

ZUQIU BISAI TIXI YU ZHANSHU DAFA

足球比赛体系 与战术打法

[丹] 廷斯·邦斯博 比厄·佩特森 著 王跃新 吕志刚 译



人民体育出版社

足球比赛 体系与战术打法

[丹]廷斯·邦斯博 比厄·佩特森 著

王跃新 吕志刚 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

足球比赛体系与战术打法/(丹)邦斯博,(丹)佩特森著;
王跃新,吕志刚译.-北京:人民体育出版社,2002

ISBN 7-5009-2299-X

I.足… II.①邦…②佩…③王…④吕… III.①足球运动-
运动竞赛-基本知识②足球运动-竞赛战术-基本知识
IV.G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 017185 号

*

人民体育出版社出版发行
中国科学院印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.75 印张 111 千字
2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
印数:1-5,150 册

*

ISBN 7-5009-2299-X/G·2198

定价:12.00 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 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

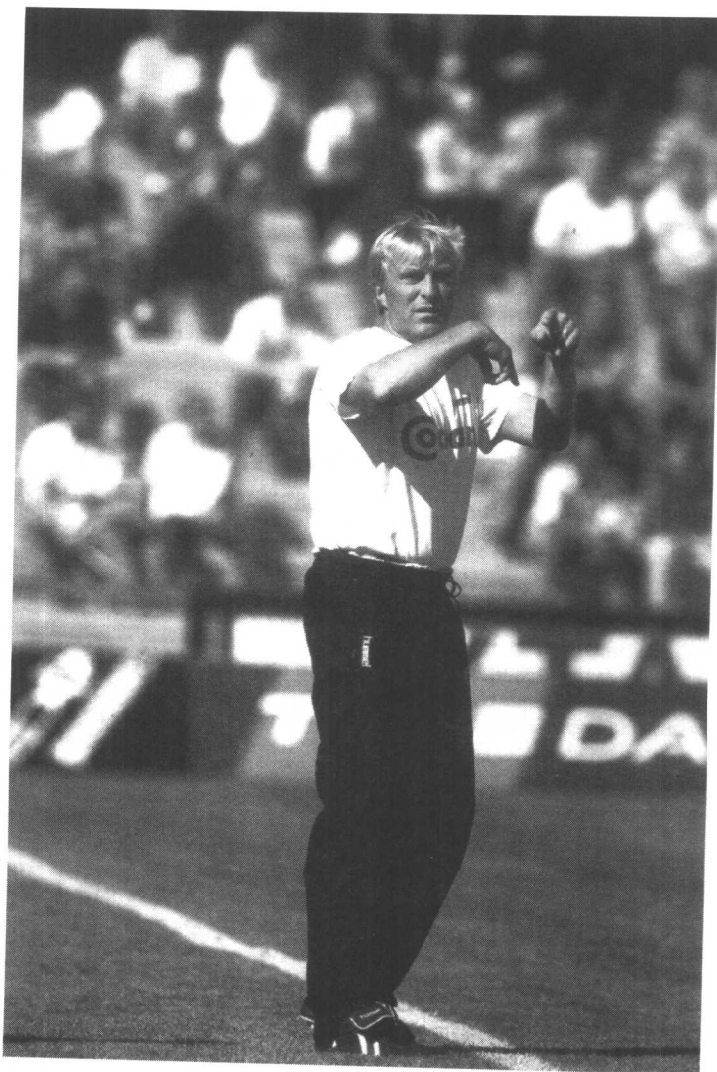
绪 言

任何一支球队都有自己独特的进攻和防守体系。本书在阐述如何造就一支战术灵活的球队的同时，亦提出了相关的训练过程和训练方法。

战术是指在特定情况下队员和教练员所采取的行动。队员按照赛前制定或平时练习时的战术原则比赛，教练员的主要作用是阐明球队的战术方法，并根据比赛的进程作出相应的调整。

1993年11月，丹麦队在世界杯外围赛与西班牙队进行的一场决定小组出线资格比赛中，其战术变化堪称典范。当时丹麦队只要打平就能确保出线，进军1994年美国世界杯决赛阶段的比赛，而主队西班牙则必须获胜才能出线。丹麦队应该如何安排战术打法呢？是比赛一开始就采取收缩防守打防守反击，还是紧逼盯人把对方压迫到前场？是使用1名还是两名前锋，后防线安排3名、4名还是5名防守队员？

