



足球进攻技术图解

足球进攻技术图解

◎ 李明学 王国斌 编著

北京体育大学出版社



ZU QIU JIN GONG JI SHU TU JIE

足球进攻技术图解

李明学 王国斌 编 著



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌 朱礼贺

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 黄 强

绘 图: 魏相永

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球进攻技术图解 / 李明学, 王国斌 编著. —北京:

北京体育大学出版社, 2004.6

ISBN 7-81100-131-4

I. 足… II. ①李…②王… III. 足球运动—进攻
(运动技术)—图解 IV. G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033707 号

足球进攻技术图解

李明学 王国斌 编 著

出 版 北京体育大学出版社

地 址 北京海淀区中关村北大街

邮 编 100084

发 行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7-81100-131-4 / G · 122

定价: 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前 言

有效的进攻通常源于球队在进攻三区具有的以下两种能力：一是创造出足够大的空间；二是在组织进攻区域有独具匠心的进攻方法。球队如何才能获得空间上的优势，如何才能把球渗透到对方防线后的空当并形成射门，是本书所要论述的重点。

如果球队能够尽快确定攻击方向，就可以通过快速传球提高进攻速度和效率。人们习惯于把组织进攻的重任交给“10号球员”。法国球星齐达内是“10号球员”的典型代表。他是一名传球、控球、运球技术都十分出色的天才球员，具有良好的触球感觉、宽阔的视野、充沛的体能、顽强的毅力以及承受压力的能力。他在中场组织进攻时，就像是一名管弦乐队的指挥统领着乐队的每一名成员，和着音乐的旋律演奏着动听的交响乐。

拥有像齐达内这样的天才组织者是幸福的，但把发动和组织进攻的重任全部压在齐达内一个人身上的做法则是愚蠢的。足球从来就不是一个人的运动，与防守一样，进攻也需要全队的团结协作。当本队控球时，每名队员都有进攻的责任，所以每名队员都应该重视一般技巧和特殊位置技巧，以便组织发动成功的进攻。当对方后卫线压上过大且站位较平均时，或者是在进行横传球时，本队的主要防守队员如守门员、清道夫、盯人后卫和抢断到球的队员应尽早传球，将球传到对方防守线后的空当，以使本方前锋和进攻型前卫插入到防守方身后的空当接球。

另外，球队应当在边路寻找使本队边前卫与对方队员形成1对1的以多打少的局面，或者使中前卫由后向前套边插到边前卫的前边，在这样的情况下，可以创造出许多将球从对方门前传过的机会。

从理论上来说，最重要的进攻目的或目标，就是控制住离对方球门最近的、常常能够创造射门得分机会的组织进攻区域。

目 录



一、进攻新理念

- 1 (一)进攻始于控制球
- 4 (二)在进攻三区创造机会
- 9 (三)进攻模式的形成

二、个人进攻技术

- 13 (一)传球技术
- 37 (二)接控球技术
- 55 (三)带球转身
- 65 (四)运球技术
- 76 (五)射门技术

三、进攻基础配合

- 84 (一)二过一配合
- 88 (二)传切配合
- 92 (三)“二过二”配合
- 94 (四)交叉掩护配合
- 96 (五)进攻组合要素

目 录



99

117

126

四、进攻技巧与位置

(一)前 锋

(二)前 卫

(三)后卫及守门员

五、进攻战略与战术

140

146

156

163

166

(一)理解进攻原则

(二)边路进攻

(三)中路进攻

(四)转移进攻

(五)快速反击和攻守转换





进攻新理念

要想赢得一场足球比赛的胜利，就必须比对手多进球得分，而进球得分的先决条件是创造高质量的射门机会，并在最危险的射门区域(球门区前和球门区中央)制造得分的机会。两翼、中路、地面、空中都是球队可以利用的进攻通道。在摸清了对手的防守薄弱地带之后，球队要在这些区域反复发动进攻，寻找射门的机会。

(一)进攻始于控制球



控制球是指在与对手的较量中球队能够持续地占有控球权。在一场正式的11人制的比赛中，控制球打法能够使球队从后场井然有序地发起进攻，将球稳步地推向中前场，或通过长传球直接进入对方半场后控制好球寻找射门的机会，并最终将球射入对方球门。控制球打法的最终目的是创造出射门的机会，因此，球队必须在精心策划的控制球打法和更为直接的突破打法之间找到一个恰如其分的结合点。



