

• 足球技巧丛书

防守的技巧

(图解)



[英] 乌斯本足球学校 著
张延安 译
麻雪田 审校

人民体育出版社

(京)新登字040号

图书在版编目(CIP)数据

防守的技巧/英国乌斯本足球学校著; 张延安译,

北京: 人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1498-9

I.防… II.①英…②张… III.足球运动-防守(运动竞赛)-运动技术
IV.G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第 08003号

原书名: **Defending**

著者: **The Usborne Soccer School**

©1997 by **Usborne Publishing Ltd.**

©1997中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由英国**Usborne Publishing Ltd.**安排

博达著作权代理有限公司(国际)授权出版发行

版权所有

不得翻印

人民体育出版社出版发行

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1164 毫米 32 开本 1.125 印张 23 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

*

ISBN 7-5009-1498-9/G. 1397

定价:8.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9794

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

防守的技巧

FANG SHOU DE JI QIAO

目 录

- | | | | |
|-----|------------|-----|----------|
| 2 | 关于防守 | 1 8 | 盯人防守体系 |
| 4 | 防守时优先考虑的要点 | 2 0 | 阵型 |
| 6 | 退守封堵 | 2 2 | 越位规则 |
| 8 | 争抢球 | 2 4 | 防守位置 |
| 1 0 | 抢球技术 | 2 6 | 角球的防守 |
| 1 2 | 稳扎稳打 | 2 8 | 任意球和掷界外球 |
| 1 4 | 解围 | 3 0 | 由守转攻 |
| 1 6 | 支援与帮助 | | |

1466607



关于防守



当你队失去控球权后，应当尽快地将球抢回来。这就是防守时所要做的事。即便你是处于进攻的位置，一旦对方队控制球时，你队就处于防守状态。积极防守是每一个队员的责任，并且在夺取比赛胜利中具有重大的作用。



了解足球场地的各个区域

在阅读此书时，你会发现场地上不同区域的名称。尽管你可以在球场上任何地点防守，但有些场区比另一些场区的名字提到的多，这是因为当对手接近你队的球门时，你需要更加注意防守这些区域。

良好的防守要利用各种个人技术，全队技术和战术。本书内容包括所有这些方面。本书还涉及特殊防守队员的作用，如前卫、后卫队员。



防守姿势

当采用防守姿势时，此姿势就像准备要猛扑出去一样。你没有控制球，所以不用耽心球的控制问题，把注意力集中在身体动作上。

利用双臂保持身体平衡。

你应当下蹲，使重心尽量降低，以便突然出击。

身体重心要在脚掌、脚趾以上，使自己能够快速反应移动。



有用的足球习惯用语“判断比赛”是指能够判断出比赛将如何发展，预料到攻方队员的动作和意图，清楚同伴需要什么样的支持和帮助，并去帮助同伴。“抢球成功”是指通过抢或截将球从对方队员脚下夺过来。

重要的规则：站在球门一侧

防守队员的主要防守规则之一就是保持位于球门一侧。这样站位可以使自己位于进攻队员和本方球门之间，绝不要站在进攻队员与球之间。这一点贯穿于全书。

这是去占据球门一侧位置的正确移动方向

球门方向



如果这名防守队员跑去截球，但却失败了，这就会给进攻队员造成很有利的机会。

你可能会认为站在进攻队员和球之间较好，但是那样做你就看不到你的对手正在做什么。

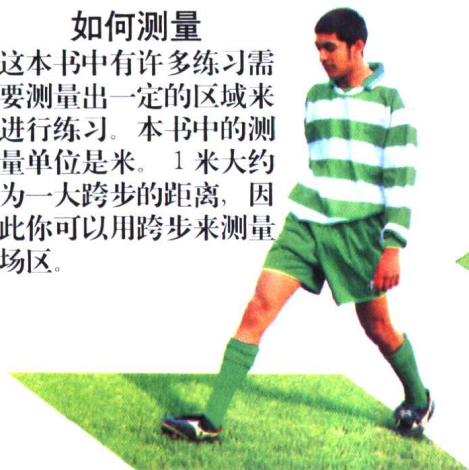
如果你站在对手和球之间而进攻对手确实接到了球，你就不得不跟着他，他却可以自由地向你方球门逼近。

