

足球基本動作簡介

楊雲

第一節 前言

壹、足球運動與國民健康

吾人在偉大之已故先總統 蔣公中正 手著 民生主義育樂兩篇補述 中開宗明義之訓示，即可予吾人莫之省思，在『第四節身體的健康』一、國民生理的康樂：

我們建設民生主義社會，要注重文藝，也要注重武藝。我個中國人要在這強權政治的世界，做一個獨立自由的現代國家的國民，必須身心平衡，手腦並用，文武合一，智德並進，纔能適應社會的變動，並進而擔當建設民生主義社會的重任。前節已對文藝問題，有了提示，本節再以武藝為中心說明民國生理健康的保持和增進的道理。」及「三、國民體育：

一般國民享有健康環境，養成健康習慣，這還不夠，一個人要有休息纔能從疲勞中恢復，也要有運動纔能調節體力和心力，保持身心的平衡，所以無論兒童或老年，都要有運動，無論男女，也都要有運動，劇烈的運動是應當節制的，但溫和的運動卻要經常有恆的踐履。

要推行國民體育，最重要的是體育館和運動場的普遍設立，國民運動會的經常舉行，團體旅行、野外露營的計劃和組織，也要普遍推行。但在國民教育的意義上，我們必須指出：每一種體育，無論是網球、足球、賽跑或是團體操，都有其規則，這些規則的宗旨應該是對於參加運動的人，鍛鍊其個人的品格，養成其合作與服務的精神，使其成為健全的公民。體育規則是從經驗產生的，政府的教育部應該每年召集體育界領導人士，本於這個宗旨，來改進這些規則，尤其要指導各級學校的體育教師的軍訓教官，在各項運動中，依據這個宗旨來領導學生，讓他們從各項運動中接受公民道德的教訓。」與「四、現代國民心須具備的幾種藝術和技能：

一個國家的文化，從國民的娛樂上考察，纔看得親切，看得顯明，我國中國國民的娛樂以什麼為最普遍呢？漢代的人喜歡射獵，唐代的人喜歡蹴鞠，這都是山林原野上的娛樂，使國民養成其尚武的精神。現在一般國民的娛樂，大抵走向賭博一類斷喪身心的道路，這是我們革命建國事業上必須痛加改革的。教育家都知道教導國民以正常娛樂，但是上列各種技術，還不見有人提倡，所以我在這裡特為標舉出來，作今後有關康樂的計劃的參考。」』

由以上遺訓中當可領悟現代之足球以及我國古代之蹴鞠，對國人體育及民族健

康具有莫大之助益，因此我國不論男、女足球（含大陸、臺灣兩岸間）漸已趨向於國際水準，而問鼎世界將指日可期也。

貳、足球運動之特性與價值

一、特 性

(一)以規則方面而言：

1. 在球類中足球為惟一不准用手之運動項目——除守門員在罰球區域內，或其他球員於擲界外球時。
2. 除上述限制外，可運用身體其他部位；如以胸、腹、大腿停球，以足踢球，尤其用頭頂球，為本項運動最大之特色。
3. 有一般運動項目上之規則限制；例如不能有侵略性之舉動像推人，或阻擋對方進攻及防守等動作；如拉人、阻擋等；但允許合法衝撞，藉以養成勇敢、奮鬥之精神。
4. 有越位之嚴格限制，以維護比賽之積極進行，剔除消極之投機心理。
5. 全場比賽無暫停（除裁判員另行判定外），且僅准替換二名球員，球員被替補下場後，不得再上場比賽。所以，教練對球員之替補，應有正確之判斷。

(二)以動作方面而言：

1. 構成動作之主要方法：足踢、頭頂、快跑、跳躍、手擲、手接、合法衝撞……。
2. 動作成為主要應用技術有：停球、踢球、運球、盤球、傳球、射門、頭頂球、擲界外球、搶截球、移位……等。

(三)以形態方面而言：

1. 每隊出場以十一位隊員，所組成之團體活動。在長方形之一定場地上，限二隊在規則範圍內，從事彼此攻門活動。
2. 比賽時，以個人動作與技術為基礎，藉小組或小組間分工合作，以達成進攻或防守之目的。實為高度和諧之運動項目。
3. 體力之因素相當重要，在寬廣之場地上，從事比賽活動，全場於90分鐘之比賽過程（上下各45分鐘，中間僅休息5分鐘），約須移動（走和跑）達12,000公尺。
4. 即須個人動作，又要團隊合作，因此，必須具有堅忍之性格和冒險犯難之團隊精神。

二、價 值

(一)生理方面而言：由於富有劇烈之活動形態，並且運用全身之動作，所以對心肺機能、肌肉、骨骼各方面有較大之刺激與滿足之效果。

(二)心理方面而言：在心理上能滿足欲望、舒暢心胸。並且透過個人之努力，團隊之配合，以達到隸屬團隊成員之滿足。

(三)社會方面而言：是團隊合作項目之一，易於透過分工與合作，養成刻苦耐勞、合作無間和愛護團隊之意念。進而養成愛國家、發揚愛民族精神之觀念。

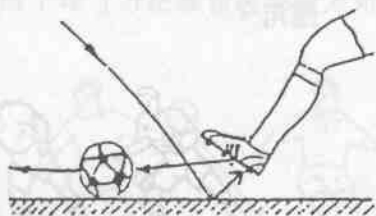
第二節 足球運動教材內容（動作要領分析）

壹、基本動作

一、停球（空中停球）：

(一)足底空中停球：

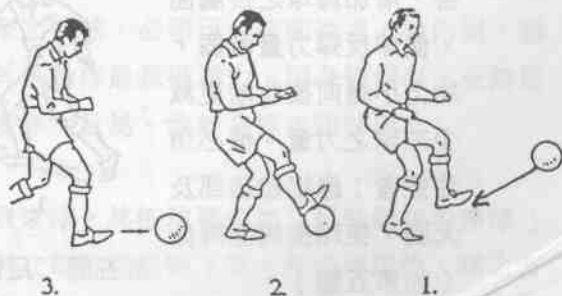
此種停球法與「足底停空中落下球」之動作與方法大致相似；所不同處，乃不待球體落地反彈前，及時將球於空中截擋停住。其動作與角度等；必須將「足底停空中落下球」（如第一圖）之方法練習，純熟後始能應用自如，茲分介於下：



