

【美】乔塞普·卢克巴切 编著

# 足球



## 进攻战术训练

zuqiu jingong zhanshu xunlian



高 赞 智颖新 译  
人民体育出版社

# 足球进攻战术训练

〔美〕乔塞普·卢克巴切 编著

高赞 智颖新 译

人民体育出版社

## (京)新登字 040 号

### 图书在版编目(CIP)数据

足球进攻战术训练/[美]卢克巴切编著:高赞,  
智颖新译.—北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2220-5

I. 足… II. ①卢… ②高… ③智… III. 足球运动员  
—进攻(运动技术)—运动训练 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070030 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 9 印张 206 千字  
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷  
印数:1—5,150 册

\*

ISBN 7-5009-2220-5/G·2119

定价:16.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 勘 误

《足球进攻战术训练》第 10 页正文第一行至第四行(“的能力,从而能够胜任直接踢法、将球踢到中场队员脚下、转移进攻点、将球直传给前锋、在对方防线后或防区空当内踢球等多种打法。这些练习方法可以使球队打法多样,且令人难以捉摸。”)应接在第 9 页末。

## 出版说明

《足球进攻战术训练》是一本指导球队进行攻击性战术训练的优秀专业读物。本书阐述了足球进攻战术中重要阶段的专业知识,通过 150 种练习方法,对技战术作了详细的分析和说明,主要包括以下内容:将球踢出防守三区、控制球、改变进攻点、快速反击和转移进攻、边路进攻、进攻模式的形成、恢复比赛时的组织进攻和发展个人进攻技术。

本书的主编为美国匹兹堡大学足球队主教练乔·卢克巴切博士,是他召集了许多富有进攻足球思想的教练员协同完成了这本书。这些教练员包括美国职业大联盟华盛顿发电站联队主教练达·维沙拉奇;美国国家女子足球队主教练贾伊·霍夫曼;前坦帕湾暴动队主教练约翰·科瓦尔斯基;锡拉库斯大学足球队主教练迪恩·福蒂;马萨诸塞大学足球队主教练萨姆·科切,以及圣约翰大学的达维·马苏尔。每一位教练员都详细阐述了足球进攻战术的具体细节和方法,这些都有助于球队在比赛中最大限度地增加射门机会,从而获取比赛的胜利。

## 图表关键词及图例

|     |      |                                                                                     |         |
|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| X   | 球员   | RFM                                                                                 | 右边锋     |
| S   | 传球者  | LFW                                                                                 | 左边锋     |
| GK  | 守门员  | CFW                                                                                 | 中锋      |
| RB  | 右后卫  | F                                                                                   | 前锋      |
| LB  | 左后卫  | T                                                                                   | 目标球员    |
| CB  | 中后卫  | A                                                                                   | 进攻队员    |
| RMF | 右前卫  | D                                                                                   | 防守队员    |
| LMF | 左前卫  | N                                                                                   | 中立队员    |
| CMF | 中前卫  |    | 球员跑动路线  |
| AMF | 进攻前卫 |   | 球的运行轨迹  |
| DMF | 防守前卫 |  | 球员的运球路线 |
| MF  | 前卫队员 |                                                                                     |         |

# 版 权 声 明

原书名:Attacking Soccer

© 1999 by Human Kinetics Publishers, Inc.

本书中文版由美国 Human Kinetics Publishers 授权出版

图字:01 - 2001 - 2022 号

# 目 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第一部分 攻击型足球探源 .....    | (1)   |
| 第一章 将球踢出防守三区 .....    | (3)   |
| 第二章 通过中场三区 .....      | (10)  |
| 第三章 在进攻三区创造机会 .....   | (30)  |
| 第二部分 进攻的战略与战术 .....   | (45)  |
| 第四章 控制球 .....         | (48)  |
| 第五章 改变进攻点 .....       | (74)  |
| 第六章 快速反击和攻守转换 .....   | (95)  |
| 第七章 边路进攻 .....        | (117) |
| 第八章 进攻模式的形成 .....     | (140) |
| 第三部分 恢复比赛时组织进攻 .....  | (155) |
| 第九章 角球和掷界外球 .....     | (157) |
| 第十章 直接任意球和间接任意球 ..... | (180) |
| 第四部分 发展个人进攻技术 .....   | (201) |
| 第十一章 传接球技术 .....      | (203) |
| 第十二章 运球技术 .....       | (224) |
| 第十三章 头顶球技术 .....      | (245) |
| 第十四章 射门技术 .....       | (262) |





