

【德】蒂莫·杨科夫斯基 (Timo Jankowski) 著

德国联赛教练多年经验详解足球战术策略

比赛战术·攻守转换·对手分析

# 德国足球战术圣经

## 赛场决胜策略完全图解

朱星宇 译

### 118幅职业球员实拍照片和赛场示意图

- 针对比赛4阶段提出单兵、小组、全队战术
- 超级球星、顶级球队、世界杯决赛冠军队分析
- 提供周训练计划、比赛方案和比赛模板
- 攻防转换·区域配合·逼抢·阵型·战术体系

【德】蒂莫·杨科夫斯基 (Timo Jankowski) 著

# 德国足球战术圣经

## 赛场决胜策略完全图解

朱星宇 译



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

德国足球战术圣经：赛场决胜策略完全图解 / (德)  
蒂莫·杨科夫斯基 (Timo Jankowski) 著；朱星宇译  
— 北京：人民邮电出版社，2017.1  
ISBN 978-7-115-43433-3

I. ①德… II. ①蒂… ②朱… III. ①足球运动—竞赛战术—德国—图解 IV. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第219092号

### 版权声明

Original Title: Matchplan Fußball  
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

顶尖的足球教练会为球队的每场比赛制定相应的比赛方案。比赛方案即战略，一个好的战略应该能为球队做好下场比赛的准备，并根据战术变化或特定的比赛形势作出应对。

本书将为所有足球爱好者以通俗易懂的方式提供关于比赛理念、战术、比赛体系和比赛方案的实用介绍。本书还介绍了顶级球队采用的各种阵型的优缺点，并讲解如何通过比赛方案分析，在实际比赛中将采用这些阵型的球队击败。

- 
- ◆ 著 [德] 蒂莫·杨科夫斯基 (Timo Jankowski)
  - 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>
  - 北京画中画印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16
  - 印张：15 2017年1月第1版
  - 字数：216千字 2017年1月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字：01-2015-7161号
- 

定价：68.00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

<b>第1章 足球比赛，谋定而后动</b>	<b>11</b>
<b>第2章 足球比赛的复杂因素</b>	<b>17</b>
2.1 足球需要的是双脚而不是双手	19
2.2 宽阔的比赛场地和为数众多的场上球员	19
2.3 较小的球门	19
2.4 外部影响因素	20
2.5 不同的资质要求	20
2.6 小结	20
<b>第3章 世界排名分析：超级球星和顶级球队的特点</b>	<b>23</b>
3.1 技术	26
3.2 运动能力	28
3.3 意志因素	29
3.4 防守	30
3.5 进攻	32
3.6 比赛节奏	35
3.7 1:0领先	36
3.8 头球	36
<b>第4章 2014年世界杯冠军德国国家足球队的比赛方案</b>	<b>39</b>
4.1 2014年世界杯的10个制胜因素和趋势	41
4.2 世界冠军德国队的夺冠法门	60
<b>第5章 比赛理念</b>	<b>63</b>
<b>第6章 有关天赋：熟能生巧</b>	<b>69</b>
<b>第7章 战术周期——现代训练计划模板</b>	<b>77</b>
<b>第8章 战术</b>	<b>83</b>

<b>第9章 足球里的战术动作</b>	<b>87</b>
9.1 单兵战术	88
9.2 小组战术	89
9.3 全队战术	90
<b>第10章 比赛的4个阶段</b>	<b>93</b>
10.1 阶段1	96
10.2 阶段2	97
10.3 阶段3	98
10.4 阶段4	99
<b>第11章 完美的攻防转换：获胜的关键</b>	<b>103</b>
11.1 获得球权后由守转攻	106
11.2 失误后由攻转守	106
<b>第12章 区域配合</b>	<b>111</b>
12.1 横轴	114
12.2 纵轴	115
12.3 纵轴和横轴交叉	116
12.4 小结	117
<b>第13章 逼抢：系统防守战略</b>	<b>121</b>
13.1 防守逼抢	124
13.2 中场逼抢	126
13.3 进攻逼抢	127
13.4 高位逼抢	131
<b>第14章 阵型和战术体系</b>	<b>135</b>
14.1 以赢得比赛为目标还是以构建体系为目标	144
14.2 三种基础阵型	146
14.3 现代足球常用的战术体系	147

<b>第15章 使用3后卫的战术体系</b>	<b>165</b>
15.1 1-3-5-2	170
15.2 1-3-4-3	173
<b>第16章 对阵相同的战术体系时</b>	<b>177</b>
16.1 详解对阵与本单位战术体系相同的球队时的战术	179
16.2 对阵不同战术体系的球队	183
<b>第17章 比赛方案：为下场比赛做好万全准备</b>	<b>189</b>
17.1 比赛方案的内容	192
17.2 分析对手	194
17.2.1 对手的比赛理念是什么	194
17.2.2 分析单兵进攻战术	195
17.2.3 分析单兵防守战术	195
17.2.4 分析小组进攻战术	196
17.2.5 分析小组防守战术	196
17.2.6 分析全队进攻战术	197
17.2.7 分析全队防守战术	197
17.3 分析对手的定位球战术	198
17.3.1 中线开球	198
17.3.2 任意球	199
17.3.3 角球	201
17.3.4 界外球	205
17.3.5 点球	208
17.4 方案B：如果……则……战略	211
17.5 方案B：以多打少和以少打多的局面	212
<b>第18章 比赛方案模板</b>	<b>217</b>
18.1 总则	219
18.2 对方在比赛的4个阶段分别采取什么战术	220

