目 录

一、足球运动基础知识……1
1、足球的起源 ……1
2、足球的发展 ……1
3、足球运动的特点 ……2
4、足球运动的锻炼价值 ……2
二、足球运动基本技术动作……3
1、球性练习 ……3
2、运球练习 ……4
3、传球练习…… 7
4、接停球练习……13
5、运球过人练习……20
6、踢球动作方法……22
7、接球的方法……25
8、抢断球的方法……26
三. 足球技战术理论 ……30
1、集体战术配合……30
2、全队进攻战术……30
3、定位球战术 ……30
4、简单战术技巧……31
5、比赛阵型……31
四、足球技战术教学…… 32
1、足球战术概述 …… 32
2、足球战术的分类列表 …… 32
3、传球 …… 32
4、射门 …… 33
5、局部配合 …… 34
6、定位球战术 …… 35

足球运动基础知识

足球运动是目前全球最具影响力的单项体育运动，故有世界第一大运动的美称，足球是主要以脚支配球为主，但也可以使用头、胸部等部位触球（除守门员外，其他队员不得用手或臂触球；如果守门员出了本方的禁区，那也不能用手或臂触球）的两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。一场精彩的足球比赛，吸引着数以亿计的观众，它已成为电视节目中的重要内容，有关足球的报道，占据着世界各种报刊的篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

一、足球的起源

足球是一项非常古老的运动，最早起源于中国。后来，古希腊、罗马和日本兴起了类似的用脚踢球的运动。中国的足球在古代称为“蹴鞠”。据史料和考古发掘，“蹴鞠”起源于黄帝时代。《战国策》和《史记》是最早记录“蹴鞠”的文献典籍。汉代是“蹴鞠”发展的高潮时期，主要用于训练士兵。到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。唐代蹴鞠已有多种方式，有比赛颠球次数的“打鞠”，有场地中间挂网、类似网式足球的“白打”，有多人参与拼抢的“跃鞠”，还有设立球门的比赛。2004 年 2 月 4 日，国际足联在伦敦对外宣布：足球最早起源于中国——中国古代的“蹴鞠”就是足球的起源。然而中国古代的“蹴鞠”活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。这个质的飞跃是在英国完成的。现代足球始于英国的剑桥大学，但在学生们比赛时规则五花八门，到 1848 年才制定出世界上第一个足球规则，称剑桥规则。1863 年成立英格兰足球协会，统一了竞赛规则，以后不断修改补充，逐渐完善。1872 年英格兰与苏格兰之间举行了足球史上第一次协会间的正式比赛。1890 年英格兰举办了万人观看的女子足球赛，1894 年成立了女子足球俱乐部。1904 年国际足球联合会成立，从此足球日益发展，遍布全球。1900 年男子足球成为奥运会比赛项目，但长期以来国际奥委会不允许职业球员参加，因此奥运会足球赛的水平不高，影响也不大。直到 1984 年洛杉矶奥运会，奥运会足球比赛才开始接纳职业球员。女子足球直到 1996 年进入亚特兰大奥运会，吸引了众多的观众。

二、足球的发展

现代足球运动起源于英国，最先在英伦四岛流行，然后向世界各地传播。1857 年，英国成立了第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。1863 年 10 月 26 日，英格兰 11 个足球俱乐部的代表在伦敦举行会议，成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会。它的成立标志着世界足球运动进入了新阶段，人们把这一天称为现代足球的诞生日。会上修改并制定了统一的足球竞赛规则。尽管规则只有 14 条，但它是现代足球比赛规则的基础，推动了现代足球运动的发展。

1904 年 5 月 21 日在巴黎成立了“国际足球联合会”，简称国际足联（FIFA）。它是国际奥林匹克委员会的一个单项体育组织。从此世界各国足球协会不断成立，会员国由原来的 7 个发展到 2002 年的 204 个。

1896 年，首届奥林匹克运动会就有了足球比赛项目。当时只有英、法两国派队参加。到了 1908 年奥运会时，参赛球队增至 8 支队伍，但都是欧洲国家的球队；直到 1924 年，南美洲国家才开始参加奥运会足球比赛。

1928 年，国际足联决定从 1930 年起每四年举行一届世界足球锦标赛（即世

界杯赛），并如期在乌拉圭举办了第 1 届世界足球锦标赛。因第二次世界大战，锦标赛中断了 12 年，直到 1950 年才恢复并举行第 4 届比赛。

三、足球运动的特点

1、整体性：足球比赛每队由 11 人上场参赛。场上的 11 人思想统一，行动要一致，攻则全动，守则全防，整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守，才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

2、对抗性：足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目，比赛中双方为争夺控制权，达到将球攻进对方球门，而又不让球进入本方球门的目的，展开短兵相接的争斗，尤其是在两个罚球区附近时间、空间的争夺更是异常凶猛，扣人心弦。一场高水平的比赛，双方因争夺和冲撞倒地次数多达 200 次以上，可见对抗之激烈。

3、多变性：足球运动是一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目，比赛中运用技、战术时要受对方直接的干扰、限制和抵抗。技、战术是依临场中具体情况而灵活机动地加以运用和发挥。

4、强负荷：足球比赛中，运动员要在近 8000 平方米的场上奔跑 90 分钟，跑动距离少则 6000 米，多则 10000 米以上，而且还要伴随完成上百个有球和无球的技术动作，若平局后需决定胜负的比赛则要加时 30 分钟，如仍无结果，还需以踢点球决定胜负，因而运动员的能量消耗是很大的。一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2—5 公斤。

5、易行性：足球竞赛规则比较简练，器材设备要求也不高。一般性足球比赛的时间、参赛人数、场地和器材也不受严格限制，因而是全民健身中一项十分易于开展的群众性的体育运动项目。

四、足球运动的锻炼价值：

1、有利于良好的心理品质及思想品德的形成。经常从事足球运动，不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响，而且还可以培养人的意志、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。

2、有利于增强体质、促进健康。足球运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段，是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事足球运动，可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康。据测定，一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要多 2000~3500 毫升，安静时的心律要比正常人低 15~22 次/分。

3、有利于精神文明建设。足球已成为我国许多城市中人们生活的一部分。人们从踢足球中得到情绪体验、从看足球中得到艺术享受、从谈论足球中得到思想交流，足球运动丰富了人们的业余文化活动，提高了人们的生活质量。足球已成为一些城市的政治、经济、文化、生活的重要组成部分。它吸引着千千万万个市民，它反映了城市的精神面貌，它是城市形象的标志之一，它是精神文明建设的载体。

4、有利于振奋民族精神。在重大国际足球比赛中，能激发人民团结拼搏、进取向上的精神和爱国主义热情。

足球运动基本技术动作

一、球性练习（2 课时）

（一）颠球：是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制尽量使球不落地的技术动作。

技术动作要领：

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

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

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

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

易犯错误与纠正方法：

1．双脚脚背颠球易犯错误与纠正方法

（1）脚击球时踝关节松驰，造成用力不稳定，纠正方法是适当保持踝关节紧张，击球的下中部，以膝关节为轴屈伸小腿。

（2）踢球时脚尖向下或向上勾，造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制，纠正时要求脚背与地面平行，脚尖微翘，初学者可采用颠一次让球落地反弹后再颠。体会触球时与球磨擦使球带有回旋。逐步过渡到连续颠球练习。

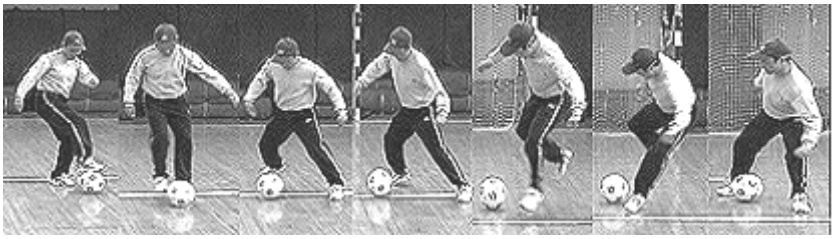
2．双脚内侧、外侧颠球易犯错误与纠正方法

（1）脚在球时脚内翻或小腿向上摆动不够，不能造成球直向上。纠正时加强柔韧性练习，两人一组、一人坐在地上两腿屈膝，脚掌相对，成盘腿状，尽量靠近大腿，另一人在身后两手扶膝关节用力下压持续几秒钟后，交换进行练习，可提高脚内翻和小腿向上摆的幅度。

（2）因支撑腿膝关节弯屈不够，造成脚外侧颠球时球不能靠近身体失去控制，纠正方法是支撑腿膝关节有意识弯屈，上体向支撑脚一侧稍倾斜，膝关节屈，脚外翻使脚外侧成水平状态的姿势，持续几秒钟后交换支持脚的练习

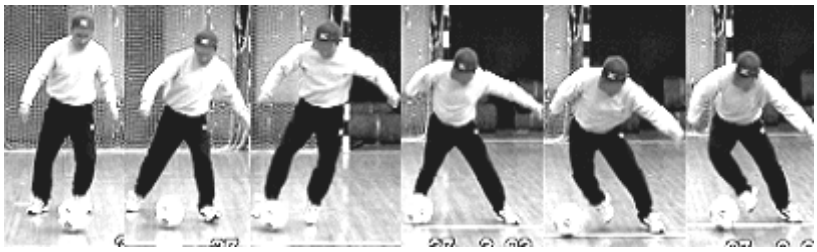
（二）控球

1.拖球：拖球是以前脚掌触球的上部，将球由前向后或由左（右）向右（左）进　　行拖拉的动作。当拖球到位后，一般均以脚内侧做一下挡球动作，然后进入下一动作。



2.拨球：拨球是指持球者用脚腕类似抖拨的动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧后、前方滚动。用脚背内侧拨球称为“内拨”，以脚背外侧拨球称为“外拨”。一般是在与对手相持时，在对手伸腿抢球的一刹那，以拨球

技术从对手的一侧越过。



3.扣球：扣球是指持球者突然转身变向，以踝关节的急转压扣动作，用脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧或侧前（后）方改变方向。用脚背内侧扣球，称为“内扣”。用脚背外侧扣球，称为“外扣”。当扣球动作完成后，身体重心应立即跟上，迅速进入下一个动作。

