

北京体育大学出版社

# 中场发动机

苏继革 廖贤木 编著  
麻雪田 审校



小球星丛书

# 中场发动机

苏继革 编著

廖贤木

麻雪田 审校



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:黄 强 梁 园

绘 图:叶 莱 蓓 红

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中场发动机/苏继革,廖贤木编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.3

(小球星丛书)

ISBN 7-81051-690-6

I. 中… II. ①苏…②廖… III. ①足球运动-前卫-运动技术②足球运动-前卫-竞赛战术 IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000533 号

中场发动机

苏继革 廖贤木 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:8

定价:16.00元

2002年3月第1版第1次印刷 印数:4000册

ISBN 7-81051-690-6/G·583

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目 录

## 一、中场新理念

- (一) 进攻型前卫…………… (6)
- (二) 组织型前卫…………… (8)
- (三) 防守型前卫…………… (10)
- (四) 中场球员必备技战术…………… (12)

## 二、传球技术

- (一) 基本传球技术…………… (17)
- (二) 传球技术分析…………… (28)
- (三) 传球战术…………… (44)
- (四) 传球练习…………… (52)

## 三、接控球技术

- (一) 基本接控球技术…………… (70)
- (二) 接控球技术分析…………… (76)
- (三) 接控球练习…………… (79)

## 四、传球与接应

- (一) 向前传球…………… (89)
- (二) 进攻中的接应…………… (93)
- (三) 跑位…………… (103)
- (四) 创造和利用空间的技巧 …… (118)



11/11/11

# 目 录

## 五、运球突破技术

- (一) 运球突破的基本模式 …… (143)
- (二) 运球基本技术 …………… (152)
- (三) 实用运突技术 …………… (153)
- (四) 运球转身 …………… (157)
- (五) 假动作 …………… (162)
- (六) 运球突破练习 …………… (168)

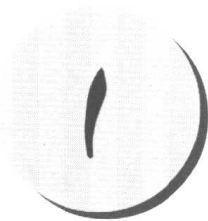
## 六、射门技术

- (一) 基本射门技术 …………… (181)
- (二) 射门技术分析 …………… (191)
- (三) 射门技巧与规律 …………… (195)
- (四) 射门练习 …………… (204)

## 七、中场队员的攻守打法

- (一) 进攻型前卫的攻守打法 … (213)
- (二) 组织型前卫的攻守打法 … (228)
- (三) 防守型前卫的攻守打法 … (237)
- (四) 前卫队员之间的攻守配合  
…………… (243)





**中场新理念**

中场发动机

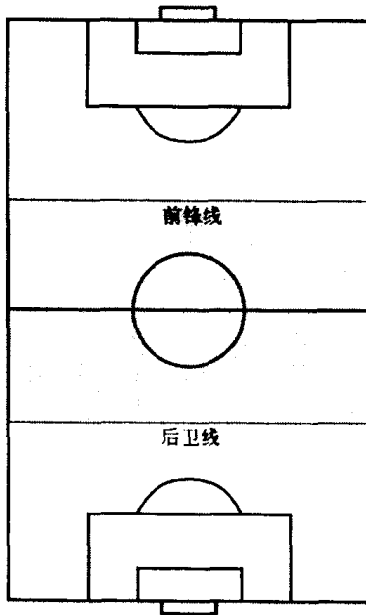






中场历来是兵家必争之地。作为全队攻防的枢纽，中场起着至关重要的作用。所谓“得中场者得天下”，教练员通常在中场屯驻重兵，寸土必争，每球必抢。

中场通常是指前锋线与后卫线之间的宽阔地带，是前锋和后卫之间联络的桥梁，所以中场球员全攻全守的职能格外显著。

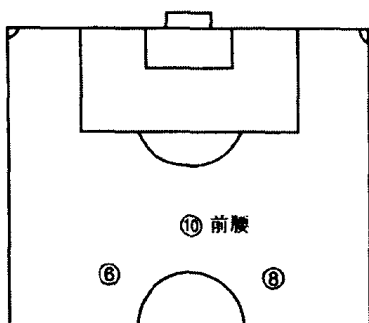


由于各队风格迥异，打法不尽相同，所以中场队员的人数及其排阵也不尽相同。

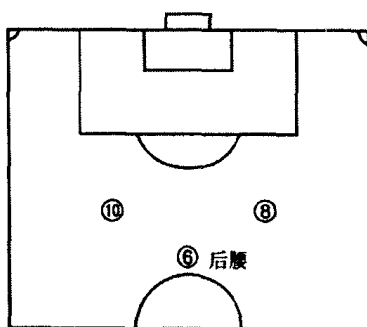




如果中场安排 3 名队员（如 4-3-3 阵型、5-3-2 阵型），可按 1-2 形式站位，即一人突前（通常称之为前腰），2 人拖后；也可按 2-1 形式站位，即 2 人突前，一人拖后（通常称之为后腰）。

