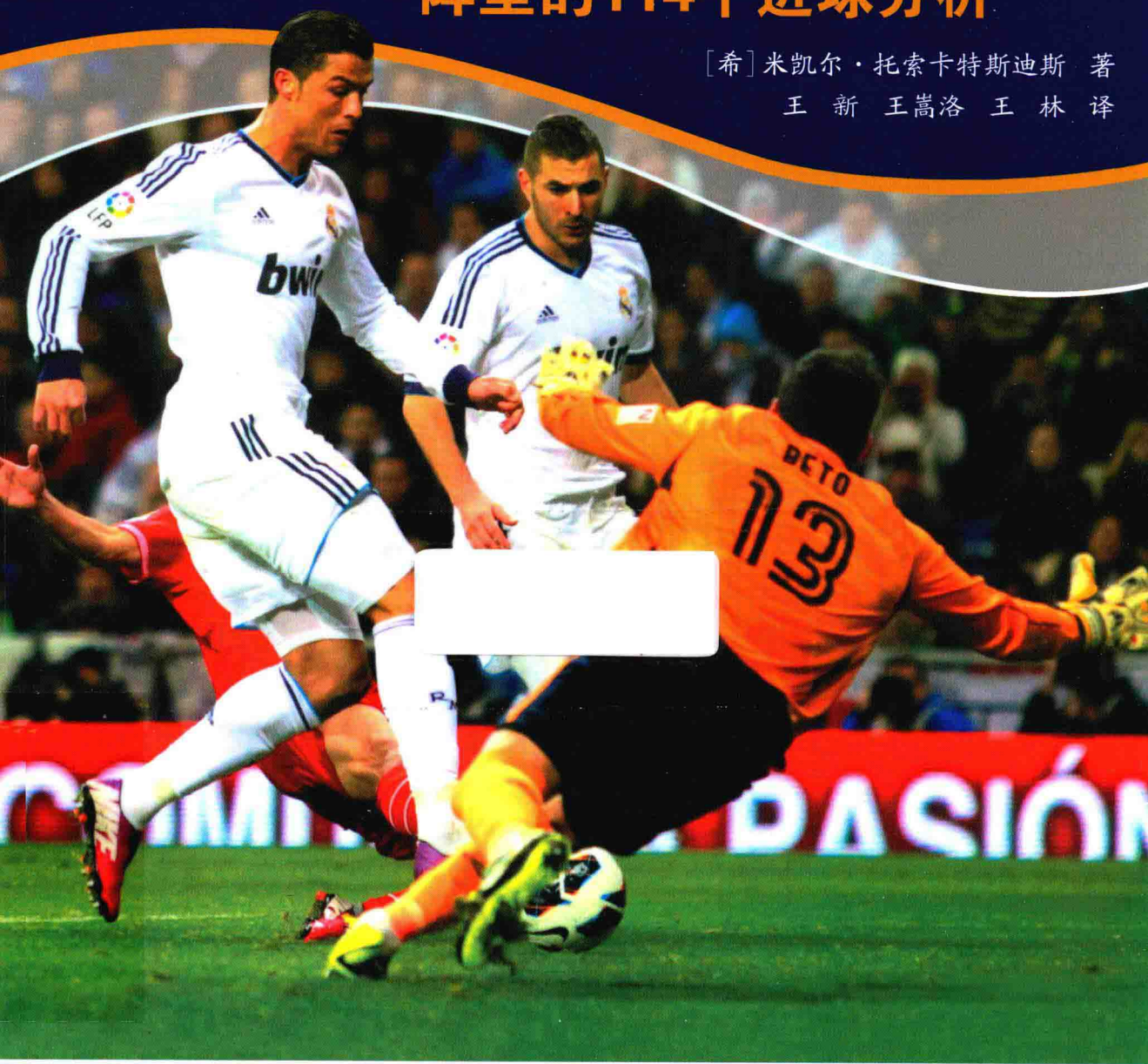


何塞·穆里尼奥 进攻战术训练

——源自皇家马德里4-2-3-1
阵型的114个进球分析

[希] 米凯尔·托索卡特斯迪斯 著
王 新 王嵩洛 王 林 译



人民体育出版社

何塞·穆里尼奥进攻战术训练

——源自皇家马德里4-2-3-1阵型的114个进球分析

[希] 米凯尔·托索卡特斯迪斯

王 新 王嵩洛 王 林 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

何塞·穆里尼奥进攻战术训练：源自皇家马德里 4-2-3-1 阵型的 114 个进球分析 / (希) 特松卡塞著；王新，王嵩洛，王林译. -北京：人民体育出版社，2015