比赛刚进行10分钟，西班牙队守门员苏维萨雷塔即被罚下场。此时，丹麦队是否应该调整战术呢？从场上情况看，丹麦队没有表现出多大变化，虽然他们在人数上比对方多1人，但场面并不占优。上半时结束后双方战成0比0。下半时比赛进行到第18分钟时，西班牙队中场队员希耶罗接同伴的角球后射门得分。如果比赛继续按照这种状况进行下去，那么丹麦队肯定会失去世界杯决赛资格。丹麦队是如何改变比赛结果的呢？他们做了什么样的战术调整呢？



在比赛中，教练员的作用是能够作出与行动有关的变化

这是众多战术变化的一个独特例子。在赛前和赛中，教练员应充分做好应付这种情况的准备，并选择出球队所采用的战术。由于比赛的不确定性和固有的挑战性，教练员在制定最佳比赛方案时要多方面考虑。在比赛中，教练员要根据个人主观的合理判断作出战术评估。

法国哲学家萨特描述了这样一种合理判断，他指出：“足球比赛的整个过程令人激动不已，在这个过程中，自由与约束、随意与组织、个性化与集体性、选择与权利之间不停地转换。”

在无法预见的足球比赛中，每名队员的选择就是一个风向标。因此，当介于这对矛盾中时，一名队员的行动只有融入到整个球队中才具有意义。一名队员的反应会导致另外一名队员的行动，使他们之间产生稳固的联系，从而造就良好的球队意识。队员感到是球队中的一部分。一支优秀的球队有能力在个人和球队、预先决定与临时行动、个人能力展示与全队战术、自由与约束之间寻找到一种平衡。

