

# 足球比赛指南



麻雪田 著

QIUBISAIZHINAN

# 作 者 的 话

当今,足球运动被称为世界“第一运动”。它之所以具有如此大的魅力,是与足球运动的竞赛活动分不开的。所以,足球运动如果离开了比赛,也就失去了它的真正意义。鉴于我国足球运动正在广大群众中深入发展,不论是男女青少年,还是成年都积极踊跃和频繁地参加各种足球竞赛活动。因此,如何进行足球比赛,怎样才能迅速提高运动员的比赛意识,以及怎样才能在比赛中取得优异成绩,这就是该书要解决的主要问题,也是作者撰写本书的目的。

在全面化足球运动盛行的今天,各国足坛广泛地流传着1—4—3—3比赛阵型。本书就是以该比赛阵型为基础来论述攻守的主要打法,它的基本精神对其它比赛阵型也是适用的。

本书得到安铁山、马克坚、胡之刚、迟尚斌的审阅,对他们的大力支持和协助,在此表示衷心地谢意。由于本人水平有限,书中难免有缺点和不当之处,欢迎读者批评指正。

1984年8月

## 图例说明

- 进攻队员
- △ 防守队员 (书中三角内、外相同的号均表示同一队员)
- 球运行路线
- 队员移动路线
- ∨^→ 运球路线

# 目 录

|     |             |       |
|-----|-------------|-------|
| 第一章 | 守门员的攻守打法    | (1)   |
| 第一节 | 防守打法        | (2)   |
| 第二节 | 进攻打法        | (12)  |
| 第二章 | 后卫的攻守打法     | (20)  |
| 第一节 | 边后卫的攻守打法    | (20)  |
| 第二节 | 突前中卫的攻守打法   | (34)  |
| 第三节 | 拖后中卫的攻守打法   | (41)  |
| 第四节 | 后卫队员之间的攻守配合 | (52)  |
| 第三章 | 前卫的攻守打法     | (58)  |
| 第一节 | 进攻前卫的攻守打法   | (60)  |
| 第二节 | 组织前卫的攻守打法   | (70)  |
| 第三节 | 防守前卫的攻守打法   | (83)  |
| 第四节 | 前卫队员之间的攻守配合 | (89)  |
| 第四章 | 前锋队员的攻守打法   | (99)  |
| 第一节 | 边锋队员的攻守打法   | (99)  |
| 第二节 | 中锋队员的攻守打法   | (124) |
| 第三节 | 前锋队员之间的攻守配合 | (140) |
| 第五章 | 全队的攻守打法     | (147) |
| 第一节 | 比赛阵型        | (147) |
| 第二节 | 边路进攻与防守边路进攻 | (153) |
| 第三节 | 中路进攻与防守中路进攻 | (166) |
| 第四节 | 转移进攻与防守转移进攻 | (181) |

|     |                            |       |
|-----|----------------------------|-------|
| 第五节 | 快速反击战术与防守快速反击战术<br>.....   | (186) |
| 第六节 | 密集防守与进攻密集防守.....           | (196) |
| 第七节 | 前场定位球进攻与防守定位球进攻<br>.....   | (200) |
| 第八节 | 泥泞场地比赛时的进攻与防守...           | (211) |
| 第九节 | 大风天比赛时的进攻与防守.....          | (216) |
| 第六章 | 心理因素在比赛中的作用.....           | (221) |
| 第一节 | 感知觉.....                   | (222) |
| 第二节 | 思维.....                    | (223) |
| 第三节 | 情绪.....                    | (225) |
| 第四节 | 注意.....                    | (227) |
| 第五节 | 意志.....                    | (229) |
| 第七章 | 战术原则.....                  | (232) |
| 第一节 | 基本战术原则.....                | (232) |
| 第二节 | 进攻原则.....                  | (234) |
| 第三节 | 防守原则.....                  | (235) |
| 第八章 | 教练员的临场指挥.....              | (238) |
| 第一节 | 赛前的侦察、动员、用兵、排阵<br>和打法..... | (238) |
| 第二节 | 赛中的观察、调遣、换人和指挥<br>方式.....  | (240) |
| 第三节 | 中场的小结与部署.....              | (242) |
| 第四节 | 对教练员临场指挥的要求.....           | (243) |
| 第五节 | 赛后总结.....                  | (244) |

# 第一章 守门员的攻守打法

守门员是全队防守的最后一道防线，也是全队进攻的始发点之一。守门员是全队中一个特殊的位置，原因有二：一是他可以在罚球区内用手接触球；二是他的首要任务是守住球门，因此他有较固定的活动范围，即绝大多数情况下是在门前罚球区内活动。