如果你站在球门一侧，你就可以从后面观察并判断进攻对手的行动。

尽管进攻队员也可能成功地接到球，但你却位于阻止他进攻和对他进行抢断的有利位置上。

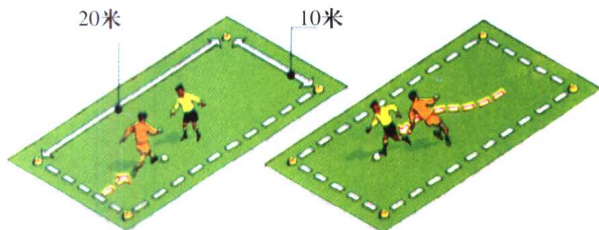
如何测量

这本书中有许多练习需要测量出一定的区域来进行练习。本书中的测量单位是米。1米大约为一大跨步的距离，因此你可以用跨步来测量场区。



站在球门一侧的比赛

这是个两人比赛练习，一个进攻队员A和一个防守队员D。画出一个20米长、10米宽的场地。



队员A试图向前场运球。队员D则设法通过保持站在球门一侧来阻止队员A，但是队员D并不去伸脚抢球。

只要队员A运球到队员D的球门一侧就得1分，最后交换练习，看谁得分多。

防守中优先考虑的要点

防守队员或防守队的主要任务之一就是阻止对手的进攻。有许多方法可以运用来完成这个任务，这取决于情势的危急程度。在这里你可以发现你需要知道的最重要的事情。所有这些将在本书后边详细介绍。



第一考虑因素

如果对手进入本方防守第三区，他们已经处于很有威胁的位置，你必须设法阻止他们射门得分。

首先，帮助守门员封堵所有的对方射门。第二，解围，将球踢出危险区，如果拿不定主意，可将球踢出界外。



这个防守队员挡住一个射门球并将球踢出解围。

抢球

无论什么情况下，必须有一部分队员要设法将球抢回来。这种责任心在每个队员身上都要体现，如果球从他的活动路线上经过时，因此每个人都必须准备抢球。

进攻队员

防守队员



延缓对手

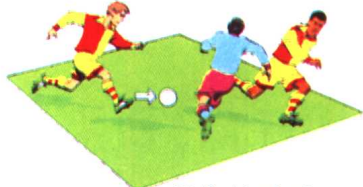
防止危急局面出现的一个非常重要的方法是尽可能地延缓对手。

这个队员利用诱骗退守动作使同伴有时间占据有利位置。

延缓对手使得本方同伴有时间占据更有利的防守位置，并可能防止对手的进一步进攻。



你可以向对方的控球队员施加压力。



如果你的对手犯了个错误，你或同伴可能将球截过来。



作为最后一着，你可以采用抢球动作直接同对手争抢球。

意识与全队配合

如果没有全队的集体配合协作，即使一个队员的技术很好也不会有多大的可能性将球抢下来。

在阻止对手向前场推进时，每个队员都要发挥一定的作用，要做到这一点必须与同伴保持良好的联络。

每个防守队员要知道球在什么位置，但并不是每个人都围在有球区域。

所有防守队员都要知道进攻队员在做什么，特别是防守队员紧盯着的进攻队员。



这个队的防守队员将进攻队员都紧紧盯住。

每个队员应当熟悉本队的阵型和自己在这个阵型中的位置及作用。

守中带攻

如果你仅仅考虑阻止对方射门得分，你就不可能自己去射门得分。好的防守使得全队整体实力加强，但是良好的防守应当始终作

为进攻的“跳板”。要始终想着进攻，这样当你获得机会时就可以立即转守为攻。

这个队在防守第三区抢到球，并立刻将球送到前场。



著名防守队员

德国足球队员迪埃特·艾利兹是一名能够准确判断比赛局势、然后果断采取行动、转守为攻的防守队员。



退守封堵

退守封堵是防守技术中最重要的技术之一。退守封堵是指通过在进攻队员进攻途中设制障碍而延缓其进攻。这样做可使同伴有时间回防到位，并帮助你进行防守抢球。如果能有效地做好退守封堵延缓对手进攻这一点，你也就是在向对手施加压力，迫使其犯错误。