当回顾冠军球队时，我们会惊奇地发现，萨特的分析几乎与实际情况完全吻合。

1992年欧洲冠军丹麦队和1998年世界杯冠军法国队都是组织严密、内部协调和平衡的球队。

无论是在训练场上还是场下，最重要的是认真研究足球比赛的战术，本书的宗旨就在于此。

图表使用说明

- ● 队员
- ◎ 球
- ~~~~~➔ 队员运球的路线
- ➔ 无球队员移动的路线
- ➔ 球运行的路线



版权声明

Soccer Systems & Strategies

Copyright (c) 2000 by Jens Bangsbo, Birger Peitersen

Chinese translation published by People's Sports

Publishing House 2002

Published by arrangement with Human Kinetics

Publishers, Inc.

All rights reserved

图字：01-2001-2021号



作者简介

廷斯·邦斯博从事足球比赛和训练工作已有35年。在其运动生涯中，作为丹麦高水平的运动员，踢了15年的足球，参加了400多场丹麦甲级联赛。在国际比赛方面，曾作为青年和成年队员代表丹麦国家队参加比赛。

邦斯博是欧洲足联和国际足联教练员课程班的一名正式讲师，也是丹麦国家队和尤文图斯队的顾问。自1986年以来，一直担任丹麦足协的技术指导。邦斯博发表过100多篇有关足球和身体训练的文章，并提出诸多足球运动员身体素质训练的科学方法。

比厄·佩特森是丹麦家喻户晓的知名足球人物之一。曾执教丹麦女子国家队和男子联赛冠军队，并供职于丹麦足协教练组。1982年，获得丹麦教练员最高奖励——优秀足球教练员证书。

佩特森也是一名专业电视评论员。在丹麦电视台，曾主持评论过欧洲冠军联赛、1990年和1998年世界杯，以及1992年和1996年欧洲足球锦标赛。

目 录

| | |
|-----------------|--------|
| 绪言 | (1) |
| 第一章 比赛体系 | (1) |
| 比赛的基本体系 | (1) |
| 比赛体系的演变与发展 | (3) |
| 第二章 战术打法 | (41) |
| 进攻打法 | (41) |
| 防守打法 | (43) |
| 各种战术打法特点 | (44) |
| 第三章 球队战术——决断与调整 | (53) |
| 选择 | (53) |
| 赛前教练员的作用 | (54) |
| 赛中教练员的作用 | (56) |
| 球队队长的作用 | (59) |
| 第四章 战术训练 | (61) |
| 战术的学习过程 | (61) |

| | | |
|------------|-------------------|---------|
| | 训练种类和训练课组织 | (65) |
| | 指导练习的种类 | (76) |
| 第五章 | 训练指导 | (81) |
| | 训练指导的作用 | (81) |
| | 训练方法 | (82) |
| | 教练员的工作 | (87) |
| | 球队等级 | (89) |
| | 球队建设 | (90) |
| | 球队建设中的竞争性训练 | (91) |
| 第六章 | 定位球 | (95) |
| | 进攻 | (97) |
| | 防守 | (136) |
| | 结束语 | (142) |

第一章

比赛体系

足球比赛中的战术机会和制约因素是以进攻和防守的方式进行转变的。根据球在场上的位置，进攻和防守包括了不同的阶段(图1)。

