



足球技術教學 - 足球技術分類

複雜多變的技術動作是足球運動的主要內容。在比賽中不僅需要運用支配球、爭搶球的技術動作，而且還要為能夠進行支配球和爭搶球而採用的行動的動作。也正是這種在比賽中符合規則合理的有球和無球的攻守動作構成當今複雜多變的足球技術動作內容。因此足球技術可分為**有球技術**和**無球技術**兩大類。



足球技術教學

一、無球技術

- 1.起動：原地起動，活動中起動。
- 2.跑：快跑、衝刺跑、曲線跑、折線跑、側身跑、插肩跑、後退跑。
- 3.急停：正面急停、轉身急停。
- 4.轉身；前轉身、後轉身。
- 5.假動作：無球假動作。



足球技術教學

二、有球技術

1. 踢球：足背正面、足背內側、足背外側、腳內側、腳尖、腳用。
2. 停球：腳內側、腳底、足背正面、足背外側、胸部、腹部、大腿、頭部。
3. 頂球：前額正面、前額側面。
4. 運球：足背內側、足背外側、足背正面、腳內側。
5. 搶截球：正面槍截球、合理衝撞搶截球、側后鏟球及斷截球。
6. 假動作：有球假動作。
7. 擲界外球：原地擲球、助跑擲球。
8. 守門員技術：準備姿勢、移動、選位、接球、撲接球、擊球、托球、擲球、踢球。



三、無球技術分析

無球技術，主要指各種不結合球的跑、跳、移動以及其他各種無球的行動。據統計，一個控制球能力很強的隊員所能控制球的時間也只有兩三分鐘左右，扣除各種情況下的死球停止比賽的時間外，其餘大部分時間都是用於無球情況下的活動。因此無球技術掌握運用是否合理在整個比賽中具有重要意義。

(一) 起動

足球比賽中的起動，是完成各種技術動作的基礎，在一定程度上影響著技術動作完成的質量，突然快速起動，能為完成各項有球技術動作贏得時間優勢。在緊逼、凶搶的嚴密防守中要不受到對方阻撓的去接應球，**只有突然的快速起動，才有可能暫時甩掉對手，搶先插入空檔去接到和處理球。**在連續快速的傳球配合中，防守隊員只有突然快速起動，才有可能盯得住對手，去截獲或破壞掉對手控制的球。因此，**突然快速的起動是在短距離內超越對手或盯住對手，搶佔有利位置的有效手段。**

從生物力學角度分析，突然快速的起動也為儘快發揮速度的加速跑，提供最大衝力和動能。足球比賽中的起動是多種多樣的，有在靜止中，有在慢跑中，有在跳起落地后，有在倒地爬起過程中，有在轉身過程中，有在後退過程中等。但是不論在什麼情況下起動，都必須注意以下幾點：

1. 身體重心低，直體快速前移。
2. 步頻快、步幅小，快速有力后蹬。
3. 兩臂配合兩腿動作用力快速前後擺動。
4. 眼睛既要注意周圍隊員的位置變化，又要兼顧球的運動情況。有利於起動后的動作的銜接。

(二) 跑

跑是人們基本活動技能，在足球比賽中，只有掌握正確跑的技術併合理的運用各種方式的跑，才能起到積極的作用。**速度已成為現代足球運動的特點之一。**而**快速跑**則是「足球速度」的重要組成部分。在全面型的足球比賽中，隊員是隨著球的移動及場上的變化情況下，在高速度的運動著，如進攻隊員的擺脫接應拉出空檔，佔領有利位置等。隊員堵截爭搶，互相補位，緊逼盯人等，都需要快速跑動來完成。因此，跑已是足球運動中不可缺少的重要無球技術之一。

跑的技術中主要動作是后蹬前擺。后蹬動作，首先以伸展髖關節開始，當身體重心射影線離開支撐點時，要迅速有力地伸展髖關節、膝關節，最後腳趾蹬離地面。在後蹬結束時，髖、膝、踝三關節要充分伸展。前擺是當支撐腿開始后蹬時，擺動腿以膝關節領先，大腿帶動小腿積極向前上方擺動，同側髖隨之前送，以帶動身體前移，大小腿自然摺疊以縮小擺幅，加快前擺速度，當大腿擺到最高



點時，又開始積極下壓，小腿隨慣性向前擺動，用前腳掌自然而積極地著地，完成觸地動作。同時上體適當前傾和兩臂迅速有力地前後擺動，配合兩腿協調快速用力的蹬擺，推動身體快速向前移動。

