

北京体育大学出版社

后防清道夫

李飞宇 杨建民 编著 麻雪田 审校



小球星丛书

后卫清道夫

李飞宇 编 著
杨建民
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

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

后防清道夫/李飞宇,杨建民编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-692-2

I.后… II.①李…②杨… III.①足球运动-后卫-运动技术②足球运动-后卫-竞赛战术 IV.G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 090588 号

后防清道夫

李飞宇 杨建民 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·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 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-692-2/G·585

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



一、防守新理念

- (一) 基本防守战术…………… (4)
- (二) 防守区域与分工…………… (6)
- (三) 个人防守行动…………… (15)
- (四) 小组防守行动…………… (26)
- (五) 防守体系…………… (26)

二、抢截球技术

- (一) 基本抢截球技术…………… (37)
- (二) 抢截球技术分析…………… (67)

三、防守中的关键因素

- (一) 防守姿势…………… (75)
- (二) 防守意识…………… (75)
- (三) 施加压力…………… (76)
- (四) 跑动回位…………… (77)
- (五) 站在球门一侧…………… (80)
- (六) 球门侧的逼抢…………… (82)
- (七) 阻止对手转身…………… (86)
- (八) 防守中优先考虑的因素…………… (89)
- (九) 意识与全队配合…………… (92)
- (十) 转守为攻…………… (94)
- (十一) 信心和勇气…………… (98)
- (十二) 在压力下解围…………… (100)
- (十三) 防守的安全性…………… (104)



四、紧逼与保护

- (一) 紧 逼 (113)
- (二) 保 护 (117)
- (三) 紧逼与保护的练习 (127)

五、控制和封锁空间的技巧

- (一) 第三防守者的主要技巧 ... (137)
- (二) 队形的紧密性 (142)
- (三) 失球的主要原因 (146)
- (四) 向防守后方空间的追防跑动
..... (148)

六、越位及犯规

- (一) 越 位 (157)
- (二) 犯规与不正当行为 (166)

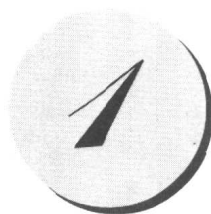
七、定位球的防守

- (一) 成功防守的重要前提 (183)
- (二) 角球的防守 (184)
- (三) 掷界外球的防守 (195)
- (四) 任意球的防守 (200)
- (五) 罚点球的防守 (213)

八、后卫的攻守打法

- (一) 边后卫的攻守打法 (217)
- (二) 盯人中卫的攻守打法 (231)
- (三) 拖后中卫的攻守打法 (238)
- (四) 后卫队员之间的攻守配合
..... (247)





防守新理念

后防清道夫





“千军易得，后卫难求。”

尽管激动人心的大力抽射是万千球迷所希望看到并津津乐道的，但深谙足球比赛胜负之理的主教练在组建球队时，总是从构筑后防线着手。一条固若金汤的后防线对于一支球队来说，其重要性是不言而喻的。1994年的巴西队和1998年的法国队都是靠稳固的后防夺得世界冠军。积极而成功的防守不仅可以瓦解对方的进攻，也是本队进攻的开始。所以，防守不仅是进攻的前奏，而且对于比赛的胜负起着决定性的作用。

足球比赛就是为了破门得分夺取胜利，而这首先要掌握控球权。当一支球队失去控球权时，该队的每一名球员都应立刻进入防守角色，争取尽快夺回控球权，再次向对方球门发动攻击。

在这里需要特别强调指出的是，每一名队员在本队失去控制权时，都应该立即进入防守角色。即使是尚在对方禁区的前锋队员，一旦对方球队控制球，应立即进入防守状态。积极防守是每一名球员的责任，并且在夺取比赛胜利中具有重要的作用。

足球比赛是控制球和反控制球之间的争夺，所以，积极、有效的防守动作和战术配合，是造成足球比赛攻防转换迅速的主要因素。

全面型足球的创始人荷兰国家队主教练米歇尔斯说：“认为一个球队的后卫参加了进攻就是全面型足球，这完全是误解。在实战中，实现防守活动性比实现进攻活动性更难，也就是说实现全能防守比实现全能进攻更难。”

保持创造性意味着必须控制球，因此，‘找寻和猎获’球是根本性的任务。为了便于‘找’球，必须紧缩活动区域，也就是各条线在不断变化中要封严封紧。”