书名原文：Jose Mourinho's attacking sessions -114 practices from goal analysis of Real Madrid's 4-2-3-1

ISBN 978-7-5009-4805-6

I. ①何… II. ①特… ②王… ③王… ④王… III. ①足球运

动-进攻(运动技术)-运动训练 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 082734 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 13 印张 290 千字
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4805-6
定价：29.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话：67151482(发行部) 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67118491
网址：www.sportspublish.com

(购买本社图书，如遇有缺损页可与邮购部联系)

编译委员会

主任

李吉慧	山西师范大学	教授	硕士生导师
郑旗	山西师范大学	教授	硕士生导师
侯会生	中央民族大学	副教授	硕士生导师

成员

刘丹	中央民族大学	研究生
王林	山西师范大学	讲师
王卫东	山西师范大学	讲师
沈军	山西师范大学	讲师
于浩	中央民族大学	讲师
王新	中央民族大学	讲师
沈国征	山西师范大学	副教授 硕士生导师
侯彪	北京体育大学	研究生
王晓楠	中央民族大学	研究生
王嵩洛	中原工学院	副教授
刘国涛	中央民族大学	讲师
钟复生	吉林警察学院	讲师
陆建森	山西师范大学	副教授
梁国强	山西师范大学	讲师

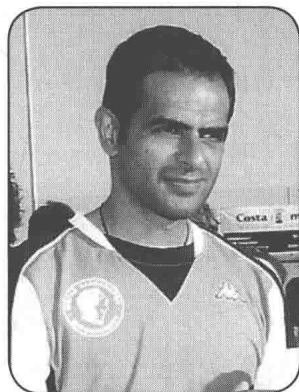
关于作者

米凯尔·托索卡特斯迪斯

● 欧足联A级教练员

● 体育教育学士学位 专项为足球训练

我今年38岁，10岁时在希腊的多克萨足球俱乐部开始足球生涯。在19岁正式进入一线队之前，我参加了所有年龄组的比赛。作为职业球员，曾代表各个级别的希腊球队参加比赛，包括多克萨·多拉马斯、伊尔特克斯·利考伊（狼队）、阿格罗迪克斯、伊苏尼考斯、彭德拉马伊考斯和奥林匹亚科斯足球俱乐部。



在我的职业足球生涯中，曾代表5支不同球队获得过6座冠军奖杯。29岁时我选择了退役，并完成了体能训练与足球训练的相关课程。曾就读于欧足联教练员学校（希腊足球联合会），并获得了欧足联A级教练员证书。

我的执教生涯始于青年队，共执教了3年。过去4年，我在希腊三家不同的半职业球队担任主教练（两次夺冠）。目标是培养青年球员成为职业球员。我的愿望是执教欧洲其他地区更高级别联赛的球队。

足球是我生活的主要部分，我对执教有着极大的热情。很早以前，我沉迷于学习训练方法并观察、分析这些方法的成功运用案例（包括所有阶段的比赛）。我热衷于从那些能够推动足球事业发展的、伟大而成功的球队中汲取经验。

对于我的第一本书，我想用我的能力为全世界教练员提供一些优秀内容来提高他们的训练。我决定分析近10年来最优秀的足球教练员之一——穆里尼奥所执教过的一支球队。2011—2012年赛季，穆里尼奥率领皇家马德里获得了西甲冠军，所有的进球得分均有记录。

