



美国国家足球
教练员协会

美国《足球杂志》、全美最佳教练员倾力打造
献给足球教练员、运动员、爱好者的足球盛宴

足球技战术 精华录

36位顶级足球教练的执教心得

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 毛伟 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



足球技战术 精华录

36位顶级足球教练的执教心得

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 毛伟 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球技战术精华录：36位顶级足球教练的执教心得 /
(美) 杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编；毛伟译. -- 北
京：人民邮电出版社，2017.4
ISBN 978-7-115-44878-1

I. ①足… II. ①杰… ②毛… III. ①足球运动—运
动技术 IV. ①G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031483号

版权声明

Original Title: The Best of Soccer Journal—Techniques and Tactics
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2012

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

这是一本全面讲解足球技术和战术的书籍。本书分为两部分：在足球技术部分，你将学习如何教导球员完善其足球技术，使其在传接球、射门、创造性思维的能力等方面不断提升；在足球战术部分，对进攻方提供了建议，使其了解视觉领域、小组练习、进攻、进球、快速休息以及其他更丰富的内容。

本书适合足球运动员、教练员以及足球爱好者阅读和参考。

-
- ◆ 主 编 [美] 杰伊·马丁 (Jay Martin)
译 者 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>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：13.25 2017年4月第1版
字数：238千字 2017年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0749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



目 录

第一章 技术	5
技巧训练的教学重点	6
只有优秀的技术还不够	13
结合战术的技术教学	17
加强球的运转	21
让球运转起来	29
有创造力地踢球	32
长传球的教學	37
掌握长传球技术	42
射门练习	45
犀利的射门	48
低射训练	52
无球跑动	55
得球	60
团队技术	66
提高传球技巧——5对2练习	69
带球过人	76
传中的艺术	83
开发美国年轻球员的才能	87

球员1对1：基础篇	91
球员2对1	97
球员2对2	105
短传配合——进攻篇	110
意识 / 形势判断	122
提升场上视野	135
中立球员的概念	137
小组训练	143
进攻球员侧身背身面对近距离防守时的跑动	152
目标：击穿防线	158
控球	163
进攻战术	170
进攻区域防守	174
进攻拖后中卫	177
破解密集防守	179
牵扯防守	182
转变进攻方向	185
快攻=进球	188
高压vs低压	196
区域防守	198
拖后还是不拖后	204
反击	208

本书图注英文缩写简表

门将 GK	后腰 DMF 或 SW	影子前锋 SS
左后卫 LB	左前卫 LMF	前锋 F 或 ST
左中后卫 LCB	左后腰 LWB	中锋 CF 或 CMF
中后卫 CB	右前卫 RMF	边锋 WF
右中后卫 RCB	右后腰 RWB	左边锋 LWF
右后卫 RB	中前卫 CMF	右边锋 RWF
边后卫 OB	边前卫 OMF	边后卫 / 中后卫 S/CB
拖后中卫（也称清道夫）CWP	前腰 AMF	

鸣谢

摄影：© iStockphoto/Thinkstock

图书设计：Claudia Lo Cicero

编辑：Sabine Carduck, Manuel Morschel

审校：Michelle Demeter

足球技战术 精华录

36位顶级足球教练的执教心得

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 毛伟 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球技战术精华录：36位顶级足球教练的执教心得 /
(美)杰伊·马丁(Jay Martin)主编；毛伟译。—北京：
人民邮电出版社，2017.4
ISBN 978-7-115-44878-1

I. ①足… II. ①杰… ②毛… III. ①足球运动—运
动技术 IV. ①G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031483号

版权声明

Original Title: The Best of Soccer Journal—Techniques and Tactics
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2012

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

这是一本全面讲解足球技术和战术的书籍。本书分为两部分：在足球技术部分，你将学习如何教导球员完善其足球技术，使其在传接球、射门、创造性思维的能力等方面不断提升；在足球战术部分，对进攻方提供了建议，使其了解视觉领域、小组练习、进攻、进球、快速休息以及其他更丰富的内容。

