过人。

**C** 如对手向右移动，则突然向左变向，躲开对手，并加速越过对手。





## 虚晃的技术关键



**A** 加大肩向下动作  
和身体突然变向动作，  
以欺骗对手。

**B** 在对手还原之  
前加速越过他。

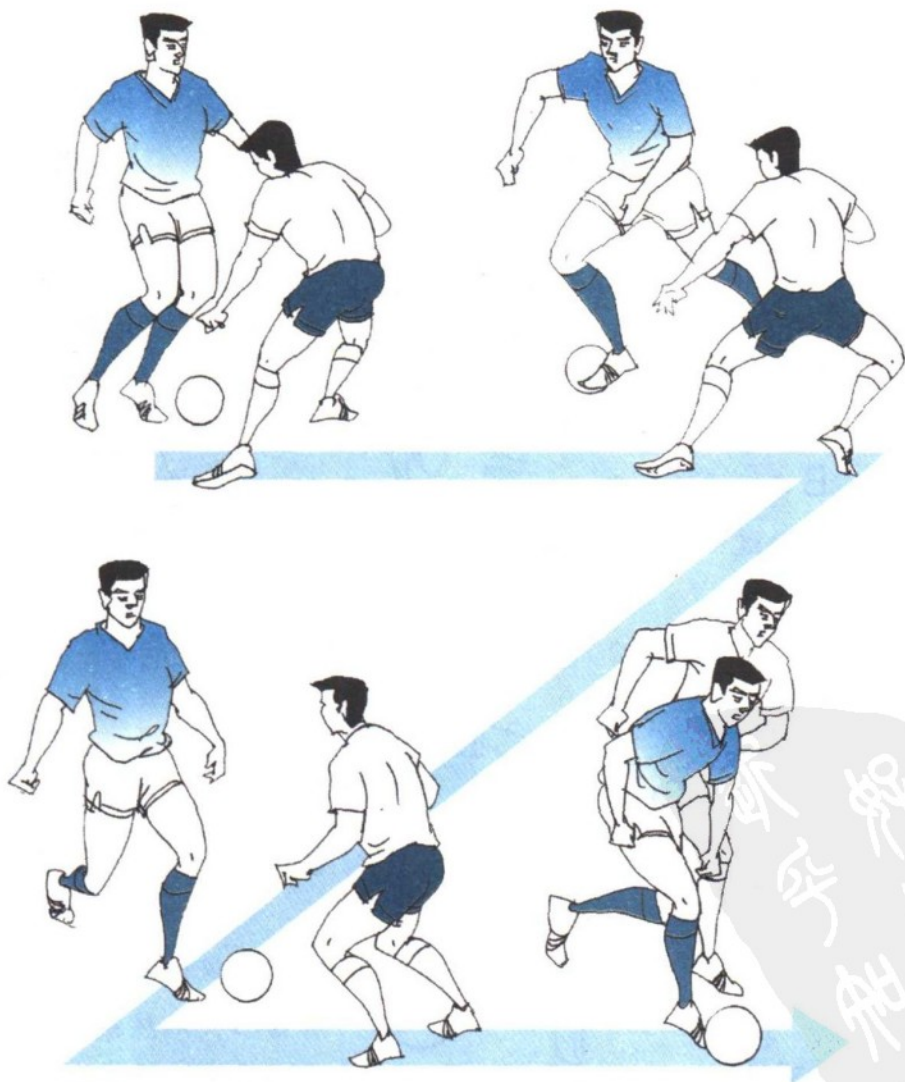


**C** 做假动作时要  
有信心，不然就可能  
要冒丢失球的风险。



### 2. 漂亮的虚晃

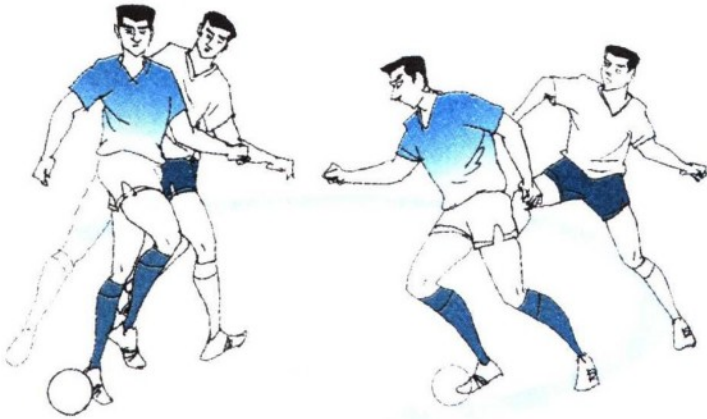
快速运球，主动向防守者逼近；在离对方约1.5米时，上体向左做虚晃动作，同时以右脚内脚背向左做运球的假动作，诱使防守者的身体重心右移堵抢；当防守者的身体重心稍一移动，进攻者突然改变动作，以右脚的外脚背快速向右前方运球；从防守者的左侧突破，组织进攻。







(1)如背对对手控球过人时,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。



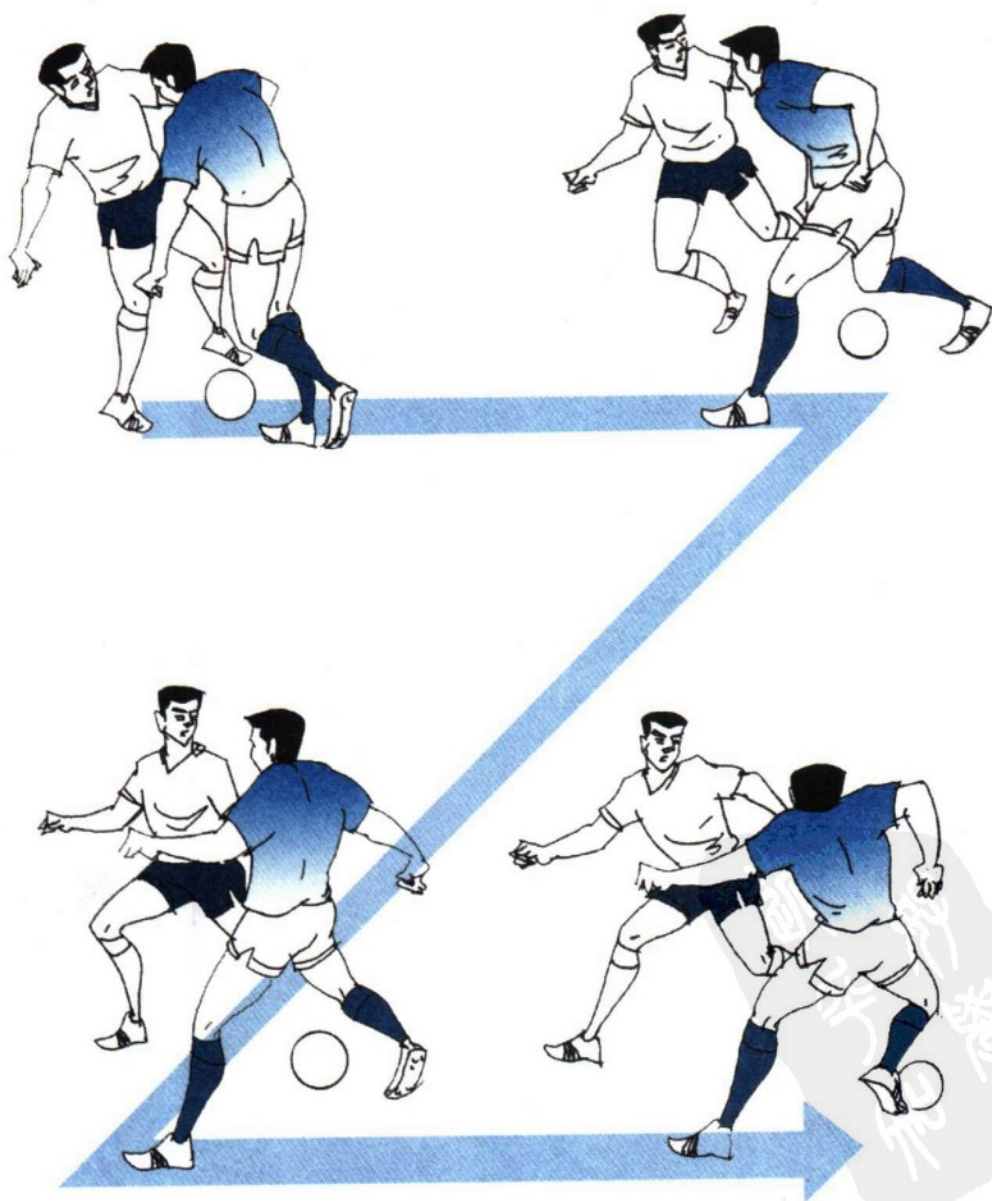
(2)防守者从正面迎上准备抢球,运球者用一只脚假做向另一侧前方踢球,诱使对手上前堵截,此时改假踢脚为支撑脚,用另一脚内侧将球向另一侧推出或向对手胯下将球推出,接着迅速绕过对手运球继续前进;也可继续用脚背外侧做假踢,将球从对手胯下拨过,运球继续前进。





