



少年足球运动员
的战术训练

少年足球运动员的战术訓練

陈 朴 編譯

人民体育出版社

內 容 提 要

足球是青少年所喜爱的一项运动，它吸引了千万个小球迷在青少年业余体校，中、小学，以及街道足球队中活动着。但是怎样訓練这些小球迷，使他們更快地茁壮地成长起来，这方面經驗还不多，所以我們根据苏联出版的“少年足球运动員的战术訓練”編譯出版此書。

本書內容共分：战术一般問題，教学和訓練，教材等三部分。每部分都通过具体問題，比較系統地全面地闡述了战术基本原理、訓練法及其运用。是訓練青少年足球运动員的战术入門。

統一書號：7015·1087

少年足球运动員的战术訓練

陈 朴 編譯

人民体育出版社出版·北京體育路
(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店北京發行所發行
全國新华書店經售

787X1092 1/32 45千字 印數3 1/32

1960年9月第1版
1960年9月第1次印刷
印數：1—10,000

定 价(9) 20.34元

封面設計：庄彥瑛

目 录

战术的一般問題

一、战术內容

(一) 比赛陣形.....	1
(二) 比赛陣形的变化.....	3
(三) 战术配合.....	8
(四) 比赛速度.....	9
(五) 球队的比賽战术.....	9
(六) 战术手段.....	10
(七) 队员的職責和战术.....	20
(八) 摆脱和盯人.....	27
(九) 区域防守和人盯人防守.....	29

二、足球战术原則

(一) 进攻的推進速度.....	33
(二) 战术的灵活性.....	34
(三) 队员数量上的优势.....	34
(四) 充分利用場地面积, 合理布置陣容.....	34
(五) 退縮防守和加速反攻.....	35
(六) 掩护动作.....	35
(七) 选择簡朴实用的方法.....	36
(八) 迫使后卫轉移.....	36

(九) 比賽的主动权.....	37
(十) 隊員的保護和互相換位.....	38
(十一) 進攻和防守的主要地區.....	39
(十二) 隊員的身體、道德意志和技術的訓練程度.....	39
(十三) 隊員的專門訓練.....	41
(十四) 比賽前的分析.....	41

教學和訓練

一、教學訓練課的任務、組織和內容

(一) 準備期.....	43
(二) 基本期.....	45
(三) 過渡期.....	45

二、戰術教學中的某些問題

三、擬訂教學訓練課的計劃

(一) 年齡.....	47
(二) 訓練次數和時間.....	50
(三) 比賽與規則.....	50

教 材

一、總的意見

二、理論課的內容

(一) 足球比賽的目的.....	52
(二) 足球戰術的基本任務.....	53
(三) 足球比賽規則.....	53
(四) 比賽的戰術陣形.....	54
(五) 戰術陣形的方案.....	54
(六) 戰術配合.....	54

(七) 队员的职责和战术	54
(八) 球队的比赛战术	55
(九) 传球	57
(十) 紧逼和摆脱	57
(十一) 区域防守和人盯人防守	57
(十二) 基本战术	58
(十三) 分析面临的比赛	58
(十四) 比赛前的准备活动	62
(十五) 比赛的裁判工作	64

三、实践课的内容

(一) 二人传球的练习	65
(二) 三人传球的练习	75
(三) 前锋的战术	80
(四) 后卫的战术	87
(五) 守门员的战术	90
(六) 全队的战术(教学比赛)	92

战术的一般問題

一、战术的内容

現代足球对運動員的道德意志品質、身体以及專項技术、战术的訓練都提出了很高的要求。要順利地进行运动竞赛，只凭運動員的技术、身体条件和道德意志品質还是不够的，更重要的还必须掌握战术，以保証全队在比赛时根据双方的特点、比賽場地、气候，以及其他客觀情况的变化，进行有計劃的、合理的活动，充分地运用和發揮全体隊員的积极性，爭取比賽的胜利。这就是战术所要研究的内容。

(一) 比賽陣形

比賽陣形是指隊員在場上的位置和職責而言。在足球发展过程中，比賽陣形不断在演变着。

当进攻隊員采取一种进攻战术，防守隊員必然要寻找制止这种进攻的对策。待防守隊員找到有效的对策时，进攻隊員又势必要重新探求新的战术方法。某些富有成效的比賽战术在足球发展过程中，常常在某一較长时期内被人們运用着。但这种战术的内部也时刻在改变着（如改变場上隊員的職責和活动范围），这种微妙的内部变化也就逐漸影响了比賽陣形的改变。