本书适合足球运动员、教练员以及足球爱好者阅读和参考。

-
- ◆ 主 编 [美]杰伊·马丁(Jay Martin)
译 者 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>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：13.25 2017年4月第1版
字数：238千字 2017年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-0749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



目 录

第一章 技术	5
技巧训练的教学重点	6
只有优秀的技术还不够	13
结合战术的技术教学	17
加强球的运转	21
让球运转起来	29
有创造力地踢球	32
长传球的教學	37
掌握长传球技术	42
射门练习	45
犀利的射门	48
低射训练	52
无球跑动	55
得球	60
团队技术	66
提高传球技巧——5对2练习	69
带球过人	76
传中的艺术	83
开发美国年轻球员的才能	87

球员1对1：基础篇	91
球员2对1	97
球员2对2	105
短传配合——进攻篇	110
意识 / 形势判断	122
提升场上视野	135
中立球员的概念	137
小组训练	143
进攻球员侧身背身面对近距离防守时的跑动	152
目标：击穿防线	158
控球	163
进攻战术	170
进攻区域防守	174
进攻拖后中卫	177
破解密集防守	179
牵扯防守	182
转变进攻方向	185
快攻=进球	188
高压vs低压	196
区域防守	198
拖后还是不拖后	204
反击	208

本书图注英文缩写简表

门将 GK	后腰 DMF 或 SW	影子前锋 SS
左后卫 LB	左前卫 LMF	前锋 F 或 ST
左中后卫 LCB	左后腰 LWB	中锋 CF 或 CMF
中后卫 CB	右前卫 RMF	边锋 WF
右中后卫 RCB	右后腰 RWB	左边锋 LWF
右后卫 RB	中前卫 CMF	右边锋 RWF
边后卫 OB	边前卫 OMF	边后卫 / 中后卫 S/CB
拖后中卫（也称清道夫）CWP	前腰 AMF	

