



足球战术训练

人民体育出版社

足球战术训练

卢伟森 魏协森编著

前 言

战术在足球比赛中占有重要的位置，因为战术是一个球队的技术、身体素质和意志品质的综合体现。一般来说，技术是战术的基础，身体素质和意志品质对战术可起保证作用，四者是相互制约和相互促进的。

足球战术由攻守这一对矛盾所组成。进攻和防守的不断变换，组成了比赛的全过程。研究足球战术，首先应以辩证唯物主义观点探讨攻守之间的关系，以及技术、身体素质、意志品质与战术之间的关系，从中找出规律，更好组织全队的集体力量，充分发挥全队的水平，争取比赛的胜利。

当前，我国足球运动水平还较低，希望广大足球运动员和教练员发愤图强，努力改进训练工作，尽快赶超世界足球先进水平。现就足球战术的一些理论和训练问题写成专册，供足球教学和训练工作参考。

由于作者水平所限，书中不妥之处在所难免，希读者指正。

一九八〇年十一月

图 例

⑩进攻队员

●防守队员

⊗教练员

—→球运行路线

……→队员移动路线

~~→带球路线

目 录

| | |
|------------------------------|-----|
| 第一章 足球战术的一些理论问题 | 1 |
| 第一节 足球战术概述..... | 1 |
| 第二节 战术训练的指导思想..... | 5 |
| 第三节 战术的形成..... | 10 |
| 第二章 阵形的演变 | 16 |
| 第一节 国际情况..... | 16 |
| 第二节 国内情况..... | 27 |
| 第三章 战术训练 | 31 |
| 第一节 进攻战术..... | 31 |
| 第二节 防守战术..... | 111 |

第一章 足球战术的一些理论问题

第一节 足球战术概述

足球战术就是在比赛过程中，为了战胜对手，根据主客观情况所采取的个人行动和集体配合方法的综合体现。

在进攻和防守过程中，队员无论是处于有球或无球情况下，根据战术要求和场上形势，有意识地与同队队员进行的配合行动，一般称之为战术配合。

战术的实质是实力和智慧（足球意识）的具体反映。实力强智慧差或智慧强实力差，都不能取得预期的战术效果和使运动成绩达到高水平。所谓实力，它不是单一的技术因素，还包括意志、作风和身体训练水平等诸种因素。另外，战术运用的水平，也包括临场经验的积累。但技术的好坏在很大程度上决定战术的质量。所以足球界有一句俗语：“简单的技术只能打出简单的战术”。

足球技术在不断发展，战术也相应地在发展，现代足球战术已发展到既简练实用而又丰富多彩的较高水平。当然，每一阶段新战术的出现，也相应地促进了技术水平的提高。因此，在一定程度上说，技术和战术是不可分割的统一体。

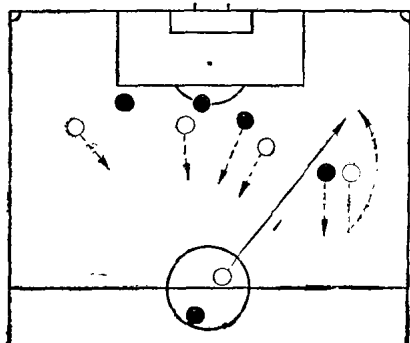
意志与作风可以说是一个精神因素。现代足球运动正向快速和拼抢激烈的方向发展。十分明显，如无一往无前的精神和勇猛顽强的战斗作风，任何战术都是打不出来的。身体训练水平的高低对战术运用的成败也是显而易见的。据临场统计，在一场九十分钟比赛中，一个队的进攻次数约在150次左右（平均每分钟进攻1.6次），每个人的平均跑动距离在6000—8000米左右（国内比赛），而且运动员的行动都是在快速对抗中完成的，如果没有充沛的体力作后盾是很难完成战术配合和取得战术效果的。但是，在战术中尤为重要的，当推智慧的运用了，因为足球运动是一项集体项目，竞争性很强，在一定意义上说，足球竞赛是双方在激烈对抗下的一场“斗智”战役。往往有的队实力较弱。但由于战术运用得当，扬我之长，攻彼之短，或奇兵突袭，声东击西，也往往可以以弱制强。由此可见，在足球竞赛中由实力与智慧所构成的战术具有重要意义。