比賽陣形也可以随着規則的变化而改变。1925年以前，

比賽規則規定，進攻隊員距端綫之間少于三個對方隊員按越位犯規處理。由此，在防守戰術中，人為地製造越位成了主導的防守戰術。進攻隊員為了避免陷于越位，經常向後移動，不敢大膽施展戰術，進攻失掉銳氣，大大限制了運動員的積極性，比賽氣氛不旺。因此，于1925年越位規則改變了，即進攻隊員距端綫之間少于兩個對方隊員，才算越位。

越位規則改變後，原來的塔式比賽陣形（1—2—3—5式）動搖了。前鋒隊員變得活躍了，中鋒經常突在前面，給對方球門以很大的威脅，進攻戰術曾一時壓倒防守戰術，比賽中的進球數也多了。後來，防守方面吸取了失敗的經驗，開始了新的戰術嘗試，即把原來的“三道中”拖在後面，專門看守對方突前的中鋒（事實上變成了“二道中”）。這一陣形逐漸被廣大的球隊所採用，形成固定的比賽陣形，就是當時轟動球壇的“三後衛制”。

“三後衛制”以前的比賽陣形只有兩個後衛，兩個後衛前面有三個平行站立的前衛，這樣的防守布署去對付進攻隊員突前的跑位活動顯然是無能為力的。為了阻止突前前鋒的襲擊，要求把中間的前衛拖後，後衛的人數增加至三人，前衛剩下二人。由於防守隊員集中在球門前，中場隊員人數減少，往往在鋒、衛綫之間形成中空，前後脫節。為扭轉這種局面，兩個內鋒稍拖後，保持進攻和防守之間的聯系。由於隊員在場上位置的移動，其職責也有所改變：原來邊緣由兩個邊前衛看守，內鋒由兩個後衛看守；而現在看守邊緣的主要責任落在後衛的肩上，內鋒改由兩個前衛看守。這種比賽陣形（三後衛制），其隊員在場上排列形式如圖1。

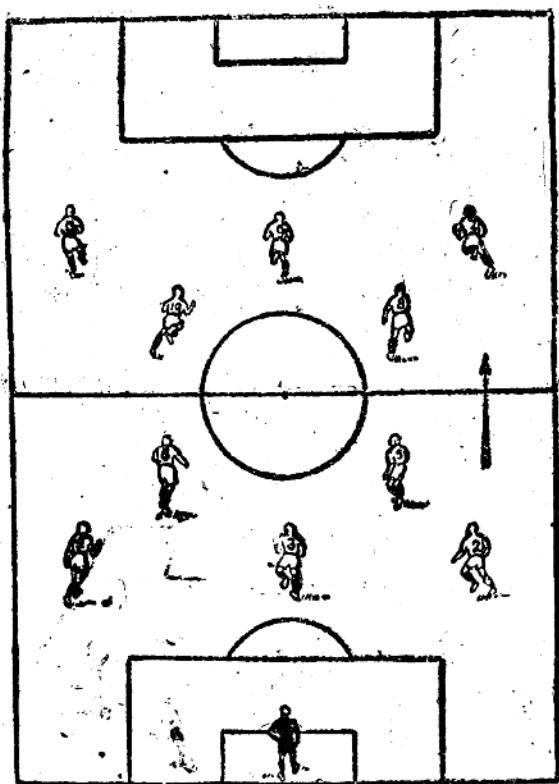


图 1

比赛阵形不是死的教条，它是为战术服务的，因此，比赛阵形是不断在变化着和改进着。

(二) 比赛阵形的变化

为了取得优异的成绩，出奇制胜，采取某种比赛阵形时，在战术上可以有新的变化。如在“三后卫制”的运用方

面，有些队有意識地讓中鋒拖后或边鋒拖后。这种战术的变化不仅适用于个别的某一場比賽，也可以在相当长的一个阶段来运用，成为这个球队的战术特点和基础。

一般來講，每場比賽的战术布置都有所不同。一个球队总是根据双方力量的对比，以及其他客观条件来选择該場比賽的最好的战术。但战术的效果取决于突然和变化。因为再好的战术，如果已被对方識破，找到了击破的办法，也不会取得好的成績。

下面請看几种常用的比賽陣形在战术上的变化方法：

1. 兩內鋒居后的比賽陣形（图2）

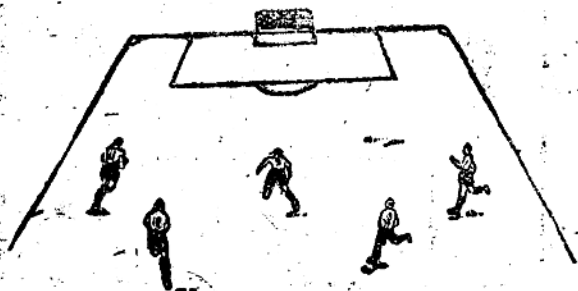


图 2

这种比賽陣形，要求內鋒要更多地协助防守并保持进攻和防守之間的联系。尤其当本队的前卫不能独自胜任自己的职责时，給內鋒布署一定的防守任务和居后接应传递，組織进攻，这是很必要的。