## 目录

18.3	战术分析	222
18.4	分析对手面对定位球时采取的战术	225
18.5	方案B	228
<b>第19章</b>	<b>周训练计划</b>	<b>231</b>
<b>第20章</b>	<b>展望</b>	<b>235</b>
	<b>鸣谢</b>	<b>240</b>

【德】蒂莫·杨科夫斯基 (Timo Jankowski) 著

# 德国足球战术圣经

## 赛场决胜策略完全图解

朱星宇 译



人民邮电出版社

北京



## 图书在版编目 (CIP) 数据

德国足球战术圣经：赛场决胜策略完全图解 / (德) 蒂莫·杨科夫斯基 (Timo Jankowski) 著；朱星宇译  
— 北京：人民邮电出版社，2017.1  
ISBN 978-7-115-43433-3

I. ①德… II. ①蒂… ②朱… III. ①足球运动—竞赛战术—德国—图解 IV. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第219092号

## 版权声明

Original Title: Matchplan Fußball  
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

顶尖的足球教练会为球队的每场比赛制定相应的比赛方案。比赛方案即战略，一个好的战略应该能为球队做好下场比赛的准备，并根据战术变化或特定的比赛形势作出应对。

本书将为所有足球爱好者以通俗易懂的方式提供关于比赛理念、战术、比赛体系和比赛方案的实用介绍。本书还介绍了顶级球队采用的各种阵型的优缺点，并讲解如何通过比赛方案分析，在实际比赛中将采用这些阵型的球队击败。

- 
- ◆ 著 [德] 蒂莫·杨科夫斯基 (Timo Jankowski)  
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>  
北京画中画印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：15 2017年1月第1版  
字数：216千字 2017年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-7161号
- 

定价：68.00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

## 蒂莫·杨科夫斯基

蒂莫·杨科夫斯基持有欧洲足球协会联盟A级足球教练资格证书，并且是生命动力学和功能健身教练。

杨科夫斯基曾经执教瑞士草蜢足球俱乐部16岁以下（U16）足球队，目前是阿劳足球俱乐部（FC Aarau）U16足球队教练。

此外，他还与一家宾馆和足球学校的从业机构合作经营了一所运动中心。

致我的父亲, 他正在天堂观看这项世界上最美好的运动。

# 目录

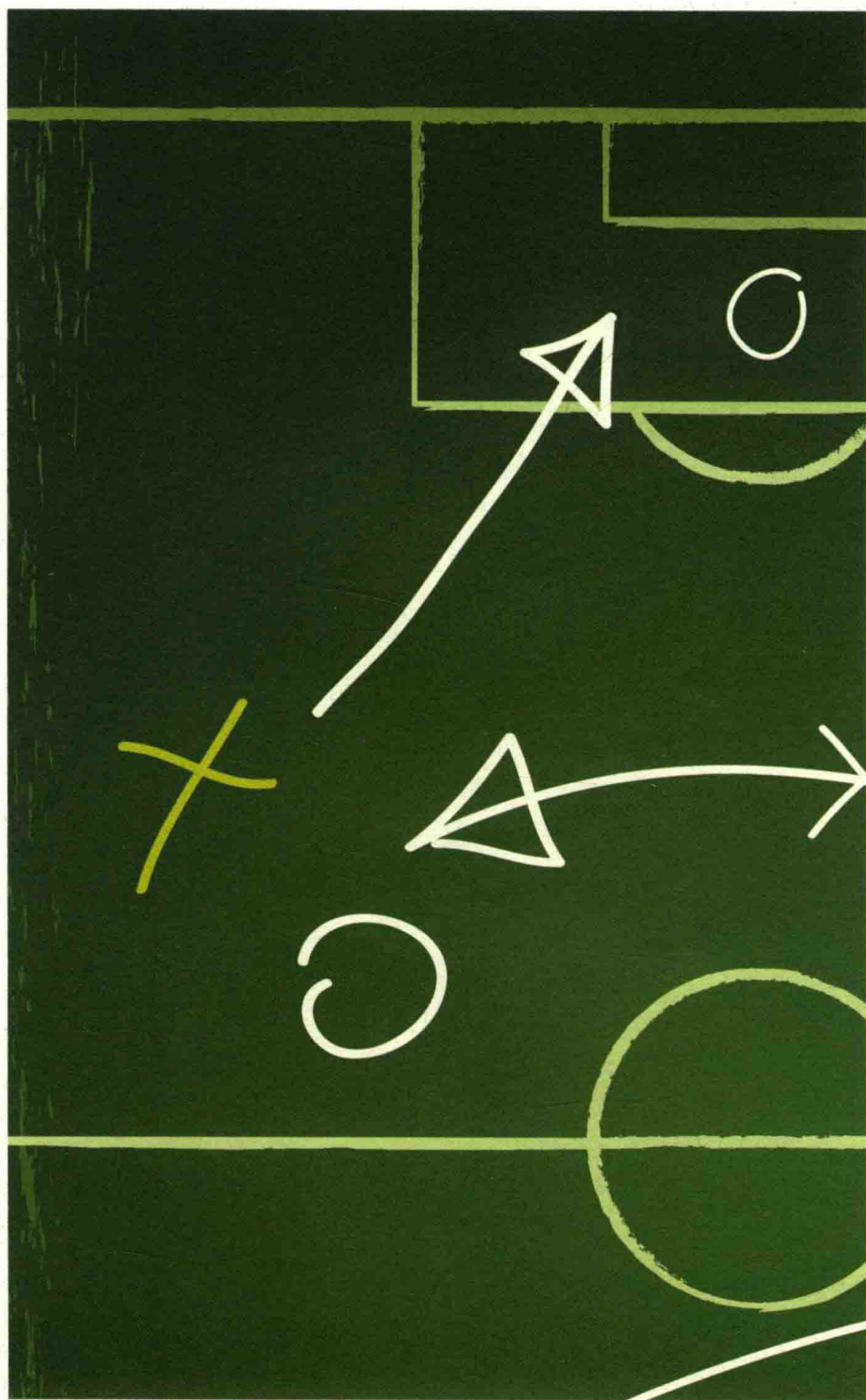
第1章 足球比赛，谋定而后动	11
第2章 足球比赛的复杂因素	17
2.1 足球需要的是双脚而不是双手	19
2.2 宽阔的比赛场地和为数众多的场上球员	19
2.3 较小的球门	19
2.4 外部影响因素	20
2.5 不同的资质要求	20
2.6 小结	20
第3章 世界排名分析：超级球星和顶级球队的特点	23
3.1 技术	26
3.2 运动能力	28
3.3 意志因素	29
3.4 防守	30
3.5 进攻	32
3.6 比赛节奏	35
3.7 1：0领先	36
3.8 头球	36
第4章 2014年世界杯冠军德国国家足球队的比赛方案	39
4.1 2014年世界杯的10个制胜因素和趋势	41
4.2 世界冠军德国队的夺冠法门	60
第5章 比赛理念	63
第6章 有关天赋：熟能生巧	69
第7章 战术周期——现代训练计划模板	77
第8章 战术	83