二、运球练习（2 课时）

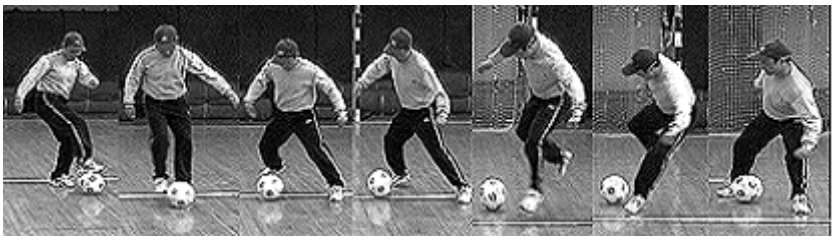
1、前脚掌拉球练习：

动作要领：

（1）将前脚掌放在球的上部或侧上部，另一脚在球的侧后方支撑，然后触球脚向后下方用力将球拉回。

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

教学重、难点：拉球时脚接触球的部位与力量，身体重心随球移动；身体协调用力。



练习方法：

（1）原地前脚掌拉球练习

方法：根据老师所做示范动作模仿练习

提示：拉球时注意触球部位，拉球与播球的力量适中控制好球，身体重心随球移动，注意动作协调性。

（2）有目标方向的前脚掌拉球练习

方法：根据老师规定的拉球方向，运用正确技术动作完成练习。

提示：拉球时注意抬头，拉球时改变球的运行方向，身体重心跟随球的方向变化移动。

2、原地脚内侧推拨球

动作要领：

（1）两脚脚内侧触球。

（2）拨球时，膝关节稍弯屈，上体前倾，身体重心随球的方向左右移动。

（3）运球时脚脚后跟提起脚内侧推拨球的后中部份。

教学重、难点：脚内侧触球的后中部；身体协调与重心移动。

练习方法：

（1）原地脚内侧推拨球练习

方法：根据老师所做示范动作模仿练习。

提示：推拨球时注意触球部位，触球力量适中控制好球，身体重心随球的方向左右移动。

（2）有目标方向的脚内侧推拨球练习

方法：根据老师规定的推拨方向，运用正确技术动作完成练习。

提示：推拨球时注意抬头，推拨球时改变球的运行方向，身体重心跟随球的方向变化移动。

易犯错误与纠正方法：

只顾低头看球，而不能随时观察场上情况，以致不能及时传球或射门。

练习时前面设定目标，学生要提醒自己注意观察目标的变化。

运球时，不是推拨球，而是踢球以致球离身体过远而失去控制。

练习原地脚内侧推拨球，体会脚内侧与球接触的感觉。

3、脚背外侧运球：动作的特点是灵活性、可变性强，可做直线、弧线和向外变向运球，易于控制运球方向和发挥运球速度，并便于对球进行保护。

动作要领：（1）跑动中，身体自然放松，步幅稍小。

（2）运球脚在身体正面提起，膝稍内扣，脚跟提起，脚尖内转。

（3）在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球，随后脚顺势落地。

教学重、难点：运球时脚接触球的部位与力量，身体重心随球移动；运球时协调用力

练习方法：

（1）直线运球练习

方法：单人练习，确定行进路线自主练习时进行。

提示：运球时，脚触球和小腿及脚踝的发力是柔和的，尤其脚与球接触瞬间的细微缓冲动作是控制好球的要领。初学时常常因为腿部肌肉和关节过于紧张，动作僵硬，出现‘踢球’发力的错误。

（2）运球绕杆练习

方法：见图 4-27。在做变向时交换运球脚。

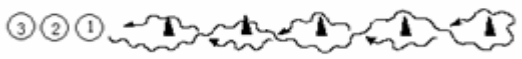


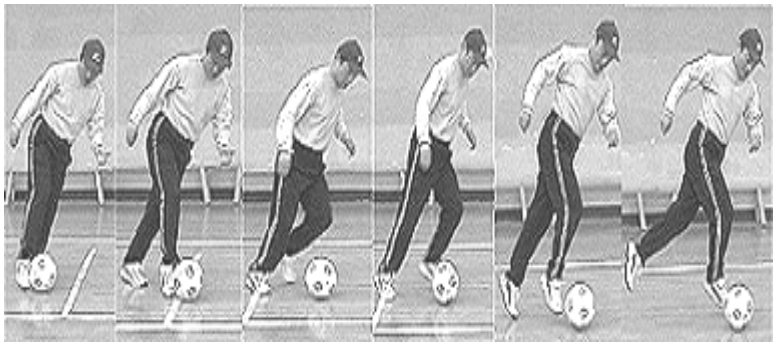
图 4-27

提示：绕杆运球涉及到变向，在支撑脚落地时应考虑身体重心的控制、球的运行速度和运球脚的动作空间变向前的步伐调整。运球脚大跨步踏在球的侧面偏前位置，距球稍远，为变换运球脚完成动作留出空间，同时屈膝制动降低重心，缓冲助跑冲力。

易犯错误与纠正方法：
（1）低头看球，无法观察场上情况，用眼睛的余光观察，兼顾球和周围情况。
（2）用力方法不当，成踢球发力，注意脚踝的放松，触球时踝关节稍加缓冲。
（3）脚跟未提起，成勾脚触球，将球挑起，保持脚背与地面角度基本垂直。

4、脚背内侧运球：动作的特点是控球稳，运球速度较慢，适用于掩护性运球或运球变向。

动作要领：（1）跑动中，身体自然放松，步幅稍小。
（2）运球腿屈膝提起，脚尖稍外转，使脚背内侧正对运球方向
（3）运球脚落地前用脚背内侧推拨球，使球随身体前进。



教学重、难点：运球时脚接触球的部位与力量，身体重心随球移动；运球时协调用力。
练习方法：
（1）直线运球练习
方法：单人练习，确定行进路线自主练习时进行。
提示：运球时，脚触球和小腿及脚踝的发力是柔和的，尤其脚与球接触瞬间的细微缓冲动作是控制好球的要领。初学时常常因为腿部肌肉和关节过于紧张，动作僵硬，出现‘踢球’发力的错误。
（2）运球绕杆练习
方法：见图 4-27。在做变向时交换运球脚。

图 4-27

提示：绕杆运球涉及到变向，在支撑脚落地时应考虑身体重心的控制、球的运行速度和运球脚的动作空间变向前的步伐调整。运球脚大跨步踏在球的侧面偏前位置，距球稍远，为变换运球脚完成动作留出空间，同时屈膝制动降低重心，缓冲助跑冲力。

易犯错误与纠正方法：

（1）身体重心过高或侧倾不够，影响运球变向；运球过程中，要保持重心稍下沉、躯体略侧倾的状态。

（2）推拨球动作不稳定，影响控球效果。 推拨球动作的相对稳定，才能有效地控制推拨球力量与方向。

（3）脚跟未提起，成勾脚触球，将球挑起。保持脚背与地面角度基本垂直。

5、脚背正面运球：动作的特点是直线推拨，速度快，但路线单一，运进时前方需有较大的纵深距离，技术多用在运球前方一定距离内无对手阻拦时。

动作要领：（1）运球时身体持正常跑动姿势，上体稍前倾，步幅不宜过大。

（2）运球腿提起，膝关节稍屈，髋关节前送，提踵，脚尖下指。

（3）在着地前用脚背正面部位触球后中部将球推送前进。

教学重、难点：运球时脚接触球的部位与力量，身体重心随球移动；运球时协调用力

练习方法：

（1）直线运球练习

方法：单人练习，确定行进路线自主练习时进行。

提示：运球时，脚触球和小腿及脚踝的发力是柔和的，尤其脚与球接触瞬间的细微缓冲动作是控制好球的要领。初学时常常因为腿部肌肉和关节过于紧张，动作僵硬，出现‘踢球’发力的错误。

（1）规定距离的运球练习

方法：教师规定脚背正面运球距离，两人合作，运用正确动作完成练习。

提示：运球身体自然放松，控制重心，球的运行速度和运球脚的步伐调整，快速协调的完成运球练习，同伴间注意相互观察合作练习。

易犯错误与纠正方法：

（1）运球脚推拨球部位及方法不当，难以控制运球的力量和方向，强调运球脚脚跟提起，脚尖下指，以脚背正面推拨球。

（2）膝、踝关节僵硬，变推拨为捅击动作，控制不住球，运球腿膝、踝关节要张驰交替、放松协调，要以推拨方式控制运球的力量和方向。

（3）支撑脚偏后，推拨球后重心滞后，导致人球分离，要求支撑脚尽可能地接近球，使球始终处于身体的有效控制范围。

三、传球练习（6 课时）

1、脚内侧踢球：动作的特点减少传球失误是争取比赛主动权的重要手段，脚内侧踢球的触球面积大因而有利于对传球方向作出精确控制，在快速传切配合和二过一战术中被较多采用，是中短距离传球的主要脚法。

动作要领：

（1）直线助跑，即助跑方向与传球方向一致，助跑最后一步适当加大。

（2）踢球腿由后向前屈膝摆动，当膝关节接近球的垂直面时，小腿加速前摆，大腿稍上提，同时膝外展。

（3）脚尖上翘，用脚内侧（足弓）部位击球的后中部。

（4）踢球腿在击球后继续前伸推送，并保持用力方向与地面平行。

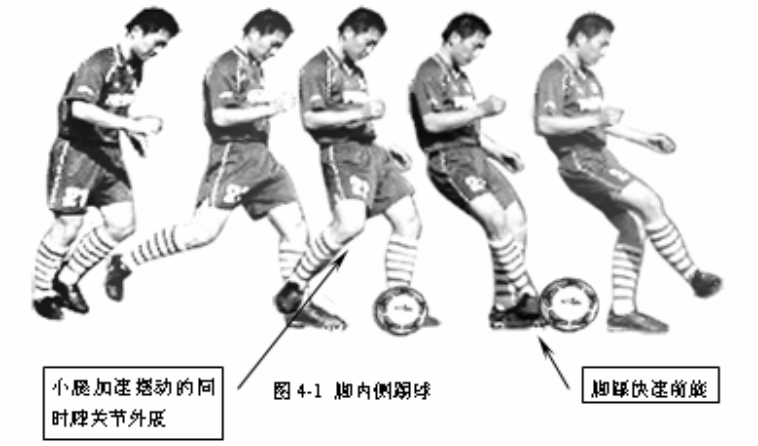


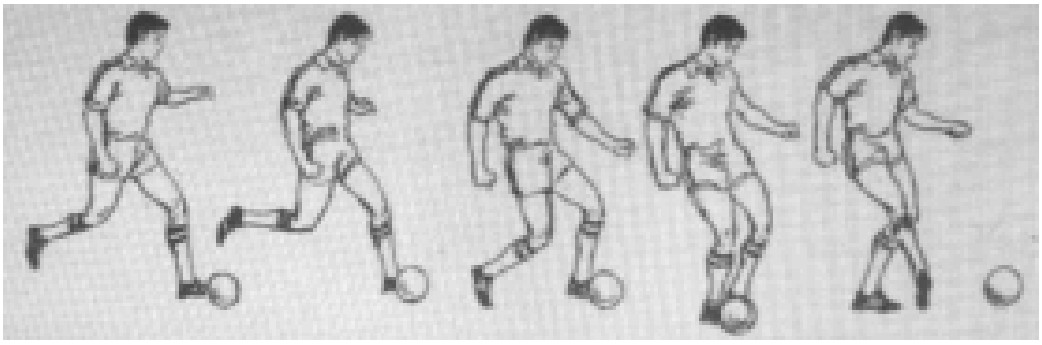
图 4-1 脚内侧踢球

教学重、难点：踢球时支撑脚的位置，踢球腿的摆动和触球的部位。

练习方法：练习时，应把注意力集中在某个技术环节上，通过大量重复练习提高自己对动作细节的感知和控制能力。

踢固定球：

方法：两人一组，一人将球踩在地面固定，另一人做原地（或加助跑）摆腿击球动作，力量稍小，主要是体会动作要领（见下图）。



提示：注意体会踢球腿的加速摆动用力、旋转和击球脚形的控制，以及脚与球接触时的肢体感觉。

两人对传练习：
方法：两人互传地滚球，力量稍轻，注意动作的规范性。
提示：传球距离应加以控制，初学阶段不宜采用大力踢球，避免出现动作变形。

易犯错误与纠正方法：
（1）脚踝松弛：脚尖翘起，踝关节角度保持在约 90 度角。
（2）踢球腿旋转力度不足：发力时脚跟快速前旋，加大旋转力度。
（3）摆动腿太紧张，成直腿扫球动作，模仿踢球腿的放松摆踢动作，体会肢体感觉和控制方法。
（4）身体重心不稳定：支撑脚落地时制动并屈膝降低重心。
（5）支撑脚脚尖未指向出球方向：注意调整助跑方向，避免斜线助跑。
（6）支撑脚站位偏前或偏后：控制跑动速度，准确判断球的运行轨迹。