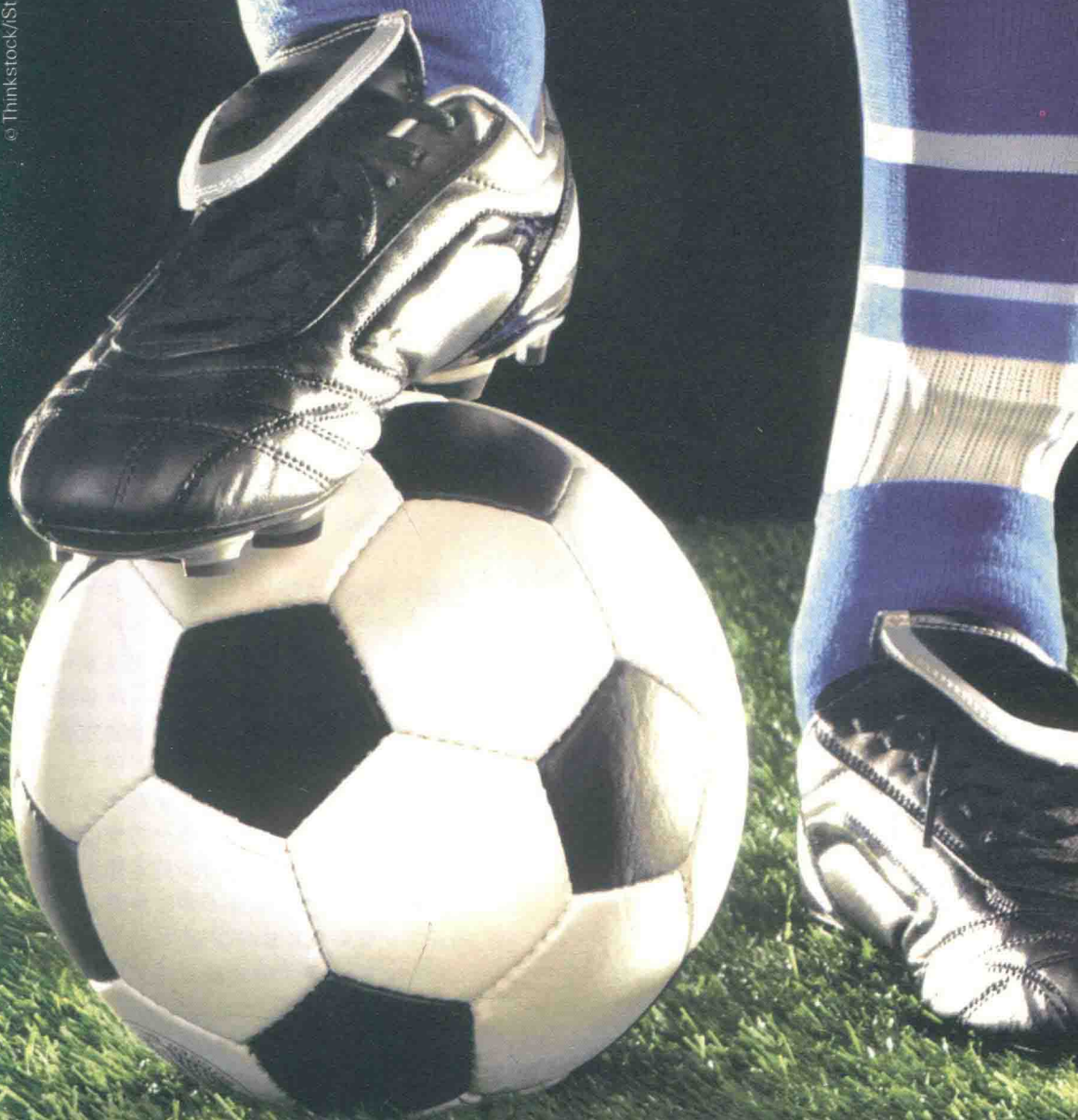
鸣谢

摄影：© iStockphoto/Thinkstock

图书设计：Claudia Lo Cicero

编辑：Sabine Carduck, Manuel Morschel

审校：Michelle Demeter



第一章 技术

技巧训练的教学重点

NSCAA 学院教员

以下列举了由 NSCAA 教员所开发的基本足球技巧的教学重点。如要获取最新的学院课程,请访问 NSCAA 官方网站。

传球——地滚球

- 准备触球时观察目标,得球后锁定传球目标,然后看着球。

- 支撑脚的放置——轻轻地踏过球,支撑脚紧贴球的一侧,脚尖朝向目标方向。

- 触球——鞋面向下踢球,抬头观察目标。

- 脚背传球:踢球脚呈 L 形,脚趾向上,脚踝绷紧,用踝骨内侧触球或用脚的内侧触球。

- 脚面传球:用脚面击球。

- 脚外侧:脚趾朝下,支撑脚轻放在球后,用脚的外侧踢球。

- 随球移向目标——重心前移;快速跟进;带动髋部移向目标。

关键技术指导

- 步法:接近球时眼睛看着目标,支撑脚轻放在球的一侧。

- 触球:脚踝绷紧。

动作

- 脚背传球。

- 步法——脚呈 L 形,脚趾向上,用踝骨内侧踢球。

- 击球位置——中央偏上方。

- 脚面传球。

- 步法——脚趾朝下,用脚面或鞋带处踢球。

- 击球位置——中央偏上方。

- 脚外侧传球。

- 步法——脚趾朝下,支撑脚轻放在球后,用脚外侧踢球。

- 击球位置——球的一侧(右脚传球时踢球的左侧)偏上方。

- 完成动作:双腿压低,重心随球前移。

其他技术指导

- 优秀传球的标准。

- 节奏与速度。

- 方向与准确性。

- 时机:传至队员脚下或特定区域。

- 迷惑性:使用虚晃并积极跑动。

- 低头踢球,抬头观察目标。

长传:精确制导

- 球出脚前,先找准目标;预先触球,当你准备起球时再次确认目标,从触球开始直到长传结束,一直用眼睛的余光观察。

观察目标

- 步法——踏步时,身体略微倾斜,踏步脚即为支撑脚。向前踏步的步幅应略长于正常步幅。支撑脚的方向与传球方向平行并保持一定的距离(实际距离因球员而异)。髋部应与目标垂直。

