

ZU QIU CHUAN QIU JI SHU TU JIE

# 足球传球技术图解

陈惠民 罗峰 编著



北京体育大学出版社



# 前 言

传球在足球比赛中起到桥梁和纽带的作用,是队员之间联系的主要方法。传球可以将球队的各个部分、每名队员连接成一个高效运转的整体。对于一次成功的进攻配合来说,球员拥有准确且距离适当的传球能力是很重要的。

传球要讲究时间、方向、落点,它不仅是单纯的技术问题,而且要求队员有高度的团队精神和较高的战术意识。传球队员的视野要宽广,养成观察场上情况变化的习惯,正确判断、及时选择进攻中最有威胁的传球路线。要准确把握传球的时机,一般在接球队员突然起动作摆脱对方防守的一刹那,向同伴脚下或有威胁的空位传球。如过早或过迟的传球,往往影响战术配合的质量,使球有被抢的可能。在技术方面则要求传球的落点要准确,力量要适当,要使球传得恰到好处,有利于接球队员控制球、保护球,及时组织进攻或射门。

从事青少年足球技术训练的教练员应当明白这样一个简单的事实,即:如果球员在无对手盯防的情况下不能准确地传球,没有必要在练习中引入一名或更多对手来发展他的传球技巧;如果球员短距离的地面球传不准确,也绝对没有理由让他开始练习长距离空中球。传球基础训练应从无对手的练习、近距离的传球练习以及传地面球开始。循序渐进是足球教学的重要原则,也是通向超级巨星的必由之路。

本书提供的训练方法有助于球员提高各种传球技术和技巧。在教学中,教练员应充分发挥创造性,对这些训练方法加以补充和修改,以使球员在训练中体会到乐趣和成长。希望这本书能给广大读者带来快乐,并祝愿你比赛中采用这些实用的建议并取得成功。

BECKHAM  
贝克汉姆



每个队员的目的都是为本队破门得分,这就要求队员们要准确地互相传球,而且不让对方得球。传球有多种不同的方式,球员必须根据不同的情况采取不同的方式。

# 目 录



## 一、基本传球技术

- 4 (一)推 传
- 12 (二)脚背传球
- 29 (三)脚尖传球
- 31 (四)脚跟传球
- 32 (五)胸部传球
- 35 (六)头顶传球
- 41 (七)掷界外球

## 二、传球技巧与训练

- 46 (一)传弧线球
- 57 (二)传高吊球
- 63 (三)搓 传
- 66 (四)凌空传球
- 79 (五)传球技术练习

## 三、传球技术实战应用

- 87 (一)如何选择传球技术
- 93 (二)如何传好球
- 101 (三)理解传球原则
- 108 (四)传球运用提示
- 114 (五)传球基本战术



# 目 录



118

124

129

137

## 四、跑位接应

(一)无球跑动

(二)跑位的主要方式

(三)传球与跑动

(四)进攻中的接应

## 五、创造和利用空间

147

(一)创造空间的技巧

154

(二)利用空间的技巧

## 六、边路传中

163

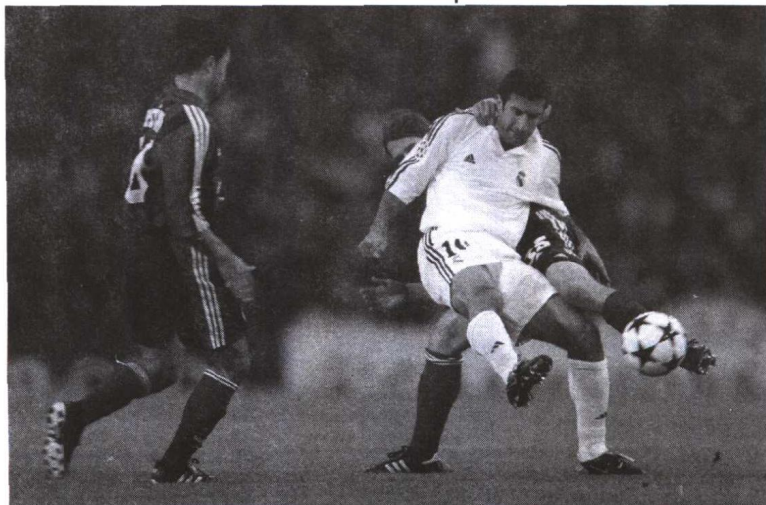
(一)最佳传中目标区域

164

(二)主要的传中点

168

(三)传中包抄





# 基本传球技术

传球技术是组织进攻、变化战术、渗透突破、创造射门的重要手段，也是比赛中应用最多的一项技术。当代足球正向着快速、全攻全守的方向发展，比赛中不停顿地连续传球、高度准确地转移中长传、快速运球中进行隐藏性传球以创造射门良机，已是世界强队的重要标志。

## 传球技巧的五大要素：

- 隐蔽性。
- 传球的选择。
- 传球的时机。
- 传球的力量和速度。
- 准确性。

在观看一场比赛时，要注意传球队员在将球踢出时如何两眼看着球，同时使用双臂动作以保持平衡，还要注意球员在将球踢出时如何正确地用力，以便本队队员能容易地将球停住。





## 足球传球技术图解

传球和接控球是足球运动中最重要技术，队员接球后，80%以上的情况会把球传给同伴，其次才是射门或运球。为了更精确地传球，队员必须掌握多种传球技术，没有什么方法可替代精湛的传球技术，也没有任何战略可迎合不准确的传球。

对于一次成功的进攻配合来说，球员拥有准确且距离适当的传球能力是很重要的。当然，接球和控球能力也同样重要。球员的第一次触球是最关键的，因为它能为球员制造做决定的时机和施展技能的空间。球员如果能够觉察出压力并控球避开强大的对手，就可以争取到宝贵的时间和空间，以供自己选择并确定如何实施下一步行动。相反，不能觉察出场上压力，且第一次触球就把自己置于立刻面临对手阻截境地的球员，将注定难以摆脱尴尬的局面。



精湛的技术是否能确保出色的传球，这首先要取决于传球意识，懂得何种技术能满足比赛局面需要、何种技术可带来最佳效果，及何种技术能随心驾驭。



球员应当尽可能传地滚球而不是空中球，因为地面传球远比空中传球准确，也更容易让接球队友控制。

在传地滚球时，应用最广泛的有3种传球技术——脚内侧传球、脚外侧传球、脚背传球。球员要根据场上形势有选择地运用技术。在接控地面球的时候，球员经常会运用脚内侧和脚背外侧。

尽管空中传球有诸多不利因素，但有时场上形势也要求球员运用它。例如，一名防守队员可能正处在两名进攻队员之间，挡住了进攻球员的传球路线。这时，将球传给同伴的惟一办法只能是传过顶球。因此，球员必须能够准确地传出不同距离的高空球；另一方面，球员也必须提高接控高空球的能力。接高空球时最常用的部位是脚背、大腿和胸部。



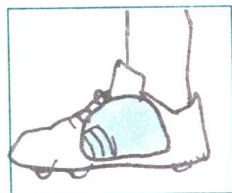


## (一)推 传

用脚内侧推传是传出准确的短距离地面球的最可靠技术。

踢球脚必须外展，这样可使脚内侧以正确的角度对准传球路线；踝部必须紧张。为了传低平球，击球作用力要通过球的水平中线。

脚内侧推传球是短距离内准确而快速传球的好方法，而且能保持低球传递。



用脚内侧的中部击球。

两臂伸出  
保持身体平衡。

踢球脚从膝关节处向外转动，与出球方向几乎成90度。

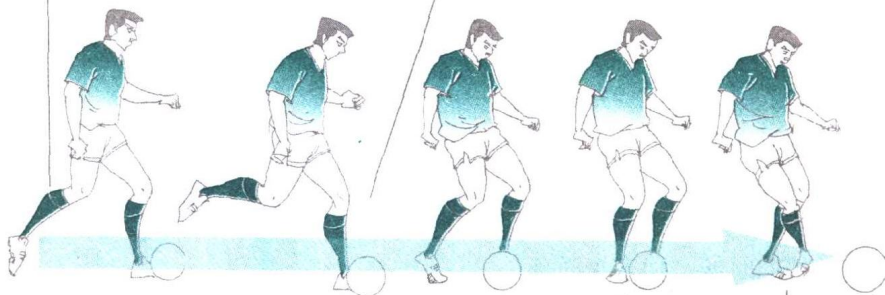


支撑脚应置于球的里侧，脚尖指向传球方向。



推传时助跑的方向与出球方向一致。

支撑脚应置于球的一侧，脚尖指向传球方向，支撑脚距球在15厘米左右，应保证踢球腿的自由摆动。



踢球脚在触球时，脚应外转并使内侧以正确角度对准传球方向。踝部要紧张并保持坚硬。触球时，头部要稳定，眼睛要看着球。

踢球腿的跟随摆动与传球方向一致，而不是向身体一侧摆动。

脚内侧推传球准确性最高且易于接球，是保持控球权的有效工具。由于该技术难以对球施加很大力量，故不宜长距离传球和射门。该传球易被对手预测传球方向，同时在快速奔跑中完成推传也是不易之事。



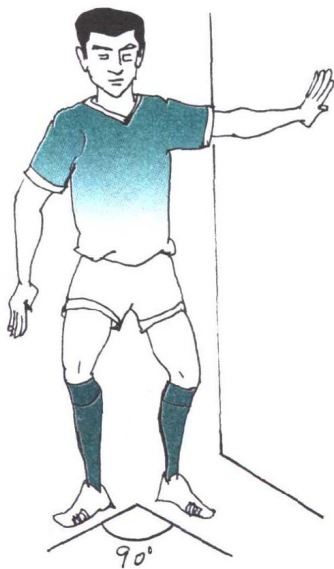
触球部位



### 1. 单脚平衡

踢球时要在单脚站立的状态下做动作。如果不能很好地掌握单脚的平衡，就不可能踢好球。刚开始练习时可手扶着墙单脚站立，等到适应后手再逐步离开墙。

左右脚交替进行练习，看一下哪边可以坚持更长的时间，但不要过于强迫自己练习，以免造成膝关节疼痛。



### 2. 支撑脚与踢球脚

支撑身体重心一侧的脚称之为“支撑脚”，而把踢球一侧的脚称之为“踢球脚”。

“八”字型站立，支撑脚一侧的膝部稍屈，踢球脚向空中踢出。刚开始时可用手扶着墙练习。

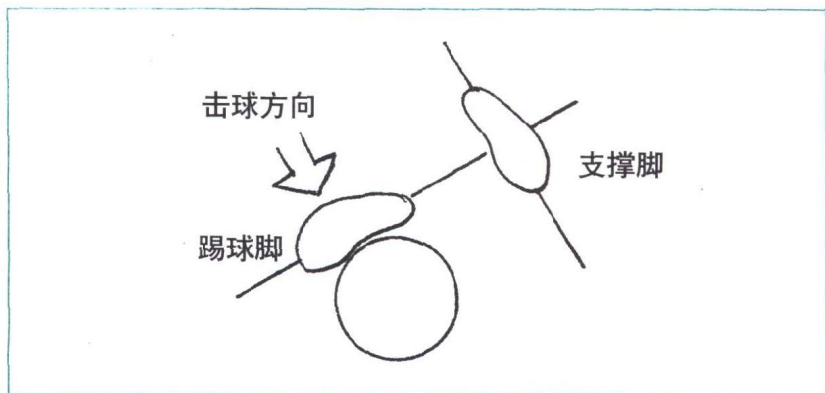
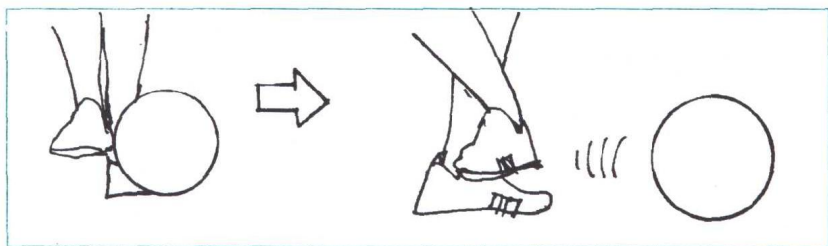
**要点：**向外分开两脚的脚尖，使支撑脚与踢球脚几乎成直角。



### 3. 直线摆腿

“八”字型站立，直线摆腿。可以在地上画上一条直线，沿着直线摆腿。如果摆动的路线直，踢出的球就会直。

**注意：**摆腿不要用力过猛。支撑脚一侧不要绷得过紧，要放松地屈膝。

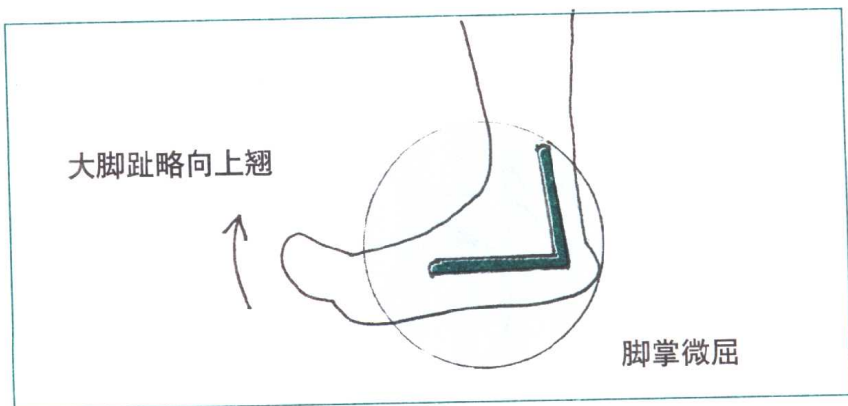




踢球时自己注意检查一下腿是否成直线摆动。根据支撑脚和踢球脚的移动路线，画出直线，检查支撑脚是否能保持在线上，踢球脚是否能沿着直线摆腿。

## 4. 触球面要宽

踢球时为了控制好球，脚触球的面要宽。比如说，用一根手指把球推出和用手掌把球推出，哪一个更能控制好球呢？当然是用手掌了。踢球时也是同样的道理。脚掌微屈，大脚趾略向上翘，以增大触球的面积。





## 5. 脚触球的方法

脚内侧传球在脚与球接触过程中有两种方法：一种是推送踢法，另一种是敲击踢法。

### (1) 推送踢法

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。



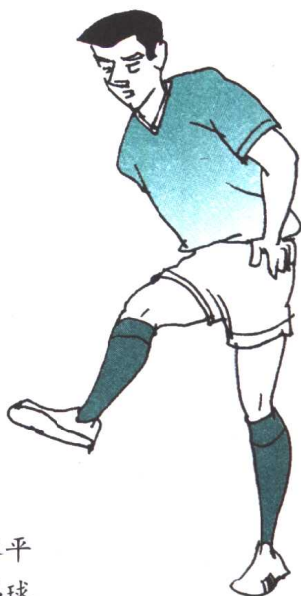
### (2) 敲击踢法

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。

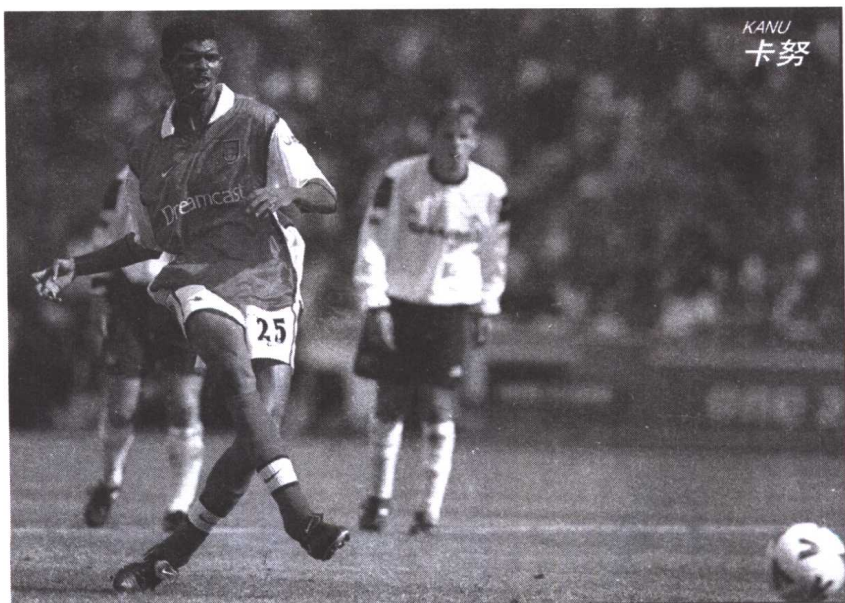


### 6. 随摆动作

完成触球动作后，球已滚向同伴或目标，若踢球腿的跟随动作与传球方向一致，可保证传球的准确性。所以，触球后要有跟随动作，踢球腿的跟随摆动应与传球方向一致，而不是向身体一侧摆动。



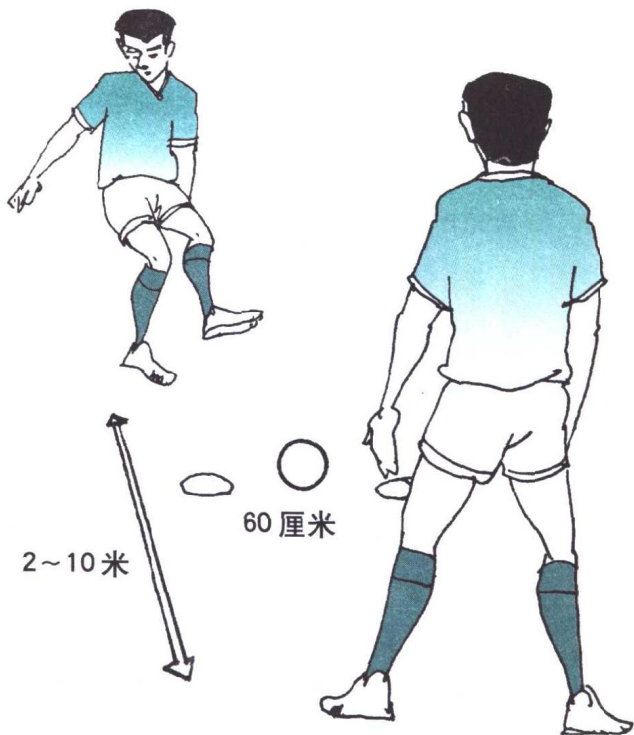
踢球后踢球腿顺势自然向前水平摆动，眼睛在踢球时始终看着球。踢球脚不要向上摆，向上摆会将球踢起来。





## 7. 推传练习

两个标志物平行放置，间距60厘米，两名队员距标志物各1米，两人将球从标志物之间的空间传过，互相传球。传过5次之后，各向后移动1米并重新开始传球，直到两人相距10米时为止。



### 推传易犯错误

- (1)踢球腿膝关节外转不够，脚尖没有翘起。
- (2)摆腿动作太紧张，成直腿扫球动作。
- (3)踢球脚脚掌内翻。



### (二)脚背传球

使用脚背可以很有力地踢球，但技术难度较推传大些，必须勤加练习才能完全掌握。常见的脚背传球主要有：脚背正面传球、脚背内侧传球、脚背外侧传球等。

与脚内侧推传球不同的是，踢球脚的大脚趾向下微屈，这样可以扩大触球面积。此外，还要绷直膝部以下至脚尖的部分。支撑脚置于球侧 10 厘米处，否则踢球脚会击球的中底部使球被踢高。

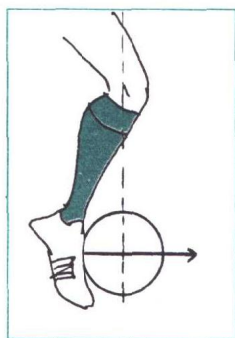


脚背踢球时的要点是，支撑脚正对踢球的方向。



踢球腿后摆要充分

踢球脚的作用力必须通过球的水平中线，脚趾朝向地面，否则脚背击球的作用力将通过球的中底部，球易被踢高。



击球瞬间

若要向前直传，击球作用力应通过球的垂直中线，直线助跑，并且足靴触球时要与球的垂直中线成一定角度。



## 1. 脚背正面传球

脚背正面传球摆幅较大，踢球力量较大，准确性较强，因此技术难度较推传大些，必须多加练习才能完全掌握。

踢球脚的作用力必须通过球的水平中线，脚趾朝向地面，否则脚背击球的作用力将通过球的中底部，球容易被踢高。

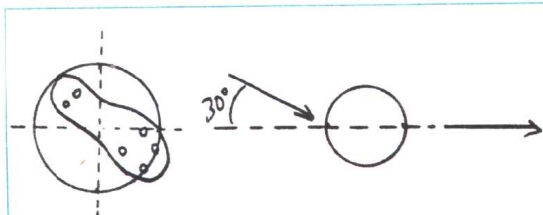
踢球脚尽量后摆。

脚背



你可以从球员支撑脚的位置判断出球员已准备长传球。

支撑脚位于球侧。



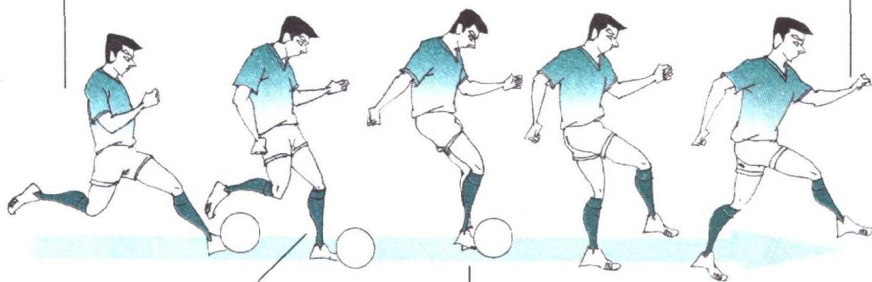
踢球脚触球部位

脚背踢球的助跑角度为30度左右，这样有利于增加踢球腿的摆幅，以便加大击球力量。



触球前的最后一步要加大，为的是进一步增加摆幅。

击球后，踢球腿应随出球方向前摆，这样的跟随动作可辅助传球的准确性。



支撑脚的位置与球平行，离球10厘米左右。

触球时，踝部应紧张且脚尖指向地面，这样可保证击球的后中部，并使球低平飞行。若脚尖不指向地面，一是容易造成脚尖捅球，二是触球点在球的中部与底部之间，球会飞离地面。

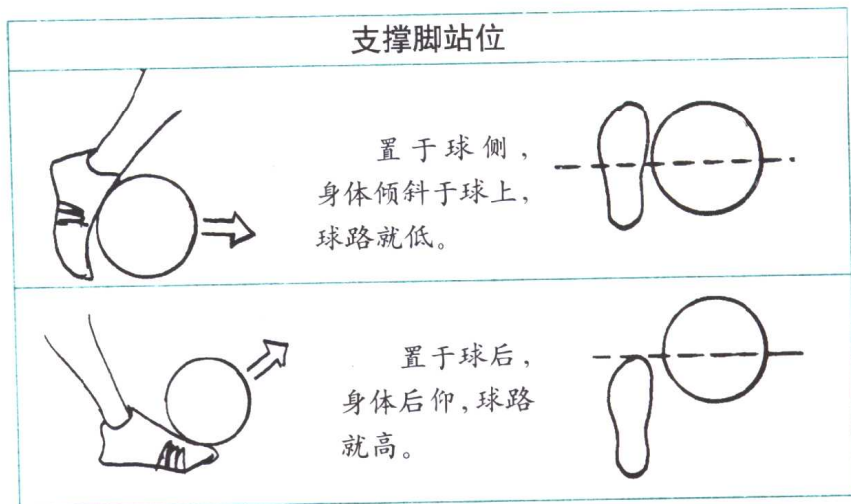


### 脚背正面传球的技术特点：

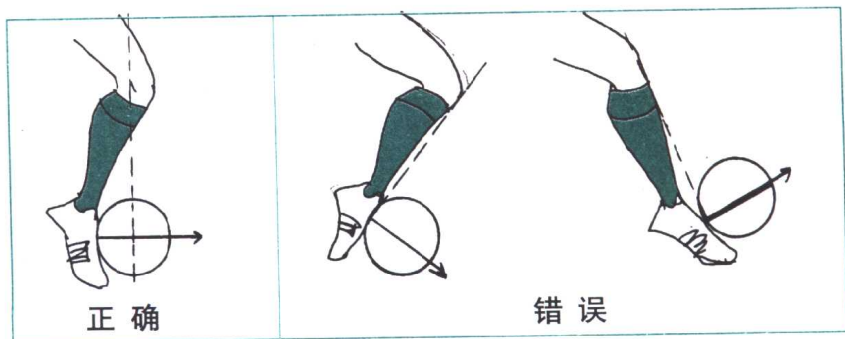
脚背正面传球较易增加传球的力量和速度，常用来做长传和射门。并且，该技术也易隐蔽传球，可以在高速跑动中完成。但由于触球面积小增加了技术难度，要把球传准不太容易。

## 足球传球技术图解

易犯错误：①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。②踢球腿前摆时，小腿过早前摆，造成直腿踢球，出球无力。③摆腿方向不正。④踢球时，因怕脚尖触地，脚背不敢绷直，造成脚趾触球。

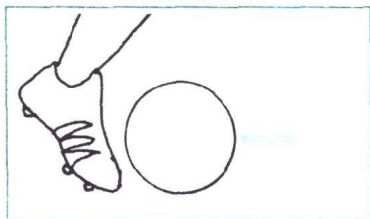


击球时支撑脚靠前或靠后，造成髋关节不在球的垂直上方，使脚不能击球的后中部，而是后上部或下部，影响击球效果。

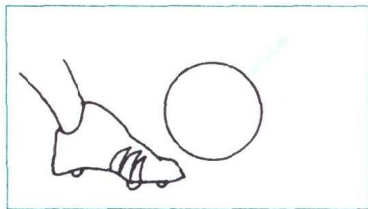




击球的一瞬间，足踝一定要扣紧。因为扣紧足踝既可以控制出球方向，又可以增加脚面硬度加大击球力量。足踝未扣紧易造成出球无力。

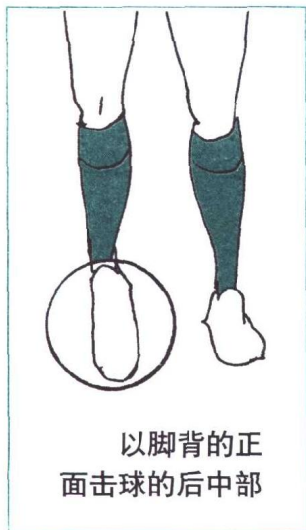


作用力应通过球的水平中线以确保球低平飞行。



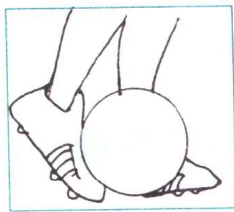
击球作用力在球的水平中线以下会把球踢高。

击球点偏左或偏右(踢弧线球例外)造成作用力的方向向左或向右，不能沿着正确方向前进。击球点在球的左后侧，作用力通过球心向左前方运行。击球点在球的右后侧，作用力通过球心向右前方运行。



### (1) 正脚背大力踢低球

可在跑动中用此方法踢长传球，运用这种技术传好球是相当困难的。其成功的关键是踢球的正中部。



将支撑脚置于接近球的位置，支撑脚与球平齐。



踢球腿充分后摆，以至踢球脚跟几乎触到自己的臀部。



脚尖向下，用脚背触球的后中部。

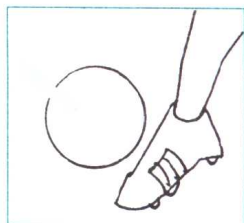


踢球脚向出球方向摆出，但踝关节一定要绷直固定，这是踢低球的关键所在。



## (2) 正脚背大力踢高球

正脚背大力踢高球与踢低球的技术基本相同，但踢球的不同部位，在踢球顺势向前时向上摆腿，踢球的下半部，使球向上飞行。



直线助跑，踢球腿后摆，同时眼睛看球。



触球的后下部，以使脚背能触到球的稍下部位。



后摆动动作越充分，踢球越有力。

向前用力摆腿，使踢球腿向前上方摆动。

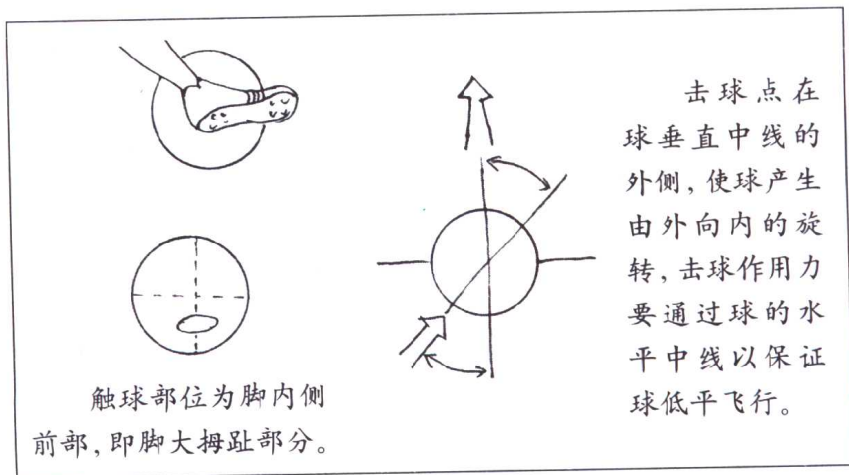
## 2. 脚背内侧传球

脚背内侧传球是足球比赛中经常运用的技术,其技术结构与脚背正面传球有相似之处,但技术细节有较大差别。



踢球腿的摆动由内向外并横切于球。

支撑脚位于球的侧方稍后一点,这有利于踢球脚对球的横切摆动。

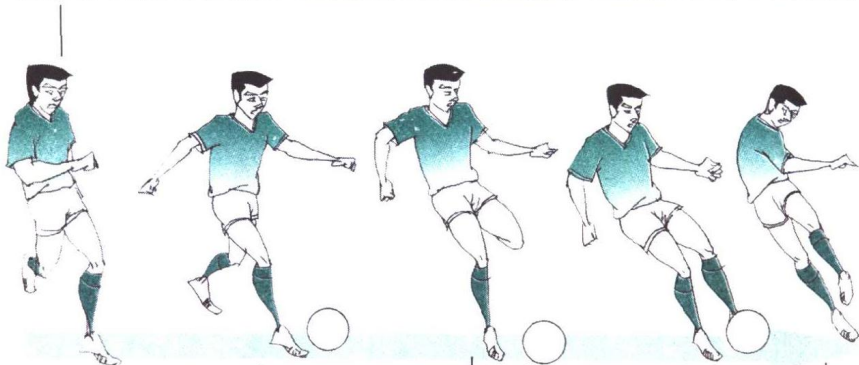


触球部位为脚内侧前部,即脚大拇趾部分。

击球点在球垂直中线的外侧,使球产生由外向内的旋转,击球作用力要通过球的水平中线以保证球低平飞行。



斜线助跑，助跑方向与出球方向约成45度角，最后一步稍大，支撑脚在球的内侧后方20~25厘米处积极着地，脚尖指向出球方向，膝关节微屈。



踢球腿以髋关节为轴，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，此时脚尖外转脚外翻，脚跖屈（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。



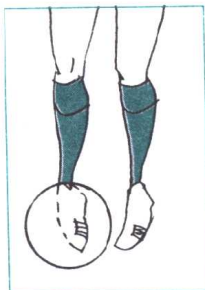
### 脚背内侧传球的技术特点：

由于脚背内侧踢球时上体向支撑脚一侧倾斜，造成踢球腿摆动时的落围增大（大腿伸屈受限制的范围缩小），所以能够踢出各种旋转球及远距离球（射门）。



### 3. 脚背外侧传球

脚背外侧传球是高水平球员的必备技术。无论是短传还是在盯防紧密的情况下，脚背外侧传球的出球角度都大，且有极强的隐蔽性。长传时可使球呈弧线绕过防守者。



用脚外侧  
小趾和踝骨之  
间的部位击球

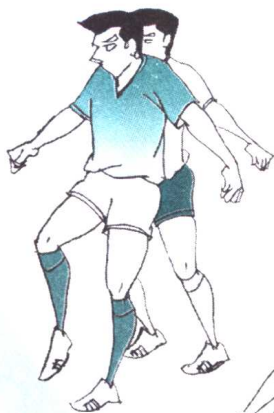


脚外侧传球不如脚面传球有力，但它可以吸引对方队员逼近，以迷惑对方。当对手逼近时，可将球轻轻传向一侧。



#### 脚背外侧传球的技术特点：

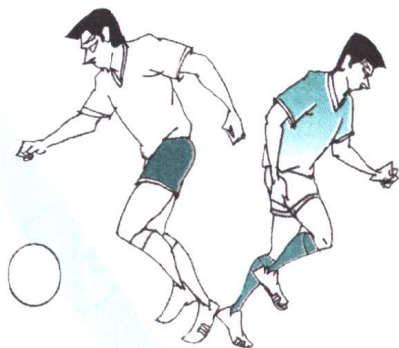
由于此种踢球脚腕的灵活性较大，摆腿方向变化较多，并且在助跑时又是正常的跑动姿势，故其出球隐蔽性较强，在足球比赛中各种距离的弧线球及非弧线球均可使用。踢球的部位应视所需球的性质而定。



