

足球战术配合与训练

申海滨 编著



兵器工业出版社

足球战术配合与训练

申海滨 编著

兵器工业出版社

内 容 简 介

本书作者通过对自己20年的足球实践、教学与训练的总结,结合部分中外专家的观点,重点阐述了足球战术在实践中的基本原则和基本规律,将错综复杂的足球战术配合简单化、实用化,使战术训练能够抓住关键因素,取得更好的训练效果。同时对影响战术配合的技术、身体素质及心理素质等因素的训练分别作了阐述。尤其是对比赛中常见的心理障碍作了深入的分析,并提出排除的训练方法。

本书可作为足球战术方面的基础教材,适合各级各类不同水平球队的教练员,体育院系足球专业的学生,以及广大的足球爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

足球战术配合与训练/申海滨编著. —北京:
兵器工业出版社, 2001.4
ISBN 7-80132-947-3

I. 足… II. 申… III. 足球运动—竞赛
战术 IV. G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第18928号

出版发行: 兵器工业出版社
责任编辑: 郭佳
社 址: 100089 北京市海淀区车道沟10号
经 销: 各地新华书店
印 刷: 华北工学院印刷厂
版 次: 2001年4月第1版第1次印刷
印 数: 1—850

封面设计: 申海滨
责任校对: 申海玲
责任印制: 莫丽珠
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 12.5
字 数: 304.2千字
定 价: 18.00元

前 言

足球比赛的攻守过程中,为了战胜对手,根据主客观的实际所采取的个人行动和集体配合,总称为足球战术。

足球战术由攻守这一对矛盾组成。进攻和防守的不断变换,组成了比赛的全过程。研究足球战术,首先应以辩证唯物主义观点探讨攻守之间的关系,以及技术、身体素质、心理素质与战术之间的关系,从中找出规律,更好地组织全队的集体力量,充分发挥全队的水平,争取比赛的胜利。

战术在足球比赛中占有重要的位置,因为战术是一个球队全体队员的技术、身体素质和心理素质的综合体现。一个球队战术质量和战术水平的高低以及临场战术运用对其比赛的结果有着至关重要的作用。队员的技术及身体素质是战术的物质基础,心理素质是战术的思想保证。比赛中技术、身体素质与心理素质总在具体的战术配合、战术行动中体现出来。

全书从比赛阵形、战术的形成,到进攻战术、防守战术、战术配合中传球的“要”与“不要”及战术训练都作了详细的叙述。对影响战术水平的技术、身体素质及心理素质等因素也作了分析,并列举了许多训练手段。本书力求简明、通俗、实用,旨在帮助各级教练员克服理论知识匮乏和实践经验不足的困难,尽快提高他们的教练水平。

本书附章部分由申海玲同志编写。在本书编写过程中得到了许多同行老师的帮助,在此表示感谢。由于作者水平有限,书中不妥之处在所难免,望广大读者给予指正。

作者

2000年12月

目 录

第一章 比赛阵形.....	(1)
第一节 阵形的发展与演变.....	(1)
第二节 各位置的职责及战术运用	(10)
一、守门员.....	(10)
二、边后卫.....	(12)
三、中卫.....	(13)
四、前卫.....	(13)
五、中锋.....	(14)
六、边锋.....	(16)
第二章 战术的形成	(18)
第一节 原则要求	(18)
第二节 技术与战术的关系	(18)
第三节 战术的制定	(19)
第四节 基本阵容的确定及训练	(19)
第三章 进攻战术	(21)
第一节 个人进攻战术	(22)
一、无球技术.....	(22)
二、有球技术.....	(25)
第二节 局部进攻战术	(29)
一、基础“二过一”.....	(30)
二、三人的局部进攻战术.....	(32)
第三节 全队进攻战术	(35)
一、全队进攻战术示例.....	(35)
二、全队进攻战术的灵活善变.....	(43)
三、关于快速反击.....	(49)
第四节 制造空当	(50)
一、从两边拉开对方.....	(51)
二、把对手拉向两端.....	(53)
三、改变方向.....	(53)
第五节 进攻的接应	(55)
一、接应队员与持球队员之间的距离.....	(56)
二、接应队员与持球队员之间的角度.....	(56)
三、什么时候不接应.....	(57)