跑动回位

如果对手正在向你方球门逼近，你要快速向其逼近，但是不能太快。如果你跑得太快，你的对手就能够判断出你的跑动状态，并轻松地躲开你。

球门方向

该防守队员注意看着球。

一旦接近了这个进攻队员，要稍稍离他有一点距离，但也要保持在能够摸到进攻队员的距离内。如果离进攻队员太近，他会容易地突然起动绕过你。

采用防守姿势。如果你的身体重心在双膝上，你就是处于一种强有力的抢球姿势状态。

确保你是在球门一侧。如果进攻队员越过了你，他就是战胜了你。你就不能采用退守封堵动作了。

保持防守压力

只要延缓了对手的进攻，就努力迫使进攻队员向不利的位置移动。首先，判断出哪一侧是进攻队员的薄弱环节，如果他常用右脚运球或踢球，左边就是他的薄弱侧。



这个队员向左边做退守封堵



这个进攻队员被逼向边线。



这里，进攻队员失去了主动权。

封住进攻队员的前面和一侧，这样就使进攻队员难以随意转身和变向。

如果你在他的强脚侧做退守封堵动作，他就只能用弱脚侧做动作，因此就可能犯错误。

一旦将对手迫于被逼情况下，瞄准机会将球抢过来。

防止进攻队员转过身来

当你已经到达做退守封堵的位置时，进攻队员仍背对着进攻方向，这时你就处于十分有利的状态。你能做的最好事情是不让进攻队员转过身来。

1. 向他的强脚侧做退守封堵动作，从背后靠近他。你一定要在球门一侧，不要绕到他的前面去。



2. 如果你能像这样阻止他转身，就可迫使他将球传回去。



3. 如果他将球传回去，他可能转过身来向你身后空当跑去。你要盯着他，并要保持在球门一侧。

Z字形退守封堵练习

这个练习培养你在快速中完成动作，并保持良好的防守准备姿势。只要是两个人一组进行练习，标画出一排长30米、宽5米争抢球的Z字记号。Z字记号的一个端点处是防守队员的球门。两人一组练习，一个人进攻，一个人防守。