# 第一部分

## 攻击型足球探源

足球比赛是在不断变革中向前发展的，每一届世界杯都会拉开战术和阵型体系革新的序幕。尽管足球比赛具有变幻莫测的特点，但球队进攻的某些理念却是不变的，这些进攻理念适合于所有球队的阵型体系和打法风格。本书的第一部分讨论了攻击型足球在球场三个不同区域的应用。

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，守门员在作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，是组织成功的攻击型足球的基础。

在第一章中，来自圣约翰大学的达维·马苏尔提供了将球有效地踢出防守三区的详细计划，教练员们普遍认为球场的这一区域危险极大。因为，在这里失去控球权会给球队带来灾难性的结果。在比赛中，一支球队能安全且有效地将球踢出防守三区是最基本的。一些球队经常通过短距离、中距离传球达到控制球的目的。而另一些球队则倾向于采用更直

接的踢球风格，即将球传给前场奔跑的同队队员快速通过中场。如果合理运用的话，这两种方法都会取得成效。总之，球队成功地将球踢出防守三区的关键在于打法要简捷、安全。

在第二章中，匹兹堡流浪者队(美国大学生联盟球队)的现任主教练约翰·科瓦尔斯基(美国职业大联盟前坦帕湾暴动队的主教练)，探讨了如何使球队安全快捷地通过中场三区。一般而言，中场三区不会给球队带来太大的危险。在这一区域，控球技术的运用比在防守三区更为频繁，且更富有成效。尽管在中场三区有效的配合仍是球队打法的主旋律，但球员个人的创造性发挥仍然很重要。科瓦尔斯基提供了一系列模拟比赛条件下的训练方法，充分反应了他在设计有创造力的中场踢法的专业知识和特长。

在第三章中，布法罗大学的教练约翰·阿斯杜迪诺讨论了如何在进攻三区制造高质量的射门机会。本书中的重点在于让球队制造高质量的射门机会，并在最具危险的射门区域(球门区前和球门区中央)制造得分的机会。通常情况下，高水平的射门得分不仅仅需要精彩的个人技术，虽然与生俱来的天赋是球员射门的基础，但天赋和个人技术必须与全队的整体打法融合在一起。面对对手严密组织的防线，球员们必须团结一致，在特定情况下连续多次制造高质量的射门机会。本章的目的在于提供如何制造大范围射门角度的机会，阿斯杜迪诺提供了解决这个问题的大量练习。



# 第一章

## 将球踢出防守三区

(圣约翰大学 达维·马苏尔)

一支球队可以运用许多方法将球踢出防守三区。但是，风向、场地条件、球员能力、比赛计划、打法风格、对手，以及防守策略等方面的因素，都会影响到球队可能采取的行动。本章将分析各种将球踢出防守三区的方式，然后做一番简单总结，从而为球队提供适合比赛情景的训练方法。

### 踢凌空球或球门球将球直接踢出去

有时候，守门员和防守队员需要将球踢向中前场，从而为自己的球队获得有利的进攻位置。进攻队通常会在比赛开始之际、上半场结束前一两分钟，或在比赛临近结束时采用这一战术。这种战术可以使球队在球场中路获得第二次控球的机会，或在对方防线附近用头顶球摆渡发动一次突然的进攻。