<b>第9章 足球里的战术动作</b>	<b>87</b>
9.1 单兵战术	88
9.2 小组战术	89
9.3 全队战术	90
<b>第10章 比赛的4个阶段</b>	<b>93</b>
10.1 阶段1	96
10.2 阶段2	97
10.3 阶段3	98
10.4 阶段4	99
<b>第11章 完美的攻防转换：获胜的关键</b>	<b>103</b>
11.1 获得球权后由守转攻	106
11.2 失误后由攻转守	106
<b>第12章 区域配合</b>	<b>111</b>
12.1 横轴	114
12.2 纵轴	115
12.3 纵轴和横轴交叉	116
12.4 小结	117
<b>第13章 逼抢：系统防守战略</b>	<b>121</b>
13.1 防守逼抢	124
13.2 中场逼抢	126
13.3 进攻逼抢	127
13.4 高位逼抢	131
<b>第14章 阵型和战术体系</b>	<b>135</b>
14.1 以赢得比赛为目标还是以构建体系为目标	144
14.2 三种基础阵型	146
14.3 现代足球常用的战术体系	147

<b>第15章 使用3后卫的战术体系</b>	<b>165</b>
15.1 1-3-5-2	170
15.2 1-3-4-3	173
<b>第16章 对阵相同的战术体系时</b>	<b>177</b>
16.1 详解对阵与本队战术体系相同的球队时的战术	179
16.2 对阵不同战术体系的球队	183
<b>第17章 比赛方案：为下场比赛做好万全准备</b>	<b>189</b>
17.1 比赛方案的内容	192
17.2 分析对手	194
17.2.1 对手的比赛理念是什么	194
17.2.2 分析单兵进攻战术	195
17.2.3 分析单兵防守战术	195
17.2.4 分析小组进攻战术	196
17.2.5 分析小组防守战术	196
17.2.6 分析全队进攻战术	197
17.2.7 分析全队防守战术	197
17.3 分析对手的定位球战术	198
17.3.1 中线开球	198
17.3.2 任意球	199
17.3.3 角球	201
17.3.4 界外球	205
17.3.5 点球	208
17.4 方案B：如果……则……战略	211
17.5 方案B：以多打少和以少打多的局面	212
<b>第18章 比赛方案模板</b>	<b>217</b>
18.1 总则	219
18.2 对方在比赛的4个阶段分别采取什么战术	220

## 目录

18.3	战术分析	222
18.4	分析对手面对定位球时采取的战术	225
18.5	方案B	228
<b>第19章</b>	<b>周训练计划</b>	<b>231</b>
<b>第20章</b>	<b>展望</b>	<b>235</b>
	<b>鸣谢</b>	<b>240</b>







# 第1章