



a Pro-Club: The Football Association of Hong Kong, China

Session: 長傳球

Ka Shing Gary Cheng, HK, Hong Kong

Warm up

Warm Up

DESCRIPTION :

範圍: 整個中圈

球員人數: 8人

球員在中圈內做一些動態伸展動作, 例如慢跑, 踢腿, 內外跨步, 拼步等等

AIMS :

防止球員在之後的練習出現受傷情況

讓球員的身體肌肉準備接受訓練



Warm up 2

Warm Up

DESCRIPTION :

範圍: 整個中圈

球員人數: 8人

一部份球員企喺中圈外面負責拋波, 圈入面的球員利用下列位置回傳給隊友

1 腳內側

2 鞋面

3 大髀控一下再用腳內側OR鞋面

完成後圈內同圈外的球員交換

AIMS :

改善和提升球員的波感



技術訓練

DESCRIPTION:

範圍: 15m x 40m (long pass should be more than 30m) 每隊位置至少相隔7米 (安全)

球員人數: 8人, 4人一組(分2組)

隊員回傳球後,可踢長傳球

對面的隊友, 隊友(控球)後再傳球支援隊友回傳後, 將球控定撥橫踢長傳球給對面隊員

傳球後,互相交換位置

AIMS:

進行長傳球訓練

改善和提升球員的長傳球能力

BEHAVIOURS:

高波 Coaching Point

1. 觀察隊友位置



2.眼望足球 (傳球路線)

3. 預計使用的技巧(控球技巧,和使用腳的那個位置控球)

4. 重心腳放在球的旁邊 (大概一隻手掌的闊度)

重心腳太近,會影響擺腿的空間

重心腳太遠,會踢唔中位置

重心腳屈曲,腳尖指向傳球的位置

5. 踢球時需鎖實腳腕

6. 觸球部份為腳掌 (大概腳指公的位置),踢向球的底部

7. 身體向上

8.身體挨後

9. 身體方向面向傳球位置

10. 波高於對手的頭

地波Coaching Point

1:觀察對手及隊友位置

2:雙眼望向皮球 (觀察傳球路線)

3:視乎實際情況選擇使用地波/高球技術

4:重心腳需要踏在球的旁邊(約半個腳掌闊度)

5:利用腳面位置踢向足球的中間位置

6: 踢球時需要鎖緊腳腕

7: 借用腰部的動作進行連貫性的傳球動作

8:當完成傳球動作完成後，用手部動作平衡身體姿勢及位置

CONDITIONS:

使用左右腳

DISTRIBUTION:

Players

outside the box/飛碟

SYNCHRO WORDS:

提醒球員回波的力度和位置

技能訓練

DESCRIPTION:

- 範圍: 15m x 40m (long pass should be more than 30m) 每隊位置至少相隔7米 (安全)
- 球員人數: 8人, 4人一組(分2組)
- 器材包括足球、飛碟及背心
- 訓練內容是長傳球，球員需要在半場內訓練3vs1 傳球，創造傳球空間並嘗試長傳到另一個半場的隊友，當中的長傳技術可以使用地波及高波
- 完成傳球的球員需要與對面半場同隊的Target Man交換位置，藉此執行整個Routine 訓練行程，令所有球員都能夠訓練長傳球技術。

Aims:

- 改善及提升球員長傳球能力
- 訓練球員長傳球的準確性

Behaviors:

-傳球球員注意事項

觀察隊友及對手位置

支援有球隊友

控制傳球力度

製造長傳球時機及空間

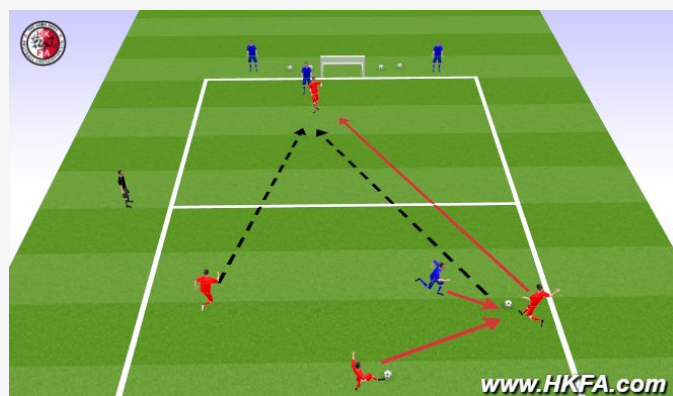
準確性- 球員需要準確地傳至指定位置或隊友腳下

高波傳球Coaching Point

1:觀察對手及隊友位置

2:雙眼望向皮球 (觀察傳球路線)