**A** 准确接球。注意，踢球腿的膝关节是弯曲的。



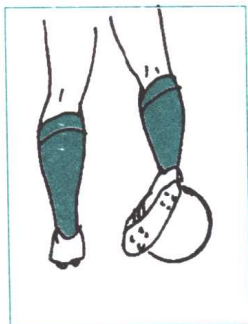
**B** 传球。踢球腿伸展并外展。



**C** 传球后一般朝传球的相反方向转身，并摆脱防守者。



## 足球传球技术图解



### 触球时的背面图

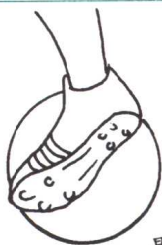
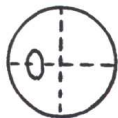
踢球脚的摆动由外向内并横切于身体和球，这样可对球施加自内向外的旋转力。为确保踢低球，击球作用力应通过球的水平中线。



### 踢球后的背面图

踢球脚的摆动横切于身体。支撑脚置于球的侧方并稍后一点，非常有助于踢球脚的摆动。

触球时应以脚外侧击球中心的内侧。若是右脚踢球，触球点在球中心的左侧。



触球部位是脚外侧。

**易犯错误：**①踢球时，膝盖和脚尖内转不够，造成接触球部位不正确。②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。



### (1) 敲 传

在对手防守压力大且人员密集的情况下，脚外侧敲传是极为有效的技术。它与脚外侧传弧线球技术的不同之处在于踢球腿的摆动幅度小，几乎是仅靠关节向外的加速抖动来完成的，可以说只是脚的敲击过程。所以该技术极具隐蔽性，可在自然跑动中传球。

进行敲传时，踢球脚在击球时向外转动并击球的外侧，为确保踢低球，应使击球作用力通过球的水平中线。



敲传的隐蔽性强，但因传球力量难以施加，只可做短转。

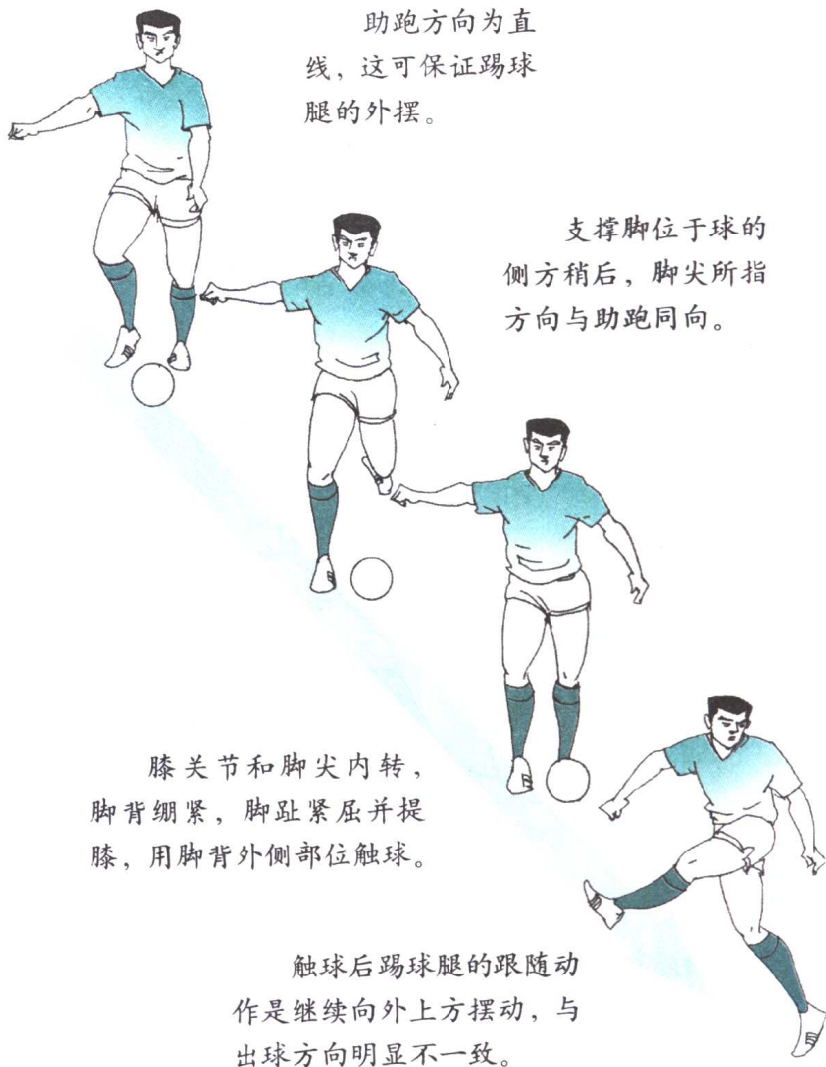
支撑脚置于球的侧方并稍后一点，这样有助于踢球脚的摆动。



## 足球传球技术图解

### (2) 脚背外侧踢定位球

助跑、支撑脚站位及踢球腿摆动，均与脚背正面传球技术的这三个环节相同，脚触球时用脚背外侧部位触球。





### (3) 脚背外侧踢地滚球

可用来踢前方、侧前方及同侧的正侧方、侧后方等方向来的地滚球。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到球的滚动速度，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。



助跑、支撑脚站位及踢球腿摆动，均与脚背正面踢球技术的这三个环节相同。

脚触球是用脚背外侧部位触球，此时要求膝关节和脚尖内转，脚背绷紧，脚趾紧屈并提膝。

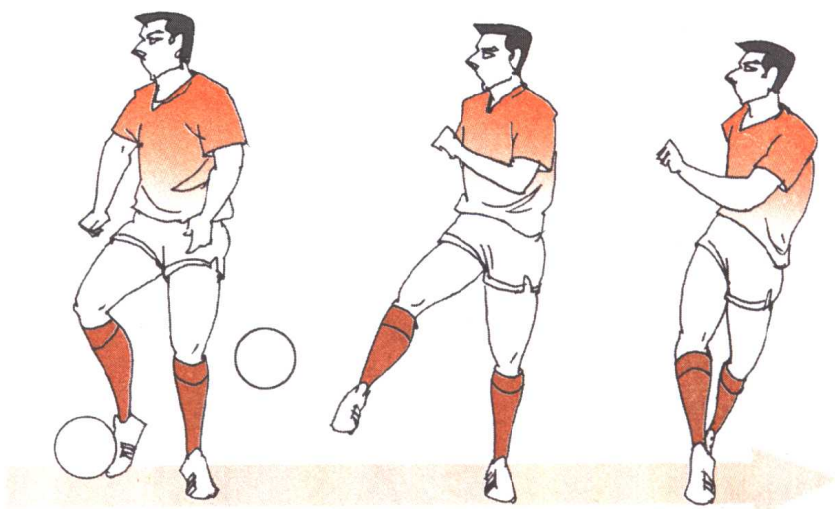
触(击)球后身体跟随踢球腿的摆动前移。



### (4) 脚背外侧弹踢球

这是一种与以上各种方法不同的踢球方法,其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,击球后摆球腿迅速收回。

由于这种踢球腿摆幅小,并且是以小腿摆动为主,故完成动作快而突然,且隐蔽性强,多用于快速运球中的传球。



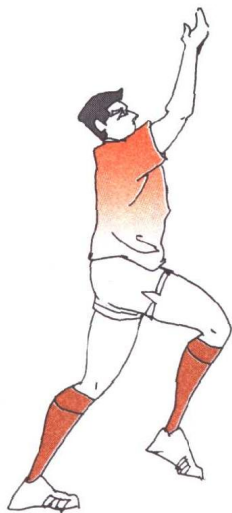
在这里,我们介绍了脚内侧、脚背、脚外侧等多种传球的方法,但是,没有必要死记这些传球的名称,而应该在足球比赛中自己思考应如何踢好球。比如用脚内侧踢不远球时,就要考虑怎么才能踢出远球。在青少年足球训练中,应首先让孩子们自己进行多次尝试,然后再帮助他们总结提高。



### (三)脚尖传球

这是一种用脚尖部位接触球的方法,与脚背正面踢球动作大致相同,又称脚尖捅球。支撑脚踏在球的侧后方。击球时,脚尖翘起,趾关节紧张用力并保持稳固,以脚尖击球的后中稍偏下的部位。由于这种方法可以发挥踢球腿的最大长度,往往又用来踢那些距离身体较远的用正常脚法无法踢到的球。

由于踢球腿的摆幅大,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。



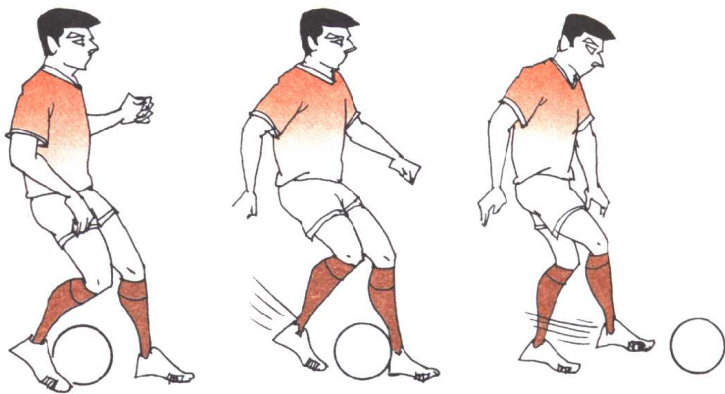
用支撑腿跳跃上步,踢球腿屈膝前跨,髋关节尽量前送,两臂上摆协助身体向前跃出,小腿前伸。



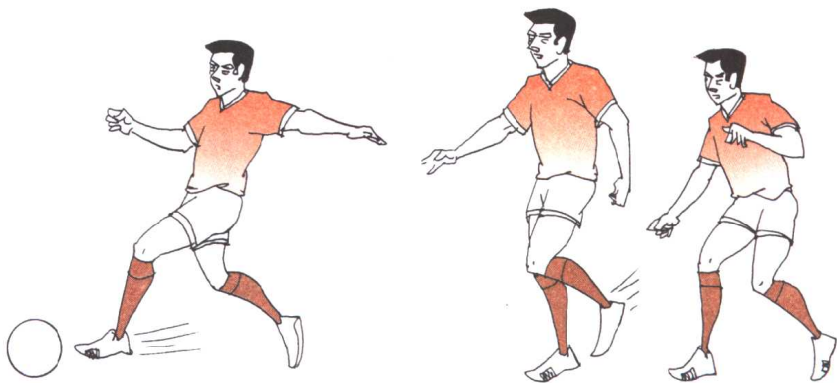
在跟球脚落地前用脚尖捅球的后中部。



在快速带球中,控球队员一旦观察到一个有利空位时,可用脚尖捅球做短传。突然以膝关节为轴,小腿快速向球摆踢;踢球时,脚踝适当紧张,以脚尖“捅”球的中部,将球传出。



迎球助跑,当离球1.5米左右时,支撑腿突然用力蹬地,踢球腿大步跨出(呈跨步状),踢球的一刹那,脚踝适当紧张,用脚尖“捅”球的中部。这种踢法又叫做“脚尖跨步捅球”。





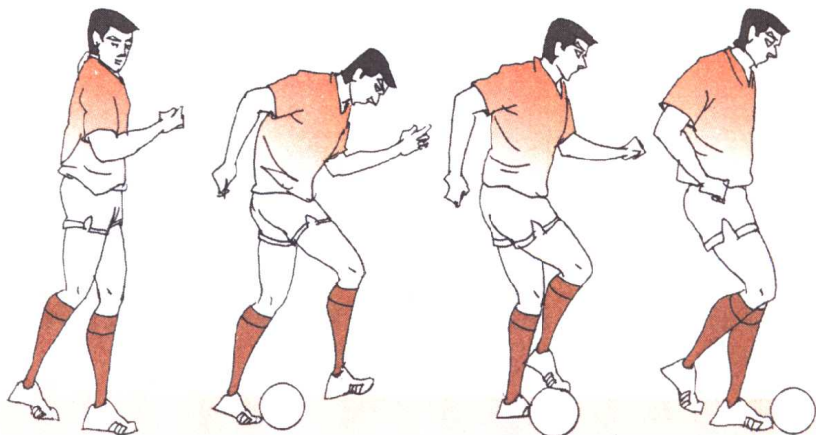
## (四)脚跟传球

这是用脚跟(跟骨的后)接触球的一种踢球方法。由于人体结构的特点,这种踢球方法(大腿微伸小腿屈)产生的力量小,但由于其出球的方向向后,故有隐蔽性和突然性。如果身后有一同伴接应,用脚跟突然快速回传可使对手毫无反应。



脚跟踢球时要保持脚掌与地面平行,以防脚跟向下击球。

也可以用脚掌将球向回滚动,脚尖下指,击球的中部。



球在支撑脚内侧,踢球脚后摆用脚跟踢球。



## 足球传球技术图解



要想脚跟传出不同角度的球或想隐蔽传球动作,可以用一只脚交叉到另一只脚一侧踢球。



球在支撑脚外侧,踢球脚在支撑脚前面交叉摆到支撑脚外侧用脚跟踢球。

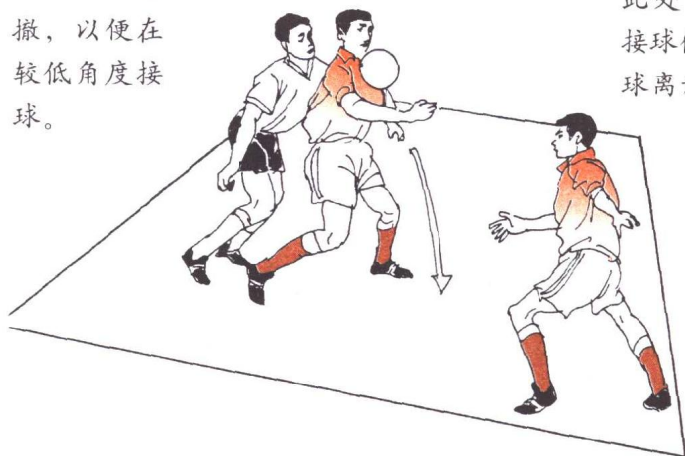
### (五)胸部传球

当球从空中较高处向你飞来时,在传球前你没有时间控制球,你可以用胸部改变来球方向,但只用于球速快时;球速慢时要用胸部缓冲来球。

胸部肌肉紧张,胸形成一个坚硬的反弹面,当球飞行到身前时,快速向左或右转体,将球回弹给同伴。



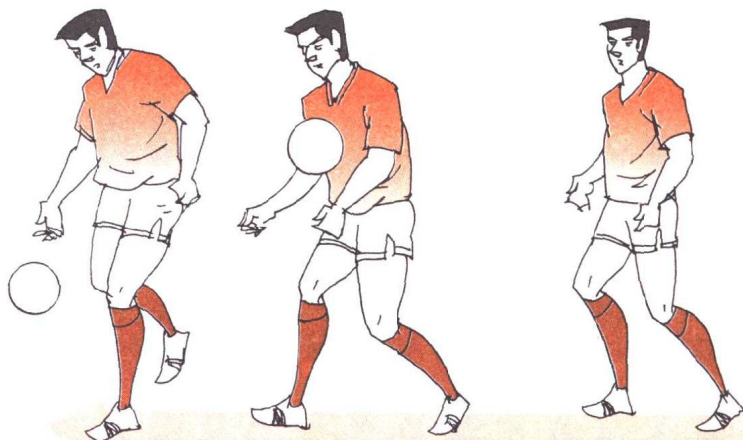
接球队员不能回撤，以便在较低角度接球。



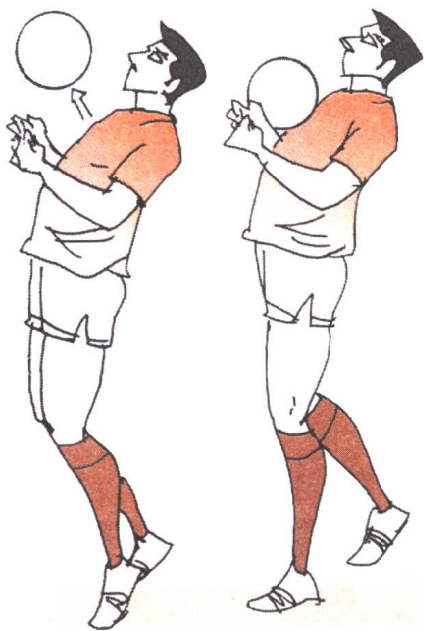
这个队员没有人紧逼，因此处于有利的接球位置，可得球离开。

### 1. 收胸式胸部传球

较多用于接传齐胸高的平直球。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，臀部后移将球接传在体前。



## 2. 挺胸式胸部传球



**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。

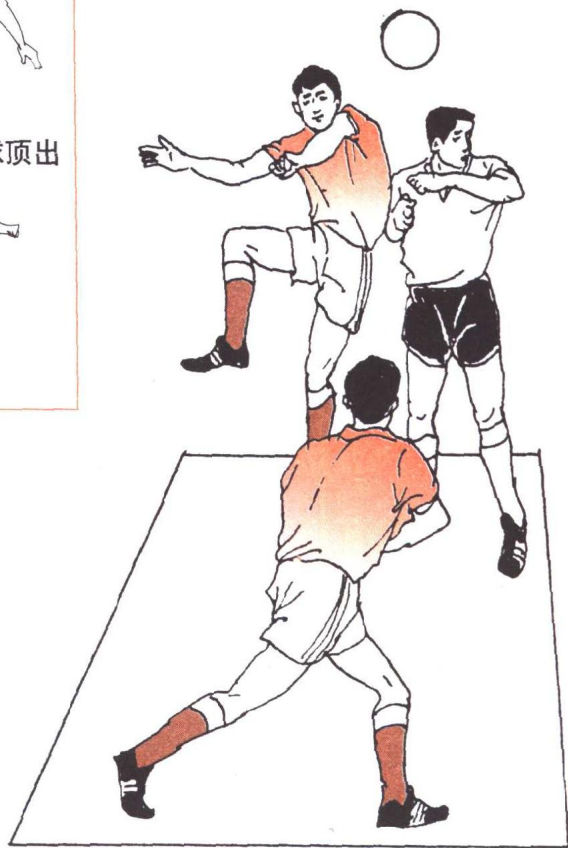
**B** 触球瞬间, 两脚踏地, 膝关节伸直, 用胸部轻托球的下部, 使球微微弹起于胸前上方。

对于较高的平直球也可采用这种方法将球接于胸前。在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。



## (六) 头顶传球

比赛中,为了争取时间和空间的优势和主动,需不等球落地即将球传出。头顶传球是处理空中球的主要方法,其特点是击球点高,击球力量大。

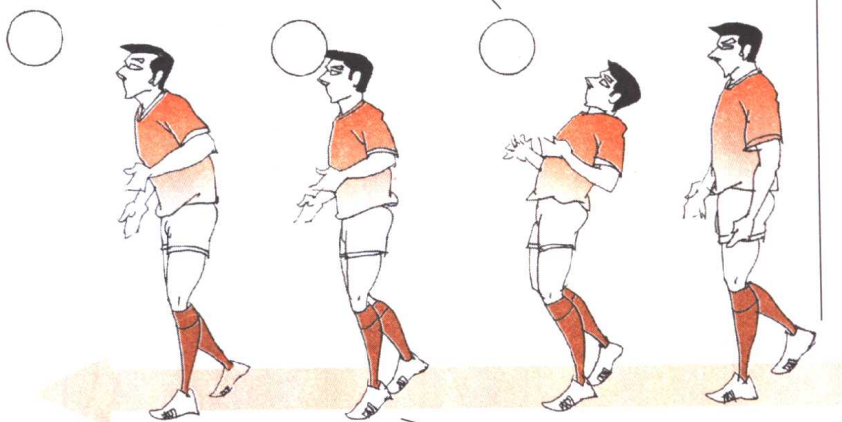




## 1. 原地前额正面头顶传球

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。

身体正对来球方向, 眼睛注视运动中的球。



在触球前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。

当球运行到将近通过重心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。



### 触球部位

顶传时应用头部前额触球，睁开眼睛并看着球。触球的一瞬间，眼睛会不由自主地闭上，这是正常的，但仅仅是一刹那间。为了向下击球，必须用头部击球的上半部分。



## 2. 后蹭头顶传球

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下部，将球向后上方顶出。





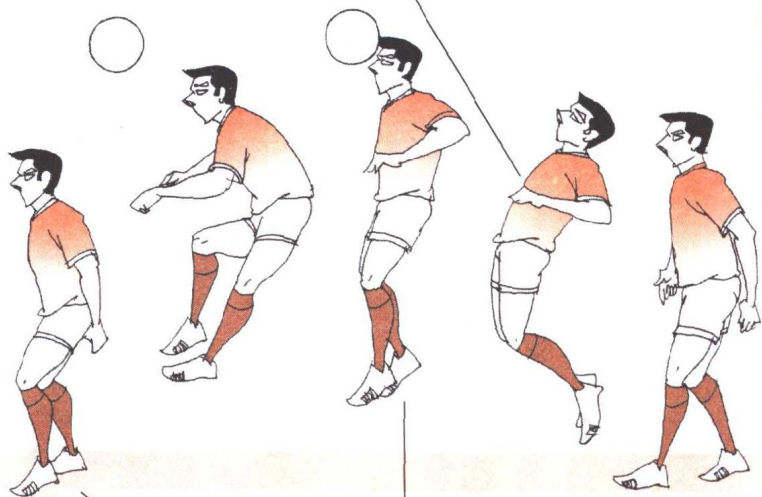
## 足球传球技术图解

### 3. 原地跳起头顶传球

这种技术多用在在本方传来过顶球,或对方进攻传来过顶高球时运用。多用双脚起跳。

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。

两膝微屈,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。



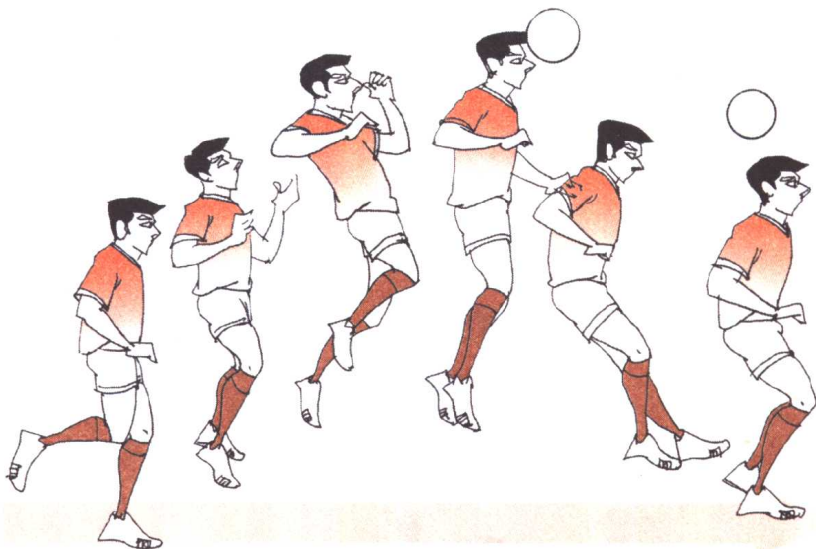
球顶出后两腿屈膝屈踝落地。

触球前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。



#### 4. 跑动跳起头顶传球

根据来球的速度和运行轨迹，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。



#### 头顶传球技术要点：

跳起顶球时，要准确判断来球的高度与落点，并选择起跳的地点和时间。顶球后，两腿自然屈膝落地。

头顶传球可以向前传，向两侧传，也可以向后传。传球时，在高度允许的情况下顶球的后上部，使球尽量落在同伴脚下，以便于控制。



### 5. 跳起前额侧面头顶传球

落地时屈膝缓冲并保持身体平衡。

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，将球击向预定目标。



在起跳后的身体上升阶段，上体向出球的相反方向侧摆。



## (七) 掷界外球

当球越出边线时,由最后接触球的队员的对方球队掷界外球。掷界外球的地点即足球出界地点。**掷界外球不得直接进球。**

比赛中掷界外球比其他类型的定位球出现得要频繁。有些队员认为掷界外球只是重新恢复比赛的一种形式,对有多少进球是来自于掷界外球并不清楚,使得在掷界外球时队员的防守注意力有所下降。实际上,掷界外球是发动进攻的主要手段之一,不应忽视。

掷界外球必须双手持球,将球从后面越过头部向前掷出。必须双脚部分触地(在边线上,或在边线之外)。

掷长距离的界外球如同角球一样,对防守是个威胁。优秀的掷球队员可以从边线或靠近角旗处,将球掷到球门附近。





## 足球传球技术图解



持球于面前。

手指伸开托住球两侧，拇指几乎碰到球面。

短距离跑动有助于积聚身体的力量。

持球举到头后。



背部后仰。

膝关节弯曲，以利腰部灵活运动。

一脚在前，一脚在后，以便于发出更大的力量。

双脚部分着地，蹬在线上或线后。

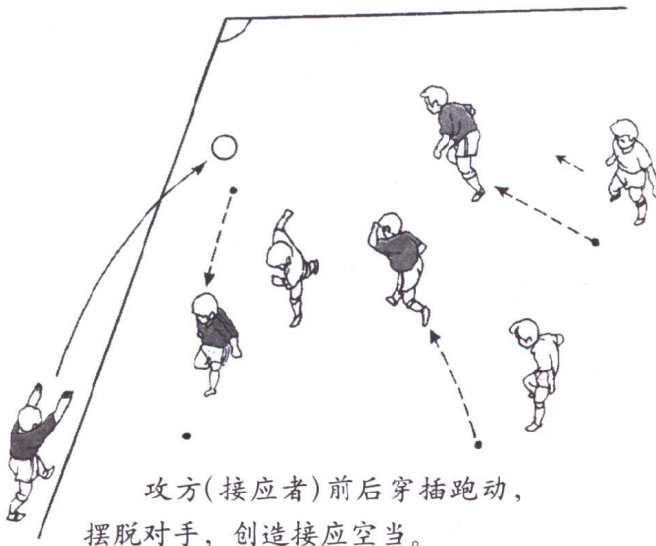


手指握球，  
把握正确方向。



双臂越过头部  
将球尽力抛出。

身体猛烈地  
向前弹回。



攻方(接应者)前后穿插跑动，  
摆脱对手，创造接应空当。

DEL PIERO

德尔·皮耶罗



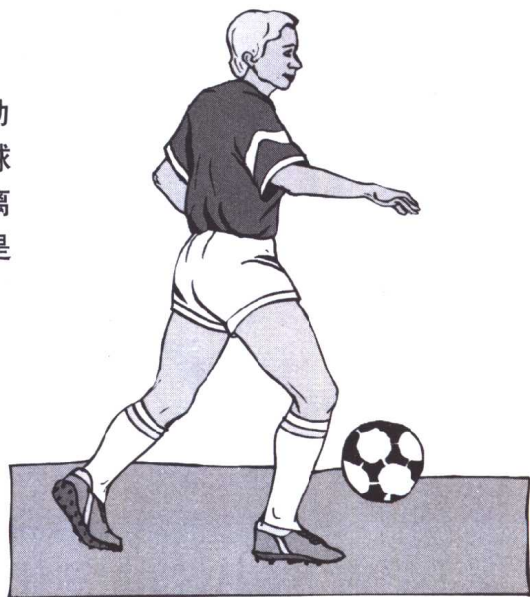
传球技巧在很大程度上是在适宜时间选择适宜技术。最理想的传球应是尽可能地加大防守者的难度，同时又使队友从该传球位置获得最大利益。



## 传球技巧与训练

观看皇家马德里、AC米兰、阿森纳、曼联、尤文图斯、巴塞罗那等欧洲豪门的比赛，真是一种享受，他们行云流水般的华丽进攻，是建立在精妙娴熟的个人技术之上的。如果把齐达内、卡卡、亨利等超级巨星换成一群“糙哥”，即使教练的战术安排再独到，也不可能踢出赏心悦目的攻势足球。传球技术是攻势足球的前提和基础，只有熟练掌握并灵活运用各项技术，球员才能够在个人发挥、多人配合和全队整体配合时有称职的表现。

对于一次成功的进攻配合来说，球员拥有准确且距离适当的传球能力是非常重要的。





### (一)传弧线球

贝克汉姆的弧线球是世界足坛的一段佳话,它不仅可以轻松绕过正面封堵的防守者,而且以其变化莫测的落点及强烈旋转性困惑对手。弧线球常用于长传,也可进行短传,而且还是有效的射门技术。脚内侧弧线球比脚外侧弧线球的运用机会更多,所以,学习传弧线球时应先学习用脚内侧传弧线球。

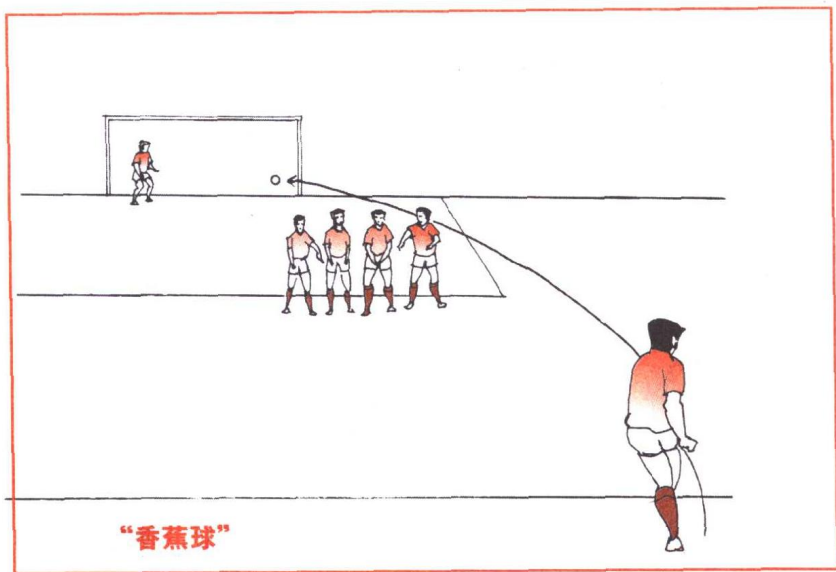




## 1. 脚内侧传弧线球

该技术不同于脚内侧推传,脚内侧传弧线球技术无论长短传都可以运用,许多队员利用该技术射门。此外,在定位球进攻时,例如在踢直接任意球或角球时,均有一定效力。

利用脚内侧踢出的弧线球,通常被称为“香蕉球”。这种技术比利用脚外侧踢弧线球更为困难,只有那些技术纯熟的球员才能踢出弧线球越过对方队员或对方人墙而射门。支撑脚轻轻放在球后一侧,踢球脚的内侧前部从球的外侧用力擦边踢出,踢球部位越低,球踢得就越高。



踢球脚的摆动沿球表面的切线方向摆动。踢球腿外展,触球部位为脚背内侧前部,即脚大拇趾部分。击球点在球垂直中线的外侧,使球产生由外向内的旋转,击球作用力要通过球的水平中线,以保证球低平飞行。



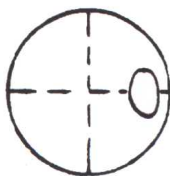
支撑脚置于球的侧方稍后20~30厘米,有利于踢球脚摆动。



随摆动作的方向应远离身体。



踢球腿的摆动由内向侧前方向切线摆动,若右脚踢球,摆动自左向右。



击球点在球中心的外侧,若右脚内侧踢球,击球点在球中心的右侧。



触球瞬间背面图



### (1) 左脚脚内侧传弧线球



踢球腿后摆时眼睛看着球，支撑脚应当在适当的位置。



用脚内侧踢球，使球产生弧线的秘诀是踢到球的正确部位。

若是传空中弧线球，触球点在球的中部偏下。击球点若在球的中部，球则会低平飞行。



踢球脚翘起，向出球方向自然顺势前摆。球将沿弧线向外侧飞出，接着又向回偏移飞行。



## (2) 右脚脚内侧传弧线球

脚内侧传弧线球的助跑方向为斜向30度，这有助于加大踢球腿的摆幅。支撑脚的选位在球的侧方稍后一点，脚尖指向前方。

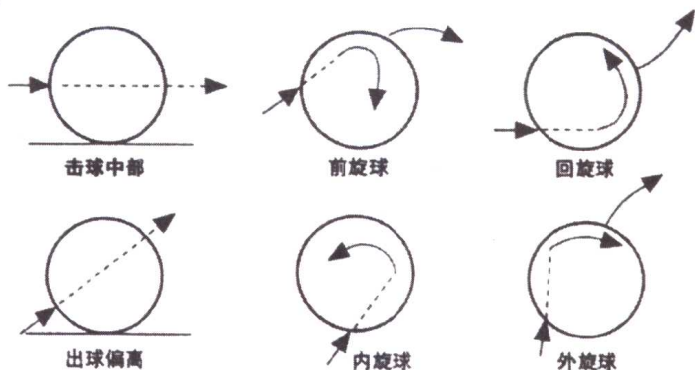
传弧线球后腿的跟随动作与传球方向不一致。





## 球的旋转

为了保证弧线球既有足够的飞行距离，又有强烈的旋转性，就应尽量增加对球的摩擦。具体地说，就是触球脚适当背屈以达到最大接触面积；触球后，踢球腿的摆动路线以尽量保持与球体表面的接触摩擦为目的，这样才可能保证球的旋转速度。