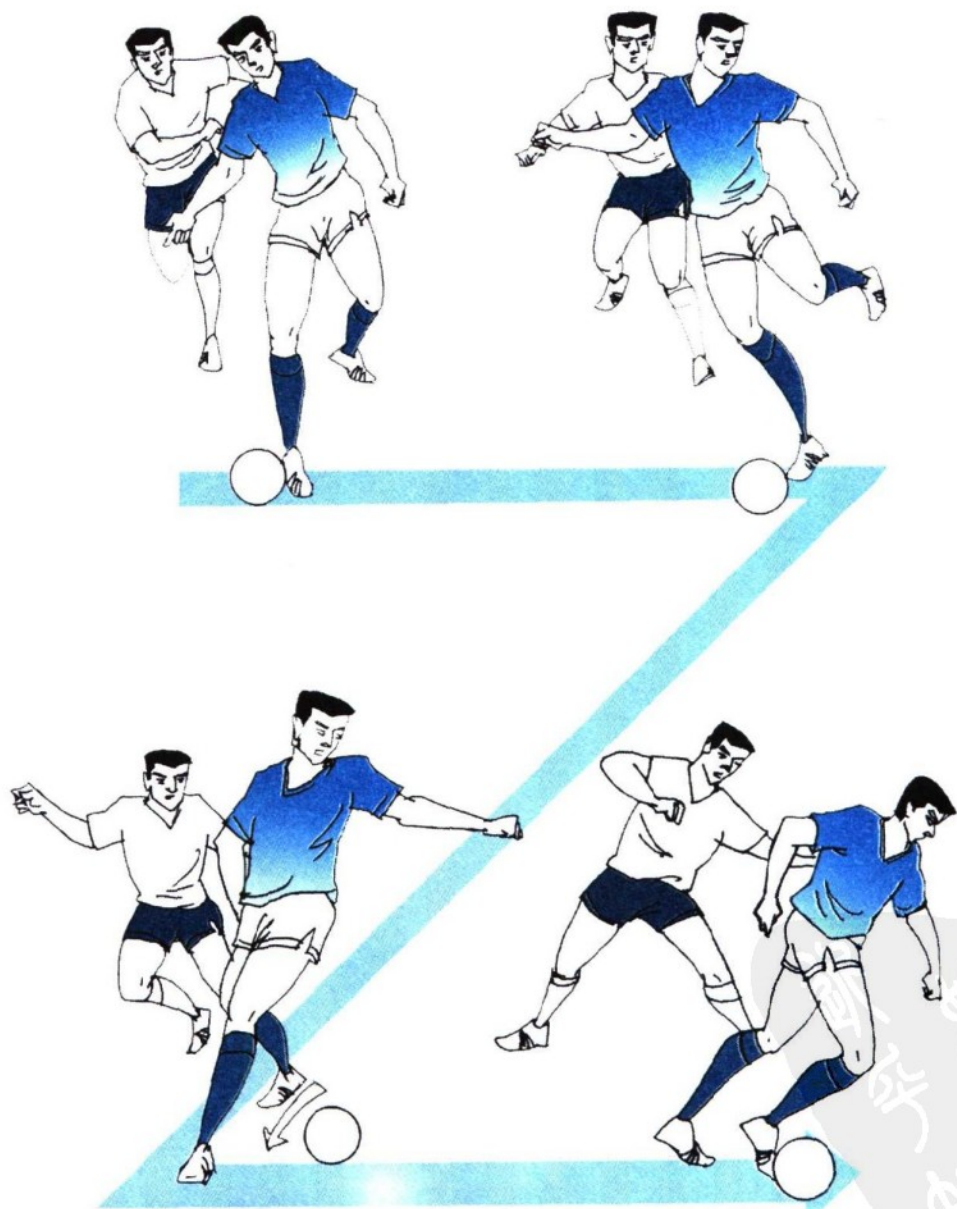
## 足球控制球技术图解

(3)对迎面跑来抢球的防守者,仍然可以采用左右晃动的方法使对手重心发生不适当偏移而越过对手。





(4)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去,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。

