

球
门
球

边
线
球

任
意
球

角
球

点
球

中
圈
开
球



西班牙足球风范 定位球战术宝典

图解足球定位球战术 基础训练128项

[日] 仓本和昌 藤原孝雄 主编

清水英斗 编著

毛伟 译

从青少年球队到成年职业球队
激发团队作战的潜能
从足球基础到核心技战术
揭开常胜之队的秘密

练习目的、重要程度、难易水平、场地要求、比赛过程、
应对策略、注意事项、赛场图解、教练备忘录 **超细致全图解!**



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



西班牙足球风范 定位球战术宝典

图解足球定位球战术 基础训练**128**项

[日] 仓本和昌 藤原孝雄 主编

清水英斗 编著

毛伟 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解足球定位球战术 : 基础训练128项 / (日) 仓本
和昌, (日) 藤原孝雄主编 ; (日) 清水英斗编著 ; 毛伟
译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016.7
ISBN 978-7-115-42034-3

I. ①图… II. ①仓… ②藤… ③清… ④毛… III.
①足球运动—定位球—图解 IV. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第058204号

版权声明

KOSHUNO EORI WO RIKAISURU SAKKA SETTOPURE SENJUTSU128

Copyright © 2011 Ikeda Publishing co.,LTD

Original Japanese edition published in Japan by Ikeda Publishing co.,LTD

Chinese translation rights arranged with Ikeda Publishing co.,LTD through EYA Beijing Representative
Office

Simplified Chinese translation copyright © Posts&Telecom Press

内 容 提 要

本书是图解足球定位球战术的大全书, 书中提出的 128 项理论并不是“正确答案”, 而是“基础准则”, 旨在培养熟悉足球比赛规则的球员, 培养擅于灵活调整战术的球员。通过阅读本书, 您将学会如何组织定位球的演练, 理解练习定位球的重要性、定位球对于比赛的影响以及通过定位球评价球员和教练的能力。本书对足球教练员、运动员以及足球爱好者有非常好的参考价值。

-
- ◆ 主 编 [日] 仓本和昌 藤原孝雄
编 著 [日] 清水英斗
译 毛 伟
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 15 2016 年 7 月第 1 版
字数: 347 千字 2016 年 7 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-6174 号

定价: 68.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号



图解足球定位球战术

基础训练 128 项

CONTENTS

< 加深对定位球战术的理解 >

为什么定位球非常重要	002
定位球可以提高“阅读比赛”的能力	004
● 本书的阅读说明	006

序章：定位球战术 本书的思路

017

定位球战术，是提高球员阅读比赛能力的最佳教材	018
------------------------------	-----

● “定位球 = 象棋残局”，可作为技战术的教材灵活运用	018
● 本书所阐述的理论并非“正确答案”，而是“基本准则”	019
● 培养熟悉比赛规则的球员	020
● 培养可以灵活调整战术的球员	021

如何组织定位球的演练	022
------------------	-----

● 必须了解定位球演练的缺点	022
● 对比赛中的习惯也会产生影响	023
● 定位球战术中，选手更容易评定教练的能力	024

第1章：球门球

025

●踢球门球时，球员应遵守的规则	026
< 进攻方 >	
●球门球（进攻）的基本思路	028
进攻 / 向后卫线传球（本方4后卫时）	030
理论 001 ◎中后卫应拉开角度接球	031
理论 002 ◎尽量避免在灰色区域接球	032
理论 003 ◎也有敢于将球门球传向灰色区域的战术	033
进攻 / 向后卫线传球（本方3后卫时）	034
理论 004 ◎两边球员尽量向边线拉开空间（对方双前锋时）	035
理论 005 ◎一名中后卫在高位接球（对方为双前锋时）	036
理论 006 ◎3后卫面对对方3前锋时，应大脚解围	037
进攻 / 向后腰传球	038
理论 007 ◎后腰回撤到中后卫无法覆盖的区域接球	039
进攻 / 向边前卫传球	040
理论 008 ◎利用对方压上所留下的空间	041
进攻 / 长传	042
理论 009 ◎考虑皮球飞行距离与球员的特点	043
理论 010 ◎根据皮球的落点选位	044
理论 011 ◎利用场地弱侧的空间	045
进攻 / 技巧	046
理论 012 ◎摆放球门球时，有意增加皮球的旋转	046
进攻 / 实际比赛中出现过的战术策略	047
理论 013 ◎后卫在禁区内接球后，重新发球门球	047
< 防守方 >	
●球门球（防守）的基本思路	048
防守 / 如何应对短传	050
理论 014 ◎决定争夺球权的位置	051
理论 015 ◎尽量让对方球员在场地一侧接球	052
理论 016 ◎逼迫对方失误	053
防守 / 如何应对长传	054
理论 017 ◎对于对方争夺第一落点的箭头人物，采取双人包夹	055
理论 018 ◎防守方站位	056
理论 019 ◎如果对方不是由守门员开球门球	057
防守 / 实际比赛中出现过的战术策略	058
理论 020 ◎从对方中后卫的身后回追断球	058
理论 021 ◎球童干扰比赛时	059