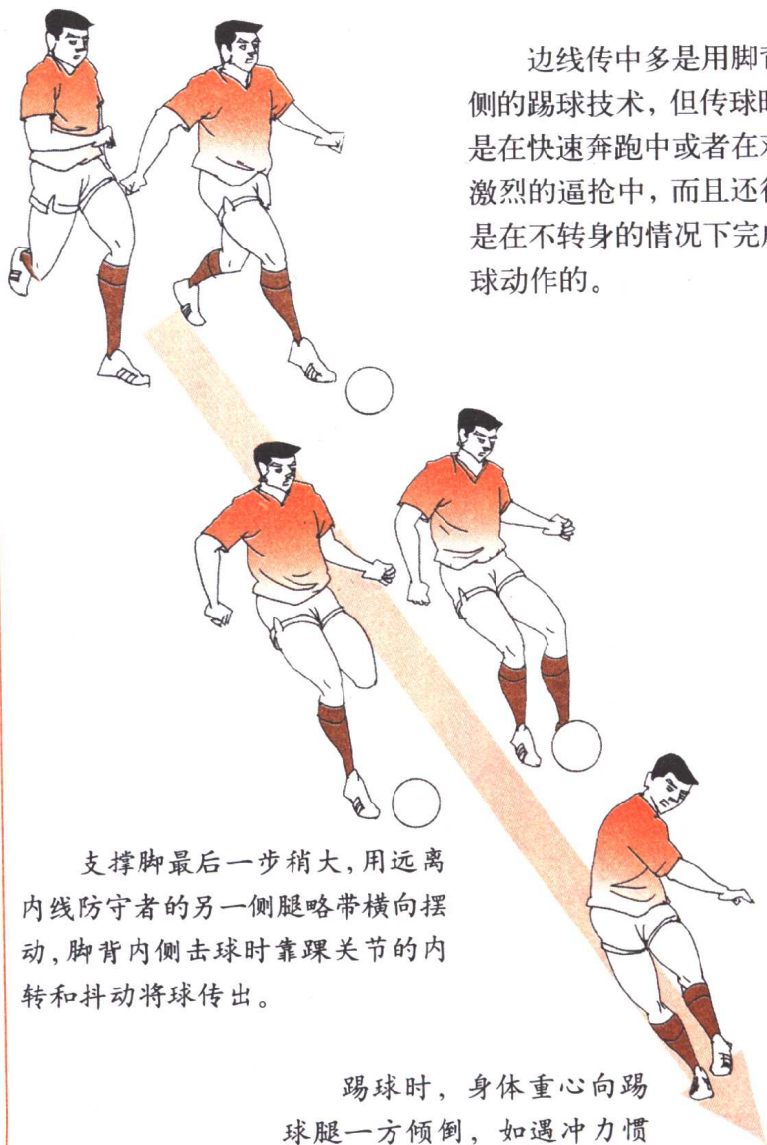
踢球腿充分伸展，支撑脚位于球的侧方，身体稍后倾。

脚内侧传弧线球可使球产生很大的飞行弧度，能绕过对手，给对手的阻截增加困难，边路传中时，球在飞行中会远离守门员。不足的是，传出的球在一直旋转且飞行轨迹为弧线，队友接控球相对困难些。



### 边线传中

边线传中多是用脚背内侧的踢球技术，但传球时多是在快速奔跑中或者在对手激烈的逼抢中，而且还往往是在不转身的情况下完成踢球动作的。



支撑脚最后一步稍大，用远离内线防守者的另一侧腿略带横向摆动，脚背内侧击球时靠踝关节的内转和抖动将球传出。

踢球时，身体重心向踢球腿一方倾倒，如遇冲力惯性太大，可倒地缓冲。



## 2. 脚外侧传弧线球

脚外侧传弧线技术球可在做长传时运用,而且也是很有威力的射门技术,还有一点好处就是该技术能在高速跑动中完成,但技术难度较大,若要熟练掌握,需多加练习。



支撑脚位于球的侧方稍后,脚尖所指方向与助跑同向。助跑方向为直线,这可保证踢球腿的外摆。



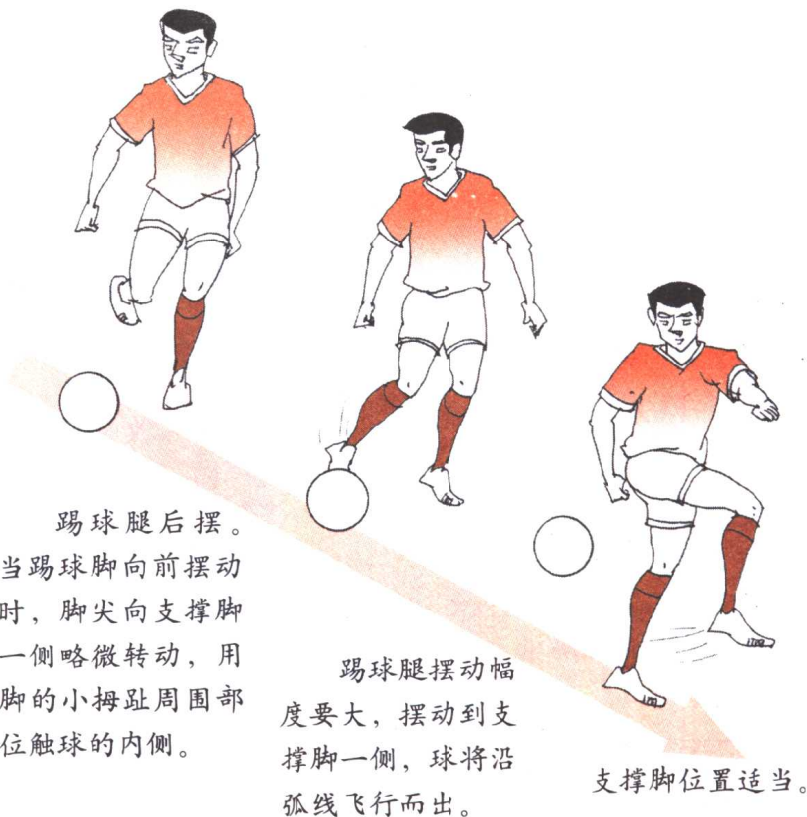
触球部位是脚背外侧。踢球脚的摆动切线于球,若是右脚踢球,摆动方向自右向前左。



脚外侧传弧线技术与脚内侧传弧线球相似,不同点在于击球点和触球部位。触球后踢球腿的跟随动作是继续向外上方摆动,与出球方向明显不一致。



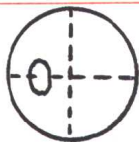
(1) 右脚脚外侧传弧线球



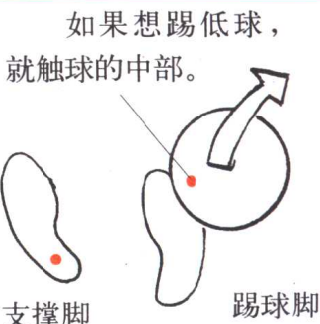
踢球腿后摆。  
当踢球脚向前摆动时，脚尖向支撑脚一侧略微转动，用脚的小拇趾周围部位触球的内侧。

踢球腿摆动幅度要大，摆动到支撑脚一侧，球将沿弧线飞行而出。

支撑脚位置适当。



触球时(仍以右脚踢球为例)，踢球腿自右向左摆动，以脚外侧击球的右中部，可传出自左向右旋转的弧线球。

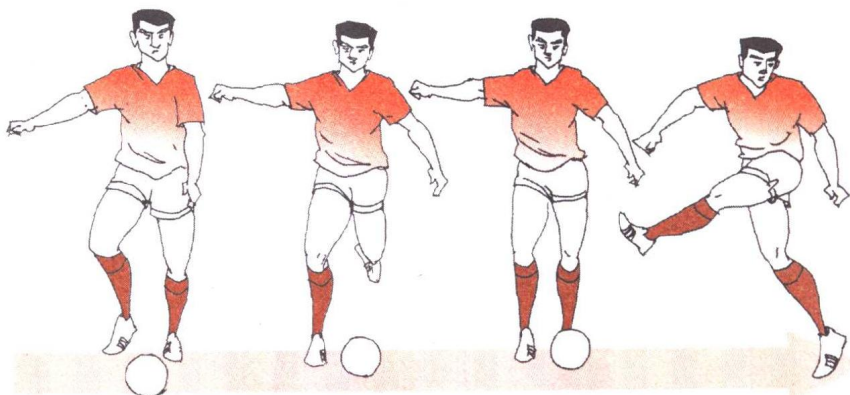


如果想踢低球，就触球的中部。



## (2)左脚脚外侧传弧线球

助跑的方向与踢球腿的摆动方向相同,支撑脚踏在球的侧后方约15~20厘米处,用脚背外侧部位击球的相应部位,施力的方向不通过球的重心,击球后踢球腿应沿原摆腿方向继续摆动,身体也随前移动。



用这种踢球方法踢定位球、地滚球、反弹球及半高球时,既要考虑到各种形式的球的要求,又要遵循踢旋转球的要求规格。



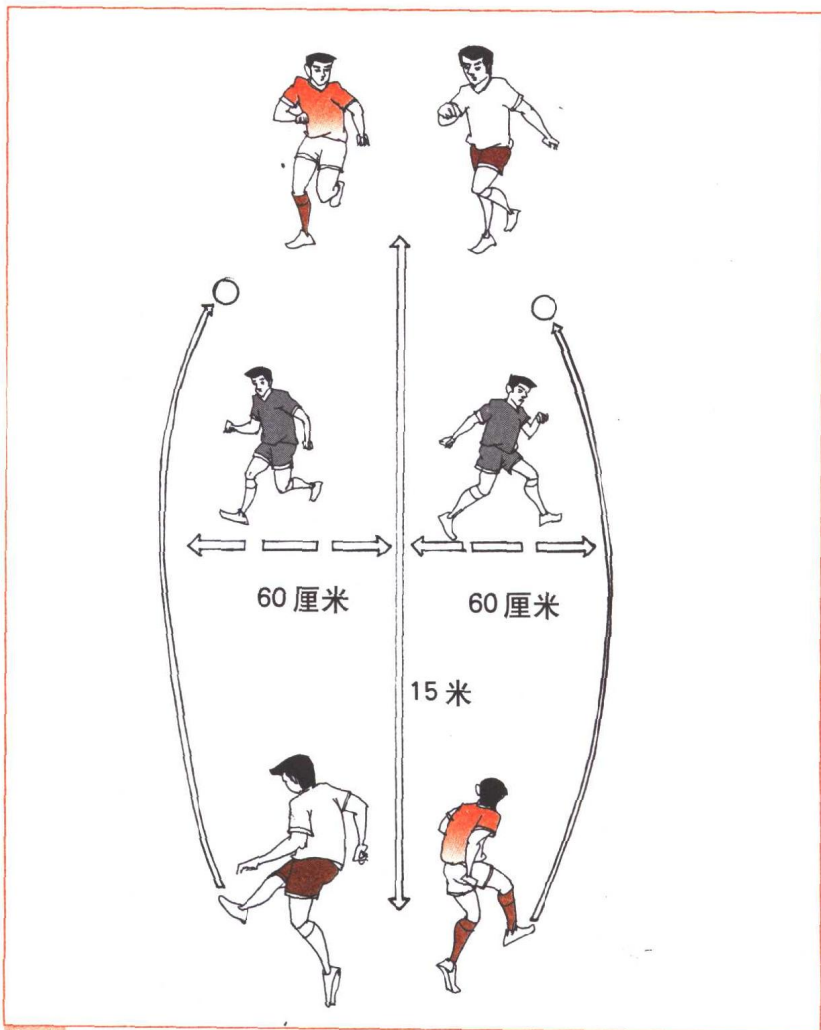
## 空中弧线球

空中弧线球是指踢出较高的弧线球。如果想用脚外侧踢空中弧线球并绕过其他队员,就要踢球的下半部而不是中部。



### 3. 传弧线球练习

6个队员分成3组，每组2人，成纵向站位。中间的队员向两边移动不能超过60厘米，两端的队员相距15米。练习开始后，两端的队员利用脚内侧或脚外侧传弧线球绕过中间的防守队员。如果中间的队员断到球，则与踢球队员互换位置，继续练习。





## (二)传高吊球

### 1.小角度助跑用脚背传高吊球

踢球脚的击球点在球的水平中线上,要使击球作用力通过球的垂直中线,踝部伸展并保持紧张。



支撑脚在球侧后方



击球的中底部

身体稍后倾



**优点:** 传球距离可超过40米。球速很快,使防守者来不及回位。

**缺点:** 传出的球不会陡然升起。

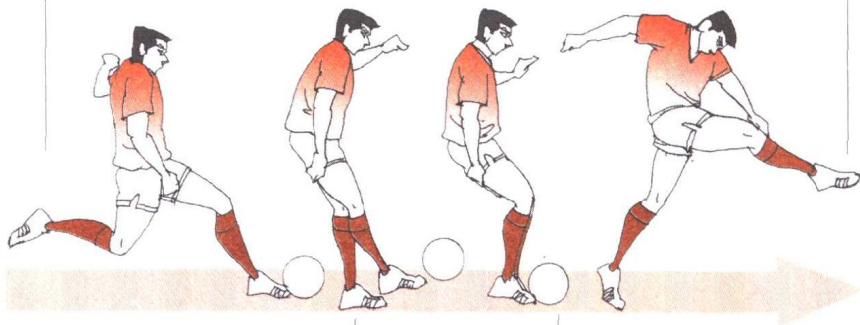


### 2. 脚背大力高吊球

踢球脚向外展，踝部伸展并保持紧张，以脚背内侧扫击球的中底部。支撑脚置于球的侧后方，离球30~50厘米。若要成为一名优秀的足球队员，脚背大力高吊球技术是必须掌握的，因为在比赛的某些局面下，把球传过防守者头顶是惟一的选择。

助跑是斜线方向，但角度可大可小。

踢球腿在触球后要随出球方向继续上摆。该技术最宜做长距离传球。



支撑脚的选位一定要在球的侧后方，触球时要使踢球脚的踝关节伸展并保持紧张，脚尖外指，击球作用力要通过球的垂直中线，触球的部位在球的中底部之间。

要想传高球，击球点必须在球的水平中线以下，越接近底部，传出球的后旋越加剧球速越慢，但球会陡然升起。



**优点:** 传球距离可超过40米, 技术动作的难度不大。可使球产生一定的侧旋, 便于跑上的同伴准备接球。此种传球与小角度助跑传球相比, 更易使球的飞行路线陡然升起。

**缺点:** 传出的球速不如其他技术传球, 因而在球的飞行过程中会给防守者更多的时间调整选位。

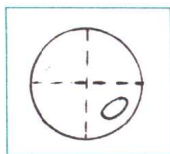


### 3. 脚背内侧传高吊球

踢球脚的摆动方向由内向外并横切于球，踢球腿外展。以脚背内侧的前部踢球，击球点在球的中底部并稍偏外侧——若是右脚踢球，击球点在球中心的右侧，支撑脚置于球的侧方稍后一点。

**优点：**传球距离可超过50米，有一定球速。球可呈弧线飞行至进攻队员的跑动路线上，并远离防守者，使断球更难。技术动作较易控制，可使球的飞行路线陡然升起。

**缺点：**较难判断落入空间的球速。球在落地后会继续滚动。



击球点在球的水平中线以下球的垂直中线稍外侧。



最后一步助跑要跨大，支撑腿微屈膝，踏在球的侧后方，脚尖转向出球方向。

踢球时，踢球腿应以大腿带动小腿略呈弧形向球摆踢，脚跟稍提起，脚尖外展，用内脚背部位击球中下部。

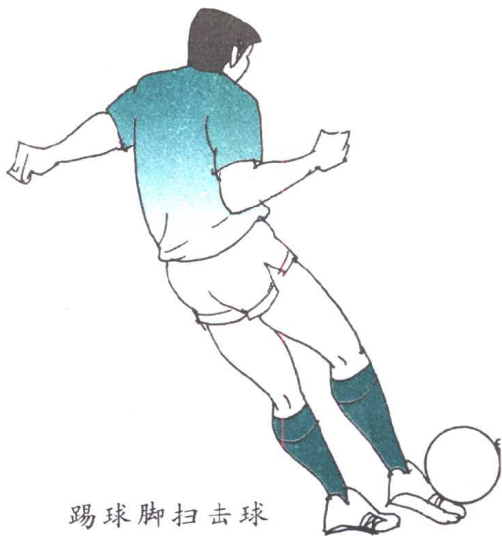


踢球后，踢球腿随球摆起。



### 4. 脚背外侧传高吊球

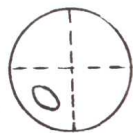
踢球脚的摆动方向沿着球表面的切线摆动，使球受到不通过球的重心的力的作用，产生旋转并呈弧线飞行。



踢球脚扫击球的中底部。

**优点：**传球距离可超过40米，有一定球速。球可呈弧线飞行至进攻队员的跑动路线上，并远离防守者，不易被断掉。

**缺点：**很难准确地控制长传球，传出的球不会陡然升起。不易判断落入空间的球速，球在落地后会滚远。



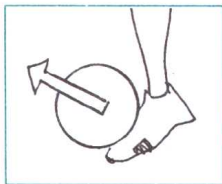
击球点在球的水平中线以下位于球的垂直中线内侧。若是右脚踢球，击球点在左侧。支撑脚位于球的侧方稍后一点。



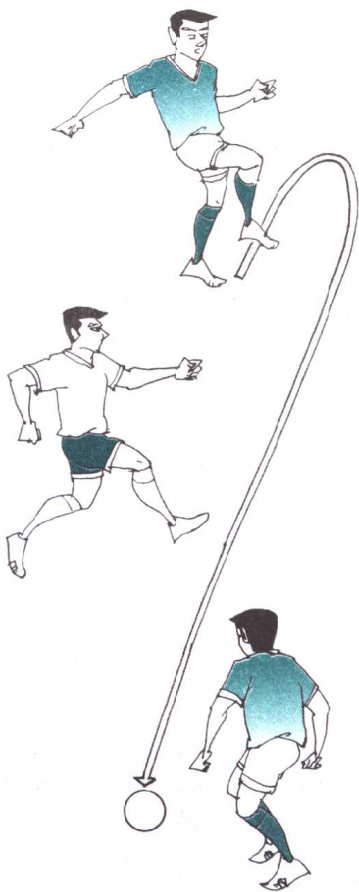
### (三) 搓 传

搓球是一种将球快速向上踢起的方法。这种方法踢球力量不大，但却是能够将球踢过对手头顶的好方法，特别是守门员的头顶。

踢球脚的击球点在脚触地即刻的触球点上，该技术伴有踢球腿向下插入的动作，但没有随摆动作。此技巧可使球产生急剧的回旋。



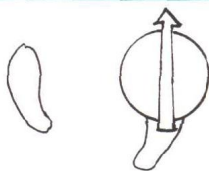
搓传的关键是踢球脚向下搓球而没有前随动作。脚背的前部像个楔形物，将球搓向空中。





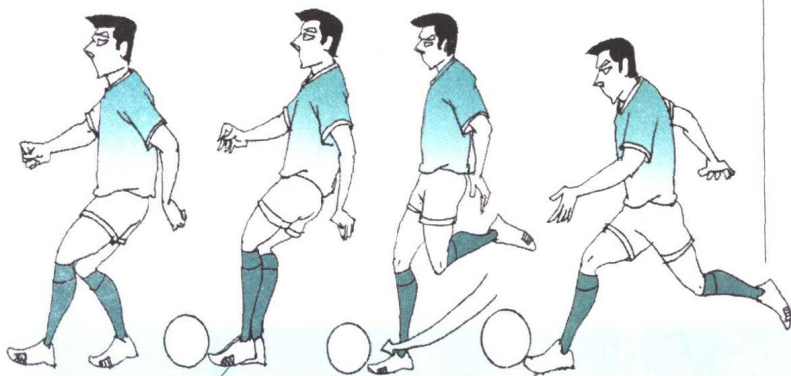
## 足球传球技术图解

搓传的最大特点是球的急剧回旋，它不仅能使球的飞行路线陡然升起，而且可使球越过离球仅有5~6米远的防守者的头顶。



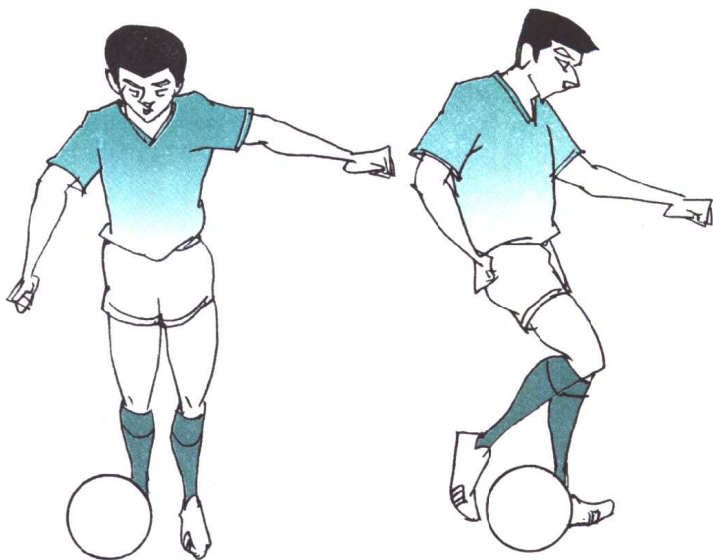
支撑脚应当位于球前后平齐，左右相距约20厘米的位置上。

最后一步助跑跨大。支撑腿微屈膝，踢球腿小腿主动后摆。



用脚尖“搓”球底部，使球呈下旋越过对方头顶传出。

踢球腿膝盖要在球的后上方，以膝为轴，小腿快速向球摆踢，脚踝紧张而稳固。



支撑脚置于球的侧面。踢球脚向下插入球的底部，使球急剧回旋。

通过前倾或后仰变化搓球方式。如果向后仰，球搓不高。

## 传过顶球

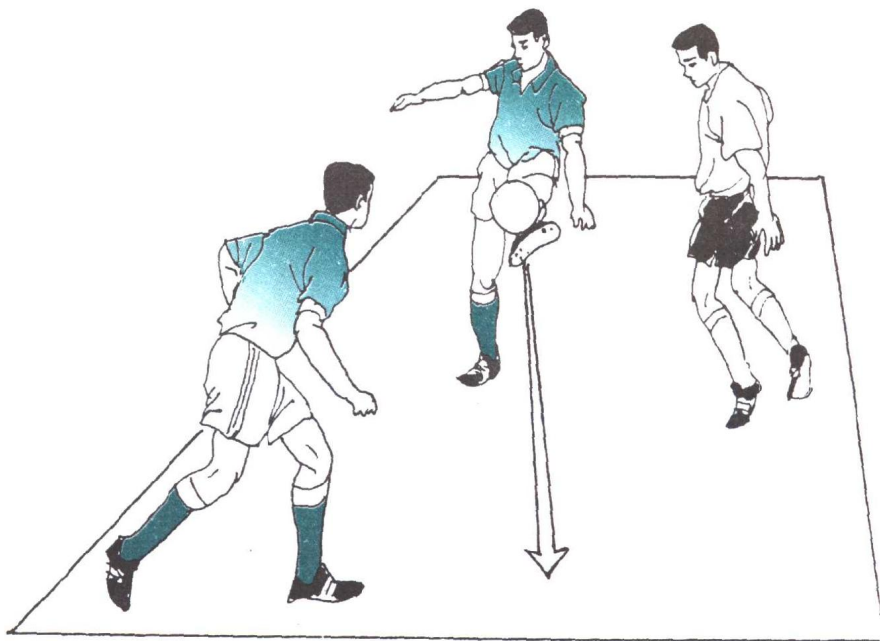
充分利用防守队员的身后空间，传过顶球的技术是非常必要的，但这不等于说传地面球就无法利用该空间。传球的距离越远，越有必要把球传过防守者的头顶，若对传地面球有丝毫疑问，则应传空中球。

有些人认为空中球打法不能算“好的足球”，而事实上，传地面球被防守者断掉恰是“坏的足球”。每一事物都有其存在的时间和空间，如果地面传球路线被阻挡，就必须把球传过防守者头顶。



### (四)凌空传球

传空中球有三类基本技术：传高球技术、搓传技术和凌空传球技术，在所有传空中球技术中，有一个贯穿其中的重要因素，那就是击球点在球的水平中线以下，即球的中底部，再没有其他的击球点可以传出空中球。



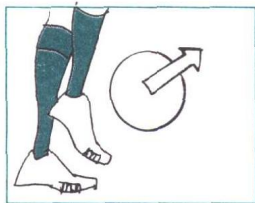
凌空传球是指在球落地前踢球。这是一种快速与令人激动的踢球方法，因为你不需要在踢球前花时间去控制它。这种踢球方法使球速增加，并使对手难以猜出球的飞行路线。



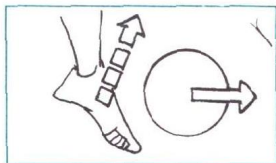
## 1. 脚背正面踢凌空球

脚背正面踢凌空球可能是最容易的方法,但还是要反应迅速才能把动作做好。用脚背触球,必须面对来球。如果不面对来球,就难以维持身体平衡,踢凌空球就可能失控。

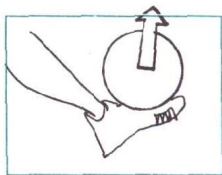
踢凌空球只要支撑脚踏的位置正确,你就会发现较容易踢准部位以及控制球的方向。



用脚背正面触球,由下向上击球的后下部。



要想防止球向上飞行太多,在踢球脚触球时,将脚略向球上部提。

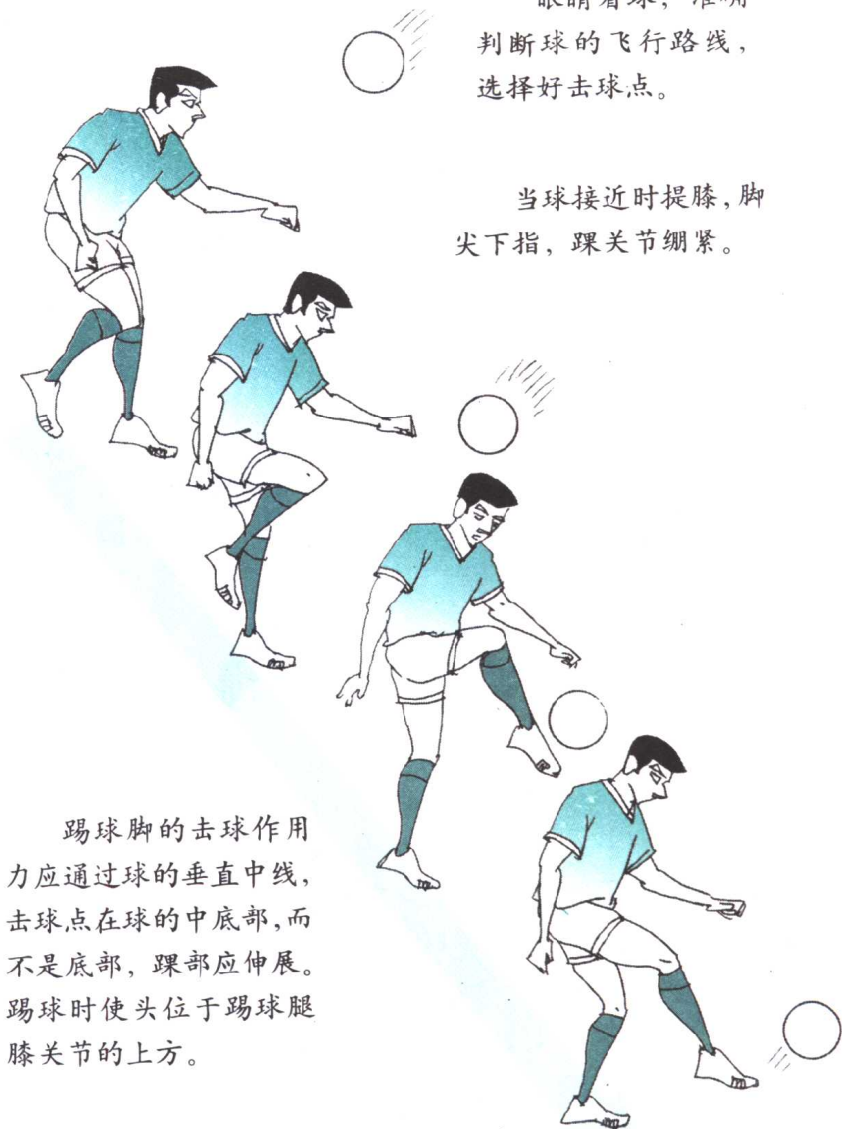


如果想踢一个高球,以躲开防守队员,则踢球的下部。



眼睛看球，准确判断球的飞行路线，选择好击球点。

当球接近时提膝，脚尖下指，踝关节绷紧。



踢球脚的击球作用力应通过球的垂直中线，击球点在球的中底部，而不是底部，踝部应伸展。踢球时使头位于踢球腿膝关节的上方。

头部及身体保持平稳。  
如果触球较晚，支撑脚要更接近于球站位。



击球早时，支撑脚在球后方。



击球晚时，支撑脚离球近些。

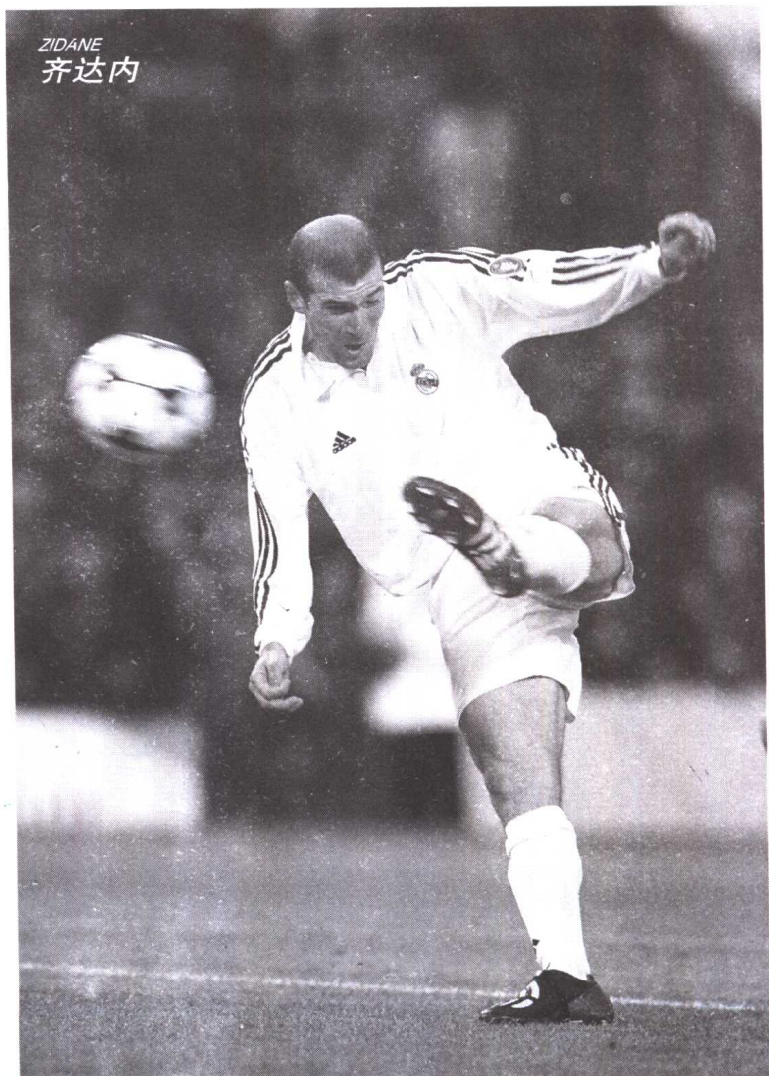
**优点：**可使传球越过离球只有几米远的防守者头顶；可尽早地把球传出；可做长传；球速较快，若使球产生上旋，传出的球可迅速“下坠”。

**缺点：**传球的准确性难以控制，球速也难以控制。



### 2. 侧身踢凌空球

侧身踢凌空球比正面踢凌空球难度大多了。在踢任何一种凌空球时，反应要快，踢球腿的动作是非常有技巧的。在身体向一侧倾斜时，要用另一条腿维持身体的平衡。





眼睛看球，以使你  
能够判断在正确的角度  
位置触球。



踢球腿向外上摆动，确保靠近球一侧肩  
关节不影响动作。



侧身向外侧  
上方摆腿，以使  
脚背触球。



踢球腿  
顺势向出球  
方向摆动至  
支撑脚一侧。



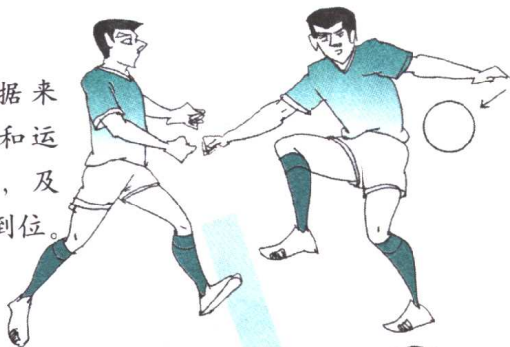
如果想踢低  
球，用脚触球的  
上部位。



### 3. 脚内侧传空中球

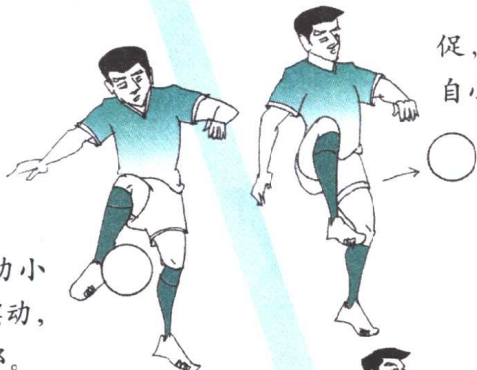
准确判断落点，主动迎球，抢占有利位置；当球下落到一定高度时，支撑腿微屈膝，脚跟离地，踢球腿提起，髋关节外转，使脚的内侧面正对空中来球，踢球一刹那，脚踝用力，用脚内侧面击球的中部。

