

S o c c e r C o a c h i n g B o o k



足球战术训练经典教程

图解荷兰足球战术 基础训练120项

[日] 林雅人 主编 方昌日 译

学习荷兰式足球思维！
进攻、防守、攻守转换
从进阶化团队战术训练
到针对性个人技术、身体训练
打造技战术一体化的超级强队！

训练目标、难度等级、训练内容、训练强度、对抗规则、注意事项、
拓展训练、细节指导、荷兰式思维解析、实战案例分析 **超细致全图解！**



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

阵型基础

分析比赛方法

进攻方案

防守方案

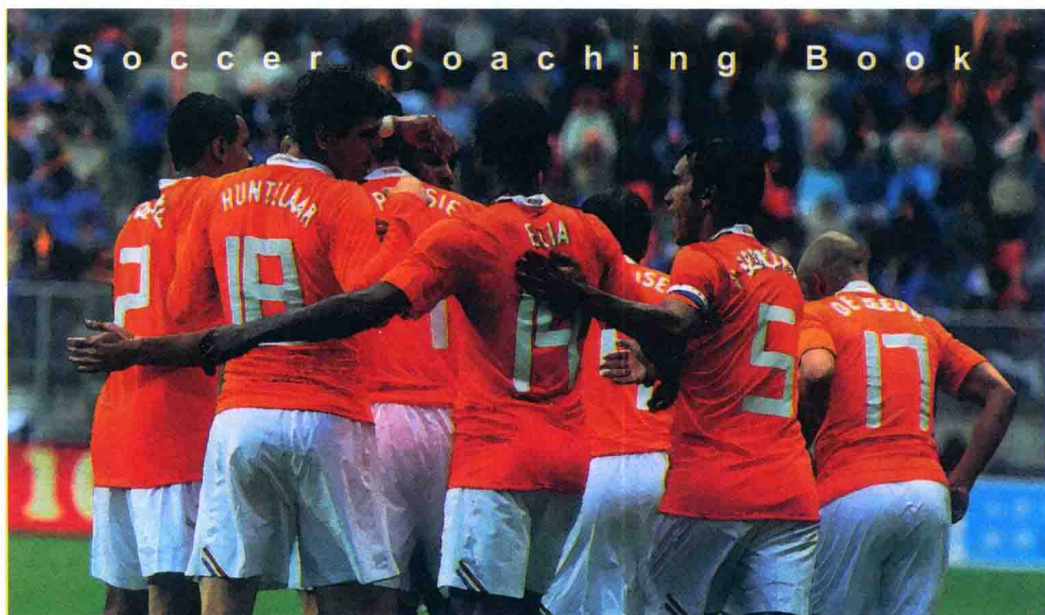
攻守转换方案

实战对策

个人技术

身体训练

S o c c e r C o a c h i n g B o o k



足球战术训练经典教程

图解荷兰足球战术 基础训练**120**项

[日] 林雅人 主编 方昌日 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解荷兰足球战术：基础训练120项 / (日) 林雅人
主编；方昌日译. — 北京：人民邮电出版社，2017.3
ISBN 978-7-115-43453-1

I. ①图… II. ①林… ②方… III. ①足球运动—竞赛战术—战术训练—荷兰—图解 IV. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第255349号

版权声明

ORANDANI MANABU SAKKA SENJUTSU RENSU MENYU 120
Copyright © 2009 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

教练员的头脑中存在着赢得比赛的战术，但是真正实施这些战术的是场上的足球运动员。所谓足球运动员的“战术训练”即训练球场上的应变能力，对于稍纵即逝的机会的把握能力，实现教练头脑中赢得比赛的路径的能力。荷兰是战术大国，其对于足球运动员的培养也受到了德国、法国和英国的追捧。本书采用荷兰足球运动员的战术训练方法，并通过比赛分析和训练相结合的方法，对进攻、防守和攻守转换这三大课题进行了逐一攻克。文后还附有真实比赛案例分析，以便读者更好地体会战术的应用。本书对于教练制定训练方案和球员理解战术意图都有所助益。

◆ 主 编 [日] 林雅人

译 方昌日

责任编辑 李 璇

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15

2017年3月第1版

字数：393千字

2017年3月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-6177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



图解荷兰足球战术：

基础训练 120 项

目 录

为什么是荷兰.....	002
使用说明书.....	006

序言 荷兰式足球的基础指导理论 017

通常以 11 比 11 赛制为基础进行思考.....	018
荷兰式指导就是对球员的引导.....	021
教练应该是一只变色龙.....	024

第 1 章 考虑球队风格——阵型基础 025

阵型基础.....	026
关于足球的三大阵型体系.....	027
如何选择阵型.....	029
把握阵型的变化.....	030
学习阵型的应对.....	034
关于针对新人的梯队建设.....	036

