

吴金贵详解足球阵型战术系列丛书

442阵型

整体攻防及位置训练方法

吴金贵 编著



上海三联书店

吴金贵详解足球阵型战术系列丛书

442阵型

整体攻防及位置训练方法

吴金贵 编著



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

442阵型 / 吴金贵著. — 上海: 上海三联书店, 2016. 7

ISBN 978-7-5426-5599-8

I. ①4… II. ①吴… III. ①足球运动—竞赛战术—研究 IV. ①G843. 19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第114733号

442阵型 整体攻防及位置训练方法

编 著 / 吴金贵

责任编辑 / 陈启甸 陆雅敏

装帧设计 / 今 申

监 制 / 李 敏

责任校对 / 李 莹

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市闵行区都市路4855号2座10楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 021-22895557

印 刷 / 上海新艺印刷有限公司

版 次 / 2016年9月第1版

印 次 / 2016年9月第1次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

字 数 / 300千字

印 张 / 13

书 号 / ISBN 978-7-5426-5599-8 / G · 1428

定 价 / 58.00元

敬启读者, 如发现本书有印装质量问题, 请与印刷厂联系 021-56683339

编译这本 4-4-2 阵型战术实例训练书，是我在担任教练员的时候一直想要做的事。因为在我作为教练员期间积累了很多关于足球专业理论方面的书籍。同时自己对足球战术方面的研究与学习也从未间断过，在实践的过程中也取得了很好的效果。当我把这个想法跟中国足协技术部的官员汇报交流的时候，得到了他们的肯定。同时技术部的张杨花了很多他的业余时间一起参与到编译的过程中。

我们认为对战术的理解总是建立在你对足球知识的掌握的基础上的。你掌握的知识越多、越全面对你的执教就越有帮助。尽管许多专家已经就阵型打法及球员角色的相关演变进行了深入研究。尽管区域打法的理论方面仍旧被持续的探讨和关注，但是关于传授方法并没有确切地给出。而且有很多专家名帅在谈到阵型的时候经常会说：世界上没有一种阵型以及战术是可以百战百胜的。同时他们也会问一个同样的问题——有没有最好的阵型使球队能够取胜的？回答是肯定的，没有！但是，如果你读到这些名帅在讲到自己的球队获得胜利的时候，他们多会这样解读、我们经常取得胜利，因为我们拥有很多种战术阵型在比赛中可以运用。战术取决于你的阵型布置。阵型的选用取决于教练员的认识。取决于执教经验。取决于球员的个人能力和质量，取决于球员的场上应变能力和经验，取决于跟训练有关的各种实施，取决于俱乐部设定的目标等等。这一系列的取决，实际上就是取决教练员所掌握的足球知识和对战术的理解。下面我们可以通过一段情景对话，我们可以理解在世界顶级球队、顶级教练如何运用阵型与战术的。

2011 年欧洲冠军杯决赛巴萨罗那对阵曼联，从中可以读到战术经典的运用。在赛前巴萨主帅瓜迪奥拉得到信息曼联队将采用 4-3-3 阵型，并且这段时间一直在演练。也有信息讲他们会使用更为熟悉的 4-2-3-1 阵型，比赛中也可能会变为 4-4-2 或 4-4-1-1 阵型。而巴萨则依旧使用他们惯用的 4-3-3 阵型。比赛开始，最初十分钟曼联的战术完全跟瓜迪奥拉获得的信息一样。曼联在中场对巴萨展开了最高强度的盯人防守，并向巴萨施加了很大的压力！鲁尼紧贴巴萨后腰布斯克茨、阻止巴萨通过他从中后场组织进攻，吉格斯则紧跟着哈维，巴萨一时踢得非常别扭，因为他们无法在场地任何区域取得人数优势，比赛在曼联的掌控之中。但是十分钟后，本场比

赛第一次关键的站位变动发生了。哈维稍微后撤，在与布斯克茨通常所处的区域接球。这意味着巴萨有效地变阵为4-2-3-1阵型后在中场人数上已经占优，曼联不敢派遣球员在那么远的位置跟防哈维，曼联真要这么做的时候，已经为时已晚。哈维在空挡拿球的次数越来越多，这让他们能在极小的压力下抬头观察，他从容地接球，从后场开始掌控节奏。这时、巴萨的另一个战术变化改变了，梅西从对方防线和中场之间回撤，越来越多地在中场拿球，曼联队的两中卫维迪奇或者费迪南德不敢跟防出去，因为那离他们的防区太远。这也就意味着在中场中路的较量变成了布斯克茨、哈维、伊涅斯塔、梅西对决鲁尼、卡里克和吉格斯。4对3的中场人数优势在这种顶级队伍的对抗中会是怎样一种情景？当然从那一刻起巴萨控制了比赛。