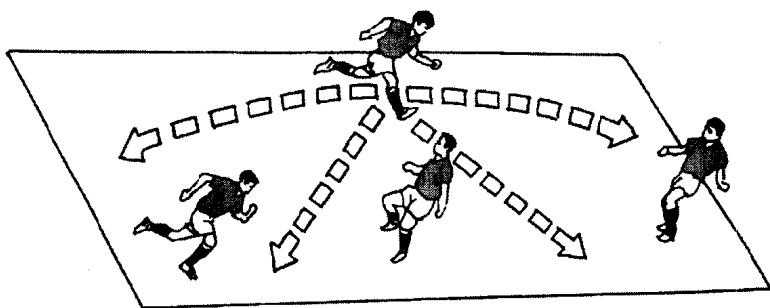


(一) 基本防守战术

一支球队通常设 3~5 名后卫，传统的 4-4-2 阵型设 4 名后卫，而 5-3-2 阵型则是在后卫线安置一名拖后中卫，组成 5 人防守体系。4-4-2 阵型和 5-3-2 阵型都有一条稳固的后防线。然而，由于有太多的球员在后卫线上，使得球队在进攻时明显感到人手不足。另外，对方很少有 3 个进攻队员，因此，解放一名后卫参加进攻已成为目前世界足坛的主流，这就是“三后卫战术”。