足球比赛是由攻守这一对矛盾所组成，因此，足球战术可以分为进攻和防守两大系统。在进攻和防守战术中都包含着个人和集体的战术，如果仔细来分，又可分为个人战术、局部战术、全队战术和定位球战术四种。个人技术的合理运用，以及无球状况下的摆脱、跑位、选位、盯人等都属于个人战术。区域性的两人或两人以上的协同配合属于局部战术。全队的战术系由个人及局部战术所组成。如进攻中的边锋下底传中、长传吊冲、前卫插上、后卫助攻，以及防守中的区域防守、人盯人防守、人盯人结合区域防守等。定位球战术是指比赛成死球局面时所采用的战术配合，如开球、角

球、掷界外球、任意球等战术配合。由于足球比赛双方均由十一个人分布在不同区域进行对抗争夺，再加上场地面积大及个人能力有一定局限性，因此应以局部和全队的集体战术为主，个人战术也只是为集体战术服务。

在部署全队战术时，对个人和局部战术的部署应该量才录用，做到人尽其才。俗话说：“红花还需绿叶扶”；“一点突破，全线崩溃”。这都说明全队与局部、个人的关系。

例如，在进攻中没有本队突破对方防线，即使配备再好的射手也难以有机会把球射入对方门内。再如，右边锋见前卫已摆脱对方防守的前卫，就把对方左边卫拉出，与此同时，突前中锋也将对方中卫引出，以增大边锋前面空当，右边锋伺机立即反身空



图一

切接前卫传来的空当球，形成一点突破，全线崩溃的局面（图一）。这就说明右边锋的速度所以能得到发挥，全靠前卫能把球准确、及时地输送到位。

一个队制订战术的依据，一般包括下列内容：

- （一）比赛的性质；
- （二）双方的思想准备及精神状态；
- （三）双方的训练水平和实力；

(四) 双方战术的运用；

(五) 比赛的客观条件（天气、时间、场地等）。

在制订具体战术时，还应分析本队每个队员所具备的特点。既要立足于全局，又能使每个队员充分发挥特长和潜力。

在比赛中为了适应攻守战术的需要，队员在场上的位置必须有一定顺序的排列，并作出恰当的分工，明确职责范围，这就是所谓的比赛阵形。但是在比赛过程中，根据攻防战斗的需要和场上战况的发展，不必拘泥于原来的阵形，而应该灵活应变。阵形的产生、发展、变化有其自身的规律性。它是在足球运动的长期实践中，随着攻守技术的不断发展，以及各队的训练水平和特有情况而形成和改进的。因此，阵形的运用主要是通过实战的长期提炼和艰苦的训练，不断地提高技术和身体训练水平，才能发挥它的作用。因此，不能认为只有某种阵形最为优越，而死学一套，一成不变。实际证明，世界上自头一个战术阵形诞生的那天起，一直在发展前进着。一种阵形今天可能是主流，而明天即可能被另一种潜在的主流所代替。实际上，即使几个队用的是同一种阵形，但在具体应用上也各有差异。经过一段时间的实践，各队又会向更符合于发挥自身特点的更切合实际的阵形发展。目前，世界上普遍采用的阵形是“四三三”、“四一二三”、“一三三三”、“四四二”等。战术阵形发展到现在，体现在身体素质方面，对速度和速度耐力的要求愈来愈高；体现在技术运用能力方面，愈来愈快速、全面、熟练、准确、实用。对这一发展趋势，我们必须有清醒的认