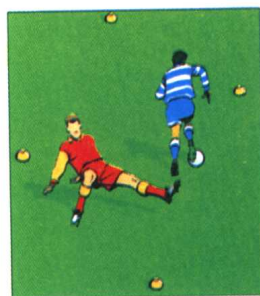
防守队员的球门

5米

30米

当这一组进行到一半时，下一组开始练习。

1. 进攻队员运球向球门处前进，一个标记点一个标记点地进行，防守队员在进攻队员前面做退守封堵动作。防守队员必须始终在球门一侧。



2. 防守队员不能抢球。如果进攻队员失去对球的控制，防守队员截到一次球就得1分。进攻队员如果躲过防守队员就得1分。在Z字标记的端点，交换攻守位置，重新开始练习。

争抢球

当你争抢球时，你的目的就是直接将球从对手脚下抢下来。最直接的就是抢球，但它并不总是最好的方法。如果能截到球，就采用截球。因为这样可让你能更好地控制球。



逼近对手

当对手准备接传球时，你常常是跑动上前争抢。要总是位于球门一侧的位置。

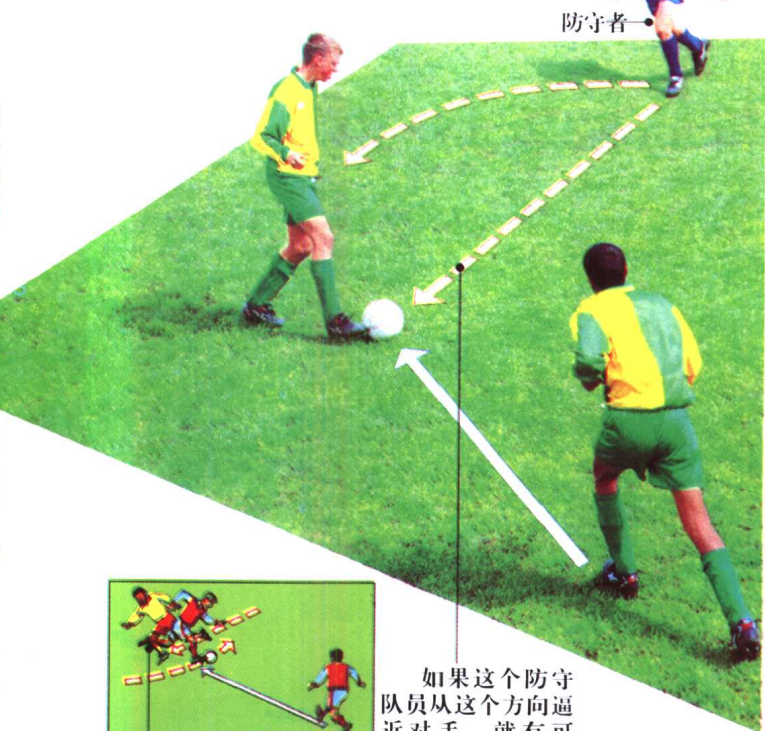
这个防守队员不能沿着箭头路线跑到进攻队员身后。

接近对手时要保持一定的角度，如果你在对手的正后方，他就会容易地跑到另一侧。

不要与对手靠得太近，否则他可能躲开你。

小心调整自己的速度。如果太慢，他可能跑开，如果太快，你就很难控制自己的身体。