## 一、主要职责

不论他采用什么样的技术和战术打法，守住球门，“安全第一”是守门员的座右铭。其主要职责是：

- (一) 不让对方将球射入球门。
- (二) 排除对方向罚球区内传球的威胁。
- (三) 担任场上的指挥员，组织防守体系。
- (四) 发动进攻。

## 二、应具备的条件

(一) 要具有良好的心理品质，如冷静沉着，稳定的情绪，思维敏捷，反应快，预测能力强，勇敢、果断和十足的信心等心理品质是极为重要的。

(二) 扑接球、处理空中球、手和脚的发球等是守门员必备的技术条件。

(三) 精确的球门概念和良好的比赛意识，是守门员的重要条件之一。

(四) 身材虽然没有严格规定，但高大、体壮对这个位置来说是有利的条件。不论身材如何，都必须是灵敏，反应、速率快，力量以及弹跳力好是对守门员身体素质的基本要求。

## 第一节 防守打法

一、选位：守门员要把守住高2.44米，宽7.32米这么大的面积的球门并非容易的事。但只要位置选择得好，许多射门的球会从四面八方汇集到守门员的怀中，他好象磁铁一样把球吸住。这样，能把许多揪心的球化险为夷。

那么，当对方射门时应如何选位呢？其原则是，应选在由射门点向两门柱画的两条线所成的夹角的平分线上。如图1。自然，守门员越接近射门者，他防守的球门面积则越小，也就越容易防守。在图2中，守门员处在3的位置上就比在2的位置上防守面积小，而2的位置又比1的位置防守面积小。当然也不能无限制地接近球，以防对手将球搓踢过顶吊入空门或将球传给同伴威胁球门。究竟缩小多大的射门角度

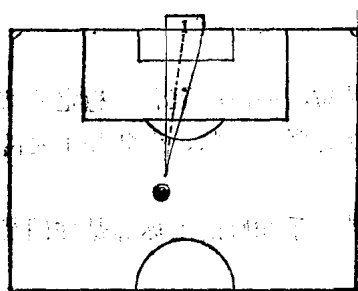


图1

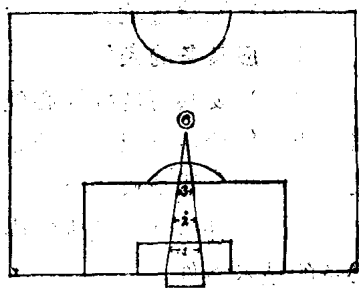


图2

合适，主要取决于守门员的反应、起动速度、身高和弹跳力等各方面的能力以及场上的具体情况。

下面再具体谈谈不同情况下的选位。

1. 球在前场发展时，守门员应选择在罚球弧附近，在图3中：守门员 $\Delta_1$ 号起到最后一个“后卫”的作用，以保持与最后一个后卫 $\Delta_5$ 号的联系，缩小两人之间的空隙。当对方长传反击时，既能及时而有效地支援同伴，排除险情，又能使自己具有能进能退的选择余地。

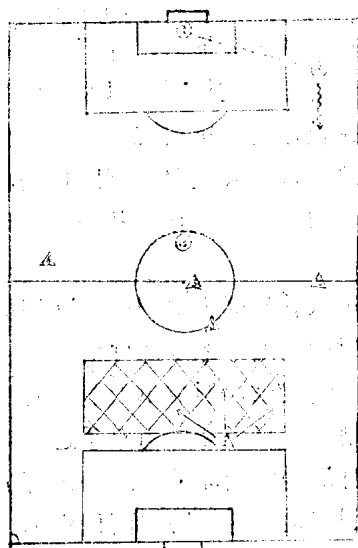


图3

2. 球在中场发展时，守门员可选择在球门区前线附近，缩小与最后一个后卫的距离及他们之间的空隙，以保证进面有序，退而不乱。在图4中，守门员在该位置，上可以控制罚

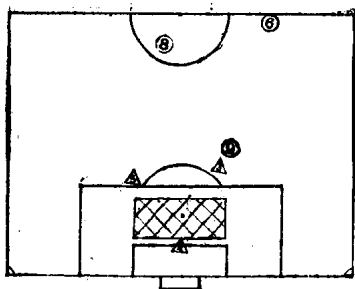


图4

球弧附近的区域，下也能保住球门的安全。

3. 球在后场正前方发展时，守门员应站在球门线中间靠前一米左右的位置上，这样既可以及时没收对方的渗透性传球，又便于起跳控制对方远射飞往两个上角的高球。

4. 球在侧路接近端线处时，球距球门越近，守门员越要靠前站，这有利于封小角度射门、扑击脚下球和截获横穿门前的传中球。

5. 当对方进入罚球区内射门时，守门员应尽可能地接近射门者，封住射门角度，减少防守面积。

6. 当对手全线突破，形成单刀赴会局面时，守门员应主动迎上，勇敢地扑击脚下球。当对手运球突破后球离脚的一刹那，立即纵身沿地面向球扑去。扑击脚下球时，力避手和头冲着对手扑倒在地，这样防守面积窄小，要力争手和身体横向扑倒，以形成大面积的防守障碍。

