

美国足球从业者必读

足球智商



Soccer
IQ

〔美〕丹·布兰克◎著 黄万武◎译


德国、荷兰等足球强国相继引进

北京体育大学出版社

足球智商

[美] 丹·布兰克◎著 黄万武◎译

SOCCER
IQ

 北京科学技术出版社

SOCCKER IQ Vol 1 © 2012 Dan Blank and SOCCER IQ Vol 2 © 2013 Dan Blank
Original English language edition published by The Career Press, Inc.
220 West Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444, USA.
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)
Translation Copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
All rights reserved

著作权合同登记号 图字：01-2015-3893, 01-2015-3894

图书在版编目 (CIP) 数据

足球智商 / (美) 丹·布兰克著; 黄万武译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5304-8630-6

I . ①足… II . ①丹… ②黄… III . ①足球运动—研究 IV . ① G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 304127 号

足球智商

作 者: [美] 丹·布兰克

策划编辑: 刘 超

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街 16 号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

ISBN 978-7-5304-8630-6 / G · 2575

译 者: 黄万武

责任编辑: 刘 超

图文制作: 天露霖文化

出版发行: 北京科学技术出版社

邮 编: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 8.125

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

定价: 59.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

他 序

2009年初，我还在担任密西西比大学足球队的主教练，我的首席助理教练刚刚离开，很多优秀的候选者都对这个职位感兴趣。那个时候，丹·布兰克（Dan Blank）是我团队中的一名志愿者，而我当时不得不决定是否把他提升为首席助理教练，因为阿肯色州一所同样隶属于东南联盟的大学正邀请他去做主教练。当我对领队们说要提拔一名志愿者助理担任首席助理教练时，他们因为对丹缺乏真正的了解而心存疑虑。正是在讨论的过程中，我拿定了主意！我对领队们说：“好吧，我可以告诉你们，我肯定不会让阿肯色州把他抢走的，否则就真是见鬼了！”就这样，丹成了我在密西西比大学执教时的首席助理教练。

在我执教于密西西比大学的长达15年的职业生涯中，2009赛季是我最愉快、最难忘和最成功的赛季之一，而丹是对那次成功贡献良多的人。丹主管球队的防守。我给予他完全的自主权，让他以任何他认为合适的方式来组织我们的防守。只不过，为了给丹的工作增加一点儿困难，我把球队中的一名全美全明星中后卫从防线上撤下，并把他改造成中场核心之一。

那一年，我们安排了两名大一新生、一名大二学生和一名大四学生担任后防线的首发球员。同时，我们让一名身高不足170厘米的大二学生临时补上门将的空缺，他是那个赛季最矮的守门员。然而，就在那个赛季，我们居然成为东南联盟中场均失球数最少的球队！

2010年4月，我转去佐治亚大学担任足球队主教练，并且带上了丹，再一次让他负责防守。佐治亚大学足球队的花名册上有一名叫劳拉·埃迪（Laura Eddy）的球员，他是球队的中后卫，也是那一年东南联盟的最佳新人。就像在密西西比大学那样，我一开始就把我们的最佳

防守球员埃迪改造为中场球员，给我们的防线中间留下一个大漏洞。但是不要紧，因为有丹在。

就在那一年，佐治亚大学队成为联盟中场均失球数最少的球队。而我并不认为那是一次巧合，因为在美国东南联盟的历史上，在丹之前，还没有哪个教练能够连续两年带领不同的大学球队获得“最佳防守球队”的称号。我认为佐治亚大学队能够夺得联盟“最佳防守球队”称号是因为我们有全联盟受过最佳指导的防守球员。毫无疑问，这归功于我那精通业务的助理教练——丹！

这本书无论在内容上还是在语言的简洁性上都堪称完美。每当我拿起它阅读的时候，总有一个想法不停地在我脑海里闪现：“为什么之前没有人这样做？为什么从没有人把这些记录下来？”

有太多的球员在进入大学球队时缺乏最基本的足球智慧——这正是这本书要给予你的：不光要成为一名运动员、一个足球天才，更要成为一个有思想的人！你可以把这本书中所提到的策略随即应用到球场上，使自己立刻变身成为一名更出色的球员！

你已经选择了有史以来最实用的足球工具书。阅读愉快！

佐治亚大学足球队主教练

史蒂夫·赫尔曼 (Steve Holeman)