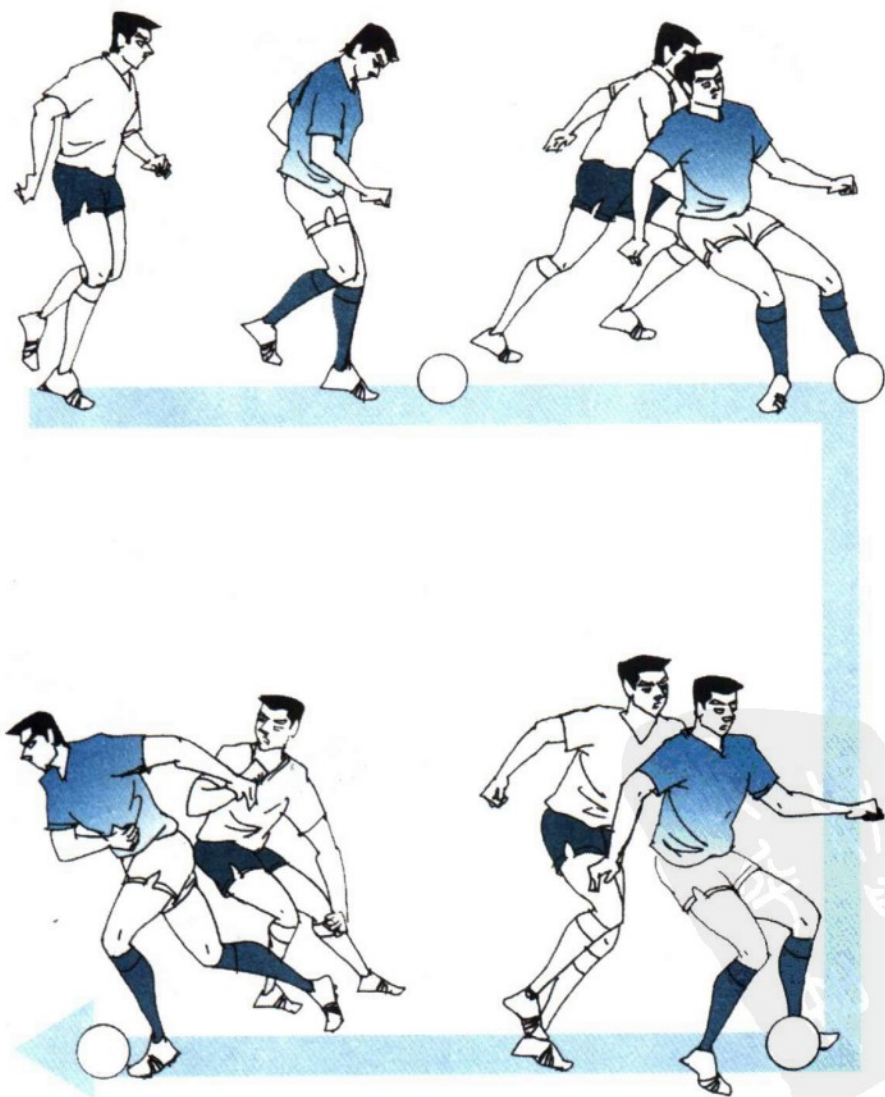






## 足球控制球技术图解

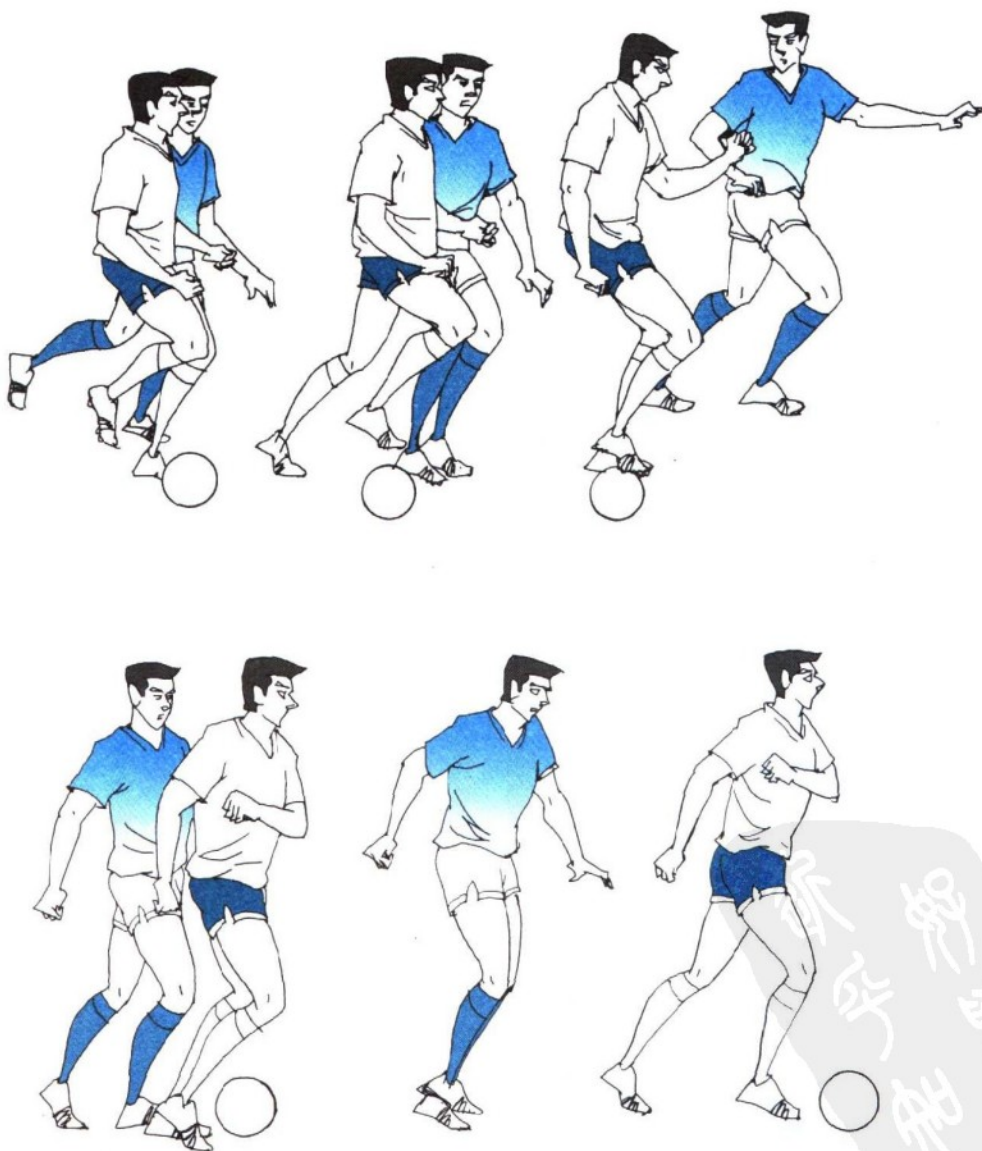
(5)进攻队员为了突破身后紧逼的对手,可先向左做上体的虚晃动作,同时右脚也做向左运球假动作,使身后的对手误认为进攻者要向左带球或由左突破,就向左移动准备堵截。一旦身后的对手向左堵截,身体重心移向左脚时,进攻队员即刻将身体重心移向右脚,并以右脚的前脚掌为轴,用左脚内侧向右侧后转身带球,摆脱紧逼的对方之后,进攻队员全速带球,组织进攻。





### 3. 变速假动作

快速运球时，对手在自己一侧紧追不舍，快与自己跑平时，做一个减速或停顿的假动作，使得对手产生错觉。当对手也减速或停顿时，突然加速推球向前甩掉对手。





## 变速假动作结合转身技术

变速假动作与转身技术结合运用，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** 你现在应当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，你上手正面对另一个方向。



### 4. 剪式技术

“剪式运突技术”早已被球员所熟悉，但像罗纳尔迪尼奥（即小罗）那样随心所欲的并不多。他的双腿在高速运动中快速飞舞，如同激动人心的火焰，令全场观众屏住呼吸。是的，当小罗以魔幻般的“旋风剪刀步”连挫英格兰三大防守高手时，全世界都感觉到新足球黄金年代正在逼近。



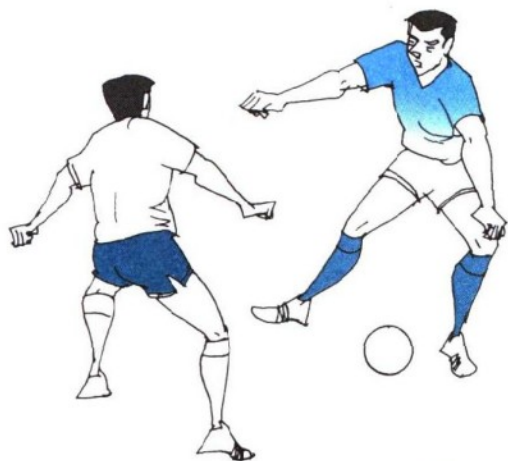
右腿从内向外从球上跨过，之后左腿由内向外从球上跨过，最后以右脚外侧带球摆脱。跨球的动作可以根据需要完成多次。

在实施假动作后根据对手的反应，迅速的決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作真动作或是继续实施假动作。