第一圖 足底停空中落下球

1.停球前：預計球體落下之速度、方向、力量，然後調整步伐迎向球體，與球體保持出足距離及角度，準備用足底控球。

2.停球時：雙目注視球落下之勢，配合右（左）足出腳停球時間，先將左（右）足預置於球落地之預計位置，然後身體順球勢微向前傾，兩膝微屈，同時提右（左）足，使足尖向上揚，（其足底與地面構成45度角），並應球落下之勢同時下壓，在球體於落地前將球停於足底（如第二圖）。惟足底停球時不宜用力，僅順球勢以免失卻控制範圍，其兩臂應側斜下振，以平衡身體重心。



第二圖 足底空中停球分解動作

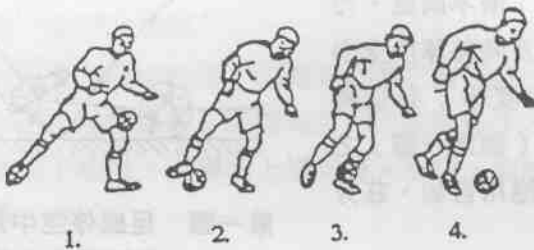
3.停球後：因身體稍有前傾之繼動力，故停球後可隨即將球撥運任何方向，以便運球、傳球、射門等動作。

(二)足內側（踝）空中停球：

此種停球法與「足內側（踝）停空中落下球」之動作與方法亦大致相似；所不同處，亦為不待球體落地反彈前，即刻將球於空中截擋停住。其動作

與角度等；必須將「足內側（踝）停空中落下球」之方法練習純熟後方可應用靈活，茲分介於下：

第三圖所示為右足內側（踝）停球連續動作，當空中平飛來球與膝部等高時，右腿外展側舉、膝彎屈，小腿上提，同時膝關節放鬆，以足內側向前迎球與地面成45度（如第四圖）（足掌外展以掌內側接觸來球）。當球接觸之刹那迅速向後下方收足，支持之左腿微屈，重心下降，藉以緩衝球之重力，將球停於足前方1公尺處，以便處理球，做下一動作。比賽中時有所見，尤其在18碼禁區範圍內，隊友傳來之球必須改變方向時，用足內側使球方向改變成射門之方位角，或者，與隊友做短距離之對傳，故應將此球停住方可應用。



第三圖 足內側空中停球分解動作



第四圖 足內側與地面成45度

足弓是以凹狀構成，與足內側形狀正好吻合，增加與球之接觸面，使球反彈力量減弱，加上小腿向後收縮更減少來球之力量。惟必須注意者；應提起膝部及大腿，使球接觸面降低（如第五圖）。



第五圖 足內側停球前、停球時及停球後分解動作

㊦足內側空中拖球：

「足內側空中拖球」：常用於左（右）斜前上方或平飛來球時。其接觸球部位是足內側，左（右）足應先向右（左）側來球方向伸，



第六圖 右足內側空中拖球分解續動作

觸球後順勢向左（右）或左（右）下方拖縮（如第六圖、第七圖），其運用要領同「足內側空中停球」。

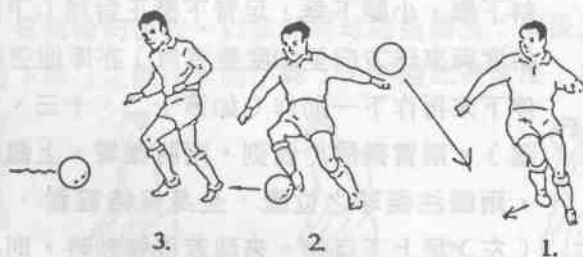


第七圖 左足內側空中拖球分解動作

(四)足外側（踝）空中停球：

此種停球法與「足外側（踝）停空中落下球」之動作與方法亦大致相同；其相異處，亦係不待球體落地反彈前，立即將球於空中截擋停止。其動作與角度等；必須應將「足外側（踝）停空中落下球」方法練習純熟後方可得心應手，茲分介於下：

人體本能為大腿外展為易內收則難，小腿內側上振為易，外側上振則難，而膝關節構造乃內收為易，外展則難。足外側停球之動作（如第八圖）必須藉左膝彎屈，身體傾斜，重心下降使右小腿外側上振接觸來球球體。

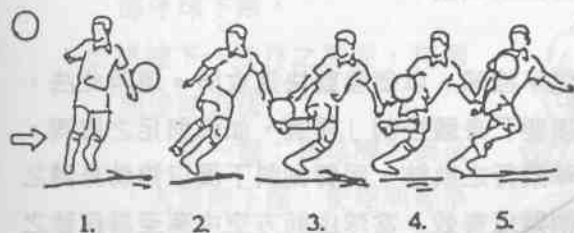


第八圖 足外側空中停球分解動作

足外側（又名外踝）停球必須做得很純熟方能奏，尤其連貫動作，否則影響進攻速度。比賽時，隊支傳來之飛球，必須迅速往前推進，除內側、頭部、大腿停球可資應用外，以足外側動作最具破壞力，因身體傾斜，支持足之彎屈度大，而且改變球方向角度亦大且易，致能發揮攻防妙用。

(五)「足外側空中拖球」：

常用於右斜前上方或右側平飛來球。其拖球要領如「足外側空中停球」。拖球時，觸接球之部位用足外側立即將球拖縮下來。此法停球後，球之方位，在身體前方或右斜前方（如第九、十圖）。



第九圖 足外側空中拖球分解動作



第十圖 足外側空中拖球施球前、拖球時及拖球後分解動作

(六)足背空中停球：

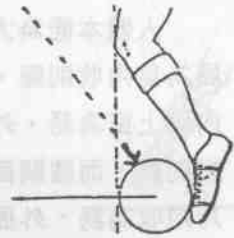
練此法前；亦可先以「足背停空中落下球」法之動作為基礎，所不同者；「足背停空中落下球」乃應用球體落地後再度彈起時，以左（右）足之足背45度向球下壓，將球停於足背下（如第十一圖），另一足則立於右（左）側方，腿部微屈，以維持身體之穩定。



