

【德】皮特·希巴拉 (Peter Hyballa) 汉斯-迪特尔·波尔 (Hans-Dieter te Poel) 著

德国足协 (DFB) 体育总监作序推荐!
加强控球·创造射门机会·提升团队凝聚力

足球训练完全图解

德国足球传球战术及训练

(全彩图解版)

朱星宇 译



20种实用传球战术

188幅球员实拍图和赛场示意图

- 针对中锋、边锋、后卫、守门员等不同位置的战术
- 展示球员站位和演练方法
- 提供技术和体能指导
- 提出进阶的战术变化

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

【德】皮特·希巴拉 (Peter Hyballa) 汉斯-迪特尔·波尔 (Hans-Dieter te Poel) 著

足球训练完全图解

德国足球传球战术及训练

(全彩图解版)

朱星宇 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

足球训练完全图解：德国足球传球战术及训练：全
彩图解版 / (德) 皮特·希巴拉, (德) 汉斯-迪特尔·波
尔著；朱星宇译. -- 北京：人民邮电出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-115-43604-7

I. ①足… II. ①皮… ②汉… ③朱… III. ①足球运
动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第254259号

版权声明

Original Title: Modernes Passspiel
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2015

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由德国足协认证足球教练专业写作。通过 188 幅球员实拍图和赛场示意图，将传球战术基础理论与比赛实践经验相结合，就站位、演练方法、细节指导以及战术变化四方面内容，对 20 种足球传球战术进行全方位解析，并结合球员的身体、心理特点，提出了教练应采用的训练方法和规则。不论是作为球队中锋或门将的运动员，还是指导足球训练的专业教练，都可以从书中获取传球战术的系统化训练方法，从而带领球队赢得胜利！

-
- ◆ 著 [德] 皮特·希巴拉 (Peter Hyballa)
汉斯-迪特尔·波尔 (Hans-Dieter te Poel)
译 朱星宇
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：19.5 2016 年 12 月第 1 版
字数：269 千字 2016 年 12 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-8077 号
-

定价：88.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

目 录

01	前 言	8
02	传球战术现状	14
03	不只是简单的传球	28
04	传球战术是优秀球队的先决条件	34
	希巴拉和波尔的传球拼图 IQ [®]	36
4.1	传球拼图 [®]	38
4.2	传球网格	48
	4.2.1 三动作体系	52
4.3	个别拼图：传球方式至关重要	60
	4.3.1 高吊传球	62
	4.3.2 三角传球	71
	4.3.3 转移传球	83
	4.3.4 凌空传球	95
	4.3.4.1 胸部停球	97
	4.3.4.2 高空传球	102
	4.3.5 不看目标的传球	110
	4.3.6 平传和短传配合（短传）	117
	4.3.7 射门传球	150
	4.3.8 最后一刻传球	158
	4.3.9 致命传球	169

4.3.10	过顶传球	180
4.3.11	传切球与回传	187
4.3.12	撞墙式传球	200
4.3.13	有角度的传球	209
4.3.14	头球摆渡	217
4.3.15	界外球	223
4.3.16	传球到空当	233
4.3.17	一脚出球	242
4.3.18	特殊的 TIQUI-TACA——Rondos	257
4.3.19	假传球	266
4.3.20	守门员教练马可·努普（莱比锡红牛俱乐部） 专门针对门将的传球训练	281
4.3.20.1	现代门将的几个事实	282
4.3.20.2	守门员传球的几个关键点	287
4.4	希巴拉和波尔传球理论	290
4.5	关键方法：如何训练传球拼图 IQ [®]	293
05	总结：纵观全局	306

【德】皮特·希巴拉 (Peter Hyballa) 汉斯-迪特尔·波尔 (Hans-Dieter te Poel) 著

足球训练完全图解

德国足球传球战术及训练

(全彩图解版)

朱星宇 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

足球训练完全图解：德国足球传球战术及训练：全
彩图解版 / (德) 皮特·希巴拉, (德) 汉斯-迪特尔·波
尔著；朱星宇译. -- 北京：人民邮电出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-115-43604-7

I. ①足… II. ①皮… ②汉… ③朱… III. ①足球运
动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第254259号

版权声明

Original Title: Modernes Passspiel
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2015

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由德国足协认证足球教练专业写作。通过 188 幅球员实拍图和赛场示意图，将传球战术基础理论与比赛实践经验相结合，就站位、演练方法、细节指导以及战术变化四方面内容，对 20 种足球传球战术进行全方位解析，并结合球员的身体、心理特点，提出了教练应采用的训练方法和规则。不论是作为球队中锋或门将的运动员，还是指导足球训练的专业教练，都可以从书中获取传球战术的系统化训练方法，从而带领球队赢得胜利！

◆ 著 [德] 皮特·希巴拉 (Peter Hyballa)
汉斯-迪特尔·波尔 (Hans-Dieter te Poel)

译 朱星宇
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16
印张：19.5 2016 年 12 月第 1 版
字数：269 千字 2016 年 12 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-8077 号