在足球比賽中，隨著攻與守的不斷變化，要求隊員必須全面掌握慢跑，快跑，直線跑，曲線跑、折線跑及側身跑，插肩跑，後退跑等無球技術。

1.快速跑

快速跑是指跑的速度程度。跑的速度是由步幅和步頻決定的。在保持一定步幅的條件下，加快步頻是提高速度的重要途徑。同樣在保持一定步頻的條件下，加大步幅也能夠提高跑速。但是在足球比賽中由於所處的情況不同，要求跑動步幅、步頻都要有變化，如在接近對手和球時及與對方爭球的情況下，跑動步幅就要小一些，步頻則要快一些，重心低一些，身體前傾角度要小，這樣就能夠比較容易的控制身體平衡，就可以及時地做出需要做的各種技術動作，並能隨時調整改變動作和跑的方向，就有了較大的靈活性，以發揮自己的最大速度。特別是需要進行爭搶、搶傳、搶射等情況下，更需要加大步幅和加快步頻；以爭得剎那間的有利時機。

2.曲線跑

曲線跑是爲了繞過對方隊員，接應來球，內切包抄，斷搶來球，盯住對手時採取的跑動方法。曲線跑時，眼睛注視周圍情況和球的發展，身體向內傾斜，內肩低於外肩，內側膝稍外展，外側膝稍內扣，以內側腳的腳掌外側和外側腳的腳掌內側用力蹬地。

3.折線跑

折線跑一般多是進攻隊員爲了擺脫對手或穿越密集防守時採用的一種跑動方法。折線跑時，眼睛要注視自己前面的左、右空檔，由一個方向突然折向另一個方向時，上體和頭部要突然向預定方向扭轉、傾斜，身體重心也迅速移到這一側，同時異側腳用力蹬地。

4.側身跑

側身跑是爲了便於觀察場上情況，隨時準備參與攻守的具體配合時採用的調整位置的跑動方法。側身跑時，上體稍轉向有球的一側，腳尖對著跑動方向，眼睛隨時注視球的發展和周圍攻守雙方隊員的位置、活動情況，以便及時參加具體的配合或採取個人行動。

5.插肩跑

插肩跑是爲了限制處在與自己並肩跑的對手的跑動速度，進行爭搶位置或爭奪球時採用的方法。插肩跑是當與對手並肩靠攏跑動時，把同對手接觸的一側肩突然向前探出，同時上體隨之斜插入對手與自己同側的胸前，同時同側臂幾乎停止擺動，以限制對手跑動的速度。

6.後退跑



後退跑一般是在以少防多時，爲了延緩對方的推進速度，伺機進行爭搶或是當對方隊員處在威脅著本方球門的情況下，爲了盯住對手，限制其活動，常用後退跑。後退跑時，重心稍下降並后移，使身體稍後傾。步幅要小，步頻要快，腳蹬地后必須離開地面，但不要高抬，兩臂稍張開自然擺動維持身體平衡，眼睛注視球的方位，對方隊員的位置和活動情況，以及同隊隊員回防等情況，以便確定自己的下一個動作。

(三) 急停和轉身

比賽中進攻和防守的不斷變換和球的位置也隨時變化。爲了甩掉對手或不被對手甩掉，需要隊員有時在高速度的奔跑中突然停止跑動及突然停止跑動后立即轉身或原地轉身改變移動方向。

在比賽中運動員的急停和轉身動作可分正面急停、轉身急停、前轉身和後轉身。

1. 正面急停

急停時，身體重心下降並快速后移，上體稍前屈，一腳向前邁出並以腳全掌著地用力前蹬，使上體成后傾，制動身體前沖，另一腿微屈稍後開立支撐身體的平衡，停止跑動。

2. 轉身急停

轉身急停時，重心下降，上體稍前屈並快速向轉身方向扭轉、傾斜，重心移向轉身方向的同側腿屈膝外轉，腳掌外側蹬地，腳尖指向轉身方向，異側腿迅速前邁。腳掌內側積極著地蹬地，使整個身體成內傾，制動身體前沖，停止跑動。

