

图解

足球

实战技巧



最强足球战术与阵型

堀井 岳也 / 主编 周志燕 / 译

全图解
超细致训练菜单
完美基础训练
实战全模拟

CTS

湖南科学技术出版社

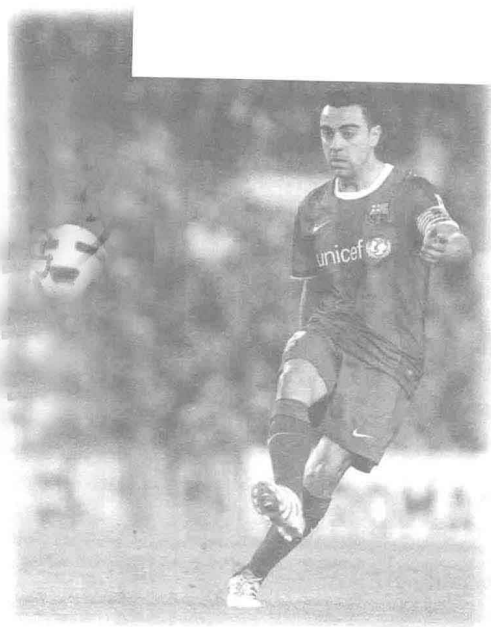
图解

足球

实战技巧

G843.19

02



G843.19
02

最强足球战术与阵型

堀井 岳也 / 主编 周志燕 / 译

CBS
PUBLISHING & MEDIA

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解足球实战技巧 / [日] 堀井 岳也主编 ; 周志燕译. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7654-9

I. ①图… II. ①堀… ②周… III. ①足球运动—图解 IV. ①G843-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 097847 号

本书的中文简体字版由日本 Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 通过北京水木双清文化传播有限责任公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

**SHIAI ni KATSU tame no SOCCER FORMATION BOOK ©
Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2011**

Original Japanese edition published in 2011 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图解足球实战技巧

主 编: [日] 堀井 岳也

译 者: 周志燕

责任编辑: 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 3.5

书 号: ISBN 978-7-5357-7654-9

定 价: 19.80 元

CONTENTS

图解

足球实战技巧

赢得比赛的能力与技巧	4
专访 世界顶级中场核心——哈维·埃尔南德兹亲授“取得胜利的方程式”	7
寻找符合球队特点的战术	8
本书的阅读方法	10

第1章 中路进攻阵型

柱式中锋的跑位理论	12
摆脱对方后卫盯防的动作技巧	13
莫被对方后卫的气势压倒	14
在禁区前制造空挡	15
柱式中锋转身射门	16
设法给柱式中锋传球	17
禁区前关键位置的进攻战略①纵向传球	18
禁区前关键位置的进攻战略②从边路传球，实施进攻	19
从策应进攻到二过一传球①	20
从策应进攻到二过一传球②	21
从策应进攻到二过一传球③	22
运用地滚球的横向传球战术，瓦解对方防线	23
打开缺口，瓦解对方防守①	24
打开缺口，瓦解对方防守②	25
通过两名前锋的配合突破防线	26
通过两名前锋的交叉移动突破防线	27
人数占优的理论	28
在人数占优的情况下，中路2对1	29
在人数占优的情况下，边路2对1	30

第2章 边路进攻阵型

边路进攻理论——纵向带球突破	32
第一次触球后的动作	33
果断迅速，进攻边路	34
制造短距离传球路线，进行传中	35
向中路带球突破的理论	36
从边路二过一传球，突破中路	37
从边路二过一传球，进行纵向突破①	38
从边路二过一传球，进行纵向突破②	39
从叠瓦式助攻到边路进攻①	40

从叠瓦式助攻到边路进攻②	41
从叠瓦式助攻到边路进攻③	42
来回传球, 瓦解边路①	43
来回传球, 瓦解边路②	44
来回传球, 瓦解边路③	45
以传中突破防守的理论	46
传中的质量和接球手的位置	47
以传中突破防守	48
前锋的动作调整①	49
前锋的动作调整②	50