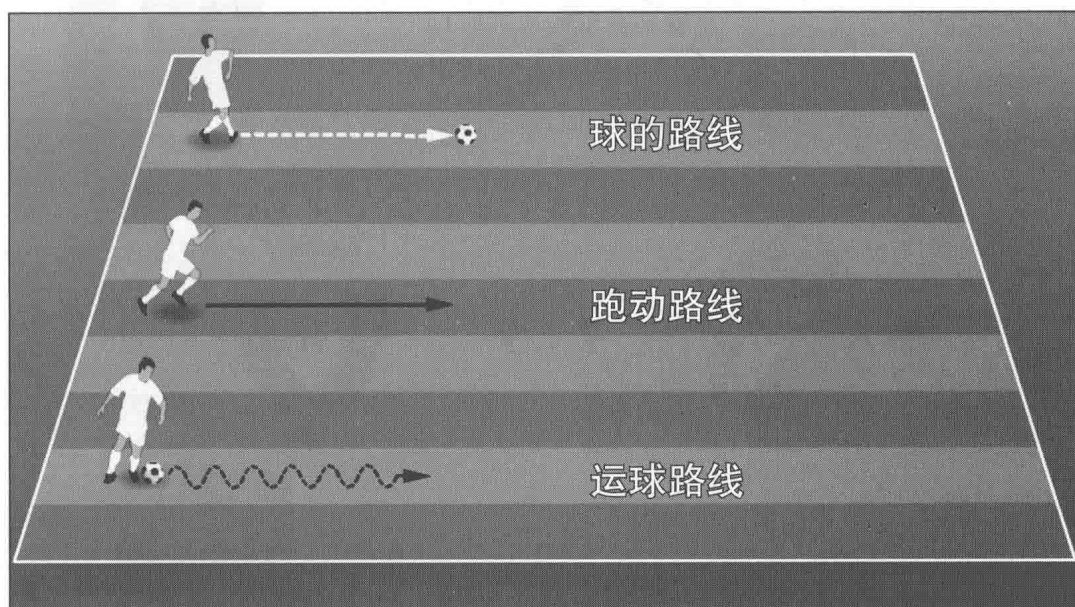
我认为这本书所提供的内容是之前从未提出过的。我们把造成得分的各个比赛阶段和教练员用于4-2-3-1阵型的练习结合在一起。

1. 我们分析了穆里尼奥的战术、皇家马德里最佳进球的各阶段，以及如何识别并找到解决针对不同对手阵型的方法和战术情景。
2. 我们创编了一些具体的实践训练，这些训练可用于相同阵型和实现同一目标的球队。

在生活中，我相信重要的不是你拥有什么，而是你可以创造什么。所以我写了这本书。我最喜爱的人生格言就是“你总是可以做得更多”。

训练大纲及图例

1. 进球分析
2. 源于进球分析的完整训练计划
 - 技术性/职责性无对手练习
 - 战术性有对手训练
 - 进攻战术和多样性



2011—2012赛季皇家马德里比赛数据

在2011—2012赛季西班牙足球甲级联赛中，皇家马德里是进攻最好的球队，整个赛季比巴塞罗那多7个进球，并最终9分优势获得西甲冠军。

排名	球队	场次	胜	平	负	进球	失球	净胜球	积分
1	皇家马德里	38	32	4	2	121	32	89	100
2	巴塞罗那	38	28	7	3	114	29	85	91

皇家马德里场均进球3.18个

在38场西甲联赛中，35场均有进球

进球数最多的比赛为2011年11月6日对阵奥萨苏纳



7 : 1



?