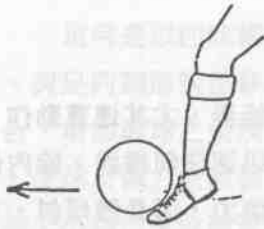
第十一圖 足背停空中落下球

而「足背空中停球」係不待球體落地反彈前及時將球於空中截擋停住，並準備下一動作（運、傳、盤、射）之應用。

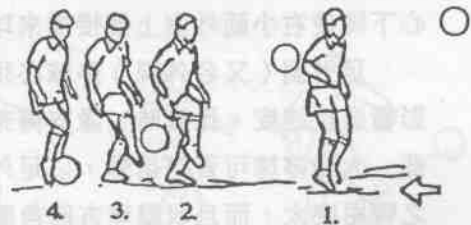
簡言之「足背空中停球」則是右（左）足前出，右（左）大腿、膝部前斜下舉，小腿下垂，足背下壓正對球（下壓傾斜度與來球方向呈90度垂直角）亦即迎空將球停下來再作下一動作（如第十二、十三、十四圖）。兩臂微展於體側，兩肘微彎，上體前傾，兩眼注視球之位置，全身保持輕鬆，使右（左）足上下自如。來球若很強勁時，則小腿提高，縮短下落緩衝時間。



第十二圖 足背空中停球觸球部位



第十三圖 足背空中停球後之動作



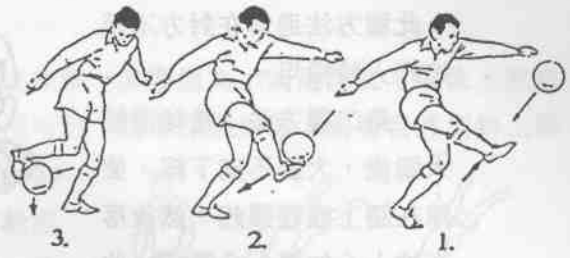
第十四圖 足背空中停球分解動作

在比賽中以過人運球時運用最多，一方面是爭取控球權之停球動作，一方面不必等球落地即可決定將球停於何地。惟觸球時收而縮（yield）之程度，應運用得當，否則易將球撞出控制範圍。

(七)足背空中拖球：

「足背空中拖球」：原則是提早控球，以便發動快速攻防。運用此法，必先熟練前述各種停球法。並且須要「身體控制」得宜，如眼與足之協調、時機之判斷、球體特性之體驗、球飛行之軌跡、兩臂側斜下展以協助身體之平衡、視線注意球體等要件，否則難以奏效。當球由前方空中落至肩與膝之間時，先移動身體至落點，以左足支撐重心，再用右足前斜上伸，鬆弛踝關

節，以足背觸球後，順勢接住拖下，惟觸球時力忍而縮（yield），球方不致跳離足背即可。為求下一步運用或防止對方之搶截，宜用小腿外展或內收，以改變停球後之位置（如第十五圖）。



第十五圖 足背空中拖球分解動作

(八)膝部空中停球：

正面來球時，來勢不高，力亦不猛，即以膝部觸停，如以其他部位不僅不便控制，且無法立即處理，故用膝部將球管束，收為己用（以單膝或兩膝均可，惟視當時情況而定）。

停球時多數將膝部突前，足部微向後收，以膝部將球迎空觸及；向後方收縮壓低（與「足脛停空中落下球」之動作大同小異），不過此停球法；為迎空球與膝部接觸後，立即推進至前方繼續應用，較「足脛停球」法實惠得多。惟非經相當練習無法控制自如，因為膝部部位不平，停球時極易將球撞歪或脫離控球範圍（如第十六圖）。



第十六圖 膝部空中停球分解動作

(九)大腿空中停球：

大腿空中停球：常用於高球直落或正前方高空落下等時機。停球時，以左（右）足來支撐身體，右（左）腿屈膝，上提大腿約與地面平行或略高，用大腿正面觸球後，即順勢下拖，則球自然落於身前。若要改變停球後球之位置，則以膝部向下內收縮或向下外展，球便停在身體左（右）前側方或右（左）前側方。茲將要領分介於下：

1. 身體正對來球方向，停球足同側之大腿放鬆舉起與地面平行，小腿與地面垂直，兩臂側斜下舉（或大、小腿之間屈約 $50^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 角），用大腿前半部停球下拖。

2. 根據下一動作之需要，有兩種停球方法：

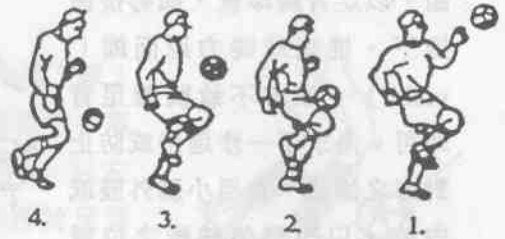
第一種：是球觸大腿後，大腿向下縮，使球順勢落在身體前面（如第十七圖）



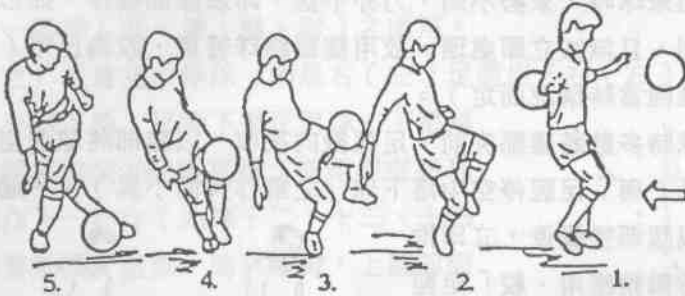
第十七圖 大腿空中停球向下收縮分解動作

。此種方法通常在對方不緊迫盯人時採用。

第二種方法：是球接觸大腿後，大腿不向下縮，使球在腿上輕輕彈起，然後落在地上（如第十八圖）。此種方法通常是在對方緊迫盯人時採用，因將球控制在愈貼近自己之身體，對方就愈難搶截。