在进攻和防守中，队员的思想会产生如下变化：在进攻中，队员想到的是如何将球控制在己方并向前推进。在防守中，队员帮助队友将球重新夺回并防止对手射门得分。

比赛的基本体系

比赛体系控制着场上队员的个人行为和与之合作的队友的行为方式。这种体系构成了场上最初的比赛阵型及进攻和防守的指导方针。

在现代足球比赛中，人员组合确定了比赛阵型，具体表现为多少队员占据三条线(即在防守线、中场线和进攻线安排多少队员)。例如，4-4-2阵型是指，4名队员在防守线、4名队员在中场线、两名队员在前锋线，即通常所说的防守单元、中

足球比赛体系与战术打法

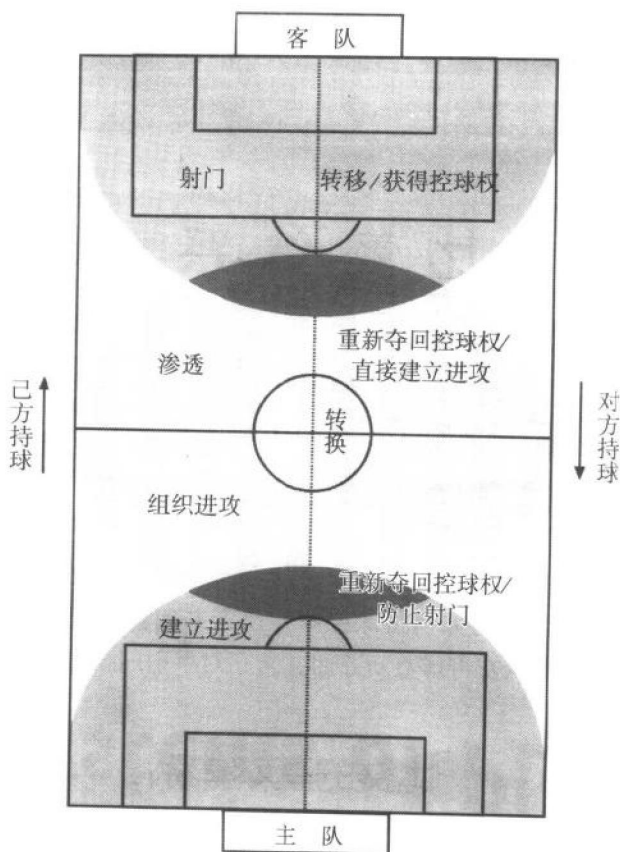


图1 进攻和防守打法的不同阶段

场单元和进攻单元。

相对来说，比赛体系中的人员组合没有什么意义，重要的是赢得比赛的胜利。比赛体系的选择要从战术的考虑出发，根据队员的技巧确定人员组合。在攻防转换中，教练员应该指明队员的位置和作用并提出队员和球队的最佳选择。



在世界杯和欧洲杯上，打法方式的变化特别明显

比赛体系的演变与发展

现代足球可追溯到1863年，当时第一个国家足球协会，英格兰足球协会成立，并制定了一系列为人们所接受的比赛规则。

从1860年中期至今，比赛体系已经有了清晰的线条。1872年，英格兰和苏格兰进行了第一届国际比赛。当时球队的布阵

足球比赛体系与战术打法

是，1名守门员、1名后卫、1名中场防守队员和8名进攻队员（1-1-8阵型），而今大多数球队都采用4-5-1阵型（图2）。这意味着，在125年的足球历程中，由进攻到防守，队员的人数已经发生了显著改变。在初期，由于越位规则的限制（本方任何队员只要在球的前面就算越位），足球只是一种运球游戏。随后不久，这一规则规定为，当球在对方半场时，进攻队员与对方球门线之间，对方队员不足三人时为越位。1952年，越位修改为目前现行的规则，即进攻队员与对方球门线之间，对方队员不得少于两人。从这时起，足球比赛才具有了技战术特征。

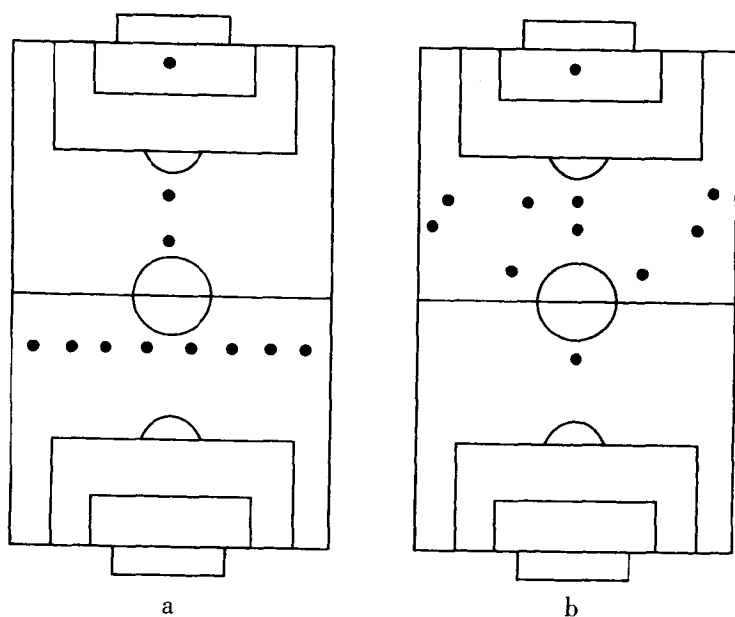


图2 1872年(a)和2000年(b)球队的阵型

随着比赛体系的不断演变和发展，一些队员逐渐后移并进入防守区域。在 1925~1945 年期间，阿森纳队创造了当时最时髦的 3 后卫也就是 WM 阵型。当俯视该阵型时，进攻队员形成字母 W，而防守队员组成字母 M（图 3）。该阵型的革新之处在于中后卫进一步后移，使其与另外两名后卫在同一条线上。1956 年，所向披靡的英格兰队在温布利大球场被匈牙利队以 6 比 3 击败后，一种新的阵型渐露端倪。匈牙利人把突在最前面的中锋后撤，利用对方盯人队员身后的空当快速传球。该阵型后来演变为 3-3-4，而巴西人则把这个阵型变为 4-2-4，并在 1958 年世界杯比赛中利用该阵型大获成功（图 4）。

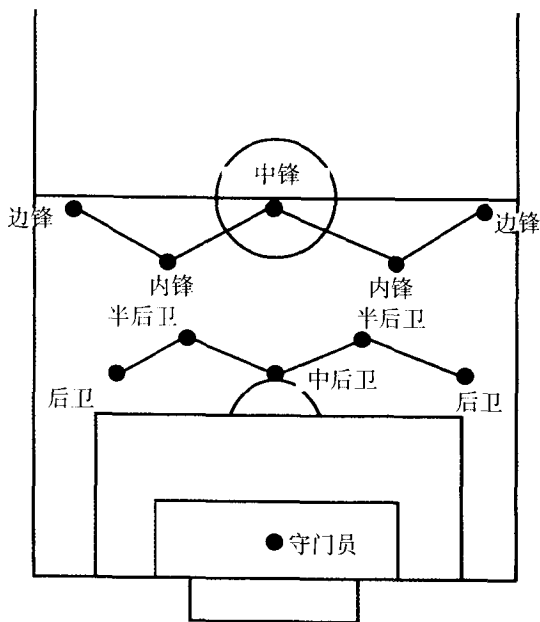


图3 WM阵型

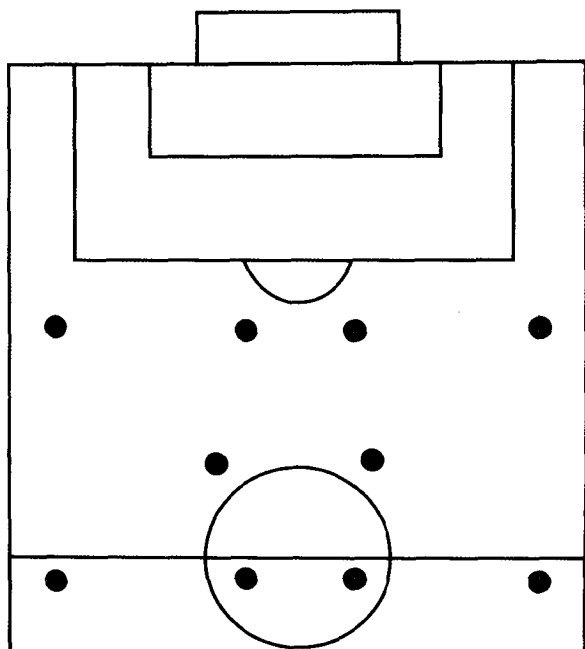


图4 4-2-4阵型

与 WM 阵型相反，巴西人采用的阵型可以使球队在进攻和防守中均处于人数上的优势。另一方面，该阵型必须完全依赖两名中场队员的身体和战术能力。巴西人采用的阵型成为现代足球比赛体系的先驱。早期采用的位置符号被新的名称取代，队员被安排在不同的位置上（防守、中场和进攻），同时队员的作用变得更加灵活。

不论是 1958 年世界杯之前还是之后，意大利的大部分球队都坚持采用一种被称为链锁式的极端防守阵型。此防守战术