

李禹廷 著

ZHONGGUOZUQIU
HUOSHENG GONGSHI

中国足球 获胜公式

——直接打法+精准传球+盯人=获胜



人民体育出版社

中国足球获胜公式

直接打法 + 精准传球 + 盯人 = 获胜

李禹廷 著

人民体育出版社

前言

《中国足球获胜公式》是为打破国外足球理论对中国足球发展的桎梏而书写，为探讨中国足球技术的创新而编辑，是世界足球当代理论的统计学解读。同时，为满足中国足球参与世界顶级竞技发展需要，对人才选拔、培养模式、训练方法、商业运作提出新的建议和方法，以求对中国足球问题的综合解决。

本书的出发点是中国足球在向众多足球强国学习的混沌时期，在众多的国外足球理念和足球训练方法之中，找到其中核心的、实行起来最简单的，加以推陈出新，实现中国足球训练理论和方法的实质性突破。

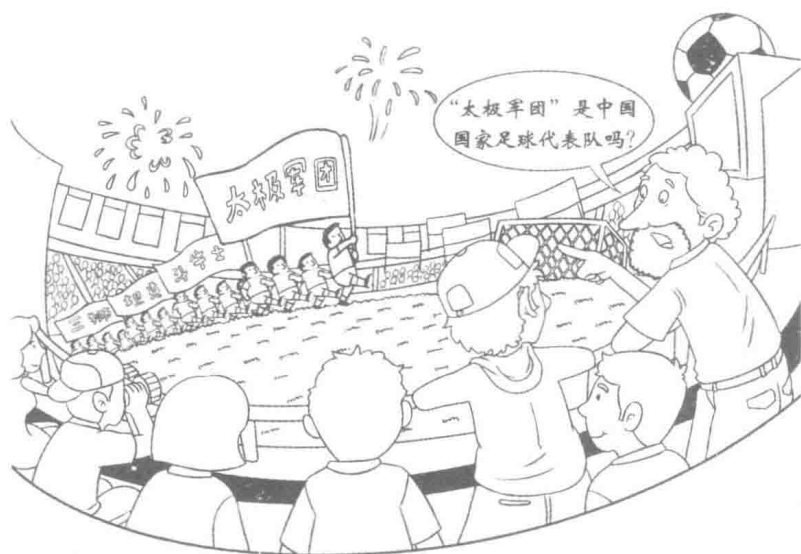
本书的获胜公式，即“直接打法+精准传球+盯人=获胜”理论的提出，其组成简洁明了、便于实践。在此理论指导下，通过精英运动员选拔、基本功训练、综合素质提高、健康及营养保障，中国足球在3~5年之内定能走出困境，冲出亚洲、走向世界，慰藉那些始终期待中国足球强盛却久已冰冷的国人之心。

全书第一章主要对中国足球的落后原因进行了分析，得出中国足球水平同中国体育强国不相称的直接原因是中国运动精英不在足球界。中国足球的人才选拔观念、训练理论和训练方法缺乏创新，提出解决问题的方法是校园足球全方位进入大专

院校。第二章介绍获胜公式的各个因素，揭示足球获胜公式的主要内容，即直接打法+精准传球+盯人=获胜。“直接打法”理论来源于英国查理·休斯的《足球获胜公式》，书中直接打法的核心是实现5次以内传球攻门（5次以内传球的进球数占总进球数的90%左右）。“精准传球”的思想源于中国足球落后根本点的探讨及中外足球赛场的数据统计分析。统计结果证明，精准传球是直接打法的前提和基础。在防止失球方面，盯人是最重要的，在统计方面也得到了验证。第三章至第五章是对获胜公式三要素的数据统计分析。统计的结论是南非世界杯的145个进球中，小于或等于5次传球的进球数占总进球数的88%，其中定位球和球点球的取得也有93%是在小于或等于5次传球中获得的，同20多年前英国查理·休斯《足球获胜公式》中统计的85%~92%基本一致，统计结果仍然验证着“直接打法”理论的正确，而非当今流行的控制球打法的胜利。在对攻防转换原因统计中，印证了精准传球是至关重要的，传球失误因素导致攻防转换中失去控球权因素的75%以上。在盯人方面，南非世界杯的101个运动进球中，有60个进球是在防守三区守方直接漏人导致，20个进球是在罚球区附近一人被突破而导致进球，一般情况下罚球区附近防守不应当只是一人，而应当有协防队员，综合考察，没有盯住人约占整个运动失球的60%~80%，如果能盯住人及有效协防，对于避免失分意义重大。第六章至第九章阐述了在竞技精英参与足球运动的前提下，通过理论和训练方法的创新，迅速夯实其基本功，在保证健康不受伤的情况下，提高足球运动员的综合素质。第十章是全年学习和训练总学时及课程安排。第十一章是对创新实践的再说明，中国足球没有创新实践将一事无成。