皇家马德里是如何做到进攻如此之好、进球数如此之多的呢？

我们什么样的练习方法可以达到相似的训练结果呢？

穆里尼奥进攻战术概要

皇家马德里是如何辨别局势，找到对付采用不同战术对手的解决方法呢？

分析穆里尼奥对付不同球队的战术：

- 哪支球队后场密集防守？
- 哪支球队中场紧逼防守？
- 哪支球队前场紧逼防守？

在攻守转换过程中，皇家马德里是怎么做到进球数如此之多的呢？我们分析到：

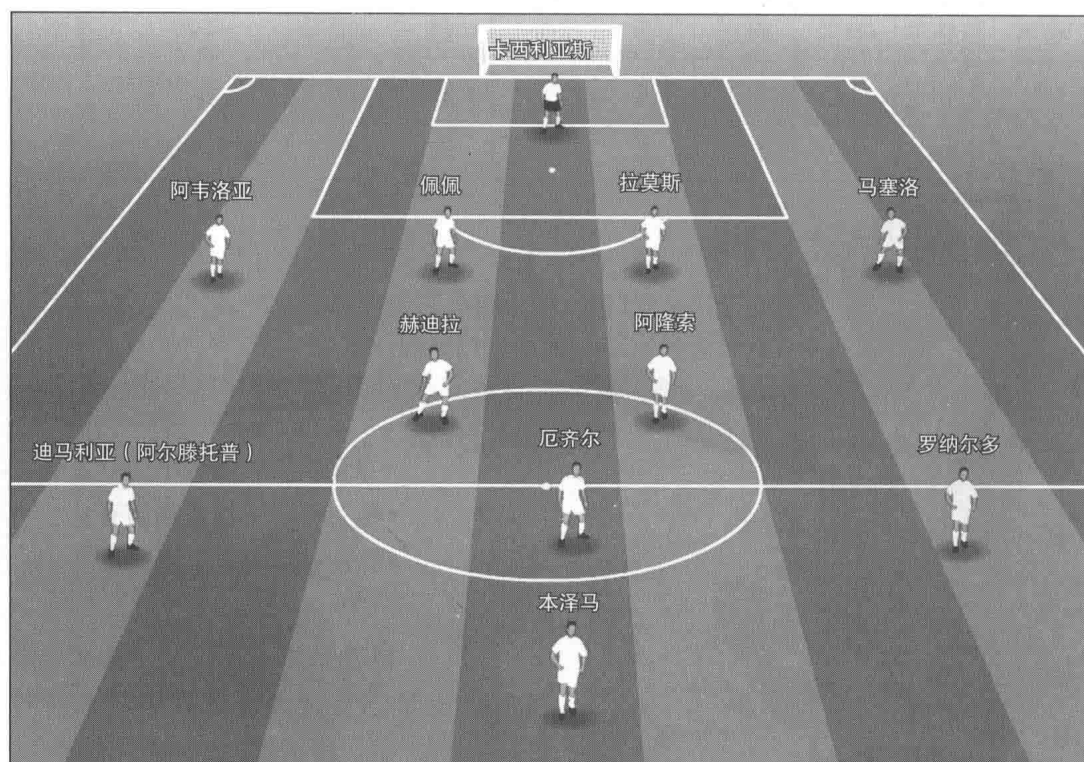
- 控球，后场组织进攻。
- 控球，中场组织进攻。
- 控球，前场组织进攻。

在比赛由守转攻中，皇家马德里非常出色，被誉为“世界上组织进攻最好的球队”。



皇家马德里主力球员名单

2011-2012赛季 (4-2-3-1阵型)



目 录

训练大纲及图例	(I)
2011—2012赛季皇家马德里比赛数据	(II)
穆里尼奥进攻战术概要	(III)
皇家马德里主力球员名单	(IV)
第一章 应对密集防守球队	(1)
进球分析：二过一配合与快速射门	(2)
本节训练单元 (7 个训练项目)	(3)
一、传球与二过一配合	(3)
二、快速二过一配合	(4)
三、二过一配合与射门	(5)
四、两种选择的二过一配合与射门	(6)
五、连续二过一配合与射门	(7)
六、小场地二过一配合与射门	(8)
七、4 区域比赛中的接应跑动	(9)
进球分析：与第二接应人的一脚传球配合	(11)
本节训练单元 (5 个训练项目)	(13)
一、短传与长传配合	(13)
二、快速传球配合：第二接应人跑位和射门 (1)	(14)
三、快速传球配合：第二接应人跑位和射门 (2)	(15)
四、小场地比赛中的直传和第二接应人跑位	(16)
五、4 区域比赛中的快速传球配合和第二接应人跑位	(18)
进球分析：第二接应人后插上和防线后的射门	(20)
本节训练单元 (7 个训练项目)	(22)
一、向内运球，为第二接应人后插上创造空间 (1)	(22)
二、向内运球，为第二接应人后插上创造空间 (2)	(23)
三、传接配合：第二接应人后插上及最后一传	(24)
四、向内运球，第二接应人后插上及最后一传	(25)
五、向内运球，第二接应人后插上、接应和最后一传	(26)