### (1) 剪式过人

**A** 用右脚脚背外侧运球，做出似乎要向右转向的样子。



**B** 突然抬起脚绕到球的前边，做动作时跨一大步。



**C** 用另一脚脚背外侧尽快向左前方运球。





### (2) 交叉步虚晃



**A** 将右肩降低并向左倾斜，做出似乎你要向身体的那一侧运球。



**B** 当对手接近你时故意给对手“看球”，这样使对手感到迷惑不解，使他要考虑能否抢到球。



**C** 在他要抢球前，在球边滑动右脚，用右脚脚背外侧向外拨球。



**D** 将球运向右边并越过对手，随球快速转身并加速摆脱。



## 5. 假动作技术练习

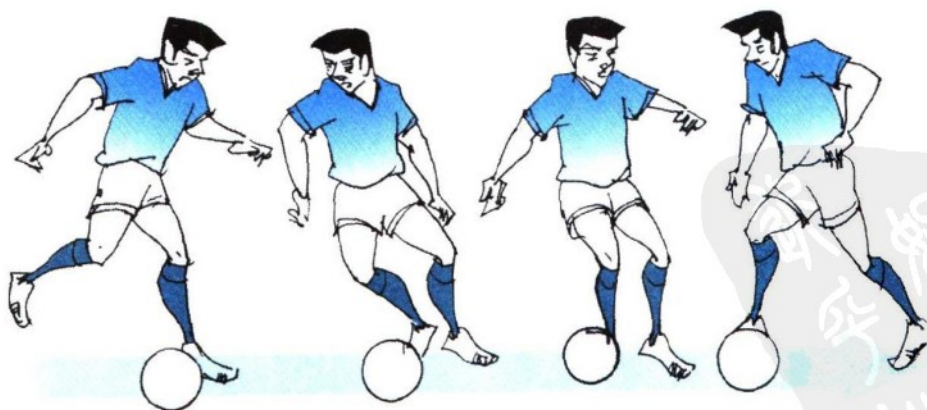
### 练习 1

用右脚内侧将球横向移动，用左脚内侧将球向前踢出。



### 练习 2

以右脚向左方踢球的姿势为起始动作，而后用右脚的脚背外侧将球向右踢出。





## 足球控制球技术图解

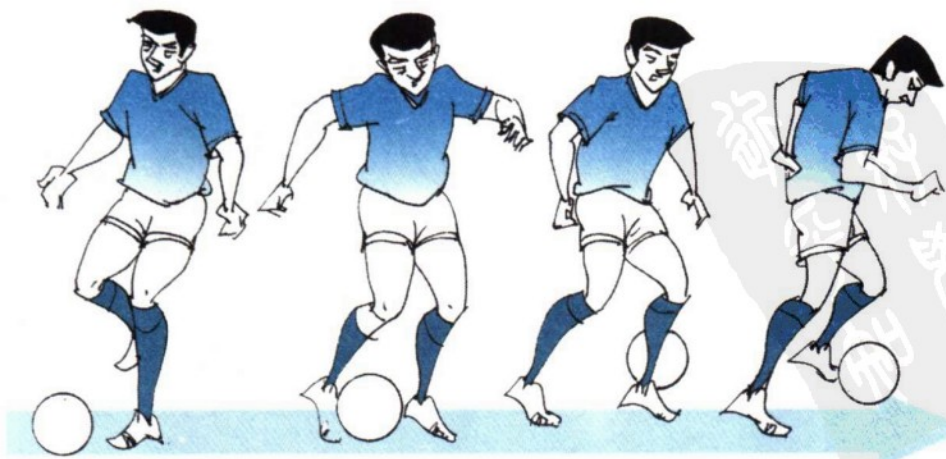
### 练习 3

以右脚向右踢球的姿势为起始动作,而后用右脚的脚背内侧将球扣向反向,用左脚脚背内侧把球推出。



### 练习 4

以右脚向前踢球的姿势起动,假踢真扣,使球通过支撑脚后面,转身控球前进。

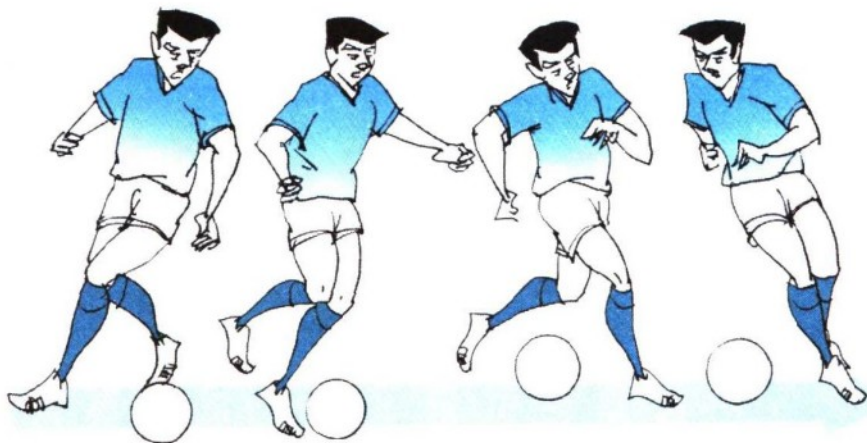






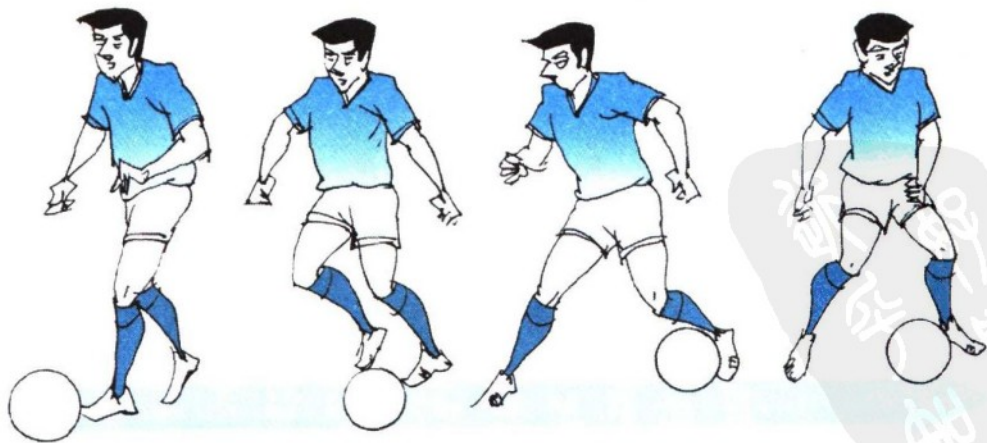
### 练习 5

身体姿势向右方,以左脚脚背内侧迈过球,可是却用右脚脚背内侧把球向左方踢出,然后再从另一只脚开始。



### 练习 6

向前方踢出右脚,身体也跟到前方,但并没有使球移动,然后再返回原地。





## 足球控制球技术图解

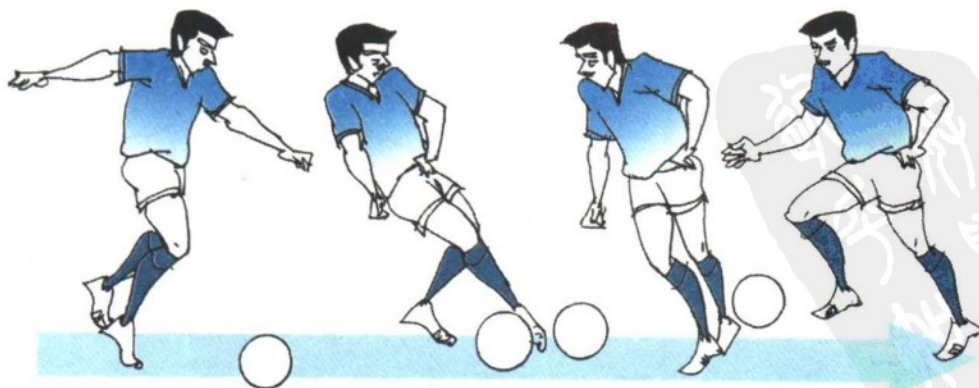
### 练习 7

以用右脚向右传球的动作姿势，使身体边转向，边使球从右脚背内侧持球变成左脚背外侧持球，将球向左方踢出。



### 练习 8

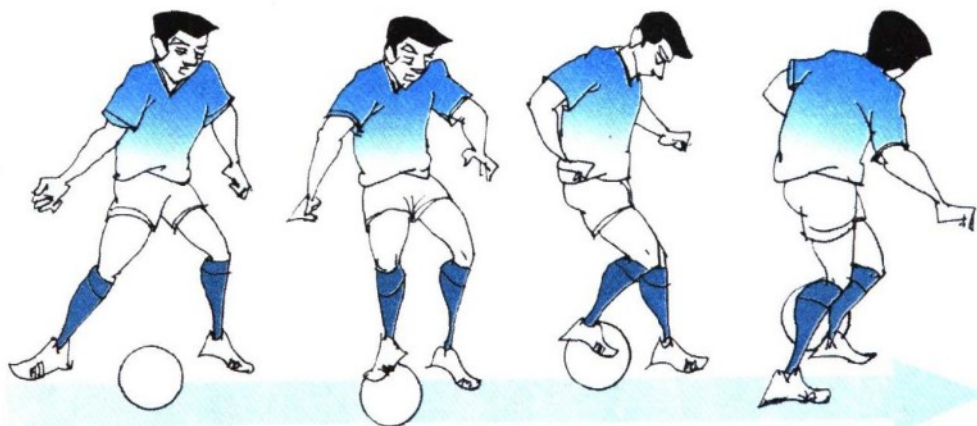
做右脚踢球的动作姿势，可是却用右脚的脚背外侧将球向后方滚动。





### 练习 9

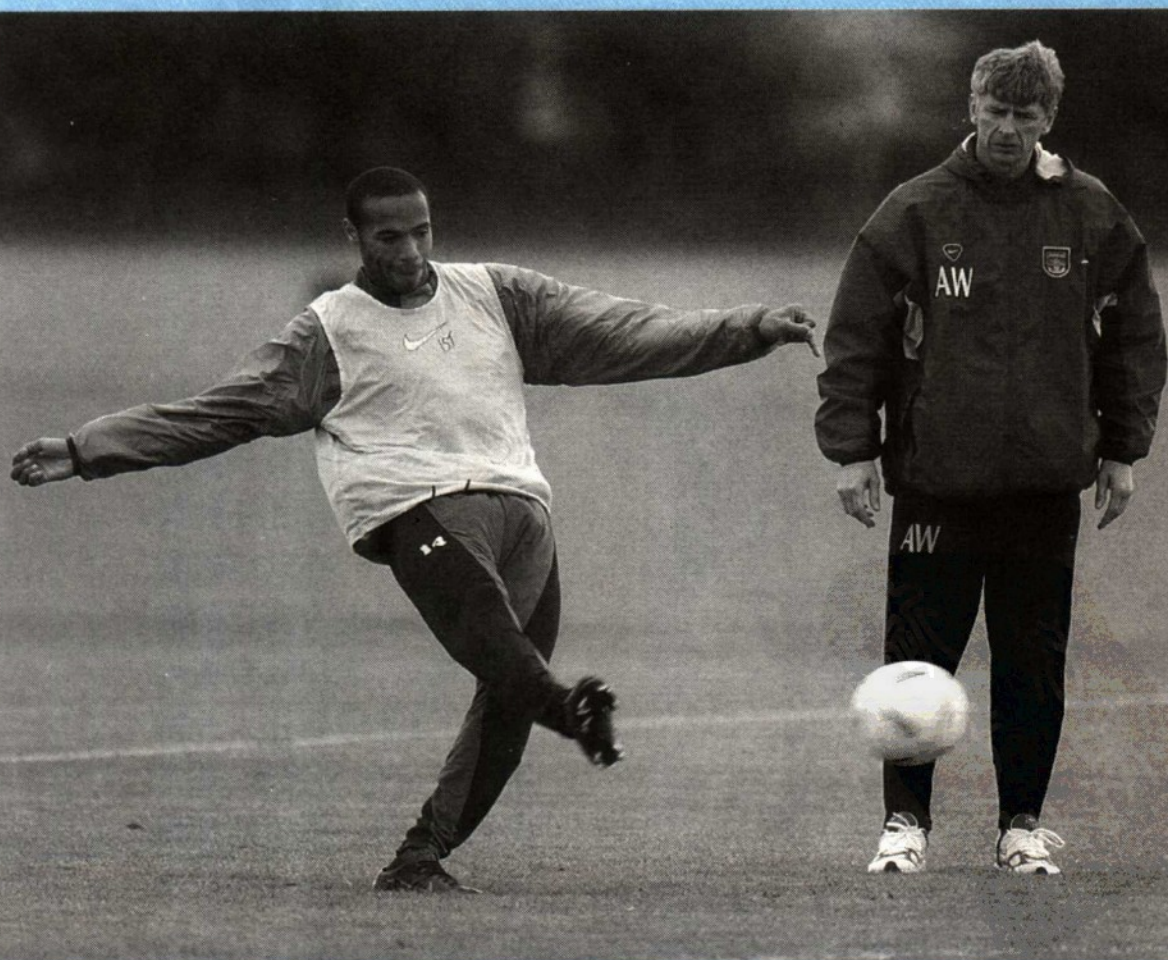
做右脚内侧踢球姿势，但突然脚在球上面停住，边转体边使球从支撑脚后面通过。



在练习中，首先要尽可能大量地试用各种类型的假动作。在试练过程中，找到最适合自己的假动作模式，能加以自由地使用，继而做到让人分辨不清楚真假的程度。非常流畅地、得心应手地使用假动作，是成为优秀队员的重要一环。



年轻球员在训练时脚下要始终有球，同时还需要有人进行正确的指导，这一点非常重要。如果以恰当的方法对年轻球员进行训练，他们会熟练掌握各种技术动作：运球、传球、控球、突破和射门的技巧。