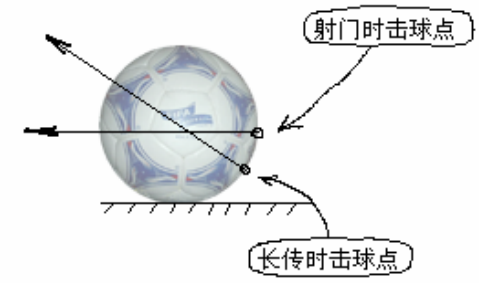
2、脚背内侧踢球：动作的特点踢球腿摆腿自然，有利于发挥腰腿部大肌群的力量,故踢球力量大，主要用于长传球和远射。

动作要领：
（1）斜线助跑在不影响摆腿发力的同时更有利于在击球脚形的控制。
（2）支撑脚落地时，身体重心应偏向支撑脚一侧并屈膝缓冲，保持重心平稳
（3）用脚背内侧击球的后下部，同时脚尖包向球的外侧。
（4）前摆送球的方向应指向传球目标。

练习方法：
(1)对墙踢固定球练习
方法：初学阶段在助跑环节上可简化，采用一步助跑，这样有利于支撑脚的准确选位并将注意力更多集中到脚形的控制。
提示：除非已形成正确而稳定的技术动作，此时应注重于纠正错误动作，巩固和强化技术细节，避免因大力踢球导致的动作变形。

（2）踢球腿摆动模仿练习
方法:可以先在地面确定一个支撑脚落地点，然后加一步、两步或多步助跑，反复练习。
提示：练习时注意体会腿部肌肉的放松，只在触球前刹那通过绷紧腿部肌肉加固关节即可。

（3）两人对传练习
方法：两人相距约 25～30 米，踢定位球或活动球。
提示：体会这一脚法在长传和射门时的区别，通过调整脚形和击球点，控制出球的高度。(如图下所示)，长传球时脚形位置较平，击球点偏下；射门时脚背绷紧立直，击球点上移。



（4）下底传中练习

方法：① 两人相距约 20～30 米平行跑动，相互传球。

② 一人边路运球下底传中，另一人门前抢点射门。

③ 可以结合‘二过一’边路配合战术进行传中练习。

提示：边路下底传中是比赛中经常采用的一种战术手段。由于助跑与传球方向间夹角变化较大，又处在高速跑动中，所以应当从技术角度稍做调整。支撑脚落地时应有明显的制动过程，脚尖应转向传球方向；踢球脚在击球和送球阶段应包向球的前部，避免传出的球向外测旋转，滑出端线外。

易犯错误与纠正方法：

（1）直线助跑。（斜线助跑有利于发挥摆腿力量和控制脚形）,准确判断球的运行速度和方向，调整助跑角度和速度。

（2）支撑脚站位不当（离球太远或过近，脚尖未指向传球方向）,控制好助跑速度与节奏，步伐清晰，注意力集中。

（3）肌肉关节紧张，成直腿摆动,通过模仿练习体会放松摆腿技术。

（4）勾脚击球，击球点不稳定，不能有效发挥摆腿力量,脚背、踝关节绷紧，固定脚形。

（5）踢球腿摆送方向太随意，不能稳定控制出球方向,有意识地控制摆送方向，注意身体重心随球跟进。

3、脚背正面踢球：动作的特点正脚背踢球的技术特点是利用小腿的快速摆动，以及比较坚实的脚背部位触球，使球产生急速变形，促使皮球高速飞行，形成极具威胁的射门，也常用于长传球。

动作要领：

（1）助跑方向无严格限定，但无论直线或斜线助跑，最后支撑脚落地时必定指向传球或射门方向。（见图 4-11）

（2）为了提高球速，特别强调小腿的加速摆动，击球力量应瞬间爆发。

（3）用脚背正面击球后中部，部位靠近脚踝（见图 4-12）。

（4）摆送阶段身体应随球跟进，小腿前摆平直送球，大腿不可向上提拉。

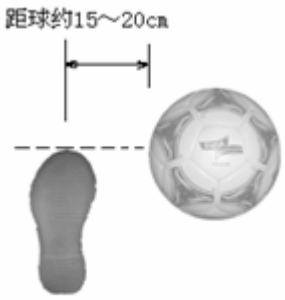


图 4-11 支撑脚站位

图 4-12 击球脚形和部位

练习方法：

（1）小腿快速摆动踢球

方法：助跑跨上一小步，快摆小腿弹踢。可以自己对墙练习，或两人对传练习。

提示：此时注意力应集中于小腿摆动和踝关节的绷紧固定两个环节。另外，正脚背射门时身体重心不能压得太低，如果击球瞬间重心过低，而摆送阶段因支撑脚蹬地随球跟进动作，身体重心势必抬高，重心的这种由低而高的移动，会使踢球发力的方向由平直转而向前上，球因而踢高。

（2）运球射门

方法：从不同角度运球插入罚球区后射门（见图 4-13）。

提示：运球时注意观察球门位置，控制好运球速度，步伐要紧凑以便能及时作出调整。切入的角度不同，支撑脚的指向和踢球腿的摆送方向存在较大区别，练习的目的就是熟练区分其中的变化，以提高实战能力。

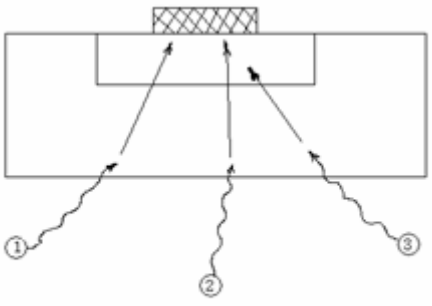


图 4-13

（3）两人配合射门练习

方法：运球摆脱后射门（见图 4-14‘方法①’）；传球配合后射门（见图 4-14‘方法②’）

提示：运球射门过程中，步伐的控制比较关键，一般采用小步幅、快节奏的调整步，但助跑最后一步要适当加大，以保证一定的摆腿幅度。小步幅调整是为了支撑脚的快速准确选位，最后大步助跑则是为了发挥摆腿力量。

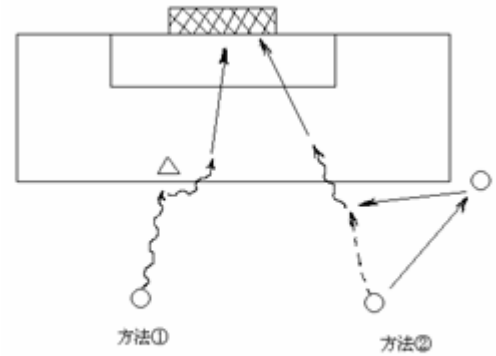


图 4-14

易犯错误与纠正方法：

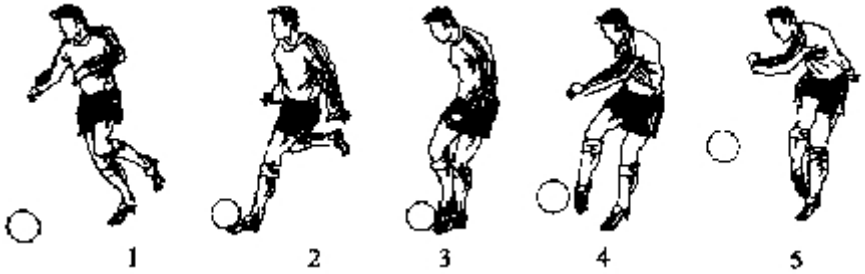
（1）支撑脚站位偏后，造成踢球脚前伸触球，准确判断球的运行，调整助跑节奏。

（2）脚背未绷紧，脚背前部或脚尖先触球，脚趾扣紧鞋底，使踝关节绷紧固定。

（3）摆送时身体重心滞后，跟进不及时，导致摆动腿向上方摆踢，身体重心随踢球腿摆送顺势跟进。

（4）摆送时踢球腿不加控制，大腿提拉过高，使摆踢力量分散，摆送时，控制小腿摆动幅度，前伸送球。

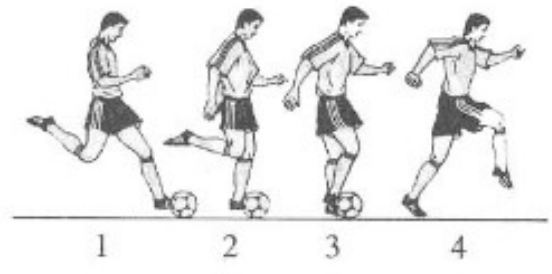
4、脚背外侧踢球：动作的特点脚背外侧踢球动作的特点是预摆动作小，出脚快，能利用膝、踝关节的灵活变化改变出球的方向和性质，是实用性较强的技术手段。



动作方法：（1）脚背外侧踢球的动作方法类似脚背正面踢球只是摆踢时，脚面绷直，脚趾向内扣紧斜下指，

（2）用脚背外侧击球的后中部，击球后，踢球腿顺势前摆着地。

（3）踢地滚球时，踢球脚同侧的来球多用直线助跑，支撑脚在球侧后约 25 cm 处落位，异侧来球则多用斜线助跑，支撑脚一般距球约 10～15 cm。其他动作则类似踢定位球。



脚背外侧踢定位球

10

练习方法：

练习时，应把注意力集中在某个技术环节上，通过大量重复练习提高自己对动作细节的感知和控制能力

踢固定球：

方法：两人一组，一人将球踩在地面固定，另一人做原地（或加助跑）摆腿击球动作，力量稍小，主要是体会动作要领。

易犯错误与纠正方法：

（1）支撑脚选位不合理，影响摆踢发力，要根据来球的方向及状态合理确定支撑脚的位置，保证踢摆发力。

（2）摆腿时髋关节内转或直腿击球，击球发力不足，后摆与前摆都须屈膝摆动，方可保证踢摆速度。

（3）膝、踝旋内不够，影响击球的准确性，摆腿时要依靠膝、踝关节旋内保证脚外侧都触击球。

（4）击球刹那，脚型不稳，脚尖上撩，出球不稳，击球刹那，脚型要保持相对稳固。

四、接停球练习（6 课时）

1、脚内侧停地滚球：动作特点脚内侧停地滚球是最常用的停球技术，其特点有利于技术的衔接，可根据临场形势需要，借助脚形、停球角度和力量的调整直接完成停球摆脱、停传球、假动作过人等隐蔽而实用的技术变化。有两种方式可选择：缓冲式停球和切压式停球。

