

【德】皮特·施赖纳（Peter Schreiner）、诺伯特·埃尔格特（Norbert Elgert） 著
曹晓东、刘斌 译

进攻型足球打法 训练指南

如何发动快速反击、组织进攻并漂亮进球

★

皇马、阿森纳、拜仁慕尼黑
都在用的进攻型足球打法！

130 余幅高清图片，图解
反击、阵地进攻、控球进攻、
边路进攻、射门的训练方案

提升足球队的攻防转换能力

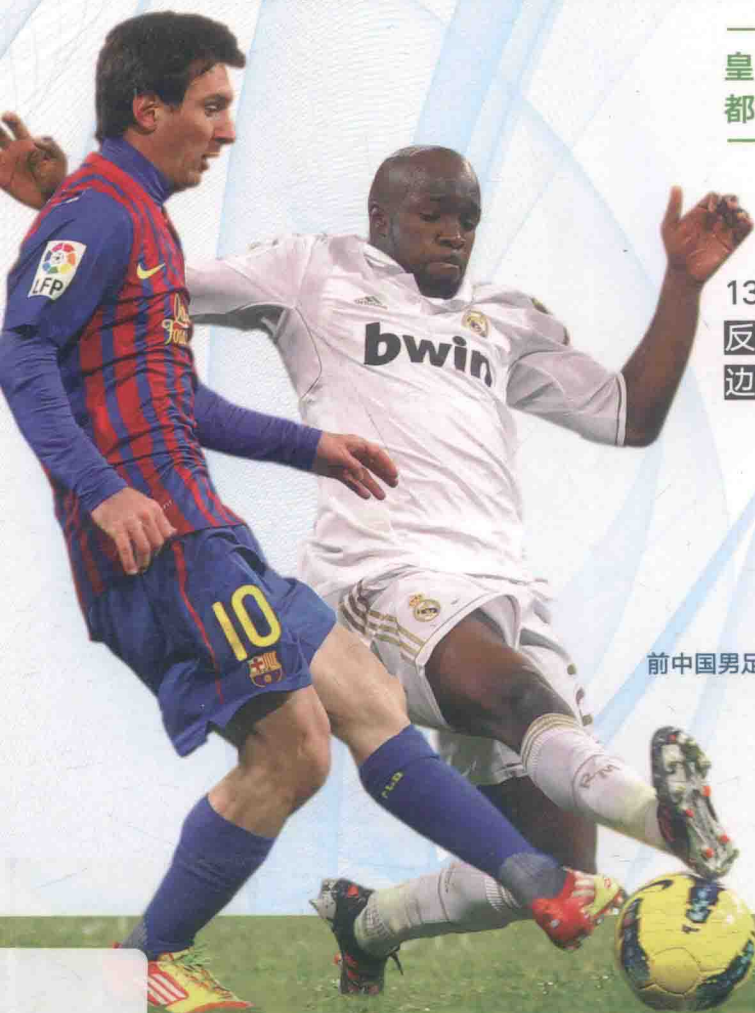
世界足球小姐
孙雯

亚足联讲师
张宏

前中国男足队员，前中国女足主教练
郝伟

前中国男足队员
杨晨、肇俊哲

联袂
推荐



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

进攻型足球打法 训练指南

如何发动快速反击、组织进攻并漂亮进球

【德】皮特·施赖纳（Peter Schreiner）、诺伯特·埃尔格特（Norbert Elgert）著

曹晓东、刘斌 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

进攻型足球打法训练指南：如何发动快速反击、组织进攻并漂亮进球 / (德) 皮特·施赖纳 (Peter Schreiner), (德) 诺伯特·埃尔格特 (Norbert Elgert) 著; 曹晓东, 刘斌译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-115-46650-1

I. ①进… II. ①皮… ②诺… ③曹… ④刘… III. ①足球运动—运动训练—指南 IV. ①G843.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第202593号

版权声明

Original Title: Attacking soccer: mastering the modern game

© 2012 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

在足球比赛场上, 一旦获得球权, 优秀球队的全体队员会立即转入进攻状态。他们不会等待对手组织好防守, 而是快速利用对方防守的漏洞进攻, 并漂亮进球得分。这就是现代的进攻型足球打法。

本书详细讲解了进攻型足球打法的训练方法, 能够使球队在场上发动快速反击、组织控球进攻并完成最终的射门得分, 具体包括反击、阵地进攻、控球进攻、边路进攻、射门。书中每一部分, 先从理论方面进行阐述, 为后续的实践训练提供理论基础; 而训练环节配有训练图解、步骤描述、训练提示和建议, 可操作性强, 是一本适合足球教练、足球运动员及爱好者阅读的实用训练指南。

-
- ◆ 著 [德] 皮特·施赖纳 (Peter Schreiner)
诺伯特·埃尔格特 (Norbert Elgert)
译 曹晓东 刘斌
责任编辑 裴倩
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10
字数: 174千字
2017年11月第1版
2017年11月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-6545号
-