比赛中阵型的变化能够使球员在位置之间的联系更加紧密，球员的能力能在阵型这个骨架中发挥更大的作用。在世界顶级比赛中教练员斗智斗勇的例子举不胜举。这种运用自如的战术变化来自于这些名帅对战术的理解和自身战术素养的积累，当然更离不开他们扎实的足球理论知识。

4-4-2阵型是现代足球各种区域战术打法的基础，是多种足球阵型演示的根基，其理念是用简便的方式来理解“区域”的基本概念和原则，4-4-2阵型这足以勾勒出其主要特点。正如区域打法以防守策略为基础，在球场的不同区域通过阵型紧缩取得局部人数上的优势，从而获得球权场上从新取得主动。这就不可避免地涉及到对手控球方面的问题。我们如何应对场上出现的基本情况变化作出应对策略，通过训练达到统一认识，采取统一行动。这就是构思此书的初衷，我们通过用很多图表方式来演示训练的一些基本原则，其目标更突出指导实践。这种“图表阐述”对于理论来说是一种最佳的阐述。

因此，这本书主要给出了应对防守阶段问题的重要性，同样通过书中简洁的图画来阐述，为了组织好及拥有合理的进攻阶段应如何控制球权。

接下来的篇章试图从这两方面来为教练员在进行区域打法练习时提供有用的指导，同样对那些深谙此道并希望与我们所提出的理论做比对的球队提供有效地帮助。

文中所述理念均出自作者的实战验证及个人理解并与其他观点经验及知识比较后的结果，这并不是想做关于此种打法的最后结论，而只是期望能以此书激起更多的思考和探讨。

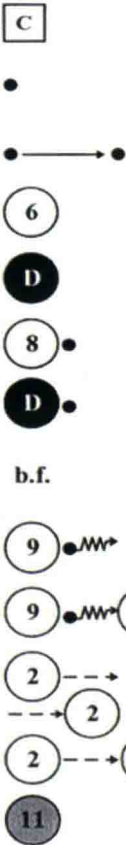
最后要说，能坚持完成这本书，要归因于详尽地的计划，能够为很多人所应用：职业队教练员和青少年教练员，校园足球教练员以及成年运动员和青少年运动员。其理念是用简便的方式来理解“区域”的基本概念和原则，这足以勾勒出其主要特点。

正如区域打法以防守策略为基础，这就不可避免地涉及到对手控球方面的问题。总的来说，献给所有那些期望走进区域打法这个非凡世界的人们。

作者

书中常用符号

- 教练员
- 球
- 传球路线
- 训练队员
- 防守队员
- 持球训练队员
- 持球对方队员
- 持球队员
- 球的走向
- 无球移动
- 临时位



Symbols

- Coach
- Ball
- Passing of the ball
- Player/s to train
- Opponent/s
- Player with the ball to train
- Opposing player with the ball
- Player with the ball
- Ball guidance
- Movement without the ball
- Temporary position

目 录

区域打法的具体特点

4-4-2 阵型安排球员位置	001
4-4-2 形式的区域打法	002
球员两人及三人之间的组合	006

针对后卫及中场队员的专项练习

对于后卫线进行的斜线移动和保护专项练习	009
针对后卫线进行的斜线及保护专项练习	011
针对前卫线和后卫线斜线运动及保护协同移动的专项练习	011
前卫线与后卫线协同移动的斜向保护专项练习	015
阻止边路区域队员进攻并盯防套边队员进行斜线移动的专项练习	017
左边路区域防守持球队员及盯防处于空当处队员的练习	018
中路区域两名中后卫盯防对方前锋进行位置转换的专项练习	018
对方前锋中路持球时后卫线换位盯防专项练习	019
针对后卫线换位盯防对方位于左边路的前锋及前卫线协同移动的练习	019
针对左边路拿球后卫线换位盯防对方两名前锋及前卫线协同移动的练习	022
针对后卫线盯防对方前锋以及对方中场在中路左侧区域拿球时的前卫线部署的练习	025
针对后卫线盯防对方两名前锋队员以及球位于中场中路左侧区域时前卫线的移动练习	025
针对前卫线和后卫线目标在于形成中场斜线保护并盯防对方两名前锋的整体练习	027