3. 前轉身

轉身時，兩膝微屈，重心移向轉身方向的同側腳，上體向轉身方向傾斜，扭轉和異側腳前腳掌用力蹬地的同時，身體快速轉動，蹬地腳隨之上步。

4. 後轉身

轉身時，轉身方向的異側腳蹬地，重心后移，在身體開始向後轉動的同時，另一腳抬起外轉並向後邁出，腳尖向後，身體轉向後方。

(四) 身體假動作

在比賽中，爲了擺脫對手的緊逼或爲了搶奪對手控制的球，常用快速而逼真的身體虛晃動作，使對手產生錯誤的判斷，導致作出錯誤的行動或動作，而達到自己的預定目的。逼真地假動作，會使對手產生相應的反應。當對手做出相應的反應時，由假變真的動作必須做得突然迅速，才能達到預期的效果。因此在快速虛晃中自如控制自己身體重心的移動，是順利完成假動作的關鍵因素。



總之，無球技術是足球技術不可缺少的組成部分。在練習時，既要正確理解動作的要求，又要結合必要專項身體素質和有球技術練習，以及根據足球運動的特點方能全面掌握無球技術。

四、有球技術分析

有球技術是在快速的激烈對抗的條件下準確完成技術動作的關鍵部分，是足球技術的重要內容。

(一) 踢球

踢球是運動員有目的地用腳的某一部位把球踢向預定的目的地。因此，各種踢球的動作總是與有目的地行動相連接，形成完整的用不同腳法踢球的技術動作。踢球是足球運動中最主要和運用最多的一項基本技術，一場比賽，每個隊一般要傳球 350~500 次左右，比賽雙方平均每 5~7 秒鐘就有一次傳踢球。比賽中，踢球主要用於傳球和射門，是組織進攻與防守的主要手段。運動員踢球技術的好壞，直接影響傳球、射門和組成戰術的效果。因此，運動員踢球技術掌握的如何，對球隊運動技術水平有舉足輕重的影響。

1. 踢球動作結構分析

踢球的方法多種多樣，動作要領也有所不同，但是每種踢球方法都是由助跑、支撐腳站位、踢球腿的擺動、腳觸球和踢球的隨球動作組成。正是這五個環節組成踢球動作完整結構。下面以足背正面踢定位球為例。對踢球的全過程進行結構分析。

足背正面踢球是指用腳的第一、二、三、四跖骨體及跖骨底部分，即足背的正中部分。當足跖骨屈並稍外翻時，形成一個較大的平面就是一般所指的足背正面，用這一部分去擊球即稱腳正面踢球。

(1)助跑：助跑是指準備踢球前的幾步跑動，是踢球全過程的第一個組成部分。

作用：助跑的主要作用在於調整人與球的方向、距離，便於擺動腿更好地發力，增加擊球的力量，助跑的最後一步要稍大，以獲得一定的初速度和使踢球腿增加擺腿幅度與速度，同時制動身體的前沖。

動作過程與要求：首先是判斷好距離。助跑的方向與擊球方響應一致，成直線跑。動作要放鬆自然，步幅均勻，整個助跑是加速度過程，特別是最後兩步必須積極快速，爲了加大踢球腿的擺幅和擺速，要求助跑的最後一步要稍大。支撐腳的跨步選位落點要準確。踢球前不但要獲得一定的前衝力，而且爲了使身體在踢球時避免過早前沖和減少前踏的角度，最後一步要用跨步，支撐腳落地時必須積極著地。

容易產生的錯誤：初學者步點判斷不好，最後一步支撐腳落點不準。另外助跑速度掌握不好，容易過快前沖影響擺腿，或沒有加速，這樣都會



影響正確的踢球動作。

(2) 支撐腳站位：助跑最後的著地腳所處的位置，就是踢球時的支撐腳站位。

作用：支撐腳站位是運動員踢球時身體重心的穩定支柱，只有穩定的支撐身體重心，踢球腿的擺動有牢固的著力點才會發揮最大的擺速。因此，支撐腳在踢球過程中既起到支撐身體重心作用又起到保持身體平衡作用。

動作過程與要求：助跑最後一步，支撐腳要踏在球的前後軸線的平行線上，腳距球的距離大約在 10~15 厘米，腳尖正對擊球方向。隨著身體前移，支撐腳成滾動式地由腳跟過渡到腳前掌。膝關節隨之微屈，膝關節的夾角在 $135^{\circ}\sim 150^{\circ}$ 。其作用：

首先減少直腿支撐時造成對膝關節的擠壓和撞擊，使縫匠肌、闊筋膜張肌、股直肌等分別承受一部分由制動作用所帶來的衝力。其次是減少制動。如果直腿支撐必然造成比較大的反作用力，由於膝關節微屈起到緩衝作用，這樣就可以減少支撐時地面的反作用力。起到減少制動作用。