根据来球速度和运行轨迹，及时移动到位置。



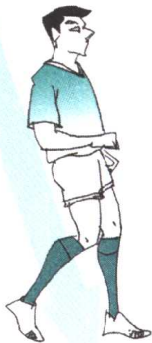
踢球腿大腿抬起(屈)并外展，小腿屈并绕额状轴后摆。

触球时间短促，力量主要来自小腿的爆发力。



大腿带动小腿由后向前摆动，平敲球的中部。

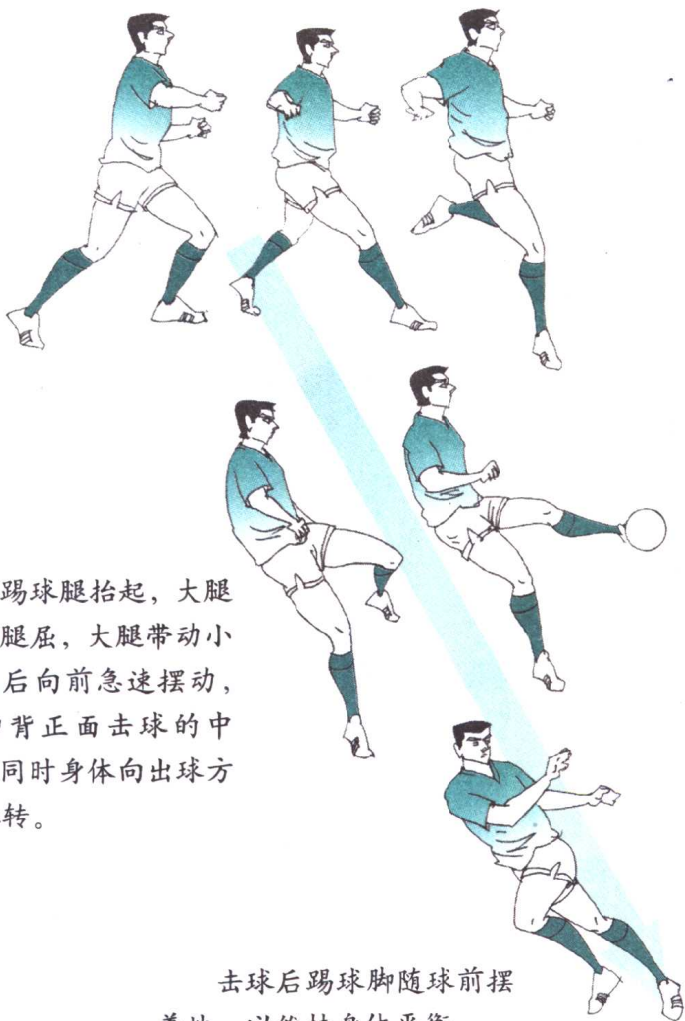
踢球腿的跟随动作与击球方向一致，保证传球的准确性。





#### 4. 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,由来球方向的异侧脚支撑,脚尖指向出球方向,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。



### 5. 凌空反弹球

根据来球的速度、运行轨迹、落点，支撑脚踏在球落点的侧面，当球落地时，踢球腿爆发式前摆，当球刚弹离地面时，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)，则出球不会过高。

判断球的飞行情况和球的落地点，做一个较小的后摆动作。



保持头向前，以便使头与膝成一直线，在球刚落地时摆腿击球。



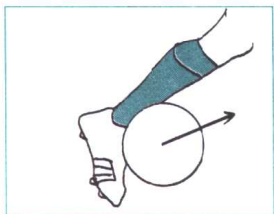
如果动作正确，出球有力且保持低平。

**要点：**踢凌空球要及早击球。主动迎球而不是等球，较容易控制球的方向。





支撑脚位于球侧略后一点的位置。



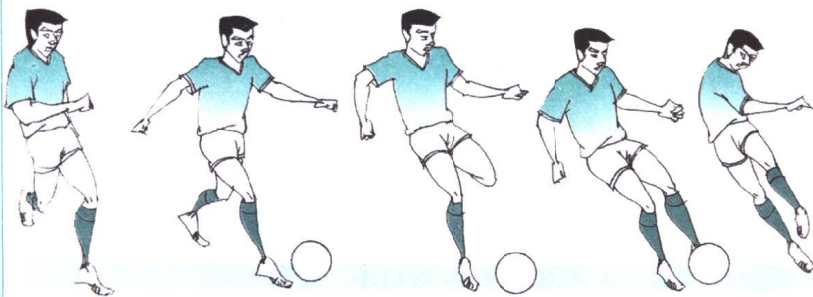
如果想踢出高过队员头顶的球，击球的中下部位。



脚尖下指，踝关节绷紧，然后用脚背踢球。踢球腿膝关节有一个有力的突然摆动动作。

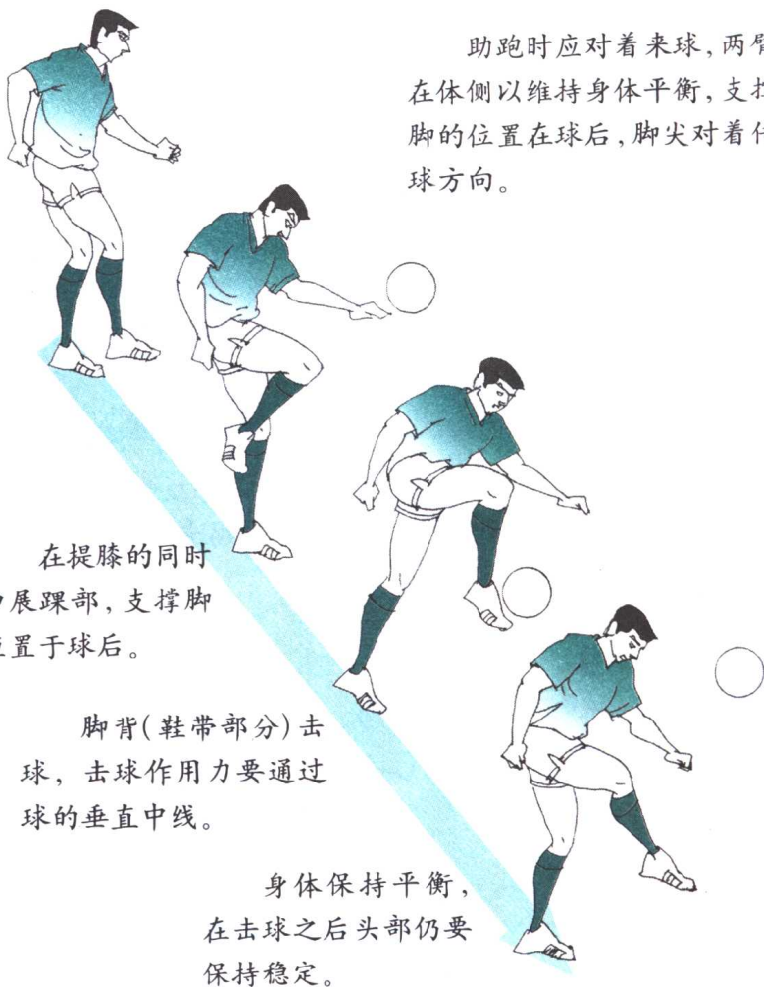
### 脚背内侧踢反弹球

要根据球的落点及时移动到位，在球离地(反弹)的瞬间踢球，其他的规格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。



### 6. 抽击球

抽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。由于强烈的前旋,当球运行一段后使球偏离不旋转球和回旋球的轨迹较大距离,表现出在飞行一段后迅速下载的现象,会给对手造成错觉。





## 7. 空中凌空球

如果球很高，你  
可能要跳起在空中踢  
凌空球。

根据来球角度确  
定踢正面凌空球或侧  
面凌空球。

踢球时机要十分  
准确，因而眼睛要始终  
看着球。

落地时  
身体要依次  
着地。

不论运用哪一种凌  
空球技术，都要考虑以  
下3个因素：

- 传球的距离；
- 离最近防守者身  
前空间的大小；
- 防守者身后的目  
标区域。



### 8. 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。选择支撑的位置时应考虑到将击球点放在身体的前上方，支撑腿膝关节微屈，上体后仰，踢球腿以髋关节为轴向上方摆动，当球落到身体上方适当高度时，用脚背正面击球后部，将球向身后踢出。

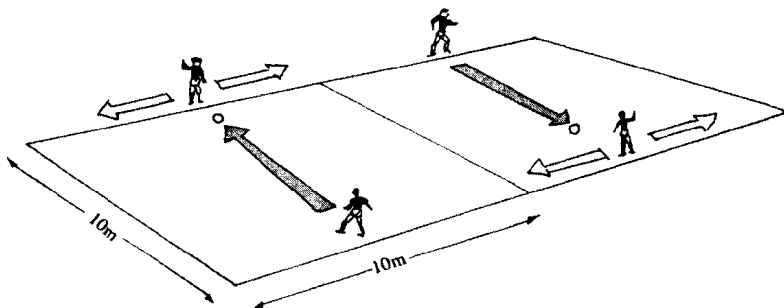




## (五) 传球技术练习

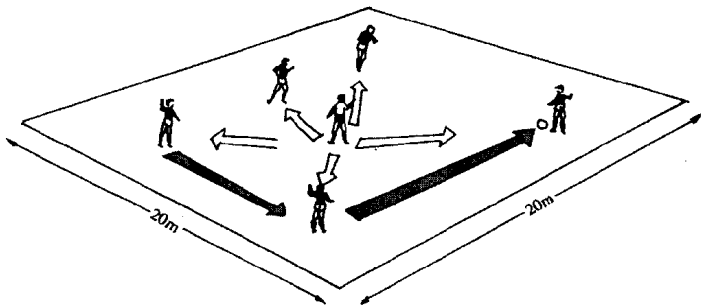
### 1. 无对抗练习

两人一组在  $10 \times 10$  米的方格区域内练习脚内侧传直线地面球，可以规定连续 10 次准确传球得 1 分的奖励。练习的要点是助跑、触球和跟随动作。



### 2. 消极对抗练习

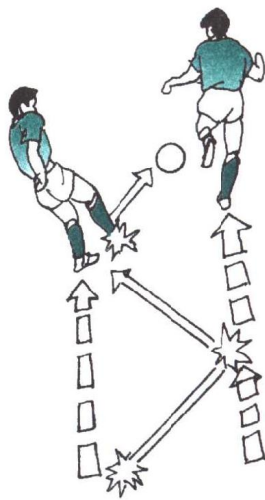
在  $20 \times 20$  米的练习区域内有 5 名进攻队员和 1 名防守队员。防守队员要迅速逼上控球队员，只能断球而不能抢球，防守队员的作用是给控球队员的传球造成一定压力。进攻队员应积极跑动以接应控球队员。当队员的传球水平提高时，可以减少进攻队员的人数。应注意，别总让传球失误的队员做防守者，那样他会得不到更多的练习机会。



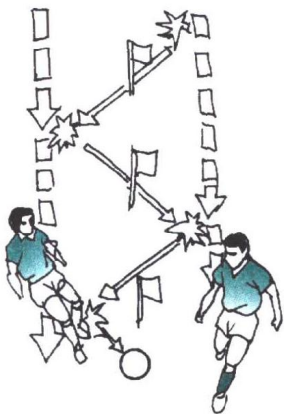
## 3. 跑动中传球练习

该练习应在跑动中进行,因此要根据初学者的水平,规定适当练习次数和提出具体要求。

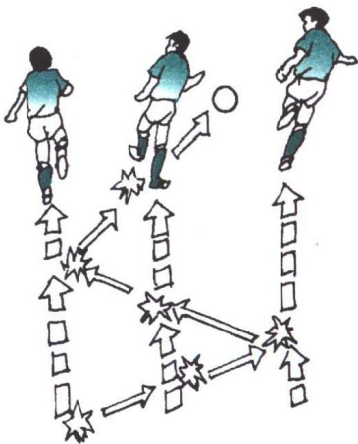
(1)2人一组,相距10米左右,在跑动中直接传球给跑动中的同伴。传球后继续前跑。如此反复练习直至场地的另一端,然后再返回,或围绕足球场跑动传球。



(2)练习方法与上一练习相同,但中间可设有标志物。传出的球要求穿过障碍。



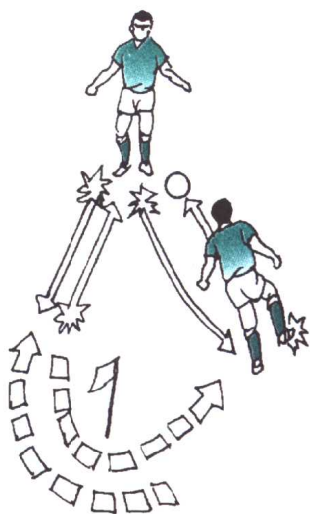
(3)3人一组,各相距10米左右,在跑动中直接传球。然后3人轮换位置继续进行。





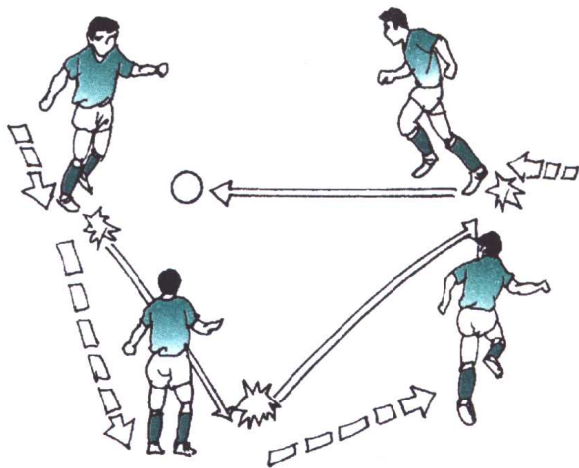
(4)迎上踢球。2人一组，相距10米。甲传给乙，乙迎上几步回传给甲，然后退回原处，甲接球后再传给乙。

初练时可规定踢球方法、距离、跑动速度，然后逐渐采用多种踢球方法，并加长距离和加快速度。



#### 4. 三角传球练习

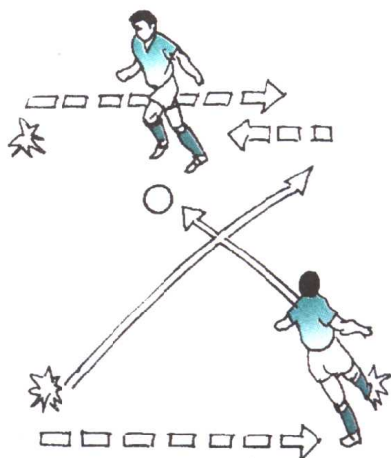
(1)三角跑动传球。四人一组，站成三角形相距6~8米。甲传球给乙，然后跑到乙的位置，乙传球给丙后再跑向丙的位置，依次循环。



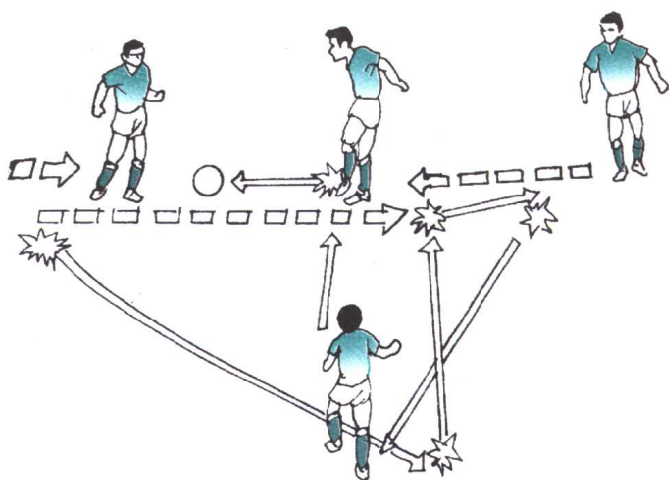


## 足球传球技术图解

(2) 甲乙 2 人相距 15 米。甲传球给乙后向前跑动，乙再斜传球给甲。甲接球后再传给跑上的乙，然后迅速转身回跑，乙再将球斜传给甲。



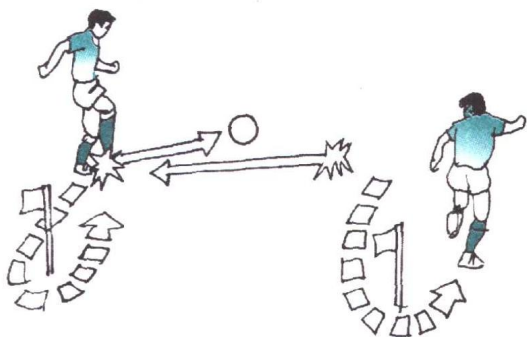
(3) 4 人一组，站成三角形，甲与丙相距 16~20 米，乙与甲、丙各相距 8~10 米。甲传球给乙，并向甲位跑动，接乙球后再传给丁，然后跑向丁位，依次练习。



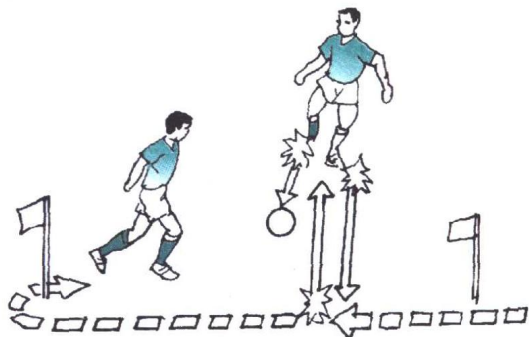


## 5. 绕标志杆传球练习

(1)甲乙2人相距10~12米。甲踢球给乙并立即起动跑步绕过自己侧面相距4~5米的标志物,再返回原来的位置。乙接到球做一次停球再把球踢给甲,也同甲一样绕过标志物返回原来的位置。依次循环。这个练习可根据运动员的具体情况调整标志物的距离、重复次数和练习时间。

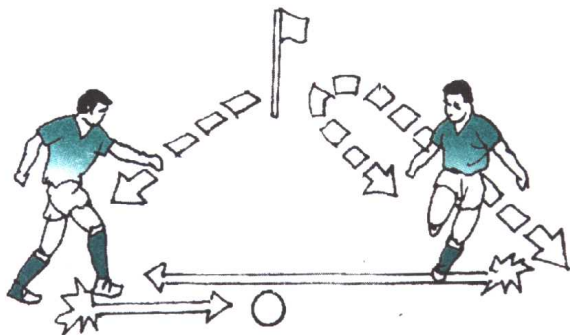


(2)甲乙2人一组。甲与两个分别竖立的标志物成三角形,乙站在其中一个标志物跟前。在甲向两个标志物中间传球时,乙起动跑到中间把球踢还给甲,并继续前跑绕过另一个标志物,再跑到中间做与以上相同的练习。



## 足球传球技术图解

(3)甲乙两人一组。甲传球，乙由标志物处起动作接球，并直接把球回传到甲原来的位置。甲传球后立即起动作跑到标志物后，再返回原来的位置，接乙的传球，依次循环。



**要点：**在做以上练习时，可规定踢球方法。另外，由于球来的方向、人跑的方向、出球的方向与所选择的踢球方法都有关系，因此一定要注意传球的路线和跑动的路线以及脚法的选择。



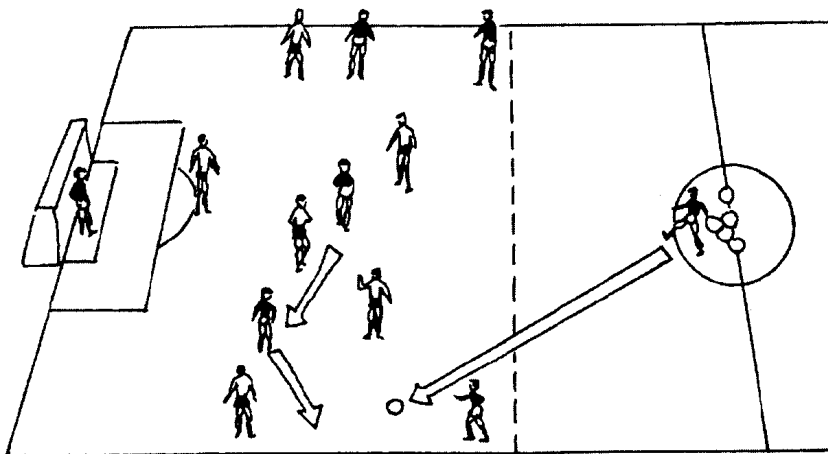
### COACH

职业和业余选手最本质的区别在于对待技术的态度。如何使年轻队员在一开始就持正确的态度是教练员的责任，这可以通过正确的顺序并在正确的时机训练正确的技术来达到最佳效果。这样在一开始就培养了好的习惯，很自然地得出符合逻辑的结论，即对运动员的传球训练应从无对手的传球、近距离的传球以及传地面球开始。



## 6. 全队练习

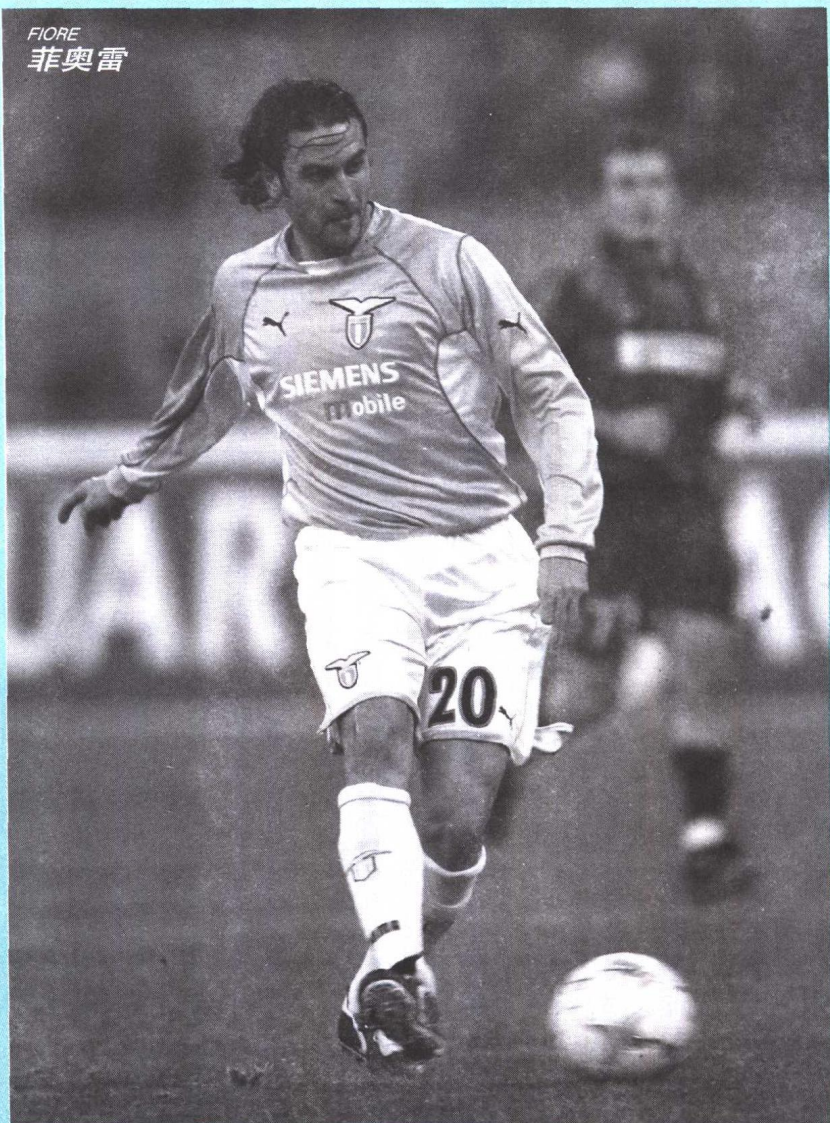
在全队练习中,在更接近实战的局面下,运动员应能根据不同比赛局面选择运用更为合理的传球战术。可采用“限定条件”的办法来提高练习效果,较为常用的有:每名队员只能2次触球;每名队员只能一次触球;必须传地面球;必须用脚的某一部分传球;必须短传;必须长传等。



中圈内的队员是进攻一方的供球队员、接应队员,同时又是防守一方的目标人。进攻队员在进攻区内得球后,应设法突破对手防线去射门得分,防守一方抢得球后,则设法传球给目标人。

为射门得分,应鼓励进攻队员在进攻三区内采取冒险手段,但决不是盲目运用渗透传球,既要有耐心,也要抓住有利时机。进攻队员在本练习中应注意拉开防守阵线以创造渗透传球的机会,并要随时准备切入防守者身后。此外,把握每一次射门良机。

FIORÉ  
菲奥雷



最简练的传球经常是最有效的传球。传球首先强调准确性，如果传球不准确，再华丽的技巧也没有任何价值。传球准确性来自于正确的技术，技术的运用会随比赛局面而变化，因而，掌握多种传球技术是非常重要的。

# 三

## 传球技术实战应用

显而易见，没有高超的技术，就无法成为出色的传球者；但如果球员缺乏对其周围局面和对此作出反应的全面理解，即使再优秀的技术也无法加以施展。把优秀的技术转化为传球技巧，依据以下两个关键因素：传球技术的选择和做出传球动作。

### （一）如何选择传球技术

传球技术的选择涉及到对比赛情况的判断和决定运用哪一技术最适宜该局面，该决策的做出要基于对以下因素的考虑：

#### 1. 所观察的场上局面

若队员在比赛中总是低着头，那么他们对传球的可能性将一无所知，除此之外，若队员在接球时心理不能放松，他们更会白白丧失属于自己的可利用时间。因此，应注意教育队员学会观察，这意味着队员们必须要抬起头来并观察周围的场上局面。





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,就是帮助队员熟练地掌握球技。当一名队员的球技较差时,他只能低头看球,一旦拥有娴熟的球技,必然会考虑抬头看人的问题。

### 什么是看人队员?

这样的队员有充分信心处理球,因为有卓越的球技,对其周围情况了如指掌,能做出正确的决策。并且,无论有球与否,都非常注意观察周围队员的动向。

### 什么是盯球队员?

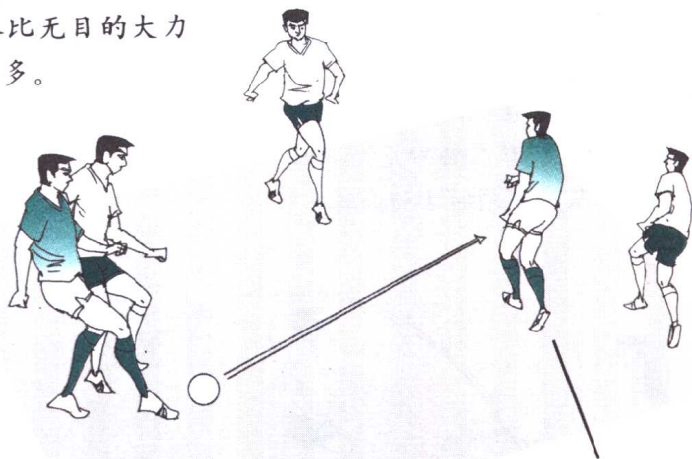
这些队员由于球技拙劣,不得不把目光完全集中于球,似乎忘记了周围比赛局面,因而导致大量控球以失败而告终。



## 2. 同伴的位置

懂得抬头观察之后,控球队员还应学会发现哪一同伴处于最好的接球位置。这一传球可以解除更多防守队员的封堵与保护,使传球更具渗透性,处于这种位置接球的运动员最能发挥作用。

观察谁是自由接球的同伴。选择准确的向前直传球比无目的大力踢球好得多。



该队员无人防守,  
接地滚球向前场推进。

## 3. 对方队员的位置

对控球队员有较大干扰的防守者为第一防守队员,若第一防守队员处于很有利的抢球位置且可阻止向前传球,应把球传给有向前传球可能的同伴脚下;若第一防守队员未处于阻止向前传球的抢球位置,那么球应立刻前传至最具渗透性位置的同伴那里。



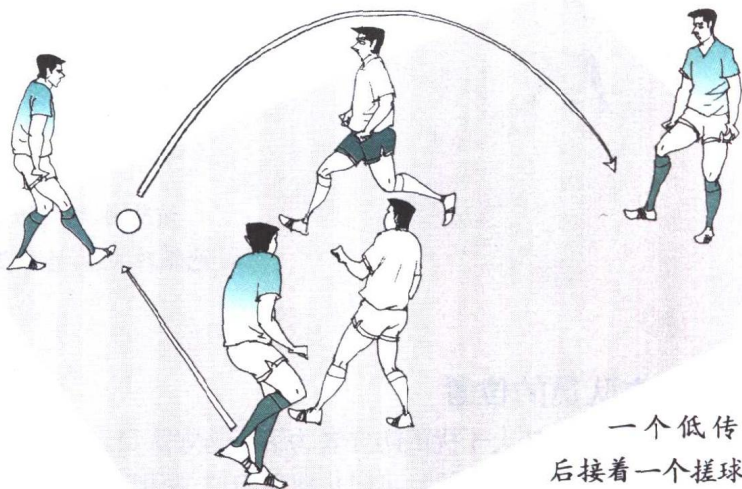
## 足球传球技术图解

有时防守队员的防守选位非常好,没有进攻队员处于向前渗透的位置,这时进攻队员应牢记的是,防守者会对球的移动作出反应。若迅速准确地进行其他方式的传递,进攻点很快发生变化,防守队员就不得不调整其站位,因为球会比防守者移动得更快,空间总会被创造出来,向前推进的机会就会出现。

### 4. 场区以及安全与冒险之间的判断

一般情况下,进攻队员离自己球门越近,会更多关注传球的安全性;若离对方的球门越近,会更多地采取冒险性传球。

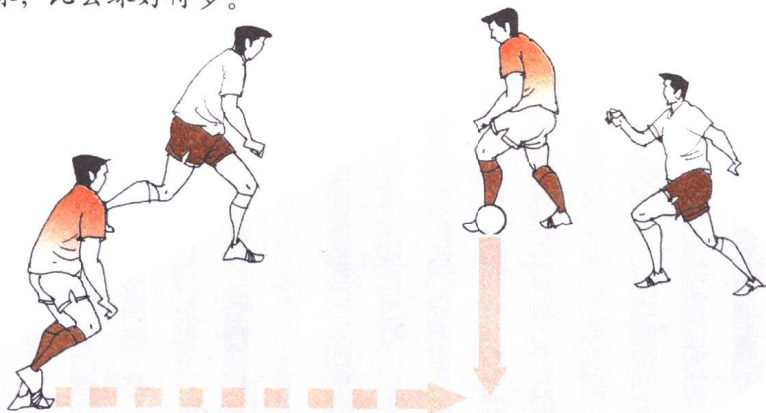
低球、直接传球可节省时间且更准确。只有在解除危险将球越过其他队员头顶时才传高球。



一个低传球后接着一个搓球越过后卫。



如果你处于一种困难的情况下，选择一个容易的方式传球，比丢球好得多。



这个队员使用简单的脚外侧敲传。

## 5. 战术目标

在一场比赛中的战术目标会不时发生变化,对其的主要影响因素是比分。若该队处于落后局势,也许会对渗透或冒险更为注重,若该队领先,也许会更注重控球和安全原则。无论什么战术目标,强调没有渗透的控球是最没有把握的战术。

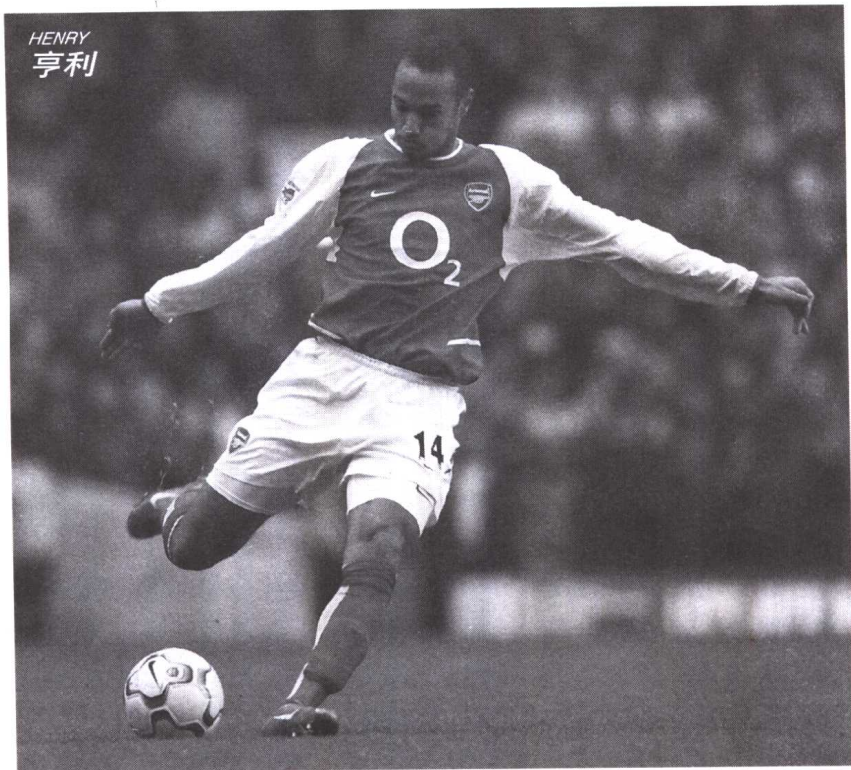
## 6. 清楚自己的技术能力

最大的“冒险”是去完成一项并未掌握的技术动作,但所有错误中最严重的一种是只完成其已安全掌握的动作。有时在这两个极端之间,存在可协调处理的技巧方式,其实质是态度问题而不是技术问题。