要领掌握 提高守门员开球门球的技术	060
专栏① 在西班牙常见的享受“策略”的足球文化	062

第2章：边线球

063

● 发边线球时，球员应遵守的规则	064
< 进攻方 >	
● 边线球（进攻）的基本思路	066
进攻 / 选择正确的罚球队员	068
理论 022 ◎ 尽量快罚	069
理论 023 ◎ 不要罚出反弹球	070
理论 024 ◎ 不要罚横传球	071
进攻 / 选择正确的接球队员	072
理论 025 ◎ 直传球的跑动	073
理论 026 ◎ 横传球的跑动	074
理论 027 ◎ 让战术多样化	075
理论 028 ◎ L 字跑位	076
理论 029 ◎ 横向跑动后直接射门	077
理论 030 ◎ 斜插到对方后卫的身后	078
理论 031 ◎ 通过第 3 名队员的跑动接球	079
进攻 / 技巧	080
理论 032 ◎ 假装换罚球人	080
理论 033 ◎ 用队友的后背做墙	081
< 防守方 >	
● 边线球（防守）的基本思路	082
防守 / 盯人的部署	084
理论 034 ◎ 对于罚球人进行盯防	085
理论 035 ◎ 在边路进行包夹争夺球权	086
理论 036 ◎ 防守对方半场的边线球，在场地一侧囤积重兵	087
要领掌握 掌握长传边线球的技巧	088
专栏② 通过自我情绪的管理，塑造球队的氛围	090

第3章：任意球

091

● 罚任意球时，球员应遵守的规则	092
< 进攻方 >	
● 任意球（进攻）的基本思路	094
进攻 / 本方半场获得任意球的几种选择	096

理论 037 ◎中后卫来主罚后场任意球	097
进攻 / 中场获得任意球的几种选择	098
理论 038 ◎将任意球发向场地两侧	099
进攻 / 在对方半场的边路获得任意球	100
理论 039 ◎任意球绕过守门员? 还是朝着守门员的方向	101
进攻 / 在对方半场中路的任意球战术	102
理论 040 ◎错开罚球的时机	103
理论 041 ◎通过不同的线路干扰对方	104
理论 042 ◎射门时绕过人墙	105
理论 043 ◎在对方人墙中安插本方队员	106
理论 044 ◎提高对补射机会的预判性	107
进攻 / 技巧	108
理论 045 ◎阻挡对方的球员	108
理论 046 ◎插入到对方人墙与后卫线中间的空当	109
理论 047 ◎在对方人墙前面安排一名半蹲的队员进行干扰	110
理论 048 ◎故意将球漏给射门队友	111
进攻 / 实际比赛中出现过的战术策略	112
理论 049 ◎对于对手故意阻止快罚任意球的球员所采取的策略	112
理论 050 ◎队友之间假装发生争吵	113
< 防守方 >	
●任意球 (防守) 的基本思路	114
防守 / 防守本方半场的任意球	116
理论 051 ◎布置防线的相关理论	117
防守 / 防守本方半场中路的任意球	118
理论 052 ◎决定搭人墙的人数	119
理论 053 ◎以本方身高最高的球员为基准搭人墙	120
理论 054 ◎人墙中间不要留空隙	121
理论 055 ◎人墙到底要不要起跳	122
理论 056 ◎对方球员站在本队人墙中间时	123
< 此时该如何应对? 实战研究 >	
理论 057 ◎实战①对方边路的任意球 (防守)	124
理论 058 ◎进攻方的应对: 通过短传变化, 拉开空当	125
理论 059 ◎防守方的应对: 安排区域的防守队员	126
理论 060 ◎进攻方的应对: 佯装传中, 边路突破	127
理论 061 ◎实战②在底线附近的任意球 (进攻)	128
理论 062 ◎防守方的应对: 调整站位	129
理论 063 ◎进攻方的应对: 佯装射门, 传低平球	130
理论 064 ◎防守方的应对: 在近门柱一侧, 增加一名区域防守队员	131