本书的足球理论和训练创新来源于长春市两所国家重点大学的体育特长生和吉林省体院运动精英进行的足球科研实践，32名队员中60%以上达到田径一级和二级运动员的水平。

在中国足球融入世界足球发展的早春中，中国足球也应占有一席之地。随着足球理论和实践是可以相互学习的，但中华文化却是我们自己的，它必将在未来的世界顶级足球较量之中起到至关重要的作用，希望中国足球能尽早战胜“东方巴萨”日本队，进而跻身世界顶级足球军团行列。



目 录

第一章 中国足球落后的原因探索与解决方法	(1)
一、基本不存在的种族原因	(3)
二、中国足球投资大盈利滞后是中国足球落后的经济原因	(4)
三、重商主义之下城区是最大住房容积率的排楼而非足球场	(7)
四、足球界既往不良风气的政治影响	(8)
五、“万般皆下品，唯有读书高”的世俗思想影响	(11)
六、传统的自给自足经济影响中国足球的协作精神	(12)
七、欧美足球理论桎梏和中国足球训练缺少创新致使中国足球缺少希望	(16)
八、中国运动精英不在足球界是世界排名落后的直接原因	(18)
九、中国足球参与世界足球竞争的未来模式探索 ..	(21)
第二章 中国足球获胜公式考察因素	(26)
一、直接打法	(27)

二、精准传球	(29)
三、盯人	(30)
四、获胜	(30)
五、中国足球获胜公式	(34)
第三章 南非世界杯统计数据与直接打法	(36)
一、南非世界杯进球数据统计	(37)
二、小于等于 5 次传球进球数占全部进球的比例及分析	(47)
三、定位球及球点球得分占总进球的比例及分析 ...	(49)
四、传中球进球占总进球数的比例及分析	(51)
五、远门柱区域占总进球数的比例及分析	(52)
六、进攻三区抢断球后进球占总进球数的比例及分析	(56)
七、远射进球占总进球的比例及分析	(58)
八、超过 5 次传球的进球占总进球的比例及分析	(59)
九、进球时间的统计及分析	(60)
十、南非世界杯与《足球获胜公式》统计数据 比较说明	(64)
十一、直接打法与中国足球获胜公式	(65)
第四章 精准传球的重要性 (2010—2012 年主要足球赛事 决赛攻防转换原因统计与分析)	(68)
一、南非世界杯决赛攻防转换原因统计及说明	(70)
二、欧洲冠军杯决赛攻防转换原因统计及说明	(72)

三、西甲国王杯决赛攻防转换原因统计及说明	… (73)
四、巴西世界杯亚洲十强中国队攻防转换原因统计 及说明	…………… (76)
五、攻防转换原因统计与精准传球	…………… (80)
六、精准传球与中国足球获胜公式	…………… (81)
第五章 盯人与协防	…………… (82)
一、盯人与协防的重要性——南非世界杯运动进球 与失球原因统计与分析	…………… (83)
二、巴西世界杯亚洲十强赛中国队失球原因统计 与分析	…………… (89)
三、盯人协防与中国足球获胜公式	…………… (90)
第六章 中国足球获胜公式实现的前提及理论和训练创新	…………… (91)
一、中国足球运动员的精英选拔	…………… (92)
二、足球基础理论创新	…………… (103)
三、足球训练法创新	…………… (108)
第七章 中国足球获胜公式基本要求	…………… (118)
一、当代世界足球理论与实践的学习	…………… (119)
二、射球机的作用	…………… (122)
三、实战障碍	…………… (126)
四、调整呼吸的运传球训练	…………… (128)
五、球门上下角定位球	…………… (131)
六、明星动作	…………… (134)

二、精准传球	(29)
三、盯人	(30)
四、获胜	(30)
五、中国足球获胜公式	(34)
第三章 南非世界杯统计数据与直接打法	(36)
一、南非世界杯进球数据统计	(37)
二、小于等于 5 次传球进球数占全部进球的比例及分析	(47)
三、定位球及球点球得分占总进球的比例及分析 ...	(49)
四、传中球进球占总进球数的比例及分析	(51)
五、远门柱区域占总进球数的比例及分析	(52)
六、进攻三区抢断球后进球占总进球数的比例及分析	(56)
七、远射进球占总进球的比例及分析	(58)
八、超过 5 次传球的进球占总进球的比例及分析	(59)
九、进球时间的统计及分析	(60)
十、南非世界杯与《足球获胜公式》统计数据 比较说明	(64)
十一、直接打法与中国足球获胜公式	(65)
第四章 精准传球的重要性 (2010—2012 年主要足球赛事 决赛攻防转换原因统计与分析)	(68)
一、南非世界杯决赛攻防转换原因统计及说明	(70)
二、欧洲冠军杯决赛攻防转换原因统计及说明	(72)