第 2 章 团队任务——分析比赛方法 037

比赛分析.....	038
-----------	-----

基本比赛流程·····	039
支撑比赛分析的关键点大体分为五项·····	040
培养出看透比赛的慧眼·····	042
比赛分析的方法·····	043
比赛基本信息·····	044
比赛伊始的信息·····	045
比赛进程（上半场）·····	046
比赛进程（下半场）·····	047
场面①进攻时的防守阵型·····	048
场面②防守转为进攻时·····	050
场面③进攻·····	052
场面④进攻转为防守时·····	054
比赛场面变化+换人·····	056
定位球·····	056
得分·····	057
比赛分析提出的问题·····	058
初级中级水平比赛分析·····	060
练习分析和反馈·····	062
典型的训练的错误实例·····	063
比赛分析考试·····	064

第3章 进攻的课题——解决方案

065

使用说明书·····	066
实例1 门将发球无法保证进攻→从门将开始组织·····	072
练习001 从门将开始2对1·····	073
练习002 从门将开始3对2·····	074
练习003 从门将开始实战形式5对4·····	075
实例2 后卫传球推进→利用后卫线上人多的优势·····	076
练习004 中场站位3对2+门将·····	077
练习005 中场站位4对3+门将·····	078
练习006 中场站位5对5+门将+自由人·····	079
实例3 球无法输送到前场→组织的优先顺序·····	080
练习007 向中场直传球的时机判断4对2+门将·····	081
练习008 向中场直传球的时机判断5对4+2自由球员·····	082
练习009 向中场直传球的时机判断6对5+门将·····	083

实例4 中路的空间狭小→想办法跑出空位	084
练习010 中场持球3对2	085
练习011 中场持球2对2对2	086
练习012 中场持球5对5+2自由人+门将	087
实例5 球运不到进攻区域→纵向传球的机会判断	088
练习013 从中场向前场运球1对1+支援	089
练习014 从中场向前场传球3对2→3对2+门将	090
练习015 实战阵型6对5+门将	091
实例6 前锋接球的状况不好→前锋也同样要跑起来	092
练习016 基本前锋配合2对1→2对1+门将	093
练习017 前锋配合3对1→2对2+门将	094
练习018 前锋配合 实战模式6对6+门将	095
实例7 前锋受到包围时传球给中场→中场对前锋的支援	096
练习019 前锋支援的基本2对1→1+门将	097
练习020 前锋支援的应用3对2→2对2+门将	098
练习021 前锋支援 实战形式5对5+门将的小型比赛	099
实例8 不要靠带球突破来终结比赛→从后卫线的中路打开缺口	100
练习022 3对2+门将	101
练习023 5对4+门将(GK)	102
练习024 实战形式6对7+门将	103
实例9 如果无法从中路突破→通过边路进攻来突破后防线	104
练习025 中路2对2的下底传中	105
练习026 3对2→中央2对2下底传中+门将	106
练习027 实战形式6对6+门将	107
他们为什么不听话	108

第4章 防守的课题——解决方案

109

实例1 前场的压迫起不到作用→由前锋开始压迫对手	110
练习028 前锋协防1对2→2对2	111
练习029 前锋协防2对3→3对3	112
练习030 前锋协防实战形式5对6+门将	113
实例2 终结对手向前方运球→限制方向的策略	114
练习031 限制方向的防守2对2+2自由人	115
练习032 限制方向的防守4对4+门将+自由人	116
练习033 限制方向的防守实战形式6对6+门将+自由人	117

实例3 不让对方前锋自由活动→控制间隔	118
练习034 针对前锋的防守 2对2+门将	119
练习035 针对前锋的防守 2对1→2对2+门将	120
练习036 小型比赛5对5+门将(两个区域)	121
实例4 防守时的盯人容易出现偏差→盯人的交接	122
练习037 基础2对2+门将	123
练习038 纵向交换盯人4对4+门将	124
练习039 交换盯人实战形式6对6+门将	125
实例5 各自为战导致后防线七零八落→整体防守	126
练习040 整体防守5对3持球	127
练习041 整体防守三色三队8对4+门将的控球练习	128
练习042 整体防守实战形式6对7+门将	129
实例6 对手受到压力就会转移球→施压的基本	130
练习043 2区域网状压制	131
练习044 3对3压制	132
练习045 实战形式压制6对6+门将	133
实例7 1对1很容易被打乱→进行补位	134
练习046 3球门3对3补位	135
练习047 菱形2球门补位	136
练习048 补位实战形式5对6+门将	137
全攻全守足球的象征 克鲁伊夫的名言	138