容易產生的錯誤：初學者支撐腳落地不準，容易出現以下三種錯誤：第一，支撐腳落地點靠前，造成不能充分加速擺腿，小腿剛開始加速即踢到球的後上方，造成擊球點用力線與地面成一定角度，出球方向不是向前，而是向前下方。第二，支撐腳落地靠後，此時小腿擺動已超過身體重心，使身體重心落在後面，造成臀部下坐上體後仰，腳擊球點在球的後下方；造成出球方向偏高。第三，支撐腳距球的一側較遠或較近，也就是腳與球的距離小於 10 厘米或大於 15 厘米，這樣都破壞了根據人體結構特點所需要的合理位置。造成擊球點不是球的后中部，而是偏左或偏右。

(3) 踢球腿的擺動：踢球腿的擺動是在支撐腳向前跨步與助跑最後一步蹬離地面時，順勢向後擺起在支撐腳著地同時以髖關節為軸，大腿帶動小腿由後向前擺的動作。

作用：踢球腿的擺動是擊球力量的主要來源，踢球腿的擺速與擺幅的大小直接影響擊球力量。根據力學原理：作用力的大小取決於線速度的大小。因此，要加大擊球的力量。必須要加快腿的擺速，特別是小腿的急速前擺。

動作過程與要求：踢球腿的擺動可分成自然後擺和加速前擺兩個階段。

自然後擺階段：隨著支撐腳著地的同時，擺動腿以髖關節為軸自然後擺，小腿自然向後彎曲，踝關節放鬆。

加速前擺階段。當大腿后擺小腿自然向後彎曲時，使髂腰肌、股四頭肌、闊筋膜張肌、縫匠肌等被極度拉長后，開始功能性收縮，這樣使踢球腿以大腿帶動小腿由後向前擺動，當大腿帶動小腿前擺時，除了以上肌肉



用力收縮外，包繞臏骨的肌腱和韌帶一張一縮，使腿的擺動速度急速加快。這就是小腿要以爆髮式加速，以產生最大速度擊球。該階段是決定撞球力量與準確性的關鍵階段。

容易產生的錯誤：第一，后擺腿動作應與支撐腳落地同時進行，初學者有時容易造成支撐腳踏地后，才開始后擺，這樣做使一個連貫完整的動作截然分離，破壞了動作的連續協調性。第二，大腿前擺時，小腿未做爆髮式加速，或過早加速，造成直腿踢球的錯誤動作。第三，擺腿時應以髌關節為軸，大腿帶動小腿垂直擺動，由於支撐腳腳尖未對準出球方向，造成擺腿方向不正。

(4) 腳觸球：腳觸球包括腳的部位和球的部位及擊球的剎那踝關節緊張的動作。

作用：腳觸球是決定擊球方向準確和力量大小的關鍵，整個身體力量與協調性（肌肉的放鬆與緊張）都集中體現在擊球的瞬間使球由靜止狀態急速飛出。

動作過程與要求：第一，當小腿加速前擺時，拇趾長肌緊張扣緊足踝使腳面繃直，以足背正面擊球的后中部，擊球時的作用力是通過球的中軸線沿著直線向前（踢弧線球例外）。第二，根據力學物體彈性碰撞原理，產生力的大小與碰撞時間成反比，與物體的質量及速度差成正比。因此，要想使擊球力量大、又準確，必須縮短腿與球接觸時間，即要加快擺腿速度與加強腳面的硬度，也就是常用的術語"快速擺腿，繃直腳面。"第三，擊球時身體髌關節必須處在球的垂直上方，這是腳觸球的最理想時機，因為如果髌關節不在垂直上方，而在垂直線的前上方，那麼小腿就不能充分快速前擺。如果髌關節落在球的垂直線後上方，這時大腿的前擺已經完成，小腿已開始向上擺，造成擊球偏高。

容易產生的錯誤：第一，擊球的一瞬間，足踝一定要緊。因為扣緊足踝既可以控制出球方向，又可以增加腳面硬度加大擊球力量，足踝未扣緊造成出球無力。第二，擊球時支撐腳靠前或靠後，造成髌關節不在球的垂直上方，使腳不能擊球的后中部，而是後上部或下部，影響擊球效果。第三，擊球點偏左或偏右（踢弧線球例外）造成作用力的方向向左或向右，不能沿著正確方向前進。擊球點在球的左後側，作用力通過球心向左前方運行。擊球點在球的左後側作用力通過球心向右前方運行。

