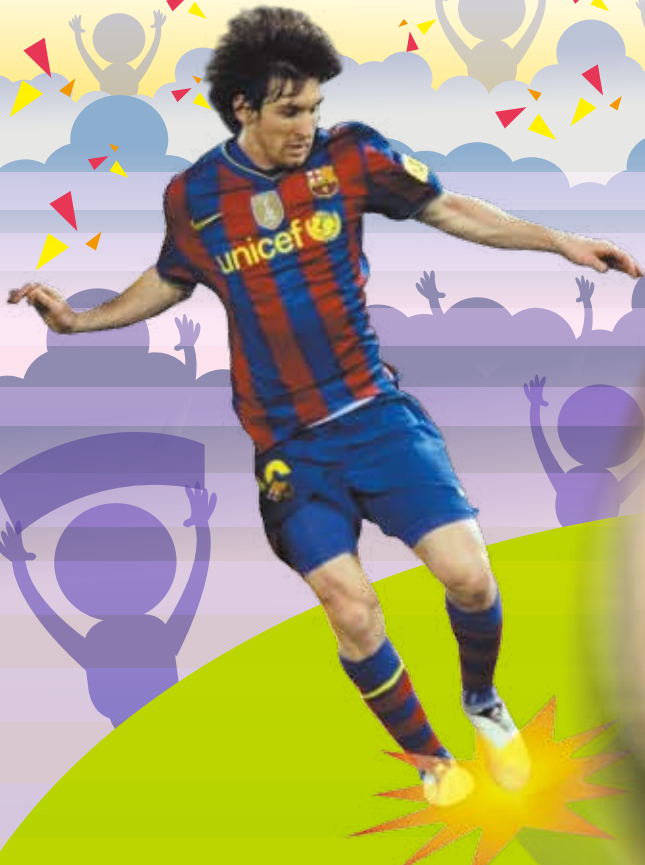




企畫／溫曉君 繪圖／吳子平 版面設計／鄭玉佩 圖片提供／達志影像

# 2010世足賽開球！

第19屆世界盃足球賽將於2010年6月11日在南非舉行，為期一個月的決賽，共有32支來自世界各地的球隊前來角逐冠軍。比賽開始前，預測冠軍隊伍總是球迷最津津樂道的話題，像是歷年都有好成績的阿根廷、巴西、葡萄牙和西班牙等隊，都是今年可能奪冠的熱門隊伍，這些隊伍擁有哪此必勝絕招呢？快一起來看看吧！



▶ 2010年的世界盃用球叫做「JABULANI」，源自於南非祖魯語，意思是「來跳舞吧！」它也是史上最圓的足球喔！



# 奪冠祕技1：過人的控球技術

足球是以一腳控球的球類運動，不論是運球或射門，都必須用腳來控制，因此如何將球輕鬆掌控於「腳掌」之間，是最基本的也最重要的致勝關鍵！阿根廷代表隊的隊長梅西就是這項的能手，他不僅速度

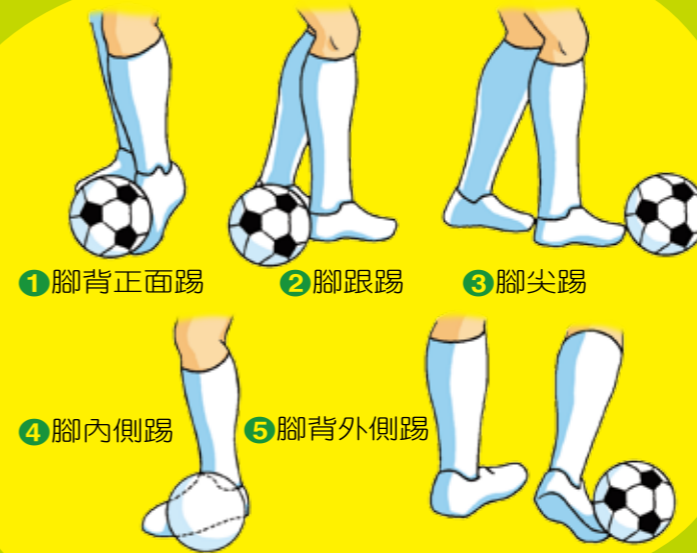
快、爆發力強，控球技巧更是一流，球一旦落入腳下，都能以最快的速度將球帶到得分位置，不管幾個人來抄球都無法輕易得逞！梅西精彩的表現，也讓他獲選為2009年的「足球先生」，無疑讓阿根廷成為今年奪冠呼聲極高的球隊！