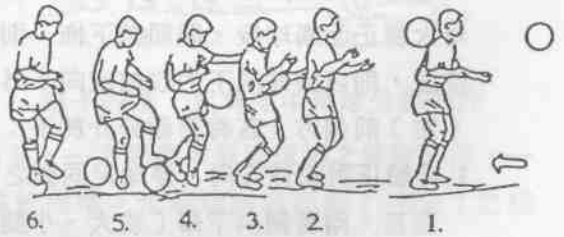
第十八圖 大腿空中停球不向下收縮分解動作



第十九圖 大腿空中停球後下一動作之準備

(十)腹部空中停球：

腹部停球：有時皮球跳躍至身邊，足部不易控制著；可利用小腹在球彈起時將之停下，停球部位在短褲褲頭地帶，球貼身時將小腹肌肉順勢快速收縮，同時上身微向前傾，球之躍勢受阻，自然很馴服從小腹跌下來繼續運用，不過，不少球員在停球時會用兩手垂於兩脅旁邊以防球之躍出小腹範圍，這是不必要而且也是不智之動作，因為如果小腹肌肉收縮得合時，球是不會逸出，何況就算靠兩手來阻擋球，則犯手觸球規而會受罰，所以，用小腹停球之一刹那，應將兩臂側上振兩手伸開，避免觸球。同時維持軀幹後縮之身體平衡，且便於轉動上身，以便改變下一動作（如第廿圖）



第廿圖 腹部空中停球分解動作

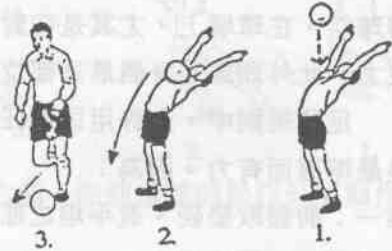
惟練習此動作前，應將「腹部停空中落下球」純熟後始能奏效。

(卅)胸部空中停球：

胸部停球是停空中球中最常用之方法，球因接觸面大，容易將球停穩，由於來球高度不同，分有兩種不同停球方法：

1. 挺胸停球法：

此種方法適用於弧度較大之來球，其要領為：兩足開立（前後、左右均可），膝關節微屈，身體成反弓形，兩眼注視來球、兩臂自然側斜上舉，避免手觸球。停球時以胸部中央迎球，當球觸胸之瞬間，大腿微屈下振，以緩和球之慣性反作用。停球後即刻用足觸球以便繼續盤、傳、或射門動作（如第廿一圖）。



第廿一圖 挺胸停球法分解動作

2. 縮胸停球法：

兩足開立（前後、左右均可），膝關節微屈，上體稍後仰，兩眼注視來球，兩臂自然向側斜上（下）舉，當球觸胸部時，立即迅速縮胸、收腹，將球壓向地面，然後用足觸球，以為下一動作之準備（如第廿二圖）。



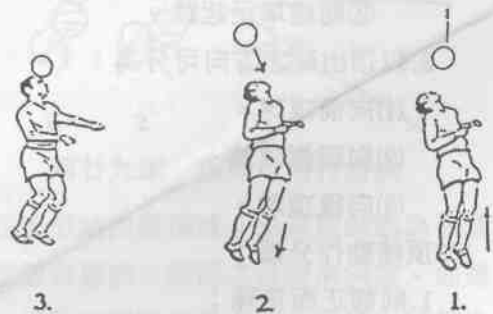
第廿二圖 縮胸停球法分解動作

(三) 頭部空中停球：

頭部停球是比較困難之一種停球技術，因頭骨很硬不像身體其他部位肌肉富有彈性，亦不像各個關節具有活動性，所以不易將球停穩，而且整個停球動作也比較緩慢，一般是不能把球直接頂出去情況下才用頭部停球。茲分述其要領如下：

1. 停球時，兩足前後（或左右）開立，膝關節微屈，足跟提起，兩肘彎屈，並自然向上或側張開，兩眼注視來球（即隨球同時向上跳起離地）。
2. 球接觸頭部時，頭部和上體同時後仰，膝關節再深屈下振，以緩和球慣性之反作用（即隨球同時向下落地）。

簡言之：當球來之弧度較大時，起跳時間要比頭頂球起跳時間為早，在身體達到最高點落下時，頭部才接觸球，因此球就順著身體下降產生緩和力量。做這動作，一方面在空中要維持身體平衡，另一方面頭部還要做接觸球之動作，所以此種停球法較困難。其頭部原地空中停球整個動作過程如第廿三圖。



第廿三圖 頭部空中停球

二、頂球：

一個足球運動員不論任何位置，都需要有純熟之頂球技術。因為頭頂球對前鋒而言，可以直接攻門贏球，對後衛來說，可以用來搶球險球。從加速進攻和完成戰術配合分析，更具重要性作用，因可直接處理空中球（不必停球即可傳球），在球場上，尤其是在對方球門前能直接獲得空中球對於攻門贏球更具威力。此外頭部是身體最高部位，對於爭奪高球，就另具有特殊之意義。

足球規則中，允許用頭部任何一部分頂球，但是用頭部前額骨部位去頂球是最準確而有力。因為：

第一：前額取堅硬、最平坦之部位。

第二：前額面積最大。

第三：處於頭部正前面，頂球時便於觀察球勢和週圍情況，將球準確傳出。

但有時由於所站之位置之不同，因此頂球後球離頭之方向，其向前振動力量不如向側方振動力量大，故前額正面頂球就不能達到準確目的，所以用前額側面來頂球方為理想；如回身頂球，頂側面來球或將球頂向相反之方向，常使用此種方法：