(5) 踢球后的隨前動作：踢球后的隨前動作是指踢球腳與球接觸時踢球腿仍以觸球時的同樣擺動速度繼續前擺和送髌的動作。

作用：緩和因踢球腿的急速前擺而產生的前沖慣性，以維持身體平衡，同時可增大出球力量與銜接下一個動作。

動作過程和要求：當腳擊球后，由於慣性作用，擺動腿應隨球繼續前



擺，身體重心順勢前移，踢球腿的異側手臂自然向前擺，同側手臂用力后擺，以維持身體平衡，同時便於銜接下一個動作。

容易產生的錯誤：第一，有意識的急速停止小腿前擺，影響出球力量。第二，身體未隨擺動腿前移，影響銜接下一個動作。

2. 踢球的方法

踢球主要有足內側踢球，足背正面踢球，足背內側踢球，足背外側踢球，還有腳尖踢球和腳跟踢球。



(1) **足內側踢球**：它是用腳內側的跖趾關節、舟骨和跟骨所構成的三角部位接觸球的一種踢球方法。

特點	腳與球的接觸面積大，出球比較平穩、準確。出球力量較小。
基本動作要領	<p>踢定位球時，直線助跑，支撐腳踏在球的側方 15 厘米左右處，膝關節微屈，在支撐腳著地的同時踢球腿以髖關節為軸由後向前擺動。在前擺過程中屈膝外轉，踢球腳的內側正對出球方向，小腿加速前擺，腳尖稍翹起，腳掌與地面平行用腳內側部位擊球的后中部。</p> <p>腳內側踢球在腳與球接觸過程中有兩種方法：一種是推送的踢法。這種踢法腳觸球時，踢球腿要繼續前擺，這樣踢球腳與球接觸的時間較長，出球易平穩。另一種是敲擊踢法。踢球時，踢球腿的大腿擺動不大，只是小腿快速前擺擊球，擊球后，小腿突然停止前擺，該動作接觸時間短促，動作有力。</p>
易犯錯誤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 踢球腿膝蓋外轉不夠，腳尖沒有翹起。 2. 擺腿動作太緊張，成直腿掃球動作。 3. 踢球腳腳掌內翻。



足背正面踢球

(2) **足背正面踢球**：是用足背正面的楔骨和跖骨的末端構成部位觸球的一種踢球方法。

特點	踢球腿的擺幅大，擺速快，踢球的力量大，出球的性能變化小，出球方向也比較單一。
基本動作要領	踢定位球時，直線助跑，最後一步稍大並要積極著地，支撐腳在球的側方約 10~12 厘米處，腳尖正對出球方向，膝關節微屈，踢球腿是在支撐腳前跨和助跑的最後一步蹬高地面時，順勢向右擺起，小腿曲屈。在支撐腳著地的同時，以髖關節為軸，大腿帶動小腿由後向前擺，當膝蓋擺至接近球正上方的剎那，小腿做爆髮式前擺，足背繃直，腳趾扣緊，以足背的正面擊球的后中部。踢球腿隨球繼續提膝前擺。
易犯錯誤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 支撐腳的位置靠後，造成踢球時身體後仰，踢球的後下部，出球偏高。 2. 踢球腿前擺時，小腿過早前擺，造成直腿踢球，出球無力。 3. 擺腿方向不正。 4. 踢球時，因怕腳尖觸地，足背不敢繃直，造成腳趾觸球。

腿背正面踢定位球，是初學者必須嚴格掌握的基本技術動作。而在比賽中，還常常用足背正面踢反彈球、空中球、倒勾球及搓球等。下面就在掌握好踢定位球基礎上做為提高掌握的動作做如下介紹：

足背正面踢反彈球時，要準確判斷球的落點、落地時間和反彈路線，身體正對來球反彈方向，支撐腳在球的側方。當球要落地時，踢球腿的小腿急速前擺，在球剛反彈離地時，以足背正面擊球的后中部。該動作易犯的錯誤在於：對球的落地時間判斷不準，擺腿過晚，擊球的后底部，擊球偏高。



足背正面踢空中球

足背正面踢空中球（側身踢空中球）時，首先要判斷好球的運行路線和確定好擊球點，並使身體側對出球方向，支撐腳跨上一步，腳尖指向出球方向，上體向支撐腳一側傾斜，踢球腳的大腿帶動小腿急速向出球方向揮擺，用足背正面踢球的后中部，在擺腿踢球的過程中身體隨之向出球方向扭轉。在踢球的剎那，眼睛始終注視球，身體正對出球方向。踢球后，面對出球方向。該動作的易犯錯誤在於：擺腿過早或過晚，造成漏踢。支撐腳尖沒有對著出球方向，限制了身體的扭轉。上體傾斜不夠，造成踢球時腿朝斜上方揮擺，擊在球的中下部，出球偏高。