## 足球传球技术图解

队员应该清楚,无论哪一项技术,凭自己的能力可以有几成的成功可能。他不应尝试不可能做的技术,但在恰当的时机或适宜的场区应努力完成难度大的技术动作,以充分发挥自己的水平。我们都想看到风险性大的攻势足球,但若没有对各项传球技术的完全掌握,是不可能出现这种令人激动的场面的。



传球类型的选择取决于传球目的。若有可能朝防守后方做斜长传,但在其间有防守者,那么传过顶球将可达到目的,传地面球就会被对手断掉。但是,若传球的地面路线畅通,传空中球则是错误决策,因为队员在接球时会遇到本不该有的麻烦。



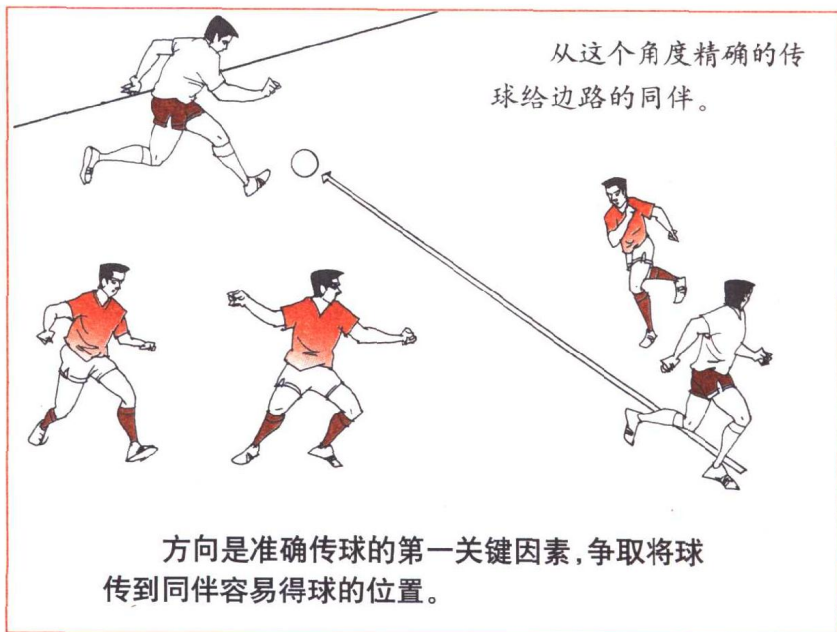
## (二)如何传好球

传球技巧在很大程度上是在适宜时间选择适宜技术的技巧。要进行更为准确的传球，应知道富有技巧性传球的5个特征，即：准确、力量、时机、晃骗、角度。

### 1.准确

准确是指传球目标。如接球队员在跑动时，要将球传到跑动队员的前面，让队员追上拿球。传给邻近的队员接球时，以他即刻能控球为准。

两个队员间的准确传球使得对手难以断到球，这样的传球还可节省时间，因为接球队员可直接控球向前。





## 足球传球技术图解

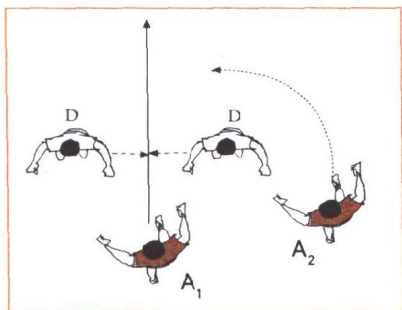
### 2. 力量

通常防守队员更愿意通过断球而不是抢球去获得控球权,而断球的最佳时机则是传球的速度过慢或力量不够。如果球速过快或力量太大,往往会给接球队员带来麻烦,至少会使接球队员没有足够时间来创造空间。出色的传球能使队友在到达目标时满足或保持空间的要求。

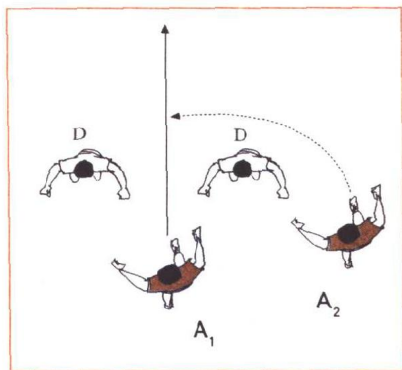




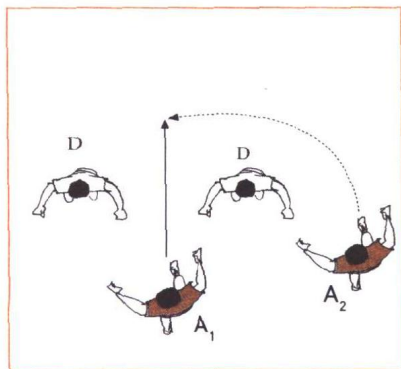
传球力量取决于传球远近。传球距离近则用力小，反之则用力大。传球的速度应在不会给接球造成困难的前提下，既要达到目标又要创造和保持必要的空间。



A1 的传球速度和力量不足以突破防守者，很容易被对方断掉。



A1 的传球速度太快、力量太大，接应的队友 A2 根本追不上球。



A1 的传球速度和力量比较适宜，既突破了防守者，又可确保队友 A2 在防守后方空间追获球。



### 3. 时机

时机因素与准确性、用力适度同等重要。如一位前锋实现了切入防守者身后的意图,但传球太慢,结果被扑上的防守者截获而失去进攻良机。即使传球准确,但如果是在错误的时机也会丢球。当然,如果时机正确,同伴也很有可能接到传球方向稍有问题的来球。

正确的传球时机应尽可能地加大防守者的难度,同时又使传球对象从该位置获得最大利益。若在空间被获取之前或是同伴到位之前传球,传球时机不是过早就是过迟。

有时是控球队员未发现传球机会;有时是因其犹豫不决而使防守者有时间来减小空间和封锁传球角度;有时是传球对象跑入越位位置或不佳位置。无论是哪一种问题,主要原因是传球队员只顾低头看球,而未能观察到前方所发生的事情。

防守队员已经  
盯上了准备接应传  
球的队员。



如果传球前等待时间过  
长,防守队员就会盯上原来  
无人防守的同伴。



传球过早，会给对手提前跑动和断球的机会。

这个防守队员能够断到这一传球。

因A1未能及时传球而使A2处于越位位置，传球时机过迟。

A1在A2处于非越位位置时传球，传球时机是适宜的。



## 足球传球技术图解

### 4. 晃 骗

机敏的防守者常能在进攻者采取行动之前识别他的意图,使进攻者行动失败。但高水平的运动员则能通过晃骗(假动作)使防守者暴露出空当,创造传球的机会。

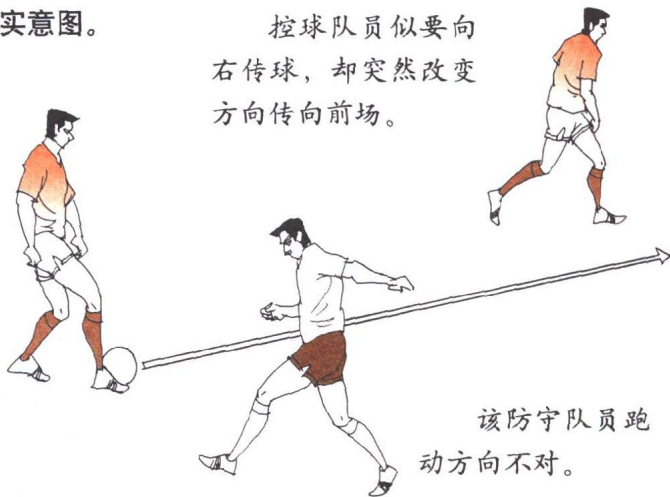
防守者总是千方百计地设法破坏进攻者的意图,而进攻者应以其假象蒙骗防守者。对进攻一方来说,要增加防守者的困难,最好的办法就是声东击西,以此来隐蔽进攻意图。打法不可预测的队员是很难对付的。

比赛中有许多隐蔽意图的办法:佯装传球却控球;佯装停球却漏过;佯装传向这一侧的球却传向另一侧。每一假动作或诱骗行动都应夸张,重要的是让防守者上当受骗。

隐蔽传球意图的目的有两个:创造原先并不存在的传球空间与角度;诱骗防守者采取错误或不佳的防守选位。

在传球前假  
装要将球踢向另一  
个方向,以隐蔽自  
己的真实意图。

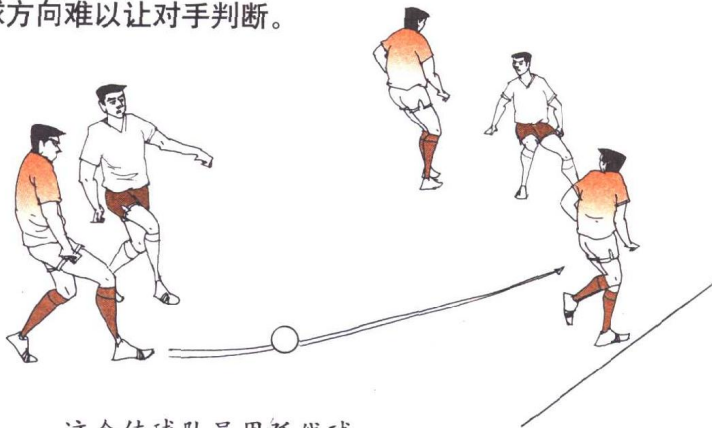
控球队员似要向  
右传球,却突然改变  
方向传向前场。



该防守队员跑  
动方向不对。



运用所有的传球技术以使自己的传球方向难以让对手判断。



这个传球队员用弧线球隐蔽地将球传给边路的同伴。

尽量争取不选择意图明显的传球,要将球传给无人防守的队员或防守队员身后的同伴。

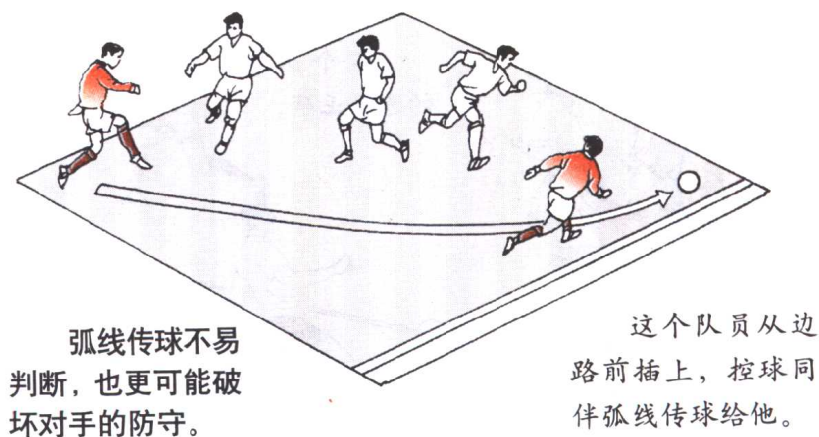
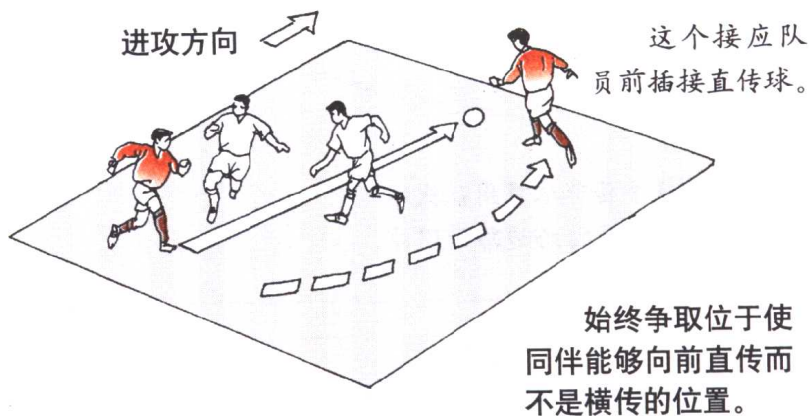


这个队员的选择正确。



### 5. 角 度

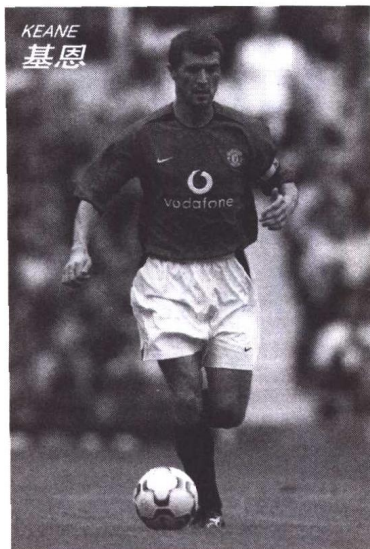
角度是指传球队员的视野角度,以及传球队员与接球队员间可能传球的角度。创造好的传球角度牵涉到你的接应位置的有用程度。好的传球角度是指你的接应位置能让控球同伴看到,并且是控球队员能够传球的好位置。





### (三)理解传球原则

出色的传球是重要的进攻武器,传球的目的是为了创造空间破门得分。当一名队员接到球之后,他首先应自问:“我能向前传球吗?”如果决定向前传球,则在下列5种行动方案中选择其一。



组织进攻的目的就是要突破对方防线,取得射门机会。向对方身后传若能成功,即意味着防线的突破,从而能给对方球门构成威胁。

#### 1.向对方身后传球

在失去控球权时,防守队员最难对付的是向其身后的传球。他们也许是为了接应进攻而向前推进得过远,致使在身后留下更多的空间,也许是一名或更多队员失去了注意力。在防守队员回位和恢复注意力之前,攻击目标明确的向防守后方传球是最有威胁的。

持球队员可从防守者之间传地面球或把球搓、吊过防守者,采用哪种传球要看保护的距離。当然,若队员发现同伴选位得利,向防守后方传球是惟一选择。

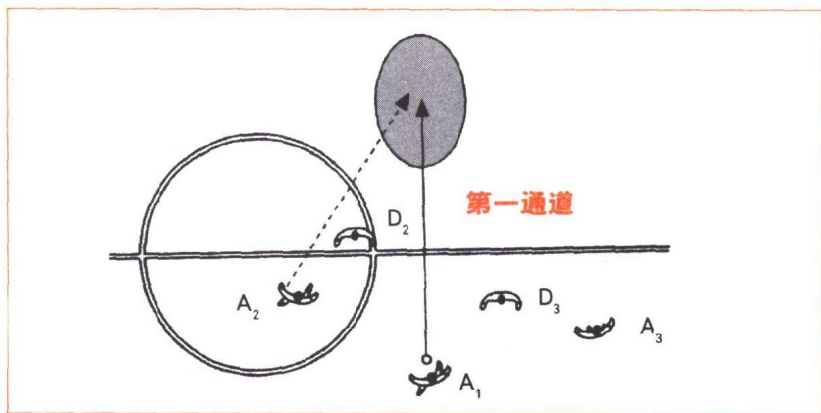


## 足球传球技术图解

如果在中场夺球，传球距离一般在25~50米，此时主要有3条进攻通道：

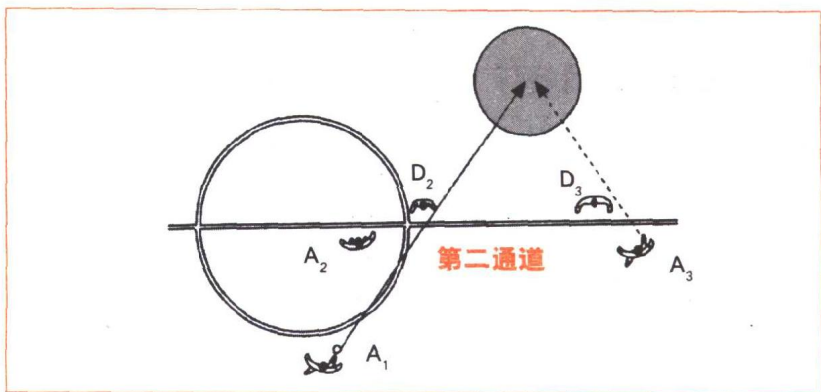
### (1) 第一条通道在中卫与边卫之间

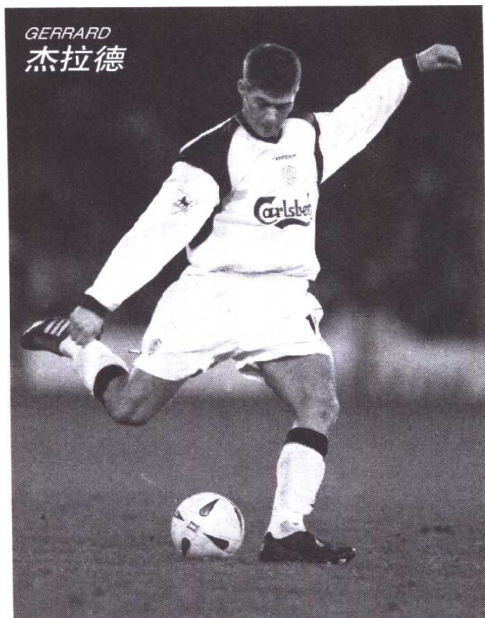
在该侧失球时，这2名队员时常会平行站位，且2人之间距离过大。应向防守后方传球，并传向斜线跑入该空间的中锋。即使防守队员之间的距离不能传地面球，仍有传空中球的可能。



### (2) 第二条通道仍在中卫与边卫之间

这次是从中路对跑入边卫身后空间的边锋斜传。



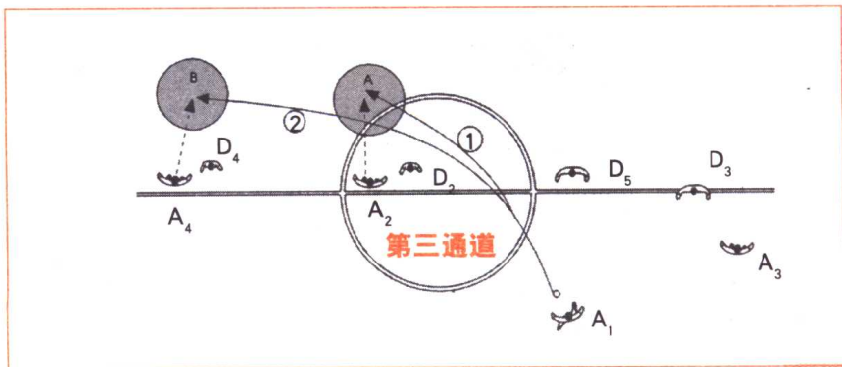


对防守后方的斜传是最致命的传球，每一队员都应对此有清醒的认识。分析表明，27%的进球来自于向前的长传球，其中12%为斜长传，15%为直传。

### (3) 第三条通道在两种局面下出现

①把球斜传过中路防守队员的头顶，落点在防守队员身后，中锋跑入防守后空间接球。

②以斜长传越过中路防守队员头顶，落点在异侧边卫的身后空间，由边锋插入该空间获球。





### 2. 向前方同伴脚下传

若无法向防守后方前传，那么，朝最前方的进攻队员脚下传球是最佳选择。除了向防守后方的传球外，这种传球是最具渗透性的，进攻点在大多数的防守队员身后，这迫使他们转身回撤。

这种传球的质量很重要，应当确保进攻队员护球转身或控球至接应的同伴到位。在足球比赛中，我们经常看到这种情况，即进攻队员有转身并向前传的可能，但却选择了回传。这种做法不仅减慢了进攻速度，使防守队员有时间回位布防，而且失去了一个快速进入前面攻击位置的机会。

当队员看到同伴有足够的转身空间，应及时大声提示“转身”，并果断前插接应。任何行动，只要有利于加快进攻速度和加强攻击力，就会给防守者增加一份混乱。



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。图中的蓝衣球员将球转移到外侧，避开对方队员，正准备用脚的外侧将球传出。



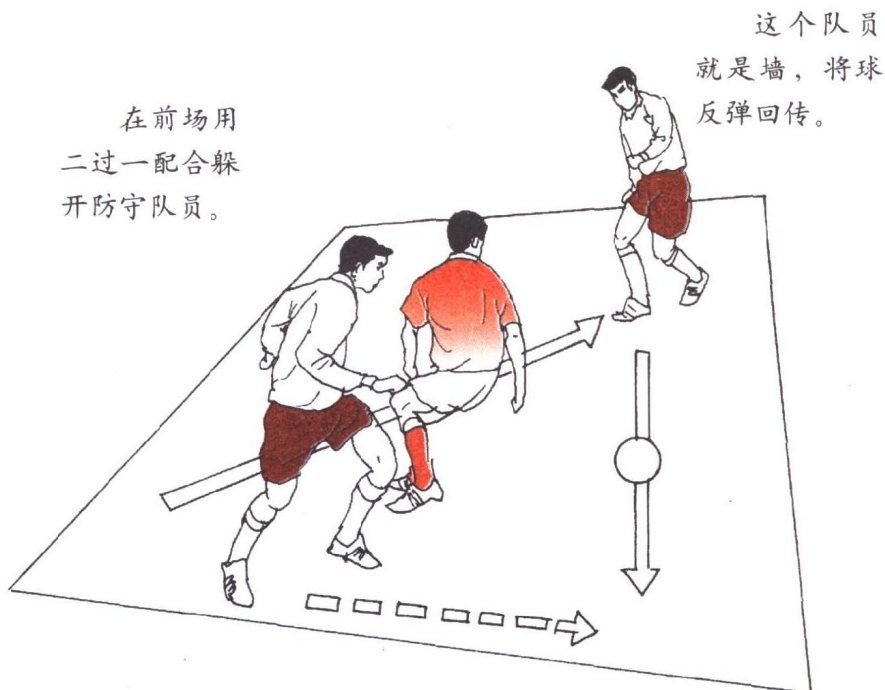
### 3. 其他的前传

若无法对最前面的进攻队员传球,那么传球应尽可能超越更多的对手。即使仅越过一名防守队员,也会给对方造成麻烦,因为不仅是突破了这名防守队员,其他防守队员也被迫调整选位。

#### (1) 撞墙式传球

撞墙式传球也叫二过一传球。在防守队员上来抢球时迅速将球传给同伴,并在防守队员回防反应过来前快速跑到防守队员身后。你的同伴就像一面墙,他将球快速回传给你,你控球向前场继续进攻。

在前场用  
二过一配合躲  
开防守队员。



这个队员  
就是墙,将球  
反弹回传。

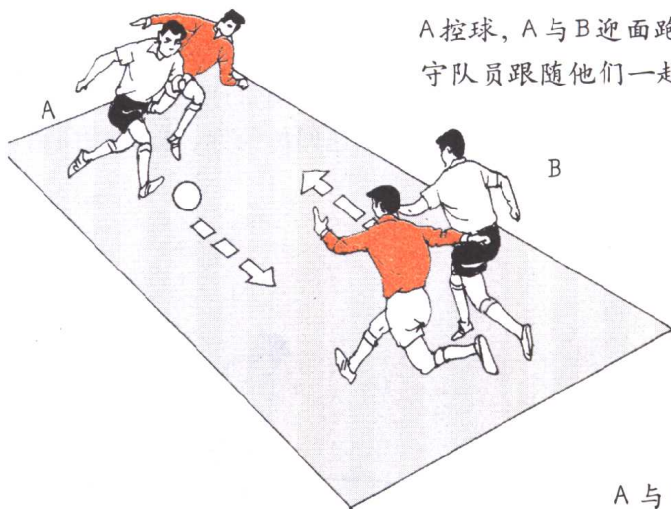
快速向前跑动接同伴反弹出来的传球。



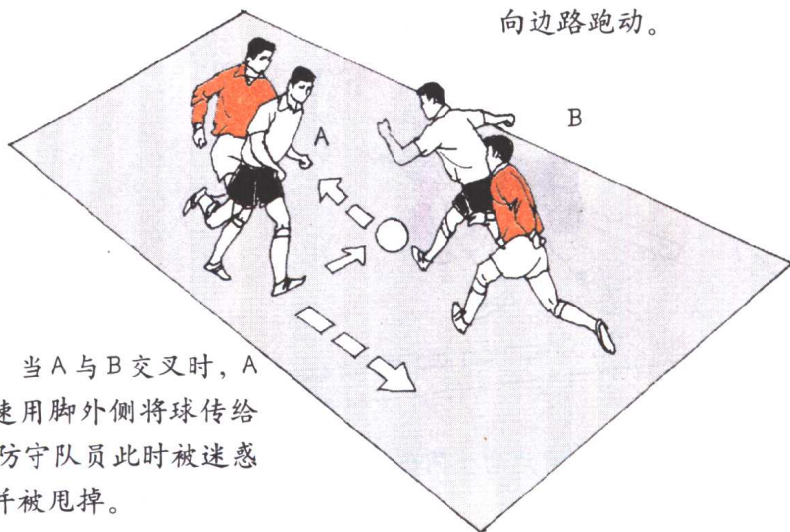
## 足球传球技术图解

### (2) 交叉掩护配合

这种战术用脚外侧传一短距离球而完成两项任务,将两个防守队员吸引到一起,为同伴制造出空当。在防守队员发现你的真实意图前,你已经改变了球的方向。



队员A与B均被盯住,队员A控球,A与B迎面跑动,吸引防守队员跟随他们一起移动。



A与B现在可以向边路跑动。

当A与B交叉时,A迅速用脚外侧将球传给B。防守队员此时被迷惑住并被甩掉。



若没有前传的空间，进攻队员应设法改变进攻路线，向两侧同伴传球，扯动防守，再创造向前进攻的机会。

#### 4. 利用横传改变进攻路线

当一侧的竞争非常激烈时，另一侧经常会有空间和正准备插入该空间但未被盯防的进攻者。这时应通过横传迅速改变进攻方向，以保证异侧的同伴利用空间实施直接打法。

#### 5. 回传——最后的选择

如果前4种传球都不能实施，那只能把球回传给接应的同伴，保持控球权，再寻找机会发动向前的进攻。

### 传球的基本要求

(1)传球时机要把握住，落点、分量要恰到好处。传球训练应根据足球比赛中进攻、进球的规律和特点进行计划和安排。

(2)快传球、传快球、传好球。快传球就是传球要及时，尽可能进行直线传球。传快球就是传出的球，球速平急，有利于组织快速渗透进攻，以及中长传快速转移。传好球就是要符合与同伴配合的要求，并具有威胁性攻击力，有利于同伴接控、趟带、过人以及射门等。



选择哪种传球方式，必须根据同伴、对手、场地、气候以及赛势等具体条件做出决定。

### (四) 传球运用提示

传球是联系任何一种战术配合的桥梁。传球的目的，主要在于加快进攻速度、调动集体力量的发挥。传球的作用是难以估价的，一个队战术上的成功，在很大程度上包含着准确而又恰如时机的传球。

#### 1. 不同传球方式的作用

传球有多个部位，诸如头传、胸传、正脚背传、外脚背传等等，并有多类方式。从距离上讲，可分为长传、中距离传和短传；从高度上讲，可分为地面球、低平球、高吊球；从运行路线上讲，可分为直线传和弧线传；从场地方向上讲，又可分为横传、回传、斜传和直传等等。总之，从不同角度划分，传球的类别是多样的。队员应当了解：

- (1)短传是控制比赛的最简单的方法。
- (2)长传是发动快速反击最有力的工具。



(3)横传能充分利用场地的宽度。

(4)斜传能使进攻的“宽度”与“深度”原则都得到不同程度的体现。

(5)回传帮助一个队保持对球的控制。

(6)直传可以增加进攻的速度，渗透防守的作用更明显。

(7)地面传有利于同伴稳妥地控制球。

(8)低平传速度快，不便于对手抢断。

(9)高球可以减少越过防线的层次。

(10)弧线传突然改变运行方向，增加对手判断的难度。

(11)长距离转移传球有助于打开对方的防守缺口。

(12)墙式传球是指一个队员象墙一样地把同伴的传球有目的地反弹回去。这种传球使球产生爆发性的速度及方向变化，加之控球队员的起动加速，是一种能在有限区域内击败防守者的有效武器。

(13)交叉掩护传球可以欺骗盯住自己的对手，并挡住接球同伴的对手，从而为同伴接球和发动进攻创造条件。





### 2. 发展传球技能

在比赛中,虽然传球方法多种多样,但选择传球目标、掌握传球时机和控制传球的力量与落点,是衡量战术意识和传球技能的重要标志。

#### (1) 选择传球目标

进攻队员在控制球前或控制球后,首先要观察场上情况。然后根据场上情况及同伴或防守者的位置,把球传到对方防守的最薄弱区域;或把球传过一个或一个以上的对手;或做引诱传球(如转移拉开传球),传球方向应在同伴移动的前面。



传球队员只有看清场上情况,才能选好传球目标。



传球是构成全队进攻战术的基础，是组织进攻、变换战术和创造射门机会的重要手段。传球应及时，否则就会失去良机。

#### (2) 掌握传球时机

传球的最好时机，是同伴已经意识到，并且有可能占据有利位置时传球。也就是当同伴已经摆脱开对手或起动插向空当时传球。传球早了使同伴没法得到球。传球晚了，传球路线就会被对方堵死，或者造成同伴等球。

#### (3) 控制传球力量与落点

传球落点要准，控制球的运行弧线，力量要适当，速度缓急应适度，其关键在于根据临场情况采取合理的传球方法。

传球水平是一个队员技术与战术意识的综合反映，若技术好而意识差，往往对预定传球点有较好的准确性，而时机和空当常常选择不当；意识强而技术粗糙，则往往能选择合理的传球点，但落点常与期望相悖。现代足球要求传球技术练习必须揉入意识就是这个道理。只有意识与技术融为一体，相辅而用，传球的有效率才有望提高。



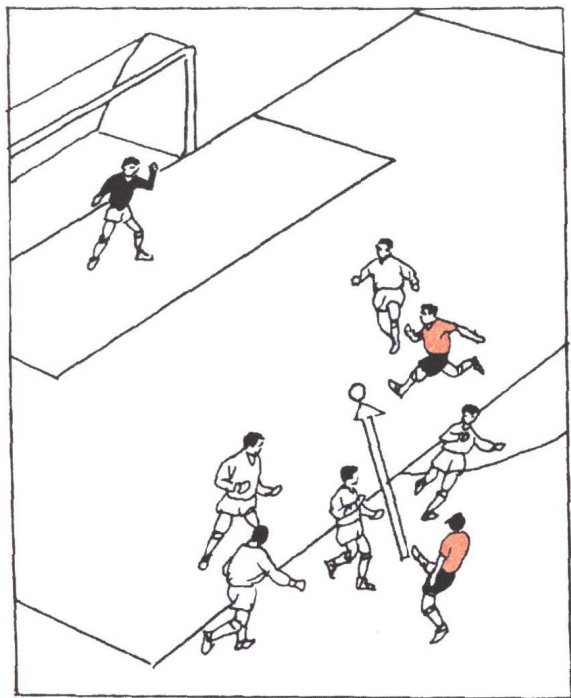
### 3. 传球注意事项

(1)传球前尽可能隐蔽自己的意图,传球动作要快速、简练、多变。

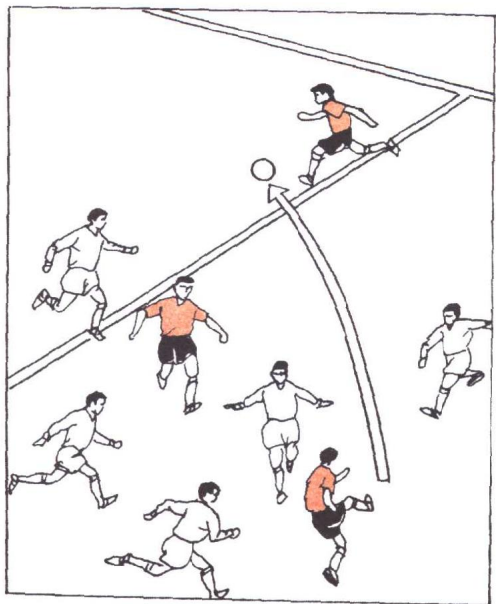
(2)传球队员在传球前应尽可能通过手势、呼叫等各种方式,向接球队员暗示他将传球的时机、方向和方法。

(3)传球队员应注重运用向防守者身后传球的方式,由于这迫使防守者转身追抢,易赢得突破对手速度上的优势。

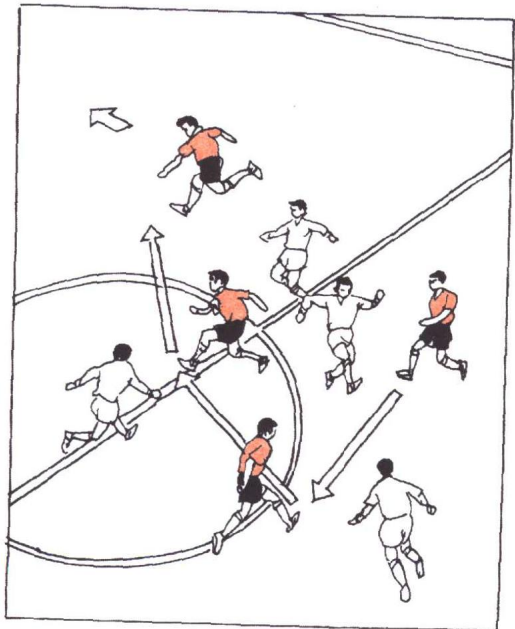
(4)遇风雨天比赛时要注意:顺风时传球力量要比平时小些,逆风时多做低传,力量要大些;下雨地滑多向脚下传;场地泥泞少传地滚球。