六、小场地比赛：第二接应人后插上跑动（1）	（27）
七、小场地比赛：第二接应人后插上跑动（2）	（28）
进球分析：边路1对1，从中路插入罚球区（1）	（29）
进球分析：边路1对1，从中路插入罚球区（2）	（30）
进球分析：边路1对1，从中路插入罚球区（3）	（31）
本节训练单元（6个训练项目）	（32）
一、短传和射门的跑动时机	（32）
二、位置练习中的转移进攻和传中	（34）
三、边路1对1：边路传中和射门	（35）
四、中路和边路1对1	（36）
五、边路2对2：传中和射门	（37）
六、边路2对2：转移进攻、传中和射门	（38）
进球分析：罚球区内的机敏跑位与快速射门	（39）
本节训练单元（3个训练项目）	（40）
一、罚球区内和罚球区外的快速射门	（40）
二、攻守转换：快速完成射门的二次进攻	（41）
三、动态比赛中获得球权快速反击	（42）
进球分析：处于前场进攻位置的边后卫——传中和射门	（43）
本节训练单元（2个训练项目）	（44）
一、处于前场进攻位置的边后卫：传中和射门（1）	（44）
二、处于前场进攻位置的边后卫：传中和射门（2）	（45）
进球分析：转移进攻——改变进攻方向（1）	（46）
进球分析：转移进攻——改变进攻方向（2）	（48）
进球分析：转移进攻——改变进攻方向（3）	（49）
进球分析：转移进攻——改变进攻方向（4）	（50）
本节训练单元（4个训练项目）	（51）
一、小场地比赛：利用宽度和转移进攻	（51）
二、小场地比赛：利用边后卫的助攻转移进攻（1）	（52）
三、小场地比赛：利用边后卫的助攻转移进攻（2）	（53）
四、在罚球区内外利用宽度创造空间	（54）
进球分析：边后卫与中后卫之间的跑动时机（1）	（55）
进球分析：边后卫与中后卫之间的跑动时机（2）	（56）
本节训练单元（3个训练项目）	（57）
一、9区域小场地比赛：向防线后方传球	（57）
二、小场地比赛：通过斜线跑动利用防线后方空间	（58）
三、密集防守后卫之间的跑动时机	（59）

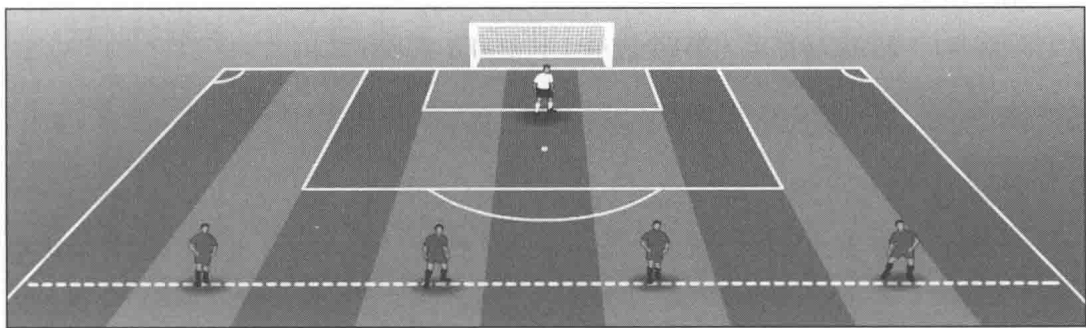
进球分析：通过中路渗透防线后的进攻	(60)
本节训练单元(4个训练项目)	(61)
一、6对6(+2)小场地比赛：传入射门区	(61)
二、6对6(+2)：1对1区域动态比赛中的接应	(62)
三、7对7(+2)小场地比赛：向防线后方跑动和射门	(63)
四、防线后方接球：9对9	(64)
进球分析：把握时机非越位跑入防线后方	(65)
本节训练单元(4个训练项目)	(66)
一、有越位规则的进攻配合和射门	(66)
二、6对5(+守门员)有越位规则的进攻和射门(1)	(67)
三、6对5(+守门员)有越位规则的进攻和射门(2)	(68)
四、小场地比赛：有越位规则的进攻和射门	(69)
 第二章 应对中场紧逼防守的球队	 (70)
进球分析：为在边路形成1对1创造空间(1)	(71)
进球分析：为在边路形成1对1创造空间(2)	(72)
进球分析：为在边路形成1对1创造空间(3)	(73)
本节训练单元(5个训练项目)	(74)
一、无人防守：边路创造空间和中路插上时机	(74)
二、有人防守：边路创造空间和中路插上时机	(75)
三、边路2对2传中和射门	(76)
四、从中路接应的边路2对2	(76)
五、在边路创造1对1局面	(77)
进球分析：中场球员前插防线后方(1)	(78)
进球分析：中场球员前插防线后方(2)	(80)
本节训练单元(4个训练项目)	(81)
一、局部区域：前插跑动和渗透性传球	(81)
二、4区域：后卫之间的跑动时机	(82)
三、9对9：后卫之间的跑动时机	(83)
四、专项位置区域跑动时机	(84)
进球分析：从边路向中路和防线后方渗透性传球(1)	(85)
进球分析：从边路向中路和防线后方渗透性传球(2)	(86)
进球分析：从边路向中路和防线后方渗透性传球(3)	(87)
本节训练单元(4个训练项目)	(88)
一、6对6(+2名中立球员)：“射门区”最后一传	(88)
二、从边路区域渗透性斜传(1)	(89)