# 六

## 控制球实战应用

控制球是指在与对手的较量中球队能够持续地占有控球权。在一场正式的11人制的比赛中，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。控制球打法的最终目的是创造出射门的机会，因此，球队必须在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。



从理论上说，要达到射门得分的目的，球队就必须控制好球。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。





作为一种战术风格，控制球打法能够使球队在比赛中占有以下3方面的优势：

(1)擅长控制球打法的球队能够控制比赛的速度。当比赛按照本队的节奏进行时，球队实际上已领先对手一步了。

(2)经常运用控制球打法的球队能够实现比赛的战术意图。球队能否实现赛前的战术安排，能否找到并利用对方防守的薄弱环节，增强本队的进攻力量，完全取决于球队是否能够控制住球这个前提条件。高超的控制球打法，能够使球队根据比赛形势的变化决定采用何种战术。

(3)能够熟练运用控制球打法的球队永远会使对手感到疲惫不堪。在运用控制球打法的球队面前，对手无论是身体上还是心理上，都会感到无计可施。在90分钟的比赛球员不停地进行防守、回追球，身体会承受巨大的负荷，心理上也会惶恐不安。所有这些因素都有助于击败对手，给他们以沉重的打击。





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。但是，如果控球是为了进攻时获得人数优势，是为了突破和打乱对方的防守，那么球队便会达到进球得分的目的。

**明确进攻的先后次序，是实施有效控制球打法的先决条件。**

- (1)在比赛中球员必须十分快速地为下一个行动作出正确的决定。
- (2)球队中每名球员对于何时实施控制球打法、何时运用快速向前突破的打法必须有统一的认识。
- (3)当每名球员有了明确的行动目标，并且对于控制球与突破的时机达成共识之后，球队便能够把精力集中在提高进攻速度上，使球处于快速的运动状态下，从而打乱对方的防守。

缓慢的进攻会使对方有充足的时间组织防守，使防守队员能够从容地应对每一次突破或传球。总之，控球队员停滞不前，防守队便会有时间进行防守上的调整。

如果球队能够尽快确定攻击方向，球员就可以通过快速传球提高进攻速度，防守队将没有时间对此作出反应并建立稳固的防线。如果防守方没有充足的时间进行紧逼、保护、补位，那么进攻方破门得分的机会就会大增。



### (一) 控制球权

控制了球就意味着控制了比赛,并能创造出更多的射门得分的机会,所以在足球比赛中,控制球权的争夺非常激烈。当一支球队失去控球权时,该队的每一名球员都应立刻进入防守角色,争取尽快夺回控球权,再次向对方球门发动攻击。

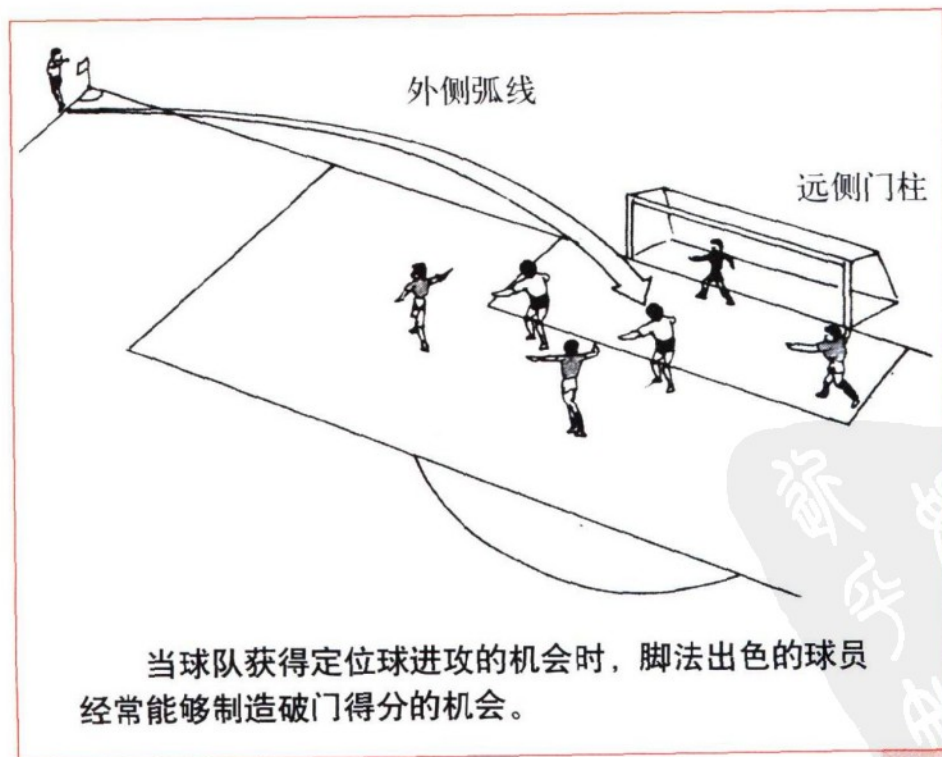
在这里需要特别强调指出的是,每一名队员在本队失去控制权时,都应该立即进入防守角色。即使是尚在对方禁区的前锋队员,一旦对方球队控制球,应立即进入防守状态。积极防守是每一名球员的责任,并且在夺取比赛胜利中具有重要的作用。