足球进攻技术图解

明确进攻的先后次序是有效实施控制球打法的先决条件。进攻的一般次序是：

(1)在比赛中球员必须十分快速地为下一个行动作出正确的决定。

(2)球队中每名球员对于何时实施控制球打法、何时运用快速向前突破的打法必须有统一的认识。

(3)当每名球员有了明确的行动目标，并且对于控制球与突破的时机达成共识之后，球队便能够把精力集中在提高进攻速度上，使球处于快速的运动状态下，从而打乱对方的防守。

控制球打法的优势

作为一种战术风格，控制球打法能够使球队在 90 分钟的比赛可具有三方面的优势：

(1)擅长控制球打法的球队能够控制比赛的速度。当比赛按照本队的节奏进行时，球队实际上就已领先对手一步了。

(2)经常运用控制球打法的球队能够实现比赛的战术意图。球队能否实现赛前的战术安排，能否找到并利用对方防守的薄弱环节，增强本队的进攻力量，完全取决于球队是否能够控制住球这个前提条件。高超的控制球打法能够使球队根据比赛形势的变化决定采用何种战术。

(3)能够熟练运用控制球打法的球队永远会使对手感到疲惫不堪。在运用控制球打法的球队面前，对手无论是身体上还是心理上，都会感到无计可施。在 90 分钟比赛中球员不停地进行防守、回追球，身体会承受巨大的负荷，心理上也会惶恐不安。所有这些因素都有助于击败对手，给他们以沉重地打击。



如果球队能够尽快确定攻击方向，球员就可以通过快速传球提高进攻速度，防守队将没有时间对此作出反应并建立稳固的防线。如果防守方没有充足的时间进行紧逼、保护、补位，那么进攻方破门得分的机会就会大增。

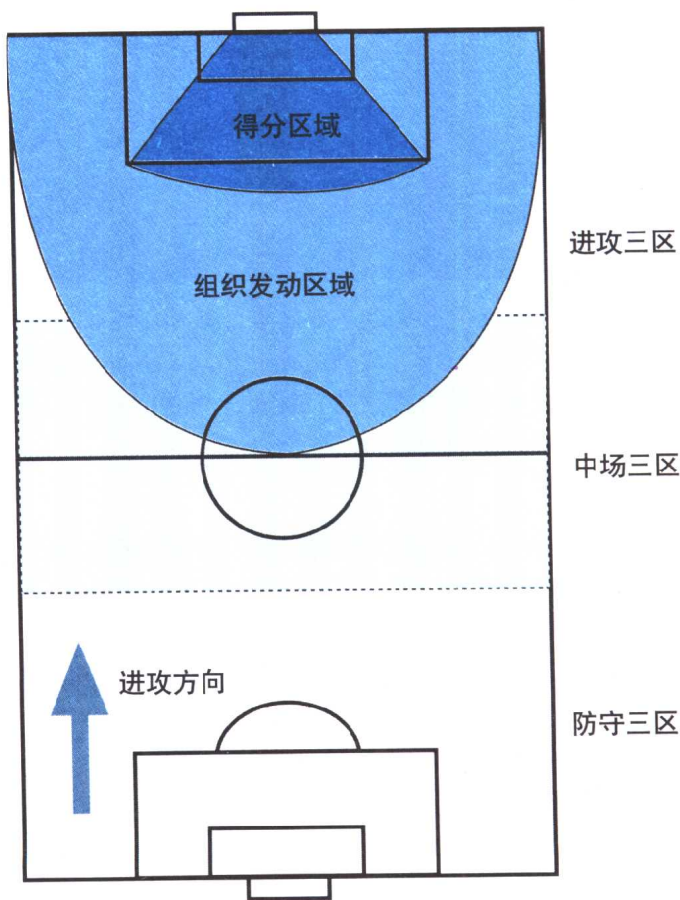
缓慢地进攻会使对方有充足的时间组织防守，使防守队员能够从容地应对每一次突破或传球。总之，控球队员停滞不前，防守队便会有时间进行防守上的调整。

控制球打法带给球队最大的利益在于，控球时间长的球队将会赢得更多射门得分的机会。不过，这里必须指出的是，为了控制球而去控制球不会创造出射门的机会，为控球而控球不会得分。但是，如果控球是为了进攻时获得人数优势，是为了突破和打乱对方的防守，那么球队便会达到进球得分的目的。



(二)在进攻三区创造机会

一支球队进攻的开始阶段通常始于本方球门区域的防守三区。球队在防守三区的进攻方式多种多样,守门员在做出一次精彩扑救后发起进攻,将球传给同伴;或者本方防守队员从对方前锋脚下抢断后向前传球发动反击。总之,一支球队快速且有效地将球踢出防守三区的能力,是成功组织攻击型足球的基础。