定价：88.00 元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

致 谢

感谢我的孩子尼尔斯（Nils）与延斯（Jens），还有我的妻子伊莎贝尔（Isabel），谢谢你们多年来给我这么多“自由”时间创作本书。感谢德国足协的各位足球教导员、教练员以及讲师，感谢吉罗·比萨兹（Gero Bisanz是前任德国足协总教员、德国科隆体育大学讲师兼科隆俱乐部教练）和贡纳·格里施（Gunnar Gerisch博士是德国科隆体育大学足球学院前任总监兼Hennes-Weisweiler学院讲师），是你们让我学会了最高水平的“战术”。我还要向我的挚友兼共同执笔人彼特（Peter）致以最诚挚的感谢，感谢你多年来为创作本书做出的努力。

我们还要向爱德华·福乐布施（Eduar Feldbusch）致以最崇高的敬意，没有他日以继夜的工作，我们就无法将成百上千幅手绘草稿转化为具有如此高专业水准的插图。

汉斯-迪特尔·波尔

www.tepoel.eu

我要把本书献给我的父亲汉斯·约阿希姆（Hans-Joachim），愿他在天堂欣赏这美妙的运动。

皮特·希巴拉

www.peterhyballa.org

序



良好的传球战术是踢好足球的基础。最近的许多范例表明，良好的传球战术可以造就成功的顶级球队。在各支球队的战术理论框架内，即使是国家队也在不断地训练传球战术，并将之与小组战术和全队战术结合。为了在最高水平的比赛中展现多变有效的全队战术，各支球队必须能够快速拉开空间。他们可以通过准确、把握时机或直来直去的传球达到这个目标。

成功的传球战术的基础是目标明确、形式多样、高强度的训练。随着球队的发展和技战术水平的不断提高，场上的训练要素对教练和球员们越发重要。在本书中，皮特·希巴拉和汉斯-迪特尔·波尔为开发成功的传球战术奠定了坚实的基础。

在这本书中，作者考察了多种传球方式和表现因素，这些传球方式和表现因素可以通过训练打下基础。因此，对每位教练来说，这本书都是一种训练模式和取之不尽的宝贵资料。

2015年，两位作者皮特·希巴拉和汉斯-迪特尔·波尔出版了第二本有关传球战术的专著，也就是本书。多位足球和应用体育科学领域的专家参与了本书的编写。作者通过主题明确的专访展现了各位专家对国际足坛传球战术的看法和观点。此外，本书还介绍了大量新的技战术和不同的训练方式。

对所有教练和教练员来说，这两本书提供了目的明确的相关培训内容，
可以作为培训手册，帮助提升球员的水平。

Hans-Dieter Flick

德国足协体育总监

2014年巴西世界杯德国国家足球队助理教练

目 录

01 前 言	8
02 传球战术现状	14
03 不只是简单的传球	28
04 传球战术是优秀球队的先决条件	34
希巴拉和波尔的传球拼图 IQ [®]	36
4.1 传球拼图 [®]	38
4.2 传球网格	48
4.2.1 三动作体系	52
4.3 个别拼图：传球方式至关重要	60
4.3.1 高吊传球	62
4.3.2 三角传球	71
4.3.3 转移传球	83
4.3.4 凌空传球	95
4.3.4.1 胸部停球	97
4.3.4.2 高空传球	102
4.3.5 不看目标的传球	110
4.3.6 平传和短传配合（短传）	117
4.3.7 射门传球	150
4.3.8 最后一刻传球	158
4.3.9 致命传球	169

4.3.10	过顶传球	180
4.3.11	传切球与回传	187
4.3.12	撞墙式传球	200
4.3.13	有角度的传球	209
4.3.14	头球摆渡	217
4.3.15	界外球	223
4.3.16	传球到空当	233
4.3.17	一脚出球	242
4.3.18	特殊的 TIQUI-TACA——Rondos	257
4.3.19	假传球	266
4.3.20	守门员教练马可·努普（莱比锡红牛俱乐部） 专门针对门将的传球训练	281
4.3.20.1	现代门将的几个事实	282
4.3.20.2	守门员传球的几个关键点	287
4.4	希巴拉和波尔传球理论	290
4.5	关键方法：如何训练传球拼图 IQ [®]	293
05	总结：纵观全局	306

01

前 言

01

前言

当前，有很多关于传球战术的讨论，尤其在职业足坛。不管是把它作为团队协作的手段，还是保持控球的工具，抑或是支配比赛的方式，也不管采取传球战术的初衷是什么，目标都是赢得比赛的胜利。就是这么简单！

但是，教练或教练员以及各年龄段的球员以何种方式和采取哪些战术套路和变化才能呈现既让人赏心悦目又实用的传球战术呢？是否需要传球能力的发展、提高和改善进行专项训练？还是说这种能力完全是天赋，或是某种魔法，或者只要按照计划训练就能实现呢？