## 1 压出去踢的练习

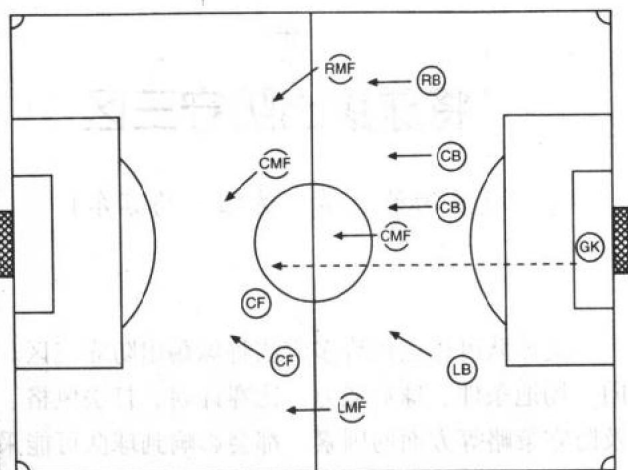


图1

让守门员和防守队员将球踢给球场中路的同队队员，队中其他球员应该从防守三区向前压，使队形更加紧密。在练习过程中教练员可以增加防守队员来进行对抗。

### 练习要领

- 鼓励球员用头顶球争抢第一落点。
- 球员应该快速跑到防线后去接应球。
- 球员应该挤压空间，并准备争抢球的第二落点。
- 球员应该保持阵型紧密，用直接踢法保证自己后场的安全。

## 在中场打控制球

这种战术要求球员快速运用技术，并作出果断的决定。中场队员需要创造空间，从而为自己或队友回撤接球创造条件。中场队员应该抬头看四周或快速将球传给处在最佳位置的同伴，而这名同伴应在适合的角度和空间接应中场队员。

## 2 将球从后场踢出来(4对3)的练习

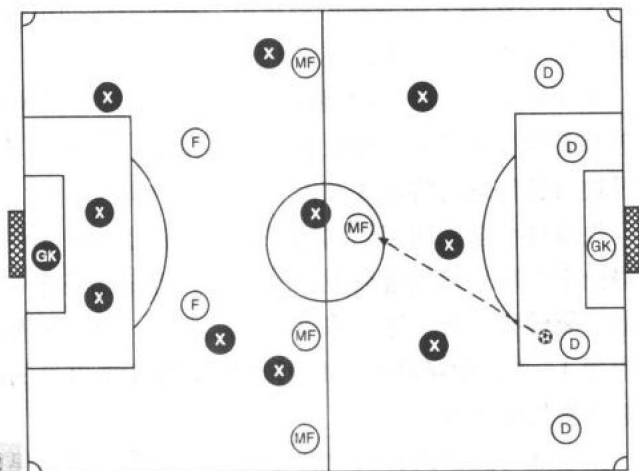


图 2

安排 4 名进攻队员进行练习，这些进攻队员通常是球队中的防守队员，他们在球队的防守区域内对付对方球队的 3 名防守队员。球员在防守三区可以 3 次触球，以鼓励球员间的接应跑位，并使球始终处于运动状态。控球一方要寻找机会通过空当将球传到中场队员的脚下。一旦球队将球从防守

三区踢至中场三区，中场队员接球后必须转身寻找位于进攻三区的前锋。这项练习有助于提高球队在防守三区的紧密空间内踢球的能力。

## 在后场改变进攻点

当后卫队员学会了如何制造空当，以及如何将球直接踢至中场后，教练员可以安排后卫队员在宽阔的球场两侧练习将球踢过宽阔的中场区域转移到球场的另一侧。进行这项练习时，可以安排中后卫、中场队员、场地一侧的边后卫练习踢球，然后将进攻点快速转移至球场的另一侧。

防守队员必须准确地将球长传给另一侧的防守队员。这种转移打法要求球员采用长距离的传接球。这项练习为后卫队员进行长传球的传接练习提供了专门的训练。

教练员可以采用相同的练习，要求防守队员在3名前鋒的逼抢下将球长传给边后卫，练习的关键在于将球不断地从场地一侧转移至另一侧。练习一定时间后，防守队和进攻队各增加1~2名中场队员，以便球员在转移进攻点的时候提供更多的传球选择。