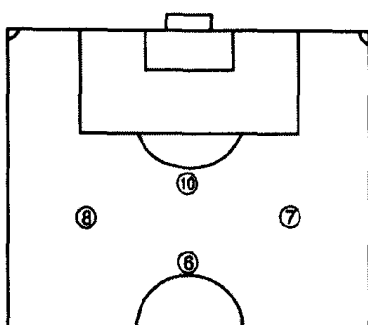


1-2 形式站位

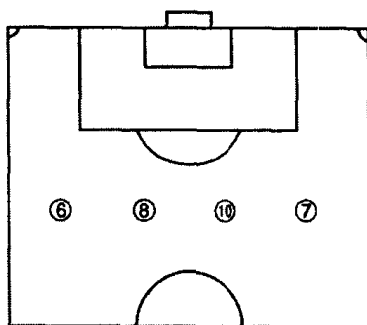


2-1 形式站位

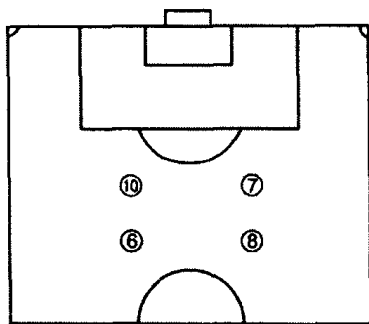
如果中场安排 4 名队员（如 4-4-2 阵型），可以菱形站位，也可以平行站位，还可以 2-2 落位。



菱形站位

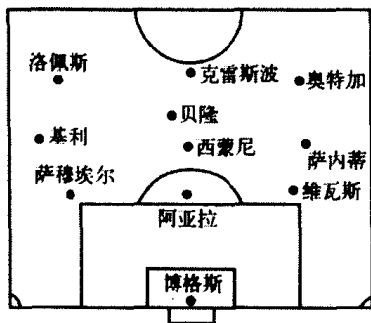


平行站位

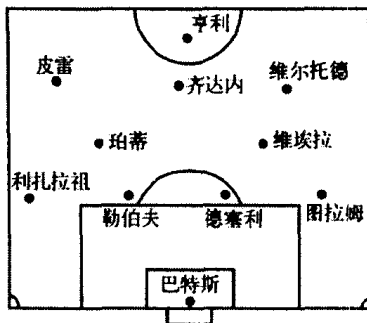


2-2 落位

现代足球竞争日趋激烈，阵型变化层出不穷，中场的组合更是千变万化。如阿根廷队采用 3-3-1-3 阵型，给前腰球员更大的自由，更广阔的活动空间；而法国队则采用 4-2-3-1 阵型，设立两名后腰球员，加强中场的防守，减轻后防的压力。



阿根廷队 3-3-1-3 阵型



法国队 4-2-3-1 阵型

分析阿根廷和法国队的基本阵型，我们可以得出这样一个结论，即中场球员一般由 3~5 人组成，其站位不尽相同，分工也有差异，但其职责和功能基本相同，都起着攻防转换的枢纽作用，是全队的“发动机”。



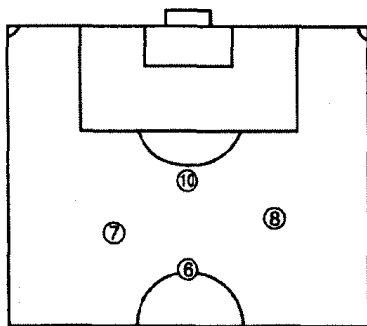
确定中场人数和他们基本站位的原则有两条：

1. 本队的战术体系和对方的实力。
2. 保持中场攻守力量的平衡。

根据比赛的实际需要，中场队员又可分为三种类型：进攻型前卫、组织型前卫和防守型前卫。应当明确的是，他们虽然类型有所不同，临场职责也有所侧重，但都是在完成攻守兼备任务前提下的细微差别和分工。否则，不能成为理想的中场队员。