对于一支球队来说,中场就像人的心脏一样重要。如果球队要想在中场取得主动权,那么球员们必须具备充沛的体能、顽强的毅力、承受压力的能力,以及在比赛不同阶段洞察场上局势变化的能力。虽然中场的争夺格外激烈,但一般而言,中场三区不会给球队带来太大的危险。当球进入组织发动区域,激动人心的时刻就开始了。

就像篮球比赛中的篮框一样,球门是足球比赛中进攻方的攻击目标。当进攻队员在得分区域控球,就为防守方拉响了“红色警报”,因为这一区域的进球率是最高的。导致进球的传球或运球大多数从组织发动区域开始,而真正一锤定音的则是得分区域。

1. 在进攻三区可采用的进攻方法

当球员前方有足够的空间时应鼓励其运球突破。如果只有一名防守队员,其身后又没有保护队员,那么,控球队员必须学会运球过人。对于正在成长的年轻球员来说,如果教练员没有花足够的时间将他们训练成为出色的控球手,没有教会他们如何对付没有同伴保护的防守队员,那么,当球员面对没有保护的防守队员不知如何是好时,或球员因没能及时传球而错过一次射门得分机会时,受到批评的首先应该是教练员。教练员必须训练球员在进入进攻三区时,利用个人或整体配合,创造、识别和把握射门机会的能力。

保护和接应控球队员的球员,可以根据与球门的不同距离、不同角度选择不同的配合方法。配合的地点应在防守队员身后,且进攻队员能够先于防守队员进入该地点控制球。

在组织发动区域,球员必须学会作为一个整体进行横向转移的练习,从而能够在比赛中向对方防守薄弱的边路发动进攻。首先,在一侧边路发动进攻,然后迅速用斜传或侧向传球转移攻击点,将球传给另一侧(对方防守薄弱的一侧)的球员。插入进攻三区的球员可以是中场队员或者是后卫队员。



足球进攻技术图解

在对方半场的球员必须熟练掌握形式多样的纵向配合方法,以打乱对手防守队形。这些方法包括球员的侧向移动、锋线上的换位、前卫的交叉移动,同时队友的跑位接应也会为同伴创造出更具威胁的空当。

所有球员(无论是前锋、前卫还是后卫)都应该通过训练把自己融入到进攻中去,通过反复练习使球队掌握固定的进攻套路。训练的开始阶段可以不设防守队员,之后可逐步增强防守队员,从而使训练效果更明显,而且这样做使球员更容易理解和实施各种进攻套路。



如果球队中只有几名具有强烈进攻意识的球员,教练员必须设计出有效的进攻打法。如果球员理解了自己是进攻计划中的一部分,那么他们会更加集中精力,并且心情愉快地投入到训练和比赛中去。尽管参与防守并不是什么难事,但是球员更喜欢射门得分。因此,教练员应该培养球员全力以赴投入进攻直至射门得分的精神。在局部或整体进攻中,个人的进攻能力是非常重要的,它能使球队具有神秘色彩,并获得更多的进球。



2. 通过个人行动来创造空间

创造空间的个人行动包括 5 个基本技术要素：(1)出色的控球；(2)隐蔽性；(3)带球转身；(4)运球突破；(5)无球跑动。前 4 个基本技术要素属于有球技术，第 5 个基本技术要素是队员借助无球跑动去创造空间的理解。

对于控球、传球、运球、跑位等技术，本书有专门章节论述，也可参阅本套丛书的《控制球》、《传球》、《运球》等专著。在此需要特别指出的是，由于运球突破是创造空间的重要手段，因而每名队员都应该熟练掌握 3~5 种运球技术。

就创造空间来讲，进攻者应明白，自己的每一个行动都可能给防守者造成麻烦。由于防守者不仅要无球进攻队员的跑动作出反应，而且还要对球的移动作出反应，所以防守队员更愿意同仅待在固定位置对手进行比赛，进攻队员的位置变化越多，防守者之间的协调与保护越困难。从这个意义上来说，进攻空间是由无球的进攻者创造而不是有球者创造的。