在一对一的情况下利用身体的保护控制好球,是每一名球员必须熟练掌握的技巧。无论何时对手来抢球,都要养成保护好球的习惯。



足球比赛是控制球和反控制球之间的争夺，所以，积极、有效的防守动作和战术配合，是造成足球比赛攻防转换迅速的主要因素。

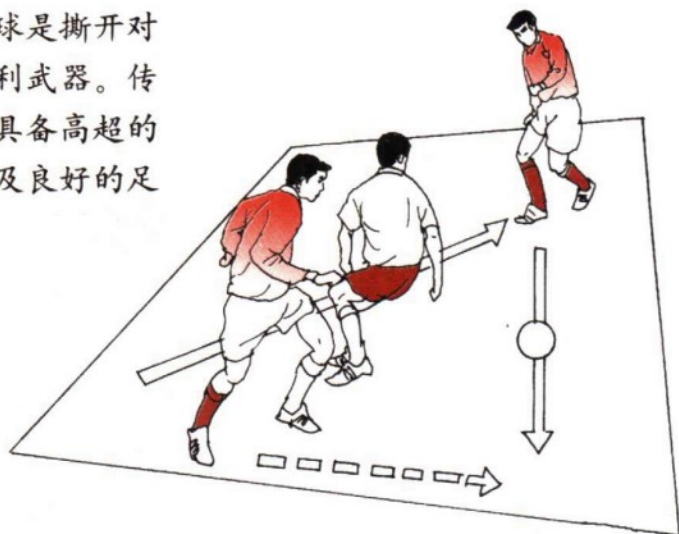






## 足球控制球技术图解

精准的传球是撕开对方防线的最犀利武器。传好球需要球员具备高超的控球权能力以及良好的足球意识。



绝大多数的年轻队员，比赛中都热衷于射门。如果想赢得比赛的胜利，并从比赛中获得更多的快感，那么惟有通过更多的射门方可得到，这其中首要的环节就是培养良好的射门意识以及娴熟的射门技术。



## (二)通过控制球创造空间

只需一次触球就可控球于脚下的技术,对在进攻打法中创造时间和空间是非常重要的。队员若在第一次触球时,不仅能将一个下落球接控于脚下,而且还能为下一个动作做好准备,他既能获得行动的空间,也能为自己在第二次触球时实施直接打法,赢得选择最佳手段的时间。

出色的控球技术包括三个动作环节:

### 1. 移动至来球的飞行路线上

控球部位(脚、大腿或胸部)必须移到来球的飞行路线上,头部保持稳定,若头部不在球的飞行路线上,则很难使控球部位移到球的飞行路线上。队员没有必要转头去达到这一目的,那样做是不明智的举动。借助练习,队员能学到在一瞥之中洞察比赛的本领。总之,最重要的是头部保持稳定且控球部位移到球的飞行路线上,集中精力出色地完成控球动作。

在触球之前做到始终注视来球是不大可能的,因此,在做无对手的练习时,队员不应把目光始终盯着来球,应学会观察对手的选位并寻求前传的机会。





队员需要理想的心理状态，才能出色地完成控球动作。心理放松、注意力高度集中是队员最佳的心理状态，这种状态不仅来自于自信，而且也来自于高超的技艺，而高超的技艺又来自于平时的正确训练。

### 2. 选用适宜的技术

控球并不是简单地把控球部位对准来球，而是要正确地选用切压式控球或缓冲式控球技术。

切压式控球技术，是把坚硬的控球部位对准来球，适当用力将球向下或接控于几米内的空间。

缓冲式控球技术，要求控球部位在触球瞬间回撤以减缓球速，并将球置于下一动作的那只脚下。当控球空间有限且被对手紧盯时，运用这一技术最为适宜。

### 3. 对完成动作充满自信

对如何控球及控球后的行动尽早做出决策，会为完成技术动作赢得时间，技术最佳的队员在场上总会显得镇静从容；不冷静和心理紧张的队员看上去总是犹豫不决、过于匆忙，他们的行动显得很急促，而不是很流畅。





在运球的过程中，如果对方球员上抢动作很猛，改变运球方向是最简单有效的方法。



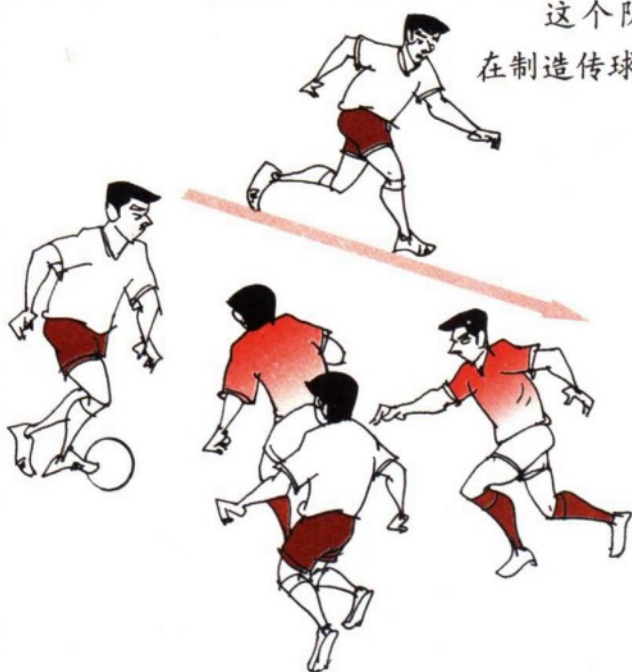
如果被迫向本方场地运球，没有必要冒浪费时间和丢球的危险，及时把球传给接应的队友是明智的选择。