理论 065	◎实战③禁区前沿的直接任意球（防守）	132
理论 066	◎进攻方的应对：将球传到人墙身后	133
理论 067	◎防守方的应对：进一步明确人墙与盯人球员的场上职责	134
理论 068	◎进攻方的应对：准备两套佯攻的进攻套路	135
理论 069	◎实战④禁区内的间接任意球（防守）	136
理论 070	◎进攻方的应对：错开对方上抢的时机与路线	137
理论 071	◎防守方的应对：守门员和防守队员一起上前封堵	138
理论 072	◎进攻方的应对：直接射门打到人墙上，准备补射	139
要领掌握	越过人墙的下坠球	140
要领掌握	从球的正后方的搓射	142
专栏③	“1打1”和“4打1”哪个更容易些	144

第4章：角球

145

●罚角球时，球员应遵守的规则	146
<进攻方>	
●角球（进攻）的基本思路	148
进攻 / 基本的几种进攻选择	150
理论 073 ◎使用短角球战术	151
理论 074 ◎直接将球踢到门前区域	152
理论 075 ◎终极目标是射门得分	153
进攻 / 找到对方防守体系中的空当	154
理论 076 ◎如何针对区域防守部署进攻	155
理论 077 ◎如何针对人盯人防守部署进攻	156
理论 078 ◎如何针对混合型防守部署进攻	157
进攻 / 根据比赛的战术部署，使用多样化的进攻套路	158
理论 079 ◎快速开出角球	159
理论 080 ◎在场地一侧增加球员数量	160
理论 081 ◎在角球区附近消耗时间	161
进攻 / 技巧	162
理论 082 ◎有球员去喝水？有球员扶在球门柱上休息	162
理论 083 ◎由于防守球员犯错，获得定位球机会	163
进攻 / 实际比赛中出现过的战术策略	164
理论 084 ◎假装更换主罚角球的球员，快速将角球罚出	164
理论 085 ◎声东击西的策略	165
<防守方>	
●角球（防守）的基本思路	166
防守 / 构筑防守体系	168

理论 086	◎区域防守, 需要球员有防守层次感	169
理论 087	◎用人盯人防守应对进攻	170
理论 088	◎用混合防守应对进攻	171
理论 089	◎几名球员把守球门柱才合适呢	172
理论 090	◎准备好防守反击	173
防守 / 技巧		174
理论 091	◎避免在对方罚角球的时候换人	174
理论 092	◎本方的解围球, 最好是踢向边路	175
理论 093	◎守门员面前的进攻球员, 防守队员可以不用盯防	176
理论 094	◎守门员作为反击的发起点	177
< 此时该如何应对? 实战研究 >		
理论 095	◎实战①用假动作拉开空当, 从防守空当突破	178
理论 096	◎防守方的应对: 区域防守与人盯人防守相结合	179
理论 097	◎进攻方的应对: 佯装使用短角球战术	180
理论 098	◎防守方的应对: 掌握好人盯人防守的时机	181
理论 099	◎实战②使用短角球战术让球门中央防守空虚, 然后传高空球到门前	182
理论 100	◎防守方的应对: 用混合型防守战术, 立足防守, 伺机反击	183
理论 101	◎进攻方的应对: 后场球员偷偷潜入大禁区, 伺机射门	184
理论 102	◎防守方的应对: 用相同人数进行防守, 伺机反击	185
理论 103	◎实战③利用场地宽度大范围转移, 来完成技术含量高的角球	186
理论 104	◎防守方的应对: 针对短角球战术用相同人数来防守	187
理论 105	◎进攻方的应对: 佯装把角球发向远端, 实际踢到近门柱区域形成射门	188
理论 106	◎防守方的应对: 区域防守结合进行应对	189
理论 107	◎实战④让球员集中在近门柱区域人员, 诱惑防守方发生失误	190
理论 108	◎防守方的应对: 不让进攻球员顺利地起跳抢点	191
理论 109	◎进攻方的应对: 主罚角球的球员的脚步精湛的话, 3 个角球就会有 1 个能得分	192
理论 110	◎防守方的应对: 防守方在防守同时, 时刻准备反击	193
要领掌握	使用暗号手势	194
专栏④	足球与象棋的战术思考方式相似	196