1. 四后卫战术

两名边后卫处于有利的防守位置。两名中卫前后站位加深防守厚度。

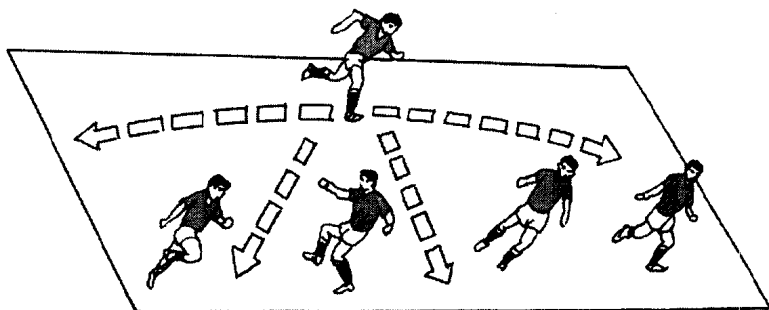


2. 五后卫战术

拖后中卫（又称自由人）像一个消防队员一样，在后防线上左扑右挡。两名盯人中卫加强了中路要塞的防守，两名边后卫可

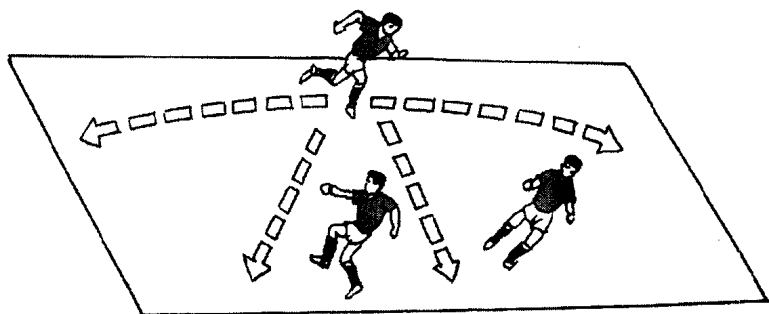


以大胆助攻。



3. 三后卫战术

防守人员的减少，在很大程度上提高了对后卫技战术能力的要求。这一战术体系风险性很高，因此，中场队员必须积极参与防守，减少后防压力。通常情况下，中场都设“双后腰”。

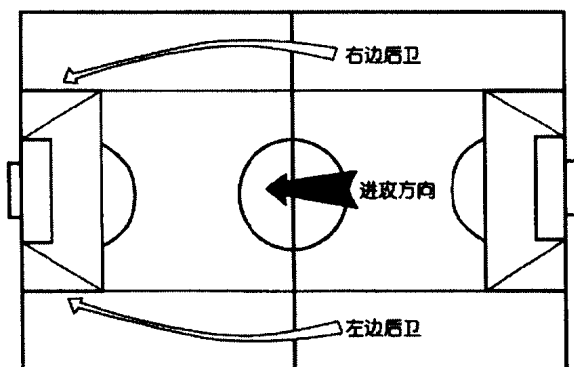




(二) 防守区域与分工

1. 边后卫

边后卫分为左、右两个边后卫。在全面化足球盛行的今天，边后卫在全队中的作用日益占据着重要地位。边后卫在比赛中活动的范围，经常是以同侧场地的边路为主。



边后卫是一个多变化的角色，需要多种技术以及较强的战术能力才能踢好这个位置。一名优秀的边后卫要勇于争抢，并善于解围，冷静而及时地将球踢出危险区域。

由于是在狭长的边路活动，边后卫需要速度快、体力好，能够在进攻时跟上去支援前锋，在防守时又能退回来防守到位。

边后卫的防守非常重要，他要善于在边路区域退守，延缓进攻队员，以给其他防守队员争取时间，使其回防到位。



(1) 边后卫的主要职责

- ①紧逼对方的边锋和进入边路活动的队员。
- ②防守对方从边路发动的进攻。
- ③抢占有利的防守位置。
- ④发动和组织进攻。
- ⑤插上进攻。



巴西球员
罗伯托·卡洛斯的
边路助攻令人
拍案叫绝。

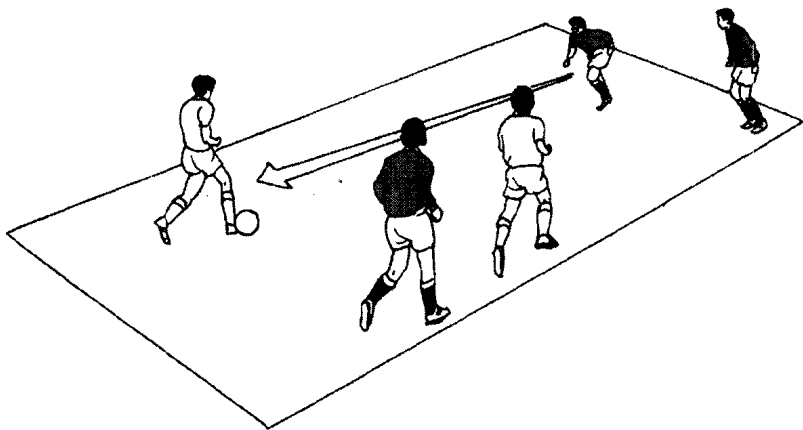


(2) 边后卫应具备的主要条件

- ①具有善于独立思考和坚定的信心以及顽强的意志品质。
- ②掌握抢截球、头顶球、传球和转身踢球、运球突破及射门等该位置不可缺少的技术。
- ③善于利用独有的边路位置的特点和较强的比赛意识参加比赛。
- ④该位置需要具有速度快、灵活和耐力好的运动员，才能胜任攻守兼备的重任。

(3) 边后卫防守的基本模式

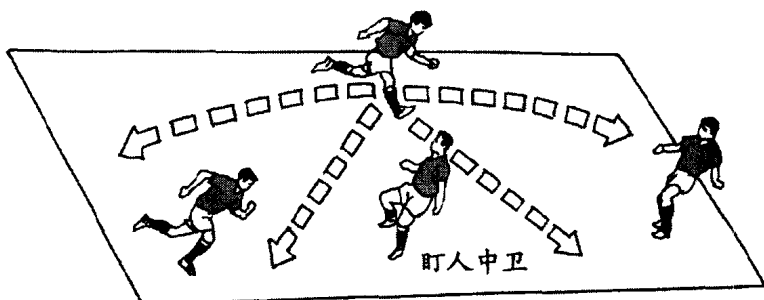
对方边锋沿边路带球快速挺进，边后卫上前封堵，延缓对方攻势，给本队布阵争取时间。一旦边后卫封住了对方边锋，就果断地抢截球，抢到球后将球传给本队其他球员，或就地发动快速反击。



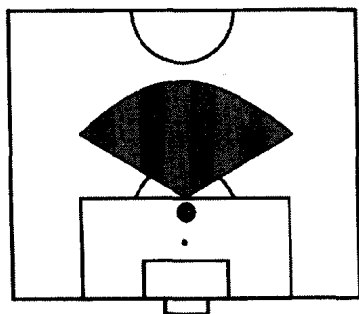


2. 盯人中卫

一个队在比赛中，一般安排两个中卫。两个中卫的排列不是平行而立，而是前后成一定角度的斜线站位。位于斜前方的中卫称为突前中卫，也称盯人中卫；而居后的中卫称为拖后中卫，也称自由中卫。



盯人中卫是防守的枢纽，有“警察”之称。他的主要活动范围是经常在后场中区一带。他常用“漏斗”原理进行防守，使中锋活动的范围尽可能地狭窄。盯人中卫所站的位置是整个后卫线的中间，即漏斗的底部。这样，他能观察到场上的全部情况。