(一)頭頂球方法：

用不同方法頂球，對出球之方向（高球或平飛球）和力量（球勢之強、弱），將產生不同之結果。

1.以頭和球接觸之部位可分為：

(1)前額正面頂球（如第廿四圖）。

(2)前額側面頂球（如第廿五圖）。

2.以頂球前之準備姿勢，可分為：

(1)原地頂球。

(2)助跑頂球。

(3)跳起頂球（包括魚躍頂球）。跳起頂

球又可分為：

①原地兩足起跳。

②助跑單足起跳。

3.以頂出球之方向可分為：

(1)向前頂球。

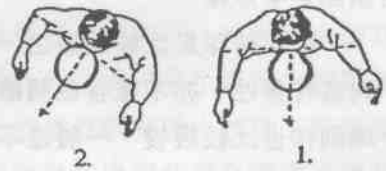
(2)向兩側頂球。

(3)向後頂球。

(二)頂球動作分類：

1.前額正面頂球：

(1)原地前額正面向前頂球：



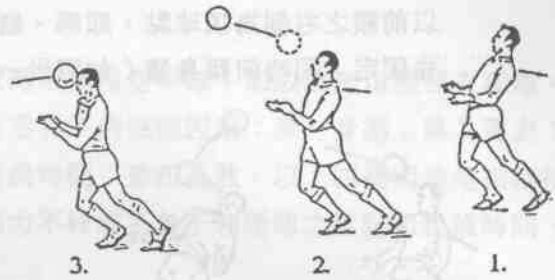
第廿四圖 正面頂球



第廿五圖 側面頂球

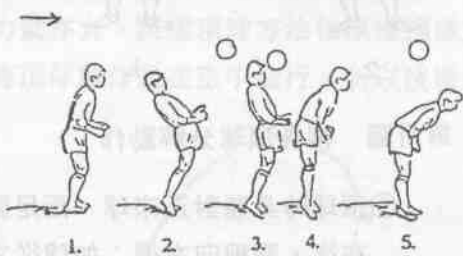
此種方法較為簡單，為頂球技術中最基本之方法，其動作要領如下：

- ①身體正面對正來球，兩足前後（或左右）開立，膝關節微屈，挺胸向後反弓身，頸部用力收縮，兩臂自然張開維持身體平衡（如第廿六圖）。



第廿六圖 向前頂球前動作分解動作

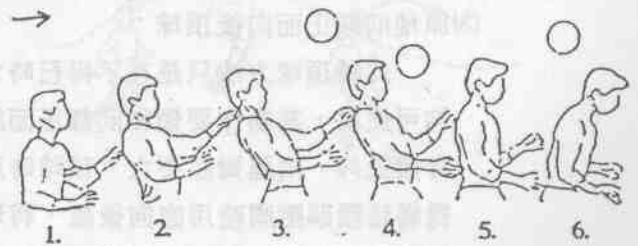
- ②頂球時，兩足用力蹬地，上體由後向前振動，當前額和球接觸時，兩腿迅速伸直，利用腰腹和頸部力量，用前額正面將球頂出（如第廿七圖）。



第廿七圖 向前頂球後動作之分解動作

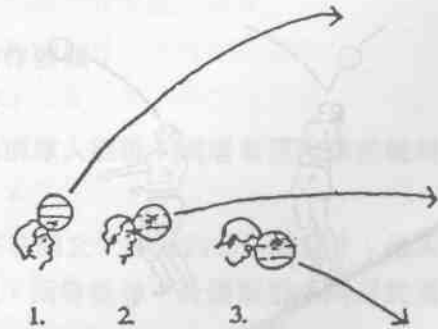
- ③頂球後身體重心應隨運動慣性向前移。

- ④頂球時兩眼睜開注視來球，以便掌握出球方向。原地用前額正面向前頂球全部動作過程如第廿八圖。



第廿八圖 向前頂球全部動作過程

- ⑤頂球飛行方向：主要根據頭部接觸球之部位而決定。如頂在球體下部，則球向前上方飛；頂在球體中央，則球平直向前飛，頂在球體上部，則球就向前下方飛（如第廿九圖1.2.3.）。

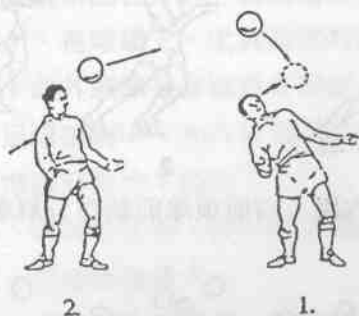


第廿九圖 頂球後飛行方向

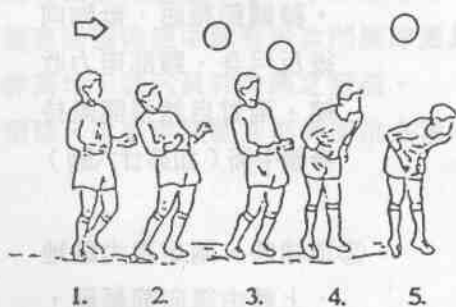
- (2)原地前額正面轉身頂球：

此種頂球之動作要領同前額正面原地向前頂球。惟其重點則為頂球方向之變換，完全依靠頂球點之位置及軀幹、頸部之扭轉來決定。如第卅圖所示，其站立頂斜方向之球，正面來球往左邊頂時，必須以前額之

左側為頂球點，頸部、軀幹往左側扭轉。反之，若是欲往右邊頂球時，以前額之右側為頂球點，頸部、軀幹則往右扭轉。頂球之刹那頸椎必須先固定，同時前傾身體（如第卅一圖）。茲分述之：



第卅圖 轉身頂球分解動作



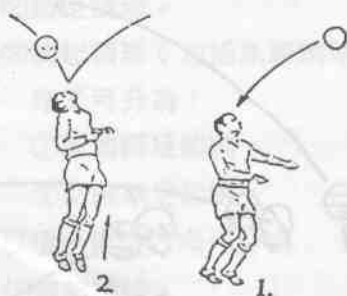
第卅一圖 轉身頂球分解動作

①頂球時身體對正來球，兩足開立，如球從左側來時，則右足在前左足在後，頭稍向右偏；如球從右側來時，則左足在前，右足在後，頭稍向左偏；眼睛注視來球。

②頂球時應先轉身，使身體正對來球，然後用前額正面將球頂出。

(3)原地前額正面向後頂球：

此種頂球方法只是在不得已時才用，但無論在原地、助跑或跳起中均可使用，其動作要領和前額正面原地向前頂球之預備姿勢相同。只是身體後仰，兩腿彎屈要大。頂球時用前額正面接觸球之下部，當頭和球接觸時頸部應同時用力向後挺，將球向後頂出（如第卅二圖）。至於向後頂球全部動作過程如第卅三圖所示。