第 5 章: 点球

197

●罚点球时, 球员必须遵守的规则	198
------------------	-----

< 进攻方 >

●点球 (进攻) 的基本思路	200
进攻 / 尽量提高罚点球的成功率, 哪怕一点点也好	202
理论 111 ◎主罚球员的思路有两种	203

理论 112 ◎为了争抢第二点, 安排本方其他球员的站位	204
理论 113 ◎从后排高速前插冲入禁区	205
进攻 / 技巧	206
理论 114 ◎在助跑方式上下功夫	206
理论 115 ◎心理上占优势	207
< 防守方 >	
●点球 (防守) 的基本思路	208
防守 / 相当不利的局面下, 如何应对	210
理论 116 ◎守门员稳稳站在球门线上, 应对对方的点球	211
理论 117 ◎通过身体的左右移动, 来给对方增加压力	212
理论 118 ◎第二点补防球员的安排	213
防守 / 技巧	214
理论 119 ◎拖延时间, 把压力转移到主罚球员	214
理论 120 ◎守门员让自己在心理上占据优势	215
要领掌握 熟练掌握假动作	216
专栏⑤ 西班牙足球最大的秘密, 是拥有培养优秀球员的土壤	218

第 6 章: 中圈开球

219

●中圈开球时, 球员应遵守的规则	220
< 进攻方 >	
●中圈开球 (进攻) 的基本思路	222
进攻 / 摸清对方的阵形体系, 找到弱点战而胜之	224
理论 121 ◎分析对方球队的阵形体系	225
理论 122 ◎从一侧的边路突破	226
理论 123 ◎将进攻的阵地放在对方禁区前沿的罚球弧区域	227
进攻 / 技巧	228
理论 124 ◎假装中圈开球后回传, 却将球传向前方	228
理论 125 ◎消磨时间	229
< 防守方 >	
●中圈开球 (防守) 的基本思路	230
防守 / 联动防守的相互协助	232
理论 126 ◎锋线与后卫线的联动配合	233
理论 127 ◎针对对方的边路进攻, 将整体防守队形横移	234
理论 128 ◎通过逼抢来预热身体	235
要领掌握 掌握将球准确传到队友脚下的方法	236
●编辑后记	238



西班牙足球风范 定位球战术宝典

图解足球定位球战术 基础训练**128**项

[日] 仓本和昌 藤原孝雄 主编

清水英斗 编著

毛伟 译

人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

加深对定位球战术的理解

What's The Set Play Strategy ?



为什么定位球非常重要

在现代足球中，定位球可以打破场上均衡的局面

现代足球中，定位球在比赛中的作用已经变得越来越重要。2010 年南非世界杯中，日本队一共攻破对方球门 4 次，其中有 2 次是由定位球直接或间接得分。“1/3 的进球来源于定位球”这一事实曾经饱受批评，我们暂且不论数字的比例，在双方实力旗鼓相当的比赛中，定位球已经多次成为决定比赛结果的胜负手，这也是现代足球一个重要的特点。

我们举例说明，2010 年南非世界杯半决赛，最终捧杯的西班牙队遭遇了强劲的德国队。双方的比赛令人窒息，谁也无法通过运动战得分，场上 0-0 的比分保持了很长的时间。此时打破比赛僵局，并决定比赛结果的是西班牙队获得角球，普约尔甩头攻门得分，通过定位球击破了对手铜墙铁