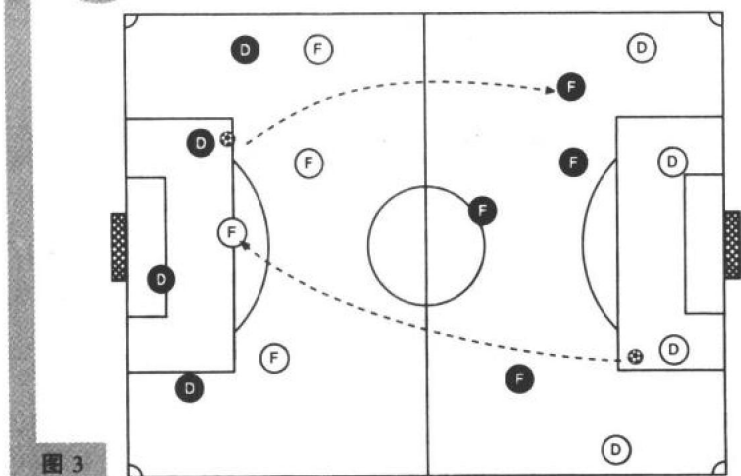
这项练习的目的是树立球员控球的信心，培养果敢顽强的品质，并通过后防线的长距离传球将球传到位置没有重叠的后卫队员处，从而在场上达到转移进攻点的目的。

## 用脚撮传球

后卫队员必须掌握的一项容易忽略的技术是接住中场球员的传球，然后准确地将球传至前锋的脚下。后卫队员给前锋的传球通常很糟，因此，后卫队员传出高质量的球是球队取得成功的基础。

3

直接踢法：将球从后场直接踢到前场



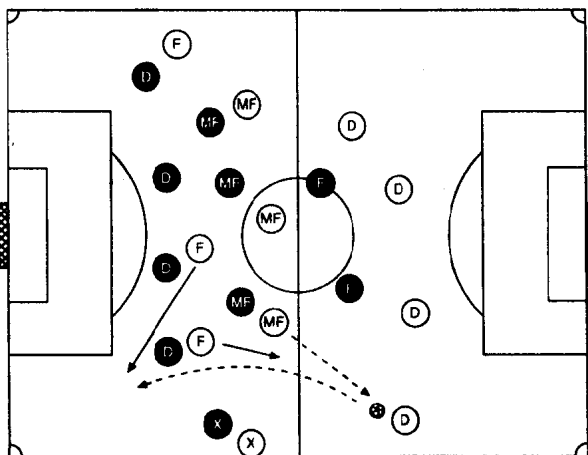
将球场分为三部分，4名防守队员被4名进攻队员紧紧压迫至罚球区附近，在这种被动局面下，防守队员除了运球外还必须为自己制造空间，然后踢出高质量的球越过中场三区直接传到本队前锋的脚下，而进攻队的前锋通常会被防守队员紧盯住。之后，教练员可以在中场三区另设中场队员，这些中场

队员可以拦截任何较低的传球，或者接到同伴的妙传后射门。教练员可以在练习中使用两个球，从而发展球员在场地两侧来回传接球的技术。

## 将球踢到对方后防线后

依靠后卫队员将球传给在适当时机跑到对方后卫队员身后及两侧空间的前锋或中场队员的能力，是球队开始进攻的一个重要方法。这种练习要求球员掌握好适宜的角度、良好的跑位时机和准确的传球。注意，这里指的传球只需要较小的力度，以便快速奔跑中的前锋能舒适地接球。

### 4 将球踢到对方的后防线后





教练员组织练习时要求球员进入中场区域,而无需进入进攻三区。当一名球员传球给接应的后卫队员时,全体球员应该多跑位,同时要求一名球员跑到对方后防线的后面去。

在图4中,前卫将球回传给左边卫,前锋跑入空当处,等待同伴将球传到自己的脚下。而这名前锋的跑动为右侧前锋制造了空当,使后者能穿插跑入对方防线的后面。球员应该持续练习直到完成射门,而且全体球员必须参与这项练习。

通过持续勤奋地进行这项练习,球队会学会利用一些方法发展并形成许多打法。譬如,教练员可以让两名边前卫在适当的时候跑到对方的防线后,或中前卫前插至进攻位置,而后卫队员也可以前插到对方的防线后。通过这种练习,球队可以提高把握进攻时机的能力。

## 结 束 语

综上所述,一支球队可以采用许多方法从防守三区将球踢出来。对球队而言,运作效率的高低取决于教练员的执教方法和球队的踢法与风格。但是,球员们应具备各个位置上所需