

足球防守战术

[丹] 廷斯·邦斯博 比厄·佩特森 著
黄中华 译



人民体育出版社

足球防守战术

【荷】皮特·穆勒·范德·梅尔·范德·梅尔 著

黄国海 译



人民体育出版社

足球防守战术

[丹] 廷斯·邦斯博 比厄·佩特森 著
黄中华 译

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足球防守战术 / (丹) 邦斯博, (丹) 佩特森著. 黄中华
译. —北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2722-3

I. 足… II. ①邦…②佩…③黄… III. 足球运动—防
守 (运动竞赛) IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 130656 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.375 印张 183 千字
2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2722-3/G·2621
定价: 14.00 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 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

现代足球由于注重防守而受到批评。事实正如《足球比赛体系与战术打法》一书中所述，多年以来，越来越多的队员不得不将主要精力放在防守上。从这一点看，比赛的阵型比以往任何时候更侧重于防守是对的。从另一个角度看，今天每名队员所担负的任务和扮演的角色比以前更重、更广。二十世纪五六十年代防守队员的任务是有限的，而今天的足球运动员则要攻守兼备。因此，在很多时候，一支球队的阵型（如4-4-2）不再能明确显示出是侧重于进攻还是防守。

古老的军事谚语讲：“好的防守是好的进攻的最坚实的基础。”许多顶尖级教练员视之为座右铭。当前关于教练员的足球理念和执教风格之间的关系，人们争论已久。争论的焦点是一支足球队应该重视防守还是重视进攻。在《大使》一书中，前皇家马德里队主教练乔治·瓦尔达诺说，他从一些“超现实”教练员的身上看到了足球的厄运。这些人目光短浅，缺乏想像力。他形容道：“一部分人认为足球就是赢球。另一部分人乐观些，认为足球能给人带来快乐。”足球运动在这些派系的纷争之下受到严重威胁。在此，我想引用诗人伯格斯的回答诗的意义何在的话：“爱抚是为什么？咖啡的香醇有何意义？每个问题都如同一个答案。为快乐，为情感，为生活！”

有时，一个配合默契的防守使人兴奋不已。当防守任务完成

时，我们会说“真不错！”潜台词是，防守方在准备接受对方的挑战时，每名队员必须清楚，他为防守贡献的微薄之力对他的队友来说意味着什么。对防守队员来说，可以有很多奖励，例如成功拦截后或及时起跳赢得一次争顶后的欣喜。这种满足感能够感染全队，一如遏制住对手千方百计试图突破后的成功感。一次配合默契的防守常常会为接下来的进攻做好准备。

我们在本书中提供给教练员必要的灵感和激情，以期能够对他们培育一个好的、组织完善的防守有所帮助。作为一名教练员，如果你能让队员们清楚地意识到防守的真正价值，而非无聊的过场，那么你将拥有一支攻守平衡的球队，这支球队的潜能将会得到极大的提高。



防守在很大程度上依赖于队员的个人行动和他们之间的配合。防守队员彼此间要迅速取得默契，尤其是在对手向他们施压的情况下。图中索尔·坎贝尔用身体护住球，等待门将大卫·希曼出击拿球