识。

要使一种战术达到熟练默契以及在各种场合都能灵活应变，就需要经过艰苦的训练过程。在组成一个完整的基本阵形时，必须不断加强战术训练。在加强战术训练过程中，对构成一些战术的关键技术要反复进行磨炼，形成特长和绝招。因为这些关键性技术是构成战术的主要纽带和锐利武器。当然，在掌握某种特长和绝招的同时还要全面掌握其他基本技术，要做到“一专多能”。另外，在战术训练时，要遵循由简到繁、由非对抗到对抗、由单个到多个局部配合的训练原则。然后由一条线、两条线，最后进行全队的战术训练。经过一段时间的磨炼，使之成为一套独特打法，并能逐步在不同场合对各种战术主动而灵活地加以运用。

第二节 战术训练的指导思想

一场足球比赛的胜负，取决于双方的作风、技术、战术和身体素质等因素。一般来说，作风是战术的前题，技术是战术的基础，身体素质是战术的保证，四者是相辅相成的。作风勇猛顽强，敢打敢拼，一往无前，胜不骄、败不馁，技术全面，能攻善守，又快又活，应变力强，并有久跑不息的身体素质作后盾，才能保证战术的丰富多彩、运用自如和较高的成功率。在一般情况下，如比赛双方在作风、技术、素质等方面大体相当时，战术运用得当与否，往往成为决定成败的关键。

训练指导思想，是指导自己训练实践的主导思想和遵循

的基本原则。因此，指导思想实际是训练工作中的一个方向性问题。正确的指导思想是通过反复地实践总结出来的。只有在正确思想指导下，才会有得当的训练方法和手段，才会使训练工作行之有效；而训练方法和手段也能具体反映出如何认识足球运动的客观规律。认识和掌握了这些客观规律，才能有的放矢，解决主要矛盾。

勇猛顽强、能攻善守、快速准确、机动灵活的战术风格已成为当前足球运动的发展方向。无疑，上述要求应该作为我们战术训练的指导思想。只有在平时训练中扎扎实实和认真地贯彻了这种指导思想，在比赛时才能很好地发挥战术的作用和不断地提高足球运动技术水平。

一、勇猛顽强

足球运动是对抗性很强、争夺非常激烈的项目，规则本身又允许进行合理冲撞，因此勇猛顽强的战斗作风对技术、战术的发挥就具有十分重要的意义，而且在某些情况下常常是决定胜负的重要条件。由此可见，在战术应用上虽然意识、技术和身体素质占有重要地位，但其勇猛顽强的作风却是最为关键的因素，因此，在战术训练中应突出这种作风的培养和锤炼。

所谓勇猛顽强的战斗作风，即指在任何情况下要做到遇强不惧，遇弱不懈，胜不骄，败不馁，从始到终都应表现出旺盛的斗志和意气风发的大无畏精神，强调一往无前，一拼到底的拚劲。这种作风，应该成为我国足球运动员的一种美德。

二、能攻善守

积极进攻、以攻为主、能攻善守的全面型打法体现了现代足球的最高水平，是世界足球运动发展的主要趋势。目前，足球战术攻守体制逐渐融为一体。进攻时，谁抢占有利位置谁就投入进攻；防守时，谁靠近有球区域谁就围逼拦截。在进攻时能起到“尖刀”和突击作用的，不仅仅是引人注目的第一线人物，往往也有处于潜伏隐蔽在第二线或第三线的队员。同样，在由攻转守时，就地紧逼、围抢已成了规律。若在前场丢球，第一线队员则应立即转为拦阻、拦截。由守转攻时，如第三线的队员出击到第一线队员的前面，那么在由攻转守时处于原来第一线的队员应替位于第二、第三线的队员。这就是说，不仅要求队员具备攻中有防的思想，同样有防中有攻的思想。足球运动发展到今天，从战术的角度来要求，全队的每一个队员都必须是能攻善守者。