战略、战术、压缩且紧密的球队、压迫和越位战术

战略的定义	030
战术的定义	030
战略和战术间的关联	030
压缩且紧密的球队	030
压迫	031
越位战术	031

防守阶段在人数上处于优势、持平及劣势时所进行的练习

情况：2V3 （防守方人数占优）	033
情况：3V4（防守方人数占优）	034
情况：3V3 （人数相等）	034
情况：3V2（防守方人数处于劣势）	037

双人包夹

场地不同区域所进行的双人包夹小组练习	038
在中场左路区域由左边前卫和左边后卫共同完成的双人包夹练习	038
在中场左路区域进行的有左边前卫和前锋共同完成的双人包夹练习	039
有两名中前卫在中场中路右侧区域完成的双人包夹练习	041
由走边后卫和左边前卫共同完成的在左边路防守区域进行的双人包夹练习	041
在中路左侧防守区域由左中后卫和左中前卫进行的双人包夹练习	042

越位陷阱的应用

球朝区域 A 解围时越位战术的应用	044
球解围至 C1 区域时	044
任意球时直接应用越位战术	047
当前锋背对球门进行回传时应用越位战术	047

为发起进攻所进行的防守组织

组织进攻 050

使 4 名后卫间不断进行交替传球的练习 051

结合中前卫的支援，四后卫进行相互间传球的练习 052

结合两名中前卫进行支援，四后卫间进行循环传球的练习 053

忽略一名中后卫的情况下进行沿后卫线循环传球的练习 053

沿后卫线进行循环传球结合右中后卫与右边后卫，左中后卫与左边前卫进行换位的练习 054

双前锋的常规移动

交叉 056

变向 057

斜线跑动 057

“L”型移动 058

反向跑动 059

进攻策略

进攻体系 11V0 060

总结 061

4-4-2 阵型的运转：球员的选择及操作指南

教练员：夹在虚幻与现实之间 062

4-4-2 体系：优势与劣势 063

4-4-2 阵型：作为基本需求的压迫与越位战术 063

4-4-2 阵型：特点 066

4-4-2 阵形：球员特征 069

指导防守阶段

前言 075

指导方法 076

区域 4-4-2 077

防守 078

宽度 078

练习 1 079

练习 2 080

练习 3 081

练习 4 081

练习 5 084

练习 6 084

练习 7 086

练习 8 086

练习 9 086

练习 10 088

练习 11 089

练习 12 089

练习 13 091

练习 14 092

练习 15 092

练习 16 092

练习 17 099

练习 18 100

练习 19 100

练习 20 100

练习 21 101

练习 22 101

练习 23 102

练习 24 102

练习 25 103

练习 26 103

练习 27 104

练习 28 104

练习 29 104

练习 30 105

练习 31 105

练习 32 105

练习 33 105

练习 34 106

练习 35 106

练习 36 106

练习 37 106

指导进攻阶段

引言 107

4-4-2 阵型: 基本原则 107

良好的转换 109

创造与利用进攻空间 111

接应和深度 113

中锋, 从边线处发起的进攻 114

摆脱盯防: 如何掌握时机及如何实现 116

4-4-2 阵型: 进攻打法 117

两名锋线队员的移动 118

接应和深度 118

切入 120

摆渡与回做 121

二打一 122

交叉 122

挡拆 123

掩护 123

脚后跟磕球 124

切入行动为边前卫队员突破提供便利	124
前卫队员的移动	125
边前卫	125
中前卫	129
防线的移动	132
中后卫	133
边后卫	135
守门员	136
进攻方法	136
组织进攻	137
逐步组织	137
快速组织	141
结束进攻	141

以 4-4-2 阵型对抗其他阵型打法

对比对手的阵型体系	145
4-4-2 整形对抗 4-4-2 阵型	147
以 4-4-2 阵型对抗 4-3-3 阵型	155
4-4-2 阵型对抗 3-4-3 阵型	161
4-4-2 阵型对抗 3-4-1-2 阵型	170
4-4-2 阵型对抗 3-5-2 阵型	181
总结	190

后 记

区域打法的具体特点

4-4-2 阵型安排球员位置

在图 1 中你会看到依据 4-4-2 区域阵型来对球员进行的安排部署，我们可以去仔细的检验。

球员位置的缩写说明

- 守门员
- 右边后卫
- 左边后卫
- 右侧中场球员
- 左中卫
- 右中卫
- 右边路中场球员
- 左侧中场球员
- 左边后卫
- 左侧中场球员
- 前锋
- 左边路中场球员
- 前锋