第3章 中场区域的进攻阵型

中场区域的战术理论	52
掌握传球和跑位的技巧	53
占据中间位置	54
寻找阵型中的空挡	55
用纵向传球瞄准防守间隙	56
从互相配合到边路转换	57
以短传发动反攻的基本方法	58

第4章 防守区域的进攻阵型

组建防守①反复传球	60
组建防守②利用守门员来回传球	61
边后卫的技能和中后卫的危机管理	62
借助前排球员的力量, 创造传球路线	63
交换边后卫和中场球员的位置	64
边后卫在控球的瞬间将球传出	65
用长传反攻打破僵局	66
借对方踢角球之机由守转攻	67
守门员向空挡喂球	68

第5章 防守战术的阵型

防守理论·优先次序	70
一对一时的距离保持法	71
边路上的防守	72
拖延时间, 调整我方的防守阵型	73

压迫型打法	74
进攻目标对手	75
前线压迫型打法	76
前线压迫型打法的要点	77
压迫型打法无法奏效时的对策	78
压迫型打法被钻空子时的对策	79
从丢球的瞬间开始展开防守	80
前锋距中场较远时的对策	81
区域防守理论	82
防线的前后移动	83
一对一防守理论	84

第6章 定位球战术

角球理论	86
把球开到近门柱	87
配合踢向禁区前沿的角球	88
从远门柱返回中路	89
防止对方球员上抢	90
呈团状站位接角球	91
战术角球理论	92
接战术角球后转身突破	93
直接任意球理论	94
派队友站在对方人墙中	95
通过传球制造射门路线	96
瞄准人墙下方	97
手势战术①溜到对手后方	98
手势战术②由第3位球员射门	99
界外球理论	100
调整站位后掷界外球	101
掷向防守球员背后的界外球	102
掷界外球射门	103
远距离界外球	104

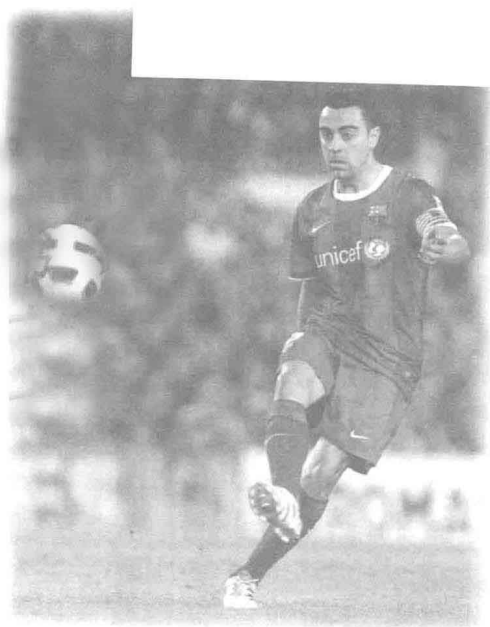
第7章 位置 & 阵型 & 战术的基本要素

不同位置的特点与职责	106
阵型的特点	108
各国的战术和类型	110
足球专用语	111

图解

足球

实战技巧



最强足球战术与阵型

堀井 岳也 / 主编 周志燕 / 译

CBS
PUBLISHING & MEDIA
中国出版集团

湖南科学技术出版社

CONTENTS

图解

足球实战技巧

赢得比赛的能力与技巧	4
专访 世界顶级中场核心——哈维·埃尔南德兹亲授“取得胜利的方程式”	7
寻找符合球队特点的战术	8
本书的阅读方法	10

第1章 中路进攻阵型

柱式中锋的跑位理论	12
摆脱对方后卫盯防的动作技巧	13
莫被对方后卫的气势压倒	14
在禁区前制造空挡	15
柱式中锋转身射门	16
设法给柱式中锋传球	17
禁区前关键位置的进攻战略①纵向传球	18
禁区前关键位置的进攻战略②从边路传球，实施进攻	19
从策应进攻到二过一传球①	20
从策应进攻到二过一传球②	21
从策应进攻到二过一传球③	22
运用地滚球的横向传球战术，瓦解对方防线	23
打开缺口，瓦解对方防守①	24
打开缺口，瓦解对方防守②	25
通过两名前锋的配合突破防线	26
通过两名前锋的交叉移动突破防线	27
人数占优的理论	28
在人数占优的情况下，中路2对1	29
在人数占优的情况下，边路2对1	30