将球从不易出球的角度传出或防守者没有料到的方向传去,使防守队员措手不及。



传球应有利于创造空当,反方向传球是实现这一要求最有效的方法。如向左推进而向右传球,中路推进而向两翼分球等。左图中,中场人员拥挤,所以拉开进攻,将球传到边路。



争取将球传到防守队员身后,特别是传给位于有利位置的射门队员。

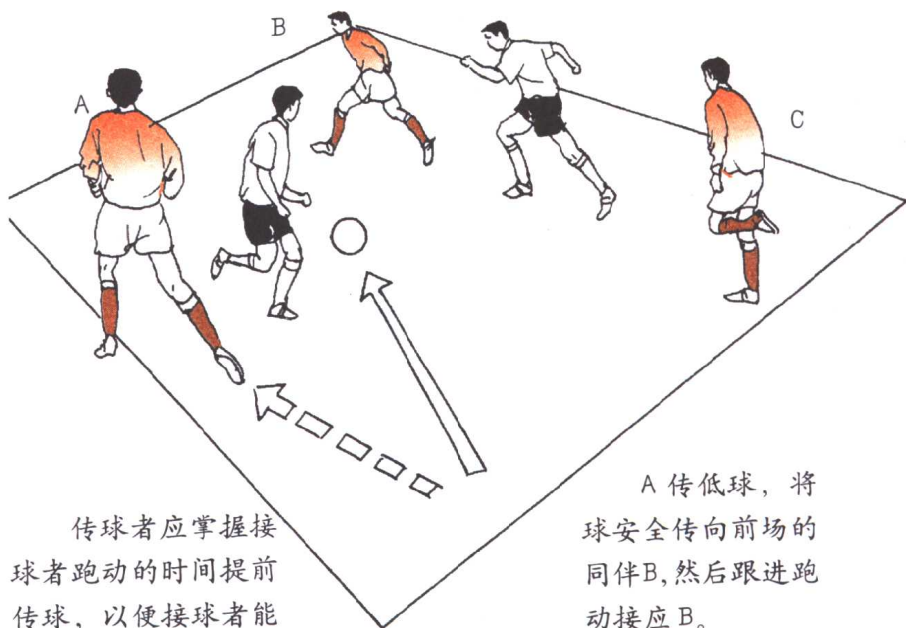


## (五) 传球基本战术

### 1. 防守时的传球战术

防守时，首先考虑的是使球远离本方球门危险区域。这就意味着常常要向前直传，用凌空球或大力长传球将球传向前场或前锋头上。

球员A有两个选择，他可将球向前直传给B或横传给C。他传给B，是最好的选择。假如他将球传给C，球并没有向前推进一步。

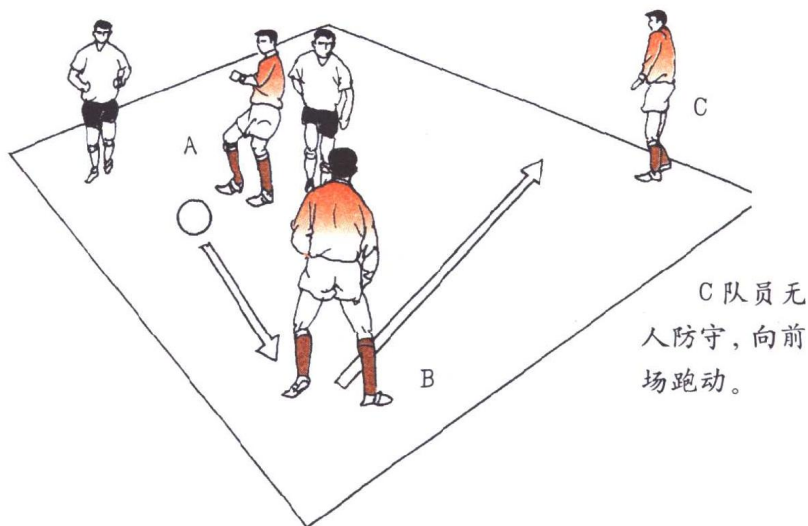


传球者应掌握接球者跑动的时间提前传球，以便接球者能在跑动中拿球；如果空当有限，可直接传球于接球者脚下。

A 传低球，将球安全传向前场的同伴B，然后跟进跑动接应B。



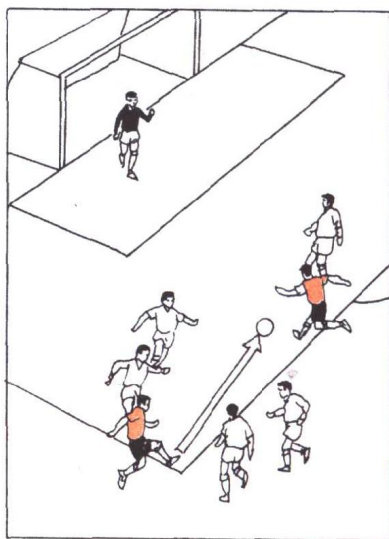
优秀的球员只有在没有其他选择的情况下才将球回传。现在A被对方围住，他将球回传给接应队员B，B的位置更利于将球向前传给队员C。



## 2. 进攻时的传球战术

如果向前场继续推进，就要有更大的风险。你需要快速配合打乱对手，要用所有可能的假动作和传球方法打开一条通向对方球门的道路。

用快速短传和  
凌空传球迅速越过  
防守队员。





缺乏有效的接应是很难发起连续而有效的进攻的，所以接应队员要尽快进入接应位置，这样被紧盯的同伴可以在第一次触球时就做出传球的选择。

## 四

# 跑位接应

防守者会向控球队员施压并阻止其前传,而进攻中的接应就是为了解除压力,完全被施压同伴无法做到的事——前传。接应队员需做出的两个主要抉择是:寻求相对于控球队员的正确的接应距离和正确的接应角度。

接应队员在选位时,应使自己有更开阔的向前视野且易于接球。接应距离取决于所在场区,如位于进攻三区时距离应近些,一般为5~6米,而在中区和防守三区时,接应距离可增至10~25米。



控制球总是令人激动的。然而,当你将球传给自己的另一个同伴时,你就要再次起动跑位去接应。传球后就要跑位,或者寻找另一更好的接应位置。

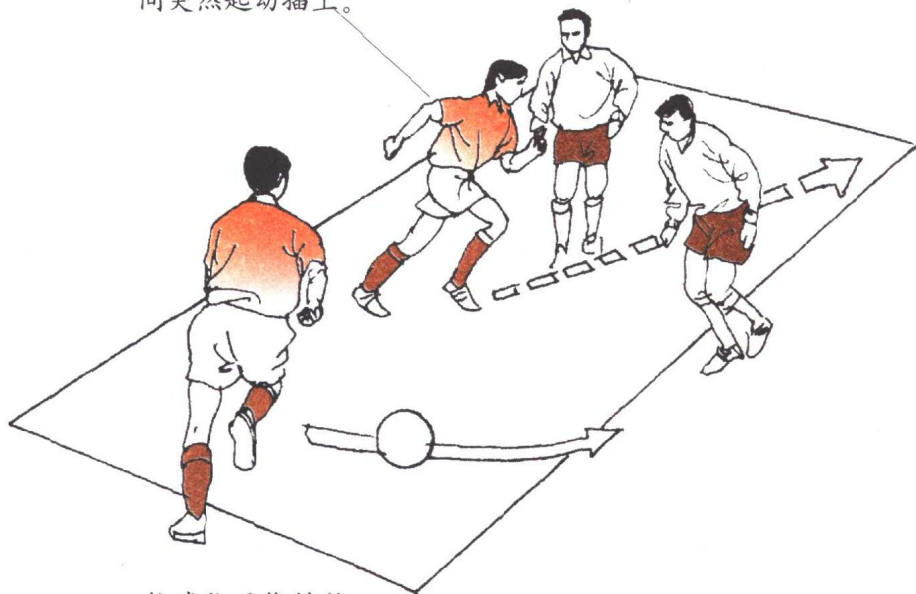


### (一) 无球跑动

无球跑动的另一个术语是“寻找空当”，这意味着摆脱防守队员，进入空当，以使同伴能够将球传给你。这时，对手很快就会盯上你，因此你要连续不断地向不同的接应位置跑动。

当同伴控球时，无球队员向控球队员跑去可能是诱人的，但是尽量不要这样做，而要考虑控球队员可能将球传向什么地方并向该处跑动。

这个进攻队员从两个防守队员间突然起动插上。



控球队员能够将球向前传到防守队员的右侧。



## 1. 无球跑动的目的

一般说来,无球跑的队员决定了传球方向、方法和时机,持球队员要根据无球队员的情况行事。持球队员必须根据无球队员所占据的无人防守的位置来预知同伴的打算,一个优秀球队获得球后需要全体队员立即移动到空当,从而使持球队员有最广泛的可选的传球点。

(1)机敏的跑位可使队员在无人拦截的情况下接球。

(2)摆脱防守的队员可以帮助和策应有球队员。

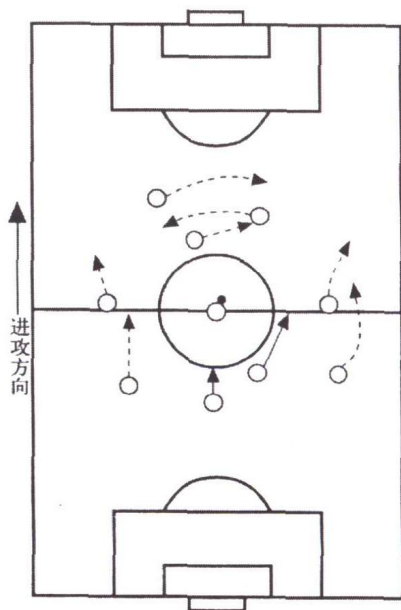
(3)通过队员的积极跑动,可以牵制对方并能扰乱对方的防线,使同伴获得利用所创造空间的机会。

## 2. 无球跑动的原则

根据比赛中攻防战术频繁转化过程中“动、变、活”的特点规律,确定跑位要以球为中心,遵循以下3个原则(特殊情况例外):

### (1)以球的动向而动

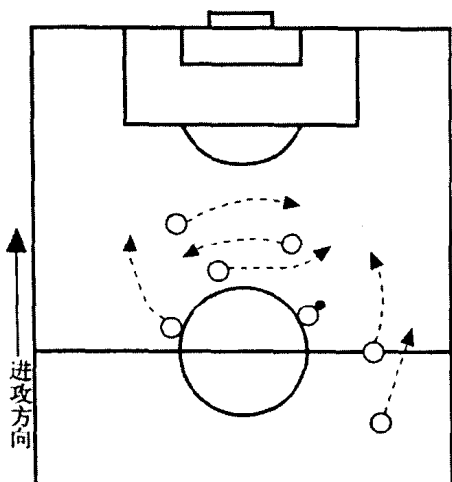
比赛中球始终在快速运行,每个队员的位置也在不断移动,持球者受阻,处理球的意图随机改变,攻、守的双方也在不断互换。所以队员在临场时,一定要按球的动向而动。否则进攻时不仅不能打乱对方,相反会乱了自己。





## (2) 以近球者而动

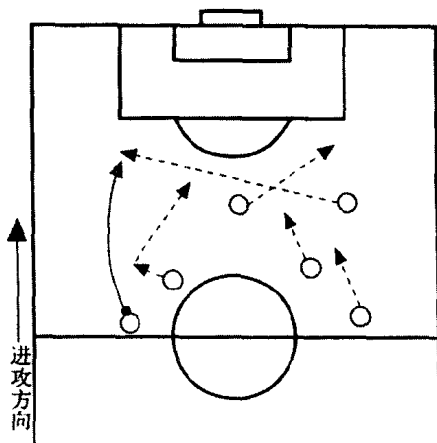
近球者能尽快并很容易地得到球，他是对方紧盯看守的对象。所以近球者的及时策应跑动更易牵动对手，制造空当，因此距离远的同伴必须根据近球者而动。动的原则是：你左我右，你右我左；你反向我顺向，你顺向我反向；你拉我插，你插我拉。



如图所示，根据球的发展变化，不断改变近与远的关系，此时对方可能出现漏洞，需机动灵活的跑位，以达到进攻的目的。

## (3) 以前者动而动

这是指球已发展到进攻方向的前面，跟冲挺进的锋、卫队员，必须根据前者的动而动。动的原则是：前者跑到左面，后者就跑到右面；前者插到右方，后者就冲到左方；前者拉插到边线，后者就换位到中间。



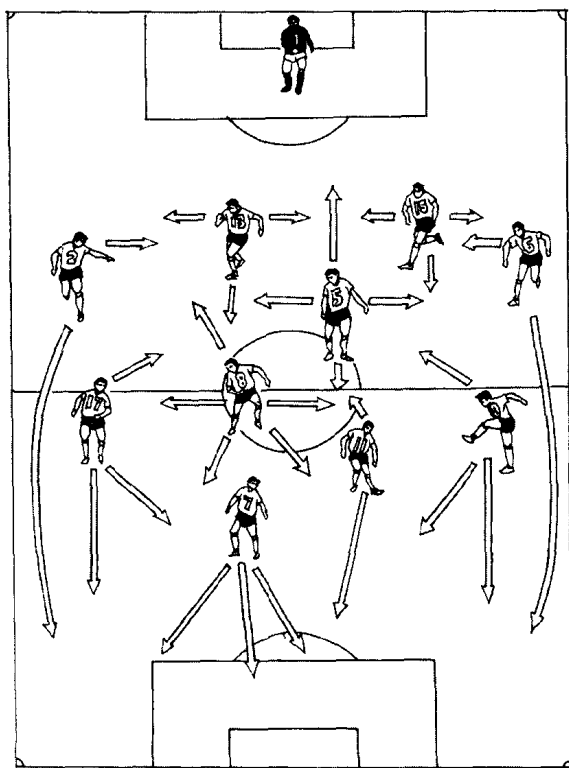


### 3. 无球跑动的要求

依据跑动的原则，及本队整体攻防战术的设想和特点，在训练、比赛中应严格要求如下：

#### (1) 全队要有一个整体队形

前锋、前卫、后卫三条线的距离，必须始终保持在纵深40米左右，横面35米左右，各位置互相之间的距离在10米左右，并要形成“锁链式”的三角形。互相配合、互相保护，一动全动，在进攻中要动乱对方，防守中则要使对方无懈可击。



保持队形的完整，关键在于在快速的攻防转化过程中去完成。要达到此目的，每个队员必须具有整体的战术意识，高度的责任心，纪律性，顽强的意志和充沛的体力。只有这样才能得到保证。



有球区的插或反切更为重要，它能及时牵动对手，拉出空当，利于本方在局部地区打开局面，否则将被对方逼住陷入困境，在对方封堵、夹击下失球。



### (2)有拉有插

进攻中前锋队员要敢于冲锋陷阵，要以向前、向对方身后插为主。但要有拉有插，一般情况下必须你拉我插、你插我拉，拉中有插、插中有拉，要求可以一拉多插、一插再插。

**要点：**插要插得坚决、快狠、深透(越位为止)，这样可迫使对方防守线拉开拉长，有利于打转移2过1或间接2过1。拉插的时间、时机要及时，做到突然摆脱对手，主动快速迎球接球。

### (3)动中善变

在攻防转化过程中，三条线的各个位置必须根据球的动向发展变化。要攻中有守、守中有攻，要有前有后、有左有右、有挺有靠、有上有落，使之动中善变，机动灵活。

### (4)射门必须要有跟冲、包抄

①边线、端线传中必须有冲插第一门柱，包抄第二门柱，要集中攻击点，控制攻击面。

②争顶高球必有插、有挺、有靠、有接、有补。

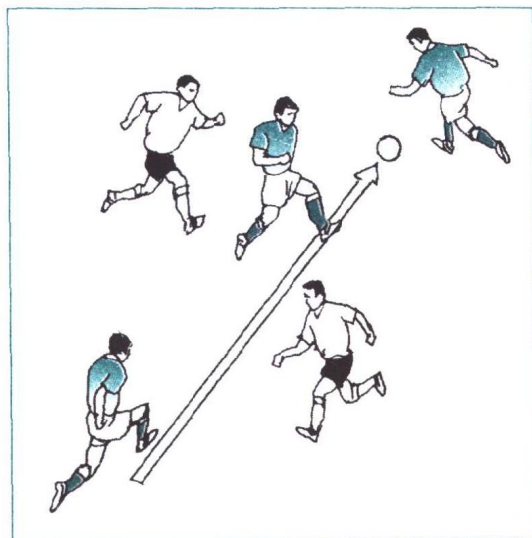
③两人同时接一球，前者反切反插让后者。

④中、后卫得球必有接应，有保证。



#### 4. 牵制跑位

牵制跑位是指无球队员跑到一个好的位置，但是并没有接到传球。牵制跑位是一个欺骗对手使他离开球的方法。



牵制跑位的一种方法是使盯你的防守队员认为你要接球，而你却将球漏给另一位同伴。

这名防守队员被牵制跑动吸引，离开了对方控球队员。



另一种牵制跑动是转身离开球，吸引一防守队员，这样使同伴可向前插。



## (二)跑位的主要方式

无球跑位是创造和利用空间的具体行动。一场 90 分钟的足球比赛，而实际进行比赛的时间为 60 分钟左右。一个世界级足球优秀运动员，在一场比赛中的跑动为 30 分钟。尤其是现代足球运动，要求每一个运动员在有限的比赛时间内，通过积极的奔跑，创造和利用场上的有利空间，攻破对方的严密防守，去战胜对手。

跑位没有固定路线，主要依据场上的即刻形势及同伴间的默契。一般常见跑位方式主要有 3 种：套边跑、身后跑、斜线跑。

### 1. 套边跑

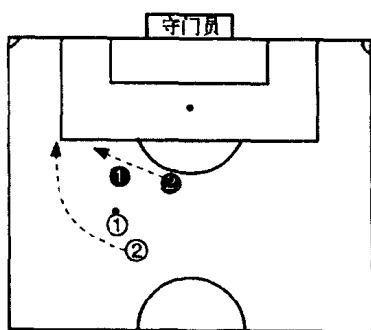
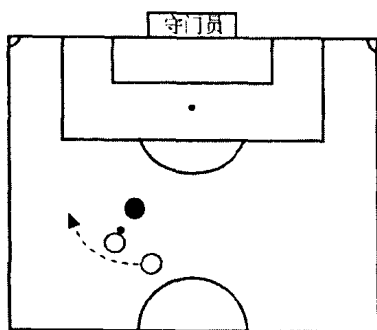
从持球队员身后移入外侧的跑动，一般称套边跑。

#### (1)套边跑的特点

①居于持球队员身后，具有全面观察前面局势的广阔视野，从而面对防守者的暂时疏忽或漏洞，迅速做有利的插入。

②无论是创造还是利用空间，都是一种无球的跑位方式。

③一般由中路跑向边路，可加大场地宽度的利用。套边跑并非局限接应者运用，任何场上队员都可利用。





## (2)套边跑的运用

套边跑位具有很多优势，但必须根据具体情况选用而不可乱用。运用套边跑的队员应注意：

①跑动时机。这一般由球前防守者的站位所决定，早跑可能越位，晚跑球有可能给防守者拿去。

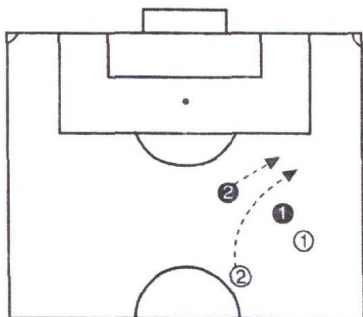
②跑动速度。一旦起动，须保持加速且快速跑到球的前面，即使在摆脱防守者之后，也需这样。

③呼应联系。与持球队员有呼应联系，以便寻找恰当传球时机。

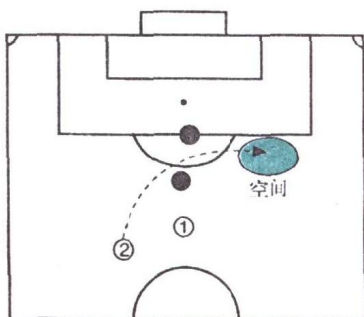
## 2. 身后跑

插入防守者身后的跑位，称身后跑。身后跑可吸引防守者横向移动盯进攻者，因此可瓦解防守保护。

### (1)身后跑的特点



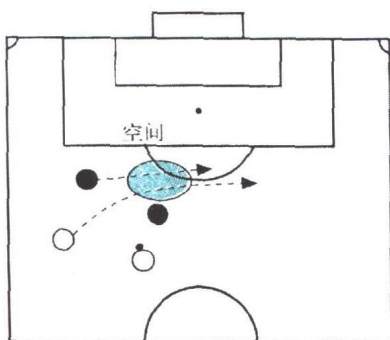
跑入防守者身后，致使防守者很难观察进攻者的行动。①号防守队员看不到插入身后的进攻队员，此时②号防守队员必须死盯插入的进攻队员。



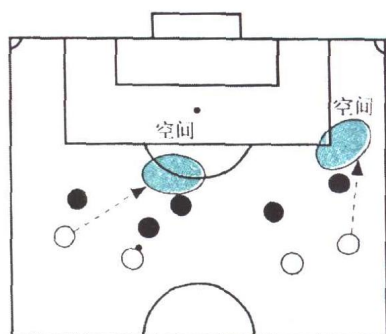
身后跑能通过跑入防守者很难保护的区域，而利用空间。



## 足球传球技术图解



身后跑也能通过保护队员横向移动，而创造第一防守者身后空间，为持球队员突破做准备。



身后跑的角度取决于球前防守者的位置、球前进攻者位置和球在场上的位置。

### (2) 身后跑的运用

跑位队员与持球者的呼应联系，应通过直观行动，而不是口令。因身后跑易让持球队员看到，任何语言，都能提醒防守者了解跑位队员的动向。



身后跑应注意时机的吻合，越位规则常限制身后跑的成功率。



沿场地上下直线跑动,对防守威胁不大。这种“犁边”式足球易预测,无创造性,斜线跑更好牵动和迷惑防守。



### 3. 斜线跑

近似对角线方向的跑位称斜线跑。斜线跑动适用于对方半场,同其他跑位一样,斜线跑通过牵动防守者可创造或利用空间,但越位规则常限制这一跑动距离的长短。

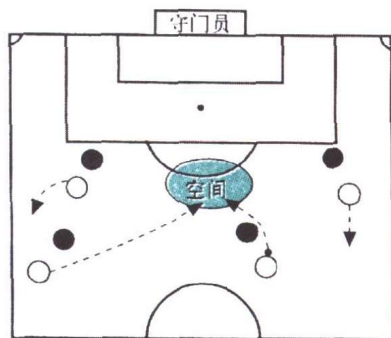
#### (1) 斜线跑的特点

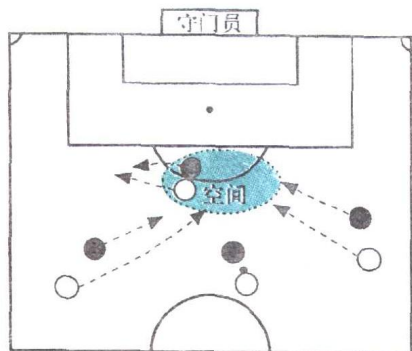
斜线跑对破区域盯人防守颇为有效。因横跨区域,长距离斜线跑牵动区域更多,易使许多防守者卷入追盯该队员行动,而引起防守组织混乱。

#### (2) 斜线跑的运用

##### ① 边路跑入中路

这种斜线跑,可直接威胁门前要害区,这种跑位更多情况下是利用空间,持球队员有可能渗透性传球给该队员,从而创造射门机会。





### ②中路跑向边路

这种跑位通常是创造空间。因为进攻队员离开了要害区，减少了对防守的威胁，如果防守者跟随，那么，另一边的进攻者可再次利用，如果向外跑，牵拉保护队员跟出，也可构成1对1局面。

## 4. 二次进攻的跑位

二次进攻跑位通常指利用空间，再夺门前机会的一种跑位。这种跑位在场上运用不是很多，且又在进攻结束之后，训练和比赛中都易被忽视。但从实战观察和统计看，它却是相当有效的一种进攻手段和得分法宝。二次进攻跑位有：

### (1) 补射跑位

即在同伴射门后跟进或射门队员自己跟进的一种跑位。据统计，每4个远门柱进球中，就有一个是补射而进。补射跑位的区域应特别注意，这一区域的进球率约为22.4%，其中补射机会也最多。

### (2) 再夺球跑位

高球从进攻三区由防守队员破坏顶出后，落点都有一定的规律：即中路顶出的角度一般为30度，距离约15米；边路顶出的角度一般为20度，距离约为10米。

再夺球跑位应注意这些区域，以便能直接远射或夺球后迅速发动进攻。这种反抢发动进攻的成功率也高于中区和防守三区，各区成功率分别为52.5%、29.7%、17.8%。



无论是一次传球还是一次跑动，均应该非常准确。应以正确的时间，合理的速度和适宜的角度进行跑动和传球。

### (三) 传球与跑动

传球与跑动紧密结合起来，才能发挥最大进攻威力。队员的意识、技术的选择和质量、在正确时机做出正确决策的能力以及在正确时机处于适当位置的能力，都必须在实战中进行锤炼，在比赛中灵活运用并不断提高。

#### 1. 团队配合意识

教练员应在以下方面努力提高队员个人和全队配合的意识：

##### (1) 何时位于球后与何时移向球前

在向球前移动过程中应清楚，若控球同伴需要策应时移向球前是不明智的举动，同样，当控球队员没有对手盯防且无需策应时仍位于球后也是不明智的选择。



长传球会带有一定的风险性

### (2)何时将球前传与何时将球回传

应不时地鼓励队员注意观察是否有向前传球的机会。队员应懂得，离自己球门越近，越应迅速地做出安全选择；与对方的球门越近，必须尽量避免回传，但从底线回传创造新的射门机会的情况例外。

### (3)何时横传球

只有在没有向前传球的良好机会时，才有理由选择横传，横传有时是有风险的，尤其是队员密集的场区和靠近自己球门的区域。因此，在防守三区进行横传必须格外谨慎。

### (4)何时传球与何时带球跑

队员应知道带球跑有两个明显缺点：一是比传球慢，二是在带球跑动中很难有好的观察视野。然而也有两个明显优点：可以向对手迅速挺进或从对手夹击中进入空间，以及牵制防守队员的行动；还有就是可以突破对手从而造成人数优势。

不难看出，在防守三区的带球跑是非常危险的，但在进攻三区的同样行动却能带来巨大的收益。



### (5)何时传脚下与何时传空间

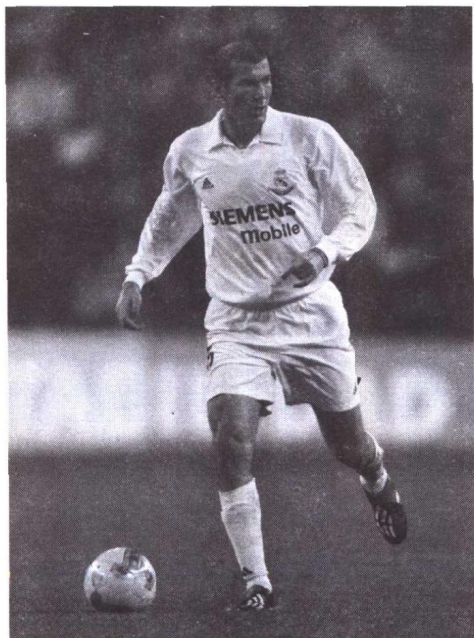
大多数传球，特别是安全传球应传到同伴脚下。向空间传球要求队员有很好的判断和球感且带有冒险精神，判断和球感及出色的球技总是能得到回报，尤其是在进攻三区。

### (6)何时做长传与何时做短传

应该清楚长传球会带有一定的风险性，因为传球可能会不准确或是全队将被拉开。但是长传也有两个突出的优点：可在最短的时间利用更大的进攻区域，长传通过使多数防守者失去作用造就了对防守最具威胁的渗透可能。卓有成效的进攻配合，一般以短传为基础。在比賽中约75%的传球为30米以下的短传，30米以上的长传仅为25%左右。

### (7)扩大视野范围

为鼓励队员增大视野范围，可在每三分之一场区练习时设置一次触球的限制条件，这一过程应被教练员视为标准程序。队员们有



扩大视野能观察更大的场上区域和更多的队员。在比赛中，队员必须注意：抬头观察，观察其身前的场上局面，观察异侧边路的场上局面。



时会抬头观察但未能全面洞察比赛态势,比如仅看到场地一侧的情况,教练员应不断地用言语鼓励队员注意异侧场区的观察。

### (8)提高决策的速度和准确性

在11人制比赛中,由于信息的获得量大,有时会导致决策速度慢于小场地比赛的发展。全队在不同场区进行的专门练习,会有助于队员球场意识的发展。从这最基础的意识出发,队员就会开始将他们的行动融为一体,使配合更加协调。练习的目的性和专门性越强,队员就会越快地将他们的比赛意识、认识能力和行动融为一体。



完美的配合来自于精确的技术,更重要的是,无论个人或是全队都要有力求精确的渴望。这种态度若没有在各三分之一场区进行11人制比赛条件下的多次重复练习和专门强化练习,是无法形成的。



跑位队员在短暂时间内，进行敏锐地观察，迅速采取有效行动，才能达到预期效果。

## 2. 积极跑位接应

积极而有效的跑位接应，有赖于敏锐的观察、选择跑位方向、恰当的跑位时机、明确的目的性等。

### (1) 敏锐的观察

当本方队员一旦得球，由守转攻，无球队员首要的任务就是观察了解控球队员所处的场区位置、控制球情况和出球角度；其次，观察了解和判断其他无球同伴此时的目的和活动方向；与此同时还要观察了解和判断对方对控制球同伴的封堵、拦截情况和其他防守者的布防情况。跑位队员了解和掌握以上情况之后，根据本队打法特点和自己肩负的任务进行接应、扯动或前插切入。

### (2) 跑位的主要方向

足球比赛的胜负决定于罚球区的争夺，无疑，对方罚球区是进攻的主要区域。在比赛中只有通过有目的的、有组织的跑位和传球配合，以最快的时间、最短的跑线，才能更快地把球推进到对方罚球区，突破防线，获得射门机会。所以向前插入对方罚球区，是跑位队员的主要方向。



跑位队员应针对临场情况主动及时地与传球队员配合，跑向自己预先选择的空当。

然而，在比赛中，守方队员在失球后，经常是朝守方球门退却，以收缩防守角度和空当来巩固防守。因此，跑位队员在条件不成熟时需要向回拉或向侧接应，从而扩大进攻面，诱惑防守队员偏离防守重心，通过几次传球过渡，寻找向前突破的空当，一旦对方防守上露出破绽，跑位队员便抓住时机，立即前插切入罚球区。所以，向回、向侧跑是手段，而主要目的是向前跑位。

### (3) 掌握跑位时机

跑位队员当观察发现空当后，要切入空当获球，关键是跑位队员同传球队员的配合时机。

#### ① 跑位队员与传球队员相互以目光示意各自意图

A. 传球队员在边控制球、边观察与跑位队员以目光示意企图进行配合时，传球队员可能传出在他视野之内的、视点与传球点一致或不一致的球。

B. 传球队员在得球前通过观察，与跑位队员以目光相互示意，此时，跑位队员要注意传球队员，除了可能传出在他视野之内的两种球外，还应注意传球队员可能传出他视野之外的视点与传球点不一致的球，这种传球往往带有很大的隐蔽性，效果好。



### ②恰当的时间和速度

跑位队员的起动早晚和速度的快慢，主要依据跑位队员所处的位置及与将要占据空当的距离等。但是无论如何起动，最好在起动时以假动作迷惑对手。起动应具有突然性。

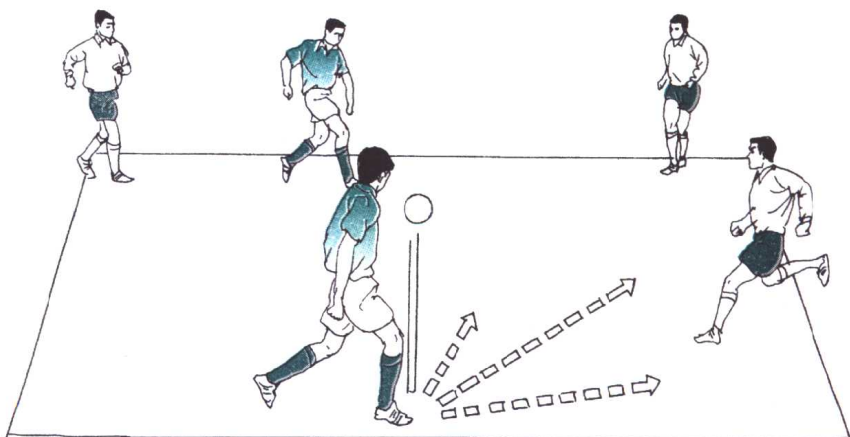
### ③要根据控球队员及防守队员的特点

跑位队员在跑位时必须注意控制球队员与防守队员的习惯和特点，利用防守队员的弱点，从而发挥同伴的长处。

## (4)明确的目的性

是摆脱跑位接应还是牵制跑位制造空当，是切入还是插上，是交叉换位跑动还是跑第二空当，跑位的目的性一定要明确。这就要求无球队员要有很高的战术素养，善于捕捉战机，善于跑动寻求配合制造杀机。

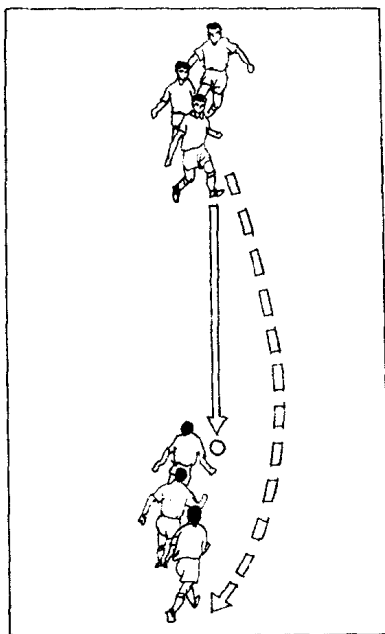
控球队员可以向几个位置跑动接应控球队员的传球，图中显示的任何一个方向都可能形成一个传球的机会。