自序一

你知道吗？1960年约翰·肯尼迪（John F. Kennedy）和理查德·尼克松（Richard Nixon）之间的总统大选，其结果在很大程度上是由一些汗珠决定的。这两位候选人参加了美国第一次全国电视转播的总统竞选辩论，而辩论的“奖金”也是史无前例地高。因为数以千万的美国人将坐在电视机前决定谁是他们心目中的国家最佳领导人，所以辩论的赢家极有可能在总统大选中胜出。

获悉尼克松有容易出汗的毛病后，肯尼迪团队的成员在辩论开始的几小时前就调高了电视演播室的温控器。当候选人到达时，演播室里又热又不通风，让人浑身不自在。闷热的演播室让尼克松很不适应，他满头大汗，给人一种紧张而慌乱的感觉，完全没有总统应有的气质，而肯尼迪看起来镇定自若，仿佛完全有资格领导一个国家。那场辩论的标志性画面就是尼克松不停地用手帕擦拭脸上的汗水。

肯尼迪取得了那场辩论的压倒性胜利。辩论的成功转化成投票站的选票，使他成为第35任美国总统，成为世界上最有权力的男人。而这一切都是因为有人巧妙地调高了温控器。

要想让这本书发挥作用，你就必须相信：细节至关重要，一个小小的细节就足以决定比赛的胜负。

这本书不是讲足球技巧的。我只是假设，当你有兴趣购买这本书的时候，你的技术应该已经很棒了（或者你是一名足球教练）。这本书是关于如何针对比赛过程中出现的诸多状况做出决定的——这些瞬间做出的决定让教练看在眼里，喜在心上，并称赞道：“嗯，那个孩子很聪明。”

书中将提到的这些知识点没有特定的顺序，因为它们都很重要，并且其中任何一个都有可能使你的团队更接近胜利。

我已经在大学足球队执教 20 余年了。我惊讶于如此众多的球员虽升入了大学水平的联赛却没有掌握这些基本的知识。这些知识很简单，看上去只不过是一些常识。但是请相信我，能掌握它们并且坚持把它们运用到比赛中的球员绝对不是泛泛之辈。

大多数情况下，这本书被认为是关于足球的有用信息的集合。每一条信息的价值都大到足以帮助你赢得一场比赛，甚至是赢得全国冠军——你在接下来的阅读中会发现这一点。但从概念上讲，它们都是非常基础的，它们中的大多数都不能单独构成一堂训练课的基础内容，甚至不能成为一堂训练课的某个单独的环节，因为它们太基础了。由于它们主要是一些细碎的想法，教练只能给他们的球员口头讲解，然后希望在球场上时机到来的那一刻，球员能够想起来并加以运用。

我开始记下这些对踢足球有用的信息，希望有一天能把它们以“每日提示”的形式传授给我的球队成员们——每天一次，贯穿整个赛季。我花费了 10 年时间去实现这个想法，但实际上未能坚持下来。于是我决定把它们写进一本通俗易懂的书里，也许这个想法更容易实现。于是，有了这本书。

自序二

“我是不是忘了什么？我是不是忘了什么？”

当我在慎重考虑是否要按下按键，确认把“足球智商”的 Word 文档变成《足球智商》正式出版时，这个折磨人的问题就一直萦绕在我的脑海中。我的右手紧紧握住鼠标，食指轻放在左键上，眼睛直直地盯着屏幕，10分钟、15分钟、20分钟……这对我而言是很大的一步——真的特别大——我可不想出错。它是我的第一本书，我想把它写得尽可能地完美。现在，已经到了我该做出一个没有退路的决定的时候，而我拼命避免发生的事情就是在仅仅一天之后发现我在书中漏掉了一个很重要的概念。那对我来讲就是灾难。

果然，不到一天——离一天还差很远——我所担心的事情就发生了。就在《足球智商》被送去印刷的15分钟后，我意识到自己漏写了精彩的一章——我以前没想到的、现在想到却太晚了的一章。我把它写了下来，并标注为我可能会写的《足球智商》第二卷的第一个主题。这一章叫作“B计划”，你将在接下来的几页中读到它。

之后，每过一周，我都会想到一个本应该出现在《足球智商》里的新主题。终于，我整理出了足以用来出版《足球智商》第二卷的内容，于是就有了你正在读的这本书¹。

如果你正在读这本书，那么很有可能你已经读过《足球智商》第一卷了。非常感谢你的阅读！感谢你让它成为亚马逊网站上最畅销的足球类图书！我确信新泽西默瑟县的很多优秀高中英语教师得知这个消息后会当场“吐血”，因为他们都知道，我的英语真的是体育老师教的。