第5章 攻守转换的课题——解决方案

139

实例1 攻守转换的意识薄弱→攻守转换的加速	140
练习049 2区域4对2	141
练习050 3色6对3传球	142
练习051 5对5+门将+2自由人	143
实例2 攻→守 失球后不紧逼→养成失球后迅速反抢的习惯	144
练习052 1对1对1	145
练习053 人盯人3对3+门将	146
练习054 三区域人盯人6对6+门将	147
实例3 攻→守 冲上去抢球被过→如果追不上就拖住对手	148
练习055 拖延2对2+门将	149
练习056 拖延2区域4对4+门将	150
练习057 拖延实战形式7对7+1门将+自由人	151

实例4 守→攻 抢到球后不假思索就踢出去→根据场上形势来判断如何行动	152
练习058 持球3对3+自由人	153
练习059 防守→进攻的判断5对4+门将	154
练习060 实战形式7对7+门将	155
实例5 守→攻 向前进攻的时候做无意义的传球→直传优先的意识	156
练习061 具有方向性的出球3对3+3自由人	157
练习062 全场移动式直传 4对3→4对3	158
练习063 直传 实战形式3区域6对6+门将	159
实例6 守→攻 抢下球之后传球路线陷入死胡同→换位支援	160
练习064 简单支援2对1-2对1+门将	161
练习065 简单支援3对2→3对3	162
练习066 实战支援3区域7对7+门将	163
实例7 守→攻 看到空当却无法突破→守→攻迅速由守转攻	164
练习067 利用空当 3对2+门将	165
练习068 利用空当 4对4+门将	166
练习069 实战支援3区域7对7+门将	167
总结: 以上的课题分析都是为了实战而生的→比赛形式的综合练习	168
练习070 全体总结练习①: 3区域比赛	169
练习071 全体总结练习②: 影子游戏	170
练习072 全体总结练习③: 11对11全场比赛	171
传球是由出球的人来决定, 还是由接球的人来决定	172

第6章 分析对手球队设定实战对策

173

使用说明书	174
实例1 对于经常长传的球队, 如何应对	176
练习073 区分区域4对4+门将	176
练习074 区分区域7对8+门将	177
实例2 对于跑动能力强的球队, 如何应对	178
练习075 向对面传接球, 4对4+2自由人	178
练习076 比赛形式7对7+门将	179
实例3 对于传球技术好的球队, 如何应对	180
练习077 比赛形式 5对5+门将	180
练习078 比赛形式 8对8+门将	181
实例4 对于单方边路比较强的球队, 如何应对	182
练习079 比赛形式6对6+门将	182

练习080 比赛形式8对8+门将	183
实例5 对于逼抢积极的球队, 如何应对	184
练习081 场地间移动式3对2→2对1	184
练习082 7对6+门将	185
实例6 对于稳固防守的球队, 如何应对	186
练习083 比赛形式6对6+门将	186
练习084 比赛形式8对8+门将	187
实例7 眼看要输球, 但是必须要赢的场合, 应该怎么战斗	188
练习085 2区域3对2→3对2+门将	188
练习086 2区域3对2→6对6+门将	189
希丁克果然很厉害!	190

第7章 个人技术的提升训练

191

使用说明书.....	192
练习087 直线带球.....	194
练习088 开放空间运球.....	194
练习089 90度转身带球	195
练习090 正对面1对1	195
练习091 斜向1对1	196
练习092 2对2/3对3	196
练习093 带球返回游戏.....	197
练习094 线上防守1对1	197
练习095 2人组面对面传球	198
练习096 小组面对面传球.....	198
练习097 三人组 & 四人组按路线传球	199
练习098 自由按路线传球.....	199
练习099 3对1&4对2的持球练习	200
练习100 重视传球的3对3	200
练习101 针对初级者的传接球	201
练习102 射击游戏.....	201
练习103 直线前进的假动作.....	202
练习104 90度假动作摆脱对手	202
练习105 180度假动作.....	203
练习106 180度假动作摆脱对手.....	203
练习107 背身1对1	204