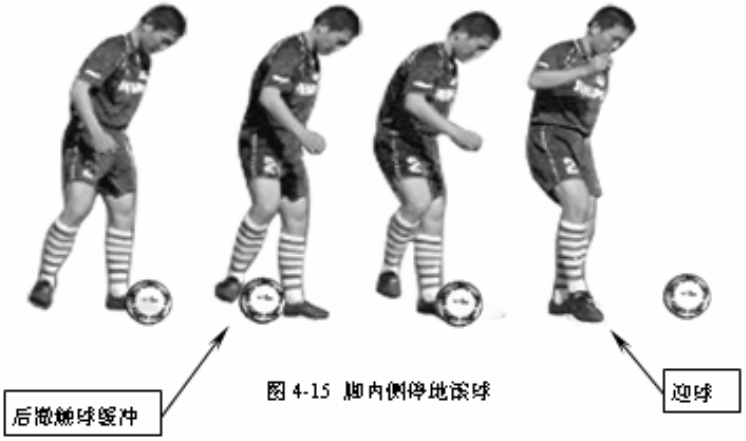


图 4-15 脚内侧停地滚球

动作要领：

（1） 缓冲式停球动作要领，见图 4-16 注释。较适合接停球速快、力量大的来球。

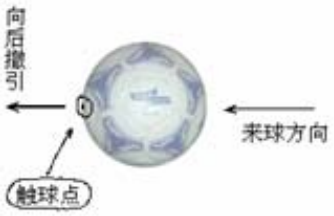


图 4-16 缓冲式停球

缓冲式停球：

当球接近时停球脚前迎，触球前瞬间停球脚随球向后撤引，并在后撤过程中触球，完成缓冲动作。

（2） 切压式停球动作要领，见图 4-17 注释。停球过程中有主动加力动作，实战中可以对停球位置作出各种变化控制，有利于技术的衔接。

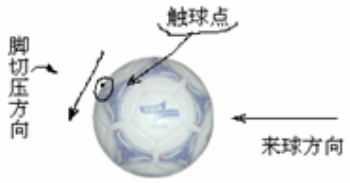


图 4-17 切压式停球

切压式停球：

判断好球的运行方向，速度，停球腿在支撑脚侧面直接提起，看准触球点，大腿主动下压，使脚从触球点向后下方切压球，达到阻拦和缓冲球的目的。

教学重难点：判断准确，缓冲来球力量；迎球的时机及触球的部位。

练习方法：

（1）个人练习。

方法：结合对墙踢球技术练习，接停反弹回来的球。

（2）结合两人传球的练习。

方法：在脚内侧传球练习中，结合进行停球练习。

提示：基本动作掌握后，在练习中应适当增加练习难度和技术变化，以提高实战应有能力，如停球变向、停球假动作、停球保护等。

①停球变向：应注意支撑脚与停球脚触球点的相对位置，不要让支撑脚成为停球方向上的障碍；同时要兼顾支撑脚的选位与角度，应有利于身体重心控制和及时跟进。

②停球假动作：利用停球前的身体虚晃动作达到欺骗对手的目的，为自己停球后的摆脱创造条件。

③停球保护：在对方将要贴身争抢的情况下，停球时支撑脚的选位应考虑到，停球同时让自己的身体处在球与对方之间，以便护球。（见图 4-18）

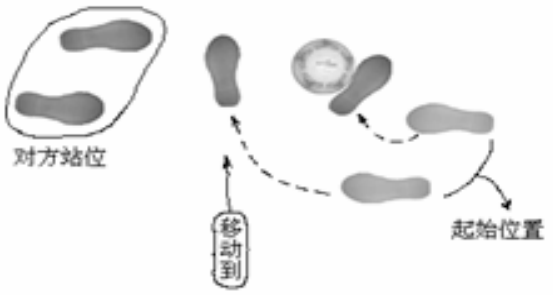


图 4-18 停球保护的脚步移动

易犯错误与纠正方法：

（1）抬脚高度超过球的高度，造成漏球，控制好抬腿高度。

（2）在支撑脚前方触球，停球不稳或将球挑起，准确判断球速，调整好支撑脚位置。

（3）肌肉关节过于紧张，不能有效缓冲来球力量，停球腿适当放松，但脚尖应翘起保持脚形。

（3）注意力不集中，停球后不注意技术的衔接，身体重心适当降低，保持稳定，并随时准备起动跟进和抵抗对方可能的冲撞。

2、脚内侧停反弹球：动作的特点脚内侧停反弹球技术是处理空中下落球的理想选择，相比胸部停球、大腿停球和脚内侧空中停球，能够比较容易地一次把球停到地面，减少了过渡调整的环节，有利于快速衔接技术动作。（见图 4-19）

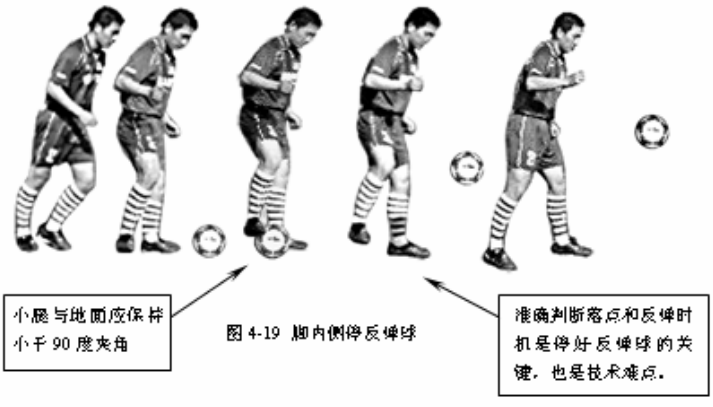


图 4-19 脚内侧停反弹球

（1）动作要领：

a.准确判断落点，并及时选择支撑脚位置，踏在落点的侧前方（见图 4-20）。

b.停球腿提起，在落点的后上方等球反弹。

c. 触球时机应选择在球刚刚反弹离开地面的瞬间。

d. 力量控制，可以采取被动触球缓冲，或者根据需要加力推压，把球停到适合的位置上。

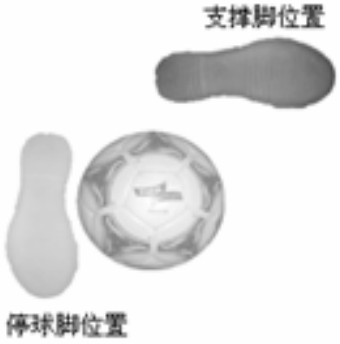


图 4-20 支撑脚选位

（2）练习方法

a. 原地停手抛球。

方法：持球上抛，停落地反弹球。此练习球的线路、落点稳定，便于初学时掌握基本动作要领。

提示：根据技术掌握情况，可以通过控制抛球的高度，或借助落点变化增加练习难度，如向身后抛球，转身后停反弹球。

b. 结合颠球练习停反弹球。

方法：自己在颠球过程中，颠球几次后颠一次高球，然后练习停反弹球，如此反复进行。

c. 两人相距约 15～20 米，结合掷界外球进行停反弹球。

d. 两人结合脚背内侧长传球练习停反弹。

提示：长传球的落点较不稳定，在准确判断的基础上移动一定要及时，还应该强调左右脚技术的均衡发展。另外，可以结合运用其它技术，如脚底停反弹球技术（技术要领见图 4-21）

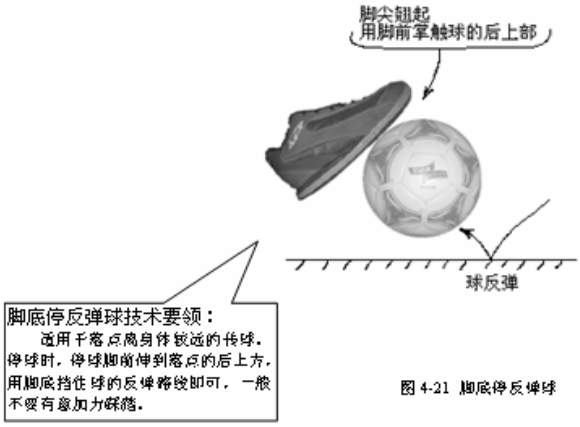


图 4-21 脚底停反弹球

易犯错误与纠正方法：

抬脚过高，脚触球时间过晚造成停球不稳。	停球腿下压。
停球腿与地面夹角过大。	准确判断落点，调整支撑脚站位。
停球腿太紧张，缺少缓冲。	放松腿部肌肉和关节。
停球脚下压力过大，停球过远。	停球脚被动触球。

3、挺胸式停球：动作的特点主要用来处理齐胸高度的来球，多见于接停长传球。但是，胸部停球不能一次把球停到地面，不利于作出快速的技术衔接，所以一般利用脚内侧、外脚背和脚底反弹球进行调整。（见图 4-22）

图 4-22 挺胸式停球

动作要领

（1）准确判断球的运行方向合落点，调整站位面对来球。

（2）两脚前后开立，重心落在两腿之间，屈膝稳定身体，两臂自然置于体侧。

（3）当球接近身体垂直面时，上体稍后仰，同时蹬地、展腹、挺胸，使球弹起改变运行方向然后落于体前。

练习方法:

（1）两人一组停手抛球。

方法：两人相距约 4～5 米，互掷手抛球(球的运行弧线稍高)，把球停起后用手接住，再回抛给对方。

（2）停球结合脚内侧停反弹球。

方法：练习形式同上。要求练习者把胸部停球与脚内侧停反弹球结合，球停至地面后回传给同伴。

提示：胸部停球能够一次把球控制到地面，不利于技术衔接。训练中要注意停球与随后的控球技术的快速衔接，一般在球落地时利用脚内侧或外脚背接停反弹球，以最少的触球次数把球控制到地面，这样就能快速过渡到运球或传球。

（3）三人颠球练习中结合胸部颠球。

方法：三人三角形站位，连续颠球，每人颠球数次后颠传高球给同伴。

提示：在接同伴颠传球时，先用胸部停球动作将球颠起，再接其它部位颠球。

（4）综合练习，停球→运球→射门。
方法：见图 4-23。胸部停球后，用脚内侧或外脚背停反弹球，并迅速控制球。
提示：实战中，当对手逼近争抢时，可以通过调整胸部倾斜角度和加力动作来控制停球落点，达到停球同时摆脱对手的目的。