第卅二圖 向後頂球分解動作



第卅三圖 向後頂球全部動作過程

(4)助跑前額正面頂球（助跑後跳起時以單足落地，兩足起跳）：

在助跑中頂球無論是向前、向後、或是頂從兩側來球，其要領和原地頂球大致相同，所不同者：是在跑動中進行頂球，因此必須熟練判斷

來球之落點和掌握頂球之時間。

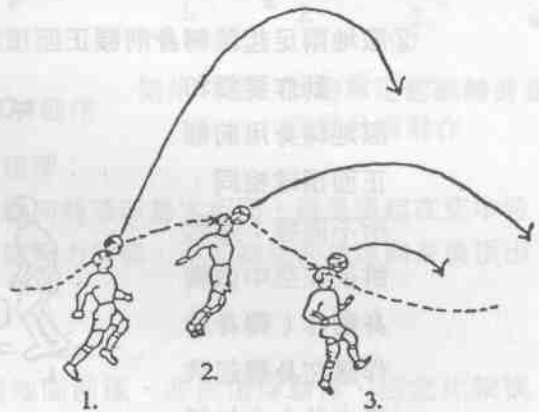
(5)跳起前額正面頂球：

在比賽進行中，為爭取時間獲得空中球，即以跳起用頭部支配球。惟頭部能否支配球，一般決定於下列幾個因素：第一身高；第二彈力；第三準確判斷來球落點和起跳時間；第四勇敢。以上四個因素是相輔相成。例如身材高者，如果彈力不好或不善于判斷球之落點和起跳時間，即不能奪得空中球。

跳起頂球其準備姿勢可分；原地起跳和助跑起跳兩種。通常助跑起跳比原地起跳要跳為高，頂球力量亦大。跳起頂球方法和原地頂球方法相同。僅多一個起跳動作，同時頂球動作是在空中進行。所以技術比較複雜。從力學上來分析，

當身體正在上升時頂球力量大，但不遠（如第卅四圖1。）當身體下落時頂球則頂出之球無力（如第卅四圖3.）。因此，從技術和戰術要求而言，當身體跳到最高點時是最適合頂球之時間，如此頂出球準確而有力（如第卅四圖2.）

。圖中之實線是出球路線，虛線是表示起跳後身體升降之弧度。



第卅四圖 空中頂球力學分析

以下分別討論各種跳起頂球動作要領：

①原地兩足起跳前額正面向前頂球：

其頂球方法一般是在對方離頂球人很近，或者發現來球較晚時應用（通常應主動迎上前去頂球）。

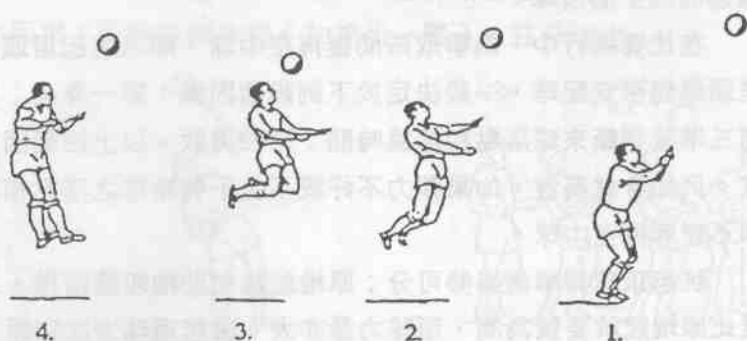
A.起跳前身體正對來球，兩足左右開立；相距約15~20公分，足尖稍向內，膝關節微屈，上體前傾，兩臂後伸，身體兩重平均落於兩足上。

B.起跳時兩臂由後向前上方擺振，兩足用力蹬地，同時伸值兩腿。

跳起在腔中時，上體應後引。當球落到適當高度時，利用腰腹力量使上體由後向前擺動和頸部力量，用前額正面將球頂出。

C.落地時兩足分開著地（距離）約20公分，膝關節微屈，以緩和身體

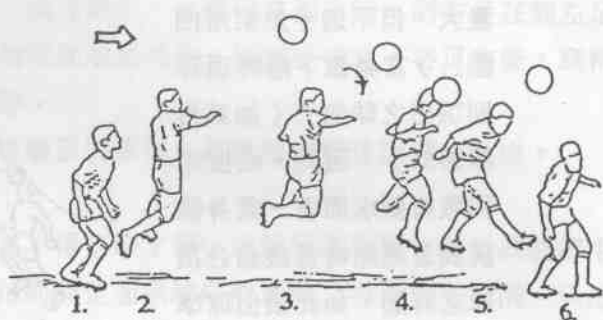
下落力量和維持身體平衡（如第卅五圖）。



第卅五圖 原地兩足起跳向前頂球分解動作

②原地兩足起跳轉身前額正面頂球：

動作要領和原地轉身用前額正面頂球相同，所不同者：是起跳後在空中做轉身動作（轉身動作應在身體起跳後才做）（如第卅六圖）。



第卅六圖 兩足起跳轉身正面頂球分解動作

③原地兩足起跳前額正面向後頂球：

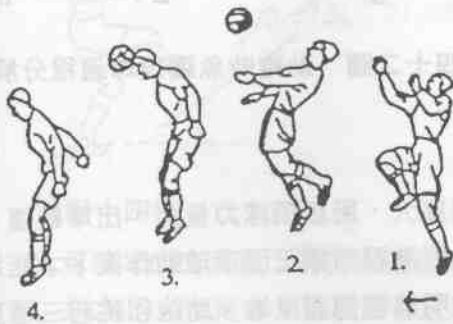
其動作要領和原地兩足起向前頂球相同，所不同者：是頭部在空中接觸球後，上體不是由後向前彈振而是更加向後仰，同時要利用頸部後挺力量，用前額正面將球向身體後方頂出。

④助跑單足起跳前額正面向前頂球：

單足起跳是從助跑開始，如此可跳得更高，而增加頂球力量，和奪取空中球之機會。起跳前一般助跑3~6公尺，跑之速度要快，藉以增加起跳足蹬踏力量。當助跑最後一步踏地時（踏地之足即起跳足），身體重心落於踏地足上，膝關節稍屈。繼以前足掌用力蹬地，同時另一足屈膝上提，兩臂向上擺動。當身體騰升至最高點時，上體後引。頂球時上體用力由後向前振動，頸部用力，用前額正面將球頂出。頂球後兩足同時落地，並稍分開，兩腿微屈，以維持身體平衡（如第卅七圖）。

⑤助跑單足起跳轉身前額正面頂球：

頂球前身體側對來球，身體騰升到空中時即轉身，使身體正對來球，用前額正面將球頂出，其動作要領和助跑單足起跳用前額正面向前頂球動作相同，惟應注意起跳足之選擇，如從右（左）側來球，則應用左（右）足做起跳足，以便轉身（如第卅八圖）。