第六节	有球进攻和无球进攻	(58)
	一、有球进攻的三种方法	(58)
	二、无球进攻	(62)
第七节	射门	(63)
	一、失去机会	(63)
	二、射不准	(64)
	三、射低球的重要性	(64)
	四、射向守门员远角的重要性	(64)
	五、射弧线球和大力球的价值	(65)
	六、在罚球区内反弹球和下落球的比例	(65)
	七、快速的重要性	(66)
	八、沉着的重要性	(67)
第八节	定位球的进攻	(67)
	一、任意球	(67)
	二、角球	(70)
	三、界外掷球	(73)
第四章	防守战术	(77)
第一节	个人防守战术	(78)
	一、个人防守战术中的技术运用	(78)
	二、选位与盯人	(80)
第二节	局部防守战术	(82)
	一、保护与补位	(82)
	二、围抢	(85)
第三节	全队防守战术	(86)
	一、三种防守方法	(87)
	二、全队防守	(88)
	三、制造越位	(88)
	四、目前在全队防守战术中一般采用的两种防守体系	(89)
第四节	紧逼	(90)
	一、在球易手的关键时刻	(91)
	二、回追	(92)
	三、回防路线	(92)
	四、球门侧抢球	(93)
	五、站稳脚步的重要性	(95)
	六、阻止对手带球转身	(96)
	七、缩小对方能够传球的角度	(97)
	八、决断	(98)

	九、配合与素质	(98)
	十、相互靠拢的重要性	(99)
第五节	防守的关键因素	(101)
	一、防守的支援	(101)
	二、盯紧切进的队员	(102)
	三、在受威胁时处理球	(103)
第六节	定位球的防守	(104)
	一、任意球的防守	(104)
	二、角球的防守	(110)
	三、界外掷球的防守	(113)
第七节	失球的原因	(113)
	一、对持球人没能紧逼	(114)
	二、对抢球队员缺乏支援	(114)
	三、没有盯紧切进的队员	(115)
	四、把球传给了对方	(115)
	五、没有重视定位球	(116)
第八节	守门	(116)
	一、解救球门——接住球和击出球	(116)
	二、对付传中球——什么时候接与什么时候击	(119)
	三、支援防守	(120)
	四、发球	(122)
第五章	战术配合中传球的“要”与“不要”	(124)
	一、上前迎球	(124)
	二、进入传球路线	(124)
	三、向前传球和向后传球的时机	(124)
	四、假动作的重要性	(126)
	五、什么地方要克服困难与什么时候需要冒险	(126)
	六、传球的“不要”	(126)
第六章	战术训练	(129)
第一节	现代足球战术特征	(129)
	一、攻、守的多层次	(129)
	二、攻中有防,防中有攻	(129)
	三、快速的攻、防转换	(130)
	四、中场永远是比赛双方争夺的焦点	(130)
	五、注重队形与阵形的有机结合	(130)
	六、球星与整体的完善结合	(131)
	七、“全面”是战术发展的时代要求	(131)

第二节	战术训练的指导思想	(131)
	一、勇猛顽强	(132)
	二、能攻善守	(132)
	三、快速、准确	(133)
	四、机动灵活	(133)
第三节	战术训练方法	(134)
	一、个人战术训练方法	(134)
	二、局部战术训练方法	(138)
	三、整体攻防战术训练方法	(141)
	四、定位球战术训练	(143)
第四节	战术训练中应注意的问题	(145)
	一、注意局部基础战术训练	(145)
	二、战术训练中贯彻循序渐进的原则,注意训练手段的适应性和易、 难过渡	(145)
	三、将组成战术的多种能力在训练中融为一体,综合训练,同步发 展	(146)
	四、举一反三,触类旁通,体现战术运用的活与变	(147)
	五、贯彻实战性原则,战术训练必须进行对抗处理,使战术逐渐成熟 和定型	(147)
附一章	足球技术训练	(149)
第一节	现代足球技术特征	(149)
	一、适应快速的比赛节奏	(149)
	二、适应激烈对抗的比赛要求	(150)
	三、全面的技术要求、鲜明的个人特点	(150)
	四、在良好意识支配下的技术运用	(150)
第二节	足球技术训练方法	(151)
	一、传球	(151)
	二、接球	(155)
	三、运球	(157)
	四、运球过人	(161)
	五、射门	(162)
	六、抢球	(165)
	七、颠球	(168)
附二章	足球运动员的身体训练	(169)
第一节	足球比赛中运动员的活动规律及机体工作特点	(169)
	一、足球比赛中运动员的活动状况规律	(169)
	二、比赛中运动员的机体工作特点	(170)