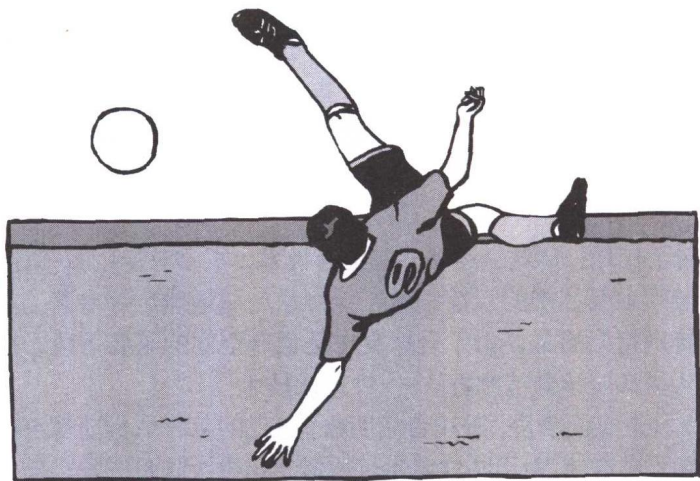
3. 通过全队行动来创造空间

在足球比赛中，越靠近对方的球门，进攻方可利用的空间就越小，横向拉开、纵向拉开、改变进攻点等常用的创造空间的方法就越难施展，此时一次触球打法就变得非常重要。

防守者虽然会对球的移动作出反应，但球的飞行要快过任何一名防守者。所以2~3次连续、准确的一次触球式传球，将会击败任何对手并为自己创造进攻空间。

防守者也会对手的移动作出反应，若进攻队员在接球时直接传球并迅速跑向新的位置，就会大大增加防守的难度。

一支球队在一次触球打法方面演练得越多，队员的观察能力提高得越快——迅速辨析比赛局面的能力越高，他们在球到来之前迅速决策最佳传球路线的能力越强。这些最终都需要队员的自信——自信来自于准确的技术，而准确的技术来自于刻苦正确的训练。



当一支球队已掌握了创造空间的所有技术时，他们就成为极有威力、令人生畏的对手。无论该队是否认识到这点，但这总是一个事实，即这种威力的大小取决于队员能否出色地利用他们努力创造的空间。



一支球队的进攻战术应该是越简单越好，那些复杂的战术打法只会让对手的防守变得轻松。只有抓住转瞬即逝的时机快速进攻，才能使对手的防守变得困难。

(三)进攻模式的形成

模式化的整体打法是现代足球的一个重要战略思想。无论从哪一个角度讲，模式化的打法都是全队的整体概念，因为，每一名球员在模式中都扮演着一个特定的角色。在足球比赛中，当球不断变换位置时，球队的整体也应随时进行调整，从而能够在球场上获得最大的利益。球员熟练掌握球队特定的运动模式后，将创造出最佳的突破对方防守的机会。

根据比赛对手的不同，制定出相应的战术打法是足球比赛最大的特点之一。观众总是喜欢欣赏富有创造性的比赛，希望场上不断出现意想不到的精彩场面。教练员的职责就是使观众期望看到的场面变成现实，同时，设计出形式多样的战术打法，确保本队的进球多于对手。

教练员在开始制定战术打法时，通常的做法是根据本队球员的特点制定出一个比赛阵型。但是，每场比赛都使用相同的11名球员是不可能的，这在各种级别的比赛中已得到验证。如果仅围绕着11



足球进攻技术图解

名球员制定比赛阵型，一旦替换了其中1名或更多的球员，那么这个阵型将变得毫无用处。基于这一点，应制定符合本队整体特点的比赛阵型，并在训练中指导球员练习这种阵型。

一旦确定了阵型，就要让球员学习并理解每个位置具体的战术要求，这样，在比赛时替换球员就有更为机动灵活的选择余地。然而应当注意，尽管让球员体验每一个位置、理解每一个位置的战术要求，但是，教练员仍需要为每个位置配备专门的球员，以体现出他们各自的特点。教练员应具备的能力之一就是要辨别出每一名球员的特点，并把他们安排在恰当的位置上，接下来就是建立比赛的进攻模式。



简单地说，比赛的进攻模式就是进攻的计划。固定比赛进攻模式的练习，要比在训练体系中占有很大比例的专项练习(如小场地比赛、射门练习或者控制球练习)缺乏刺激性。教练员在训练中融入特殊的练习方法，这会使原有的训练增加刺激性、针对性和高效性。教练员的训练风格决定了球员在比赛阵型中自我创造力和表现力发挥的程度。



在开始固定进攻模式的训练之前,就应对确定的比赛阵型有一个深入透彻的理解。应提倡让全体球员在午饭后漫步于训练场地上,边走边讨论比赛中可能发生的一些场面。这样做,会创造出一种有效的且热烈的讨论氛围,并鼓励球员将各自位置上经常遇到的难以解决的问题说出来。球员会十分珍惜这样的机会,并积极地投入到讨论中。通过讨论,他们对各自位置的战术要求将有更加深入的理解。

一旦这一阶段的训练开始之后,就要定期强化本队的比赛模式,即球员的位置打法。赛前的训练期也是进行这项工作的重要阶段。以下的练习将会有助于强化战术打法,同时为即将到来的比赛储备良好的体能。