选位成功的秘诀在于：判断准确，脚步移动快，缩小射门角度。

定位球如何选位呢？

1. 直接任意球的选位：罚球区前附近的直接任意球，



是当前世界强队得分的有效手段之一。为防止直接任意球失分日益增多的被动局面，防守时除排墙设置障碍和盯死对手外，守门员的选位也很重要。此时，守门员选位应遵循三个原则：一是无视野障碍，不能只顾指挥排墙而见不到球；二是人墙必须封死球门一侧而自己必须能控制住人墙没有封住的一侧，不能孤注一掷死站一角；三是选在人墙的外侧，必须把对方可能踢出球的弧线大小估计进去，相对来说能兼顾到各种来球，比较安全。他既能守住射向远侧角的球，又能守住穿人墙而过的球或从人墙上飞来的弧线球。如图5。

2. 角球的选位：七十年代以前，守门员防守角球时，大都选在后门柱处站位。近年来已改变过去的传统选位法，而选在略靠球门线中间的站位法。如图6。

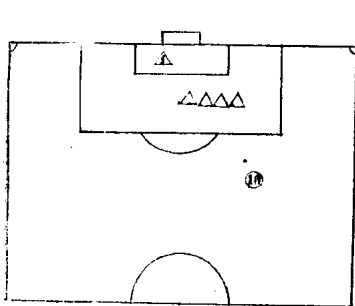


图5

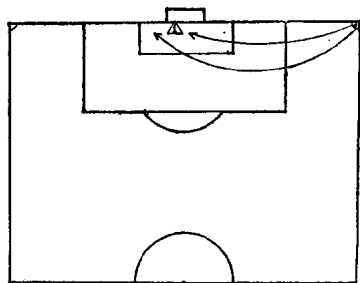


图6

这样选位的优点有三：

①能及时对付发向近门柱的球。由于前移的距离缩短，容易控制球的第一落点。

②可以减少由于对手密集门前所造成的障碍，便于向前、向侧移动，控制范围加大。

③有利控制发向后门柱附近的球。因角球发到后门柱约40米距离，一般需要时间2.5~3秒，这段时间，守门员移向后门柱的距离为3~4米是足够的。当然，守门员对付这样的角球，不能后退跑，而要侧身跑。这样既便于快速移动，又能看清附近的情况。

3. 点球的选位：据统计，快速有力的球运行11米需要0.25秒左右，而守门员由静止状态，从感知到效应器开始工作时，需0.3~0.4秒。可见对守门员来说守点球可谓“九死一生”，但是有“一生”的希望，就有化险为夷的机会。要知道，守门员防守点球时从心理上来说，要比主罚点球队员的心理负担要轻松些。所以，也可以说防守点球是一种心理战。

实践证明，守门员防守点球成功的要素，一是判断，二是选位战术。

选位战术有两种：一是多居于球门中间。二是依个人习惯，有意让出一边，取球门线五分之三处站位，给主罚队员设置心理障碍，使他左右为难，以其影响罚球效果。如图7

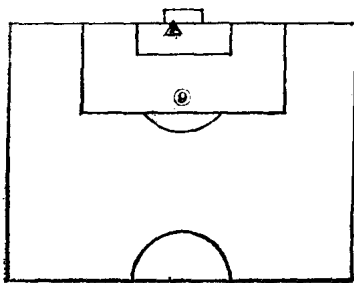


图7

二、出击截获高空球的时机：随着足球运动的不断发展和守门员全面竞技能力的提高，守门员的活动范围也在扩大，尤其进攻队员利用外围冲吊，高球传中袭击罚球区的上空威胁球门时，守门员不能等闲视之，“守株待兔”，该出击截获的，要大胆而果断地纵身高跳排除险情。

那么，何时出击呢？一般来说，下列情况出击效果较好：

1. 攻方队员不论从场地何处，向球门上空长传高吊，凡球的落点在球门区附近，不论有否同伴与对手争顶，守门员应坚决出击争夺此球。如图8。否则，该球距门咫尺，不论谁在空中或落地球一碰都会带来灾难性的后果。

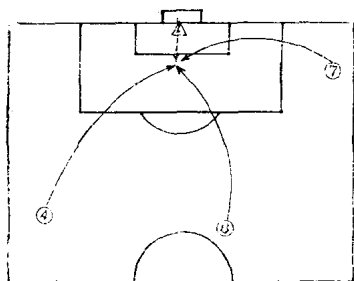


图8.

