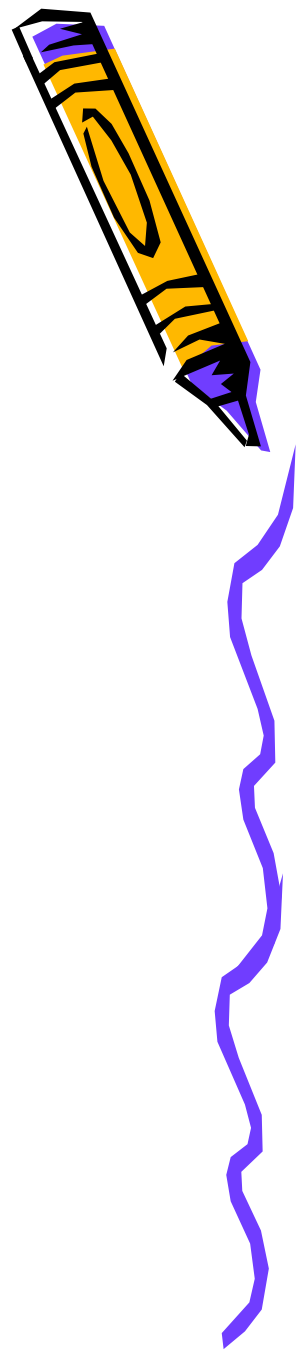


关于足球传接球技 术



传球技术



- 一、脚内侧传球
- 脚内侧传球是在足球比赛中应用得最多的一种技术，是传球和射门的基础。脚内侧传球不仅传出的球准确，球运行时的稳定性也高，常用于快速的短距离传接配合。





小腿加速摆动的时候膝关节外展

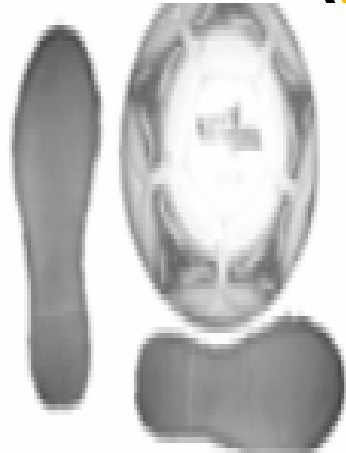
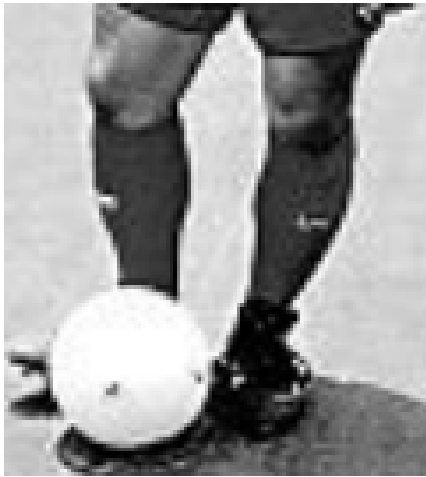
图 4-1 脚内侧踢球

脚掌快速前旋

动作要领：

直线助跑，支撑脚踏在球的侧后方**15**厘米处，膝关节微屈，踢球腿以髋关节为轴向后向前摆动。在前摆过程中膝盖外转，踢球脚内侧与出球方向约成**90°**，脚尖稍翘起，小腿加速前摆，脚掌与地面平行，脚腕用力绷紧，用脚内侧部位踢球的后中部。踢完球后，身体随前缓冲两步。