基于个人的训练实践，雄心勃勃的教练和教练员们会不断寻找新的训练思路，同时不断验证自己的传球理论。因此，本书作者为同行们提供了一种现代传球战术的训练模式，为他们的实际训练提供一些新的思路。那么，这是否只是披着现代传球战术的外衣，实则为老套的闭门造车之术呢？完全不是！

本书共分为6章。由德国国家足球队助理教练汉斯-迪特尔·弗里克撰写序言。

在第2章中，各位教练和教练员将了解到一些必要的战术理论要素，这些要素是“希巴拉和波尔传球拼图IQ[®]”（见第4章）的基础。

在第3章中，我们把注意力放在这个问题上，即传球的目的真的是把球传给队友还是做其他战术配合。这往往是教练们在实际训练和执教时需要考虑的问题。我们将基于以下内容分析并概括这个问题：

- 第2章的内容；
- 足球运动的基本要求和特殊的复杂性；
- 传球战术所必需的情绪控制；
- 球员们的批判性思考能力。

在第4章中，我们将对复杂的“希巴拉和波尔传球拼图IQ[®]”进行概括和总结，目的是帮助教练和教导员达到“最高水平的传球质量”。此外，我们还将谈到影响球队表现的其他因素，同时介绍教练和教导员为了消耗比赛时间而选择的各种战术套路和种类，以及集体沟通（全队或小组）。对球员们来说，良性的竞争和高质量的训练是在团队中实现他们所期望的快速、准确、多变和有创造性的传切配合的必要因素。要知道：一支球队里也有许多个小团体！

在本章中，读者们将了解到我们选择拼图的原因，以及为何（详见第4.2节）这种传切战术通过网格（框架）的方式可以被轻易地应用到实际训练中。在这方面，我们将强调把训练与实际的比赛情境相结合。在第4.2.1节中，我们将向读者介绍如何用创新的三动作体系进行临场指挥。

在第4.3节中，读者将了解20种可以直接在实战中应用的传球战术（拼图），包括它们的站位结构、演练、指导和变化。球员们应该在比赛中将这些战术融会贯通，并与其他影响表现的因素（如传球体能）相融合。我们把广大教练员、教导员和球员们在实战中通过传球拼图应该达到的战术创造性称为“IQ”（传球智商）。

附图的各个部分，包括表层的20个拼图以及底层的6个拼图，分别代表了竞技比赛的不同要求。

我们向读者呈现拼图的方式就像五金店里摆满商品的货架。井然有序的五金店里的商品琳琅满目，不管来的是外行还是行家，都可以挑选到自己心仪的商品。这种印象能帮助读者更好地理解本书中的资料。

在这方面，第4.3.18节（特殊的Tiqui-Taca——Rondos）和第4.3.20节（守门员教练马克·努普专门针对门将的传球训练）将提供两种

特别出色的拼图，讲解内容范围之广、信息之详细都是你前所未见的。为了达到这个目的，Rondos的完美倒脚和传球技术以及职业守门员传球的训练方法是以当前的实战经验为基础的。

在第4.4节中，我们将讲解传球和比赛哲学，向读者介绍如何让队员们在比赛中贯彻这些哲学。在这里，我们将以一支采用紧凑的1-4-3-3阵型的职业球队为例。

第4.5节提出了下面这样一个问题，并进行了讨论、分析，说明了目前对这一问题的理解：如何在训练中贯彻这些拼图。第4.5节还把传球训练中的许多教学和执教方法及规则浓缩到一个综合图表中，并按照身体、心理和身心（结合）对它们进行分类。我们在介绍个人的传球拼图的同时，还会讨论影响球员表现的特定因素，如技术、战术（包括传球智商）以及体能（耐力）。通过这些方法，教练或教练员就能通过训练提高球员传球的目的性、准确度以及传球方式的多样性。

第5章对本书的见解进行了总结，同时援引了一些同行的观点。在我们看来，这些观点都非常具有前瞻性。

以下符号适用于本书中的所有插画和图片；此外，第4.3.20节还用另外一套符号来代表守门员传球。

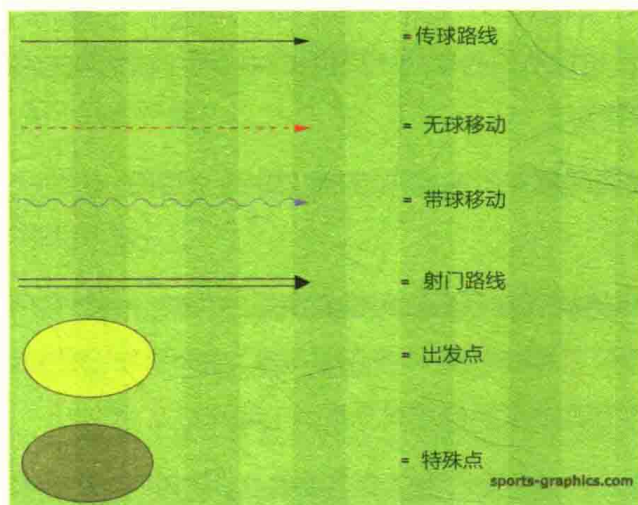


图1 本书中所有插画和图片中的符号含义