第2章 边路进攻阵型

边路进攻理论——纵向带球突破	32
第一次触球后的动作	33
果断迅速，进攻边路	34
制造短距离传球路线，进行传中	35
向中路带球突破的理论	36
从边路二过一传球，突破中路	37
从边路二过一传球，进行纵向突破①	38
从边路二过一传球，进行纵向突破②	39
从叠瓦式助攻到边路进攻①	40

从叠瓦式助攻到边路进攻②	41
从叠瓦式助攻到边路进攻③	42
来回传球, 瓦解边路①	43
来回传球, 瓦解边路②	44
来回传球, 瓦解边路③	45
以传中突破防守的理论	46
传中的质量和接球手的位置	47
以传中突破防守	48
前锋的动作调整①	49
前锋的动作调整②	50

第3章 中场区域的进攻阵型

中场区域的战术理论	52
掌握传球和跑位的技巧	53
占据中间位置	54
寻找阵型中的空挡	55
用纵向传球瞄准防守间隙	56
从互相配合到边路转换	57
以短传发动反攻的基本方法	58

第4章 防守区域的进攻阵型

组建防守①反复传球	60
组建防守②利用守门员来回传球	61
边后卫的技能和中后卫的危机管理	62
借助前排球员的力量, 创造传球路线	63
交换边后卫和中场球员的位置	64
边后卫在控球的瞬间将球传出	65
用长传反攻打破僵局	66
借对方踢角球之机由守转攻	67
守门员向空挡喂球	68

第5章 防守战术的阵型

防守理论·优先次序	70
一对一时的距离保持法	71
边路上的防守	72
拖延时间, 调整我方的防守阵型	73

压迫型打法	74
进攻目标对手	75
前线压迫型打法	76
前线压迫型打法的要点	77
压迫型打法无法奏效时的对策	78
压迫型打法被钻空子时的对策	79
从丢球的瞬间开始展开防守	80
前锋距中场较远时的对策	81
区域防守理论	82
防线的前后移动	83
一对一防守理论	84

第6章 定位球战术

角球理论	86
把球开到近门柱	87
配合踢向禁区前沿的角球	88
从远门柱返回中路	89
防止对方球员上抢	90
呈团状站位接角球	91
战术角球理论	92
接战术角球后转身突破	93
直接任意球理论	94
派队友站在对方人墙中	95
通过传球制造射门路线	96
瞄准人墙下方	97
手势战术①溜到对手后方	98
手势战术②由第3位球员射门	99
界外球理论	100
调整站位后掷界外球	101
掷向防守球员背后的界外球	102
掷界外球射门	103
远距离界外球	104

第7章 位置 & 阵型 & 战术的基本要素

不同位置的特点与职责	106
阵型的特点	108
各国的战术和类型	110
足球专用语	111

形势判断

比赛的打法具有多样性。球员应该培养自己的形势判断力，即在强压下也能从多种方法中选出最佳方案的能力。不可片面判断。

停球与踢球的技术

如果不能准确地停球与踢球，就无法进行一场真正的足球比赛。这指的并非足球静止不动时的控球技术，而是指球员在一边跑动、一边改变身体移动方向的同时，仍然能把球准确地传到自己要传的地方，这种技术才是重要的。