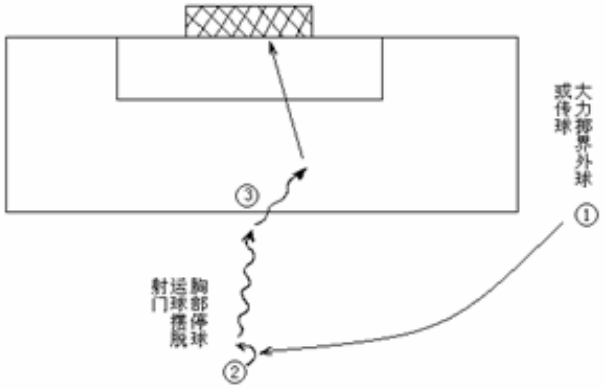


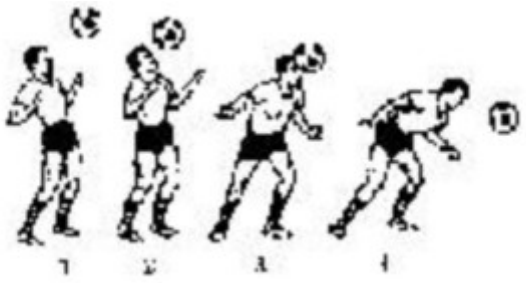
图 4-23

易犯错误与纠正方法：

对球的运行线路判断不准确，身体调整不到位。	
下颚抬起，影响视线和观察。	收紧下颚，两眼注视来球。
上体后仰角度太小，球反弹后弹离身体过远。	判断来球的角度和力量，调整身体后仰角度。

4、头顶球：动作的特点顶球技术是传球、射门、抢截的有效手段，特别是争高空球时头顶球技术最为重要。顶球技术的特点是争取时间，不需要等球落地就可以在空中直接处理或破坏球，因此它可以争取时间和空间上的优势和主动。顶球应该用前额骨触球。因前额骨是头部最坚硬、最平坦和最宽大的部分，它处于头的正前方和两眼的上面，便于在顶球时观察来球及周围的情况，而且出球准确有力。顶球一般分为正额顶球和额侧顶球两种。具体方法有原地、助跑、跳起（单脚和双脚）和鱼跃顶球等。

动作要领：
（1）正额原地顶球
面对来球，两脚前后开立，膝微屈，重心放在两脚上。顶球前，上体先后仰，重心移到后腿上，两臂自然摆动，保持身体平衡，两眼注视来球。顶球用力蹬地，两腿迅速伸直，上体由后向前快速摆动，借腰腹及颈部力量，用前额正面将球顶出。顶球过程中，身体重心从后腿移到前腿（如图）。



（2）单脚跳起顶球

起跳前要有三至五步的助跑。最后一步踏跳时要用力，步幅要稍大些，踏跳脚以脚跟先着地再迅速移到脚掌，同时另一腿屈膝上提，两臂向上摆动。身体腾起后上体随之后仰。顶球时，上体由后向前摆动，借助腰、腹和颈部力量将球顶出。然后两脚自然落地。

（3）双脚跳起顶球

两膝先弯曲，然后两脚蹬地向上跳起，同时两臂屈肘上摆，上体后仰，两眼注视来球，接着两臂自然张开，以保持身体平衡。当跳到最高点并在来球接近身体垂直线时，收腹、甩头，用正额将球顶出

练习方法：
(1)一人一球练习，自抛自掷。
(2)两人一球练习，一人抛球，一人回顶球。

(3)两人一球练习，相互抛球，同时练习顶球。
易犯错误及纠正方法
（1）易犯错误：顶球时闭眼、缩脖，不敢主动迎击球；顶球点选择的不正确，顶不到球或只是蹭击球；击球的用力摆体动作过早、过晚，出球无力或力量过大；蹬地、摆体或收腹曲体与颈部紧张用力不协调。
（2）纠正方法：
① 原地练习：自抛自顶，张开眼睛，用额头顶球；
② 两人一组一球，一人抛，另一人用头部将球顶回，要求准确；
③ 干扰式练习：三人一组一球，一人抛球，另一人顶球，第三者在其身旁同时跳起争顶，但力度不要太大，只需稍微起到干扰的作用。

五、运球过人练习（2 课时）
1、前面所述仅是运球的基本方法，掌握了这些基本方法后，在无对手阻拦时可以将球控制在自己的周围。但若遇对手阻挡时要想越过对手的阻拦，必须恰当地综合使用这些方法，抓住对手瞬间出现的漏洞，达到越过对手的目的。
1、利用速度强行过人：持球者以突然的快速推拨球(力量较大)并与快速的奔跑相结合越过对手的阻拦。使用这种方法必须具备以下几个条件：对手身后的较大纵深内无其他的防守者。或其他防守者难以补位，或持球者高速运球。对手跑上来准备抢球，或持球者与防守者僵持时持球者突然推拨球起动。这种方法主要是利用自己的起动速度或抓住对手突停突起、或突然起动时所耽误的时间。

2、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，否则一旦对手闪开时自己也失去平衡。

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

4、恰当地组合推、拨、挑、扣、拉、颠等动作过人：以单脚或双脚轮流选用上述动作，使组合起来的动作适时地变化运球的方向与速度，使对手难于判断过人的方向与时机，或造成对手重心出现错误的移动，运球者抓住其漏洞而越过对手。

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

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

7、运球假动作过人：这种方法是运球者利用腿部、上体的晃动使对手产生错觉，在对手做枪球动作时，使其重心产生错误的移动，运球者则抓住时机从另一方向越过对手。

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

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

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

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

易犯错误与纠正方法:
（1）眼睛只盯着球，不能随时观察周围情况，因而不能根据临场情况及早采取措施。这主要是由于控球能力不强而造成视野狭窄。

（2）身体僵硬影响了动作的协调自如，造成不恰当的触球或触球时力量过大。其原因是运球技术生疏，心理紧张以致动作失误。
（3）运球技术运用不合理，造成脚尖捅球。
（4）运球时步幅过大，重心偏高，不能随心所欲地触球控球。
（5）由于触球部位不恰当，运球时球不能按照运球者的意图运行。

六、踢球动作方法（4 课时）

踢球技术可从不同角度分为多种动作方法。但不论哪一种踢球技术，其完整的动作过程都包括助跑、支撑、摆腿、击球和随前动作这五个技术环节。

1、助跑：

助跑是指运动员踢球前的几步跑动。根据跑动与击球目标的方位关系，助跑可分为直线助跑和斜线助跑。助跑的作用，一是使队员在踢球前获得一定的前移动量，通过动量传递，增加援腿击球的力量和速度；二是调整人、球、目标三者的对应关系，通过步幅和角度的调整，保证支撑脚能够进行合理的选位。

2、支撑：

支撑动作贯穿于整个踢球过程，它包含支撑脚的选位、落位方法，脚的指向和关节支撑等因素。支撑的主要作用是维持身体在踢球过程中的平衡，保证踢球腿充分的踢摆发力。

（1）支撑脚的选位：指支撑脚与球的方位关系，它对踢球动作的质量和出球状态都有一定的影响。一般说，支撑脚在球左、右侧的站位距离，会影响踢球腿的摆速和击球的准确性，而前后的站位距离则影响踢球腿的摆幅以及出球的角度和高度。在一定范围内，站位越靠后，踢球腿的摆幅越大，出球角度越大，球易踢高，反之相反。因此，支撑脚的选位，应根据选用的踢球方法、球的起始状态以及出球的目标与目的所确定。

（2）落位方法：支撑脚一般采用积极跨步的落位方法，支撑脚由脚跟滚动式支撑过渡为全脚掌支撑，着地时膝关节应微屈，以缓冲身体前移的冲力，保证身体重心有一个稳固的支点。因此，支撑脚的选位，应根据选用的踢球方法、球的起始状态以及出球的目标与目的所确定。

（3）脚的指向：支撑脚落位时脚趾应指向目标方向，以保证击球瞬间身体能转对目标方向，带动踢球腿向目标方向踢摆，从而有效地控制出球方向。
（4）关节支撑：支撑效果很大程度上取决于支撑腿关节的用力及屈伸程度。

3、摆腿：

摆腿是指踢球腿击球前的摆动过程，它是踢球的主要力量来源。摆腿按动作顺序分为后摆与前摆两个阶段：后摆是为增大前摆幅度和速度创造条件；前摆则

是将助跑与后摆所储备的能量以及自身的能量集中作用于球体，使球获得足够的力量。

踢球腿的摆动从形式上可大体分为两种：一种是“大摆幅式”，即在跨步支撑的同时，踢球腿大腿顺势后摆，小腿后屈与大腿形成一定的夹角，前摆时以髋关节为轴，大腿带动小腿前摆击球。这种踢摆动作的主要特点是摆幅大、力量强、摆时长。其增加击球力量的主要途径，是首先靠大小腿折叠以缩短转动半径，增加转动角速度，并在角速度加大过程中，最大限度地增大摆动半径，因而能充分地发挥肌肉力量，踢球的力量大、速度快，适用于远距离的传球和大力射门。但限于摆时较长，不适应快速出球的需要。另一种是“小摆幅式”，即在跨步支撑的同时开始积极送髓，大腿前顶，小腿后屈，以膝关节为轴小腿加速前摆击球。这种踢法以缩短半径，加快摆速为目的，动作快速突然，具有一定的隐蔽性，适用于在紧迫的环境和时间条件下快速出球的需要。但限于摆幅小，击球的力量相对较小，适用于中、短距离的传球与射门。

4、击球：

击球是踢球技术的重要环节，是决定出球质量的关键要素，它包含击球部位、击球时间、击球动作等技术细节。

（1）击球部位：指击球时脚与球的对应部位。包括击球时脚的部位和球的部位，它决定脚对球作用的关系和效果。选用击球部位取决于多种因素，其中应以出球的目标和目的为主要依据，以保证踢球的目的性和准确性都符合比赛需要。

（2）击球时间：指踢球脚作用于球的时间。在固定条件下，增加作用时间，能加大击球力量，并有助于控制出球方向。缩短作用时间，则可加快出球速度。

（3）击球动作：指脚击球时的脚型控制和用力情况。击球时脚型的稳定是保证踢球质量的基础，可确保作用力准确地作用于球体，使出球准确有力。而踢球脚在击球时的动作变化可以改变出球的性能和方向。

足球比赛中常见的击球方法有以下几种：

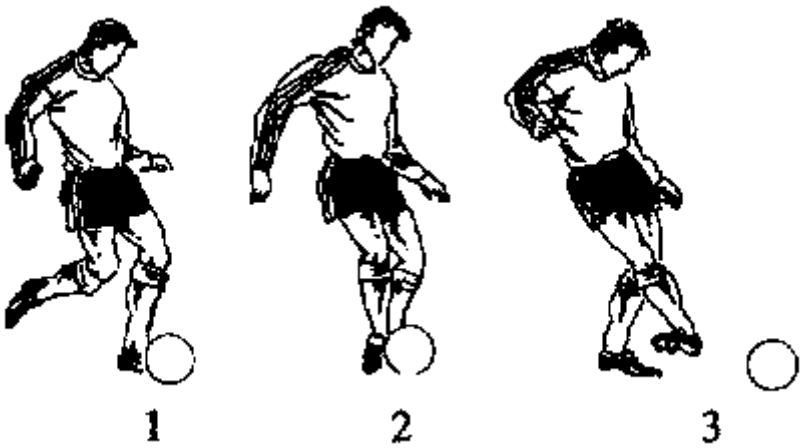
① 摆击：摆击动作是以髋关节为轴，大腿带动小腿的大摆幅踢法。击球后有明显的随摆动作，出球力量大，速度快，适用于中远距离的传球和射门。