图 1

4-4-2 形式的区域打法

区域打法可被定义为旨在夺回球权上的主要防守战术；这种情形下，对方持球时需有一种对抗 11 名队员的感受。如此便涉及到有球队及球员本身所处的位置，每名队员须占据相应的空间（区域），因为区域盯防（一种盯人防守，但并不是同一名队员有条不紊的实施）需要考虑到位置盯防。

在图 2 中，将场地分成 4 个区域，并以 A、B、C、D；区域 B 和区域 C 窄于区域 A 和区域 D，因为它们位于中间，它们是主要的危险区域。这种区域的划分从教学观点角度来说是必要的，并需要明确哪一个区域供后卫线移动，哪一个区域供前卫线移动。对于前锋队员没有限制性的要求；不过防守时，根据后卫线和前卫线的要求，他们有自己的责任区域。

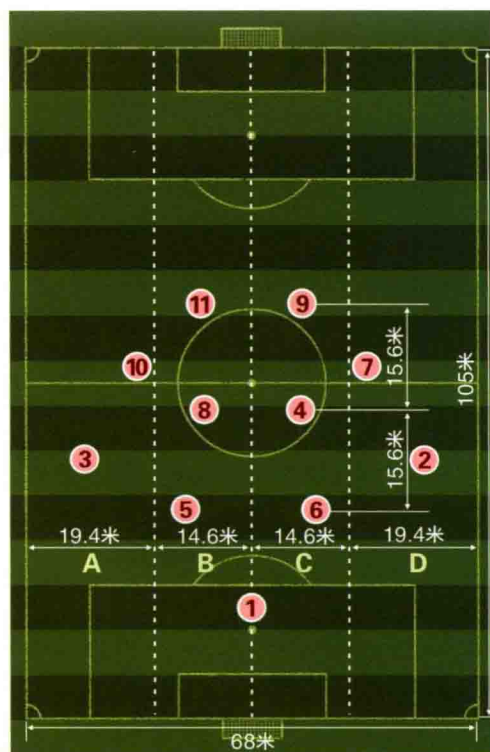


图 2

对于区域的占据，每名球员须占据各自的空间（他的区域），且如果需要，还要负责临近的区域。因此，左边后卫和左边前卫须占据区域 A 和区域 B。右边后卫和右边前卫须兼顾区域 D 和区域 C，左侧的中后卫和左侧的中场球员需要兼顾区域 B、区域 C 和区域 A。最后，右侧的中后卫和右侧的中场球员需要兼顾区域 C、区域 B 和区域 D。两名前锋队员，11 号和 9 号，需要占据区域 B 和区域 C 这个中路区域，促使对手在防守压力小且无双重盯防的一侧开始行动。

前锋 11 号队员应该占据区域 B、区域 C 和区域 A，9 号队员应占据区域 C、区域 B 和区域 D。根据前锋队员的特点，教练员来决定他们的移动方式，这是应对对手技术并重新夺回球权的一种战术。

位置

在区域打法中，后卫必须占据既定的空间，他必须处于可以兼顾球和本方球门的位置上，且必须处于本方球门与对手之间的位置上。

此种情形下，后卫要能够在自身区域内完成盯人防守或盯位防守的职责：防守的区域是持球队员和被盯防队员间的延长线，缩小对手可利用的空间。对空档的盯防理解为后卫队员必须处于可以截获传球或将自己置于对手与本方球门之间。