三、从边路区域渗透性斜传(2)	(90)
四、9对9: 向中场防线后方传球	(90)
进球分析: 长传转移为射门创造空间	(91)
本节训练单元	(92)
5区域专项位置训练: 应对中场紧逼防守对的转移进攻和渗透性传球	(92)
第三章 应对前场紧逼防守的球队	(93)
进球分析: 将球传入对手前压防线的后方(1)	(94)
进球分析: 将球传入对手前压防线的后方(2)	(95)
本节训练单元(4个训练项目)	(96)
一、4区域控球	(96)
二、位置训练: 7对7(+1) 控球	(97)
三、位置训练: 组织进攻突破防线	(99)
四、11对11比赛: 将球传入前压防线后方	(101)
进球分析: 应对防线前压时的进攻组织	(102)
本节训练单元(5个训练项目)	(103)
一、控球: 打破紧逼	(103)
二、控球: 4-2-3-1阵型动态转移	(104)
三、3个小场地: 突破防线	(105)
四、3区域: 打破前场紧逼防守(1)	(106)
五、3区域: 打破前场紧逼防守(2)	(107)
第四章 后场的攻守转换	(108)
进球分析: 创造和利用1对1或2对2局部优势	(110)
本节训练单元(2个训练项目)	(112)
一、无防守球员的快速突破进攻	(112)
二、1对1或2对2快速突破进攻	(113)
进球分析: 从后场发动的快速反击	(114)
本节训练单元(3个训练项目)	(115)
一、3区域动态训练: 攻守转换和接应	(115)
二、攻守转换和边路球员的接应	(117)
三、4区域: 11对11攻防转换和接应	(117)
进球分析: 利用防守方的弱侧(1)	(118)
进球分析: 利用防守方的弱侧(2)	(119)
本节训练单元(5个训练项目)	(120)
一、小场地比赛: 3队防守反击	(120)

二、小场地比赛：3队动态防守反击	(121)
三、攻守转换中的边路进攻和转移进攻	(122)
四、3区域攻守转换：利用对手的弱侧	(123)
五、全场3区域攻守转换：利用对手的弱侧	(124)
进球分析：长传转移到弱侧进行突破	(125)
本节训练单元（2个训练项目）	(127)
一、5区域：快速突破与转移进攻（1）	(127)
二、5区域：快速突破与转移进攻（2）	(128)
进球分析：创造和利用边路空当（1）	(129)
进球分析：创造和利用边路空当（2）	(130)
本节训练单元（5个训练项目）	(131)
一、从后场快速完成防守反击	(131)
二、快速配合、接应和射门	(132)
三、攻守转换：快速配合、接应和射门	(133)
四、3区域4对3反击进攻	(134)
五、3区域4对4反击进攻	(135)
进球分析：后场突破——延迟传球造成对方防守失衡	(136)
本节训练单元（2个训练项目）	(138)
一、场地比赛：后场攻守转换中的接应	(138)
二、后场攻防转换快速突破防线	(139)
第五章 中场由守转攻	(140)
进球分析：中场突破——延迟传球打破后防平衡	(141)
本节训练单元（3个训练项目）	(143)
一、抢断球、运球、延迟最后一传、射门	(143)
二、抢断球，并在对手防守下运球和延迟传球	(144)
三、抢断球、运球、前场延迟传球	(145)
进球分析：中场控球——突破前场防线（1）	(146)
进球分析：中场控球——突破前场防线（2）	(148)
本节训练单元（3个训练项目）	(150)
一、3区域：断球和快速反击	(150)
二、中场防守反击（1）	(151)
三、中场防守反击（2）	(152)
进球分析：多选择快速反击	(153)
本节训练单元（3个训练项目）	(154)
一、2对2、3对2由守转攻对抗	(154)