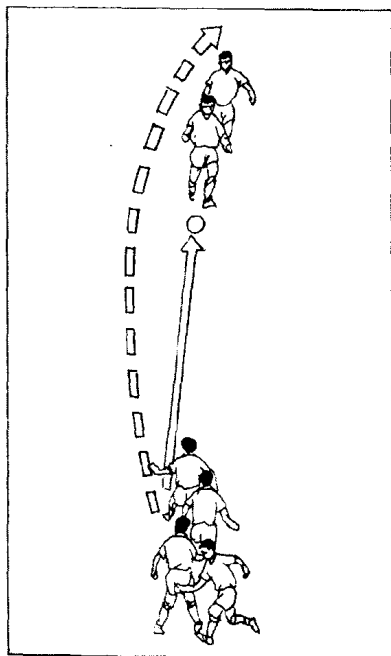


### 3. 传球跑位练习

这个练习帮助你形成传球后就跑位接应的习惯。3人或更多队员分成相对站立的两纵队。



这队的第一个队员将球传给另一队的第一个队员，然后跑到对面一队的队尾。



对面一队前面的队员将球传回并随球跑动。如此循环练习。



## (四) 进攻中的接应

接应是一种无球的战术行动,是进攻打法的基础要素,是在局部地区制造以多打少、化解对方牢固防守的有效手段,是为本队创造更多进攻点、促进进攻战术灵活多变的有效措施。

一般场上10名进攻队员,可分为第一进攻者(持球队员)、第二进攻者(接应队员)和第三进攻者(跑位队员)。在实际比赛中,为了构成局部以多打少,接应队员可有2~4名,但在任何情况下,至少应保持一名接应队员。接应队员的跑动,通常是在持球队员的后侧方,像战斗机群中“僚机”和“长机”的队形,“僚机”要形影不离地保护“长机”的攻击,但有时自己处于有利的进攻点时,也可以摆脱“长机”去攻击对手,而此时的“长机”就要保护“僚机”的攻击。足球比赛中接应队员与持球队员的关系也像“长机”与“僚机”的关系一样。

### 1. 接应距离

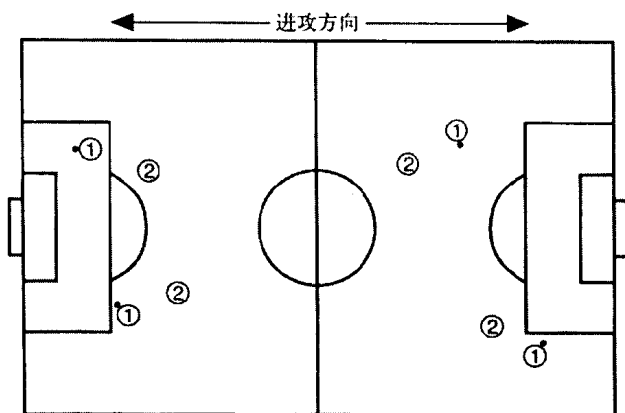
接应的距离,与接应时的场区、防守压力有密切关系,在进攻三区,由于受时间、空间的限制,距离一般为4~5米,这使在严密的防守条件下,可随时提供即刻接应的援助。在中区,由于有较大的空间,距离一般可在8~12米,这一区域通常为攻、守的过渡区,接应队员的位置,对改变攻击方向、打法起到积极作用。在防守三区,由于对手的减少,争抢的压力要少于上述两个区域,故接应者的距离可为10~25米,这样更有利于掌握好进攻面。

掌握好接应距离,是做好每次接应的重要保证,而接应距离取决于场上的防守压力和个人习惯。



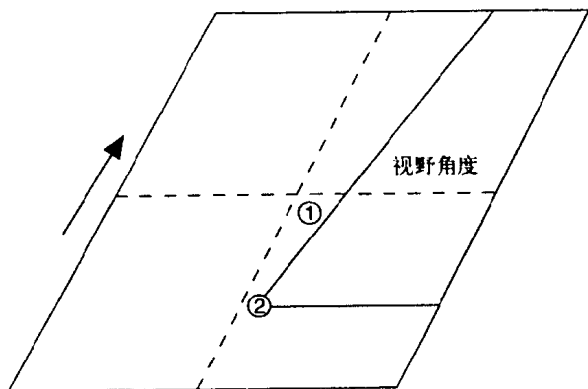
## 2. 接应角度

接应角度要根据对手位置而有变化,总的原则是使自己有更开阔的向前视野且易于接球。一般接应角度是靠内侧,与持球队员构成45度角。



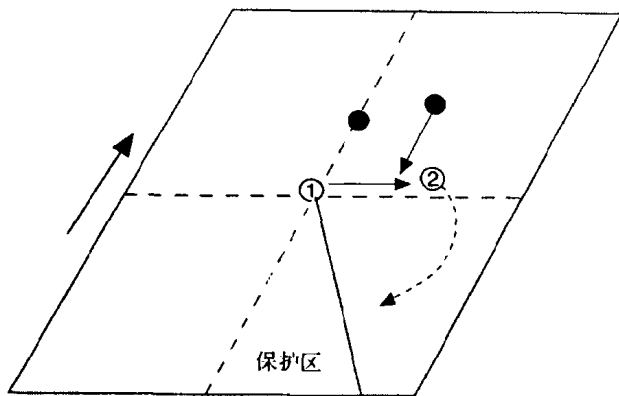
①号为持球者, ②号为接应者。

如果接应队员的位置直线位于持球队员的身后,则持球队员不易观察到接应队员,也不利于持球队员做传球动作,同时也会影响接应队员的场上视野范围和接球后的活动范围。

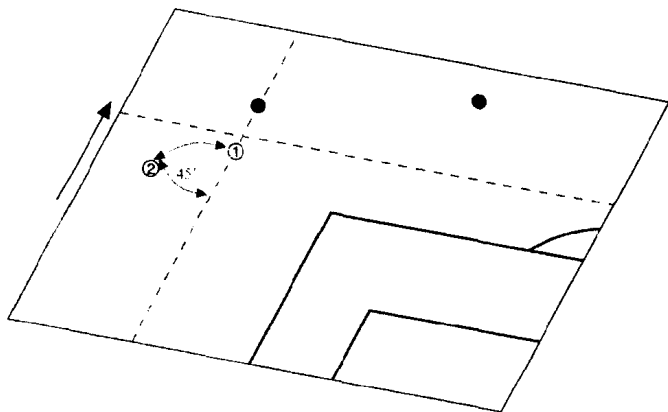




如果接应队员与持球队员成平行站位，则因缺少深度，传球时易被对方截断；另外，当持球者一旦丢球后，接应队员也无法及时补抢，使对手轻松地过了这道防线。



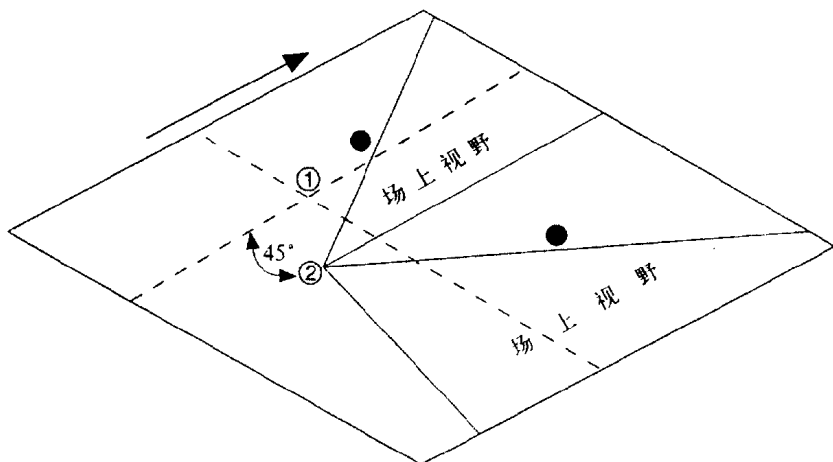
如果接应队员站位于正确的距离和角度，但没有靠内侧，那么，一旦持球者丢失球，就很难负担起防守职责，若在本方半场就可能造成对本方大门的威胁。





## 足球传球技术图解

如果接应队员与持球队员所处的距离和角度恰当,同时也靠向球的内侧,则会有多方面的好处:①持球队员很容易看到接应者;②持球者可向接应者快传球、传好球;③传球范围大;④场上视野广,有利于观察和控制场上情况;⑤若持球者丢球,便于转换成防守者。

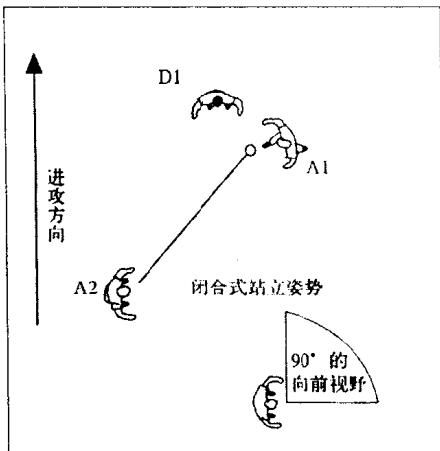


当接应队员试图改变进攻方向,确保最开阔的向前视野是至关重要的。他应想到是否有向前斜传的可能,除非其面向前方,否则是不可能适时地达到这一目的的。

当然,若队员处于无法接球的位置,其接应选位即使有开阔的视野也没有丝毫价值。

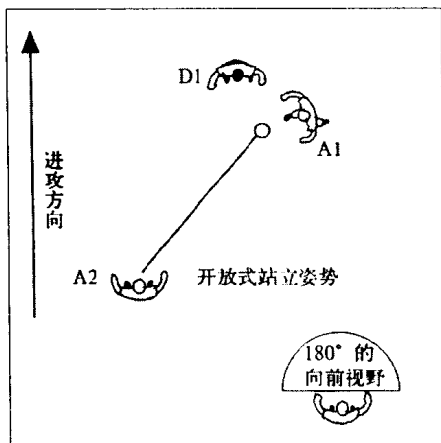
**正确的接应距离与角度对达到下列目的是非常重要的:**

- (1)对于整个场地的向前视野;
- (2)接应位置便于轻松地接控球;
- (3)可以改变进攻路线;
- (4)有前传的时间和空间。



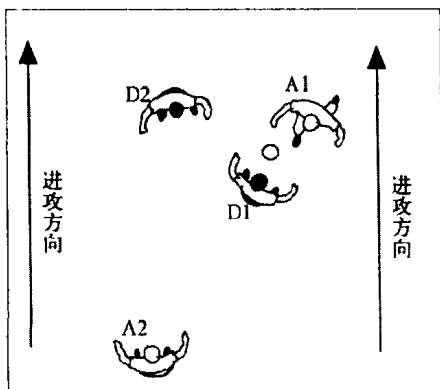
〔示例1〕接应错误。

A2虽然处于正确的接应角度，但因其站立姿势是闭合式的，他的向前视野仅有90度，所以这是错误的。



〔示例2〕接应正确。

A2 选取同样的接应角度，但其站立姿势为开放式的，他的向前视野有180度，这才是正确的。

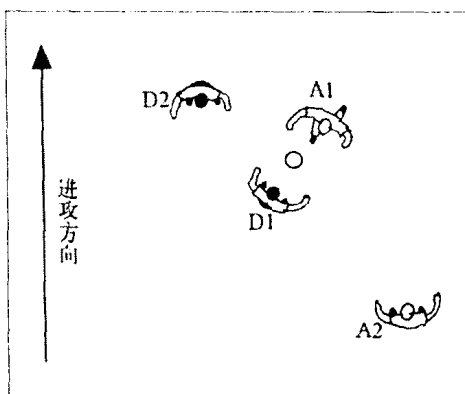


〔示例3〕接应错误。

A2的接应位置不当，因为D1在传球路线上，A1无法对A2传球。



## 足球传球技术图解

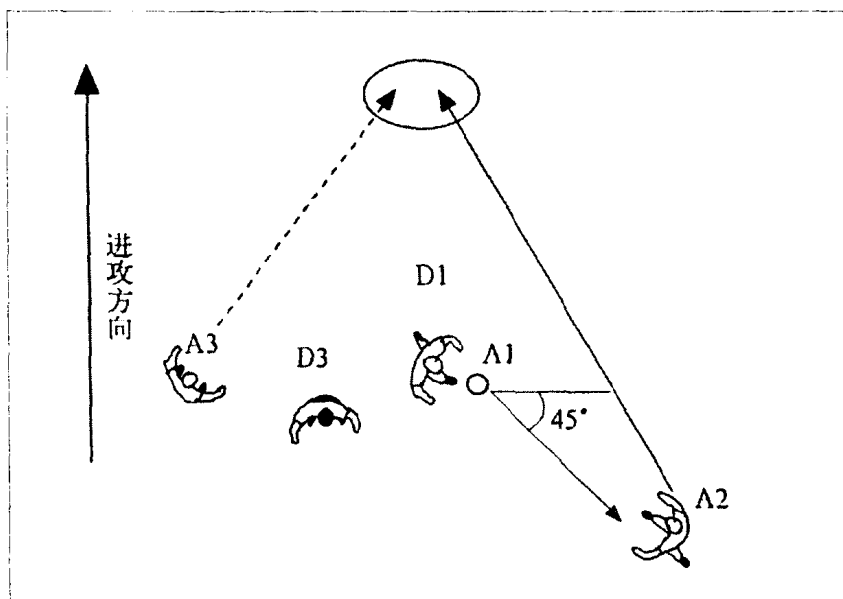


〔示例4〕接应正确。

A2 处于正确的接应角度，易于接 A1 的传球。在一般情况下，接应队员应设法改变进攻方向。

〔示例5〕接应正确。

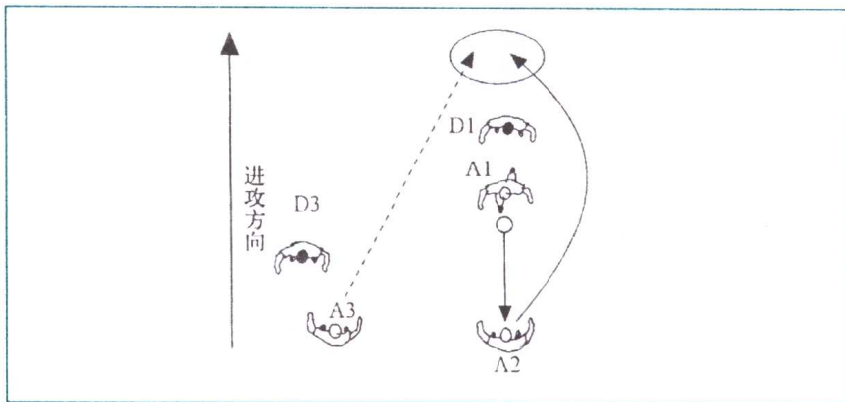
A2 的接应角度为  $45^\circ$ ，于是 A1 对 A2 的传球迫使 D1 不得不调整防守站位以对付新的进攻路线。A2 可以对 D1 的身后空间传地面球，插入该空间的 A3 可更轻松地完成接控动作。





## 〔示例6〕接应错误。

A2的接应位置与A1和D1在一条直线上，A1对A2回传不能迫使D1调整防守位置。为利用D1的身后空间，A2必须运用难度较大的搓传技术把球传过防守队员头顶，而且跑入该空间接球的A3还要对付不易接控的反弹球，这是不正确的。



## 3. 呼 应

呼应是接应技巧的组成部分，是与同伴联系的信号，但它在训练时常被忽视。

比赛中呼应用语应简练、洪亮，呼应不仅可为持球者提供信息和技术提示，也可增强同伴信心和勇气。





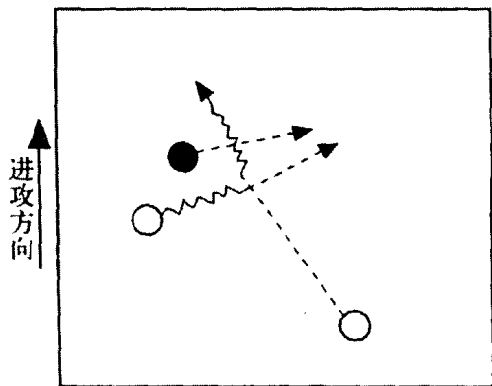
## 4. 接应职能的转换

### (1) 接应队员的基本职能

接应队员即第二进攻者的基本职能是以选择合理的位置接应持球队员，但这一职能并非固定，他的行动也未必完全受此束缚。尽管持球队员附近至少要有一名接应队员，但根据场上形势，也同样可以采取切入球前的能动性跑位，对防守形成直接威胁，而让其他队员再补上接应。

### (2) 利用交叉配合变第二进攻者为第一进攻者

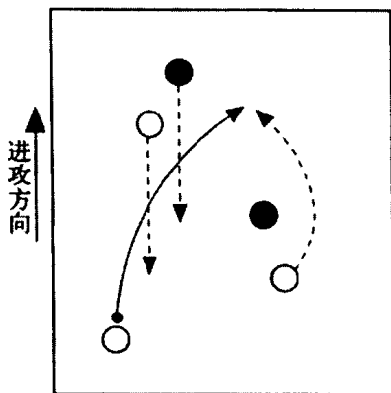
当持球队员与接应队员被对方逼得很紧时，接应队员与持球队员可做相向跑动，并做交叉。在他们做交叉配合时，无球队员可在对方移动情况不清时，把球带走，由第二进攻者变换成第一进攻者。



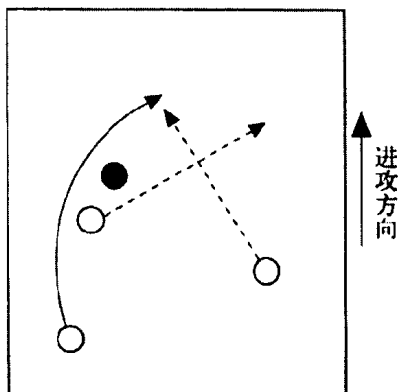
在这一变换过程中，如果护球动作完成得很好，防守队员就很难看清球的运行，再加上交换控球后的突然变速，防守者是很难紧盯持球队员的，进攻的空间就是这样被创造，利用空间就会有向对方进攻。



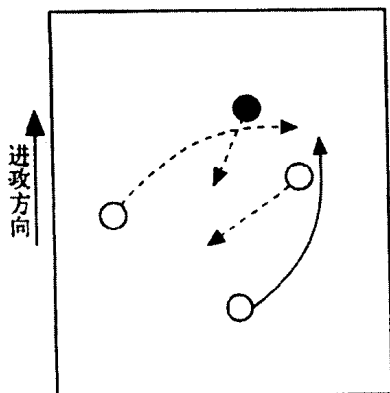
(3)接应职能的转换也可能通过第三个同伴的跑动



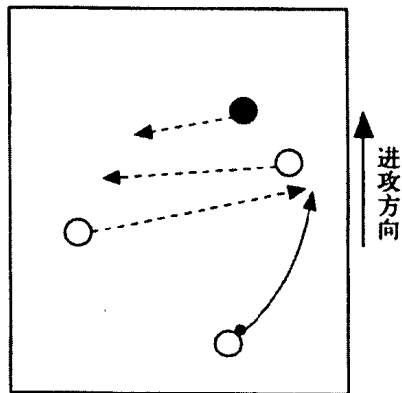
前后换位



交叉换位



里插外拉



横向换位



为拉开防线和迫使防守队员离开正确的回撤路线，前场的进攻应保持尽可能的宽度。就边路进攻来讲，防守者惧怕的是指向防守后方的快速传中球。

# 五

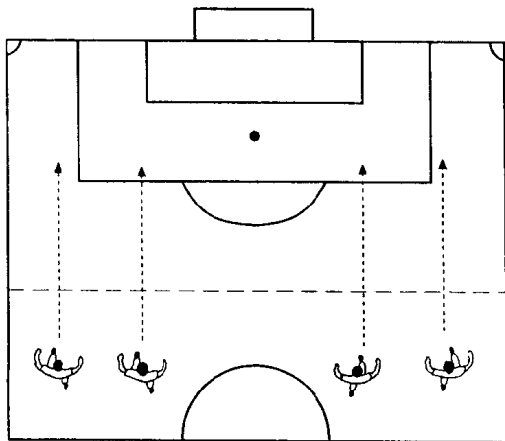
## 创造和利用空间

防守方在回撤时最惧怕的就是看到有球或无球的进攻队员对其径直跑动。对防守者来说，更糟糕的是传球已渗透到其身后空间，同时又有无球的进攻队员以斜线跑穿过防守队员之间。若斜线跑在防守后方得以奏效，防守的失败已成定局。

### (一) 创造空间的技巧

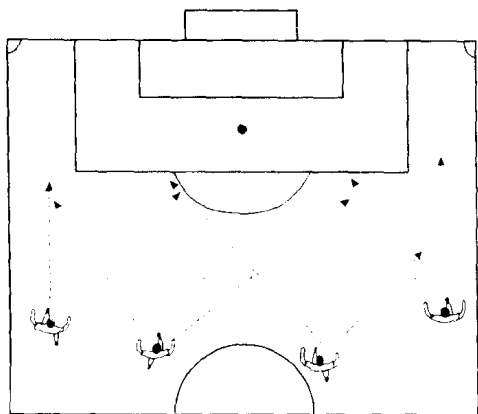
#### 1. 球前跑动

(1)防守者总要对进攻队员的行动做出反应,他们担心的是沿场地横向跑动的队员而不是纵向。



#### 跑位错误。

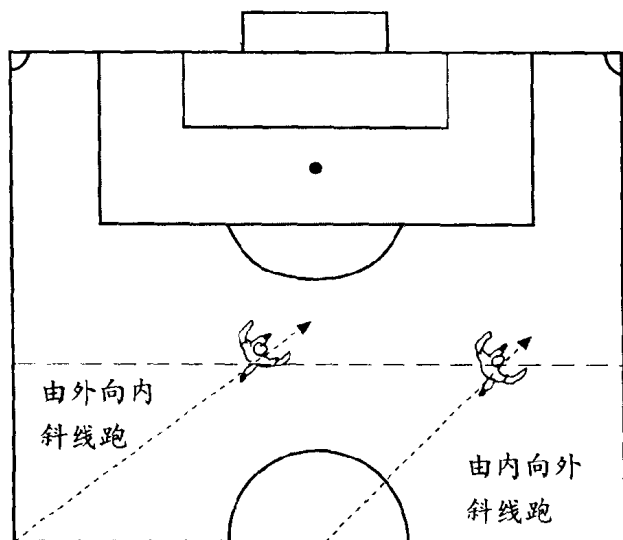
进攻队员的跑动路线不可能给防守者造成威胁,因为防守队员既可盯防对手及空间,又能保持相互之间的策应。



## 跑位正确。

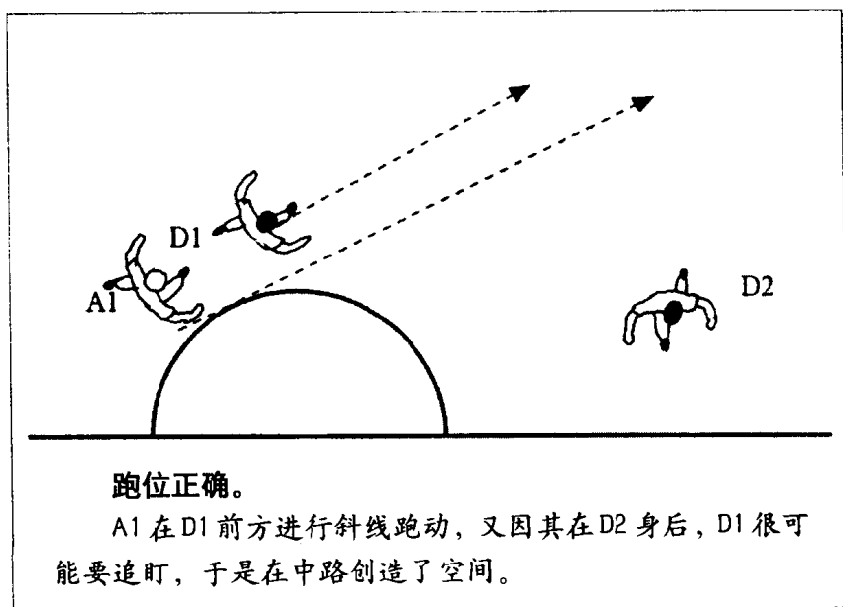
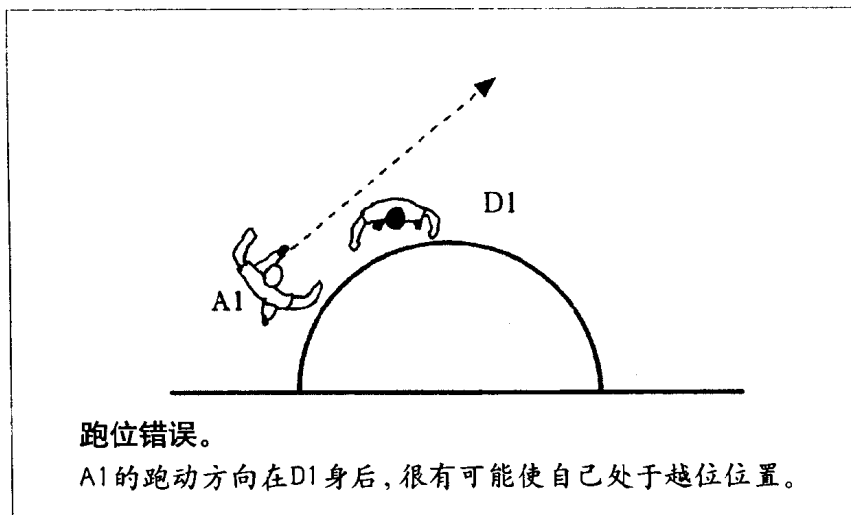
变化后的跑动路线会给防守者带来很大的威胁。如果他盯防队员，会离开防守位置；若他盯防空间，让进攻队员在要害区域自由行动就要冒更大的风险。无论做出哪种决定，都会感到很难对同伴形成策应。

(2)斜线跑对创造空间是非常重要的,斜线跑包括由内向外和由外向内两种类型。由内向外的斜线跑,是从场地中路向边路的斜线跑。





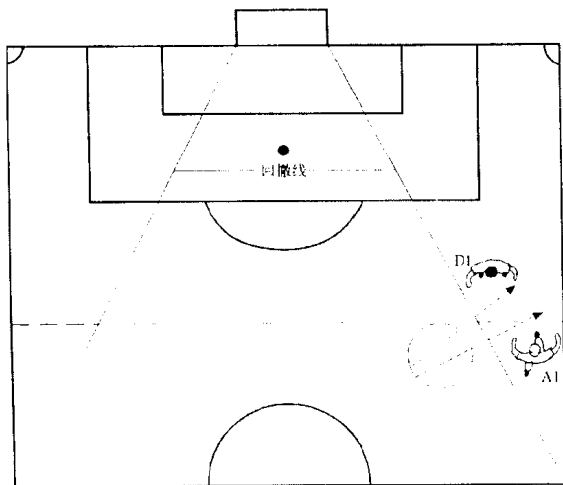
(3)为有效的创造空间，应在防守者身前进行由内向外的斜线跑，这样可以吸引防守者追防。



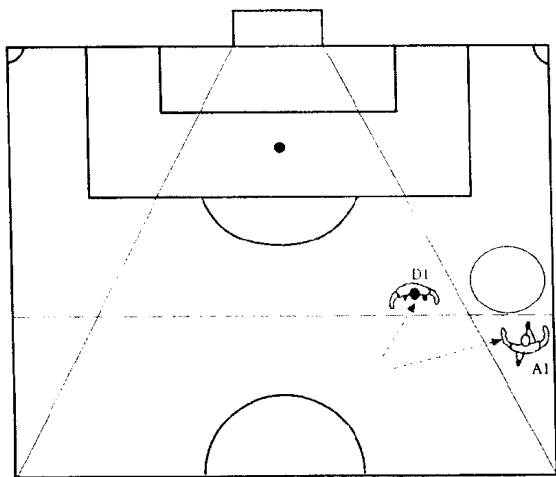


## 足球传球技术图解

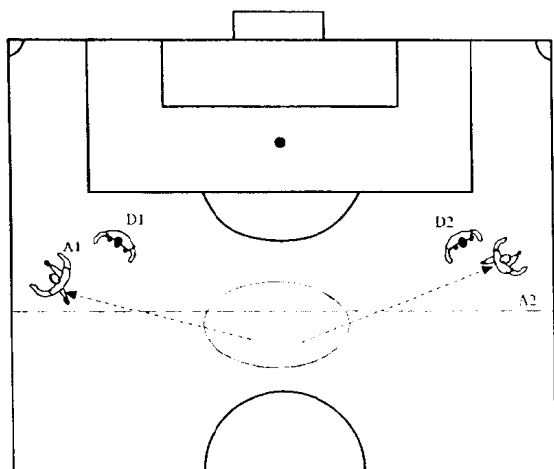
(4)对盯防者来说,主要问题是对由内向外斜线跑的进攻队员追盯多远距离。



D1 追盯 A1 已进入边路区域,且被引到正常的路线或“漏斗区”以外,空间在漏斗区得以创造。

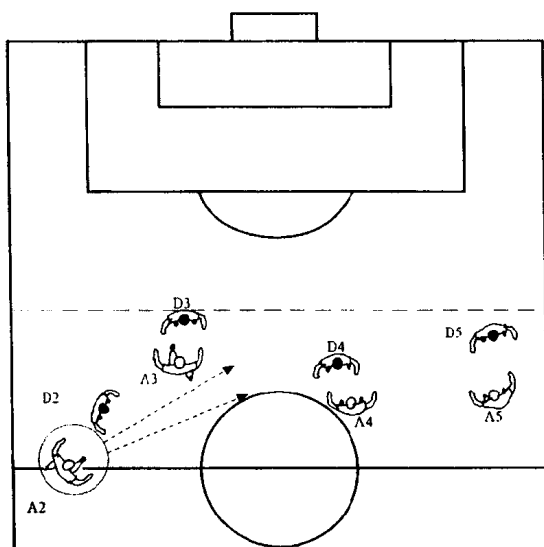


D1 的防守位置仍在漏斗区内,但却把边路的空间让给了 A1。若两名前锋同时进行由内向外的斜线跑,且跑动方向分别指向两个边路区域,这会给防守提出更多的问题。



A1 和 A2 以相反方向进行由内向外的斜线跑,于是在中路创造了空间。如果防守队员保持中路选位,他会把空间让与其盯防的进攻队员。

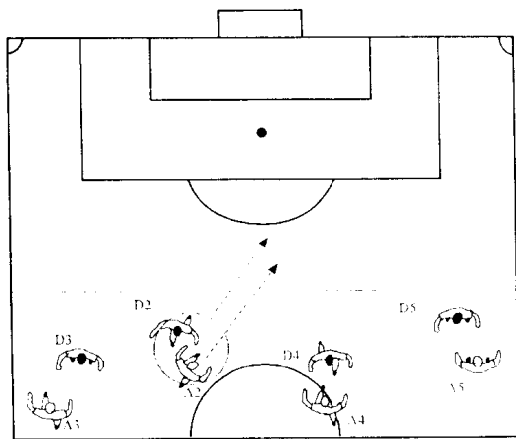
(5)由外向内的斜线跑,是从边路向中路的斜线跑。



A2 由外向内的斜线跑,若 D2 对其追盯,空间在边路得以创造,若不追盯对手,会让 A2 在未被盯防的情况下插入前方的中路区域。因此,在发生这种比赛局面之前, D2 必须对此做认真思考。



A2 已向防守后方做斜线跑。同样，在让对手自由行动之前，D2 必须进行认真考虑，如若追盯对手，进攻者会在左侧中路区域创造空间。

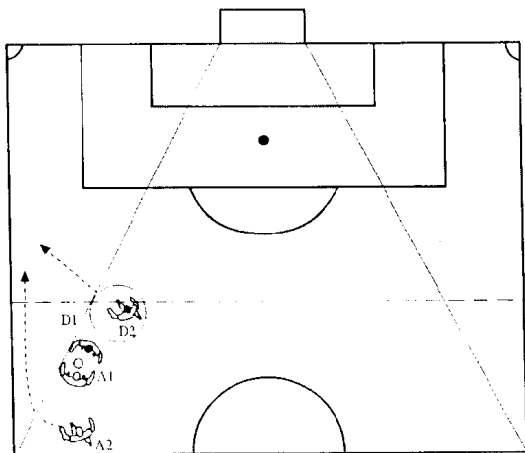


### 2. 球后跑动

球后跑动是通过吸引防守者离开中路选位来创造空间，尤其是形成保护的防守位置。球后跑动主要有两种类型。

#### (1) 居后插上跑

A1 控球，A2 从 A1 外侧“套边”跑入球前位置，这一跑动会把 D2 从“漏斗区”的中路选位吸引出来，于是空间得以创造。若 D2 不对 A2 的跑动加以控制，A1 可向这一空间的 A2 传球。