能攻善守者的全面型打法主要体现在全面型的队员身上。具有高水平的全面型队员才能在任何区域和位置抓住进攻的时机，更机动地掌握攻防战术的变化。

从对每一个队和每一个队员的要求来说，强调了全面攻守或能攻善守，但从指导思想上来说，又必须突出以攻为主。因为在一场比赛中缺乏以攻为主思想和部署，也就难以体现积极拚抢和力争上游的精神状态，也就意味着减少或者失却了射门得分的机会。因此，训练中在培养运动员全面攻防才能的同时，还必须明确以攻为主的指导思想。

三、快速、准确

足球比赛的目的是射门得分，而要取得射门的机会，必须采取快速进攻。快，在现代足球竞赛中具有突出的意义。快包括应变速度、动作速度、跑动速度和配合速度等。有时只要比对手早零点几秒或只早半步，就可争得主动甚至攻进球门而奠定胜局。有人曾作过统计，从后场向前场进攻，如果超过十秒以上的时间还不能到达射门的地点，那么禁区附近的射门空隙就会被严密封堵。十分明显，快速进攻、快速回防、快速反击是现代足球运动发展的重要趋势之一。

按照攻防的规律和现今防守战术的特点，中路防守必须越来越严密，因此，快速进攻和快速反击将主要体现在两翼的快速突破上。显然，一个队没有快速的边锋，不充分利用边线的空隙，就较难形成全线进攻，更难于展开快速的反击。在左翼进攻的队员不仅仅指的是边锋，也是指一个队应该有几个队员，当他转移到边锋位置时也能胜任边锋的职能。这样即可形成连续的攻势，威力更大。

快速的基础是充沛的体力，闪电般的反应能力，高度的个人突破技巧，准确的中、长传技术，以及在瞬时投入多兵员的默契配合。因此，一个队要体现出快速的风格，对队员的身体素质、技术、战术和意志品质等都提出了很高的要求。

快速与准确是密切联系而不可分的。光快不准，就不能发挥技术和战术的作用；光准不快，往往贻误战机。因此，只有又快又准，才是原则，才是方向。足球竞赛中的准应该

包括：能跑到点子上，脚法（头顶）运用合理，用力恰到好处，灵活应变能力强（指在快速多变中运用技术的准确性），配合默契等。

准确的基础是神经的高度灵活性、良好的意识、熟练的技术和训练有素的身体素质。运动员只有通过千百次反复的磨炼方能取得很好的效果。

快是一个速度问题，准是一个效果问题，只有快和准二者的结合，才是我们在战术训练中必须遵循的又一个重要的原则。

四、机动灵活

在比赛中，战情变化错综复杂，如何适应临场战情的变化，如何解决临时出现的问题，决定于临场的战术应变能力。

所谓机动灵活的战术指导思想，也就是指在任何情况下都要扬己之长，克彼之短，随机应变，取得胜利。

机动灵活的战术原则的执行，关键在于：

（一）知己知彼。所谓“知己知彼”，就是经过调查研究，了解自己和对手的情况，分析对手的特长和弱点，然后发挥自己的特长去攻击对手的弱点。这是运用战术的最根本的出发点。如果做到了这一点，有时处于劣势或被动境地，也往往能扭转局势，掌握主动，以弱制强。