足背正面倒勾

足背正面踢倒勾球時，支撐腳先向前跨一步，膝關節彎曲，上體後仰，踢球腿以髖關節為軸儘力向上方擺動。當球落到頭的前上方時，用足背正面向後勾踢。該動作易犯錯誤在於：上體後仰不夠，膝關節太直，造成踢出的球方向不是向背後而是向上運行。

足背正面挑起踢倒勾球時，先判斷好來球的運行路線並確定好擊球點，然後踢球腳上步蹬地起跳，同時另一腿上擺，使身體騰空後仰，眼睛注視來球。在另一腿下擺的同時，踢球腿以大腿帶動小腿急速揮擺，兩腿在空中成剪式交叉，以足背正面踢球的后中部，踢球后，兩臂微屈，手掌向下撐地，手指指向出球的相反方向，屈肘。然後背部、臀部依次著地。該動作易犯錯誤在於不敢跳或跳起后不敢向後仰體。

落地以手掌撐地時，手指方向不對，容易造成時、腕挫傷。



足背正面搓球過頂時，擺動腿的動作是由後向前下方用力，腳掌貼擦地面，腳尖插進球底，踢球的底部，使球由腳尖經腳面向前上方迴旋而出。該動作易犯錯誤在於踢球時，腳尖未插進球的底部，造成擊球點不正確。



足背內側踢球



足背內側踢球

(3) 足背內側踢球：是用足背內側的幾個楔骨、趾骨末端部位接觸球的一種踢球方法。

特點	踢球腿的擺幅大，擺速快，踢球的力量大，由於助跑方向、支撐腳選位靈活性較大，出球的方向變化幅度較大。因此，可踢出平直球、遠距離弧線球等，也便於轉身踢球。
基本動作要領	踢定位球時，斜線助跑，助跑方向與出球方向成 45°角。支撐腳以腳掌外沿積極著地，踏在球的側後方 20~25 厘米處，屈膝，支撐腳腳尖指向出球方向，身體稍向支撐腳一側傾斜。在支撐腳著地同時踢球腿以髖關節為軸，大腿帶動小腿由後向前擺，當身體轉向出球方向，膝蓋擺到接近球的內側正上方的剎那，小腿做爆髮式前擺，腳尖稍向外轉，腳面繃直，腳趾扣緊，腳尖指向斜下方，以足背內側踢球的后中部（踢高球時，擊球的中下部），踢球腿隨球繼續前擺。
易犯錯誤	<ol style="list-style-type: none"> 1.支撐腳的位置偏後，踢球時上體後仰，易把球踢高。 2.踢球腳尖外轉不夠，接觸部位不正確。 3.沒有直向出球方向擺腿，形成划弧動作以致出球點偏外。



同樣，足背內側踢定位球是初學者必須掌握的基本動作。做為提高，下面就用足背內側踢過頂球、踢弧線球及轉身踢球動作作如下介紹：

足背內側搓踢過頂球時，動作方法基本上與踢定位球相同。只是支撐腳踏在球的側後方，踢球腳不要過於繃直，踢球的後下部，並稍向下切的動作，使球向前上方飛起並迴旋。踢球腳不隨球前擺。該動作易犯錯誤在於踢球腳沒有插進球底部，擊球點不在球的後下部，使球不能產生迴旋。

足背內側轉身踢球時，助跑的最後倒數第二步，要稍向出球的相反方向，即向球的側前方跨出。在助跑最後一步蹬離地面時，略微跳動，同時身體轉向出球方向，支撐腳以腳掌外沿著地，腳尖指向出球方向，上體側前傾，膝關節彎曲。在支撐腳著地的同時，踢球腿以髖關節為軸，大腿帶動小腿由後向前擺。當膝蓋擺到接近球的內側上方的剎那，小腿做爆髮式前擺，腳稍外轉，腳面繃直，腳趾扣緊，腳尖指向敘下方，用足背內側部位擊球的后中部，踢球腿隨球繼續前擺。該動作易犯錯誤在於支撐腳的腳尖沒有指向出球方向。轉身和踢球動作不連貫，在轉身的同時，擺動腿沒有積極跟隨前擺。轉身時，上體沒有前傾。

足背內側踢弧線球時，用足背內側踢球的后中部位。擺腿的方向不通過球心，在踢球的一剎那，踝關節用力向里轉並上翹，使球成側旋沿一定的弧線運行。該動作易犯錯誤在於踝關節用力過大或過小。