截球是将球抢回的最好方法。对手常常跑向错误的方向。你抢球时身体平衡状态较好，这意味着你有时间和空间去发动突然的进攻。



这个防守队员逼近的速度太快，距离太近。他失去了平衡。

如果这个防守队员从这个方向逼近对手，就有可能与对手争抢球。

球门方向



截



球



要耐心等待截球的机会。在防守压力下进攻队员可能会犯错误。

身体重心要在脚趾上，准备从球门一侧的位置上突然插到对手的前面截球。

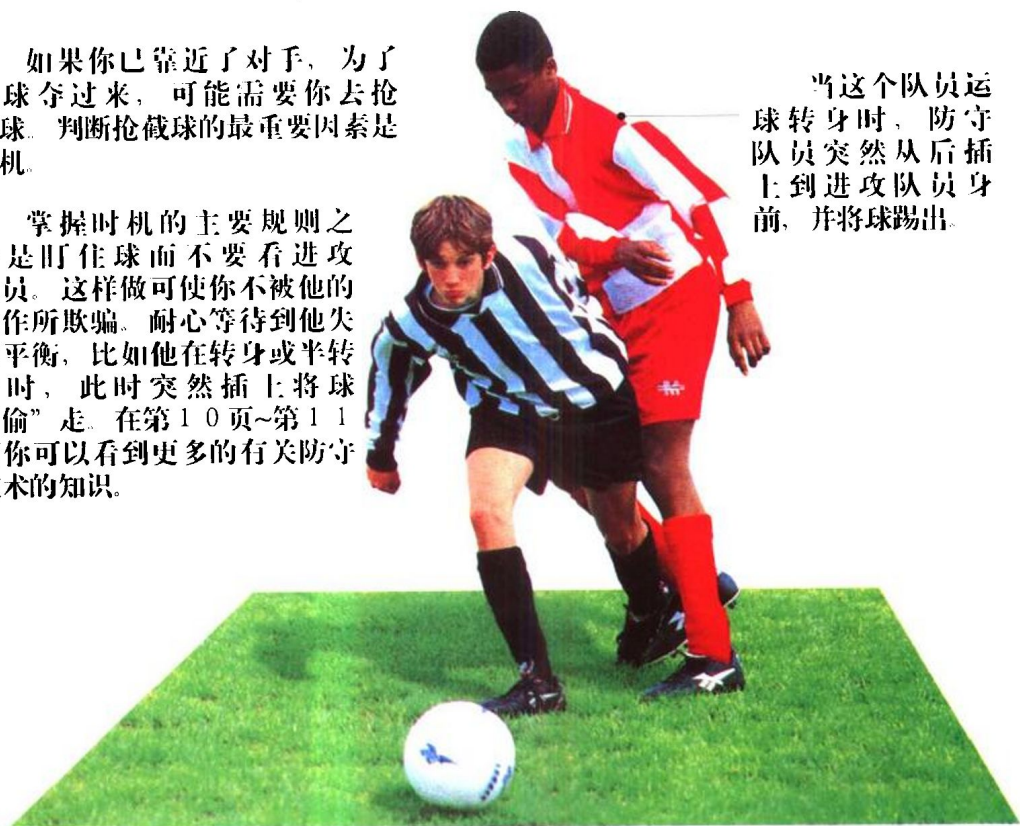
如果你认为不可能截球成功，就要保持处于球门一侧的位置。

掌握直接争抢球的时机

如果你已靠近了对手，为了将球夺过来，可能需要你去抢截球。判断抢截球的最重要因素是时机。

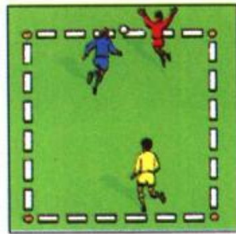
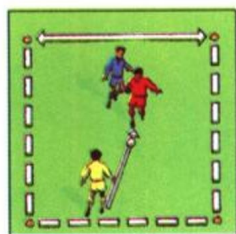
掌握时机的主要规则之一是盯住球而不要看进攻队员。这样做可使你不会被他的动作所欺骗。耐心等待到他失去平衡，比如他在转身或半转身时，此时突然插上将球“偷”走。在第10页~第11页你可以看到更多的有关防守技术的知识。