Message



加深对定位球战术的理解

壁般的防线，最终西班牙队以 1-0 收获了胜利。而西班牙队在决赛中的对手，本届世界杯的亚军荷兰队，在 1/4 决赛中也遭遇了强劲的对手巴西队。双方你来我往，在巴西队强大的攻势下，荷兰队一度被压制。在顶住了对方的狂攻后，荷兰队利用了两次任意球的机会将巴西队挡在了四强门外。定位球作为打破比赛场上势均力敌局面的手段，尤其是在扳倒巨人（实力稍弱的一方，在对方的狂轰滥炸下却最终取得胜利的比赛）中，蕴藏着惊人的能量。

相对于在比赛进行中组织战术，组织定位球战术更简单

为何定位球战术在现代的足球比赛中显得尤为重要？和以往的比赛相比，现代足球比赛又有何不同之处呢？



有一个很重要的原因，就是现代足球中，防守战术得到了很大的提升。保持整体队形紧凑的整体战术、攻击性防守和区域防守相结合的小组防守、甚至在人盯人的防守战术以及协调性（身体更加灵活，球员的运动神经更加发达），都得到了巨大的提高。足球运动发展至今，如果与一心专注于防守的队伍交锋，无论是从传球的时间点、路线，还是盘带，想要撕开对手的防线取得进球，这些都要做到恰到好处，甚至要像手术刀般的精准，否则可能就会前功尽弃，无功而返。

可是，足球比赛是千变万化的，想做到这些又谈何容易！除非每个教练员的队里都有梅西、C 罗这样的球星，否则真的不是一朝一夕就可以练就的。在这种情况下，定位球就显得尤为珍贵。有人 would 认为，定位球战术是一个极其复杂的战术，这完全是错误的理解。定位



M
e
s
s
a
g
e

加深对定位球战术的理解

球就是皮球停下来，让队员可以实现比赛正常进行中所无法实现的时间点、传球路线与队形站位等，也就是说，这种情况可以在训练中进行反复模拟，事先准备，这样就大大降低了比赛的难度。

此外，我们说起定位球，有人会马上想到任意球、角球以及点球。

其实定位球不仅仅包括这些，在本书中我们还将对球门球、边线球、中圈开球等更多的定位球理论进行阐述说明。掌握了这些理论，相信可以从质上提高整支队伍的竞技水平。

本书旨在告诉读者，定位球是现代足球重要的武器，而定位球战术是任何人都可以进行组织的。



定位球可以 提高“阅读比赛”的能力

正是因为死球的状态下，队员才可以更好地理解比赛

暂且不论“1/3的进球来源于定位球”这一事实，我们总感觉亚洲足球对于定位球显得不是那么重视。相对于传控这样的技术而言，定位球的战术远远谈不上成熟。

打比方说，我们队伍只是用了一个很简单的定位球战术技巧，对手无论是教练还是队员都无一例外地束手无策。我们会经常看到用同一种办法，对手却屡屡中招，直至崩盘，这着实让我感到惊讶。这与自身水平并没有太大的关系，而是没有太多的定位球的理论知识所导致的。

我们一提起定位球战术，恐怕很多人都会觉得，追求比赛的胜负结果是成年职业比赛的事情，对于青少年球员来说，我们不应该在这上面花费时间和精力。但是，对于这个观点，我们完全不

Message

认同。

“只有皮球在静止的状态下，球员和教练才能更好地去理解和阅读比赛。”

对于定位球的战术而言，我们其实希望让球员可以更好地了解足球这项运动的原理与准则，从而拥有“阅读比赛”的能力。例如，我们想告诉队员人盯

人防守与区域防守的不同之处；

防守对方箭头人物需要注意的事情；防守阵形如何扩大与收缩；如何站位形成三角攻防等。在我们传授足球理论的同时，比赛却不会中断，这也是比较困难的一件事情。还有，

随着场上局势的变化，皮球的位置变化，阵形也应随之调整，作为教练员，不能刻板地一概而论，有的时候教练员讲的战术思想显得有些零散，这也给球员理解教练员的意图造成了一定的困难。

在这一点上，由于定位球是死球时的状态，因此对于理解教练员的战术思想来



加深
对定位球
战术的
理解



说，无疑是一个非常好的消息。

可以通过定位球，先牢牢掌握上文提到的战术，再慢慢地将其运用到实际比赛中，并通过实践对其进行完善与发展。正如前文中提到，跟实际的对抗比赛相比，定位球的演练还是相对简单，可以按部就班地进行学习。