第卅七圖 助跑單足起跳向前頂球分解動作



第卅八圖 助跑單足起跳轉身正面頂球分解動作

⑥助跑單足起跳前額正面向後頂球：

動作要領和助跑單足起跳向前頂球基本相同，僅是跳起在空中時加深身體後仰度。頂球時頸部用力後挺，用前額正面將球向身後頂出。

⑦魚躍頂球：

A. 頂球時整個身體必須離開地面前躍，並做頂球動作，因之比較複雜困難。魚躍頂球時，用兩足或單足起跳均可，身體重心應落於起跳足之前掌，躍起在空中時身體幾乎與地面平行，用前額正面將球向前方頂出。

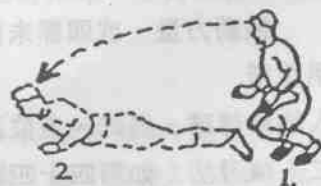
B. 落地時兩手先支撐著地（兩手寬度約與肩同寬），然後兩足同時著地，最後胸部著地（如第卅九圖）。



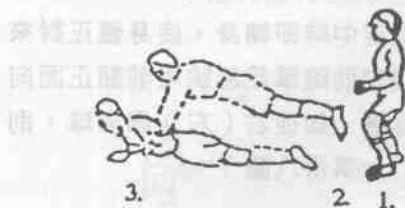
第卅九圖 魚躍頂球分解動作

C. 如以助跑魚躍頂球動作時，則助跑後應單足落地；兩足起跳向前魚躍頂球方為得當。

茲將魚躍頂球之徒手基本動作分析如下各圖所示（如第四十、四十一、四十二圖）：



第四十圖 立定魚躍頂球時準備動作分解動作



第四十一圖 立定魚躍頂球手撐部位分解動作



第四十二圖 助跑時魚躍頂球過程分解動作

2. 前額側面頂球：

此種頂球特點為身體振動幅度大，所以頂球力量大，出球較遠。此種頂球較前額正面頂球為難。因此要熟習前額正面頂球動作後，才能進一步學習前額側面頂球。以下分別說明前額側面原地、助跑和跳起三種頂球方法動作要領：

(1) 原地前額側面頂球：

頂球時身體正對來球，兩足前後開立，距離約60~70公分，後足膝關節微屈支持身體重心。頂球時身體重心由後足移至前足，藉轉體振動力量，用前額側面將球頂出（如第四十三圖）。



第四十三圖 原地側面頂球分解動作

(2) 助跑前額側面頂球：

動作要領與原地側面頂球相同，所不同者：是在跑動中做頂球動作。

(3) 跳起前額側面頂球：

起跳動作要領和助跑單足起跳動作相同。起跳時通常以來球方向距離遠之足起跳（如要將球頂向左側應用右足做起跳）。

跳起在空中時，上體向側後方仰，以身體側對來球。頂球時身體在空中做90度轉身擺動，用前額側面將球頂出，兩臂自然擺動以維持身體平衡。跳起在空中用前額側面頂球時，通常易犯之錯誤是不會運用身體振動力量，或頭部未接觸球中央，此點應多加注意及練習。

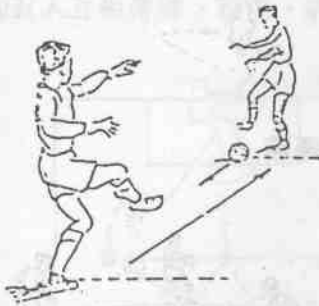
貳、應用技術

一、多人跑動傳球、運球、走位及射門：

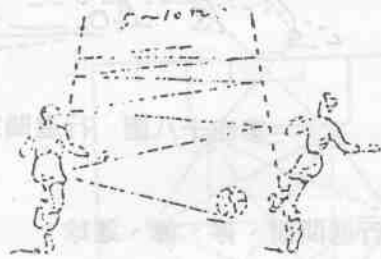
(一) 二人練習法（如第四十四圖）

1. 兩人面對，距離5~10公尺（或更長）作內踝（側）踢、運傳球練習。

2. 兩人相距5公尺同向進行，右邊者以右足內踝（側）踢、傳、運球。位於左邊者，以左足內踝（側）踢、傳、運球（如第四十五圖）。



第四十四圖 二人練習法

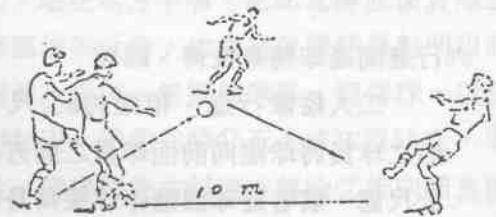


第四十五圖 二人練習法

3. 可前進50公尺後；再折返回起點，其兩人位置不變，折返時右足者；則改以左足。左足者；則改以右足之內踝。
4. 傳球時；向前進方向之接球者前方約1~2公尺處為宜（不可傳於前進接球者之身後）。

(二) 三人練習法（如第四十六圖）：

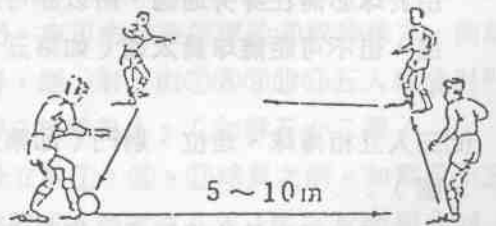
三人站立位置呈正三角形，各人相距約10公尺，先以右腳順時鐘方向踢、傳，亦可互相交換運用，由靜止變成跑動運球，注意隨時保持三角形，以便作三角短傳。



第四十六圖 三人練習法

(三) 四人練習法（如第四十七圖）：

1. 四人站立成四邊形，相互距離約10公尺左右，動作球要領同前，惟獨可以改變者是；如果用順時鐘方向進行，每人可用左足內踝（側）停球後；用右足內踝（側）



第四十七圖 四人練習法

- 將球踢出。相反者；用逆時鐘方向時，可用右足內踝（側）停球後，用左足內踝（側）踢出。
2. 若變換方式時可用兩個球一併使用，以相對傳球，三角練習方法等方式進行。