图8

2. 攻方队员从不同角度、方向传高吊球至罚球区上空，凡落点在罚球区中间一带，而均无双方队员争顶第一点时，守门员应快速而果断地冲出，接拿第一点球，以防止对方快速冲上抢得第二点球射门。如图9。

3. 对方发角球或传中球时，球越过守门员头顶而落点在异侧球门柱外附近区域的上空，守门员应坚决出击，解除

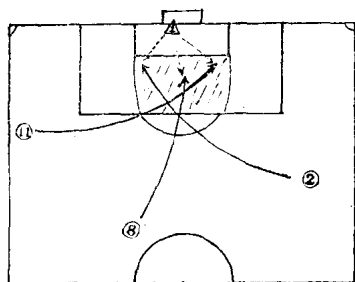


图9

图9

其威胁。如图10。否则，埋伏在该区域的对手，常常施放冷箭攻击球门。当然，守门员在冲跑过程中，要侧身跑，不要后退跑，以做到人球兼顾，这是成功的先决条件。

4. 在图11中，守门员对同伴与对方队员同时争顶落点在罚球弧或罚球区两角附近的高空球，其第二点落入门前危险区的球，应及时出击予以没收。否则，对手若冲上来抢得第二点球射门是十分危险的。

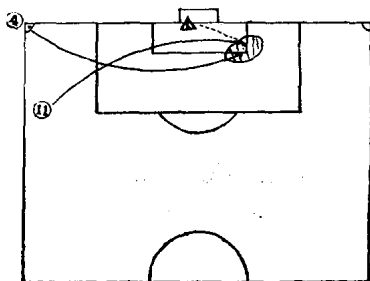


图10

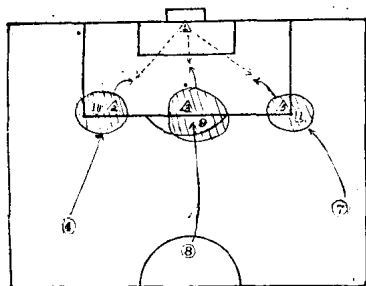


图 11

图 11

5. 当对方向球门方向施放高球，落点在点球点上空附近，此时对方队员的顶球的位置优于同伴顶球位置，或对手能先于争接到此球。此时守门员应快速、果断出击争抢第一点球。如图12所示，攻方⑦先于守方△，抢占了球的落点，而△，又是正对本方球门方向跑动，不便处理高球，守门员应出击。当然他应呼喊一声，以免与同伴相撞，△，号可直奔球门去补位，以防万一。

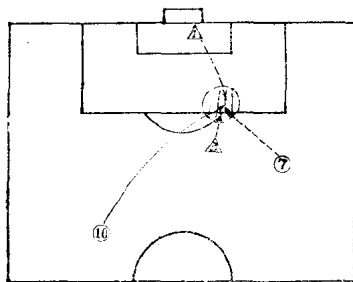


图 12

无疑，守门员还应知道，下列情况不宜轻易弃门而出：

1. 当攻方长传高吊，球的落点在点球点与正面罚球区

线之间的上空，此时又有守方队员与攻方队员同时争顶时，守门员不要外出。如图13。因球的落点距球门较远，对手不可能将球直接顶入球门。又因距离较远，一旦守门员跑出，不仅不容易接触到球，还会出现对方将球顶入空门的危险局面。

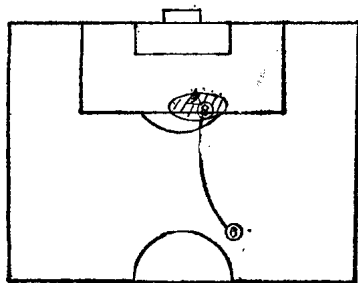


图13

2. 当攻方将球高传到罚球弧两侧的罚球区角附近处，又有双方队员同时争顶时，守门员不要外出。如图14。因此球距球门较远，而且射门角度又小，对手不可能直接将球顶射入球门。但若出击不慎，往往球会被顶入空门或传至异侧，出现射空门的危险局面。

