

复刻“吴越杯”惊天吊射,你也可以!

专业教练:科学训练让“脚感”不再神秘

本报记者 高玲玲



近日,2026 浙商银行浙江省城市足球联赛首轮比赛中,金华队 17 岁小将潘龙振一记吊射破门技惊四座,被球迷称为“复刻小罗经典”。皮球划出漂亮弧线,越过门将头顶精准坠网,让无数足球爱好者热血沸腾。惊叹之余,大家最关心的是:这种精妙的“脚感”,到底是天赋使然,还是可以通过后天训练获得?

带着这个问题,记者专访了杭州萌泽体育足球教练唐晓光,从吊射的技术原理出发,为我们拆解了一套普通人也能练习的“脚感进阶法”。

吊射难在哪? 教练详解技术关键

“吊射进球是最考验基本功的技术动作之一。”唐晓光告诉记者,吊射要求球员在高速跑动中精确判断门将站位、控制支撑脚位置、把握触球力度和角度。吊射通常使用正脚背靠近脚趾根部的区域,击打球体的底部中下方,让皮球产生向后的旋转,这样才能划出高抛物线越过门将,又能在门前适当下坠。

“击球的一瞬间,脚面要像手术刀一样‘铲’过球的底部——触球太厚,球起不来;触球太薄,力量又不够。”唐晓光说,正因为难度高,足球赛场上的吊射成功率据统计不算高。但唐晓光强调,这并不意味着普通人练不出来,关键是把正确动作重复足够多次,形成肌肉记忆。

从基础到进阶:三组核心训练提升“脚感”

很多业余爱好者踢球“腿脚僵硬”,根源在于身体对球的反馈不够细腻。唐晓光推荐了几组适合日常练习的训练方法,从基础球感到吊射专项,循序渐进。

基础训练阶段,重点是建立“人球合一”的感觉。“脚底揉球”用脚底前后左右滚动皮球,训练时尝试不看球,用身体去感知球的运动轨迹;“内外侧蹬球”要求支撑腿微曲,用脚内侧和外侧交替轻柔触球,让球始终控制在身体半米范围内,关键是体会“粘”在脚上的感觉。唐晓光说:“每天坚持 20 分钟,两周

后带球时就不再需要低头找球了。”

进入吊射专项训练后,可以先从静态定点练习开始。在点球点附近放置一个标志物,反复练习用正脚背将球“铲”起,目标是让球越过标志物,重点体会触球的“薄厚感”。熟练后加入助跑,让队友模拟门将出击的站位,要求在跑动中不调整步点直接起脚。“很多人在跑动中动作就变形了,关键要控制重心。”唐晓光指出,支撑脚踏在球旁时,膝盖要微曲、身体重心下沉,防止身体后仰把球打得过高。

意识养成:从“低头踢球”到“抬头观察”

技术是基础,意识才是天花板。唐晓光特别强调“抬头观察”的重要性:“很多业余球员虽然技术不差,但一拿球就低头,等抬起头来机会已经没了。”唐晓光分享了一个简单有效的训练方法:在日常盘带训练中,教练或队友手举不同数字的牌子,要求球员在控球的同时喊出数字,迫使他们养成抬头观察的习惯。另一个训练是

“一停一观察”,每次停球前强迫自己先抬头看一下场上的情况——队友在哪、对手在哪、门将站在什么位置。

最后,唐晓光建议:“足球的魅力在于,你付出多少,它就回报你多少。那脚吊射看起来很‘神’,其实就是无数次练习后的肌肉记忆。普通人只要方法对、肯坚持,一样可以在球场上踢出属于自己的‘神仙球’。”

足球初学者无器械肌肉训练笔记

本报综合报道



建议训练频率:1-4 周,每周 3-4 次,每次 30-40 分钟

训练核心:以激活下肢、核心肌群为主,动作简单易操作,避免过度疲劳,兼顾足球所需的爆发力与稳定性。

热身

优先激活关节和目标肌肉,降低受伤风险:高抬腿:3 组×30 秒,感受大腿前侧发力弓步压腿:左右腿各 3 组×20 秒,拉伸大腿前侧与后侧臀桥动态版:3 组×20 次,激活臀部肌群躯干扭转:3 组×30 秒(左右各 15 次),活动核心。

主体训练

按“下肢→核心→上肢”顺序训练,组间休息 30-45 秒,注重动作标准而非速度。

● 下肢训练(核心发力)

深蹲:4 组×12 次 要点:双脚与肩同宽,膝盖不超过脚尖,臀部向后坐(像坐椅子),锻炼股四头肌、臀大肌。

弓步蹲:左右腿各 3 组×10 次 要点:前腿膝盖垂直于脚踝,后腿膝盖接近地面(不碰地),锻炼大腿前侧、后侧及臀部。

提踵:4 组×15 次 要点:双脚并拢或与肩同宽,踮起脚尖后缓慢放下,锻炼小腿腓肠肌、比目鱼肌(提升射门、跑动支撑力)。

● 核心训练(传导力量)

平板支撑:3 组×30 秒 要点:手肘在肩膀正下方,身体呈一条直线(不塌腰、不翘臀),锻炼腹直肌、背肌及全身核心。

仰卧卷腹:3 组×15 次 要点:平躺屈膝,双手抱头(不发力拉头),用腹部力量抬起上半身(肩膀离地即可),避免练到腰腹。

侧平板支撑:左右侧各 3 组×20 秒 要点:单肘支撑,身体呈直线,锻炼腹外斜肌(提升转身、变向时的躯干稳定性)。

● 上肢训练(辅助对抗)

靠墙俯卧撑:3 组×12 次 要点:面对墙站立,双手撑墙(与肩同高),身体前倾后推回,锻炼胸大肌、三角肌(适合初学者,力量提升后可换跪姿俯卧撑)。

站姿手臂画圈:前后各 3 组×30 秒 要点:双臂伸直,缓慢画圈(直径约 50cm),活动肩颈与手臂肌肉,提升跑动时上肢协调性。

放松

训练后必做,缓解肌肉紧张。

大腿前侧拉伸:单脚站立,手抓脚踝拉向臀部,左右各 30 秒。

大腿后侧拉伸:坐姿,单腿伸直,身体前倾够脚尖(膝盖不弯),左右各 30 秒。

小腿拉伸:面对墙,前腿弓步,后腿伸直脚跟贴地,左右各 30 秒。

腹部拉伸:跪姿,身体向前趴,手臂伸直,感受腹部拉伸,30 秒。

注意事项:新手无需追求大强度,先保证动作标准,避免受伤;训练后若肌肉酸痛(24-48 小时内)属正常,可轻度按摩或热敷;每周搭配 1-2 次慢跑(20 分钟),提升心肺功能,更贴合足球运动需求。