- 脚踝绷紧,脚趾用力向下弯曲,紧压鞋底。

- 触球——大脚趾触球,大腿大幅度向后摆动,触击球的左下半部(对于右脚击球而言)。

- 动作——击球时,眼睛看球,另一侧手臂指向目标的大致方位。

· 完成动作——用力击球，并尽量提高球的飞行轨迹。加速并将身体摆正用力击球。

关键技术指导

· 步法：身体应呈锐角向支撑脚一侧倾斜，在此过程中观察目标。向前踏步时，支撑脚与球的实际距离因球员而异。

- 触球。
- 步法——脚趾向下，脚踝绷紧。
- 直传球用大脚趾踢球。
- 外弧线球用脚外侧踢球。
- 内弧线球用大脚趾踢球。
- 动作：保持头部不动，身体略后仰，伸直弯曲的小腿。
- 完成动作：抬脚后，重心随球前移。

其他技术指导

- 触球后起脚。
- 触球时确定目标。
- 以一定的角度触球。
- 用力踏出支撑脚，要求略长于一般的迈步。
- 非击球脚轻放在球后（实际距离因球员而异）。
- 脚趾内扣。
- 完成动作时非击球脚小跳步或是将重心转移到击球脚。
- 优秀传球的标准。
- 节奏与速度。
- 方向与准确性。
- 时机：传至队员脚下或特定区域。

击球：直传或射门

· 球出脚前，先找准目标；预先触球，当你准备起球时再次确认目标，踢球前瞄一眼目标。

- 步法——支撑脚以一定的角度用力

踏步，步幅要长于通常的迈步；非支撑脚朝前，轻放在球的一侧（实际距离因球员而异），髌部应与目标垂直。

· 脚面脚踝绷紧，脚趾用力向下弯曲，紧压鞋底。

· 触球——大脚趾触球，大腿大幅度向后摆动，触击球的左下半部（对于右脚击球而言）。

· 动作——击球时，眼睛看球，另一侧手臂指向目标的大致方位。

· 完成动作——用力击球，并尽量提高球的飞行轨迹。加速并将身体摆正用力击球。

关键技术指导

· 步法：身体应以一定的角度向支撑脚一侧倾斜，在此过程中观察目标。向前踏步时，支撑脚与球的实际距离因球员而异。

- 触球。
- 步法——脚趾向下，脚踝绷紧。
- 直传球用鞋带的位置踢球。
- 外弧线球用脚外侧踢球。
- 内弧线球用脚内侧或大脚趾踢球。
- 击球位置——右脚击球时踢球的左下位置。
- 动作：保持头部不动，重心压低，膝盖尽可能弯曲，然后小腿用力伸直。
- 完成动作：脚落下后，重心随球前移。

其他技术指导

- 触球后起脚。
- 触球时确定目标。
- 以一定的角度触球。
- 用力踏出支撑脚，要求略长于一般的迈步。
- 非击球脚轻放在球后（实际距离因球员而异）。
- 脚趾内扣。

- 击球脚向后摆动。
- 完成动作时非击球脚小跳步或是将

重心转移到击球脚。

侵略性的态度

- 把握任何射门的时机。
- 对射门抱有积极的心态。

有力的射门

- 把握每一轮射门的机会。
- 与球的方向平行移动。
- 射门时头部不动，压低重心。
- 非击球腿的最后一步跨步略长。
- 非击球腿的膝盖略微弯曲。
- 非击球腿的脚和膝盖指向射门方向。
- 击球脚的脚踝绷紧。
- 用力踢球的中央区域。
- 髋部和击球脚的膝盖指向射门方向。
- 完成动作后重心随球前移。
- 用击球脚落地。