第二节	身体训练的基本原理、内容及方法	(171)
一、	速度	(171)
二、	专项耐力	(173)
三、	力量	(175)
四、	灵敏	(176)
五、	柔韧	(178)
第三节	身体训练中应注意的问题	(179)
一、	身体训练系统化	(179)
二、	紧密结合专项特点	(179)
三、	身体训练要贯彻区别对待的原则	(180)
附三章	足球运动员的心理训练	(181)
第一节	心理训练的意义	(181)
一、	现代足球发展的需要	(181)
二、	加强心理训练能促进其他能力的提高	(181)
三、	优秀运动员的必备素养	(182)
第二节	足球比赛中常见的心理障碍分析及排除方法	(182)
一、	缺乏自信心	(182)
二、	过分紧张	(183)
三、	急躁	(185)
四、	抗干扰能力差	(186)
五、	自控能力差	(187)
第三节	心理训练中应注意的问题	(188)
一、	心理训练要渗透在平时的技术、战术及身体训练之中	(188)
二、	心理训练要长期坚持	(188)
三、	心理训练要有针对性并要区别对待	(188)

第一章 比赛阵形

阵形是服务于一定的战略和战术目的的。但是不能无端夸大比赛阵形的重要性。一开始就应该懂得没有任何阵形能解决传球不准或射门不准等技术缺点。如果运动员不能相互支援就谈不到什么阵形，如果运动员不愿或不会跑位，也谈不到什么阵形。

比赛阵形关系到运动员在比赛场上的配备。不过，运动员的调配，实际上变动相当小。大多数教练员认为应把运动员配备到三条线上，即：

- 1、后卫
- 2、中场队员
- 3、前锋

大多数人也同意后卫线放四个队员，中场和前锋线都不少于两个队员——合计配备八个队员。因此，还有两个队员可以自由调配。所以如果把他们二人都配备在锋线上，就是“四二四”；如果都放在中场，就是“四四二”；也可以在中场和前锋线各派一名，就是“四三三”；或者放一名在四个后卫后面，另一个配备在中场或锋线上，那就是“一四三二”或“一四二二”。

实际上，两个队在比赛时采用的阵形可以完全相同，而方法却又可以是不同的。为什么呢？因为运动员本身不同，因此，对他们的指挥部署也不一样。一个教练可能要求他的后卫尽量找机会跑在球的前面，而对对方的教练可能要求他的后卫决不要跑到球的前面去；一个可能组织他的内锋队员配合边锋展开进攻，而对方却可能要求内锋中路突破。

虽然有不少记者和评论员的报导使观众认为输球的球队是因为阵形不对，但实际上大多数情况是因为这个队在有效的配合中对关键因素没有处理好。事实上，战术的全部内容不仅仅是确定比赛阵形。对于一个球队来说，如果缺乏明确的指挥，就会缺乏理解；而缺乏对指挥的理解，将导致行动的缺乏协调，行动不协调，必将造成配合失灵，配合失灵最终导致比赛的失败。

第一节 阵形的发展与演变

1863年前，世界上对足球比赛没有规则约束，也没有阵形。1863年英国制定了世界上第一部足球比赛规则。随着足球比赛的发展，英国人创造了世界上第一种足球比赛阵形——“九锋一卫”（图1）。