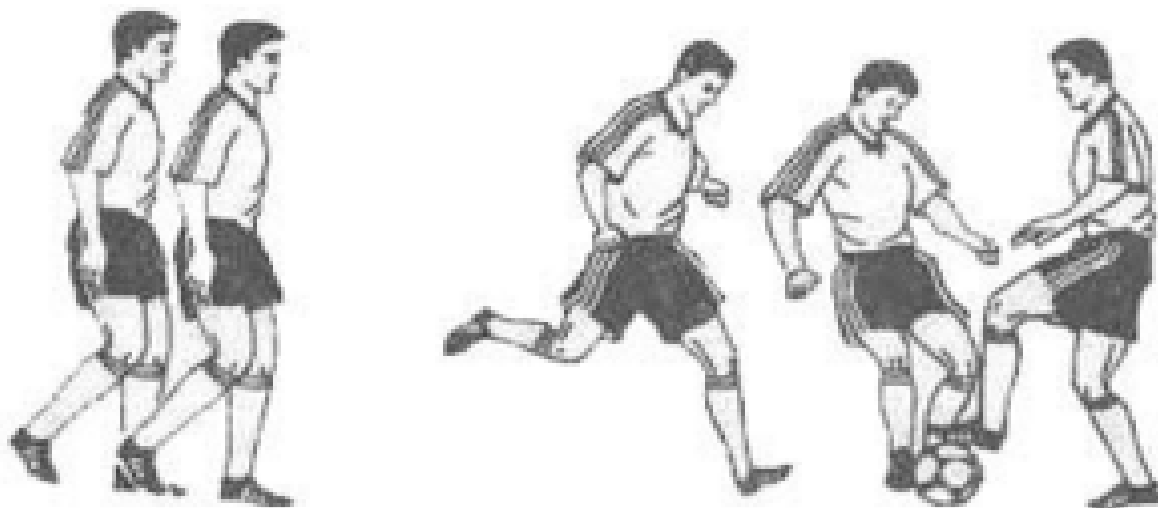


说一说图中球员两脚的位置关系？

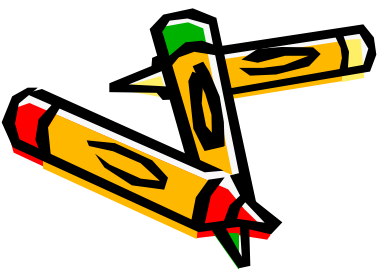


练一练：

1、一人踩住球静止，另一人或两人助跑向前踢球练习，每人左右脚各踢10次交换。



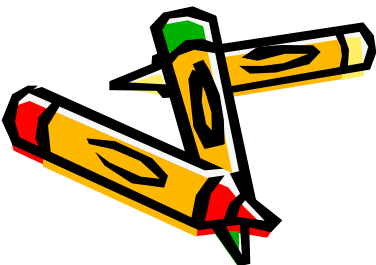
要求：找准踢球部位，支撑腿站立方向，发力方式真确。



2、两人一组原地传接球练习



要求：直线助跑，动作连贯



脚背外侧传球

1、助跑方向，通常是斜向助跑，即助跑方向与出球方向成45度角。可根据个人习惯略加调整。

2、支撑脚的位置，传球时支撑脚位于球的侧后方20cm左右的位置上，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节弯曲，重心降低。

3、击球点，根据传球的需要可分别击在球的后中下部（直线球），或后中下部片侧一点（弧线球）。

4、击球脚脚形，要求踝关节保持紧张，脚背绷紧，成一个整体，脚外展，脚掌与地面基本平行。如要踢弧线球时，脚尖略内屈，小腿摆动加快，其他保持不变，即可完成。

5、击球腿的摆动路线：要求是大腿带小腿，小腿加速摆动击球。踢直线球时，小腿的摆动路线为直线，击完球后的随前动作正对着出球方向。踢弧线球时，小腿的摆腿路线略微带弧线，随前动作的方向偏内即可。