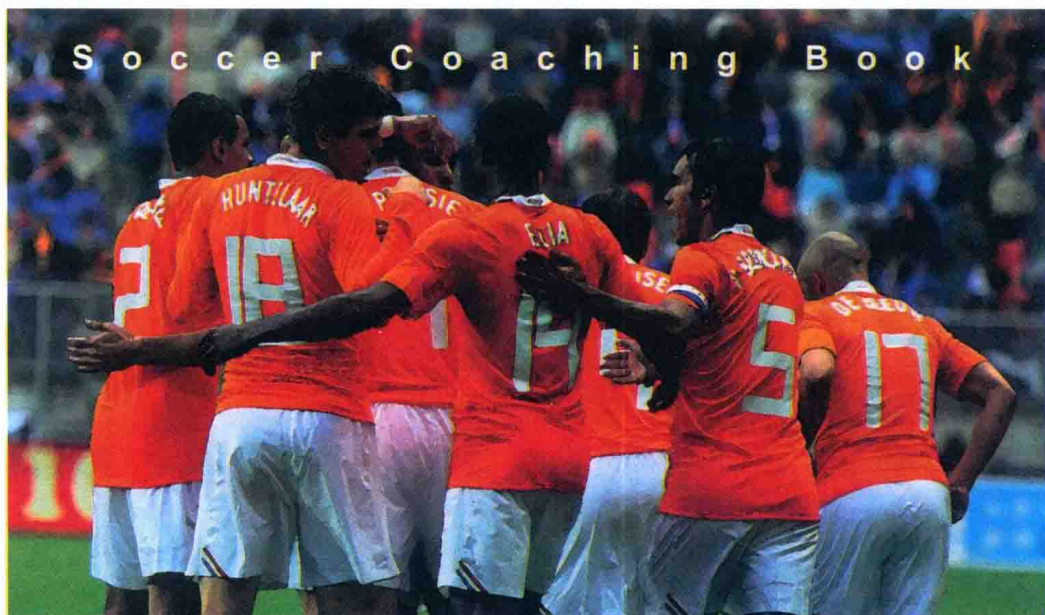
练习108	横向压迫的1对1	204
练习109	斜线方向1对1	205
练习110	球停在脚下躲过对手1对1	205
练习111	收集球的游戏	206
练习112	护球游戏	206

第8章 荷兰式身体训练菜单

207

使用说明书	208
实例1 动作频率增加	210
练习113 3对3+门将	210
练习114 2对2+4自由人	210
实例2 保持高强度动作的持续	211
练习115 8对8+门将	211
练习116 跑位和传球	211
实例3 提升动作的爆发力	212
练习117 2组1对1	212
练习118 传中射门	212
实例4 维持高爆发力的行动	213
练习119 冲刺射门	213
练习120 争球1对1	213
实战分析样本①	214
实战分析样本②	222
实战分析样本③	230
实战分析样本④	232
后记	238

S o c c e r C o a c h i n g B o o k



足球战术训练经典教程

图解荷兰足球战术 基础训练**120**项

[日] 林雅人 主编 方昌日 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



为什么是荷兰

在现代足球基础上建立的荷兰式训练方法

荷兰教练在世界足球界一直有很高的评价。在2006年德国世界杯中，至少有4位荷兰人担任各国足球队教练。2010年南非世界杯预选赛中，有很多荷兰人担任各国足球队的教练。其中球迷最为熟悉的荷兰籍教练是曾在2002年世界杯上带领韩国队、2006年世界杯上带领澳大利亚队、2008年欧洲杯上带领俄罗斯队的教练——胡斯·希丁克。他在临场指挥中发挥充分的想象力，奇策百出，被世人称之为“希丁克魔术”。他在“球员培养”（育人）上可称得上是一位优秀的教练，带领足球落后国的足球队战胜



足球强国的辉煌战绩就是证明。即使带领存在各种问题的球队，他也能充分地提升球员的能力，使其在比赛中发挥出惊人的战斗力。这些都是大家公认的。

最初接触荷兰足球是1999年我就读于日本体育大学的时候。当时我所在足球俱乐部的教练就是荷兰籍。在他的指导下我进入了全新的训练模式。这种训练对于当时的我来说是颠覆性的。他要求我们所有球员“自己判断状况并进行比赛”。不仅限于足球运动，要边思考边训练。训练结束后我初次感到了精神疲劳。