此后，发现上述阵式攻防力量太不平衡，为了加强防守力量，便演变为“七锋

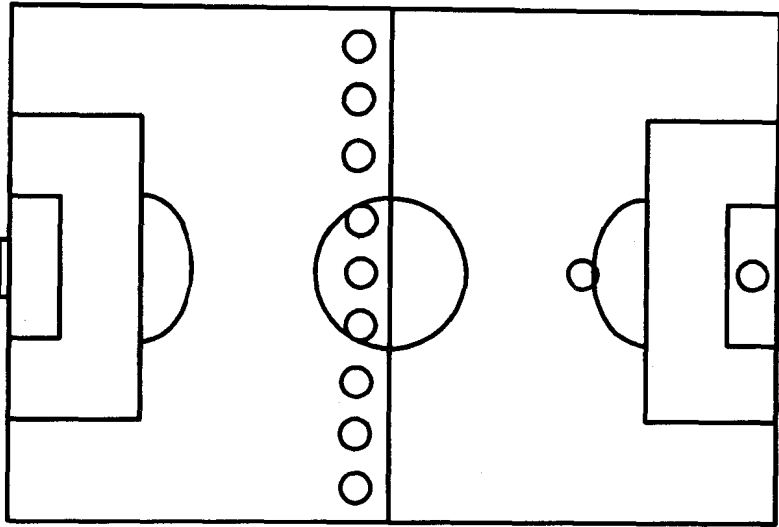


图 1

“三卫”式（图 2）。

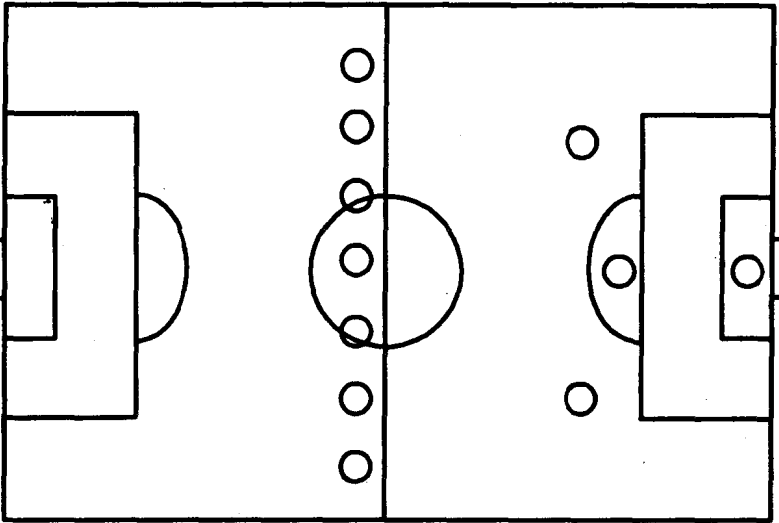


图 2

经过实践考验，发现上述阵式在防守上还有很大漏洞。间隔 7 年，苏格兰人于 1970 年创造了“六锋四卫”式阵形（图 3）。他们采用这种阵式，以 3：2 击败了英国队，震动很大。

英国队吸取了失败的教训，他们发现防守力量抵不住对方猛烈的进攻，经过一段时间的研究与实践，又精心设计出了一种“塔式”阵形（图 4）。这个阵形的出现，实际已孕育了“WM”式阵形的胚胎。这种“塔式”阵形对当时世界足