图 例

● ● ○ 队员

⚽ 球

~~~~~➡ 队员运球路线

-----➡ 队员移动路线

————➡ 球运行路线

# 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一章 站位与盯人 .....     | 1   |
| 第二章 保护与补位 .....     | 34  |
| 第三章 位置战术 .....      | 58  |
| 第四章 防守的组织 .....     | 74  |
| 第五章 盯人防守 .....      | 85  |
| 第六章 区域防守 .....      | 105 |
| 第七章 混合防守 .....      | 145 |
| 第八章 防守深度 .....      | 157 |
| 第九章 防线之间的连接 .....   | 170 |
| 第十章 守门员的职责 .....    | 178 |
| 第十一章 压迫式攻击性防守 ..... | 183 |
| 第十二章 造越位战术 .....    | 204 |
| 第十三章 混凝土防守 .....    | 217 |
| 结论 .....            | 222 |
| 作者简介 .....          | 228 |

# 站位与盯人

个人防守技术中最基本的两个因素就是站位和盯人。站位泛指对方控球时防守队员的行动。盯人是防守队员针对某一具体防守对象的行为。本章将解释这些概念，并提供一些训练方法。

当对方控球时，守方必须想方设法夺回控球权。防守队员为此而做的种种努力皆属站位和盯人的范畴，足球场上的任何区域防守都应如此，无论球队采用区域还是盯人防守。

一支球队经常安排一名或一名以上的队员专门负责盯防对方箭头人物，我们通常称之为盯人后卫。近年来，在国际大赛中，丹麦队司职盯人后卫的队员有索伦·巴斯克、伊万·尼尔森、马克·瑞普三人。他们的主要任务就是紧盯对方的一名前锋。