近年来很多国家也开始引进这类重视自主判断的训练方法。但荷兰从20世纪90年代至今一直传承着这种训



练模式。不仅是荷兰、德国、法国，甚至被称为“现代足球起源地”的英格兰也开始学习其培养人才的方法。20世纪70年代，征服世界的约翰·克鲁伊夫率领的荷兰队的“全攻全守”的战术，成为风靡世界的足球打法。荷兰是个总人口数不足2000万的小国，但是却能迅速适应外部环境的变化，国民也有着对新鲜事物充满好奇心的传统。举世瞩目的荷兰式训练方法正是建立在荷兰人民的挑战精神上的。

100个教练就有100种战术，这就是足球，不是说所有的荷兰教练都是同一种类型，但是所谓的基础理论都是相同的。这本书介绍的思考方法、练习模式是从许多年前开始在荷兰一直沿用下

来的，而且接下来的10~20年内都会一直作为标准沿用下来。我利用8年时间学习的方法，会在这本书中慢慢讲解。

战术训练 = 锻炼应变能力

大家对“足球的战术”持有什么样的想法？

在日本正在培养的小球员中，能根据不同年龄段球员进行相应战术训练的教练相当少。只要会带球就可以、只要练习技术就可以，等到上了高中以后再开始练战术也没关系。抱有战术意识的成人并不是很多。

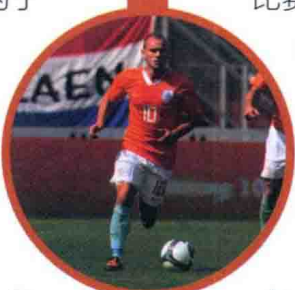
最近，海外有名的俱乐部的教练们来到日本，以日本踢球的小孩子为对象，针对他们来进行相应的指导，因此成长的机会逐渐增多。这些教练一致





认为，日本的小孩踢球技术虽然非常优秀，但是对于什么叫战术则一窍不通。

被称为战术大国的荷兰，球员从小学高年级就开始学习足球战术。而且不只是荷兰，欧洲其他国家也都一样。球员平时使用“脑子”踢球，为了能更好地“边思考边比赛”，他们会自发地理解球队战术并会提出各种问题，在练习中也会互相发出很多指令。当同样的训练方法用在日本小孩身上时，训练中几乎听不到声音。日本人虽然有在公共场合不大声说话的习惯，却也并未给人留下用“脑子”踢球的印象！



日本J联赛已经进行了超过15年，但是日本的足球水平始终达不到世界顶尖的原因可能就在于此。

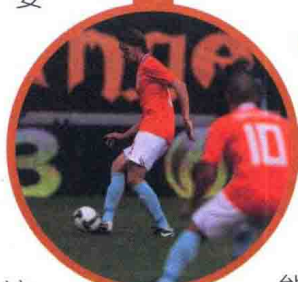
所谓的训练“战术”，即训练应变能力。例如，教练的头脑中存在着赢得比赛的思路，而成功实现教练思路的人却是在场上的队员们。把握住转瞬即逝的机会，在一瞬间做出最适合当前场上形势的选择，靠的就是球员们的临场应变能力。如果忽略了这一点，即使一名球员有着非常出色的技术，在此赛中也无法做到游刃有余。



训练模式的选择需要对比赛的分析能力

在战术训练中必须有训练主题。例如，训练主题主要有“由后防线开始组织、改善进攻”“提高中场传切配合能力”“创造射门机会”等。对此，要针对训练主题来确定训练项目，通过训练改善球队的现状。

那么，该怎么确定训练主题呢？每支球队都会有自己大致的发展方向，为了确定方向，必须要了解球队现状，因此这种分析是非常重要的。通过比赛发现自己球队中存在的问题，从中选出最迫切需要解决的问题，来构成训练的项目。当这个问题有了改善之后，再次通过比赛来进行球队的分析，当一个课题完全解决后再找出一个新的课题。通过这种



方式，将问题一个一个地解决，战术训练才会有进步，在大量比赛和训练之间，教练所做的针对性分析不可或缺，这就是为什么通过MTM（March-Training-March）的方式球员才会逐步地成长。