在西班牙学到的东西是， 对胜负要在意

坦白地说，我们在西班牙学习教练课程之前，对任意球也不是那么重视。我们觉得要练的东西有很多，单独为任意球安排时间，总觉得意义不大。

但是，在西班牙学习的时候，我们对任意球的态度却发生了180度的大转变。如果我们说，“来西班牙是学习定位球的”，可能有些人会觉得非常奇怪，认为不是应该在这里学习怎么站位吗？但是在西班牙，除了我们以外，还有很多来自于世界各地的教练，如果问

Message

他们来这里学什么，恐怕没有一个人会说来这里学习站位的。站位在西班牙队、巴塞罗那队的实战比赛中，已经展示得很清楚了。

我们在西班牙，受到最大的冲击就是，这里对胜负的在意程度。他们真的是为了获胜，什么都做得出来。

在比赛中，为了将对手的优势化解掉，不惜采取一切手段。每场比赛对于定位球也是下了很多功夫，考虑到了每一个细节。

与此相比，我们经常挂在嘴边说：“踢好我们自己的足球就好了，这就是最大的满足，即使无法获胜，也不用去后悔”这样的话，现在想想，是太不成熟了。本书通过将定位球中所蕴藏的奥秘——向读者展示，我们相信这对于足球界，也会产生一系列的影响。



加深 对定位球战术的理解

图解足球定位球战术：基础训练 128 项

阅读指南

1 本书的整体结构

● 阅读本书之前，请务必阅读本“阅读指南”。

本“阅读指南”可以帮助您正确理解各个章节的结构与各页面的说明方式，有助于对实战理论的学习。

序章 定位球战术 本书的思路

◎关于定位球的理解

定位球为什么如此重要，阅读比赛的概念，训练中需要注意的地方，随着本书内容的深入，将对这些基础知识进行介绍。

第1章 球门球 进攻理论、防守理论

◎球门球

球门球是进攻的开始。无论是崇尚控球打法的球队，还是长传冲吊的球队，在本章中通过学习球门球的站位，可以更加顺利地形成本队的风格。

第2章 边线球 进攻理论、防守理论

◎边线球

球出边线后，会获得边线球。有时在一场比赛中会出现几十次边线球。很多球队不重视边线球，但是如果可以认真组织边线球的战术，在比赛中会有更高的控球率。

第3章 任意球 进攻理论、防守理论 实战案例分析研究

◎任意球

发生犯规的时候，会获得任意球。在球门前获得任意球比较有威胁，也经常会转化为得分。本章中不仅对理论进行阐述，同时也结合4个实战的案例，结合攻击方与防守方的各自情况，探讨攻守双方的实战战术。

第4章 角球 进攻理论、防守理论 实战案例分析研究

◎角球

防守方最后触球，将球碰出本方底线后，进攻方会获得角球机会。本章与第3章相同，除了介绍理论知识以外，还会对4个实战画面进行分析，介绍攻守双方的实战战术。在实际的比赛中，球队如何随着场上的形势变化，相应地调整战术，通过说明，应该可以了解。

第5章 点球 进攻理论、防守理论

◎点球

防守方在禁区内犯规，进攻方会获得点球。点球对于进攻方非常有利，得分率非常高。而点球考验的不仅仅是球员的技术水平，同样也考验球员的心理素质。

第6章 中圈开球 进攻理论、防守理论

◎中圈开球

比赛开始或重新开始的时候，双方从中圈开球。基于对比赛对手的了解程度，中圈开球时的选择也不尽相同。首先从各支队伍中普遍使用的开球方式开始学习。

2 各章节的顺序

● 本书的 1~6 章中, 按照下面的顺序进行讲解。

1 应遵守的规则



掌握球员的活动范围等, 所有赛场上的相关规则。

5 防守的基本思路



基于理论, 强化相关知识。

2 进攻的基本思路



基于理论, 强化相关知识。

6 防守的理论



介绍不同场面下的防守理论。

3 进攻的理论



介绍不同场面下的进攻理论。

7 防守的小技巧



介绍如何识破对方的进攻战术意图, 或在实战中遇到的奇招。

4 进攻的小技巧



介绍如何识破对方的防守战术意图, 或在实战中遇到的奇招。

8 重点提示



对于需要牢牢掌握的技术的要点, 通过连续的照片, 进行阐述说明。