攻防转换的速度

提高由进攻转为防守、由防守转为进攻的速度。为了达到这一目的，必须比对手更快地进行准确定位。只有这样，才能获得整个比赛的支配权。

赢得比赛的能力与技巧

战术理解

作为一支球队，所有球员应该就在攻守上采取什么战术以及如何进行比较达成共识。为此，有必要提高每位球员的战术判断力。

领导力

仅仅依靠某一个领导者来统帅的球队是不可能取得长远发展的。包括替补队员在内，球队所有队员都需要拥有一定的领导力。

持久力

即能够跑完全场比赛的持久力。这不仅仅包括必要的体力、腰力、速度等物理上的持久力，还包括精神上的集中力。如果没有充足的持久力，当比赛到了后半场时，就无法做出冷静的判断，从而导致比赛质量下降。

持续性

指整个比赛过程都能保持稳定的、持续的发挥，而不是追求某一瞬间的超常发挥。为了达到这一目的，需要习惯进攻（传球 & 跑位）和防守（移动 & 补防）。

良好的心态

在大型赛事中也能以平常心比赛并重视成败细节的心态至关重要。此外，坦诚、谦虚、对裁判和对手的尊重等，也是很重要的心态。

只要掌握这 10 条， 球队就能变强

即兴性与意外性

在一场球赛中，即使是完美得无可挑剔的进攻，也很有可能无法突破对手的防守。只有采取别人都想象不到的、具有意外性的进攻手段，才能创造绝好的得分机会。

交流能力

把自己的意图有效地传达给队友当然属于交流能力的一部分，但同时，倾听并充分理解队友的意见和想法也是一种交流能力。如果不能进行有效的交流与沟通，团队制定的战术与战略就不能发挥作用。



充分调动 队友的积极性， 组织进攻， 为整个球队的胜利贡 献自己的力量。

荣获 2010 年南非世界杯冠军。

荣获 2011 年 UEFA（欧洲足球协会联盟）冠军。

作为西班牙国家足球队的代表，在巴塞罗那足球俱乐部获得数不胜数的荣誉和桂冠。

他就是全世界首屈一指的中场核心——哈维·埃尔南德兹。

身材小巧的他驰骋在球场上，接球后便灵活转移，始终支配着整场比赛。

如此强悍的他，究竟是怎样比赛的呢？

就球员应该具备的能力和战术方法这两个问题，我们对哈维做了以下专访。

世界顶级中场核心—— 哈维·埃尔南德兹 亲授“取得胜利的方程式”



