

足球变向运球技巧与方法探讨

许琦 江苏省南京工程高等职业学校

摘要: 足球运动是三大球运动之一,在我国及全世界有广泛的球迷和足球运动迷,足球运动中各种精湛的技术动作也被人们所熟悉、津津乐道和学习,变向运球技术作为足球比赛中常见且十分重要的技术,不仅是发动进攻的主要方式,也是突破坚固防守、甩开防人守的锐利武器。而高超的变相运球不仅需要过硬的技术,还需要通过科学的方法去实现,本文就从多方面探讨和分析变向运球的技术及运用方法分析,研究技术的技巧及内在规律,以其能为我国足球运动技术的提高提供有用的参考。

关键词: 足球运动; 变相运球; 技巧与方法

足球运动受到世界人民的广泛关注和喜爱,我国的足球事业也在朝着积极的方向努力发展,现代足球的发展也带动了技战术的发展,比赛对变向运球等技术的要求越来越高。比赛中,球员都处于高度的体能消耗状态下,变向运球技术也是在高速、强对抗的追逐下进行的,球员不仅需要凌厉的变向,将球运到合理的位置进行传导、射门或造成犯规,还需要不断的变化运球速度来摆脱防守、获得更好的传球机会,并掌握进攻的节奏。因此变向运球在比赛技术中占据举足轻重的地位,应当通过实际实验及研究以提高我国的足球变向运球技术。

一、足球变向运球的技巧分析

足球变向运球的技术目的是通过变向实现过人或摆脱方式,具体的技术动作精妙、多样,常见的有通过扣球、挑球、假动作等实现变向运球的技巧。通过扣球实现变向运球过人,具有非常突然、速度快的特点,比赛中在对方准备围堵断球时,采用此种变向运球技术往往能较好的摆脱防守人;通过挑球实现变向运球过人,技术要求较高,但能利用防守者的转身时间迅速将其甩开,实现变向突破,该技术需要是用脚背脚背部位进行触球、突然挑高,球从防守人侧身或头顶越过,球员加速跟进运球以实现变向突破;通过假动作实现运球变

向、过人,在许多专业比赛中经常被运用,如大小罗、德尼尔森等足球大牌经常使用双绕虚晃的动作实现变向突破,即我们所津津乐道的踩单车过人技术,该技术具有较好的欺骗性,如果技术过硬,能在变向不减速的情况下实现突破,长驱直入创造进攻机会,给对方制造极大的威胁,而此技术需要球员有极好的灵活性,才能有效发挥其突然、快速方向突破的作用。

要想精湛的实现变向运球技术,需要球员利用速度、身体等优势和方法来进行。首先,速度是变向过人的重要条件,持球球员在快速奔袭的过程中利用快速推拨球或假动作,以变向越过对手阻拦,利用速度硬性突破,需要有较好的空挡或在防守者存在失位、速度慢等情况下进行。其次,可以利用身体掩护、穿裆、变速运球、假动作等技巧进行变向过人,慢速运球接近对手时通过侧身倚住对手,即利用身体掩护实现变向突破,通过速度的变化欺骗防守人的速度以实现运球目的,需要运球者能较强的控制自己技术、速度,并能较好的判断防守人的机能状态;穿裆球、假动作也是变向运球的技巧,若对手正面阻拦时两脚开立距离大,可侧身接近通过推拨实现运球变向进行突破,假动作是利用腿部或上体的晃动,让对手产生抢断的误判,在其身体丧失平衡时从另一侧变向突破。

二、足球变向运球的方法探究

(一) 判断对手位置、自身状态,选择合理的变向运球技巧

因各种变向技巧、方法有其自身的特点,因此在不同的对手位置、距离等情况下,选择合理的运球技巧才能实现变向的目的。当球员高速运球,而对手积极防守想通过争抢来抢球时,如果对手较正面迎对且处于中等距离,则可以利用速度加上小幅度的变向快速甩开对手,当对手双脚开立想通过区域联防实现堵截时,若没有良好的传球机会,需要利用假动作、穿裆等技巧实现变向,传造传球或突破的机会。另外,球员需要有较好的全场视野及进攻判断,结合

对手的防守位置、变化及队友的策应、进攻位置,及时的变换自身的变向运球技巧,以更好的与队友配合,传造最佳的进攻机会,若队友位置不佳、对手拦截围堵,需要通过变向运球将其及时传给位置较好的队友,避免被断球丢失进攻机会。

(二) 把握变向时机,快速变向实现突破

在利用变向技巧创造突破机会的同时,需要球员能把握好时机,当对手需要转身,或被假动作欺骗需要二次启动时,即是变向突破的好时机。专业比赛中,球员都拥有较好的防守能力,运球速度较快时,尽可能在近距离通过挑球等、扣球等动作进行变向突破,或组合多种动作,通过小幅度变向和速度变化欺骗对手的速度、判断,在其丧失重心时需迅速进行变向。

(三) 掌握好变向运球的距离

不同的变向技术有自身合适的使用距离,如以速度强行过人和身体掩护有着极不相同的运球距离,挑球、假动作等技术需要在与对手较近的距离上进行,大概一大步的距离,能够保证技术有效的施展,避免对手触碰球或将其断走,当距离防守者十米左右时,可通过连续的变速、假动作等技术来迷惑防守者,抓住机会改变运球方向或快速近身后利用身体掩护进行变向突破,在3-5米的中等距离下,需要通过拨、扣、带等技术,灵活、多次小幅度变换方向,以寻找变向突破的机会。

三、结束语

综上所述,足球是一项技战术要求极高的运动。变向运球拥有突破等多种目的,球员在带球时,需要积极调整变向运球的技术及方法,以传造更好的进攻机会。变向运球技术是多样的,在积极实战练习的同时,需要积极研究其内在的内在规律,以提高球队整体的技战术能力。

参考文献:

- [1] 何丽军. 足球比赛中运球技术的分析[J]. 当代体育科技, 2017(08): 94-97.
- [2] 徐超. 浅谈足球训练中的运球技术[J]. 当代体育科技, 2017(03).

作者简介: 许琦(1984-),男,汉族,江苏南京人,本科,研究方向: 体育。