3:視乎實際情況選擇使用地波/高球技術



- 4:重心腳需要放在足球的旁邊(不可以太近,約半個腳掌的闊度)
當重心腳太近時,會縮窄了身體腳部移動的空間,難以發力傳球
當重心腳太遠時,會影響身體平衡性,難以發力傳球
適當重心腳位置能令球員身體移動正確及有效傳球
- 6:重心腳彎曲,腳趾尖指向傳球的方向
- 7:踢球時需要鎖緊腳腕
- 8: 利用前腳長接觸足球底部位置
- 9: 頭需要望向前方,身體向前傾,面向傳球位置
- 10: 傳球的高度需要高於對手的頭
- 11: 利用腰部的動作進行連貫性傳球動作
- 12: 當完成傳球動作完成後,身體會向後挨
- 13: 利用手部動作平衡身體姿勢及位置

地波Coaching Point

- 1:觀察對手及隊友位置
- 2:雙眼望向皮球(觀察傳球路線)
- 3:視乎實際情況選擇使用地波/高球技術
- 4:重心腳需要踏在球的旁邊(約半個腳掌闊度)
- 5:利用腳面位置踢向足球的中間位置
- 6: 踢球時需要鎖緊腳腕
- 7: 借用腰部的動作進行連貫性的傳球動作
- 8:當完成傳球動作完成後,用手部動作平衡身體姿勢及位置

接球員注意事項

- 1:觀察對手及隊友位置
- 2:雙眼望向皮球(觀察傳球路線)
- 3:留意身體方向
- 4: 選擇使用腳外側/ 腳內側控球技術
- 5: 判斷控球方向,達致有效控球
- 6:當接球是地波時,可以使用引縮卸力/Far Foot 技術去提升控球效率

Condition:

- 左右腳都需要傳球
- 限時,需要在20秒內傳球至對方球員

Distribution

- 由球員自行發球進行訓練

SYNCHRO WORDS

- 留意使用咩技術傳波!
- 眼望前方,踢向足球底部!
- 留意到對手及隊友位置!
- 記得鎖緊腳腕!
- 重心腳唔可以太近,要保持合適距離!

小型比賽

DESCRIPTION:

- **5vs5 傳球小型比賽**
- 範圍: 15m x 40m (long pass should be more than 30m) 每隊位置至少相隔7米 (安全)
- 球員人數: 10人, 5人一組(分2組)
- 器材包括足球、飛碟及背心
- 比賽內容是長傳球, 球員需要在半場內訓練成功傳球。由2位教練負責邊線外發球
- 進攻球員需要創造傳球空間並嘗試長傳到對面2個小龍門內, 當成功傳到任何一個小龍門內 = 得1分, 當成功傳球到對面半場的Target man 則得2分。比賽最先得到8分的隊伍為之勝利。
- 防守球員需要盡量嘗試爭取控球權, 並且保護2個小龍門及 Target Man, 之後再進行反擊傳球。



Aims:

- 改善及提升球員長傳球能力
- 訓練球員長傳球的準確性

Behaviours:

-傳球球員注意事項

觀察隊友及對手位置

支援有球隊友

控制傳球力度

製造長傳球時機及空間

準確性- 球員需要準確地傳至指定位置或隊友腳下

高波傳球Coaching Point

1:觀察對手及隊友位置

2:雙眼望向皮球 (觀察傳球路線)

3:視乎實際情況選擇使用地波/高球技術

4:重心腳需要放在足球的旁邊(不可以太近，約半個腳掌的闊度)