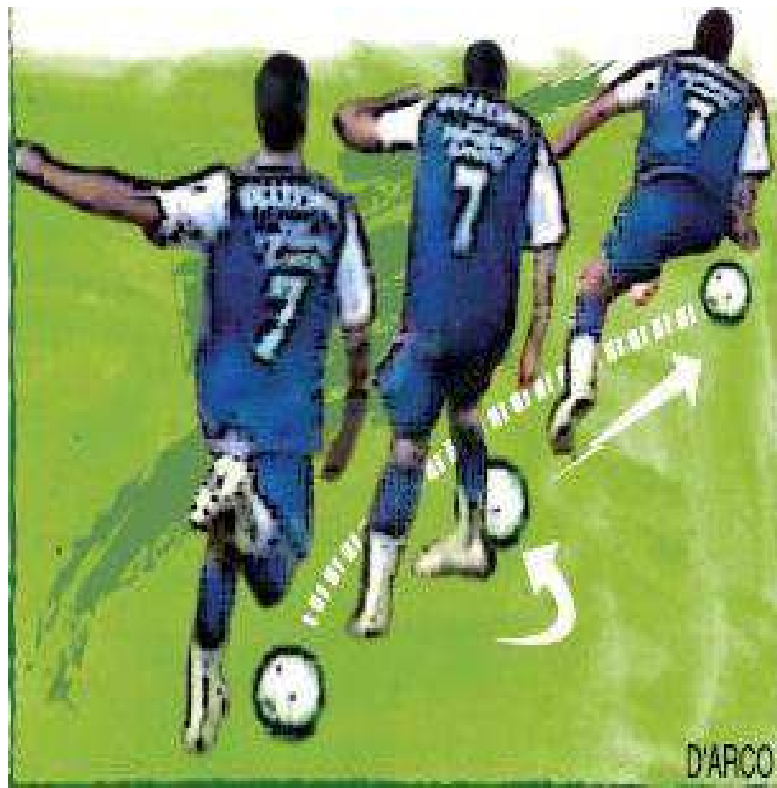
脚外侧传球

重点： 支撑
脚站位；

难点： 踢球
腿的摆动和
脚触球的部
位

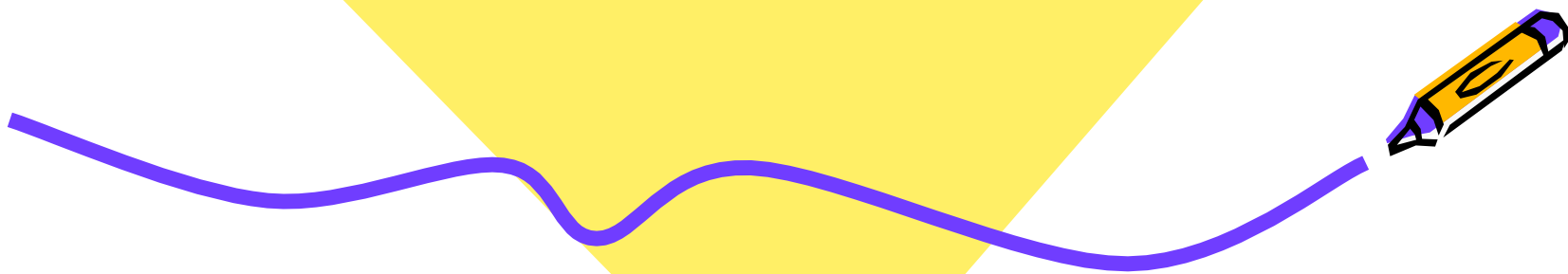



在踢球腿的膝盖摆至接近球正上方时，小腿做鞭打动作，膝盖与脚尖内扣，脚趾扣紧，脚背绷直，以脚背外侧击球后中部，随后踢球腿继续前摆





接球技术



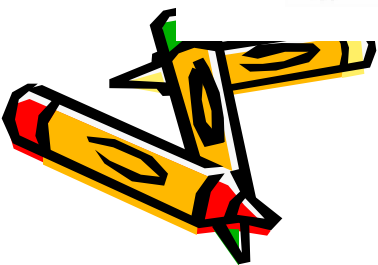


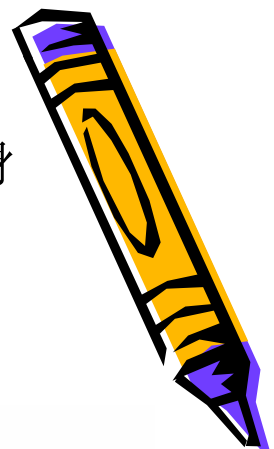
接球是指运动员运用身体的有效部位，将运行中的球有目的的接孔在所需位置上的动作方法。它是运动员获得球的主要手段。良好的接控球能力能为球队创造更多的进攻机会，也是保证进攻技术顺畅的重要因素。