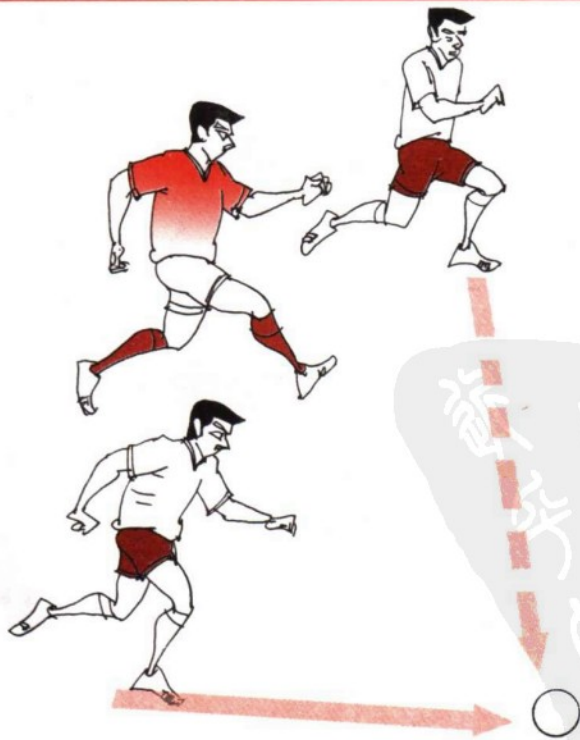
## 足球控制球技术图解

这个队员正在制造传球路线。



早考虑跑向空当,以使其它队员给你传球或盯住一个对手。

如果有人传球给你,主动迎球,不要原地等球。







接球时，注意  
观察周围情况，决  
定下一步做什么，  
然后尽快去做。

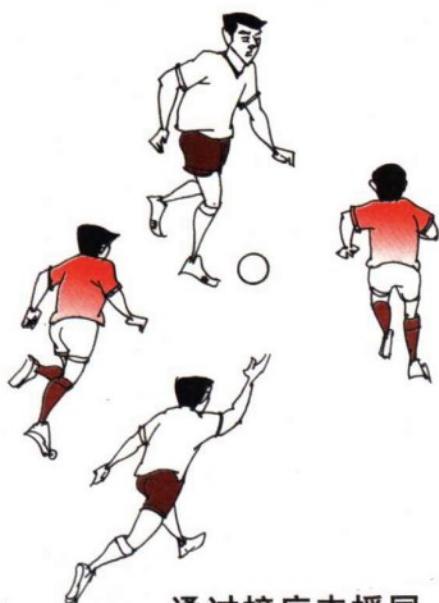


HARGREAVES  
哈格里夫斯





## 足球控制球技术图解



通过接应支援同伴和呼叫,使同伴知道你在哪里。

控球队员看到他处于一条运球路线的有利位置上。



NESTA  
内斯塔

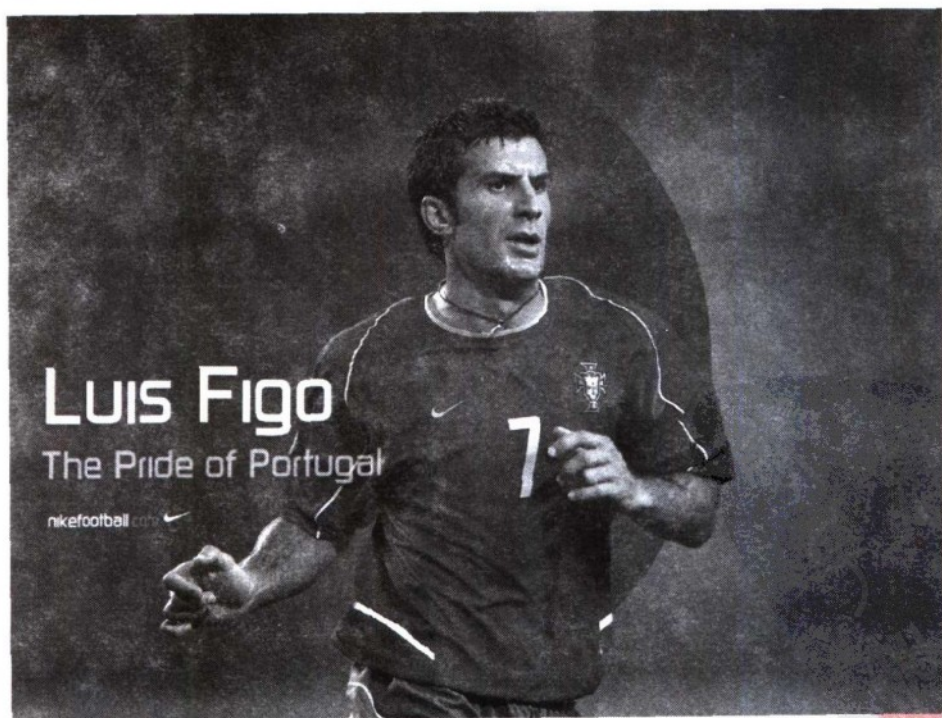


### (三)创造性和应变能力

没有一项体育运动像足球运动这样,持球的运动员可以自由地充分发挥自己的创造力。因此,对于青少年足球爱好者来说,必须从最初的练习阶段起,在所进行的练习中,时刻注意发挥主观能动性,即兴发挥,随机应变,灵活机动。发挥创造性和随机应变能力,能够开拓青少年球员的视野,激活思维,感受从事足球运动的无穷乐趣。

#### 1.“凌波微步”

葡萄牙球星菲戈的控球功夫出神入化,即使在很小空间也能完成整套动作。忽右忽左,巧妙地改变方向以晃过眼前的对手,这就是菲戈的特点。他不像罗纳尔多那样具有惊人的爆发力,但他仍然能够随心所欲地突破对手,这确实有些神秘。







## 足球控制球技术图解

### (1) 观察对手

在准确突破前，菲戈总是面向对手（他很少采用背对防守球员的站位），然后把球牢牢地控制在自己的脚下。因为具有良好的控球技术，基本上可以按照自己的节奏等待对方的反应，并伺机从对手的反方向而过，即使对手主动出脚来抢断，也能够很快触球，晃过他。



### (2) 反方向带球

菲戈之所以能够恰到好处地从对手的反方向而过，主要一点是他很好地观察了对手的动向。不过，其姿势特点与齐达内不同，齐达内是挺直上半身踢球，而菲戈在盘带时是上半身屈体向前，一旦对手忍不住逼扑过来时，就从其反方向带球而过。

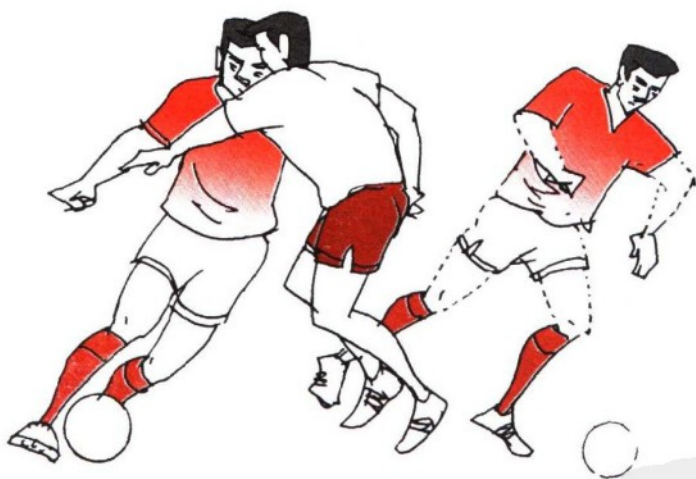
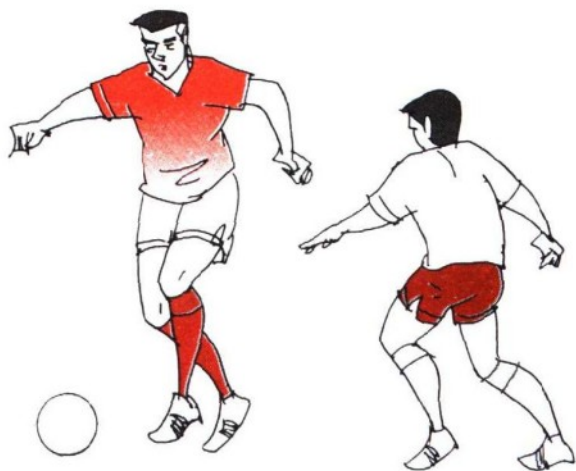






### (3) 身体的姿态

大幅度地带球，上半身看起来前倾幅度很大，但仔细观察，会发现他从腰到脚都非常踏实，因此，他可以迅速移动重心，向左或向右移动。



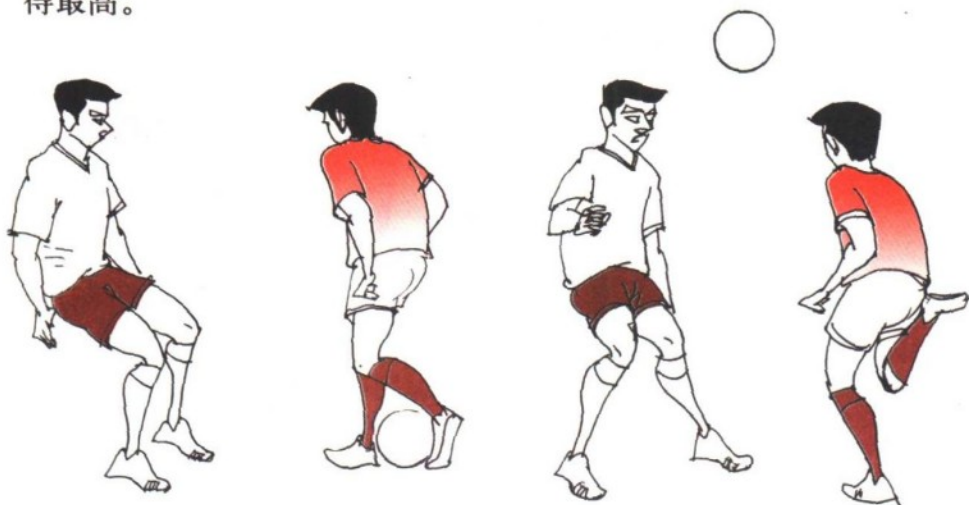
### (4) 脚踝回勾球

在180度转身时，把球牢牢“吸”在脚上，再做突破，动作的关键在脚踝，要利用脚踝把球控制在脚上。此外，把球回勾后，立即做出下一个动作姿势，如果对手顺势作出反应，就可以有机会传中，在这一过程中，要始终想着勾回球后，下一步做什么。