球的发展影响极大。因为它体现了攻守力量的基本平衡，但各国在用法上有所变异。

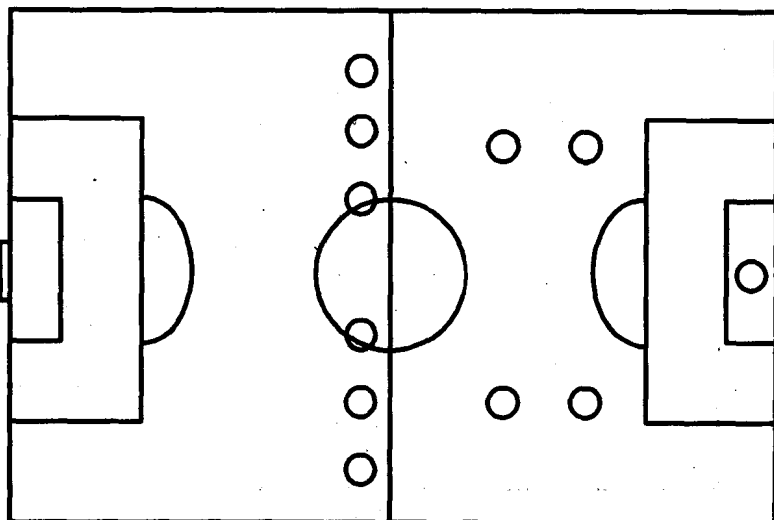


图 3

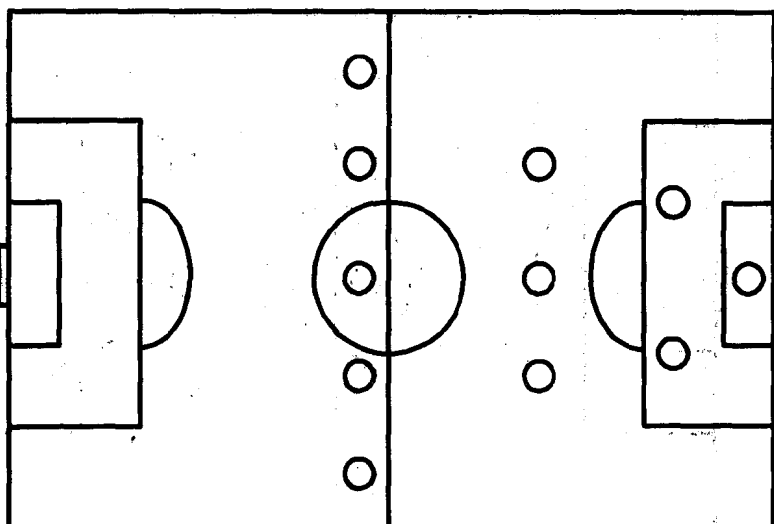
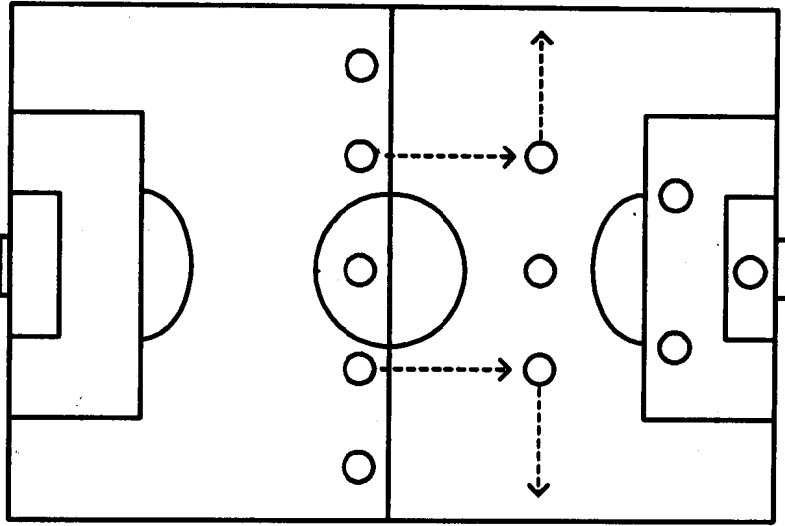


图 4

意大利“塔式”的特点是两边前卫向两侧移动，看住对方的边锋，两内锋向后回撤，顶替前卫中场的防守，旨在增强中场防守，形成“三攻七守”（图 5）。

奥地利的“塔式”特点是，两边前卫顶替两边后卫，中前卫回撤中央，形成前锋五人，后卫五人，显得攻守力量更加均衡（图 6）。

瑞士的“塔式”也以两边前卫顶替两边后卫，中前卫回撤中央，又从前面回撤一前锋到中场，形成五个后卫，一个前卫，四个前锋（图 7）。此种变化强调了保护中路和禁区。



· 图 5

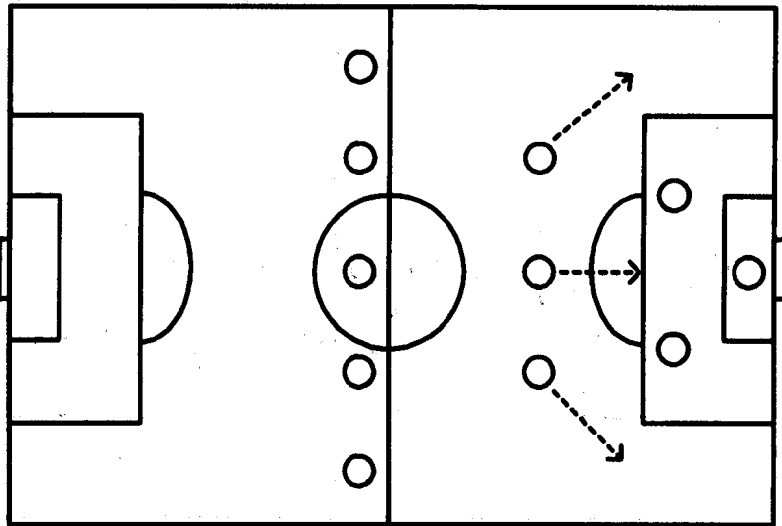


图 6

巴西的“塔式”有它独特之处：场上攻防队员分布趋于均衡，显得攻防平衡，强调控制中场。攻则多路突袭围剿，守则门前禁区均有重兵把守，较为灵活机动（图 8）。此种阵形巴西队一直沿用到 1954 年。

根据 1925 年国际足球联合会制定的越位规则，英国人契甫曼经过不断实践总结，于 1930 年在“塔式”阵形上创造了“WM”式阵形（图 9）。这是一个攻防基本平衡的阵形。进攻时主要打法采用高中锋中央突破，两边锋外线吊中；防守时经常采用紧逼盯人。英国人自采用此种阵形，曾一度称雄世界足坛。在很长一段时间