射门的处理

- 提早做出决定。
- 尝试得球前跑到合适的位置要球射门。
- 射门时，支撑脚、髋部和击球腿的膝盖指向目标。
- 在门将起动之前完成射门。

凌空射门

- 用脚侧射门。
- 脚趾向上。
- 脚踝绷紧。
- 抬起脚的外侧。
- 用外脚背射门。
- 肩膀内收。
- 脚趾向下。
- 脚踝绷紧。
- 大腿与地面平行。
- 击球脚和击球的方向都指向球门。
- 伸直膝盖发力射门。

头球

· 跑到到球的飞行轨迹上，观察来球的飞行路线（包括落点的深度）。

· 双肘抬至胸部位置——拱背，髋部展开，身体略微呈弓形，伸出双手保持身体平衡，两腿分开站立，膝盖略微弯曲。

· 头部前移，上下观察来球——避免接触旋转球，双手分开，双肘后推，颈背部前移，收紧下巴，头颈和躯干向着来球方向移动，紧盯着飞来的球。

· 击球点：眉毛和发际线间的位置，或是前额的眉心位置。

· 跳起头球——预先判断来球和射门的空间，学会利用手臂进行格挡防守，借力起跳，在跳起后达到最高点接头球，了解发力头球射门和变向头球射门的区别。

关键技术指导

· 观察：判断球的飞行轨迹，眼睛观察球的运行，髋部展开，两臂伸开，双肘抬至胸部的位置。

· 触球：用眉毛和发际线间的位置接头球。

· 动作：头部前移，两臂后摆起跳，用头部下压击球。

· 完成动作：抬起下巴观察目标的方向。

其他技术指导

预判

- 判断来球方向和落点深度。
- 眼睛盯着球。

预备姿势

- 嘴巴合上。
- 下巴抬起。

动作

- 眼睛注视来球。



- 双脚发力起跳接头球。

触球

- 颈部绷紧。

完成动作

- 接头球后不要使球旋转。

头球向外顶——解围——控制好球的高度、距离、宽度和准确性

- 稍缓起跳接头球。
- 跑动中单脚起跳。
- 先起跳再做动作。
- 接头球前侧面对着球。
- 顶球的下半部分。

头球向下顶——射门——让球飞向球门线

- 曲线跑动到球的远端。
- 稍缓起跳接头球。
- 跑动中单脚起跳。
- 先起跳再做动作。

- 顶球的上半部分。

改变球的方向

- 站在来球的侧面，远端脚向前跨。
- 接头球时，髋部展开朝向目标。
- 完成动作时抬起下巴，注视球飞向目标。

接球

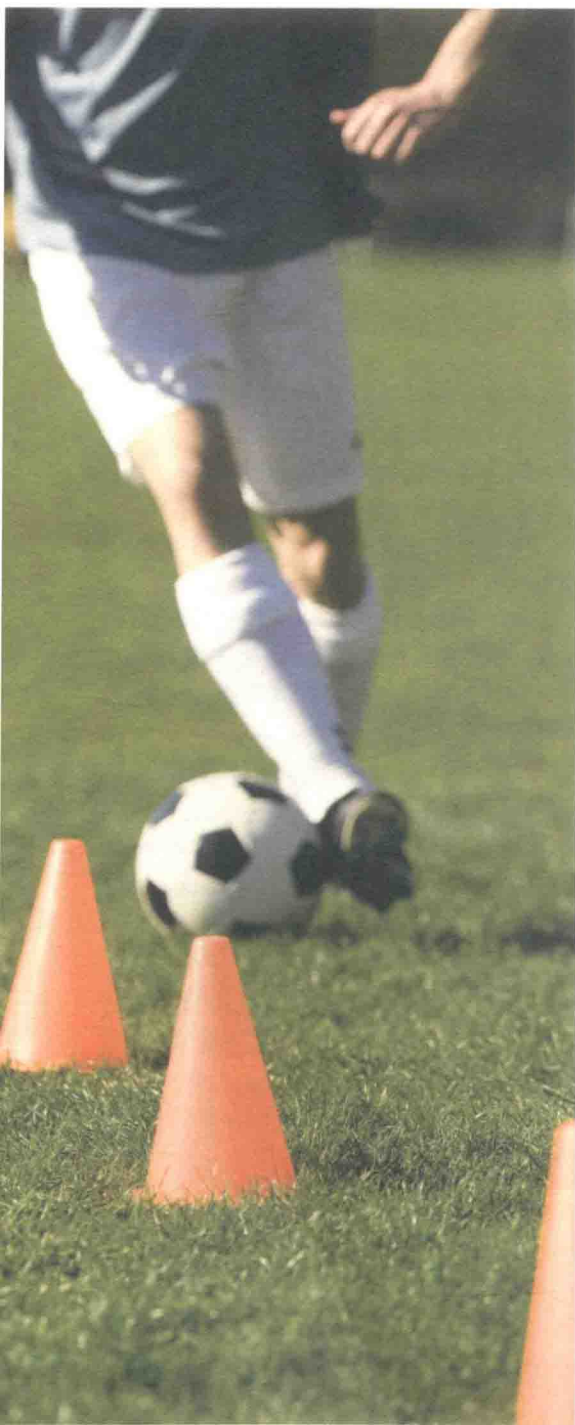