盯人中卫的主要任务就是要防止对方前锋射门得分，因此，盯人中卫一般身体强壮、体能充沛、意志顽强、勇敢善战、拦截能力和头球技术格外出色。

盯人中卫要从后面判断比赛，因此，战术意识要求很高，并时时与同伴保持良好的联系。当本队进攻时，盯人中卫可以向前跑位参与进攻；但在对手反攻时，他必须能够快速找到并紧盯自己所负责的危险对手。

(1) 盯人中卫的主要职责

- ①紧盯对方中锋或带球逼近门前危险区的对方第一线队员。
- ②解除罚球区前后高球的威胁。
- ③进攻。



意大利队 1982 年世界杯夺冠功臣詹蒂莱是历史上最优秀的盯人中卫。他与马拉多纳的对抗，是足球教科书上的经典战例。



(2) 盯人中卫应具备的条件

①盯人中卫是一个善于判断，足智多谋，沉着冷静，勇敢顽强，百折不挠，责任心强的人。

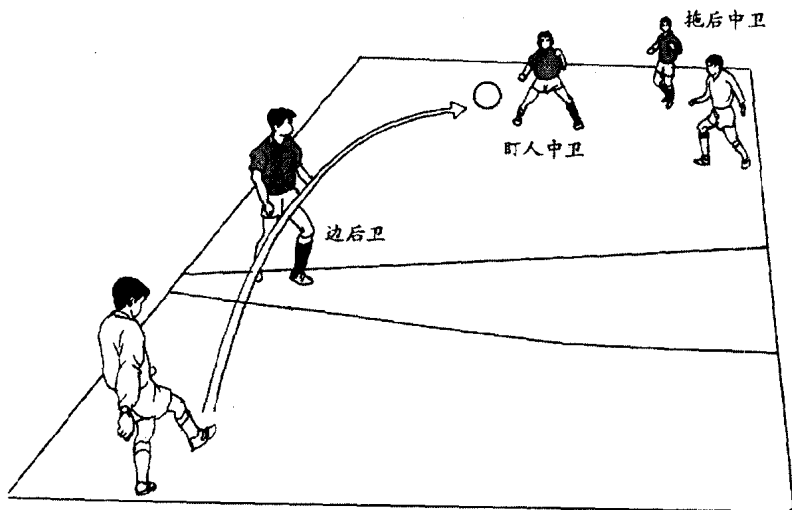
②应具有高超的抢断球、争顶球和传球的技术。

③位置概念、时间和空间感觉强，并具有良好的比赛意识。

④一般来说作风硬朗、身材高大、体格壮实、行动快速、动作迅猛的人适合担任该位置。

(3) 盯人中卫防守的基本模式

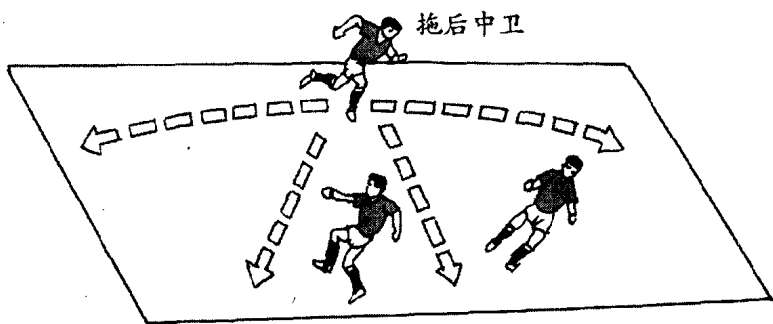
对方以长传发动进攻，盯人中卫判断情况并选择好防守位置，准备上前解围将球踢出危险区。





3. 拖后中卫

拖后中卫也称自由中卫。他通常处在所有防守队员后面的中后区，此处是全队的核心。他经常在后场中后区活动，不专门盯防对方球员，只负责“扫除”已经越过防线的进攻队员。因此，拖后中卫又被称为“清道夫”。拖后中卫既是防守的指挥者，又是进攻的危险人物。



拖后中卫必须保护其他后卫身后的区域，因此必须速度快并反应敏捷。同时，还要善于判断比赛的发展趋势，及时出现在能够防止任何危险的位置。由于所处的位置和担任的主要职责，要求拖后中卫应当具备攻、守的全面能力。

(1) 拖后中卫的主要职责

- ①保护同伴的补位；
- ②拦截球；
- ③指挥防守；
- ④组织进攻和插上射门。