您能否讲述一下，从您开始踢球，到转变为现在的这种踢球风格，这期间经历了什么呢？

从很小的时候开始，为了掌握踢球的技术，我就一直在不停地努力。

进入巴塞罗那足球俱乐部的二线球队之后，我又掌握了控球技术，一边控球，一边注意周围的情况，我总是在这种意识的指导下，把球传给队友。

为球队和自己创造更加容易的进攻机会，我把这点作为目标，一直努力练习，直到变成了现在的这种踢球风格。

——哈维先生，作为一名足球球员，您觉得应该具备哪些素质呢？

我觉得，作为一名足球球员，需要在技术、体力、心态等所有方面都保持良好的平衡。不过最重要的还是天赋和技术，我认为，有了这两点，无论什么样的对手，都是可以战胜的。

在此基础上，如果能再强化一下个人的风格和特点，比如速度很快，体力很好，或者擅长带球等，那将会非常有帮助。

但是，正如我刚才所谈到的那样，踢球的技术，以及无论何时都能以积极的心

态追求胜利的精神力量也很重要。

——请问您在巴塞罗那足球俱乐部的球队中，担任什么样的角色呢？

当然，如果可以的话，我也想像我的队友梅西或者比利亚那样，做一名总是射门得分的足球球员（笑声）。但是，我觉得自己是个天生的传球手。

虽然不像他们一样飞快的奔跑速度，但我拥有精神上的速度，可以瞬间察觉到哪里有空位，哪里有未被防守的自由队友，可以迅速判断出什么时候把球传向什么位置是最好的。

我拿球次数很多，我拥有连续跑完90分钟全场的体力，而且我有能力在保证球队攻守平衡的前提下组织有效的进攻，充分调动队友的积极性，为整个球队的胜利做出贡献。

——本书的主题是比赛中的技术和阵型，那么您认为，怎样才能提高球员对战术的理解程度呢？

首先是整个球队所考虑的足球理念的问题。要让球队所有球员都理解自己的球队要踢出什么样的足球，这一点是很重要的。

在这个基础上，对于

教练要求的攻防体系或者阵型，不仅要进行充分的交流和探讨，还要持续进行高强度的训练。而且，将战术思想灵活地运用在比赛中也是十分必要的。另外，无论结果好坏，在实际比赛中积累经验也是不可或缺的。

——最后，作为一名足球球员，请哈维先生给本书的读者提一些建议好吗？

我认为，最重要的是还是要热爱足球。另外，可以持续关注一下自己喜欢的球队或球员的比赛，借鉴他们的成功之处，以促进自己进步。

保持谦虚的态度和挑战的心态，鼓励自己勤加练习，尽情享受足球带来的乐趣。

虽然我已经身在巴塞罗那足球俱乐部和西班牙国家足球队代表队获得了世界第一的称号，但我还是充满了极大的热情，想获得更多的荣誉。总之，一旦体会到了胜利的喜悦，品尝到了荣誉的美味，求胜的欲望就会愈发强烈，也绝对不会对胜利感到疲倦。

巴塞罗那足球俱乐部和西班牙国家足球队在全球有很多的球迷，希望今后能得到球迷们一如既往的支持。

■ 人物资料

出生日期：1980年1月25日
身高：170cm 体重：68kg
出生地：西班牙卡塔鲁尼亚州特拉萨
所属球队：巴塞罗那足球俱乐部（1997年至今）
参加大赛：曾代表西班牙参加U-17（国际足联17岁以下青年足球锦标赛）、U-18、U-20、U-21、U-23，

参加国际性比赛96场（截至2011年9月）

位置：中场（中前卫）

主要荣誉：（巴塞罗那足球俱乐部） 巴塞罗那足球俱乐部联赛夺冠6次，CL夺冠3次，国王杯夺冠1次，世界俱乐部杯夺冠1次；（西班牙国家队） U-20世界青年锦标赛冠军，悉尼奥运会亚军，欧洲杯冠军，南非世界杯冠军

★ 拥有柱式中锋

能在前线持球并使周围活跃起来的球员，我们称之为柱式中锋。拥有足够的体力，能顶住对方防守球员的压力，同时拥有正确脚法的球员适合担任柱式中锋一职。如果球队中存在这样的球员，那么在进攻的时候，无论如何都要先把球交给柱式中锋，然后全线压上去，向前线步步紧逼。

适合这种球队的战术阵型

- P12 → P22
- P64 → P68



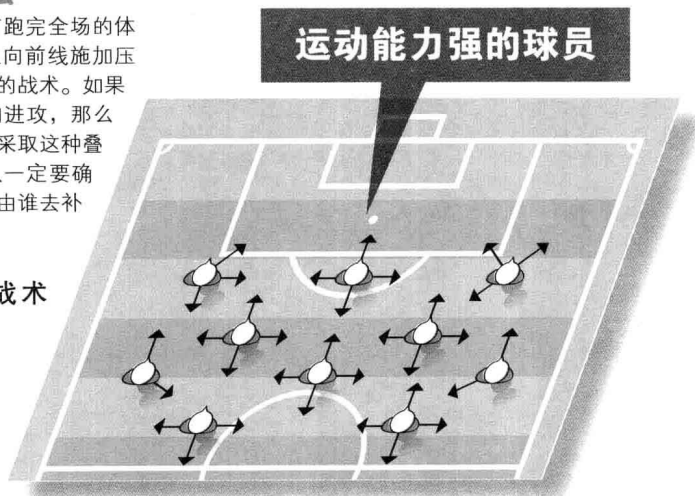
寻找符合

★ 运动能力强

如果全队球员都有跑完全场的体力和速度，便可以采取向前线施加压力、扩大自己活动范围的战术。如果边后卫连续不断地参加进攻，那么就能增加进攻的强度。采取这种叠瓦式助攻战术时，球队一定要确认好诸如空出来的缺口由谁去补位等问题。