## (一) 进攻型前卫

进攻型前卫一般处在其他前卫的前面。如图，进攻型前卫⑩号队员比队友⑦、⑧、⑥都靠前，他主要活动于中场和前场。当然，必要时后场也会留下他的足迹。



在世界足球史上，最优秀的进攻型前卫当数“一代枭雄”马拉多纳。他率领阿根廷国家队夺得 1986 年世界杯冠军、1990 年世界杯亚军。与马拉多纳同时代的普拉蒂尼、济科、马特乌斯、贾尼尼等，都是这一位置上的佼佼者。而在当代，最优秀的进攻型前卫还是来自阿根廷，贝隆、艾马尔、萨维奥拉、加拉尔多、



奥特加、里克尔梅等都是这方面的行家里手。



## 1. 进攻型前卫的主要职责

顾名思义，进攻型前卫以进攻为主，其职责主要有：

- (1) 插上进攻。
- (2) 带球射门。
- (3) 组织进攻。
- (4) 协助防守。

## 2. 进攻型前卫应具备的条件

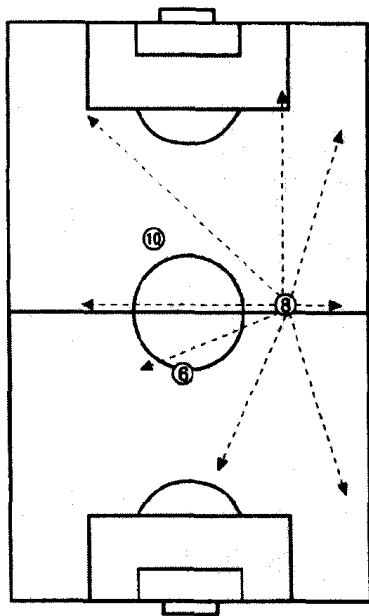
- (1) 思维敏捷，冷静沉着，情绪稳定，充满信心。
- (2) 技术全面，特别是带球突破、射门和传球技术要过硬。
- (3) 观察、判断能力和有球与无球活动意识较强。
- (4) 具有耐力好和快速、灵活的素质。



## (二) 组织型前卫

组织型前卫也称机动前卫或指挥队员。他既身先士卒，冲锋陷阵，又指挥千军万马，从容进退。作为全队的灵魂，组织型前卫一般意志顽强，体力充沛，英勇善战。

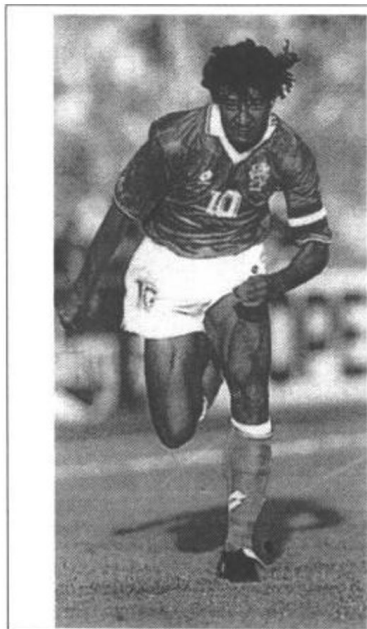
组织前卫在比赛中，以在场地中路地带活动为主。如图所示，是组织前卫⑧号在攻守中主要的活动范围。



在世界足球史上，最优秀的组织型前卫当数荷兰“辫帅”路德·古力特。以雄浑、粗犷著称的古力特是绿茵场上最具全才的球员之一，无论是进攻还是防守，都颇具大将风度和王者风范，