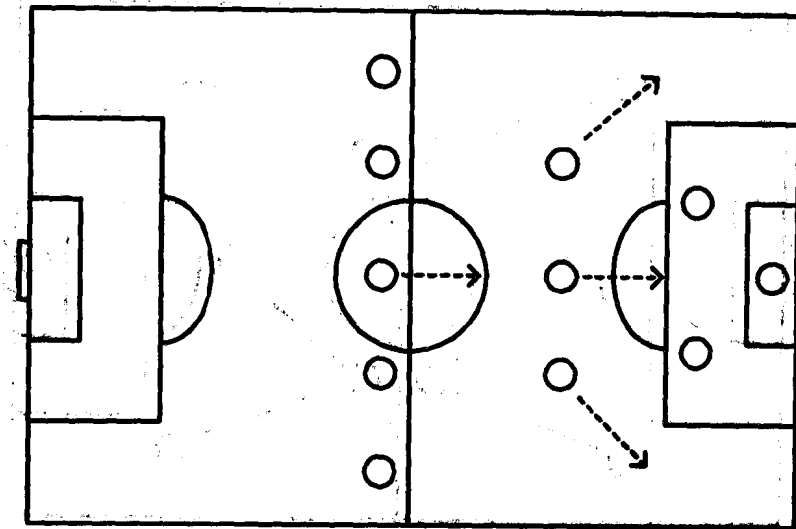


图 7

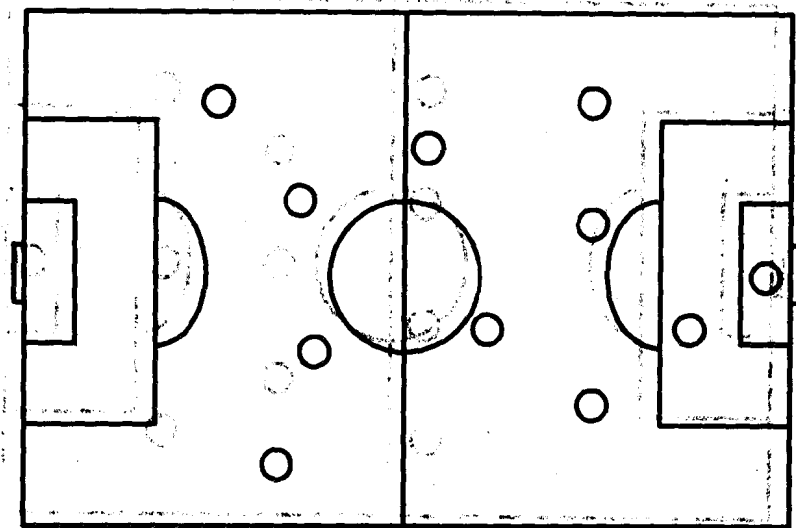


图 8

里，此种阵形风靡于国际足坛，始终是各国普遍学习效仿的阵形，一直到 20 世纪 50 年代初期。

不过，由于“w”式的进攻很容易被“M”式的防守看死，因此，此阵形的出现，对技术、战术的发展没起到重大的推动作用。

1953 年 11 月，匈牙利人首先突破了“WM”阵形的束缚，创造性地运用了四前锋制——“三三四”阵形（图 10）。此种阵形加强了攻击力量，采用两内锋突前，中路则用两内锋频繁穿插，并采取连续的短传“二过一”配合，终于击败了足球王