二、两区域接应：快速突破进攻	(156)
三、3对2进攻/防守比赛：接应	(157)
第六章 前场由守转攻	(158)
进球分析：由攻转守后由守转攻（1）	(159)
进球分析：由攻转守后由守转攻（2）	(161)
本节训练单元（4个训练项目）	(162)
一、无对手练习：传球、紧逼和快速突破	(162)
二、动态比赛：控球、抢球和反击（1）	(164)
三、动态比赛：反击进攻（2）	(166)
四、动态比赛：反击进攻（3）	(166)
第七章 从后场到前场的进攻组织	(167)
进球分析：从后场传球突破中场（1）	(168)
进球分析：从后场传球突破中场（2）	(169)
本节训练单元（5个训练项目）	(170)
一、3区域练习：控球和向前传球	(170)
二、3区域练习：6对6(+2)控球和向前传球	(171)
三、传球突破中场的转移进攻	(172)
四、3球队动态转移练习：传球突破中场防线	(173)
五、5区域练习：传球突破中场防线和射门	(174)
进球分析：从后场通过中场进攻组织（1）	(175)
进球分析：从后场通过中场进攻组织（2）	(177)
本节训练单元（2个训练项目）	(178)
一、5区域9对9（+2）控球	(178)
二、1对1、2对2、3对3区域练习：从后场组织进攻	(180)
进球分析：通过边路4对4组织进攻	(181)
本节训练单元	(182)
4对4从后场通过中路区域组织进攻	(182)
进球分析：在罚球区附近创造1对1及2对1局面	(183)
本节训练单元（3个训练项目）	(184)
一、“两端区域为目标”的3对3（+3）控球	(184)
二、“两端区域为目标”的5对5（+1）控球	(185)
三、9区域10对10动态练习：通过中场的组织进攻和接应	(186)

第一章 应对密集防守球队



在2011—2012赛季西班牙足球甲级联赛中，皇家马德里遇到了很多采用密集防守战术的球队。在这些比赛里，主教练何塞·穆里尼奥和他的球员们必须想出对策来应对这些在后防线上安排众多球员进行防守（最少8人）的球队。他们需要突破严密的防守并创造进球机会。这其中有两个要素，一是挖掘自身的进攻优势（个人方面和团队战术方面），二是发现对手的弱点。我们概括了皇家马德里在应对密集防守球队时战术方面的6点结论：

1. 有的球队在后防线上虽然防守球员众多但防守并不积极，这些防守球员将主要精力用于封锁球场空间而不是控制持球球员，当面对这样的对手时，皇家马德里采取快速配合的进攻方式。3名球员之间的配合尤其值得注意（利用第三人跑位）。

2. 遭遇两个边路防守较弱的球队时，皇家马德里尝试采用1对1战术，尤其是让罗纳尔多从左路进攻。其他球员会给左前锋罗纳尔多和右前锋迪马利亚留出空间，并利用时机恰当的跑位在罚球区占据有利位置。

3. 若遭遇罚球区附近实施密集防守的球队时，皇家马德里会让边后卫从边路上前助攻，并且最少有4名球员进入罚球区。两名中路的中场球员在罚球区外站位以保持球队平衡，并准备随时组织二次进攻或充当对方反击的第一防守人。

4. 当对手组织严密且针对球的防守时，皇家马德里的目标是控制球权并快速转移。皇家马德里球员能很好的利用球场宽度，快速而有效地将球从对手的防守强侧转移到弱侧，从而改变比赛的局势。