足背外側帶球



足背外側帶球



(4) 足背外側踢球：是用足背外側部位接觸球的踢球方法。

特點	它除具備腳正面踢球的特點外，由於踢球時腳腕靈活性較大和擺腿方向變化較多等優點，它是踢各種距離弧線球和彈撥、削球的主要方法。
基本動作要領	踢定位球（平直球）時，助跑、支撐腳的位置和踢球腿的擺動，基本上與足背正面踢球相同。只是用足背外側接觸球。在踢球腿的膝蓋擺到接近球的正上方的剎那，小腿做爆髮式前擺時，膝蓋和腳尖內轉，腳面綑直，腳趾扣緊，以足背外側部位踢球的后中部，踢球腿隨球繼續前擺。
易犯錯誤	1.踢球時，膝蓋和腳尖內轉不夠，造成接觸球部位不正確。 2.支撐腳靠後，造成踢球時身體後仰，踢球的後下部，以致出球偏高。

足背外側踢定位球是初學者必須掌握的基本動作，但在比賽中，還常用足背外側踢弧線球或彈撥球，爲了進一步了解足背外側踢球方法，下面就這兩種踢法做如下介紹：

足背外側踢弧線球時，支撐腳踏在球的側後方約 15～20 厘米處，踢球腳的腳腕用力，並以足背外側踢球的后中部，擺腿的方向不通過球心，並向支撐腳一側的前方繼續擺動，以加大球的旋轉。該動作易犯錯誤在於踢球腳的腳腕用力不夠，擺腿方向靠球心軸較近。

足背外側踢彈撥球時，踢球腿以膝關節爲軸快速側擺或側前擺。擊球時，踝關節快速轉動將球彈出，踢球腳快速收回。運用這種踢法可將球快速彈撥到踢球腳的外側或側前方。



腳尖踢球

(5) 腳尖踢球：它是用腳尖部位接觸球的踢球方法。

特點	踢球腿的擺幅大，擺速快，踢球的著力點集中，出球快而有力，但因腳尖與球的接觸面小，出球的準確性較差。
基本動作要領	腳尖踢球與足背正面踢球動作大致相同，支撐腳踏在球的側後方。擊球時，腳尖翹起，趾踝關節緊張用力並保持穩固以腳尖擊球的后中稍偏下的部位。
易犯錯誤	1.擊球點不正確，出球不準。 2.踢球時，踝關節不夠緊張，以致出球無力，而且容易受傷。此外，如遇支撐腳離球過遠時，可採用腳尖捅球動作。腳尖捅球時，踢球腿要屈膝前跨，髖關節往前送，兩臂向上擺，在踢球腳落地前，用腳尖捅球的后中部。



腳跟傳球

(6) **腳跟踢球**，它是用腳跟的跟骨部位，將球踢到身體後面的踢球方法。

特點	腳跟踢球的出球方向是向後，隱蔽性強，具有突然性，但出球力量小，只適用於近距離向後傳球。
基本動作要領	腳跟踢球時，根據人與球的不同位置採用不同的踢法，具體動作要領如下：第一，當球在支撐腳內側時，踢球腿自然提膝到球的前方，然後以膝關節為軸，小腿突然快速后擺，踝關節在後擺過程中緊張用力，以腳跟觸球的前中部，把球向後踢出。第二，當球在支撐腳外側時，踢球腿先自然前擺。當擺過支撐腳時，立即向支撐腳一側成交叉后擺，踝關節緊張用力，以腳跟觸球的前中部把球向後踢出。
易犯錯誤	踢球腿自然前擺過大，隱蔽性不高。

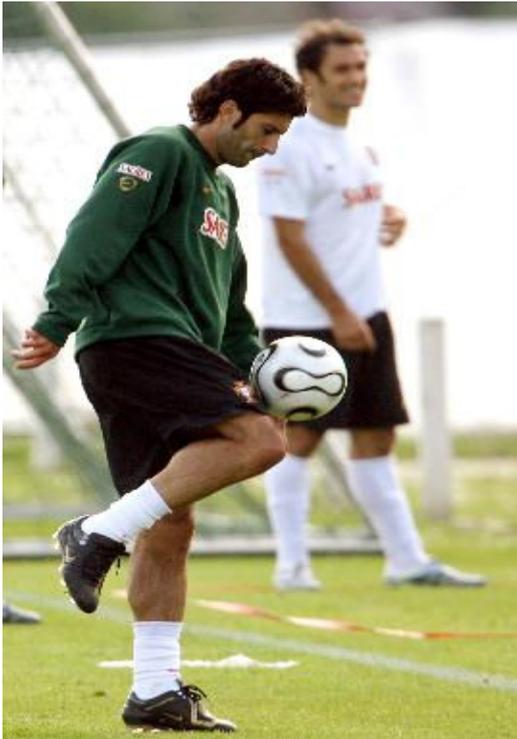
(7) **顛球**：用身體合理部位，去接觸球，使球馴服於自己隨心所欲的控制範圍之下的一種熟悉球性的動作。