第一章

中国足球落后的 原因探索与解决方法

【重点内容】

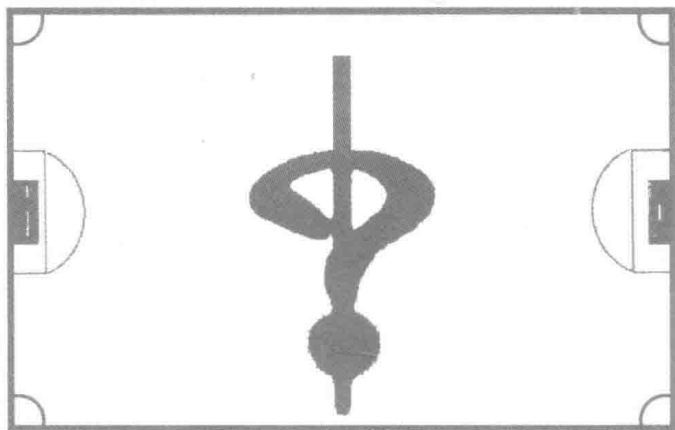
- * 基本不存在的种族原因
- * 中国足球投资大盈利滞后是中国足球落后的经济原因
- * 重商主义之下城区是最大住房容积率的排楼而非足球场
- * 足球界既往不良风气的政治影响
- * “万般皆下品，唯有读书高”的世俗思想影响

*传统的自给自足自然经济影响中国足球的协作精神

*欧美足球理论桎梏和中国足球训练缺少创新致使中国足球队缺少希望

*中国运动精英不在足球界是中国足球世界排名落后的直接原因

*中国足球参与世界足球竞争的未来模式探索



中国足球的困惑与星星之火

一、基本不存在的种族原因

关于中国足球的落后问题，很长一段时间里人们的思想意识中有种族偏见的存在，欧美足球队员满场飞奔的身影、不知疲倦的攻防、极强的爆发力、超级的柔韧性给人留下深刻印象，相比之下中国人在足球场中动辄体能透支深深地刻在人们的脑海。自从韩日世界杯和南非世界杯之后，人们的印象有所改观，韩国人在球场上的满场狂奔令世人生畏，虽然取得了韩日世界杯第四的成绩，但很多人说是主场优势，也许是吃高丽参吃的，姑且如此吧！韩日世界杯之后，日本又在南非世界杯进入前八名，同巴拉圭比赛中的精准传球及加时赛的表现，使人看到了“东方巴萨”的精彩表现，同为蒙古人种的日本队员的赛场表现赢得了全世界的尊重，中国足球界再也不应把黄色人种当成包袱。

假如有人说黄色人种不如白色和黑色人种的柔韧性、速度和爆发力，那么对于棕色人种还是可以进行身体抗衡的吧，比如南美的巴西。就巴西整体的国民素质和中国的国民素质相比，应当说并不占太多优势，而巴西的桑巴军团还是令世界所有顶级足球队心生敬畏，国人如果把巴西足球的强盛归结为强大的足球基础，实际上已经排除了种族因素。

如果有人再强调种族原因的话，那么美国足球的相对落后就说不过去了，在美国应当是黑人和白人主导的国度，那么为什么美国的足球并没有其他体育项目令世界注目呢？原因肯定不在种族方面。把中国足球的落后归结为种族原因，特别是中国足球排位连亚洲十强都不能入围的现实，中国足球落后的种族原因是不成立的，因此那就在其他方面找原因吧！