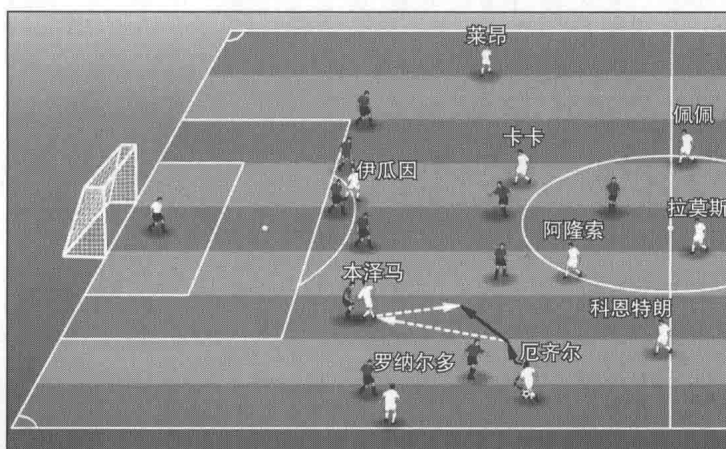
5. 当对手的众多球员集中在中场时（后卫线上就会有空当），皇家马德里就会利用边路球员的人数优势（2对1）。所以当球传到边路时，一名球员（中场或前锋）会在对手后卫身后或后卫和中场防守球员之间从中路进行斜插跑位。

6. 最后，当要从中路进攻，特别是对方不对持球球员进行紧逼时，皇家马德里也有很多进攻方法。皇家马德里球员会运用出色的运球能力突破对手中路防守的后卫，创造机会射门，或者突破对手后防线中速度较慢的中后卫。

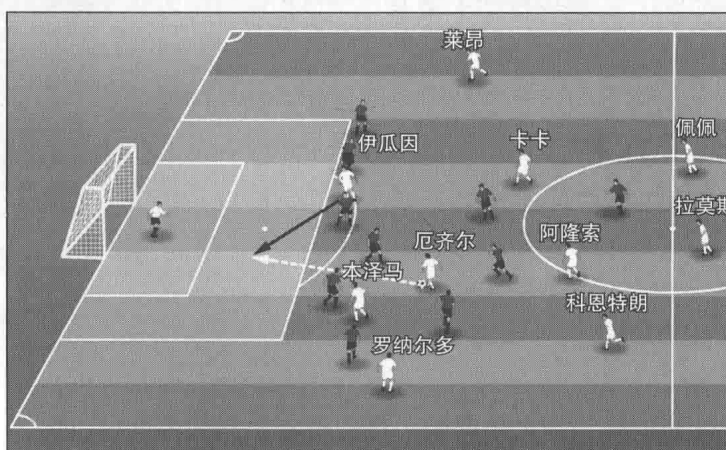
进球分析：二过一配合与快速射门

2012.01.14

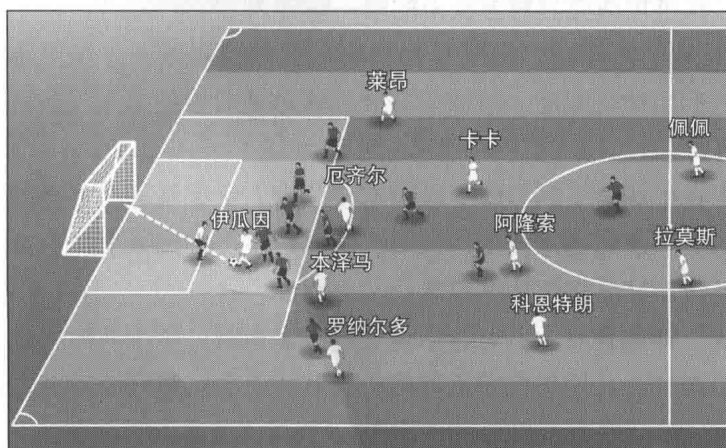
马洛卡1：2皇家马德里（第1个进球），厄齐尔助攻伊瓜因。



厄齐尔从左路内切并和本泽马完成一次二过一配合。此时对手很难跟防，由此造成对手防守失衡。



一名防守球员向前阻拦厄齐尔，伊瓜因乘机跑位到防线后的空当，厄齐尔把握好时机将球传给空当里的伊瓜因。



伊瓜因接球射门得分。