在图 3 和图 4 中，后卫线和守门员考虑到对方持球队员不同的位置而采取不同的应对位置。

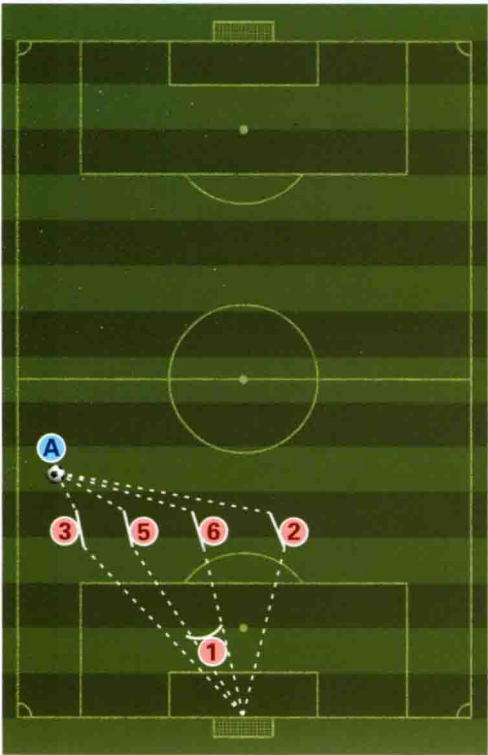


图 3



图 3.1

在图 3.1 中，除去后卫线和守门员根据持球队员的位置而采取不同的站位外，我们试图去说明什么是我们所说的，“后卫队员须占据或使自身处于对手和本方球门之间的含义”。

2 号队员的站位使其可以看到球及他自己的球门（就如同其他后卫队员一样）；注意他并没有处在对方队员 B 和其自己本方球门间，但是，当对方队员 A 决定改变

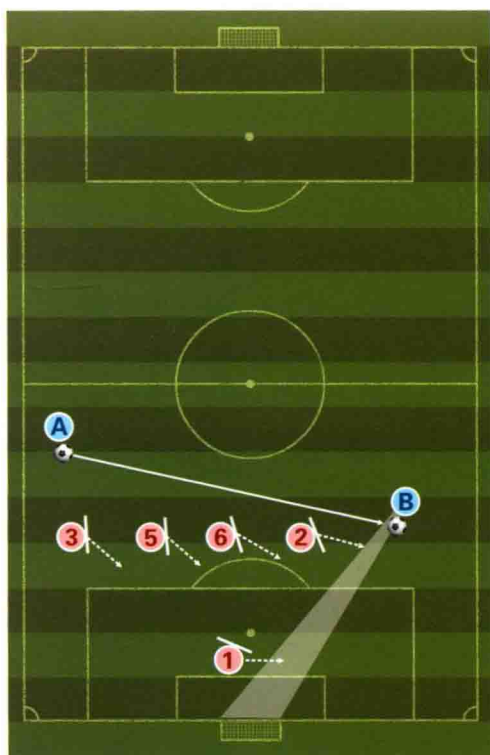


图 3.2



图 4

进攻方向时，他所处的位置允许其迅速处于上述相应位置；3-4 秒的时间队员 B 将持球，此时 2 号防守队员有足够的时间来“调整”他的位置，在球员 B 及球门线和球门柱间形成合理地三角形。更准确的是，右边后卫必须能够使其自身处于接近球员 B 的三角形阴影位置。

图 3.2 显示了什么情况将发生在球员 B 拿球后。

重点一侧与非重点一侧

对于重点一侧，我们对于“侧”的解释是通常指对方持球队员所处的一侧。

对于非重点一侧，对于“侧”的解释是通常指远离对方持球队员的一侧，即使有对方队员进入此区域。

缩短对手（位于某个后卫防守区域中）和持球人间的距离，位于重点一侧的后卫队员需要实施紧逼，非重点一侧的防守队员需要兼顾对空间的保护。

如果在区域盯防和区域保护间建立一种关系，我们会发现两者间成反比：对于相关对手进行紧逼，必然导致区域保护的低效，相反，如若过多的保护空间，紧逼性的盯防又会减弱。



图 5



图 6

图 5 中，对方队员 A 拿球被左后卫（3 号）实施盯人紧逼，左中后卫（5 号）占据位置以对 3 号队员实施保护，同时兼顾处于空当内的对方队员 B。右中后卫（6 号）保护 3 号和 5 号，右边后卫（2 号）沿 6 号队员轨迹站位，这种站位在对方持球队员所在区域中创造了人数优势。基于他的位置，2 号队员将盯防处于空当内的对方队员 C，试图截获潜在的传球或封锁传球路线，使对方队员 C 不能无法利用空当得到来自其同伴的传球。如果 2 号队员没能截获传球，右边后卫处在中间位置对于球队来说是没有风险的：对方队员 A 用 3-4 秒的时间传球给队员 C，如果右边后卫（2 号）能在传球后尽可能快的逼向对方队员 C，他有足够的时间将自身位置置于对手和本方球门之间。他的同伴则会依据新的情景，重新调整位置。

图 6 中，我们可以看到对于重点一侧内线，及非重点一侧（两侧）的盯防，最佳的策略对于空当进行盯防或者尽可能迅速地逼向位于（D 或 C 区域内的）对方持球队员。当然，3 号队员如 2 号队员看防队员 C 一样负责看防对方队员 D。