特點：身體各個合理部位都能顛球，是足球基本功，通過各部位肌肉本體感去顛控制球，是各級別運動員必須長期練習的基本動作。

各合理部位顛球的基本動作要領：



挑球	支撐腳踏在球的后側方約 30 厘米處，膝關節微屈，身體重心移到支撐腳上，挑球腳的腳前掌踏在球的上方並向後輕拉，在球開始向後滾動的同時，腳尖、腳掌迅速著地。當球滾上足背的同時，腳尖稍翹起向上挑起。
足背 正面 顛球	支撐腳的膝關節微屈，身體重心移到支撐腳上，當球落至低於膝關節（離地面約 20 厘米）以下時，顛球腳的膝、踝關節適當放鬆，並柔和地向前稍上方甩動小腿，腳尖稍翹起，用足背輕擊球的底部，將球向上顛起。
腳內 側顛 球	支撐腳膝關節微屈。身體重心移至支撐腳上，當球下落到膝關節高度時，顛球腳屈膝盤腿，腳內側向上擺腳內翻，輕擊球的底部，將球向上顛起。
腳外 側顛 球	支撐腳的膝關節微屈，上體支撐腳一側稍傾斜，重心移至支撐腳上，當球下落到膝關節高度時，顛球腳屈膝撇腿，腳外側向上擺，腳外翻輕擊球的底部，將球向上顛起。
大腿 顛球	支撐腿膝關節微屈，身體重心移至支撐腳上，兩臂自然張開，當球下落到接近髖關節高度時，顛球的大腿屈膝上擺，當大腿擺到成水平狀態時擊球的底部，將球向上顛起
頭顛 球	兩腳左右或前後開立，膝關節微屈，身體重心下降於兩腳間，兩臂屈肘自然張開，頭後仰使前額正面成水平狀態，當球下降到接近前額正面時，兩腳同時柔和地向上蹬地伸膝，用前額正面輕擊球的底部，將球向上顛起。
肩部 顛球	兩臂屈肘自然張開，兩腳左右開立，身體重心落在兩腳間，當球下落到接近顛球一側肩部時，軀幹和頭部稍向異側傾斜，肩上聳，擊球的底部，將球向上顛起。
胸部 顛球	兩臂屈時自然張開，兩腳左右或前後開立，膝關節微屈，身體重心稍下降，上體成背弓後仰，收下頷，當球下落接近胸部時，兩腳同時蹬地向上，展腹挺胸，撞擊球的底部，將球向上顛起。



足球技術教學 - 初學者學習各種踢法時應注意事項

- 一、初學者踢球時，要強調隨時觀察球場上情況和出球目標，並養成習慣，在踢球前的剎那，眼睛一定要注視球，做到人球兼顧，這對保證踢球的準確性有重要作用。
- 二、在助跑時，要特別注意最後一步支撐腳的跨步選位動作。它直接影響著人與球之間的位置關係，也影響著踢球動作的質量和出球的效果。
- 三、踢活動球時，支撐腳的踏地選位考慮到擺動時間。如踢順勢滾動球，要踏在球的側前方。當腿擺至觸球部位時，球恰好滾到與支撐腳處於合適的位置。
- 四、腿的擺動是踢球力量的主要來源，因此動作要協調、正確。其中要特別注意小腿的曲屈與爆髮式的前擺。否則踢球的動作容易緊張而不協調。
- 五、踢球腳在觸球一剎那，踝關節一定要緊張用力，保持腳型的固定。這樣，一方面可保證踢球的質量，另一方面還可避免踝關節受傷。
- 六、踢球時，擺腿的方向、腳的部位和擊中球的部位都應做正確。這樣才能保證踢球的良好效果。

資料來源：

<http://www.twiki.com/wiki/%E8%B6%B3%E7%90%83%E6%8A%80%E8%A1%93%E6%95%99%E5%AD%B8>