(四) 行進間對踢、傳、運球（如第四十八圖）：

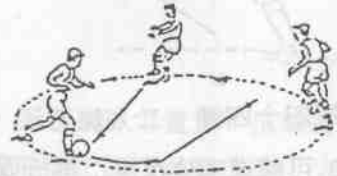
以10~20人排一縱隊分成面對面兩組，兩組相距5~10公尺，當踢、傳、運球完後即跑動至對組後面。如此交換踢、傳、運球，全體跑動踢、傳、運球，以適應踢內踝（側）球之力量大小，以及做準備運動之方式之一。



第四十八圖 行進間對踢、傳、運球

(五)圓形行進間踢、停、傳、運球：

以三~五人一組在半徑5公尺之圓形上同時同向前進，每人接球後先停球再運球1~2公尺，然後踢、傳與另一人。或者中間站立一人做傳球予外圍之球員，順時鐘、逆時鐘互相交換使用（如第四十九圖）。



第四十九圖 圓形進行間踢、停、傳、運球

(六)行進間運球轉身後傳、踢球：

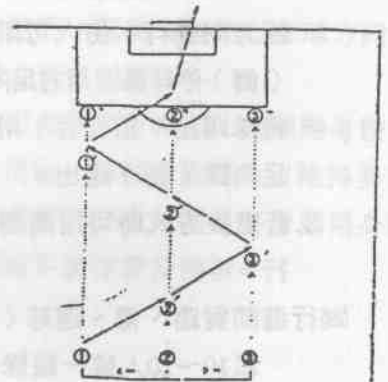
二人縱隊行進，相距約5公尺，在後面之球員將球踢向前面球員之前方約2~3公尺處，前者運球跟進停球後轉身向後方球員踢、傳球，方向同前。兩者輪流做，由於球必需在身旁通過，所以亦可斜方行進，但不可距離球員太遠（如第五十圖）。



第五十圖 行進間運球轉身後傳、踢球

(七)三人互相傳球、走位、射門（如第五十一圖）：

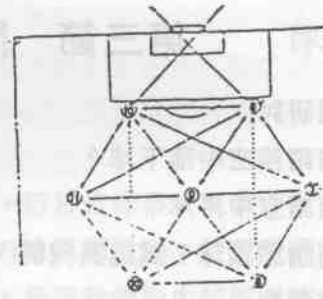
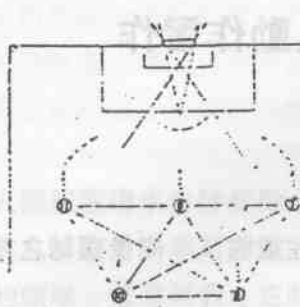
三人橫立於中線附近，相距各10~20公尺，如第五十一圖，由①號右前斜傳給②'處，②號向前走位到②'處接球，再由②'處右斜前傳到③'處，③號走位到③'處接球，再由③'傳至②''處，②號上前接球後，左傳①'處，由①接傳右側前方射門。如此反復練習，球員在傳球前進中，彼此要保持適當之間隔，宜於控球後，判斷隊友跑位之速度，而把球傳在隊友之前方，如第五十一圖。在射門後，球



第五十一圖 三人互相傳球及射門

員彼此交換位置，再如上述方式練習之。必要時可加派守門員，亦可派員在途中加以攔截，以增加練習之情趣。

(V)五人互相傳球、走位、射門（如第五十二、五十三圖）：



第五十二圖 五人互相傳球及射門 第五十三圖 五人互相傳球及射門

開始練習時，五人先排成W陣式，站在本方半場，彼此互傳並使W陣型，逐步向對方半場推進，球傳在罰球區域附近時，由適當位置球員射門以此種練習方法，可培養球員斜前傳、橫傳、後傳、斜後傳等長、短傳球，以及不同方位來球之控制能力。茲將說明如下：⑦⑧⑨⑩⑪五人成W型站立，⑧左運球傳球給⑩斜前方後向前直走位。⑩接球後右斜前方傳給⑦後向前直線走位。⑦接到後運球左傳⑨前方後向前直線走位。⑨接球後運球左傳⑪後向前直線走位。⑪接到後運球直接射門或回傳右斜前方，由⑨射門。⑨號如無法射門，可向右斜前方傳球給⑦射門。亦可由⑦在傳球給⑧或⑩後方，向前交換站位射門，總之以W型式反復傳、運、射，由⑦⑧⑨⑩⑪五人輪流射門，或交叉傳球以至前三後二「W」型之純熟為止。（如第五十二圖）

若熟習後，⑧、⑩球員可前移分立於⑦、⑨、⑪球員之前。如第五十三圖之⑧'與⑩'處，而形成M型攻擊陣式。簡言之「W」型之反面即「M」型，其走位運球、傳球、射門方式與上述相似，惟所不同者乃⑧與⑩位於前方形成前二後三之M型，因此其變化則根據對方之陣容而設定。例如對方以W陣型守，我方則以W陣型攻之。反之對方若以M型陣字，我方則以M陣型攻之。

假若對方以W陣型守，我方以M陣型攻，則被對方「人釘人」完全看住而不能發揮攻擊力量，軍事家所謂「以子之矛，攻子之盾」者，其意即此耳。

必要時球員間也應練習交換位置，以培養、適應比賽情況之變化。如⑧與⑦或⑨或⑩换位，以熟練各位置之傳接與射門，如第五十三圖。於此，亦

可由六人組成，其陣式如「二、四」（前二後四人），「四、二」（前四人後二人），「三、三」（前後各三人）；若由七人組成則可以「四、三」（前四人後三人），「三、四」（前三人後四人）等陣式練習之。

第三節 問題研討及動作習作

一、問題研討：

- (一)何謂停空中落下球？
- (二)何謂空中停球？
- (三)何謂頭頂球？試述其向前、向上、向側（左或右）、向後頂球之方法。

二、動作習作：

- (一)試將各種頭頂球法，每種動作各練習3~5次（可由隊友共同練習）。
- (二)自行用手向上拋球後，用頭繼續頂球，不令球落地，試作3~5次，每次記錄其成績，以測進步成果。
- (三)試以「W」陣型，及「M」陣型運球，傳球、射門法各3次（應交叉補位，走位完成其動作過程）。