1　　2　　3

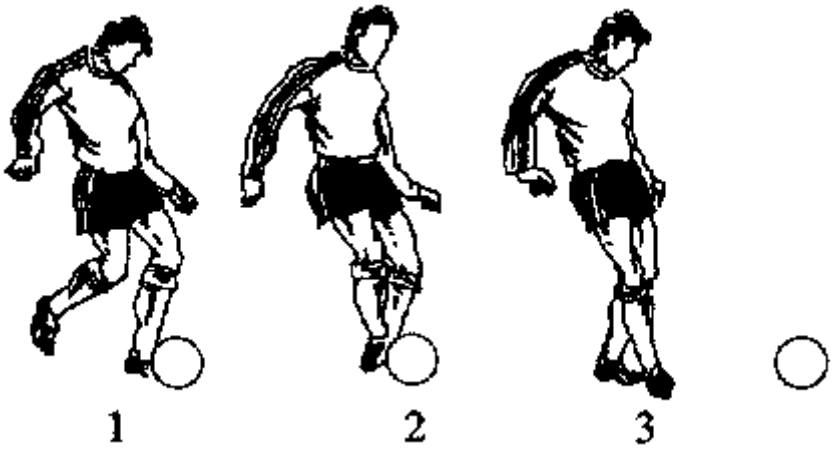
②弹击：弹击动作是以膝关节为轴，利用小腿的加速前摆击球，击球动作短促快捷，适用于踢地滚球或反弹球。

② 抽击：抽击动作是在摆腿击球刹那，大腿积极上提，小腿前摆停滞并顺势上拉，使球产生强烈的前旋，击出的球前冲力较大，适用于抽射凌空球或弹起的高球。

③ 推击。推击动作类似弹击，踢球腿无明显明的后摆，前摆推送动作明显，作用时间长，出球平稳准确，但力量较小，适用于近短距离的传球、射门。



④ 敲击。敲击动作后摆小，前摆短快，击球后有明显的停滞或后撤动作，出球平直，速度快，适用于近距离的直接传射。



七、接球的方法（4 课时）

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接控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，也是保证进攻战术顺畅的重要因素。

接球动作分析接球是将运动状态的球控制住的一个过程。一个完整的接球动作应包括以下几个环节。

1．判断选位

接球前，运动员首先要准确地判断来球的路线、落点、速度、性质等，并注意观察邻近对手的情况，在此基础上及时合理地移动选位，占据有利的接球位置。

支撑：稳固的支撑是接好球的保证。从支撑角度讲，接球效果的好与坏，取决于支撑脚的位置和支撑的稳定性。支撑脚的位置是指支撑脚与接球点的方向与距离关系。合理的支撑距离，有助于接球动作的顺利完成，而支撑脚的合理方向，则有助于运动员将球控制在所需要的位置上，并能尽快地转入下一步行动。因此，接球时支撑腿的膝关节应适度弯曲，身体重心略降，以加强支撑的稳定性。而支撑脚的选位则应根据接球的方法和目的来确定。

2．触球动作

接球的根本问题是削弱来球的冲力，削弱来球冲力通常可采用缓冲或改变来球运行路线的方法。

（1）缓冲：缓冲是削弱来球冲力的有效方法之一。由于接球时，球的质量和速度是恒定不变的，因此得出，接球部位触球时间越长，其对球的作用力就越小，为了延长触球时间，运动员可以通过接球部位的前迎加大引撤的距离，从而有效地减弱球的冲力，迎撤动作的幅度和速度决定缓冲的效果。因此应与来球的速度相对应。对一些球速较慢，力量较小的来球，可利用接球部位关节和肌肉的放松达到缓冲效果。

（2）改变球的运行路线：人体和地面对球都属于非弹性体。因此，当球以一定的角度触及人体或地面时，其能量会受到损耗而削弱冲力。所以运动员可以通过

推压、切挡、拨转、拉引和收挺加力动作，使球改变原有的运行方向，并在这一过程中逐渐损耗能量，最终使球速减缓而达到控球的目的。缓冲和改变来球路线都具有削弱来球冲力的功效。一般说，迎撤接球的准备期长、触球时间长，须有相对宽松的时空条件来完成动作。而加力接球，准备动作小，触球时间短，接球后改变方向能快速离开原地，可达到接球摆脱的技术效果，更适应于激烈对抗的比赛需要。

比赛中常见的接球方式有以下几种：

迎撤：是指以接球部位向前迎球，触球刹那向回引撤以缓冲来球力量的动作方法。迎球和引撤动作要协调连贯，引撤的时机要恰到好处，迎撤的幅度与速度应与球速相对应，方能收到较好的缓冲效果。

压推：是压和推合二为一的连贯动作，多用于接反弹球。在找好落点和选好支撑位置的基础上，接球部位呈一种适宜的角度对难球的反弹点，在球落地刹那，开始迎着球的反弹方向下压，随即与推合成一个动作，其作用力与球的反弹力形成的合力方向，将使球变向运行并逐渐减速。运用压推动作的关键在于准确判断来球的落点、速度和反弹路线，并能控制好动作时机和压推角度。

切挡：是指通过下切动作加快球的上旋速度，增大地面的摩擦阻力，使来球力量得到削弱，并利用接球部位挡住球路，从而达到控球目的。切挡接球的关键在于把握好动作时机，以及下切角度和速度。球速越快，下切角度应适当调小，下切速度则应加快。反之亦反。

拨转：是指拨球与转体连贯合一的动作方法。拨是通过调整拨球角度将球控向转体方向，转既是协调拨球动作的需要，又具有摆脱、突破和尽快面对进攻方向的积极意义。接球时，支撑脚的选位要利于蹬转，通过身体转动带动拨转，一般说，拨球的力量应与来球力量成反比，拨球角度应与转体角度一致。拔球时，身体重心应向拨球方向移动，接球脚拨球后要积极落地，并迅速过渡为支撑起动，保证重心随球快速移动。

收挺：收挺动作多用于接空中球。收指身体或接球部位的后缩动作，具有引撤缓冲动作的功效。挺指身体或接球部位呈一定的角度主动迎球顶送的动作，其作用是通过向上改变来球方向以达到控球目的。

3．接球后跟进

接球后身体重心随球快速移动是迅速控球或进行衔接动作的技术关键。接球动作开始时，重心具有瞬时的稳定性，重心位置落在支撑脚上，以保证接球动作的稳定性。但随动作的发展，应有意识地将重心向接球方向转移，接球运作完成后，重心应在球运行的方向上加速移动，从而使身体运动方向与球的运行方向相一致，保证身体能尽快地移动到控制球或支配球的位置上。

八、抢、断球的方法（4 课时）

抢、断球指防守队员有目的地运用身体的某一部位，将对手控制下或传递中的球夺过来、踢出去、破坏掉的技术动作方法。

抢、断球是运动员获得球的主要手段之一，是球队转守为攻的主要途径，是运动员个人防守能力的综合体现。

抢、断球动作分析：

抢、断球包含抢球和断球两种技术成分，但从其动作过程分析，都是由判断选位、上步抢断、衔接动作等环节所构成。

1．判断选位

准确判断是进行有效抢断的前提，是移动选位的依据。抢球时，守方要对攻方的动作意图、动作时机、动作变化、控球距离等情况进行分析判断，并据此选择和调整自己的防守站位。一般说，抢球的站位应是在对手与本方球门线中点的联线上。当对手背对球门时，可采用贴身紧逼以防其转身。若对手已转对球门方向，则应本着“以堵为主，堵中放边”的原则选位，并伺机抢球。

断球时，守方应准确判断攻方的出球意图、出球时间、出球方向以及传、接队员的位置关系等，选择或调整自己的防守位置。一般情况下，应选在对手与本方球门线中点构成的联线上偏向有球一侧，与对手保持的距离应是向前有利断截，向后有利封堵的距离。距球近时要逼紧，距球远时可松动。在牢牢控制对手的基础上，创造和把握住断球机会。

2．上步抢断

上步抢断包含抢断时机和抢断动作的成分。在个人防守中，防守要具有攻击性，只要有把握，就要积极抢前断截对方的球，从而在气势上给对方造成压力。而在对手控稳球时，则应注意在封堵过程中找机会抢断，切忌盲目扑抢。

断球的时机，一般是当球运行距离较长，对手注意力在球上并消极等球，而自己的位置又能抢先触球时，要果断出击以抢得先机。

抢球的时机，多是在对手触球刹那，球暂时失控或远离控制时，快速伸脚将球抢过来。抢、断球的动作方法很多，要针对来球性质及状态选用有效的动作方法。例如，地滚球或低平球可用脚内侧抢断；平球或高球可用胸或头部截击；反弹球可用脚或腹部抢断。也可根据抢球的位置选用相应方法。例如，正面抢球多用脚内侧；侧面枪球可利用规则允许的“合理冲撞”；侧后抢球多用铲球动作弥补位置上的劣势。

无论采用哪种抢断球动作，都应符合突然、迅猛、准确、可靠的技术要求，要使对方出乎意料或反应不及。抢断球时，支撑腿要积极后蹬，促进异侧脚跨步抢断，加速重心前移，争取抢先触球，抢断动作要“硬朗”，以增强抢断球的动作力度。在对抗中占据主动。

3．衔接动作

抢断球除在危急情势下具有破坏的性质，多数情况下是为了获得球和控制球。抢断球动作的结束，应是控球动作的开始。因此，在进行抢或断球时就应考虑后继的动作。一旦抢断成功，重心能向球的方向快速移动到位，保证抢。断、控球动作的连贯性。

抢断球动作方法：

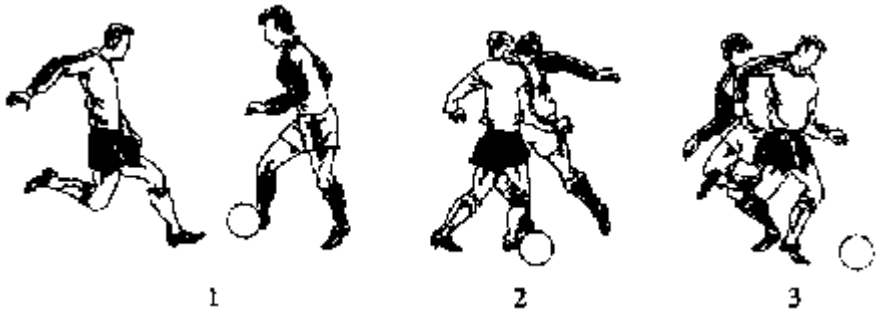
1．断球

断球的动作方法，从比赛意义上讲是运动员根据防守和进攻的双重需要，合

理地选用接球、踢球、顶球和铲球技术方法。如果需直接将球处理或破坏掉，就可选用踢球、顶球或铲球动作来实现，若是为了将球控在脚下，则可选用合理的接球动作来达到目的。动作的关键是判断准、起动快、连接紧。