## 想要足球踢得好，控球技術不能少！

足球運動的移動速度快，移動範圍也很廣，因此控球技術必須十分熟練高超。球員在攻擊的時候，最好的戰術就是將球帶到場中，以增加得分的機會，控球的時間越長，得分的機會就越多。

一流的控球選手即使是在高速奔跑、瞬間停止或變換方向時，球都能牢牢的緊跟在腳邊。



想要練好控球，平常就要帶著球走路！

會控球又怎樣？看我的必殺頭槌技！



▲控球的方法有很多種，腳、腿、胸、頭皆可使用，但球在雙腳間遊走的時間占絕大部分，腳內側、腳背正面、腳背外側、腳尖、腳跟都有可能接觸到球。



## 足球先生

國際足協每年都會票選出該年度表現最佳的球員，由各國的國家代表隊教練投票，稱作「國際足總世界足球先生」，簡稱「足球先生」，對足球員來說，是十分光榮的肯定。



## 奪冠祕技2：超殺的踢球技巧

足球運動的唯一目標就是射門得分，因此光有控球技巧還不夠看，必須將球準確的射進球門才能得分。在賽場上，球員們

為了得分，無不使出渾身解數，展現精湛踢球的技巧！其中最吸引眼球的巴西代表隊明星球員卡卡，舉凡倒掛掛金鉤、頭頂、停球，各種高難度的



這看起來像慢動作的高難度球技，可是在瞬間就完成的！厲害吧！

### 將身體騰空再射門～倒掛金鉤

當飛來的球高於頭頂，球員又背對球門，或是想要傳球給後方的隊友時，就必須使用「倒掛金鉤」的方式來射門。踢球的時候，身體必須先起跳，跳的同時將腳往後蹬，讓身體向後傾斜，當身體在空中快要「躺平」之際，再順勢將球踢出，踢出的球會在空中畫出一個完美的大弧線，而球員還得

4

趕快將雙手扶地支撐身體，才不會落地受傷。



動作都難不倒他，完美的演出常讓許多足球迷看得如癡如醉、拍手叫好，紛紛將冠軍預選票投給已經獲得五次世界盃冠軍的巴西隊！



### 讓球靜止在身體上～停球

足球運動時的速度極快，因此有的時候球員必須利用「停球」的預備動作，將球先靜止下來，才能精準的完成傳球、運球或射門等任務。除了手臂之外，身體的每個部位都能用來「停球」，其中又以胸部停球和頭部停球最為困難。

### 用鐵頭功頂球不怕疼～頭頂

因為不能使用雙手接球，所以球員在處理空中高飛球時，就會用頭頂球、傳球、射門和搶截，用頭頂球可以爭取比賽的時間與空間，頂球時，不能縮脖子、閉眼，還要用盡全身的力量頂出去，才能將球射進門框。

不怕摔、不怕痛，充分利用身體各個部位來踢足球，就是巴西隊的精神！

踢得妙不如我踢得準！



5

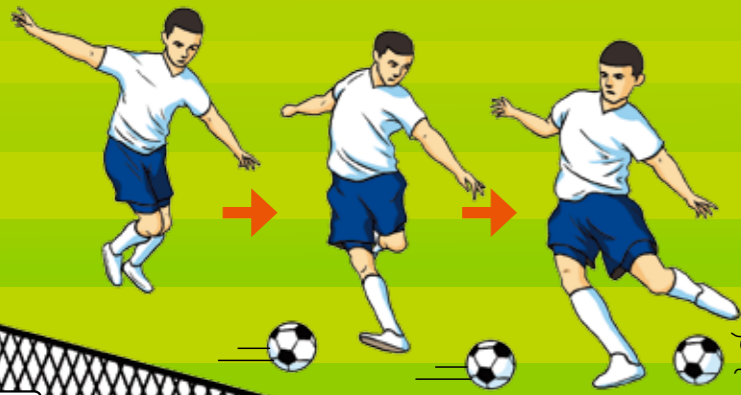


## 奪冠祕技3：神準的射門挑戰

阿根廷隊流暢的控球技術與巴西隊精湛的踢球技巧，常常逼得防守球員在抄截時不小心失誤犯規，而讓對方獲得罰球的機會。葡萄牙代表隊的明星球員C羅，就常常利用罰球機會射門得分，幫助球隊贏得勝利。因為足球運動得分不易，往往一分之差就是致勝的關鍵！在攻防雙方比數相同時，還更要進行更刺激的PK大戰，看哪隊能夠沉穩的將球射門得分，就能擁抱勝利女神！

### 嗶嗶～犯規！！

比賽進行時，防守球員如果在禁區內犯規，進攻球員就可以在球門前12碼（約11公尺的距離）罰「自由球」，球員可以在無人干擾的狀況下近距離定點射門，所以這也是得分的大好機會。