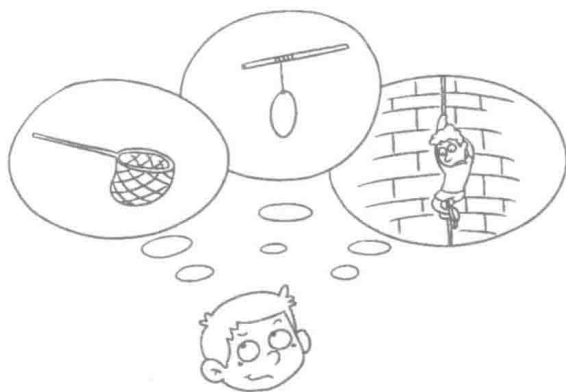
二、中国足球投资大盈利滞后是中国足球落后的经济原因

足球作为世界第一运动项目，吸引世界众多人的目光，其原因是因为参赛人数众多、技巧和协作要求极高、比赛强度极大，因此投资也是巨大的。西班牙的皇马和巴萨足球俱乐部球员的身价都已达到 5.5 亿欧元，相当于 40 多亿人民币，因此，一般个人或企业很难进入足球产业。2012 年我国 16 支中超球队中，其中同房地产相关的企业占了 14 支，而且大都是房地产的龙头企业，其他行业虽说也有巨型企业，但基本没有参与足球产业投资，究其原因，一是投资巨大，二是盈利滞后的问题。在当今的中国职业球队中，不论是今天还是在球队成立之初，球队俱乐部账面上基本都是亏损，而且还不是一般企业可以垫付得起的数以亿计的亏损资金（如今的中超俱乐部年账面亏损额平均 1 亿以上）。一般房地产企业投资足球是有间接的广告等相关收益，其他企业投资足球虽然对企业的品牌建设有一定效益，但是直接经济收益需要一段时间之后方能体现出来，投资回报期相对中国其他投资回收期长，于是在中国主张短平快的经济回报时代里，投资足球（特别是足球的低谷时期）变得意愿不高，少了投资，中国足球的落后在所难免。实际上美国足球地位同其体育强国地位的不对称也大多是经济效益原因所致，因为投资足球不如投资橄榄球、棒球、篮球等的回报率更高，所以美国足球的世界排名也不是尽如人意。好在现在中国政府通过改善足球发展环境，从各个方面支持中国足

球的发展，才有了今天中国民间企业的巨大投入，才有了国外优秀足球运动员和教练员的纷纷加盟，期望中国足球在未来巨额资本的不断流入下，中国足球能持续着今天良好的发展态势，而当今本土球员的竞技水平却令人深感抑郁，人们都期望本土球员的竞技水平能有一个快速提升，因此足球创新也应当被提到议事日程之上，创新中国同样适合中国足球。



基本不存在的种族原因



中国足球投资大盈利滞后是中国足球落后的经济原因

三、重商主义之下城区是最大住房容积率的排楼而非足球场

在中国近十年房地产的高速发展中，城区所见空地基本上都进行了最高容积率的房地产开发，更有甚者学校的操场也建起了高楼，人们的活动场所多被占用，不用说社区内就是在城市里一般的羽毛球馆也很难找到，足球场哪怕是五人制的足球场地一些地方也是难得一见，这不仅影响中国足球的发展，也限制了其他社会活动和全民体育健身的开展，产生的副作用也在逐渐显现。现在一般的社区内基本都是车满为患，人行道上有两人能宽松通过已是幸福（北京的情况可能稍好，但是并不能改变中国城市的整体面貌），人们散步的空间基本都被挤占，而足球场建设基本是 50 年之后的梦想，因为 50 年之后，现在建成的楼盘面临整城的拆迁，那时中国房地产也不火了，足球场或许可以考虑。

此外，中国大部分地区是干旱和半干旱地区，维护天然的足球场价格昂贵，导致足球活动场所更是极度缺少，特别是以上场所即便有的城市进行了少数的配套，也多数被成人使用，并被“严格”地管理着，中国城市少儿的自由活动场所基本被剥夺，再加上独生子女娇生惯养，不敢放任其自由活动，城市踢足球的少儿确实凤毛麟角，严重影响了中国足球的发展，但是中国农村是有活动场所的，为什么广大的农村少有人玩足球呢？况且在中国的体育项目中还有比足球参与人数更少，活动场所更难见的体育项目，比如曲棍球、冰壶等，不同样也取得

了世界级的好成绩吗。中国城市疯狂的房地产经济挤占了城市足球的发展空间，影响了足球发展的场地问题，但并不是影响中国足球现状的核心问题。

四、足球界既往不良风气的政治影响

中国足球界既往的不良风气确实影响了当前中国足球的发展水平。受其影响，中国足球后继乏人，可挑选的世界级足球明星几乎为零，致使国际和区域赛事接连败战。假如说球场上技不如人尚情有可原，而足球场上的作风却很令人失望，如果说技术动作不一定有大家风范，恶意犯规却每人都有几套路数，这样不仅在国际国内大赛上，就是在当前的许多业余赛事上也是事故频出，玩上一段足球后基本是伤痕累累，令很多人望而却步。假如说政治对足球有影响，作者的观点是先经济原因后政治影响，因为足球反腐风暴之前中国足球圈内经营足球的不盈利，踢球的赚不了太多的钱，在监管相对疏忽的全民创收的商业社会，以足球的灵活多变和不确定性的特点，很容易涉及“假、赌、黑”的游戏，但是这些现象也并不是中国独有的“专利”，世界上其他国家也有相关的报道，只是中国足球的理论技术缺少创新致使中国足球成绩极度落后，才使中国足球的腐败显得相对突出。以 13 亿国人及强大的经济实体，足球排名世界 70 开外的现实，着实令人难以心平气和，于是球迷和关心中国政治的人们会把中国足球的落后归结为政治的腐败。实际上中国除了极少数人对中国足球落后的根本原因有正确的认知以外，大多数人是难以有更深层次的认识度的，因此