### 目的

- 阻止对手在有利的位置接球。
- 阻止对方控球队员射门、传球或向前运球。
- 尽力夺回控球权。
- 迫使对手的进攻向设定的方向发展。



防守队员应迫使对方背向进攻方向不能转身。图中尼日利亚队的尤切·尤切斯库正紧盯丹麦队的皮特·穆勒，阻止其转身

## 基本原则

对方控球时，本方队员应当占据有利位置，并力争为夺回控球权创造条件。为此，防守队员的行动必须遵守以下几条原则。

### 回撤

在本队失去控球权的瞬间，必定有几名本方队员比球更接近对方球门。因此，在球周围的队员应迅速回撤，也就是说，他们应当比球更接近本方的球门。远离本方球门的队员应迅速回撤到距其最近的手更接近本方球门的位置（图1）。当对手打反击时，两翼队员应朝本方球门的近门柱方向回撤，同时，中路队员应向罚球点方向回跑（图2）。如果向某一具体进攻队员移动，应迅速跑向对手，在离对手大约2米处时减速，以确保对手企图越过你时能从容应对。

### 站位

盯人时，防守队员的站位应在己方球门和被盯对象之间的连线上。为便于既能看到球也能看到对手，即人球兼顾，防守队员的站位应稍稍和对手保持一定距离。在此位置，防守队员能够抢在对手之前抢到球。防守队员与进攻队员的距离取决于球、对手和球门之间的角度。如果控球队员处在可以射门的距离，防守队员和其盯防的攻方接应队员又处在守方球门和控球队员之间，那么防守队员应站在距其盯防的队员稍远一些的位置上，这样做的

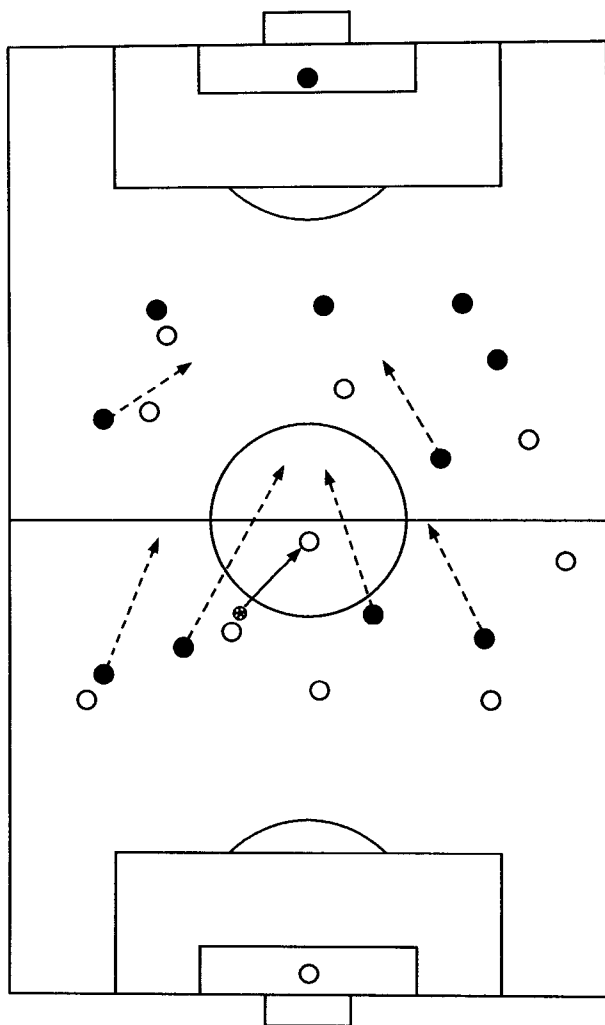


图1 防守队员回撤时，要回到较其最近的对  
手更接近本方球门的位置

目的是防止其接球后过人。但当控球队员在外围边路时，防守队员应站在对方接应队员的侧方，面向控球队员，并且始终保持控、接队员在自己的视野范围以内（图3）。处在外围边路的防守队员，防守时也应站在对手的侧方。例如，图4中的黑方2号站在白方10号的内侧，因为对手在向10号传球时，这种站位将有利于2号先于10号得到球。如果球传向边路空当，2号也能够对10号进行限制。

