

# 足球比赛中基本技术的重要性

文/广东实验中学 姚文霖

足球技术，就是指运动员在比赛中所采用符合规则的合理的各种攻守动作的总称。复杂多变的技术动作是足球运动的主要内容。

## 一、基本技术的分类

在比赛中不仅需要运用支配球、争抢球的技术动作，而且还要为能够进行支配球和争抢球而采用的行动的动作。也正是这种在比赛中符合规则合理的有球和无球的攻守动作构成当今复杂多变的足球技术动作内容。因此足球技术不外乎有球技术和无球技术两大类。

A. 有球技术：是指在快速的激烈对抗的条件下准确完成技术动作的关键部分，是足球技术的重要内容。其包括：

踢球：脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧、脚尖、脚跟。

停球：脚内侧、脚底、脚背正面、脚背外侧、胸部、腹部、大腿、头部。

顶球：前额正面、前额侧面。

运球：脚背内侧、脚背外侧、脚背正面、脚内侧。

抢截球：正面抢截球、合理冲撞抢截球、侧后铲球及断截球。

假动作：有球假动作。

掷界外球：原地掷球、助跑掷球。

B. 无球技术：主要指各种不结合球的在一场九十分钟的比赛中的跑、跳、移动以及其他各种无球的行动。无球技术掌握运用是否合理在整个比赛中具有重要意义。其包括：

起动：原地起动，活动中起动。

跑：快跑、冲刺跑、曲线跑、折线跑、侧身跑、插肩跑、后退跑。

急停：正面急停、转身急停。

转身：前转身、后转身。

假动作：无球假动作。

守门员技术：准备姿势、移动、选位、接球、扑接球、击球、托球、掷球、踢球。

## 二、足球基本技术的训练和运用

技术是运动员完成单个动作的能力。例如传接球、运球、射门、假动作等。在训练过程中，首先我们必须完成每个技术动作的训练，熟练以后再通过比赛把每个动作连贯起来。对技术动作的训练，运动员可以单独练习这些技术动作。运动员在完成这些技术动作中所涉及到的心理活动很少，他们只需要考虑在没有其他运动员干扰的情况下，如何更好地完成这些技术动作。正因为是这样，有些运动员虽然掌握了全面的技术动作，甚至他们可以娴熟地控球和运球，但在实际比赛中，他们却不能正确地使用这些技术。所以在训练中，教练员应该在让运动员无干扰的情况下进行练习，以便让他们取得最初的成功和自信，建立正确的动作表象。一旦运动员取得进步，就必须增加他们完成技术动作的难度。例如加快节奏、增加重复次数、缩小练习空间、提高练习的准确性。教练员训练还必须把握两方面的因素：一是传授新技术的对象是否是简单的初学者。另一个练习的对象是否是技术出色的运动员，练习的目的是否是保持和发展现有的技术动作。另外在训练中教练员必须通过良好的演示来鼓励运动员练习技术动作。当运动员的技术动作趋于成熟时，教练员有必要把他们置于同伴中，让他们相互合作和对抗，使他们有机会正确使用技术动作。重要的是，让运动员体验如何正确地作出判断并确定使用什么技术、不使用什么技术。

评估一名运动员的运动成绩时，

教练员应该首先确定其错误是技术上的还是其它问题上的，然后再采取有针对性的和适宜的训练方法来帮助运动员纠正其错误。教练员必须为运动员制定一套标准的练习形式，这个标准不应太低，让运动员有充足的时间去练习，使他们获得必要的信心并达到规定的要求。运动员应该在一定条件下完成训练课，以便检验学习的新技术。最好的方法是在教练员的指导下结束练习。

## 三、基本技术的发展

1. 基本技术的发展与身体素质、心理品质紧密结合

足球运动有着场地大、运动量大、动作复杂多变等特征，这就要求运动员要有良好的身体素质作为保障。现代比赛中要求运动员长时间的奔跑，另外各种技术动作对身体的柔韧、灵敏等都有很高的要求，没有良好的身体素质作为保障，技术动作往往会变形，影响运动员水平的正常发挥。心理品质在基本技术中也起着相当大的作用，运动员要突破对手的防守，而防守者往往是以不变应万变，这就要求运动员要有良好的心理品质，不急、不慌、不乱，当对方防守失误时伺机突破得分，另外，要求运动员有坚定的信心，对自己的技术要抱有必胜的信念，从容地处理场上的各种变化。因此心理品质往往成为决定胜负的关键。

2. 基本技术向着快速、简练、灵活、实用的方向发展

现代足球比赛中随着队员身体素质的提高，拼抢越来越激烈，机会稍纵即逝，如果不抓住有限的机会，进攻就会错失，这也会给本方心理等方面造成压力。所以现代基本技术体现出了简单、实用、抓住时机的技术风格。马拉多纳、克鲁伊夫的过人动作朴实无华，无非是一拨、一推而且，但却能在多名对手围堵之下连闯数关，其关键就是对时间和空间的掌握高人一筹。

责任编辑 邱丽