定价: 68.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



目 录

第 1 部分 反击

1 简介 / 15	
1.1 反击意识	16
1.2 反击的三个阶段	16
1.2.1 获得球权前的阶段	16
1.2.2 获得球权后的阶段	17
1.2.3 在对手反击过程中	17
2 成功反击的先决条件 / 18	
2.1 关于反击的系统教学和训练	19
2.2 关于反击的初级练习：地面传球	20
2.3 从 1 v 0 开始到 3 v 2 + 1 训练（霍斯特·韦恩）	21
1 v 0	22
对手在后方的 1 v 0 + 1 训练	23

长传冲刺 1 v 1	24
2 v 0 反击	25
如何在面对守门员的情况下进行 2 v 0 进攻	26
2 v 1 训练	27
2 v 1 + 1 训练	28
3 v 1 + 1 训练	29
3 v 1 + 2 训练	30
3 v 2 + 1 训练	31
2.4 从 1 v 2 到 8 v 8 的训练	32
1 v 2 训练	33
1 + 1 v 2 + 1 训练	34
2 + 1 v 2 + 1 训练	35
2 + 1 v 2 + 2 训练	36
2 + 3 v 3 + 2 训练	37
6 v 6 (2 v 3 + 3 v 2 + 1 v 1) 训练	38
7 v 7 (2 v 3 + 3 v 2 + 2 v 2) 训练	39
8 v 8 (3 v 4 + 3 v 2 + 2 v 2) 训练	40
2.5 比赛方式和训练	41
1 v 1 比赛	42
3 + 1 v 3 + 1 训练	43
3 v 3 + 4 名中立球员的训练	44
面对 4 个小球门和 2 个大球门的训练	45
在中场进行 4 v 4 训练	46
7 v 7 对角训练	47

第 2 部分 阵地进攻

3 简介 / 49

3.1 阵地进攻是成功进攻的先决条件	49
--------------------	----

3.2	阵地进攻训练的执教要点	49
3.3	无球跑动	50
3.4	摆脱防守的其他技巧	51
3.5	传球的重要性	51
3.6	实战训练与左右脚踢球	51
3.7	传球练习的 10 个最重要的指导要点	52
3.8	纠正	52
4	跑位的准备练习 / 53	
4.1	菱形——基本练习	53
4.2	菱形：变化方式	54
4.3	菱形：有对手参与的变化方式	55
5	跑位比赛 / 56	
	通道 4 v 1 训练	56
	4 v 1 菱形训练	57
	3 v 1 通道训练	58
	3 + 1 v 1 通道训练	59
	正方形场地 3 v 1 训练	60
	3 v 1+1 转移训练	61
	3 + 2 v 1	62
	3 v 1 团队比赛	63
	3 队 -3 色 3 v 1 训练	64
	4 + 1 v 2 训练	65
	5 v 2 训练	66
	5 + 1 v 2 转移训练	67
	4 v 2 训练	68
	6 v 3 训练	69
	5 v 3 训练	70
	3 v 3 + 2 名中立队员	71

4 v 4+2 名中立球员	72
球员着 4 种颜色服装进行 6 v 2 训练	73
球员着 3 种颜色服装进行 6 v 3 训练	74
球员着 3 种颜色服装进行 8 v 4 训练	75
4 v 4+4 名场外中立球员	76
在正方形场地进行 4+2 v 4+2 训练	77
在正方形场地进行 4+4 v 4+4 训练	78
5 v 5+4 名站在边线的中立队员	79
在长方形场地进行 5 v 5+3 名中立球员的训练	80
5+2 v 5+2 训练	81
在目标区域进行 5 v 5+2 名中立球员的训练	82
阶段 1: 在 1/8 大小的场地上进行 8 v 2 训练	84
阶段 2: 在 1/4 大小的场地上进行 8 v 4 训练	85
阶段 3: 在 1/2 大小的场地上进行 8 v 6 和 8 v 8 训练	86
阶段 4: 在半场进行 8 v 8 训练	87
争夺控球权的 8 v 8 训练	88
设置 9 个标志桶球门的 8 v 8 训练	89
9 v 7 (“开放和封闭”) 训练	90
利用触球次数设定训练目标	91

第 3 部分 控球打法

6 简介 / 93

6.1 成功控球进攻的特点和战术规则	93
6.2 成功控球进攻的先决条件	97
6.3 系统执教和练习控球进攻	98

7 控球进攻初级练习: 三人配合 / 99

8 改进的控球进攻练习 / 100

在 2 个标准球门前进行 3 v 2 训练	100
-----------------------	-----

在 4 个小球门前进行 3 v 3 训练	101
在 2 个标准球门前进行 4 v 4 训练	102
在 4 个小球门前进行 4 v 4 训练	103
在 6 个小球门前进行 5 v 5 训练	104
在 8 个小球门前进行 7 v 7 训练	105
7 v 7 穿杆练习	106
8 v 8 + 1 名中立球员的训练	107
8 v 8: 传球进入目标区域	108
在球场的 2 个罚球区之间的区域(去掉罚球区 2 条边线连接线以外的区域)	
进行 8 v 8 训练	109
在 4 个小球门和 2 个标准球门前进行 9 v 9 训练	110
在 2 个标准球门前进行 11 v 11 训练: 自由比赛	111
2 个球门的比赛	112