2. 一內鋒居后的比賽陣形（图3）



图 3

根据比赛情况的要求，有时一个内锋回来就能担负起联系进攻、防守和协助前卫控制中场球的责任。至于那一个内锋居后并没有一定的限制，有时教练员根据队员的条件指定一内锋居后，有时则根据场上球的活动，以离球较近的一内锋居后。

3. 中锋居后策应的比赛阵形（图4）



图 4

这种比赛阵形，是中锋居后，两个内锋突前，其目的是使中锋摆脱对方中卫的控制，在中场取得人数上的优势，任

意組織进攻。如果对方中卫跟踪盯人，就迫使其放棄球門前的防守要地，造成其他前鋒偷襲的机会。又由于兩內鋒突在前面，对方兩前卫就必須拖在后面防守兩內鋒，这样就削弱了助攻的积极性。

防守这种进攻战术的方法是：由一前卫看守居后的中锋，中卫改看原由該前卫負責的內鋒。

4. 两边鋒居后的比賽陣形 (图5)



图 5

两个边鋒居后，目的是吸引两个后卫放棄原来的位置，給突前的內鋒和中鋒造成突向球門的空档。

防守这种进攻战术时，應該由两个前卫看守边鋒，后卫則看守两个內鋒。

采用这种比賽陣形，边鋒的職責實質上略同于“W·M”式內鋒的職責，而內鋒的職責恰好与“W·M”式边鋒相近似。教練員在配备比賽陣形时，必須要考虑到战术上的要求，选择适合的隊員。

5. 四前卫制 (图6)

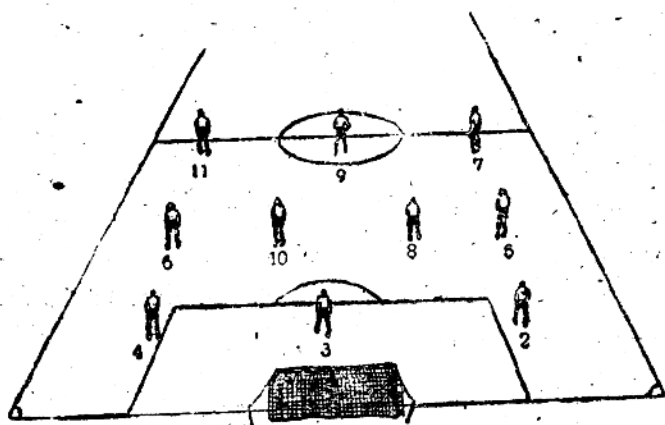


图 6

从五个前锋队员中,抽出两个前锋拖后同前卫平行,在中场形成四个前卫。这种比赛阵形是防守性质的。同过于强的队比赛或需要保持场上纪录时,可以采用这种方法。

6. 四后卫制 (图7)

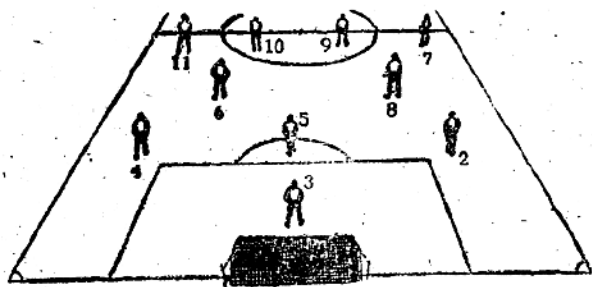


图 7

场上队员的排列形式是“1—4—2—4”，位于中央的双

中卫稍前后站立，两个边后卫的活动范围扩大了。由于双中卫居中，对方不易从中突破，同时又保证了防守间的补位，因此，两边后卫可以大胆紧逼对方前锋，争取主动。前卫应大胆助攻，起拖后的前锋的作用。四个前锋中，两个边锋不断前后跑动，接应后面传球，给突前的前锋创造射门机会，同时自己也尽力同其他前锋换位，抓着时机射门得分。中间的两个前锋突前，是全队的突击力量，因此，这两个前锋应该在自己同伴控制球时，尽量跑位，一旦得球，力争射门。

(三) 战术配合

为了完成预计的战术计划，在比赛过程中运动员应围绕这一目的作出各种各样的动作，如传球、跑位、带球、过人等。两个以上的队员为了完成共同的任务，同时进行着各种活动，这就是战术配合。