战术训练的流程：

比赛→战术分析→训练→比

赛→战术分析→训练……

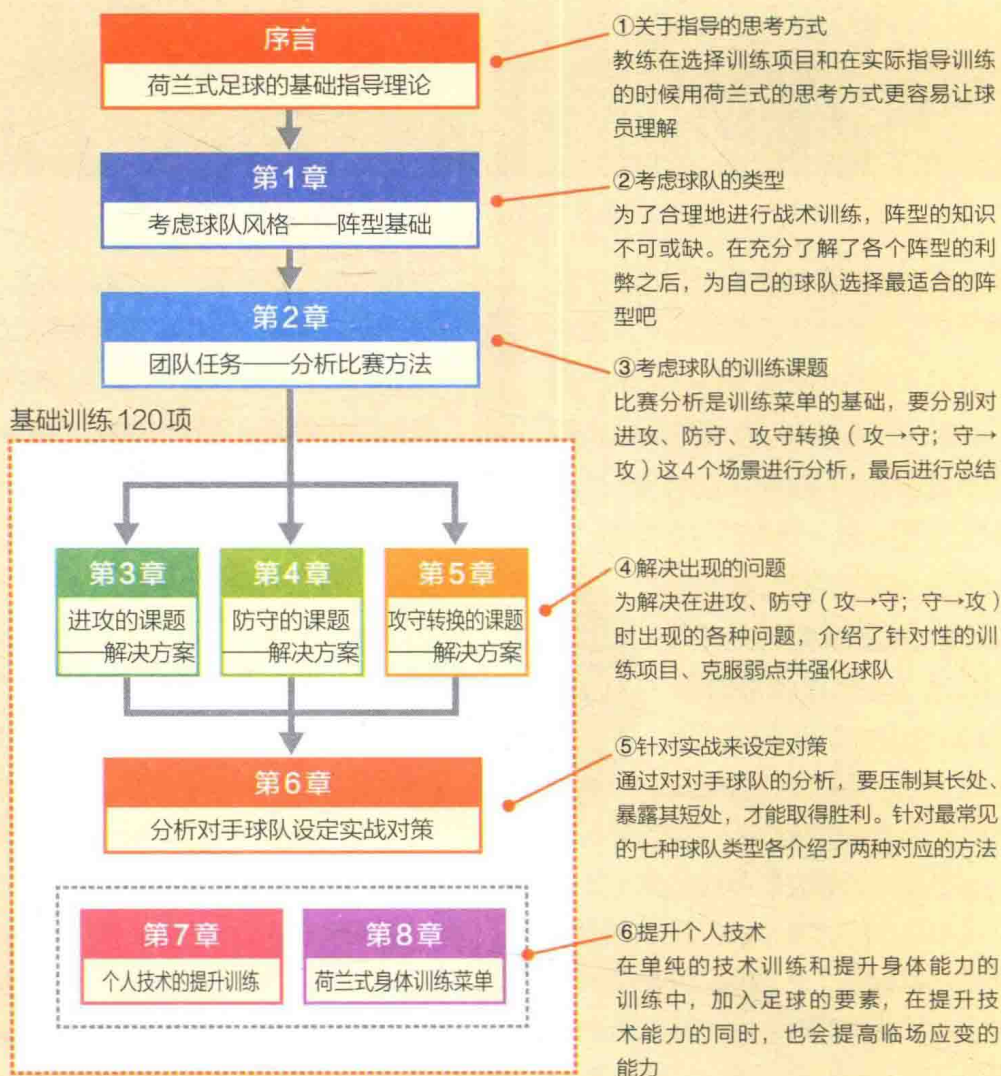
为什么比赛分析如此重要呢？在荷兰，教练的比赛分析能力是非常受重视的，在教练证书考试中也会有相应的科目。本书则是将比赛分析方法以及由比赛分析引申出的训练课题、训练项目有机结合而构成的。在使用荷兰式培训方法进行战术训练时，一定要在实战中“通过思考来指导”。

——林雅人

图解荷兰足球战术：基础训练 120 项 使用说明书

1 本书的整体构成

在使用本书之前请阅读此“使用说明书”，在正确地了解了本书各章节的构成和各个项目的训练方式之后再开始实际的训练。



书后附有比赛分析的样本

2 第3~5章 训练项目的构成

在书中为大家准备了进攻、防守、攻守转换等常见的课题，每个课题都用4页来介绍，分别为提出问题及初级、中级、高级三种训练方式。

第1页



第2页



第1页 提出问题

把会发生的问题（Before）和理想的状态（After）分别用插图来表示。为了达到理想的状态，就按下一页开始介绍的训练方法来练习吧

第2页 初级训练

针对出现的问题进行的基础训练。通过基础训练，训练简单且能正确地理解问题出现在哪里

第3页



第4页



第3页 中级训练

增加人数的训练项目。掌握了初级的训练内容之后，增加训练人数可使更多球员得到提升

第4页 高级训练

通过球队日常使用的阵型来进行接近实战的训练，参加训练的人数也接近实战的要求。多采用比赛形式提升难度