接球接触球部位可分为脚部、腿部、胸部、腹部和头部接球几类。



一、脚内侧接球：脚内侧接球技术的特点是接球平稳，可靠性强，动作灵活多变，用途广泛。





注意： 当来球力量过大时可以采用脚内侧切压停球。其动作要领是：球运行到支撑脚的侧后方或前侧方时。停球脚以脚内侧切压球的后上部，同时稍压膝。

动作要领： 接地滚球时，支撑脚正对来球方向，膝稍屈。当触球时，接球脚向前下轻压，将球接于身前。来球力最大时，接球脚可稍后撤，以缓冲来球力量将球接在脚下。

- 小窍门：接球后要移动脚步用身体去保护好球。

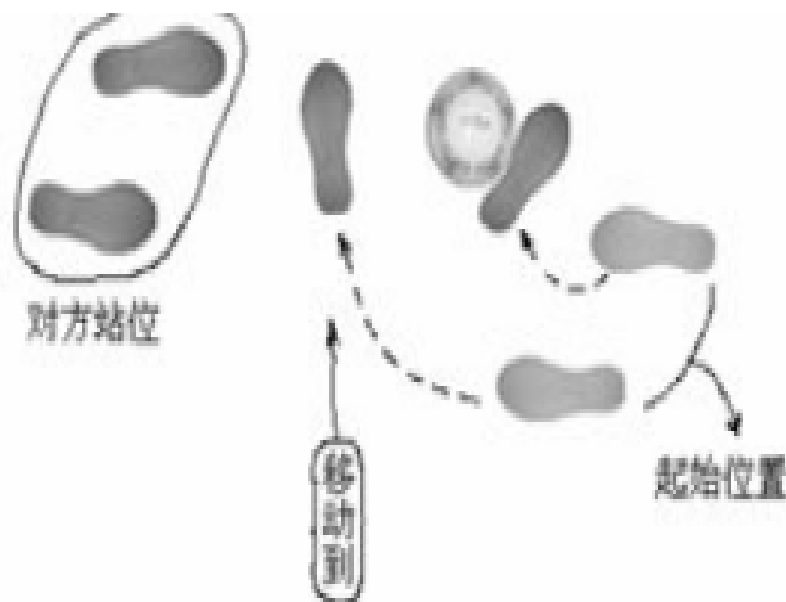
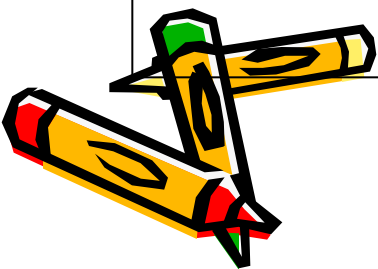
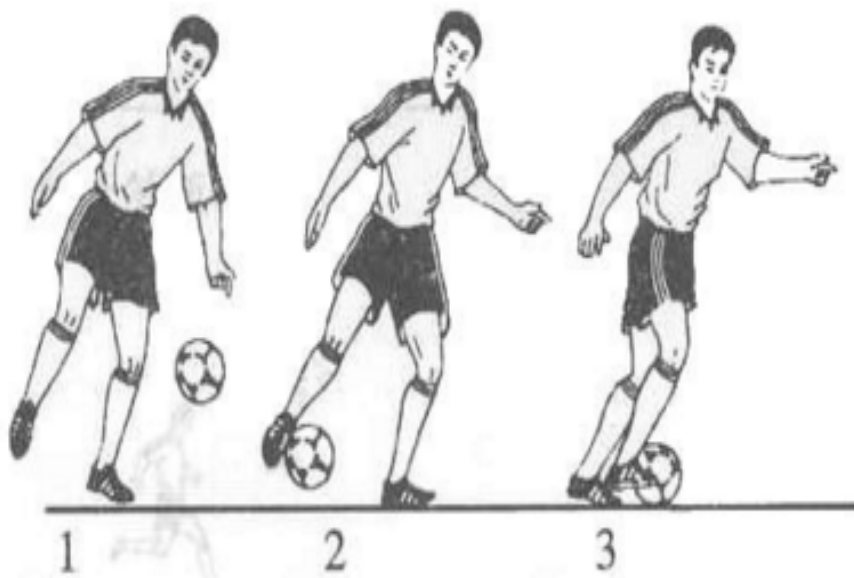


图 4-18 停球保护的脚步移动



动作要领：根据来球的位置，支撑脚踏在球的落点的侧前方。膝关节弯曲，上体稍前倾并向停球脚方向微转，同时停球脚提起并放松，用脚内侧对准球的反弹路线。当球落地反弹刚离地时，用脚内侧触球的中上部。



脚内侧停反弹球



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/0261451151010110>