（二）要重视对核心队员的培养。在训练中要有意识培养一些核心队员，以便在复杂的战情变化中场上能有人驾驭全队战局的发展。由于足球竞赛场地大，时间长，人数多，

对抗激烈，战况复杂，全队要协调一致地执行预定的战略和战术，全队就要有一至几个核心队员起到组织和指挥的作用。如果能在每条战线上（前锋线、前卫线、后卫线）都能有一个核心人物，也就保证了全队的活力和生气。由于中场是两军必争之地，也是前后场的枢纽，故核心队员一般由前卫队员充任比较有力。核心队员的主要职责是：执行赛前拟定的作战方针；贯彻本队的风格特长；调整和掌握比赛的节奏；组织越位、反越位和定位球战术；部署临场应变措施。核心队员一般应具备的条件是：顽强的斗志，高度责任感，娴熟丰富的战术素养，出色的攻防技术，运用各种脚法的传球能力，充沛的体力以及在队内较高的威望。国外足坛认为：“核心队员的培养和造就，是对足球运动的不断发展具有决定性和战略性意义的工作。”这个问题值得我们进一步研究与探讨。

第三节 战术的形成

一、原则要求

战术的形成，一靠临场互相之间长期默契，二靠平常训练中的反复练习。

足球是一项集体项目，它既要强调个人作战能力（技术、作风、身体素质、意识等），又不能忽视集体作战的力量（战术水平）。但是，从足球运动的特点来说，个人作战能力是局部和全局战术的基础，因此，在强调集体战术配合

的同时，必须突出个人作战能力。也只有注重集体战术配合，才可以对队员的个人技术有高度要求，并能更好地发挥。

在学习掌握战术的初期，必须先反复练习传球、跑位、盯人、运球过人以及“二过一”等基础战术。这一阶段的基础打好了，对进一步学习和掌握局部和全队的攻防战术具有重要意义。从学习基础战术过渡到掌握局部与全队的攻防战术，要特别注重比赛的实践。因为运动员所掌握的技术和战术必须符合比赛的实际要求。运动员通过比赛，能迫使他们按照最适合比赛的实际环境去发展和丰富各种技术和战术。随着比赛次数的增加，临场经验的不断丰富，才可以使战术灵活多变，配合默契，并能很好地应付各种错综复杂的局面。

为缩短战术形成的时间，教练员在训练中不仅要熟悉足球运动的规律（从理论到掌握一些数据，以及生理、解剖知识等）、比赛特点及国际上足球技术的发展动向，还必须有完整的训练计划（包括阶段的、全年的和长远的）。

战术训练应力求贯穿于训练的全过程。临近重大比赛之前，战术训练的比重应逐渐加大。只有不断通过比赛，才能使战术配合熟练默契，达到灵活应变的程度。

二、技术与战术的关系

技术是战术的基础，有什么样的技术，就会打出什么样的战术。当然，随着战术水平的提高，反过来又会促使技术不断发展，对技术提出更高的要求。

在安排技术训练时，都应从实战出发，要有针对性。要考虑到技术训练必须有助于提高队员的战术意识，让队员在练的时候能知道“所以然”。这样才能把技术练活，既有实用性，又能在实战中灵活运用。这种旨在提高战术水平的技术训练也可称为“渗透意识”的技术训练。因此，在技术训练中一定要抓住临场比赛中构成战术的一些专门技术的环节，把它贯注于训练中去。这样练出来的技术不仅简练实用，还会不断丰富队员的战术意识及想象力。队员在比赛过程中所学到和掌握的技术，只要在战术训练时稍加组织和加工，就会出现战术的雏型。

比如，教练员可让队员专门练左右两边快速侧身回撤接应球，要求队员在接球前观察周围情况，接球后迅速面对进攻方向，逐渐加快传球速度和增加接球难度。以后在此基础上稍一组织加工，就可培养队员快速下底传中，或与同伴打“二过一”配合，或立即与中路同伴进行中、长传配合的能力。

又如练铲球技术时，教练可在门前向队员传各种速度的球（还可加上防守队员），要求队员一次铲中球门。这样既练了技术，又练了配合，还练了射门。

实践证明，进行此种渗透战术意识的技术训练，不但可增加练习兴趣，更有助于队员提高战术素养和丰富战术内容。另外，还可缩短战术形成及队员熟练运用战术的时间。

三、战术的制订

要制订切实可行的战术，主要是结合本队和比赛的实际