1. 中文版将第一卷和第二卷合并出版，此序为英文版第二卷序。——编者注

我向自己保证过，除非整理出了足够多的高质量的内容，否则我绝不会出《足球智商》第二卷。我从未打算拼凑一些废话写成书，然后盼望第二卷借第一卷的余热大卖并且赚钱。相反，如果我打算出续集，那么一定会做到问心无愧。我曾问过自己一个问题：如果第一卷不存在，这本书能否仅凭其内容成为一本好书？

我相信它能。

我希望你读了以后会认同我对这本书的看法，也希望你会觉得它物超所值。

我在第一卷的序言中所说的话在此同样适用：要想让这本书发挥作用，你就必须相信：细节至关重要，一个小小的细节就足以决定比赛的胜负。

译者序

踢足球可以说是我唯一的业余爱好，在过去的 30 年里，它从来没有离开过我的生活。我平时每周至少踢两场球，寒暑假几乎每天下午都会在球场上。在繁忙工作的间隙，踢足球便是我放松和减压的唯一方式。一群老伙计在足球场上尽情释放，踢完后坐在球场边总结当天的得失，互相表扬，互相批评，互相斗嘴，然后在暮色中带着尽兴后的疲惫各自回家。足球人的生活就是如此简单、惬意。

因此，当接到刘超编辑的邀请来翻译《足球智商》这本书的时候，我丝毫没有推辞，甚至很期待，感觉它就应该由我来翻译。这源自我对足球的热爱，同时也希望这本书能够成为自己几十年足球生涯的一个里程碑式的标记。

《足球智商》这本书被美国国家足球教练协会（NSCAA）的官方杂志评为亚马逊网站足球类图书“年度五佳”，之后它的排名更是飙升至亚马逊足球类图书第一名，甚至排在了阿根廷球星莱昂内尔·梅西（Lionel Messi）和美国女足名星米娅·哈姆（Mia Hamm）的自传之前。

作者有 20 多年的专业球队执教经验，他把自己在执教生涯中所遇到的足球运动员经常会犯的错误记录下来，并通过生动详细的讲解告诉读者为什么这样做是错误的，更好的做法是什么。这对已经有了一定基础的职业球员或者业余球员来说都是非常有帮助的。另外，我本人特别喜欢的是，各章节还提供了专门指导教练训练球员的建议，这些建议非常具体，训练方法也特别有用，对不同水平的教练都非常有帮助。

需要特别指出的是，中文版《足球智商》囊括了英文版第一卷和第二卷的内容。这对国内的广大读者来说，是额外的福利。

英文版语言比较口语化，贴近生活，通俗易懂，因此我们在翻译的时候也尽量延续它的语言风格，力求达到英文原版的效果。有些地方为了让中文读者更容易理解，并没有死板地按照原文来翻译。比如第 1 章的标题，原文的意思是“圣杯”，但是因为中文读者可能不太明白圣杯的涵义，而该章主要说的是足球运动中速度的重要性，所以我把该章的标题改为“足球制胜，唯快不破”。像这样的翻译在整本书中出现了多次，这样的处理是以奈达（Nida）的“读者反应论”和“翻译目的论”为理论基础的，并非胡乱翻译。

经过一个多月的奋战，这本书的翻译工作终于结束了。首先要感谢北京科学技术出版社以及刘超编辑给我翻译这本书的机会，这种感激之情随着翻译工作的进展越来越强烈；其次要感谢湖北工业大学青年教工足球队的全体队友，特别是徐宣、魏斌和熊熠三位教练，他们都给本书的翻译提出了很多意见；我还要感谢我的两位学生，湖北工业大学外国语学院 2014 级的陈逸菲和叶岚，她们帮我做了很多前期的工作；还要感谢我的家人，特别是我在读高一的女儿黄子意，她帮我做了很多校对的工作。最后我要感谢我们能生活在这样一个和平与发展的时代，这个时代让大家都能尽情地享受生活。

湖北工业大学外国语学院

黄万武

2016 年 8 月 26 日

目录

1. 足球制胜，唯快不破	1
2. 停好球再做动作	4
3. 不可能的传球	7
4. 传球线路和换位思考	9
5. 用合适的脚接球	12
6. 向着队友合适的那只脚传球	14
7. 传球角度过小时把球挑起来	18
8. “三步”原则	19
9. 优于 90° 的传球线路	21
10. 三个问题	24
11. “埋地雷”式传球	27
12. 积极主动跑位	30
13. 毫无胜算的赛跑	32
14. 反向假跑	34
15. 他需要我吗?	36
16. 直传斜插	38
17. 向对方防线后面传出身后球	41
18. 足球场上的“浅水区”	44
19. 解围球要干脆	46
20. 最愚蠢的犯规	48
21. 选择合适的部位停球	50