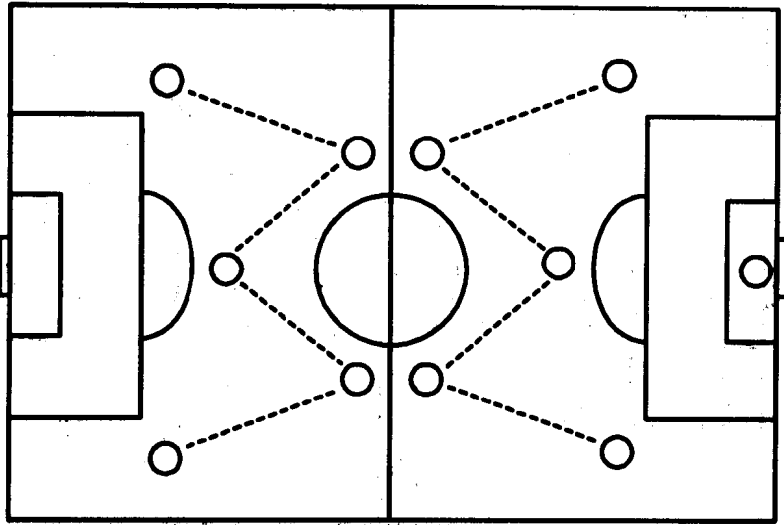


图 9

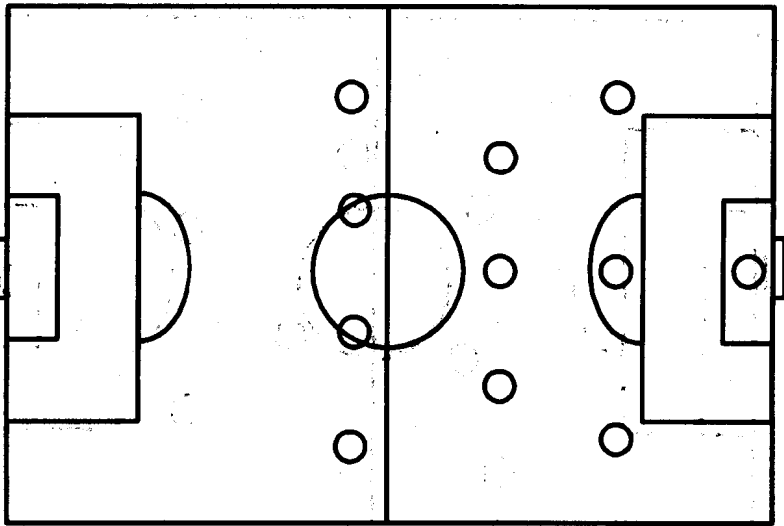


图10

国——英国队。这种阵形对世界足坛震动极大，这种“三三四”阵形以四个进攻队员打三个防守队员，使人们开始认识到足球运动以攻为主的优越性。从此，各国在这种阵形的基础上又寻求新的阵形。

匈牙利人在战术上的这一突破，被誉为足球运动发展史上的一次革命。

1958年巴西人创造了“四二四”阵形（图11）。此阵形既保持了四前锋的特点又弥补了三后卫防守不足的缺陷。两边锋可以快速在里外线进行个人突破，两前卫可起到中场组织者的作用，又可充任防守的阻截者，使全队左右协调一致，前后贯

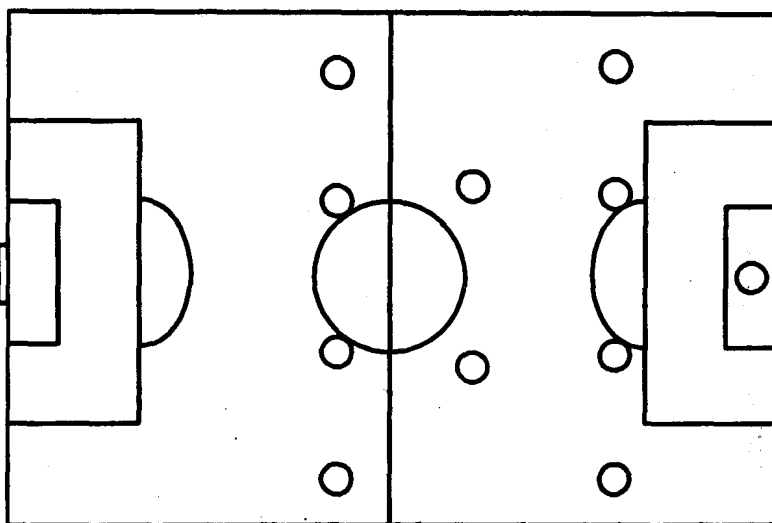


图 11

通一气，既加强了攻击力，又增强了后卫的防御力，表现了攻守兼备、布局平衡的特点。在 1958 年的第六届世界杯赛中，巴西人终于崭露头角，夺得了该届的冠军。自此以后，“四二四”阵形风行于世。它被称为足球运动发展中的第二次变革。

巴西队在“四二四”阵形的基础上，把左边锋拖后打法改变为“四三三”阵形（图 12）。其突出之点是采用了灵活机动的左边锋打法。左边锋攻时是锋，守时是前卫，担任了双重职责。这一改变既加强了防守力量，又不减弱进攻锐气，致使他们在 1962 年的第七届世界杯赛上蝉联了冠军。