### 2. 夹甩高球

这个技巧非常好看，但实用性不大，因为你极有可能把球送到对方脚下，学习它是为了玩耍球，你可与同伴比赛看谁把球甩得最高。



一只脚放在球前，用前脚脚跟和后脚脚部把球夹住。

使球向后脚跟上滚动，然后用前脚由后尽力向上向前甩球，以使球从你头顶上越过。

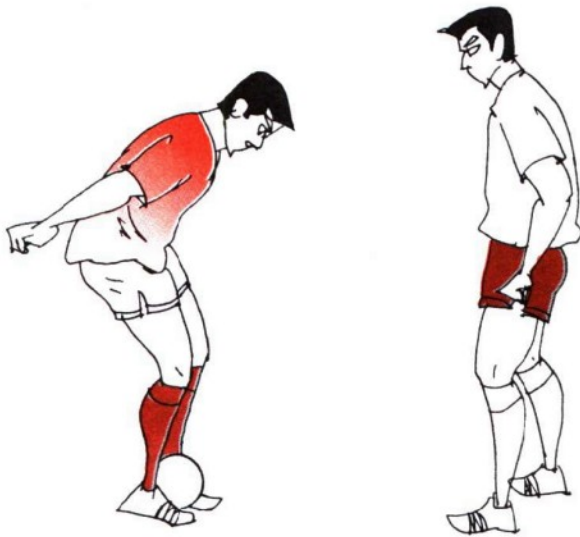
你也可以从边上甩过而不从头顶甩过。



在做这个动作时不要看球。



墨西哥球星布兰科在1998年法国世界杯、2002年韩日世界杯上，多次表演了妙趣横生的“夹球蛙跳”过人动作，而且都收到了出奇制胜的良好效果。



(1)用右脚的脚底将球从右侧横拉向左侧，在右腿向左上一步后，用左脚的内侧将球挑起。



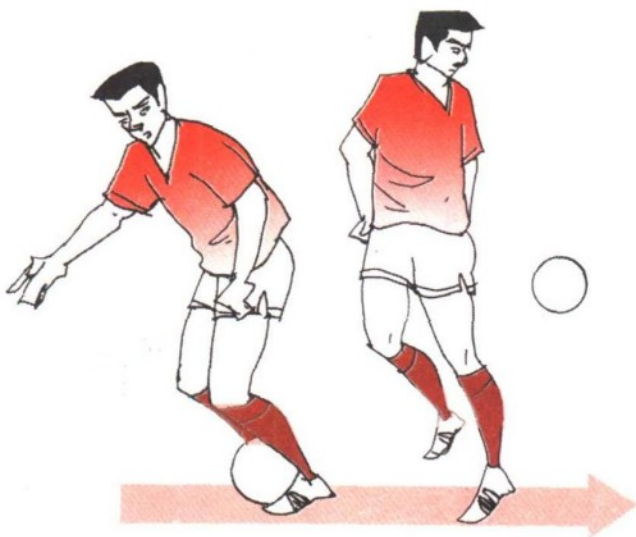
(2)将球停在两脚之间，夹紧球跳过对手。





## 足球控制球技术图解

变化1: 两脚内侧夹住足球, 跳起, 在空中一只脚脚后跟迅速击球使球向侧上方弹起, 越过面对面盯防的对手。



变化2: 同样, 将球停在两脚之间夹紧。两脚夹住球跳起, 从背后将球松开, 使球能够从后向前越过对手的头顶, 并在向前跑动中继续控制它。



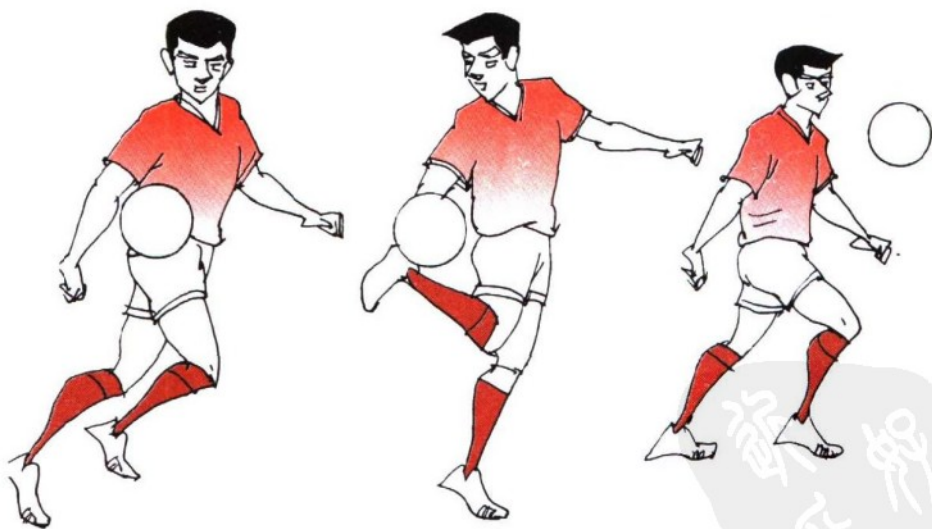


### 3. 过裆球

过裆球是把球从对手的两腿之间推过，除非对手两腿开立较大，否则不要用这个动作，注意观察对手，在他最不注意时看准时机，而后绕过对手去控球。



### 4. 脚后跟挑球



这是你在耍球时的另一个练习技巧，跑到球前面，然后身体向前倾斜，抬起脚跟接控球。

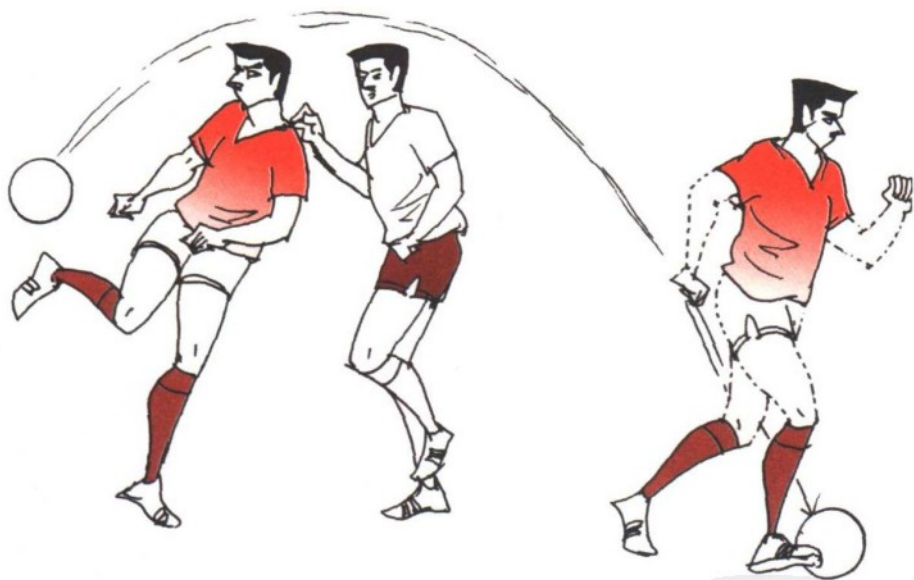
球应当再次到你的身体前面，转身用脚背或膝将球在空中颠回去。



## 足球控制球技术图解

英国球员福勒效力于利物浦队时，曾踢出了一个所有球员都梦想做到的神奇动作——匪夷所思的脚后跟挑球。这个富有创造性的即兴发挥，曾在英国电视台反复播放。

当传来的空中球或球弹跳的落点在侧后方(或正后方)时，福勒决定采用挑球方法突破。只见他，身体侧转，并稍前倾，挑球腿自然后摆，两眼盯着球，用脚跟或脚的外侧部位，挑球的底部，使球在空中越过防守者。



创造性和应变能力的练习是最富有乐趣的基础练习，以上仅举4例。广大足球爱好者可自行研练，一般在防守者的干扰下，比赛容易发挥创造性的应变。



[General Information]

书名=足球控制球技术图解

作者=黄烨军编著

页码=170

ISBN=170

SS号=11266786

dxNumber=000005107454

出版时间=2004.06

出版社=该引擎未能查询到

定价：16.00

试读地址=<http://book.szdn.net.org.cn/views/specific/2929/bookDetail.jsp?dxNumber=000005107454&d=935ECB9FFD089CD67FD58C9BA80068EF&fenlei=07060703#ctop>

全文地址=<http://Wqa.5read.com/image/ss2.jpg.dll?did=b1&pid=5EC1659A0420B3673FCFA0042863FDCFC1B33DB5D42F6777EE6505E89111114A4A5AEA3136A01E05103F59A586F4022121B10BB5F1CF45B1010FB36DAB34D952A6BFCF3BF41343514CCE4CF5B58FC92240DB723E1C5A61F700B64D7742B2FB3D68894F4304FF39F31596506CCD2F925E872&jid=/>

封面

书名

版权

前言

- 一 乐趣始于控制球
  - (一) 熟悉球性练习
  - (二) 柔韧性和敏捷性
  - (三) 颠控球技巧
  - (四) 综合性练习
- 二 接控球技术
  - (一) 脚内侧接球
  - (二) 脚外侧接球
  - (三) 脚背接球
  - (四) 脚底接球
  - (五) 大腿接球
  - (六) 胸部接球
  - (七) 头部接控球
- 三 接控技巧与训练
  - (一) 接控球基本要领
  - (二) 接控球技术四字诀
  - (三) 接控球触球方式
  - (四) 保护球
  - (五) 接控球练习
- 四 转身技术
  - (一) 接球转身
  - (二) 控球转身
  - (三) 运球转身
- 五 快速运球突破
  - (一) 带球跑
  - (二) 运球突破
  - (三) 快速的脚下动作
  - (四) 虚晃假动作
- 六 控制球实战应用
  - (一) 控制球权
  - (二) 通过控制球创造空间
  - (三) 创造性和应变能力