當重心腳太近時，會縮窄了身體腳部移動的空間，難以發力傳球

當重心腳太遠時，會影響身體平衡性，難以發力傳球

適當重心腳位置能令球員身體移動正確及有效傳球

6:重心腳彎曲，腳趾尖指向傳球的方向

7:踢球時需要鎖緊腳腕

8: 利用前腳長接觸足球底部位置

9: 頭需要望向前方，身體向前傾，面向傳球位置

10: 傳球的高度需要高於對手的頭

11: 利用用腰部的動作進行連貫性傳球動作

12: 當完成傳球動作完成後，身體會向後挨

13: 利用手部動作平衡身體姿勢及位置

地波Coaching Point

1:觀察對手及隊友位置

2:雙眼望向皮球 (觀察傳球路線)

3:視乎實際情況選擇使用地波/高球技術

4:重心腳需要踏在球的旁邊(約半個腳掌闊度)

5:利用腳面位置踢向足球的中間位置

6: 踢球時需要鎖緊腳腕

7: 借用腰部的動作進行連貫性的傳球動作

8:當完成傳球動作完成後，用手部動作平衡身體姿勢及位置

-接球球員注意事項

1:觀察對手及隊友位置

2:雙眼望向皮球(觀察傳球路線)

3:留意身體方向

4: 選擇使用腳外側/ 腳內側控球技術

5: 判斷控球方向，達致有效控球

6:當接球是地波時，可以使用引縮卸力/Far Foot 技術去提升控球效率

Condition:

- 左右腳都需要傳球
- 限時，需要在20秒內傳球至2個小龍門或Target Man

Distribution

- 由2位教練發球進行訓練

SYNCHRO WORDS

- 留意使用咩技術傳波！
- 眼望前方，踢向足球底部！
- 留意到對手及隊友位置！
- 記得鎖緊腳腕！
- 重心腳唔可以太近，要保持合適距離！

Cool Down 1

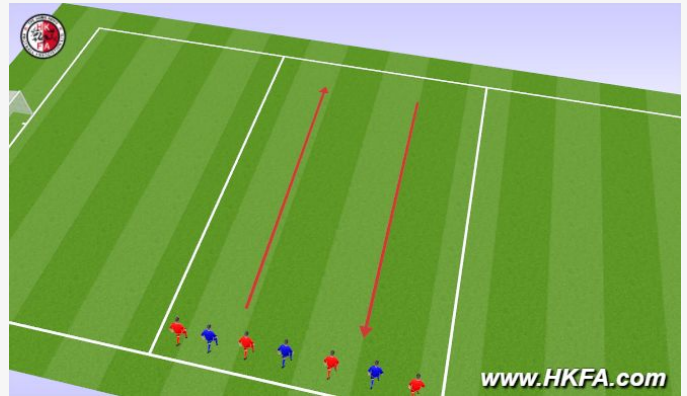
Cool Down Exercise 1

DESCRIPTION :

- 範圍: 4分1個足球場
- 球員人數: 8人
- 球員在球場內可以做冷卻身體伸展動作，保持靈活性。例如慢步走，前後腳踢腿，身體向下伸展等動作
- 球員需要在球場的邊線到對面的邊線進行三至四個冷卻伸展運動循環。

AIMS :

- 減少肌肉疲勞及繃緊狀況，同時減少受傷的機會。
- 讓球員的身體肌肉放鬆，增加身體靈活性及血液循環。



Cool Down 2

Cool Down Exercise 2

DESCRIPTION :

- 範圍: 整個足球場中圈
- 球員人數: 8人
- Cool down exercise 2 主要集中在伸展動作及靜態運動。球員在中圈內躺平身體，做各種的身體伸展的動作，以保持身體靈活性。例如：弓步轉體、坐姿腿後側伸展、髂腰肌伸展等緩和動作。
- 球員需要在中圈內進行5-8個冷卻伸展運動循環。

AIMS :

- 減少肌肉疲勞及繃緊狀況，同時減少受傷的機會。
- 讓球員的身體肌肉放鬆，增加身體靈活性及血液循環。