在每一战术配合中，可能有几个队员参加，但掌握球的队员只能有一个人，其他队员都是在没有球的情况下跑位，以便接应球或给其他同伴创造接应球的机会。

正确的跑位，要求具有较高的战术意识，其复杂程度并不亚于掌握球的技术。许多战术配合的成功，是和队员在没有球的情况下积极地、正确地跑位分不开的。

没有球的队员同有球的队员一样，在场上始终想法摆脱对方的防守接应同伴的传球，或牵制对方给控制球的同伴创造活动条件，再就是同控制球的同伴交叉换位，在进攻中造成数量上的优势。

战术配合的基础是传球，尤其一脚的直接传球，或一停

一传的两脚传球。

在战术配合中，帶球、假动作、过人等技术也是不可缺少的。技术的选择主要取决于队员本身的能力和对方队员的特点，以及比赛中情况的变化等。个别队员的任何活动都和全队的战术布署配合起来，才会起到应有的作用。

队员之间的默契和协调是构成配合的重要因素。这种意识上的默契和动作中的协调是经过一定时间的训练才能培养起来。它保证配合的灵活和多变。

(四) 比赛速度

在一场比赛中，攻队队员的活动要求准确、快速、简朴，在可能的条件下尽力向前跑位，向前传递，以加强进攻的推进速度。动作准确、快速、简朴，向前跑位，向前传递的成功次数越多，其攻势就越锐利，也就是说比赛速度越高，就有更大的可能取得好的比赛成绩。

比赛速度的控制权掌握在进攻队的手里，防守队只能适应和限制进攻队所发起的比赛速度。但当防守队把球从进攻队那里截获后，立即变成了进攻队，比赛速度的控制权也就转换到该队来了。

高度的比赛速度不能只理解为队员在场上活动的次数，传球的多少，而主要还在于质量，即队员向前摆脱跑位的次数以及向前直传球所占的比重。

(五) 球队的比赛战术

全队队员为了同一目的，有计划、有配合地进攻和防守

的活动，即是全队的比赛战术。进攻和防守是性質对立的活動，但又是統一的。坚强的进攻有助于本队的防守，巩固的防守也会提高进攻的威力，但进攻却居于主导地位。不論采用何种战术，其目的只有一个，即充分地、合理地發揮全体队员的技术、体力和道德意志品質。决定采用何种战术，应考虑到对方的特点、气候、风向、照明等条件。

好的战术应该是变化莫测的。这就要求一个球队掌握几种战术，并能根据比赛情况的发展灵活地运用，給对方突然的打击。

在战术訓練中，首先应学习简单实用和容易被队员接受的战术。

全队的战术，要求每个队员在場上的活动都能服从整体的利益，同时在每一具体場合下又能积极地发展个人的創造精神。队员个人的活动，如不符合全队的战术要求，力量就会分散，影响战斗力；如队员只能机械地执行战术計劃，毫无創造精神，全队的活动就沒有生命力，也不易获得滿意的成績。

(六) 战术手段

1. 传球

传球是施展战术的主要手段。传球方式很多，我們一般所說的短传是指約8米以下的传球，8—20米之間的传球称为中距离传球，20米以上的传球統称长传球。

从传球的方向来講，約同端綫平行的称横传，約同边綫平行的称直传，其他的則称斜传（图8）。

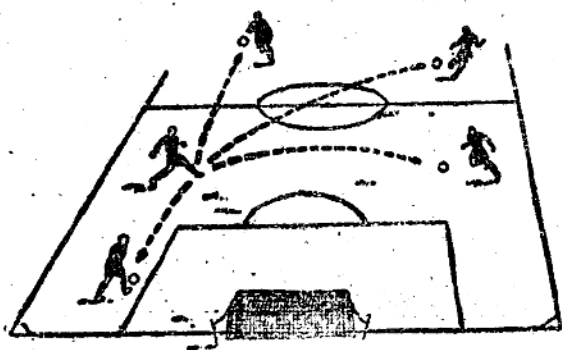


图 8

从传球的高度来講，有地面传球，地面以上膝部以下的球是低传球，膝部以上头部以下是平传球，超过人的身体高度的叫高传球（图9）。



图 9

传球的高度越低，球到达落点的时间越短，所以在沒有必要传高球时，最好传地面球、低球或平球，以免影影响进攻速度，同时，停球人可以在球行进的任何一点停球，并較易控制。高球就不是这样，停球人只能在球达到拋物綫的頂点下降到人所能及的高度才能停球，因此必須准确地掌握球的落点。高传球也有它独到之处，即当对方队员堵死传球路綫