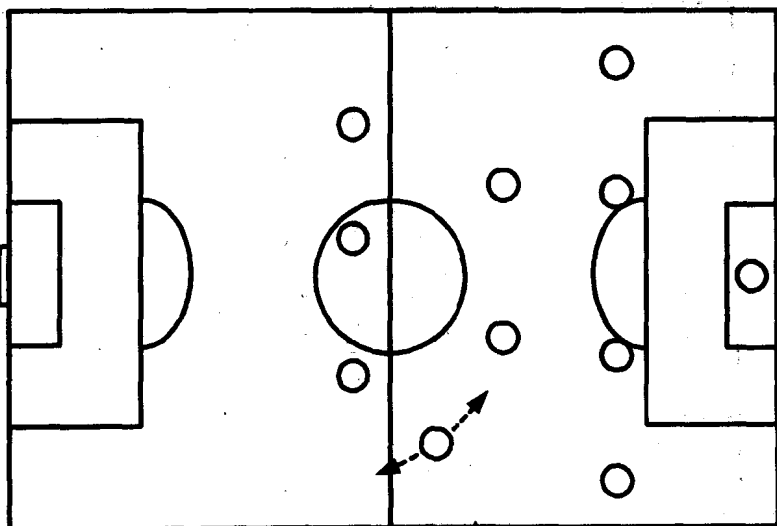


图 12

此后英国人在 1966 年第八届世界杯赛上采用了以守为主，伺机反击的“四四

二”阵形（图 13）。其特点是放弃传统的两边锋打法，采取两内锋突前、中场队员伺机插上打法。英国队获得“金女神杯”。但由于此阵形重守轻攻，对足球的技术、战术发展并无多大的推动。

在 1970 年第九届世界杯赛中，巴西队再用“四三三”阵形，通过左边锋插上，右边锋里外线个人突破和前卫穿插助攻的打法，再显昔日威风，第三次夺取了奖杯。

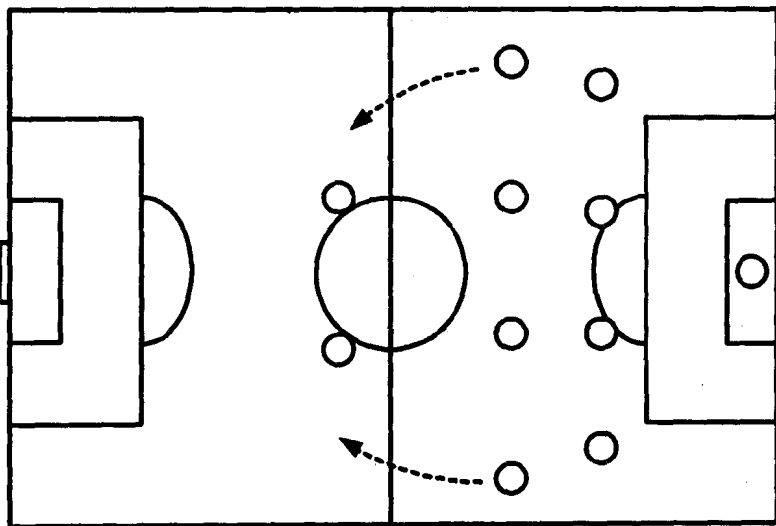


图 13

西德人在 1966 年及 1970 年两届世界杯赛中均运用了“四三三”阵形，经过这两次的比赛，于 1974 年举行的第十届世界杯赛上创造性地运用了“一三三三”阵形（图 14）。其特点是严密控制中场，前线有攻击手，后有“自由人”扼守，

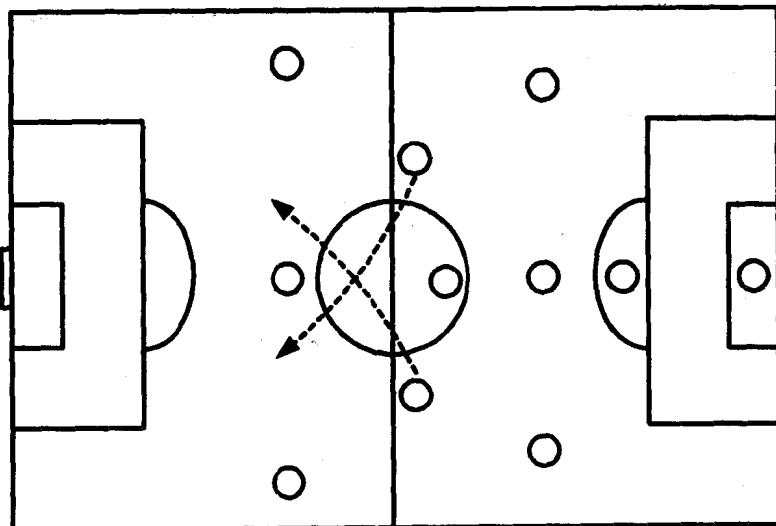


图 14

既以守为主，又可伺机反击。他们终于在本届杯赛上从巴西人手中夺取了奖杯。