22. 脚尖捅球	52
23. 毫无意义的人墙	54
24. 掷界外球	56
25. 用身体护球	58
26. 拖后的控球队员	60
27. 防守球员对球的处理	62
28. 快速发球	64
29. 自主判断空中球的落点	66
30. 读懂他的眼神	68
31. 接球前的假动作	70
32. “非危险动作”	72
33. 点球的防守	74
34. 防守常识	76
35. 我的球，你的球，他们的球	78
36. 边锋接球斜插禁区	80
37. 直捣黄龙	83
38. 制造点球	86
39. 不要浪射	88
40. 界外球并不是最佳选择	91
41. 抓住补射机会	93
42. 诱骗对方后卫	96
43. 凌空球、球门球和角球中的对位防守	98
44. 切断回传球	100
45. 学会逆风踢球	102
46. 顺风踢球	105
47. 雨战	107
48. 平衡哨	110

49. 毫不犹豫地庆祝进球	113
50. 领先时的时间控制	115
51. 守门员的时间控制	119
52. 落后时的时间控制	120
53. 射门得分	122
54. 招募队员	127
55. 见你的队友	131
56. B 计划	134
57. 神奇的二对一	137
58. 鱼钩式跑位	141
59. 跳出对方的包围圈	144
60. 越级传球	147
61. 传球给处在高位的球员	149
62. 把球传向队友前方的线路	153
63. 跳还是不跳	155
64. 不要盲目回传	157
65. 自杀式传球	159
66. 有选择地战斗	162
67. 目标越小，失误越少	165
68. 我讨厌这样跑位，你应该也一样	167
69. 防守时不要抬手	169
70. 好的表演场	171
71. 总要得到点什么	174
72. 掷界外球的转换	175
73. 聊胜于无	176
74. 无人接应的传中球	178
75. 逆流而上	180

76. 猫和老鼠	183
77. 守门员的球?	185
78. 以 5 米换 50 米	187
79. 做第一个接到本方解围球的人	189
80. 保存体力	191
81. 你要累死他吗?	193
82. 何时释放能量	194
83. 早点冲刺	197
84. 他不是一个人在战斗!	199
85. 回报你的队友	201
86. 如何快速带球奔跑	203
87. 何时该提前上抢	205
88. 再致守门员	206
89. 不可能的传球 2	208
90. 传中球落点太靠后	211
91. 铲球时要果断	214
92. 中场的任意球	216
93. 临近终场时的开球	218
94. 谁去排人墙?	220
95. 布置人墙	222
96. 把握好回撤接球的时机	225
97. 从越位位置启动和“隐身”	228
98. 勇立潮头	230
99. 不可原谅的越位	232
100. 后退中的后卫	234
101. 生存到下一场比赛	236
102. 干爽的球鞋, 快乐的脚	238

结语一·····	239
结语二·····	241
关于作者·····	243
丹·布兰克的其他著作·····	244

足球制胜，唯快不破

我们就从头说起吧。速度快，就是足球制胜的法宝。理解这一点是成为一名聪明球员最重要的先决条件。不要问为什么，快总比慢好，这就是理由。你的任务就是完成你已经能够完成的工作并把它们做得更快一些。

从本质上讲，快总比慢好。如果你能接受这个观点，那么你离成功不远了；如果你能让球队所有的球员都接受这个观点，那么你们将赢得很多比赛的胜利。

其他条件都相同时，如果我可以一次触球把球从A点传至B点，那么这就比通过两次触球完成传递好得多。为什么？因为一次触球比两次触球的推进速度更快，而快比慢好。是的，我知道也有例外，可是人们总是把例外当作规则去执行。让我为你提供一些美妙的建议吧。

- 如果一次触球可以完成任务，就不要两次触球。
- 如果两次触球可以完成任务，就不要三次触球。

触球次数越多，你完成任务的速度就越慢。一名聪明的球员面临的挑战是通过尽可能少的触球最高效地完成随时可能出现的任务。如果有一台时光机让你回到上一场比赛，你能通过更少次数的触球完成你在那场比赛期间所完成的全部任务吗？这会要求你更快地思考；要求你在球到来之前就做出决定；要求你能展现更细腻的足球技术来执行这个决定。总之，这需要你做到一名更优秀的球员要做的事情。

很多球员都不明白将球快速移动的内在价值。他们在比赛中不是用简单快速的传球来加快推进的速度，而是追求快速的传球节奏，简单快