6



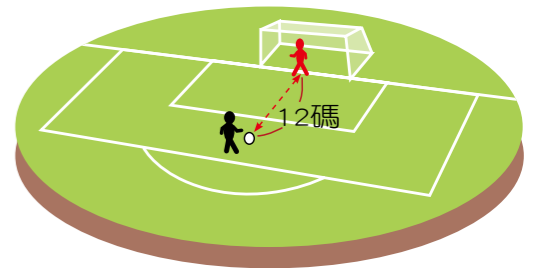
### 黃牌與紅牌

當足球比賽進行時，球員常常容易因為肢體衝撞而產生衝突，當球員做出不當的行為或口出惡言時，裁判就會亮出「黃牌」以示警告；當球員嚴重違反規定時，則會亮出「紅牌」將球員驅逐出場。



### PK大戰

一場世界盃足球賽進行的時間是90分鐘，假使比賽時間結束，雙方比數相同，就必須再進行30分鐘的延長賽。如果還是無法分出高下，就必須進行PK大戰來決定勝負。PK大戰的規則是兩隊各派出五名球員，在12碼處射門，每個球員有一次射門機會，由進球數較多的那方獲勝。



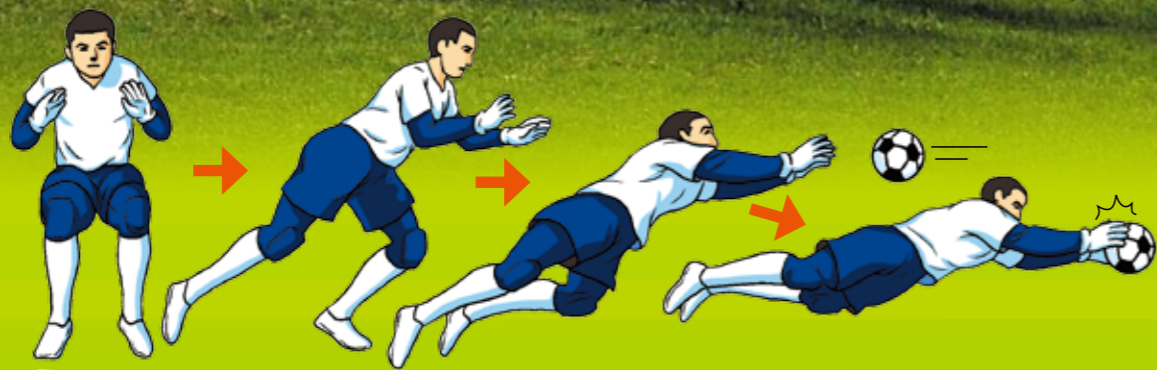
▲攻方罰球時，守方可以擺出「人牆」戰術，以增加將球擋下的機會。

7



## 奪冠祕技4：嚴密的最後防線

在足球運動中，攻擊得分雖然是一項首要任務，但嚴密防守也絕不可失。每一隊的守門員肩負守護最後防線的沉重責任，也因此被稱為「最後的希望」。今年奪冠



### 守住最後一道防線

守門員的任務，就是在高2.4公尺、寬7.3公尺的球門外，做好滴水不漏的防守任務。在比賽進行的時候，守門員必須保持專注，注意場上的每一個狀況，當球來襲時，他必須猜測球的方向，並且用敏捷的身手和迅速的反應，將即將破網的球牢牢攔下。為了擴大活動的範圍，守門員通常會用「滑步」和「交叉步」的方式迅速移動，撲接高球和撲接滾地球更是常見的高難度動作。

呼聲最高的西班牙代表隊，就擁有一名優秀的「門神」伊克爾，他的反應速度極快，對於12碼球撲救更是在行。全世界球迷都屏息以待，就看伊克爾是否能幫助西班牙隊，守住2010年的世界盃足球賽冠軍！



### 你也來預測2010年世足賽冠軍隊伍！

2010年世界盃足球賽將於6月11日~7月11日在南非的約翰尼斯堡、開普敦、德班等十個城市舉行，這也是第一次在非洲舉辦。世界盃足球賽簡稱為「世足賽」，是一項國家級男子足球隊之間的國際比賽，也是全球規模最大、水準最高的足球賽事，每四年舉辦一次。32強球隊將會分成八組進行淘汰賽來產生冠軍。冠軍球隊除了可以得到金色的世足賽獎盃，還能獲得3100萬美元的高額獎金喔！請將你預測的冠軍隊伍寫在回函上，寄回Top945吧！