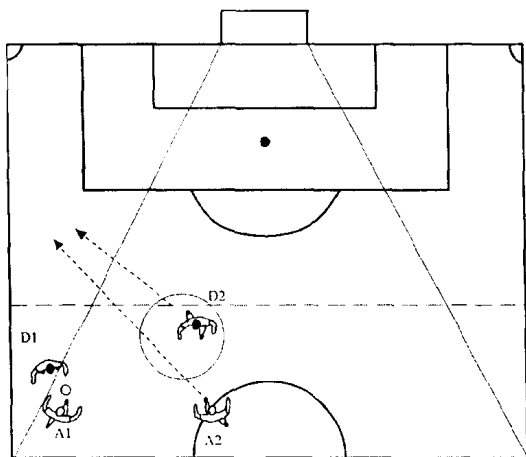
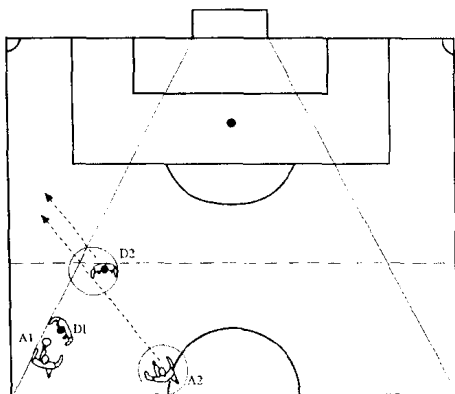




## (2)斜线跑

由球后进行斜线跑，一般是从内向外的斜线跑。

A1 控球并被 D1 逼抢, D2 处于保护选位, A2 由球后位置进行跑动, 跑动方向斜线向前并穿过 D1 和 D2 之间, 目的是吸引 D2 离开“漏斗区”内保护选位。这就在 D1 的身后和内侧创造了进攻空间。



有时，边路的防守者会设法迫使对手向内线进攻。D1 正逼迫 A1 向内线进攻，在 D1 后方且站位方向与 D1 平行的 D2 对其形成保护。现在 A2 的任务是通过向前的斜线跑来干扰 D2 的保护选位，若有可能吸引其离开“漏斗区”，并在 D1 的内侧创造进攻空间。

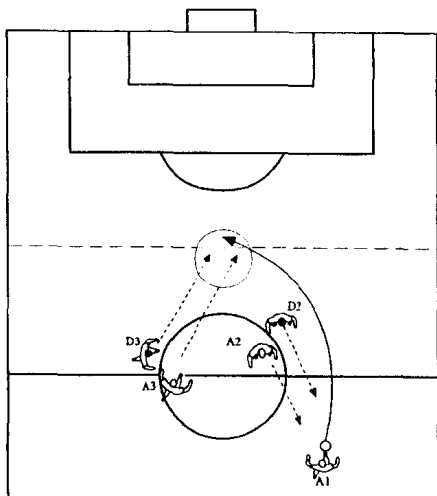
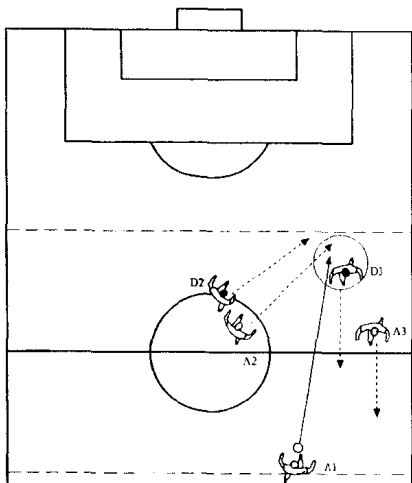


## (二) 利用空间的技巧

### 1. 球前跑动

(1) 利用空间, 从球前的向前跑动方向, 总要指向防守后方并应是斜线跑。理想的局面是防守队员的注意力已被球所吸引, 这样防守队员的身后空间就会增大。

A1 控球, A3 向 A1 跑动并吸引 D3 盯防。这一跑动在 D3 的身后创造了进攻空间, A2 向该空间斜线跑接 A1 的渗透性传球。这是 A1 带球向前跑并利用正确时机传球的典型战例。

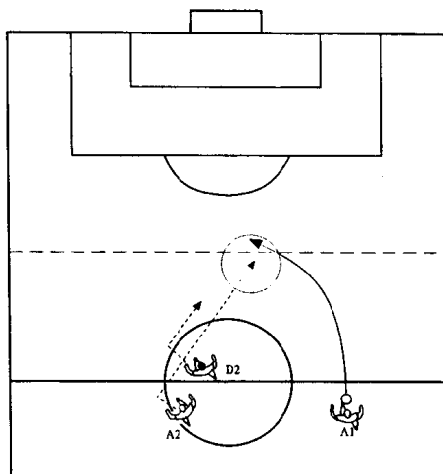


A1 控球, A2 向 A1 跑动并吸引 D2 盯防。于是在 D2 身后出现了进攻空间, A3 向该空间斜线跑, A1 将球传过 A2 和 D2 的头顶。此时, A3 把握跑动时机相当重要, 他必须在空间创造之后再发起进攻。

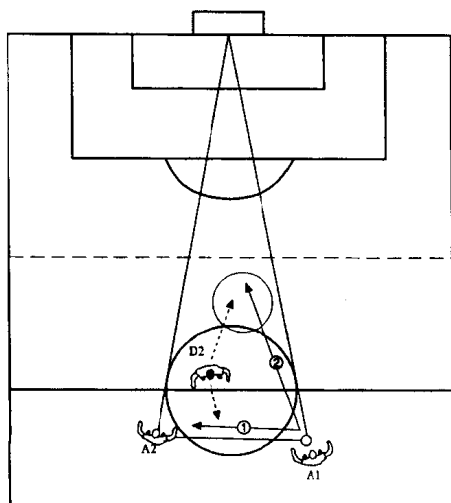


(2)利用空间进行斜线跑时,进攻队员在跑向该空间之前,首先应设法诱骗对手。最佳的办法是先向来球的相反方向快速移动。防守队员会对这一行动做出反应,从而使防守队员在片刻内无法观察控球队员的行动。

进攻者先朝对球相反方向迅速移动——即使两三步也可以——然后反切攻击防守队员的内侧空间。图中显示出A2的移动路线。



(3)进攻队员应记住,防守者会设法保持比对手更靠近球门的位置,处于球与被盯防的对手以及球门中心这三点所构成的三角区内。

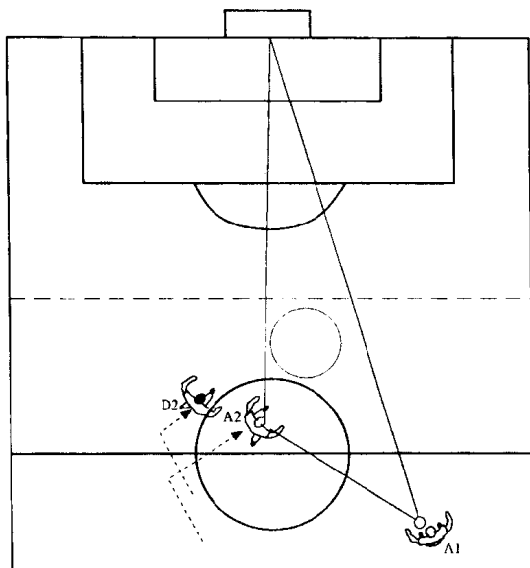


D2正确地选位于A2的球门侧,处于A1、球门和A2构成的三角区内。A1有两种传球选择:一是对A2的脚下传球,D2将有机会断球构成逼抢A2;二是对D2的身后空间传球,D2必然会首先获球并可轻松地把球回传给守门员。



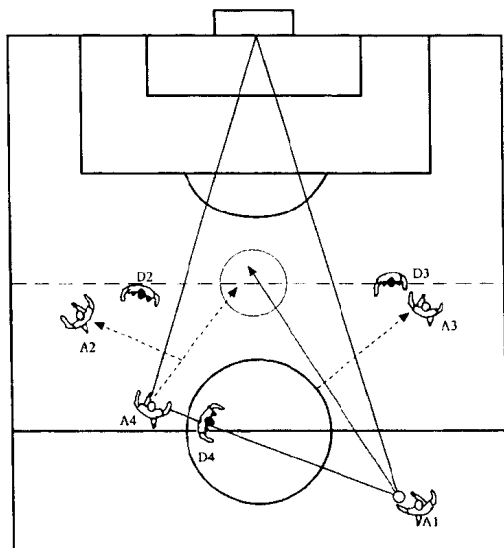
## 足球传球技术图解

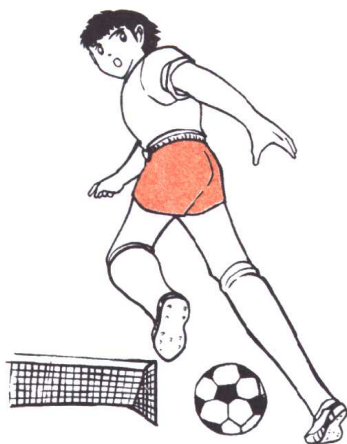
A2 在反切以进攻 D2 的内侧空间之间, 首先移动去进攻 D2 的异侧空间。于是使 D2 不再处于 A2 的球门侧站位, 也不在 A1、球门和 A2 所构成的三角区内。



(4)有时中路的进攻队员可以通过分离跑来为位置居后的进攻队员创造空间。位于球的异侧区域的队员应寻找这种可能。

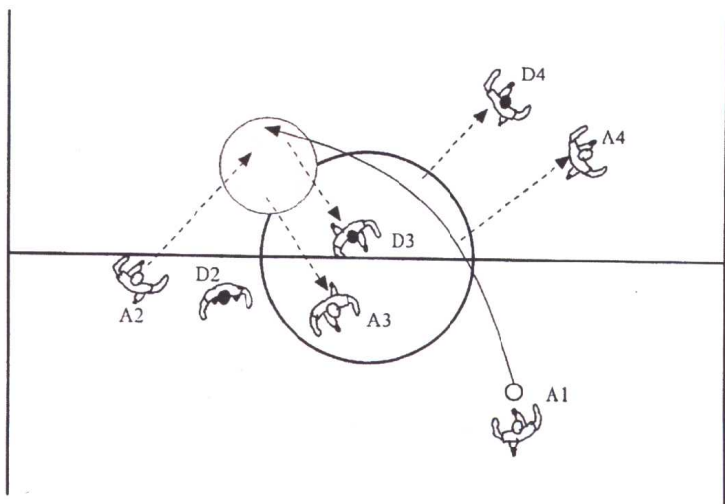
A2 和 A3 进行分离的斜线跑。A2 向左, A3 向右, 于是在中路创造了进攻空间。为利用该空间, A4 向前斜线跑动以接应 A1 的传球。



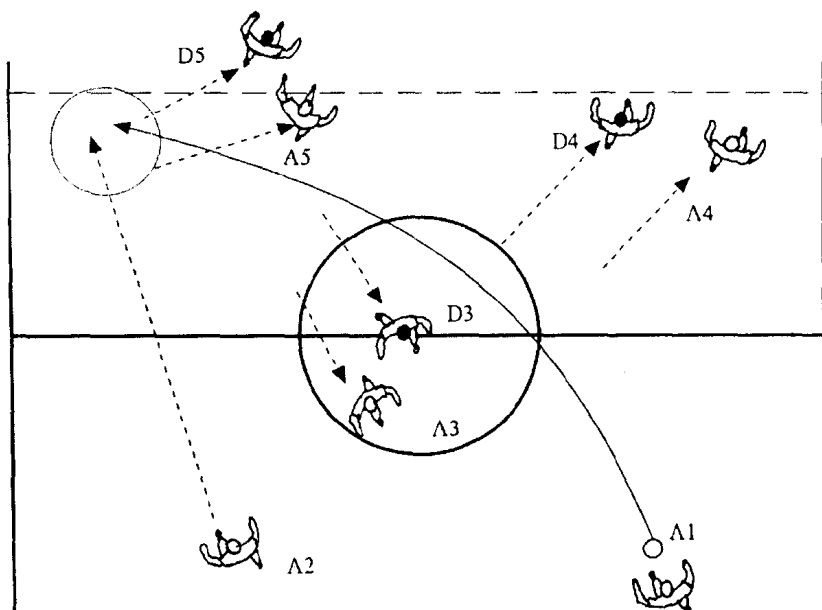


防守队员对球的异侧区域的防守相对较差,主要原因在于他们未处于对手的球门侧位置,并时常位于球、球门和身前对手所构成的三角区以外,这使得进攻队员能够插入防守者的身后空间。

(5)准确的斜线传球和适时的斜线跑是很难进行防守的,两者的有机结合构成了最致命的进攻手段。



A1 控球, A4 向右侧斜线跑以吸引 D4 盯防, A3 向 A1 移动并被 D2 盯防, 于是在 D3 的身后中路创造了进攻空间。A2 向该空间斜线跑动并接应 A1 的向前斜传。



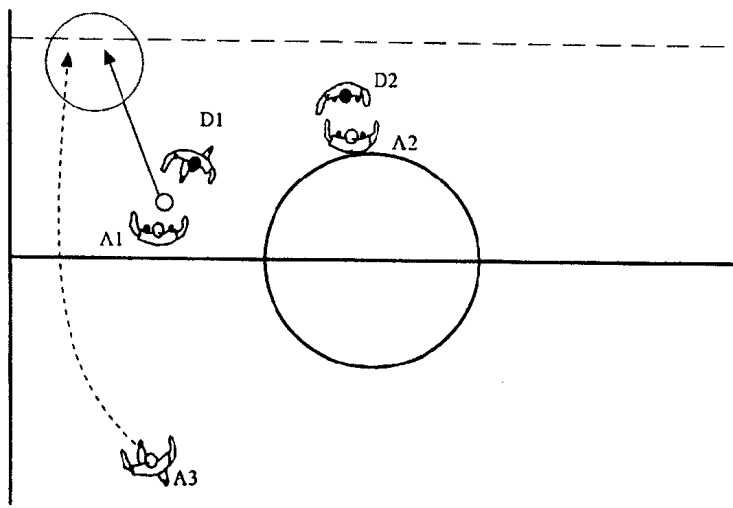
A4 向右侧跑动时被 D4 盯防，此时 D3 盯防的 A3 向 A1 移动，D5 盯防的 A5 对 D3 的身后空间发起进攻，于是在 D5 外侧的左侧边路出现了空间。A2 由内向外的斜线跑插入这一空间并接应 A1 的向前斜传。

这里演示的所有战例都是进攻队员在中区的跑动路线，这些进攻原则同样适应进攻三区。不同的是，每一行动都应更快，跑动更加准确，传球和跑动距离更短。防守者对这些不时从他们之间横向跑过以及斜线跑的对手永远会感到不舒服。分析表明，每 4 个进球中就有一个是来自于朝这一防守空间的“向前跑”。



## 2. 球后跑动

逼抢队员在没有防守同伴提供保护的局面下,进攻队员进行居后插上跑动时,通过由球后的向前跑来利用空间是最佳的战术。

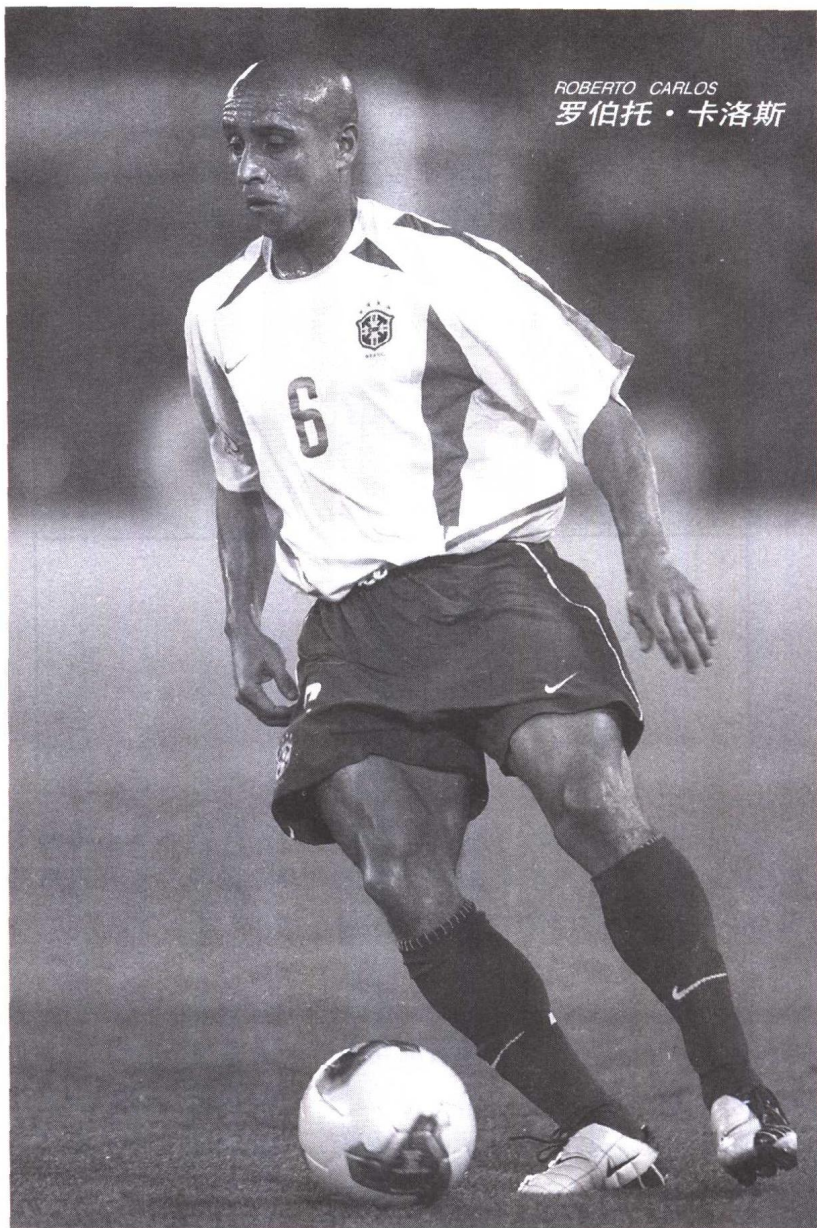


A1 控球被 D1 逼抢,对 A2 进行盯防的 D2 离 D1 太远且又处于不正确的保护角度。于是在 D1 身后的边路上出现了可利用的空间, A3 由 A1 外侧向前跑动并在该空间内接球。

这种机会在进攻三区经常出现,因为防守队员通常不愿轻易离开中路的防守位置。若中路进攻队员离开而去进攻边路空间,盯防者一般会跟随防守。所以说,利用边路空间的“最佳人选”是由球后向前跑动的队员。在进攻三区的边路空间,跑动中传中是最重要的技术。

不能低估“跑动传中”这一技巧的价值,有 1/4 的进球来自于传中。在现代足球比赛中,队员应随时准备从球后位置向前跑动,并且还应具备在居前位置得球后的技术能力。

ROBERTO CARLOS  
罗伯托·卡洛斯



边路进攻战术大都采用边路传中的形式。边路传中时，球员必须遵循的重要原则是：传中球的落点一定要控制在防守者的身后。

# 六

## 边路传中

防守一方总是试图将进攻导向边路,两侧边路也是球队在进攻三区期望找到更多空间的地带,因此,从两翼或边路位置的传中球,是进攻中最主要的技术之一。一般有三个潜在的进攻目标空间:近门柱、球门区中部和远门柱。除此之外,还可能向防线后方做斜向长传球,以利用最后一名防守队员和守门员之间的空间。

比赛中向防守者身后传低平而准确的传中球威胁性极大,防守处理这类传中球的难度也较大。低平球是指头部以下的空中球,它便于进攻者在跑动中能凌空射门或冲顶、鱼跃头顶攻门。

准确的传中球使防守者无法及时回防,当传中球以弧线轨道传向迎面跑向球门的进攻者或回防的防守者,无论谁触及球都将可能送球入门得分。





## 足球传球技术图解

运用这类传中球需有空当和完善的技术作保证。如果防守者站位较差，或进攻者已运球突破了防守，场上出现了防守空当，传中者则需很好地传好球。如果防守者站位较好，进攻者则需跑动牵扯而制造进攻空当，否则，传中配合将难以达到预期的射门目的。

运用脚背内侧踢内弧线球是最佳的传中脚法。此脚法传出的弧线球不仅会有效地绕过回撤进入目标区域的防守者，而且还远离守门员，也使得传中者无需过分地追求传中的精确性，较容易控制好传中的球速和落点。

当然，传中之前进攻者更需观察同伴的位置。如果没有同伴插上包抄，传中的落点再佳也是徒劳的。在实际比赛中，通常在罚球区边缘会出现3防2或2防1，如果进攻者能将球及时、准确地传向目标区域，那么创造射门得分的机会则必定有增无减。

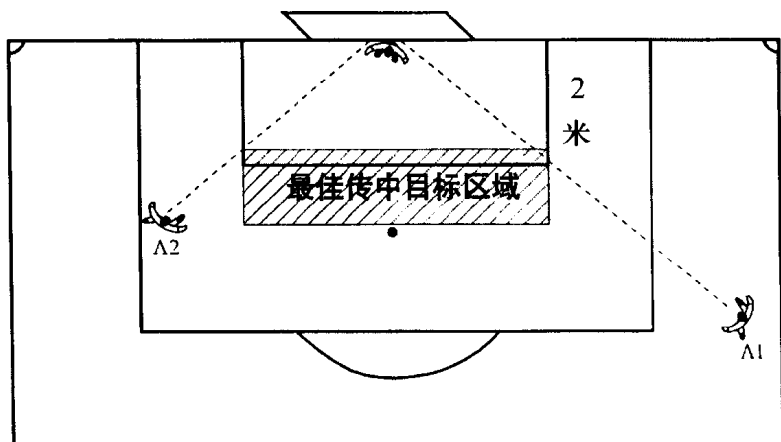
即使在远门柱区域有防守者，他们对插上抢点头球门的进攻者的防守难度也较大。因为进攻者能借助助跑起跳抢到更高的落点，而防守者仅能原地起跳争顶头球。





## (一)最佳传中目标区域

边路传中时,传球队员应尽量将球的落点控制在最佳传中的目标区域内。所谓最佳传中的目标区域是指球门区内2米至罚球点处,并与球门区同宽的区域。传中队员应尽可能在防守者回防到该区域之前,将球传到该目标区域,并使传中球落点远离守门员的站位,以使守门员无法出击扑接球,这样会更有利于快速插上进攻的同伴从容地处理球。



**注意:**左侧边路传中的质量通常不如右侧边路那么出色,原因在于多数队中右脚强的队员要多于左脚强的队员。教练员必须确保每侧边路传中练习要有相当的练习数量,这样才会有效果,以下两点尤其重要:

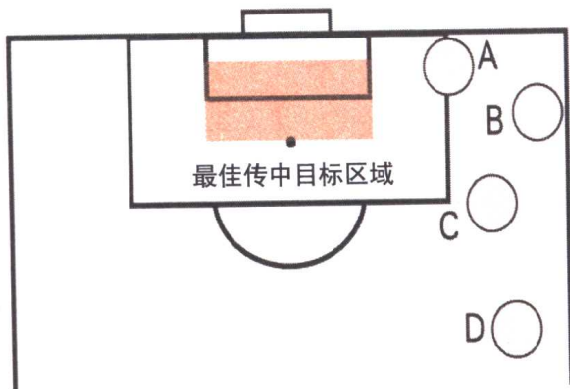
- ①为满足强化练习的要求,应在进攻半场进行配合练习。
- ②为确保进攻一方能有足够的空间进行边路传中或斜传,某些防守队员的起始位置要加以限定。



### (二)主要的传中点

一般来说，球场上有4个主要的传中点(如下图所示)，但这些传中位置并不是固定的，如果传中区域出现空当，而且队友可能制造杀机的话，应尽快将球传出。

防守队员的站位以及守门员的选位，都直接影响传中的时机和传中技术的选择，所以，边路传中队员必须灵活机动，将球及时、准确地传向目标区域。



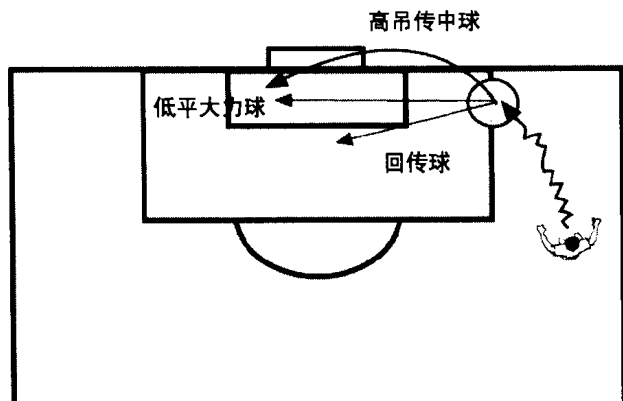
快速、准确地传中，威胁性最大，效果最佳。那些多余性的运球突破，既无必要，也不利于传中处理球。只要防守者没有回撤到最佳传中目标区域，进攻者在任何时候，都可以将球传向该区域去有效攻击对方。

边路传中的方式主要取决于传中球的落点。一般情况下，落点在异侧门柱附近时，要采用传过顶高球的方式，使球越过所有的“障碍”到达该区域；如球的落点在点球点附近，常采用平高球的方式或地滚球的方式。当将球传至同侧门柱附近时，则采用低平球或地滚球的方式。



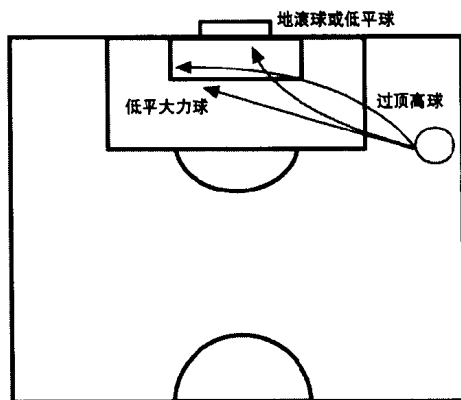
## 1. 传中位置 A —— 底线传中

边路进攻队员的传统打法,通常是运球到对方罚球区的内外端线附近才进行传中。这一位置的传中威胁性极大,但如果防守方采用收缩紧逼式防守,进攻者运球突破到该位置并非是轻而易举之事。底线传中球主要有3种传球路线:一是向球门区中央传低平大力球;二是向点球点方向传回传球;三是向远门柱传高吊球。



## 2. 传球位置 B —— 边线传中

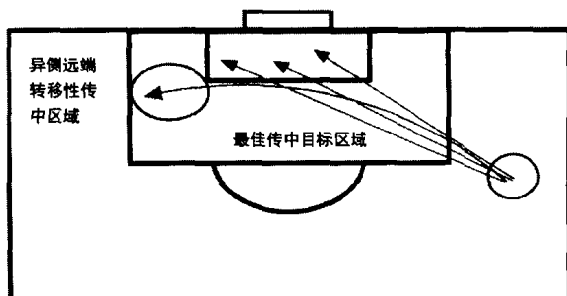
边线传中的位置较靠近边线,边线传中的时机至关重要,传中过早或过晚均不能达到预期效果。必须做到人到球到,球到人到,才便于同伴在跑动中抢点射门。





### 3. 传中位置 C —— 边肋传中

传中点靠近罚球区角附近,对于守门员来说,这是一个非常棘手的位置,因为进攻者在此位置既可射门也可传中,既可转移进攻也可运球强突,打法丰富多变,就像一把锋利的匕首直插防守方肋部,防守起来十分困难。边肋传中的主要传球路线有两条:一是向最佳传球目标区域斜传球;二是向远端转移性传中球。



#### ①向最佳传中目标区域传球

可传近门柱、远门柱、球门中部等不同的位置,传中前要注意考虑是否有利用的空间、防守队员的位置如何、进攻队员的位置如何这3个因素。考虑防守队员的选位是指传球队员要重点考虑守门员的位置,因为他可以用手,所以守门员较其他队员有较明显的优势。传中队员在传中时要避开守门员选位的区域。一般是球越靠近边线,守门员越靠近球门的后半部。还应当记住,很少有守门员越过近门柱侧去截获传中球的,大多数守门员的出击路线是正对球门的角度。

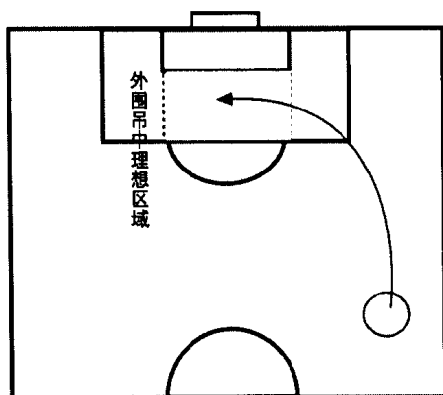
#### ②向远端转移性传中球

当传球队员观察到最佳传中区域内防守较密集,守门员站位又靠近球门的后半部,就应采用大范围向异侧转移性传中技巧,以便调动防守的重新布局。此类传球技术,常以脚背内侧大力踢球技巧来完成,传球距离为35~45米之间。



#### 4. 传中位置D——外围吊中

外围吊中是一种简单而实用的打法。当对方快速收缩到球门前进行密集防守,或比分落后而剩下的比赛时间不多时,常常把高大队员安排到突前中锋位置,利用头球争顶或头顶过渡为同伴创造射门机会。在正常攻守的情况下,一旦突前中锋等队员已占据了罚球弧一带区域,也常采用外围吊中的打法,为中路同伴创造射门机会。



外围吊中要掌握好传球时机,一般在下列两种情况运用较为适宜:一是当中锋或其他同伴的门前冲跑,而后卫线又未站稳阵脚;二是在阵地战时,当高大同伴已在门前站好位置时,就应有将球高吊传中的意识。

外围吊中的落点,原则上是向罚球弧与点球点之间的周围上空吊球,但根据具体情况也可将球吊至异侧门柱附近的上空。

**注意:**最好的传中时机不是同伴已站在罚球区等候边锋的传中路,而是中路和异侧的包抄同伴与对手一齐向前(球门方向)奔跑时,及时把球传进去。如果包抄人员已进入罚球区成静止状态后,球才传来,这样的球只利于防守而不利于进攻。



### (三) 传中包抄

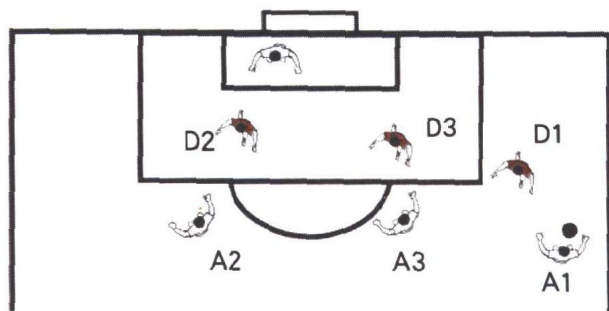
当球传中到最佳目标区域时,进攻者如没及时包抄到位,传中落点再好也无法获得射门机会。

如有两名进攻者同时对传中球进行包抄抢点,应当一个抢前点,另一个抢后点;如有第三个进攻者参与,他便抢球门区中央的落点。这不仅可避免在包抄抢点时位置上的重叠、挤压,而且可有效地控制不同落点的传中球,或者控制不同方向的反弹变向的球。

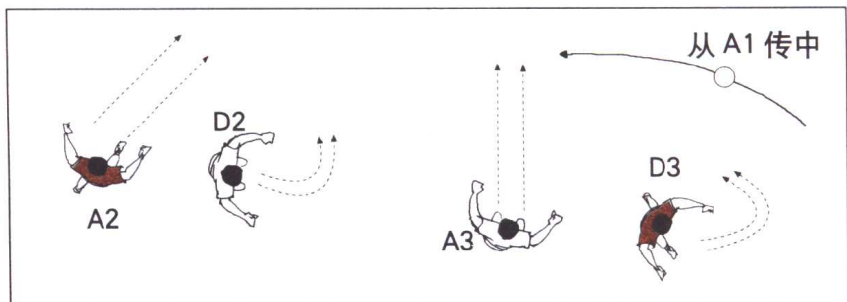
包抄抢点的进攻者并非一定都要自己直接射门,有时可在近门柱将球蹭向远门柱;有时则可佯装击球吸引守门员的注意力,然后让球漏到球门的中央区域,使身后的同伴插上射门。

#### 1. 传中前的跑动

一般防守者多是以迎向进攻来球的跑动去拦截球,而进攻者则以远离控球同伴的接应跑动去拉扯空当。防守者盯人是以球和所盯进攻者都能在自己视野内为最佳选择。因此,进攻者应需在不越位的情况下,尽量向远离控球同伴的方向插上或拉开跑动。



A1 在右侧边路控球, A2、A3 正在不越位的情况下向左侧跑动插上, D2、D3 要使进攻者和球都处于自己的视野内, 只得侧身回撤退位。



当球被A1传向D2、D3身后时，D2、D3必须转身90度以上才能处理球，而A2、A3则正面对球门，极有机会首先抢点射门。

## 2. 抢点跑动的时机

传中包抄者应尽可能迟地以冲刺的方式切入目标区域。但缺乏经验的进攻者常常过早地就进入了目标区域，这样，他不是处于越位位置，就是在那原地等球。高水平的足球比赛，很少见到进攻者在原地等球的情况，因为这样只会有助于防守者的防守。

进攻者进入目标区域时应尽早做到球到人到。进攻者较迟地以高速冲刺的方式进入目标区域，有利于在跑动中冲顶鱼跃头球射门。尽管防守者能很积极、主动地防守迟迟才进入该区域的进攻者，但防守者对进攻者在跑动中的冲顶几乎是望尘莫及、束手无策。没有哪位防守者会在跑向自己球门时，以冒着顶球会误入自己球门的危险方式去处理球。

## 3. 抢点跑动的角度

进攻者抢点跑动路线与传中来球方向之夹角越大越能创造最佳的击球机会，其抢点跑动方向是迎球而去，而不是横切球的飞行路线。