- 跑动到球的飞行路线上，判断球的飞行轨迹。
- 估算触球的身体部位，做好准备。
- 将准备触球的身体部位垂直迎向来球。
- 球飞来时，身体放松（可以轻轻地小跳），卸力拿球。
- 用控制性的脚法触球并将球踢向目标方向，触球后立刻做出反应，球出脚后，向着目标方向加速冲刺，注意观察防守球员，远离防守压迫。

关键技术指导

- 观察：判断球的飞行路线，观察后决定触球的身体部位。
- 触球：卸力拿球。
- 动作：将球踢出。
- 完成动作：向着目标方向加速跑动，摆脱防守。

其他技术指导

- 接球之前观察下一个目标。
- 接球前和（或）接球时做假动作。
- 球触地之后。
- 髋部展开。
- 接球时让球漏过身体，用远端脚停球。
- 接球时脚趾向上，脚踝绷紧。
- 球飞来时，身体放松（可以轻轻地小跳），卸力拿球。



- 紧接着完成第二脚动作（射门、带球或传球），不要让球停止。

- 改变第一脚触球的角度可以实现如下作用。

- 卸力。

- 突破减速的防守球员。

- 欺骗对方的防守球员。

- 通过身体姿势或假动作让球多运行一段时间，或改变球的运行方向。

带球

跑动带球

- 带球跑向区域，抬头用余光扫视，寻找目标。

- 接球后，抬头，快速向前推进。

- 迈步脚的脚趾向下，用脚的外侧带球前进。

- 第一脚触球可以离身体远一些。

- 面临防守时尽快触球。

关键技术指导

- 步法：直线向前加速，抬头。

- 触球：用迈步脚带球推进，小腿步伐紧凑，脚趾向下，用脚外侧触球。

- 动作：第一脚触球可以离身体远一些，面临防守时尽快触球。

- 完成动作：大腿跟进，压低重心。

突破防守

- 抬头。

- 靠近防守球员时，用小步伐从正面或内侧突破。判断防守球员的距离，第一脚触球尽可能向前，提前决定直接向球门还是向特定区域突破。

突破防守的几种方法

- 变速。

- 变向。

- 虚晃——使用假动作。
- 突然加速过掉防守。
- 跑到防守球员身后截下球，继续带球前进。

关键技术指导

- 步法：抬头，用紧凑的步法靠近防守球员。
- 接球：用脚的不同部位触球。
- 动作：利用变速和变向的假动作突破防守。
- 完成动作：突然加速突破防守，跑到防守球员身后截下球，继续带球前进。