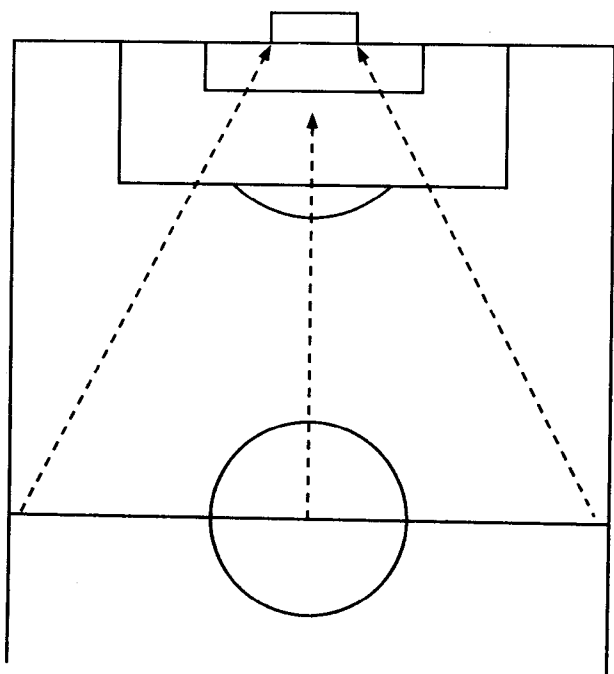


图2 边路队员和中路队员的回撤路线

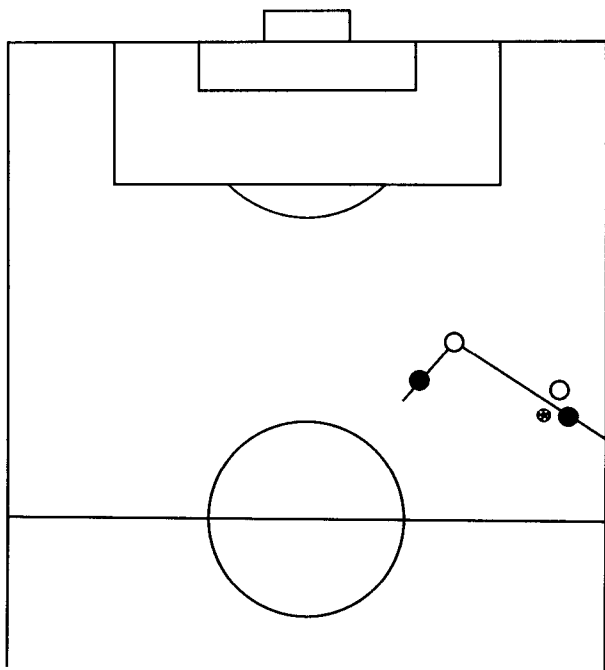


图3 防守队员始终将离其最近的手和边路的控球者保持在视野范围内

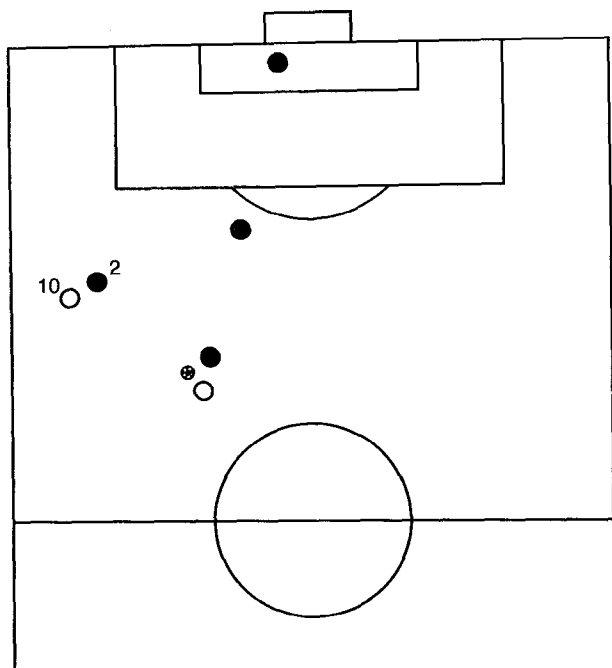


图4 黑方侧翼2号防守队员站位于防守对象10号的内侧

## 防守姿势

在防守时，运动员的膝关节和髋关节应当微屈，重心降低，两脚前后开立，身体与球保持一条直线。这种姿势便于变向。当然，变向的时候需要使用小碎步。屡次代表丹麦队参加国际比赛的简·海因茨就是一位站位和防守姿势俱佳的选手。

## 距离

盯人时，防守队员与防守对象之间的距离取决于球的位置。如果球距离他们很近，防守队员应与对手保持1~1.5米的距离，但如果对手速度较快，最好相距1~2米，以防对手摆脱切入。当对手接球时，防守队员必须迅速逼近对手，迫使其不能转身面向进攻方向，这一点至关重要。当球在对方半场时，盯人队员不必距对手太近。在这种情况下，防守队员应向场地中央移动，并与

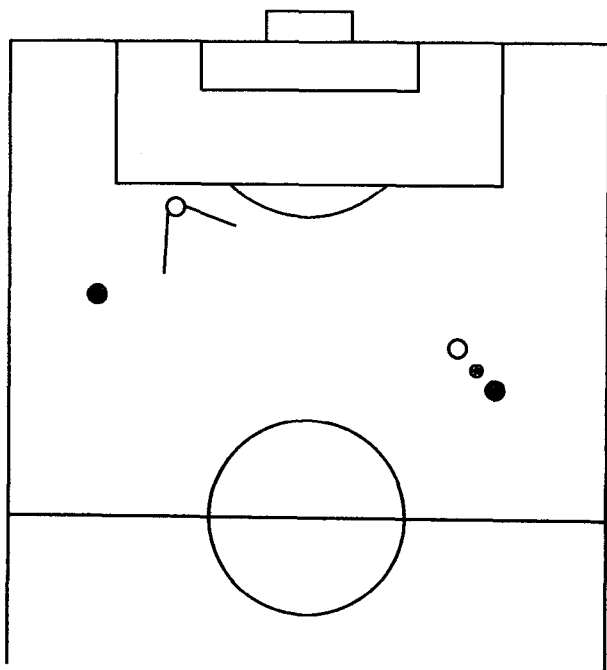
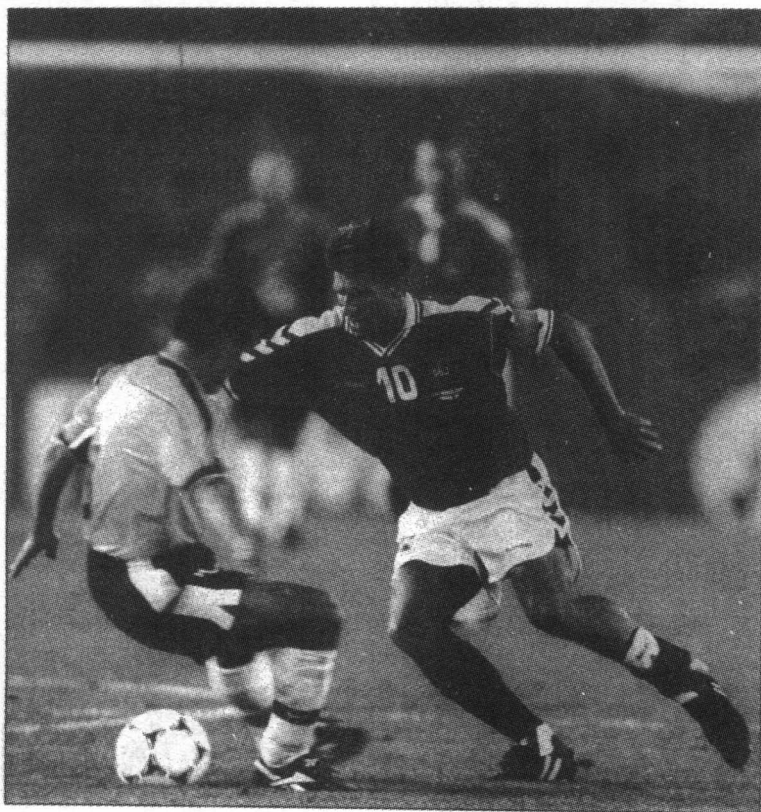


图5 从图示位置看，盯人队员既可以保护队友，又可以在球传向被盯防对象时迅速逼上

对手保持适当的距离，这个距离应能够使其对队友形成协防和保护（图5）。

## 获得控球权

防守者可以通过抢截从对手处获得球权，抢截经常采用抢球



防守队员必须与控球对手保持适当的距离，以防对手突破。图中巴西队中场队员邓加距离丹麦队队员米切尔·劳德鲁普太近而被突破