2．抢球

（1）正面抢球：在逼近控球队员时，防守队员应控制好身体重心，两膝弯曲，上体略前倾，并注意观察对手的脚下动作，在对手触球的刹那，支撑脚前跨将球接住。如双方对脚触球，则应顺势向上做提拉动作，将球从对方脚背上带出。



1　　2　　3

易犯错误：

①抢球时机把握不好，不能抢先触球；

②抢球动作缺乏力度，提拉速度慢，影响抢球效果；

③触球后重心跟进不及时，不能及时控球。

纠正方法：

①通常情况下，对手触球的刹那是抢球的最佳时机；

②要求抢球发动要突然，动作要做到快、准、狠；

③抢球后要求身体重心快速随球移动。

（2）侧面枪球（合理冲撞）：当与运球队员成平行位时，重心略降，身体向对手倾靠，手臂贴紧身体。在对手近侧脚离地刹那，用肩以下、肘以上的部位猛力冲撞对手的相应部位，使其重心失去控制，乘机伸脚将球控在脚下。

1　　2

（3）侧后抢球：侧后抢球多是在对手突破情境下进行的回追反抢，由于位置上的劣势，因此须靠抢前动作争取主动，通常采用倒地铲球的动作方法。

动作方法：

①同侧脚铲球。在对手触拨球的刹那，异侧脚猛力蹬跨，同侧脚顺势以外侧沿地面对球滑出，用脚背或脚尖将球铲出，随后小腿及大腿外侧，臀部依次着地缓冲，并顺势翻转起身；

②异侧脚铲球。掌握好铲球时机，用同侧脚后蹬发力成跨步，异侧脚顺势以外侧沿地面对球滑出，用脚底部将球铲出。也可用小腿挡住来球，将球卡在两腿之间再夺过来控制住。铲球后顺势翻转起身。

易犯错误：

①蹬跨发力不足，滑降速度慢，铲不住球；

②着地支撑缓冲动作不合理，造成损伤；

③铲球后起身动作缓慢，影响动作的连贯性。

纠正方法：

①蹬跨发力要快、准、狠、铲球腿与地面的水平夹角要小；

②手臂支撑要保持手指向前，避免反关节支撑导致损伤；

③铲球后要顺势下滑或翻转的惯性快速起身.

足球技战术理论

（2 课时）

一、集体战术配合

集体战术是指两个或两个以上队员在比赛中为了完成全队攻防任务而采用的局部协同作战的配合方法，它包括“二过一”战术配合、“三过二”战术配合和反切配合等进攻战术。

1、“二过一”战术配合

顾名思义，“二过一”是两个进攻队员，通过传球配合突破一个防守队员。“二过一”是集体配合的基础，可以在任何场区、任何位置上运用这种方法来摆脱对方的抢截或突破防线。“二过一”是进攻的两个队员之间相距 10 米左右，进行一传一切的配合。要求传球平稳及时，一般多用脚内侧、脚外侧等脚法，传地平球为主。传球的位置，尽可能是接球人脚下或前面二、三步远的地方。

2、“三过二”战术配合

“三过二”是在比赛中局部地区 3 个进攻队员通过连续配合突破两个防守者的防守。由于这种配合有两个同队队员可以同时接应传球，因此使持球人传球路线更多，且进攻面扩大。

二、全队进攻战术

全队进攻战术是指比赛中一方获得球后，通过队员之间的传递配合达到射的目的而采用的配合方法。与局部进攻战术相比较，全队进攻战术的进攻面比较广，参加进攻和快速反击等。

1、边路进攻

利用球场两侧地区发起进攻的方法叫边路进攻。边路进攻是全队进攻战术的主要形式之一，其主要特点是有利于发挥进攻速度，打破对方防线制造缺口。常用的战术有两翼齐飞、声东击西

2、中路进攻

中路进攻是利用球场中间区域组织的进攻，这种进攻虽能直接射门，但难度最大，因中路防守最为严密，前的攻击手必须是反应极其敏锐、意识强、技术高、敢于冒险、速度快和善于路位策应的队员。常用战术有不断为站桩前锋喂球的强力中锋战术

3、快速反击

比赛中当攻方进攻时，后卫线往往压至中场附近，防守人数也由于插上进攻和助攻而相对减少，此时如能抓住对方防区空隙较大和回防较慢的机会，乘其失球发动快速反击，往往能取得良好的效果。　　快速反击是最有威胁的进攻手段，有效地进攻在于突然快速地反击，但其难度较大，即要冒险，又要有准确、快速的传切配合技能。快速反击要有组织，配合得要极为默契，必须进行专门性的训练，否则很难在比赛中实施。常用战术有后卫长传等。

三、定位球战术

定位球战术是指在比赛中，利用“死球”后重新开始比赛的机会组织进攻与防守配合的战术方法。定位球战术包括中圈开球、角球、任意球、点球、掷界外球等。

在势均力敌的高水平比赛中，定位球战术有时起决定胜负作用。在配合上要

利用简练的一次配合取得射门机会，配合越复杂成功率就越低。故要进行专门性的练习，才能在比赛中奏效。

四、简单战术技巧

1、补位

补位是足球比赛中局部地区集体配合进行防守的一种方法。当防守过程中一个防守队员被对手突破时，另一个队员则立即上前进行堵封。

2、围抢

围抢是指比赛中在某局部位置上，防守一方利用人数上的相对优势（通常是两三个队员）同时围堵对方的持球队员，以求在短暂时间内达到抢断或破坏对方的目的。

3、造越位战术

造越位战术是利用规则而设计的一种防守战术。是一种以巧制胜的省力打法，因而成为一种重要的防守手段。但由于其配合难度较大，搞不好会适得其反，让对手钻空子，因此战术往往是为水平较高的球队所采纳，但在一场比赛中也不是多次运用。

4、全队防守战术

防守战术可分为两种基本类型：盯人紧逼防守（人盯人防守），即在规定的范围内盯人紧逼，不交换看守；区域紧逼防守（盯人和区域相结合），即现今流行的综合防守，紧逼和保护相结合，在个人的防区内紧逼，作交替看守。盯人防守即各自都有明确的防守对象，如对方左边锋大幅度地斜插至右路，则右后卫紧跟盯防，不交替看守。防守最根本的原则是紧逼和保护。只有紧逼才能有效地主动断抢，压制对方技术的优势而获取主动权；保护是为了更好地紧逼和控制空当。

五、比赛阵型

1、阵型的发展和演变

为了适应攻守战术的需要，全队队员在场上的位置排列和职责分工，称为比赛阵型。各阵型的名称是按队员排列的形状而定。自 19 世纪中期世界上有了第一个足球比赛阵型至今日的“四三三”、“三五二”、“四二四”等，以及某些国家所采用的“水泥式”、“锁链式”等，都是沿着这一个客观规律演变和发展的。

2、各个位置的职责

（1）边后卫的职责：边后卫主要是要防守对方的边锋以及其他进攻队员在边路的活动，破坏对方由边路发动的进攻。同时还可利用插上助攻式运球来直接威胁对方球门。

（2）中后卫的职责：中后位有突前中后卫和拖后中后卫之分。前者主要任务是盯守对方突前的最有威胁的中锋，因而又被称之为盯人中后卫；后者则主要担负整个防线的指挥任务，其站位经常处于其他防守队员后面，一般称他为自由中卫。

（3）前卫的重要职责：前卫通常称之为中场队员。中场是一个非常重要的区域，控制了中场也就是得到了比赛的主动权，因此比赛各队往往都在中场投入较大力量。

足球运动是一项对抗性的运动项目，它是由进攻和防守这对矛盾，所组成的足球战术是指比赛双方为了充分发挥个人与集体的特长，进攻对方弱点，取得比赛胜利所采用的手段和方法。根据攻防的基本特点，足球战术可分为进攻战术、防守战术、比赛阵型三大部分。在进攻和防守战术中，又分别包括个人、集体与全队的攻防战术。

足球技战术教学

（6 课时）

一、足球战术概述：

足球战术概述 足球战术就是比赛中为了战胜对手，根据主客观的实际所采取的个人和集体配合的手段的综合表现。比赛实践证明，熟练而巧妙地运用全队是夺取胜利的重要因素。　　足球比赛是攻和守这对矛盾组成的，攻和守不断地变换组成了比赛的全过程。因此，足球战术可分为进攻和防守战术两大系统，其中又分别包含着个人和集体战术两类。比赛的实践已证明：成功地组织战术和巧妙地运用战术是夺取比赛胜利的重要因素。做到扬长避短才能克敌制胜。

二、足球战术的分类列表：

1、进攻 ：

⑴个人：传球、射门、运球、过人、接球、掷球、摆脱、跑位。

⑵局部配合：掩护配合、传切配合、二过一配合及三人配合等。

⑶全队：边路、中路、转移、反击等。

⑷定位球：开球、角球、球门球、任意球、掷界外球、罚球点球。

2、阵型：四二四；四三三；四四二；三五二；五三二；一三三三等。

3、防守 ：

⑴个人：盯人、选位。

⑵局部配合：临近位置配合、保护、补位。

⑶全队：区域、盯人、混合。

⑷定位球：开球、角球、球门球、任意球、掷界外球、罚球点球。

三、传球：

传球是集体配合的基础，它是完成战术配合，创造射门机会的主要手段。选择传球目标、掌握传球时机和控制传球力量是传球的主要战术内容。传球按距离可分为短传（15 米以内）、中传（15-29 米）和长传（30 米以上）；按传球的高度可分为地滚球、低平球和高空球；按传球的方向可分为直传、斜传、横传和回传。

1、传球目标：一般可分为向脚下传和向空当传两种。比赛中向空当传，特别是向前方空当传可以增加进攻速度，能有效地渗透防守线，对对方威胁最大，是主要形式。但比赛实际也需要向脚下传和横传、回传。这些传球的目的是为了更好的控制球，掌握比赛的节奏，为有效地向前、向空当传作好准备。过多的向脚下传和横传、回传虽能控制球，但对对方威胁甚小；而单一的向前、向空当传虽推进速度快，却易被对方识破而降低进攻成功率。所以两者必须有机结合、灵活应用，才能达到最佳战术效果。比赛中当控球者同时可向几个队员传球时，应传给对对方威胁最大的球员，一般向前、向空当跑的队员威胁较大，就应及时、准确地将球传向这些空当。