适合这种球队的战术阵型

- P40 → P42
- P74 → P81

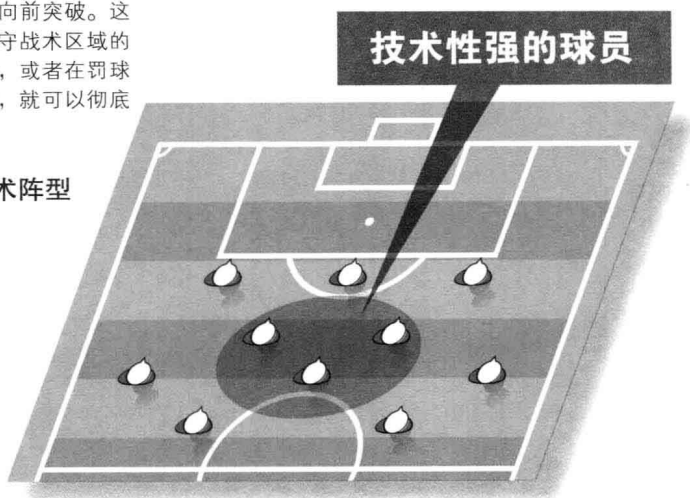


★ 技术性强

如果球队中有很多能够自由控球的技术性很强的球员，那么即使在狭小的空间，也能顺利地向前突破。这时，可以在对方实施防守战术区域的防守队员之间灵活穿插，或者在罚球区附近带球突破，这样，就可以彻底瓦解对方的防守体系。

适合这种球队的战术阵型

- P43 → P45
- P52 → P58



球队特点的战术

★ 拥有行动速度的攻击手

如果球队中存在在前线能够利用自己的速度优势甩掉对方后卫的球员，那么可以采取向防线后方实施让队友故意漏球的进攻方法。为了不造成越位犯规，具有速度优势的球员要把握时机提高与传球手之间的配合默契。在这里，让攻击手发挥有效作用是一个关键点。抢到球之后，立即迅速地进行攻防转换，这样的快速反击能够取得良好的效果。

适合这种球队的战术阵型

- P26 → P27
- P32 → P39



本书的 阅读方法

关于插图的阅读 方法和位置名称

(FW)

前锋

在球场上,前锋是位置最靠前的球员。中锋及位于第 1.5 排的影子前锋也属于前锋。位于两侧位置的球员被称为边锋。

(MF)

中场

在所有球员中,位于球场中部的球员,我们称之为中场。其中,又分为攻击型中场、防守型中场、左右前卫。

(DF)

后卫

(CB)

中后卫

(SB)

边后卫

后卫位于所有球员的后方。中后卫在中间位置,边后卫则位于靠近两侧边线的位置。

(GK)

守门员

守门员负责防守球门,阻止对方将球踢进自己球门。

(K)

定位球主罚球员

踢任意球和角球的球员。

(S)

投球手

掷界外球的球员。

- 关于箭头和符号的意思



主要球员



对方球员



足球



[实线箭头] 足球的运动方向



[虚线箭头] 球员的运动方向



[波状线箭头] 带球球员的运动方向



柱式中锋的跑位理论

准确判断传球时机,果断射门

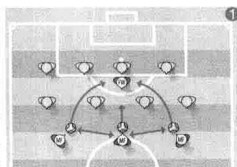
POINT

有效发挥柱式中锋的作用。组织球员在中场向前传球。

● ● ● ●

何时、何地、从谁处得到传球

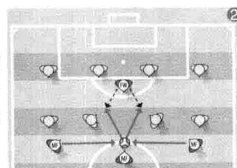
策应进攻的有效位置在罚球区附近。由于传球队友位置的不同,球员起动的时机也不一样。球员在起动前应该一边注意中场的来回传球,一边判断传球的准确时机。