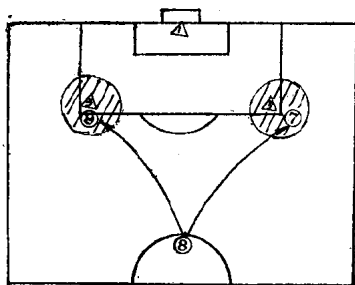


图14

3. 当攻方队员在传中，常常向球门前踢出旋转力极强的球，守门员要注意判断好，不要被假象所迷惑。因这种弧线球到球门前往往竭力向场内旋转。如图15。若按常规出击抢断此球，常常接触不到球，结果徒劳无功，适得其反。

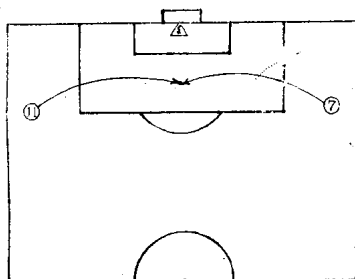


图15

图15

4. 当攻方快速反击，将球长传接近罚球区线与端线交接处附近时，守门员没有绝对把握不要轻易离开球门。如图16。因此球距球门较远，往往快速的前锋会捷足先登，若守门员轻易离开球门，对方将球传至异侧或球门前，就会险象环生。

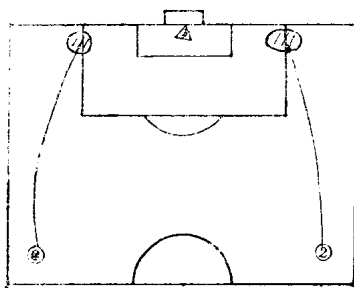


图16

5. 不管什么情况, 凡是自己感到出击断截高球没有把握时, 那么, 千万不能盲目行动, 只能采取第二行动。毫无疑问, 临场情况是复杂和千变万化的。究竟该出还是不该出, 应以个人特点和临场双方队员的位置以及球的落点区域, 合理地加以选择。

守门员已决定外出控制罚球区上空的高球时, 应注意以下问题:

1. 要在最高点接触球。守门员除身高、弹跳好外, 他还有得天独厚的优越条件——比别人高出双臂之长, 应充分发挥。

2. 在空中接拿住球落地过程中, 要迅速将球收抱于胸前, 牢牢将球保护住, 以免脱手而发生意外。

3. 在人员密布, 腹背受敌, 守门员无法争接住球时, 可用拳头将球击向安全区域或用手托出界外。

4. 在外出截获高空球时, 千万不要忘记呼喊, 以保证与同伴配合。一旦呼喊出口, 则要勇往直上, 不得犹豫。否则, 喊而不出, 等于解除全队的武装, 拱手把球送给对手。

5. 守门员一旦弃门而出, 临近的同伴不要忘记补他的位, 以确保球门的安全。

## 第二节 进攻打法

不论是攻方将球踢出端线, 还是守门员把球接住, 他都是进攻的始发点, 是全队的第一进攻者。他同场上10名队员的进攻手段不同, 场上队员是通过传球和运球来进攻的, 而守门员主要是利用发球来进攻的, 而且还可以利用手发球。

守门员的发球可分为三种形式: 手掷球, 发高远球和踢



定位球。

手掷球组织进攻。这是目前世界优秀队守门员运用较多的一种进攻方法。它的最大优点是快速、准确、同伴容易控制。但限于手臂的力量，掷球距离相对较近。

一般说来，下列情况应多运用手掷球组织进攻：

1. 全队控制球技术较好，进攻有章法，能够有效地从后场发动和组织进攻。

2. 攻方队员没有紧逼自己后场的同伴，特别是两侧边后卫所处的侧路空档较大时。

3. 场地条件较好，如干燥、平坦、掷出的球能沿地面有规则的运行。

4. 后场队员接控球的能力较强，而锋线队员争顶高球能力较差时。

5. 一场比赛余下的时间不多，而本方比分又处于领先情况下，需要掌握时间，全队又能集体打控制球时常常采用手掷球组织进攻。

最后还应重点强调的是，将球掷向两个侧路的边区，要比中区安全得多。如图17。但同时还应记住：当守门员截获到右（左）边区来球时，迅速将球掷向左（右）边区，效果往往会比掷向来球的同侧要好。

发高远球。它包括手抛踢凌空球和手抛踢反弹球。

手抛踢凌空球的特点是球飞行的距离较远，弧度较大。下列情况常常采用手抛踢凌空球：

1. 本方前场队员争顶球能力较强，个人或几个人能控制住高球。

2. 攻方大兵压境，占据本方半场时，可采用此踢法，