

樂樂足球（新手）簡易訓練法

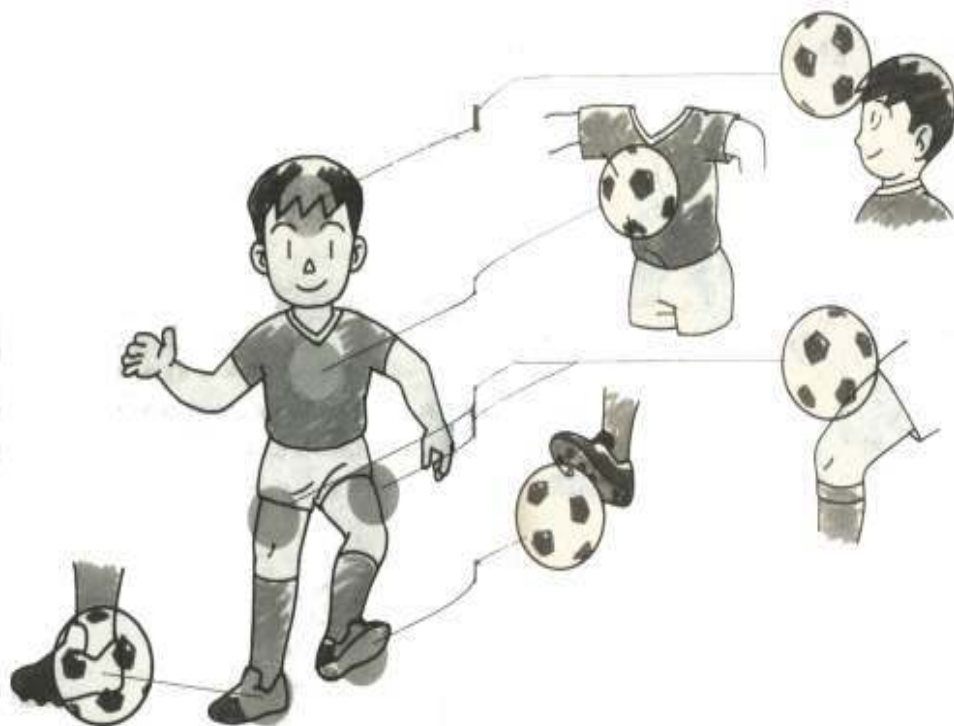
- 一、熱身運動：借由肢體的動作活絡筋骨減少運動傷害。
- 二、球感訓練：經由手部動作感覺，引申至腳部動作，使其融會貫通，達到有效的基礎訓練。
- 三、踢球、停球、傳球

足球比賽中不僅只是踢球、還有停球及傳球。如果注意看足球比賽，就會發現選手真正踢球的時間很短。踢球、停球、傳球可以說是足球技術的三個要素。踢好足球，就是要把這三者結合起來。



1、『可以觸球的部位』

在足球比賽中，可以使用除了手以外的身體任何部位觸球，其中包括背後和臀部。當然，用背部和臀部是無法控制好球的。要知道哪些部位可以控制好球。



2、『身體觸球』

(一)絕對不能用手

當別人突然把球向你擲過來時，你的本能是不是用手去接球？儘管知道不能用手，但也可能在不知不覺中把手動起來。因此，首先要練習不用手而能把球控制住。



(二)用身體觸球

與用腳掌停住落下來的球同樣的練習方法，練習採用胸部停住落下的球，停球時要稍微挺胸。還可以練習屈膝、左右大腿交替上抬觸球。要反覆練習，以掌握如何控制球彈起的高度。



(三) 用前額頂球

用前額頂球，也稱之為「頭頂球」。開始時可利用手持球的狀態下用前額頂球，然後用前額頂拋起的球。頂球時的動作像蚱蜢一樣，用力挺胸的動作，感覺是用整個身體把球向前頂。動作熟練後，可練習向後和向側面頂球。



睜開眼看球



收下顎，脖子保持穩定



頂落下的球

(四) 頭頂球的要點

最重要的一點是不能因害怕而閉眼睛。當然，剛開始練習時，肯定會有恐懼的心理。為了有助於盡快克服恐懼心理，可以在開始時用氣球或橡膠球，對碰撞不疼的球來進行練習，練習時要記住睜開眼睛。此外，在頂球時不是脖子動，而是使用整個身體。



使用整個身體



眼睛睜開看球



四、『停球』

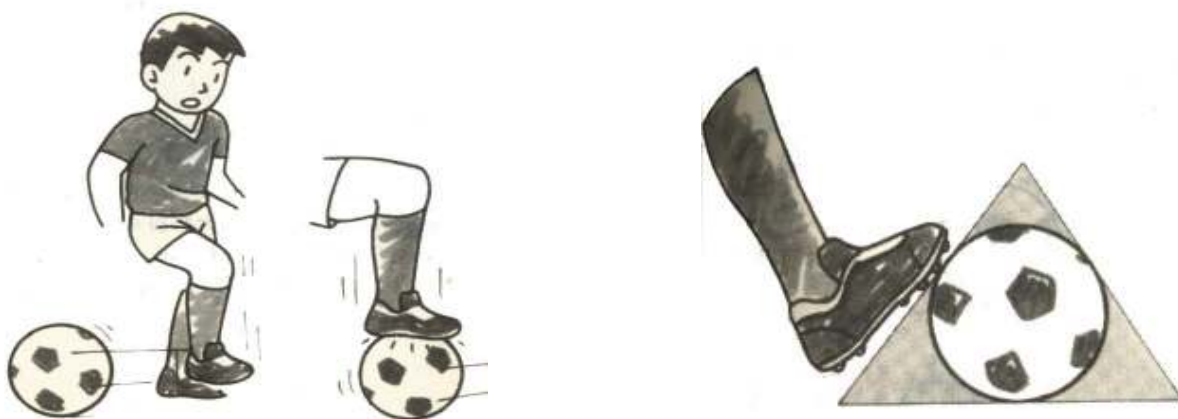
(一) 用腳掌停球

在第三章中已經介紹了用腳掌停球的方法，可以再複習一次。用腳掌控制來球時，首先要到球的正面，目光注視球，支撐腿的膝關節微屈放鬆，適時地用腳掌停住球。



(二) 形成一個三角形

用腳掌停球時，腳跟、腳尖和地面之間形成一個三角形。用前腳掌控住球。腳跟離開地面，或用腳踩球，都有可能造成停球失誤。開始練習時，可以用小一些的球，以體會停球的時機。