护球

- 侧面站立。
- 降低重心——利用髋部和肩膀，以正确的角度“坐靠”住防守球员。
- 抬起双肘，保持弯曲，创造护球空间。
- 用脚外侧控球，尽量远离防守球员。
- 向着远离球门的方向带球或横向带球。

关键技术指导

- 步法：侧面站立，降低重心，双肘抬起并保持弯曲。
- 触球：用脚外侧触球。
- 动作：用身体隔开足球和防守球员，用远离防守球员的那只脚控制球。
- 完成动作：向着远离球门的方向带球或横向带球。

用脚外侧转身过人

- 膝盖弯曲，伸出前脚，以一定的角度主动接球。
- 降低身体重心，向对手的一侧倾斜，沉肩转身接球。
- 支撑脚远离球站立。
- 转身时脚内翻，迈步越过球。
- 用外侧脚的脚步触球，支持全部身

体重心。用脚外侧护好球后转身，用前脚外侧边缘击球。

- 球员抬头向相反的方向移动转身，过掉防守，加速得球。

关键技术指导

- 步法：以一定的角度拿球，降低身体重心，支撑脚远离球站立。
- 触球：用前脚外侧边缘触球。
- 动作：转身追球。
- 完成动作：抬头，加速摆脱防守。

其他技术指导

- 准备接球时抬头观察。
- 带球转身前用假动作虚晃。
- 沉肩并倾斜身体倚靠防守球员。
- 接球后立刻转身过人。

进攻球员在接球前应该考虑好以下几个方面。

- 能否渗透防守。
- 直接射门。
- 过人后射门。
- 传球给队员。
- 自己控球。

个人防守技术——铲球

- 以一定的角度和速度接近控球球员，率先上前防守。
- 目的是延缓进攻球员的速度。
- 大步向前逼近。
- 距离大约5码(约4.56米)时降速(减小步幅)。
- 跑到位置后降低重心。
- 向左或向右移动一定角度。
- 开始带球向后移动，此时视线不能离开脚下的球。

- 控制好与进攻球员的距离。
- 用单脚铲球——铲球脚进行封堵，膝盖保持弯曲，非铲球脚靠近球。

关键技术指导

步法

- 速度——快速接近进攻球员，降低身体重心。
- 角度——曲线跑到进攻球员的左侧或右侧，身体保持侧面站立（一只脚在前，另一只脚在后）。
- 动作：眼睛注视球，双脚向后交叉，向边线或底线方向压迫进攻球员。

触球

- 决定何时铲球。
- 在进攻球员刚触球时铲球。
- 当进攻球员处理球失误时铲球。
- 当防守球员距离球一步之遥时铲球。
- 当有队员上来协防时铲球，当进攻球员面向边线时铲球，或当进攻球员进入射门范围时铲球。

动作

断球铲——使用前脚

- 后脚支持身体，重心降低（以便铲球失败后可以快速重新站起），前脚以一定的角度铲球。
- 进攻球员背对球门时，防守球员交叉步跑到其身后，用假动作寻找机会铲球。
- 与进攻球员并排站立时——跟随进攻球员平行跑动，当球滚到两人之间更接近防守球员时出脚铲球。

封堵铲——使用后脚

- 重心降低，向前迈步，后脚接近球时用前脚铲球，脚踝绷紧，脚趾向上，踢

球的中央区域，然后上前夺下控球权。

滑铲——使用离进攻球员最近的一只脚进行滑铲。

- 利用小腿外侧滑行，髋部和膝盖弯曲，脚趾向上完成动作。
- 斜线跑动夺下控球权。

其他技术指导

- 大步靠近进攻球员，距离5码（约4.86米）左右减小步幅。
- 与进攻球员之间的距离视相对速度和双方的能力而定，合适的距离大约是2码（约1.82米）。防守球员的肩膀与进攻球员保持齐平。