当这个队员运球转身时，防守队员突然从后插上到进攻队员身前，并将球踢出。



截球练习

这个练习是发展你在截球时的灵敏和速度。三人一组练习（A、B和D）。画出一边长10米的正方形。A和D站在场地中部，B在一边线上。练习方向是A对D。



D站在A的球门一侧。B传球给他们。D必须判断是上前截球还是保持位于球门一侧。

如果D截球成功，D得1分并在A上来抢球前将球回传给B。

如果A得到球，D要设法在B数到10之前阻止A运球到场地的远端。

如果A接球转身并运球到另一侧远端，A就得1分。做5次后交换练习角色。

抢球技术

要想抢球成功率高，必须要有良好的技术和准确的判断决策。你要正确地抢球，不要犯规，并且在有可能时都应当控制住球。下面是你需要学习的主要抢球技术。



正面抢球技术

盯住球而不是进攻队员。抢球时整个身体重心前移，

用抢球脚的内侧触球的中部。

如果你只看人不看球，就可能被对手的假动作所欺骗。

从另一侧抢球

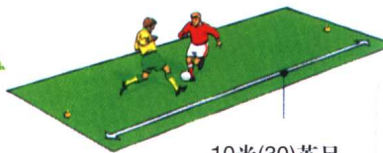
你可以从侧面用堵截球技术争抢球，但是不能从背后这样做，因为这样做是犯规的。



整个身体转向对手，以便将全部力量用在抢球动作上。用抢球脚内侧抢球，身体向对手一侧倾斜，但是不要推他。

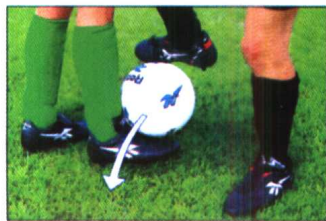
堵抢球练习

二人一组练习，画出一10米（30ft）的线。从任一端线开始，一人运球，另一人争抢球。



10米(30)英尺

防守队员抢球时常与进攻队员同时触到球，如果同时触到球，将脚下降以试图将球从对手脚面上提拉滚过去。



运球人要努力争取运球到端线，而防守者则努力将球抢下来。谁成功谁得1分。

铲球技术

铲球是最后一着。有几条原因使得你只有在真正紧急情况下才运用铲球技术。你可能得不到球，直到你再次站起来才能重新加入比赛，你可能在铲球时犯规。

从侧面接近对手，眼睛盯着球，铲球脚向前滑出并将球踢得尽可能远一点。

这个队员用远侧脚将球从对手脚下铲截下来。

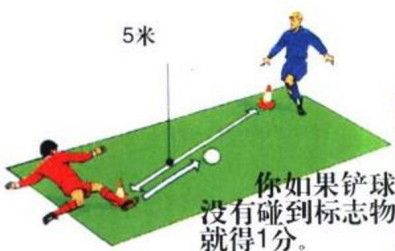
如果你是踢球而不是踢对手，他不得不从你的脚上跳过去，你并不会犯规受罚。

铲球后快速站起，如果用远离对手的那一侧脚铲球，快速站起更容易。



学习铲球

除非你确实已经学会了铲球技术，练习铲球的最好方法是无对手对抗练习，这样你就不大可能伤到其他队员。和一个同伴练习铲球。



放两个物体，相距5米（两个标志不一定是锥体物），将球放在一个标志物旁。标志物就是你的假设对手。每人从标志物处开始。



你们两人之一跑动并铲球，争取不要碰到标志物。另一人将球捡回并放在自己的标志物旁，然后将球铲回。

记住

背后铲球、踢人和绊摔对手是犯规，并被判罚直接任意球，如果该犯规是在罚球区内则要罚球点球。为避免犯规，要记住这些提示：

★ 眼睛始终盯着球而不是对手。

★ 耐心。如果你等待到正确的时机拦截球，就可能做得更干净利落。

★ 绝不要犹豫不决。如果你的身体不在抢球脚后面，你可能失去平衡，也可能伤害自己和对手。

稳扎稳打

通常，当你队失去控球权后你就进入防守。然而，当你队在本方防守第三区得到球时，仍要保持防守平衡。



防守三区的打法

如果你队在防守三区得到球，比如获得球门球，关键是要不要失去控球权。防守队员要将球安全送到前场。



绝不要在防守三区内运球。攻方任何队员抢到球都能射门。

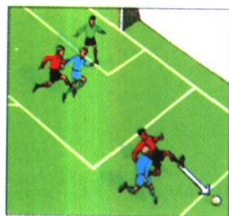
这个攻方队员抢到球并向球门逼近。

你可以在后位之间传球，直到有好机会将球传向前场。

当你将球向前场传时，尽量将球向前远传到同伴可能接球的位置。

回传球

回传球意味着将球传给守门员。如果你想将球向前场传，但却发现你已经被围，有时这就是你的唯一选择。



1. 绝不要将球从门前传过。因为这可能给对手一个偷袭射门的机会。

2. 如果守门员处于有人防守状态，绝不要回传给守门员。将球踢出界才是较好的方法。

3. 传低球给守门员踢球脚一侧，这样使守门员更易于控制球。

回传球规则

要牢记这些特殊的回传球规则。

★ 如果你回传给守门员，他不能用手将球捡起，他必须用脚踢。

★ 守门员可以用手将你用头、胸和大腿的回传球接起。

★ 守门员可以用手接任何无意的回传球。

争取时间

争取时间是指在紧急情况下故意将球踢出界外。对手虽然可以获得角球或掷界外球处于主动地位，但是由于你队有时间加强了自己的防守部署，从而可阻止对手射门得分。

1. 争取时间常常包括在瞬间将球从对手脚下踢出去。为避免造成角球，尽量将球踢出边线而不要踢出底线。

这里，掷界外球使防守队员争取到了时间。



2. 如果你已经采取了争取时间的踢法，你们全队都要利用你为此获得的时间回防到更有利的位置。

罚球区：站好位置

在本方罚球区内，你应当做最大的努力防止对方射门，但是不能去冒任何风险。

这名队员退堵站位，其他队员回防到位。

选位于能够阻止任何可能射门的位置上，就像这名队员做的那样。

将罚球区内的其他进攻队员紧紧逼住。

注意听守门员指挥并去帮助他。



你要尽可能地拖延对手。

除非你有绝对的把握，否则不要轻易下脚去抢控球队员的球。

通过调整位置封住射门角度来帮助守门员。

如果你能触到球，要将球解围踢出危险区。（见1.4页）

解围



在防守第三区（本方后场）特别是在罚球区内，你需要动作迅速、坚决果断、大胆地将球解围踢出危险区。首先，你必须在进攻队员得球之前赶到球前，然后毫不犹豫地处理球。

快、高、远

踢高球用踢凌空球的方法较好。



你要快速去控球，当控球后要向边路传球。进攻队员多喜欢向中路集中。

将球踢得尽可能地高，即使踢不很远，这也使本队有时间回防到位。

更好的方法是将球踢得又高又远。大力踢球，就像踢凌空球那样将球踢得又高又远。

头球防守

顶球时口要闭，眼睛要看球。



头球防守
尽可能早地触球，这样会自动将球顶得更高和更远。

双腿支撑
稳，单脚起跳顶球，身体在空中向后呈反弓状。

用前额击球
的下部，这样可将球向上从进攻队员头顶上方顶出。

如果需要，
在触球时可以转头，将球顶出罚球区。