(三) 腳內側停球

與腳掌停球時相同，在來球的正面，眼睛注視球。支撐腳的膝關節放鬆，停球腳的大腳趾向上，以增加觸球的面積。身體姿勢與用腳內側踢球時相同。由於這也是進入下個動作的第一步，因此，要做好任何方向移動的準備。



(四) 像球打在窗簾上那樣把球停住

為了有效地減弱來球的力量，在觸球的瞬間腳部要放鬆，並向後收腿以化解來球的力量，就像球打在窗簾上一樣。因此，腳部也應像窗簾那樣柔軟。如果腳部用力過大，或者是腳沒有彎成一定角度的話，那麼在觸到球後，球就有可能彈到意料不到的地方。



(五) 大腿停球

對蹦跳起來的球，如果用腳掌或腳內側停球就會比較困難，而用大腿停球就可以比較輕鬆地把球停住。停球時，眼睛要注視來球，膝關節放鬆，在觸球的瞬間化解來球的力量。



為減弱來球的力量，
觸球後大腿向後收。

(六) 胸部停球

應該怎麼停高球呢？在這種時候，不要抬腿，用胸部控球會更容易些。停球時，眼睛注視來球，膝關節放鬆，挺胸收下顎。



挺胸面向來球



在觸球的瞬間
胸部向後收

(七) 單人的控球練習

把球向上拋起後，用腳掌、腳內側、腳外側、大腿、腹部、胸部等不同部位停球。拋球的方法有高拋球、反彈球、邊跑邊拋球等。



五、『運球』

(一)向前運球

把球置於腳下，在兩腳間來回觸球。接著，慢慢地向前走，每走一步觸一次球，掌握左右腳觸球的節奏。



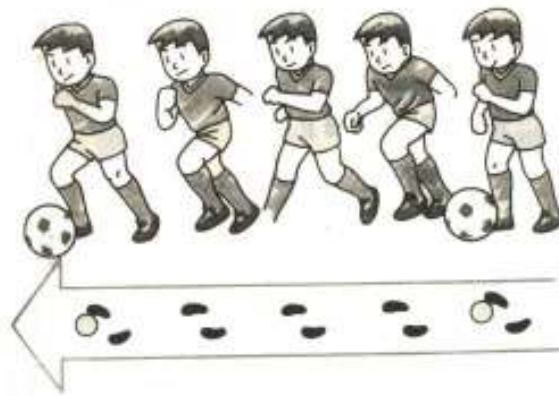
(二)每走兩步觸一次球

在可以與球一同向前移動後，即可向前走兩步觸一次球的練習。右腳踢球，左腳向前進一步，右腳再次踢球。注意，如果踢球過遠，在第二步時就有可能觸不到球。球要盡量保持在腳邊的話，在比賽時就不容易被對手把球搶走。



(三)運球向前跑

把球踢出後，迅速向前跑，追到球後再接著向前踢，球要始終在身前。如果踢球用力過大，就有可能追不上球。可把球控制在前方約五六步的距離，即能追到的程度。



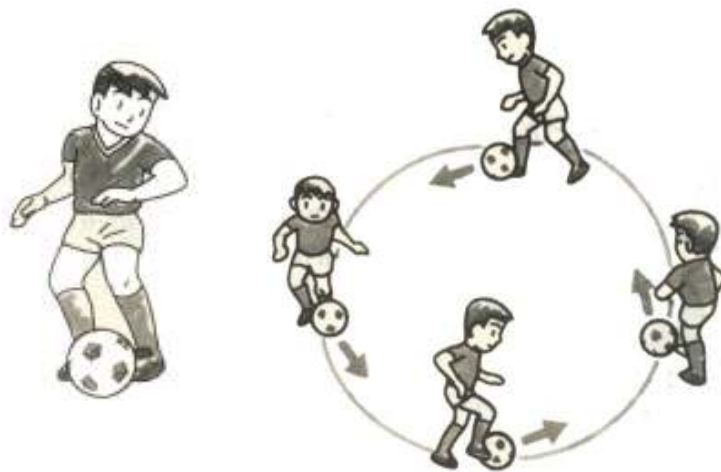
(四)把球控制在腳下

在步行或在小跑中，把球穩定地控制在自己腳下的要點，是用腳外側輕觸球。但也有根據球的運向而用腳內側觸球時，因此，要練習各個部位的觸球方法。開始時目光可以不離開球，在動作掌握以後，要練習觸球的同時，必須抬頭觀察周圍的情況。



(五)在運球的同時轉彎

在可以直線運球以後，開始練習運球中的轉彎動作。在地上畫一個圓圈，沿著圓圈向左或向右轉彎。在向左轉彎時，用右腳踢球可以更容易控制。



※ 簡易訓練法摘錄

中華民國高級中等學校體育總會編印之『國民小學樂趣化足球教材』