2、传球力量：应既能不利于防守队员的抢截，又有利于接球队员处理球。当向

被对手紧逼的同伴传脚下球时，传球力量要大些；向空当传球时，由于要求球到人到，传球速度应与同伴到空当跑速相吻合；向前方空当传球时，若突破队员速度快，防守的补位队员也较远，对方守门员不易出击截球的情况下，传球力量可大些，以利发挥突破队员的速度。

3、传球的时机一般有两种情况：
（1）传球在先，跑位接球在后，即传球指挥跑位。这种传球主要是控球者通过传球，指挥接应者按传球路线进行跑位接球来实施战术意图。如转移进攻，当一侧边路进攻时，能吸引对方大量队员在该区布防，这时控球者突然又将球转移到异侧边路，异侧队员及时插向该空当进行快速进攻。又如快速反击，控球队员截得球后，快速将球传向防守队员身后空当，接球队员快速插向空当接球，实施射门。这种传球，一定要突然、快速，接球队员也应快速跑向传球点，否则易被对方识破，战术也难以奏效。
（2）跑位在先，传球在后，即跑位引导传球。这种传球主要是指数个接应者同时各自跑向空当，控球者应选择最有威胁空当进行传球。如前卫队员在中场得球后，相邻前卫靠拢接应，边后卫从边路插上，中锋回撤接应，另一中锋插向该中锋拉出的身后空当，这时控球队员选择中后卫身后的空当进行传球。这种类型传球的最好时机，是在同伴疾跑将要超越对手的刹那，若传早了，同伴还未靠近对手，则防守队员来得及转身先得球；若传晚了，则可能造成同伴等球，防守队员能及时转身截球，若该防守队员是倒数第 2 名对方队员，还会造成同伴越位。

以上两种传球，一般来说，第一种虽传球属单点单线，隐蔽性较差，但只要传球突然、快速、准确，仍有一定的威胁。第二种传球属多点多线，传球者有充分选择的余地，有较大的隐蔽性，防守者不易防守，战术成功率较高，是主要传球形式。

4、传球注意事项
（1）传球前要注意观察，预见同队队员和防守队员的意图。
（2）传球时尽量快速、简练。
（3）传球时要隐蔽自己的意图使对手出其不意，防不胜防。
（4）后场少作横传或回传，特别在雨天比赛更应谨慎。

四、射门

射门足球比赛的最终目的是射门进球。任何进攻，不论组织的如何漂亮，没有把球射进球门，也就丢去了任何意义。
1、射门必须准确、突然、有力。准确是射门的前提，在准确的基础上，要射的突然。它往往能使对方守门员猝不及防。射门力量也是很重要的一个因素，尤其在远射时，力量更能显示其威力。

2、利用防守失误射门比赛中，射门进球率一般是很低的，然而很多得分的球，往往是从防守队员的失误中获得的。所以进攻队员需要随时注意利用对方的失误“拣漏”射门，同时还应尽量造成对方防守的失误，并抓住瞬时出现的射门机会。

3、创造机会射门射门机会的获得除了利用对方队员防守上的某些失误，或者依赖同伴的传球，更重要的是应该通过积极主动地跑位，摆脱防守来制造射门机会。

4、射门的应变能力足球比赛是一项持续不断和变化无常的运动。虽然各队都有组织进攻的计划，但比赛中在很大程度上会受到对方的制约，这一点比之其它运动项目尤为明显。因此，运动员要善于应付射门时遇到的各种情况。所以，队员必须有良好的应变能力。1、针对对方守门员技术特点，攻其弱点。如该守门员接高球比接低球好，那么就多射低球。 2、 针对守门员站位时出现的偏差，攻其漏洞，往往使守门员较难防守而易失误。 3、 根据实际情况，选择合理的射门方法。如转身射凌空球来不及时，就采用倒勾射门及鱼跃顶射等。总之，当今足球比赛中，队员很少有机会在准备充分的情况下射门。因此，队员只有熟练地掌握各种射门技术，才能对临场出现的各种来球采取应变措施，以便捕捉射门机会。

五、局部配合

局部配合是指在局部地域 2 个或 3 个队员，通过传带球、跑位配合，突破 1 个或 2 个防守队员的方法。

二人局部进攻配合方法：比赛中经常采用的二人局部进攻配合有传切配合、掩护配合和二过一配合。局部二人配合是整体进攻战术的基础。不论在任何一个场区，任何二名同队队员（守门员除外）都可以采用。完成二人配合的能力强弱，直接反映球队的进攻战术的质量。而二人配合的质量与队员的技术水平及其配合的默契程度密切相关。

1、传切配合

（1）斜传直插配合：进攻队员作斜传，直接插到对方的身后空当接球，突破对方的防守。

（2）直传斜插配合：进攻队员直线传球，接球队员从对方防守队员的内线空当斜线插入到他身后空当接球。 要求：控球队员用运球或其他动作诱使防守者上前阻截，这就为传球创造了条件。插入的队员用突然快速起动接球。但要注意起动时间，避免越位。

2、踢墙式“二过一”配合： “二过一”配合是在局部地域，两名进攻队员通过两次传球越过一名防守队员的战术手段。踢墙式“二过一”，进攻队员带球向前逼近后向另一队员脚下传球，该队员接球后直接将球传至防守队员背后空当，接应队员快速切入接球。

3、回传反切“二过一”配合方法 进攻队员回撤迎球，防守队员紧逼，接应队员接球后再回传给，立即返身切入防守队员身后空当接球。

要求：运用回传反切“二过一”时要有一定的纵深距离，特别是在罚球区前中间地区更要估计到守门员可能出来断截的情况。

4、第二空当 三人进攻配合战术，一般是指在比赛中局部地域出现 3 名进攻队员攻击 2 名防守队员（三打二）的有利局面时，所采用的战术手段。它与二人配合比较进攻面广，传球的点与路线一般有两个以上，所以战术变化比二人配合要多，对防守的威胁也较大。但由于其配合是由三人构成，其复杂和困难程度比二人配合要大，因而对队员的要求也相应高些。 三人配合归纳起来大致可分下列几种：第二空当、连续“二过一”。 第二空当。一名队员跑向一个有利的空当，牵制一名防守队员，使在该地域出现空当，第二个队员迅速插向该空当与控球队员利用

传切配合战胜另一防守队员 。

5、连续“二过一” 进行“三过二”配合时，应做到：
（1）3 个队员基本是呈三角形，当 1 名队员控球时，另外 2 名队员应一拉一插或一接一插，不能重叠插和接，在时间上要有先后。
（2）控球者在接传球前应注意观察，便于选择最有威胁的进攻配合。三人进攻配合方法：三人进攻配合战术，一般是指在比赛中局部地域出现 3 名进攻队员攻击 2 名防守队员（三打二）的有利局面时，所采用的战术手段。它与二人配合比较进攻面广，传球的点与路线一般有两个以上，所以战术变化比二人配合要多，对防守的威胁也较大。但由于其配合是由三人构成，其复杂和困难程度比二人配合要大，因而对队员的要求也相应高些。

六、定位球战术

定位球战术包括：中圈开球、掷界外球，球门球，罚球点球，角球和任意球。特别是被世界足坛愈来愈重视的角度球和罚球区附近的任意球战术。这是因为比赛的结果源于定位球位。因此必须重视定位球战术的训练。

1、任意球攻守战术 一般说来战术配合简练，成功的可能性就会大些。能对对方构成较大威胁的是发生在罚球弧处的任意球，但是比赛的实际告诉我们这个地域的任意球机会较少，而罚球区两侧的任意球机会较多。为此，着重分析、叙述前场 30 米罚球区附近的任意球。

（1）直接射门：

无论在场地中间或两侧获得任意球的机会时，只要有可能射门，最好的办法就是直接射门，随着守队排墙人数的增加，直接射入对方球门变得更加困难，因此，射手更需要掌握高超的踢弧线球的技术。同时攻队队员常采用在对方人墙的两侧或中间“夹塞”的办法，或者在罚球点自行排成人墙，以此在射门前阻挡守门员的视线，使其看不清罚球队员动作，而在射门时这些队员迅速让出空当，使射出的球通过空当。比如，9 主罚，4、2 分别排在人墙的侧面和中间。在 9 射门前，4 起阻挡守门员视线的作用。射门时 4 和 2 迅速离开人墙，球从 2 离开的空隙中穿过，射至近角，使守门员难以防守。当然这种射门的难度是很高的。
（2）配合射门：

在罚球区的侧角和两边，当不可能直接射门时，则应进行配合射门，经常采用短传配合和长传配合有两种。但配合的传球次数宜少，宜简不宜繁。传球和射门配合要默契。为避开人墙要用声东击西假动作分散对方注意力

2、角球攻守战术：

角球的进攻战术：随着技术的提高和角球的战术的发展，已使角球的威胁大增。角球进攻战术可分为：短传角球和长传角球。

角球的防守战术：对方踢角球时，可由 10—11 人参加防守。由一队员离球 8—9 米，封堵和限制对方角球的有效落点

3、界外球攻守战术：

足球比赛中掷界外球的次数很多，特别是在前场的界外球，它已接近了角球

对双方所产生的影响和效果。
掷界外球进攻战术：
（1） 直接回传：由接球者直接或间接回传给掷球者，由掷球者组织进攻。
（2）摆脱接球：用突然的变速变向摆脱防守，接应或插入接球，展开进攻。
（3）长传攻击：由擅长掷球的队员掷出长传球，由同伴在对方门前配合攻击是经常用的方法。如掷球给跑动中的同伴，接球后用头顶后蹭传球，另两名队员配合同时包抄抢点攻门。

4、球门球战术
进攻方法：
（1） 长传和短传方式：直接将球踢出组织进攻。
（2）通过守门员的后卫的配合，由守门员再发球进攻。
球门球的防守：
（1）对方大脚发球时要严密控制落点和紧逼盯人并做好保护。
（2）本队进攻结束，对方踢球门球时，除前锋队员干扰对方配合，延缓进攻速度外，其他队员应回防到位。

5、开球战术
开球进攻战术：
（1）组织推进：利用开球进行控制球、倒脚，寻找进攻机会。
（2）长传突袭：利用比赛刚开始对方思想不集中，站位不好，出现明显空当时，采用长传突袭，使对方措手不及。这种战术即使不能成功，也会给对方造成心理上的压力。
开球防守战术：
主要是全队思想集中，选好位置，严防对方偷袭。当对方采用短传推进时，按防守原则行动，力争尽快地夺得控球权。

6、罚球点球的攻守战术
主罚队员：
（1）以射准为主，以力射为辅，射球门的底角和上角最优，但要留有余地。
（2）心理要稳定，有必进的信心。
（3）先看守门员位置，决定射门方向，不能轻易改变决定。
守门员防守：
（1）应有必胜的信心，心理要稳定，因为对方主罚队员更紧张，守门员守不住不会受到更多的指责。
（2） 可以采用故意放大一侧的方法，或者用假动作迷惑干扰对手。
（3） 掌握对手惯用的脚法和射门方位等特点，有针对性的防守。
（4） 论射向哪个方向，总是向某一底角扑出，因为单纯靠反应再扑救是来不及的。