● ● ● ●

在中路空档组织进攻

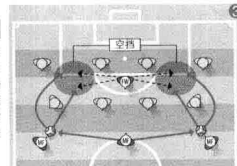
在边路球员的中路传球的瞬间,柱式中锋斜插下。持续时间一长,就会被已经击退的对方中路球员包夹。这时,要抓住对方防守破绽,直接射门。



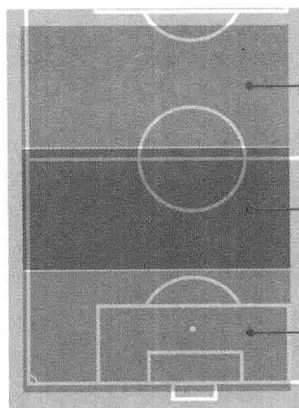
● ● ● ●

在边路空档组织进攻

在罚球区两侧侧角附近组织进攻。最佳时机是从中路向两边球员传球时。这时如果柱式中锋在侧角左右游动,对方中场球员很难掌握柱式中锋传球的时机。跑动范围为罚球区范围即可。假若向反方向进攻,然后果断射门。



● 球场区域



进攻区域

将球场分为三等份,靠近对方球门的区域为进攻区域,也可称作前场。

中场区域

将球场分为三等份,最中间的区域为中场区域,也可称作中场。

防守区域

将球场分为三等份,自己球门一侧的区域为防守区域,也可称作后场。



第1章

中路进攻 阵型

重点介绍在进攻区域
瓦解对方的方法

柱式中锋的跑位理论

准确判断传球时机，果断射门

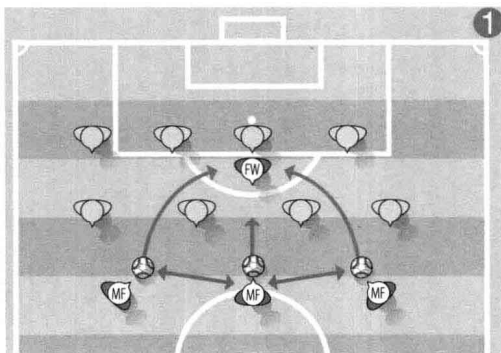
POINT

有效发挥柱式中锋的作用，组织球员在中场向前传球。

1▶▶▶

何时、何地、从谁处得到传球

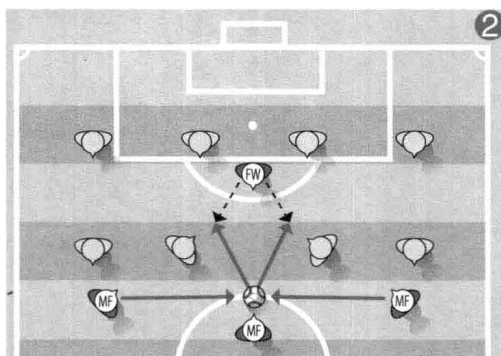
策应进攻的有效位置在罚球区附近。由于传球队友位置的不同，球员起动的时机也不一样。球员在起动前应该一边注意中场的来回传球，一边判断传球的准确时机。



2▶▶▶

在中路空挡组织进攻

在边路球员向中路传球的瞬间，柱式中锋斜插下。持续时间一长，就会被已经击退的对方中路球员包夹。这时，要抓住对方防守破绽，直接射门。



3▶▶▶

在边路空挡组织进攻

在罚球区两侧前角附近组织进攻，最佳时机是从中路向两边球员传球时。这时如果柱式中锋在前场左右跑动，对方中场球员很难掌握柱式中锋传球的时机。跑动范围为罚球区范围即可。假装向反方向进攻，然后果断射门。