一脚妙传如手术刀般精确，带球进入禁区仿佛入无人之地，头球攻门颇具威胁。1988年，古力特率领荷兰队夺得欧洲锦标赛冠军。



古力特是世界上最优秀的组织型前卫

在当今足坛，优秀的中场组织者比比皆是，如贝克汉姆、菲戈、绍尔、托蒂、门迭塔、西多夫、罗西基等。

### 1. 组织型前卫的主要职责

组织型前卫在中场负责组织 and 发动进攻，肩负进攻与防守两大重任。其职责主要有：

- (1) 组织进攻。
- (2) 插上进攻。
- (3) 带球射门。
- (4) 防守。



## 2. 组织型前卫应具备的条件

(1) 善于思考，思维能力强，热情奔放，充满活力，不屈不挠并富于创造性。

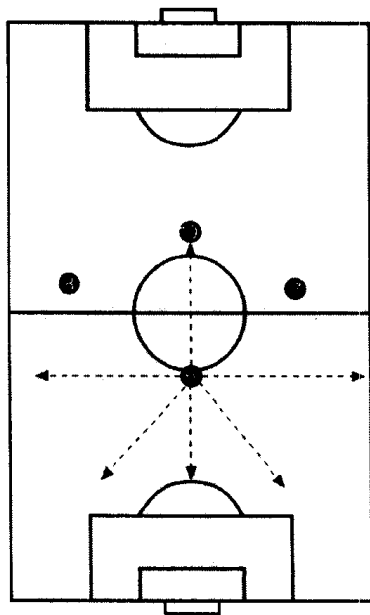
(2) 具有极全面而熟练的技术，尤其应具备非凡的传球技术。

(3) 具有丰富的比赛经验和超人的技术意识。

(4) 具有良好的身体素质，行动快速、敏捷以及过人的速度耐力。

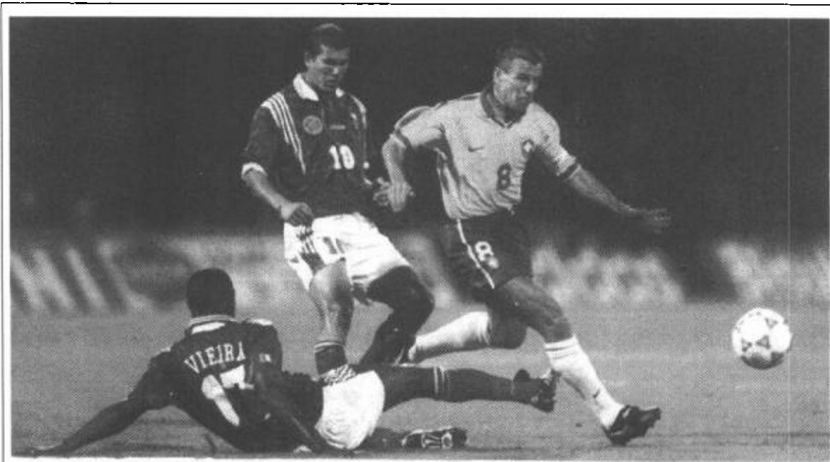
## (三) 防守型前卫

防守型前卫也称拖后前卫。他与进攻型前卫、组织型前卫有着共同的任务和密切的联系。但由于分工有所侧重，在中场所处的位置也不一样。防守型前卫经常活动在中场的中区，并居于其他前卫之后。右图中，⑥号队员是防守型前卫，他位于⑩号、⑧号、⑦号三名前卫队员之后。但依比赛攻守势态的发展和变化，进攻时他也常常插到前场充当前锋的角色，防守时他常常退居后场担任后卫保护门前的安全。





在世界足球史上，最优秀的防守型前卫当数巴西队夺得1994年世界杯的功臣邓加。虽然邓加的技术和意识不是最好的，但从来没有一名防守型前卫能像他那样决定着球队的命运。在美国世界杯上，邓加将防守型前卫演绎得淋漓尽致。也正是从他开始，所有的球队都注重中场的防守，甚至于出现“双后腰战术”。



邓加是世界上最优秀的防守型前卫

在当今足坛，优秀的防守型前卫层出不穷，基恩、维埃拉、珀蒂、戴维斯、塔奇纳蒂、哈曼、杰拉德、西蒙尼、埃默森、阿松桑、托马西等等，都是典型的“中场工兵”，都有万夫不挡之勇。

### 1. 防守型前卫的主要职责

作为“中场工兵”，防守型前卫主要侧重于防守，是中场防守的支柱。其职责主要有：

#### (1) 盯人防守。





- (2) 居后保护前卫。
- (3) 补后卫的位置。
- (4) 组织进攻。
- (5) 射门得分。

## 2. 防守型前卫应具备的条件

- (1) 头脑清楚，沉着冷静，作风硬朗，顽强拼搏，富有朝气，生龙活虎。
- (2) 攻守技术全面，特别是要有高超而熟练的盯人、抢截技术。
- (3) 具有较高的判断和预测力，是一个位置概念和比赛意识很强的人。
- (4) 反应和起动速度快，且有良好的速度耐力。

## (四) 中场球员必备技战术

中场球员肩负着进攻与防守两大重任，所以，要求他们技术全面，能攻善守，并能适应不同的战术打法，胜任场上不同的位置。

### 1. 中场球员必备技术

#### (1) 有球技术

有球技术是足球技术体系的主要组成部分。在快速运动和激烈对抗的条件下，最终能够体现完成攻防任务的技术是有球技术。

中场球员必须熟练掌握的有球技术主要有：踢球、传球、接