第 4 部分 边路进攻

3 v 3 + 2 名边路球员的训练	114
边路有可选项的 5 v 5 训练	115
5 v 5 训练: 中立守门员防守 2 个球门	116
7 v 7 边路 2 v 1 训练	117
8 v 8 训练, 场内队员两次触球, 场外队员不限次数	118
7 v 7 训练: 运球穿过球门线	119
8 v 8 训练: 传球进入目标区域	120
8 v 8 射门训练: 从边路传球射门	121
比赛: 传中射门	122
交叉跑动射门	123

第5部分 射门

9 简介 / 125

9.1 人数、数据和事实	125
9.2 射门的两种训练方式	126
9.3 射门的技术训练	126
9.4 模拟实战环境进行射门训练	127
9.5 射门训练总结	127
9.6 针对射门训练的提示和建议	128
9.7 训练原则	129
9.8 针对射门训练的组织、结构和方法的提示	129
9.9 不同的射门类型	129

10 射门技巧训练 / 133

运球之后射门	133
在第二次触球时射门	134
传切射门	135
第三人射门	136
在正方形场地一脚传球：基本练习	137
在正方形场地一脚传球接射门	138
在正方形场地一脚传球接 90° 射门	139
在正方形场地一脚传球：比赛	140
Y 形训练：可以一直作为基本练习	141
Y 形训练：底平传中	142
8 字形一脚传球：基本准备模式	143
8 字形一脚传球：射门比赛	144

11 射门比赛 / 145

进球或罚跑	145
冠军联赛 1	146

冠军联赛 2	147
挑战	148
12 在真实情形下练习射门 / 149	
3 v 2 + 2 v 3	149
在 2 倍 16 米禁区大小的场地里进行 3 v 3 训练	150
3 v 3 + 4 名站在球门线后方的队员进行训练	151
4 + 4 v 4 + 4 训练	152
4 v 4 对抗：着四种颜色衣服	153
使用背对背球门进行 4 + 4 v 4 + 4 训练	154
使用背对背球门进行 7 v 7 训练	155
13 最后一些建议 / 156	
参考文献 / 158	
关于图片 / 158	

进攻型足球打法 训练指南

如何发动快速反击、组织进攻并漂亮进球

【德】皮特·施赖纳（Peter Schreiner）、诺伯特·埃尔格特（Norbert Elgert） 著

曹晓东、刘斌 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

进攻型足球打法训练指南：如何发动快速反击、组织进攻并漂亮进球 / (德) 皮特·施赖纳 (Peter Schreiner), (德) 诺伯特·埃尔格特 (Norbert Elgert) 著; 曹晓东, 刘斌译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-115-46650-1

I. ①进… II. ①皮… ②诺… ③曹… ④刘… III. ①足球运动—运动训练—指南 IV. ①G843.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第202593号

版权声明

Original Title: Attacking soccer: mastering the modern game

© 2012 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

在足球比赛场上, 一旦获得球权, 优秀球队的全体队员会立即转入进攻状态。他们不会等待对手组织好防守, 而是快速利用对方防守的漏洞进攻, 并漂亮进球得分。这就是现代的进攻型足球打法。

本书详细讲解了进攻型足球打法的训练方法, 能够使球队在场上发动快速反击、组织控球进攻并完成最终的射门得分, 具体包括反击、阵地进攻、控球进攻、边路进攻、射门。书中每一部分, 先从理论方面进行阐述, 为后续的实践训练提供理论基础; 而训练环节配有训练图解、步骤描述、训练提示和建议, 可操作性强, 是一本适合足球教练、足球运动员及爱好者阅读的实用训练指南。

-
- ◆ 著 [德] 皮特·施赖纳 (Peter Schreiner)
诺伯特·埃尔格特 (Norbert Elgert)
译 曹晓东 刘斌
责任编辑 裴倩
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2017年11月第1版
字数: 174千字 2017年11月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-6545号
-

定价: 68.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

致谢

感谢霍斯特·韦恩，谢谢他的研讨会和著作，为我们提供了宝贵的建议。

同时，感谢马里恩·贝克尔，谢谢他不断地按照要求为便捷运动制图软件创造新工具，从而为我们提供了真实的训练形式插图。

特别感谢科尼·埃尔格特，谢谢她在本书写作过程中所提供的有力且鼓舞人心的支持。

序

全世界的足球迷都喜欢充满快速配合、精彩盘带和漂亮进球的攻势足球。皇家马德里、阿森纳以及拜仁慕尼黑等顶尖球队的表现都成功演绎了现代足球的踢法。一旦获得球权，这些球队的全体队员都会立即转入进攻状态。他们不会等待对手组织好防守，而是快速利用对方防守的漏洞进攻。他们渗透到对方罚球区只需很少的几次传球，甚至在很多情况下只需一脚传球。

在获得控球权之后，趁对手没有组织好防线、阵型没有收缩时发动快速反击是很关键的。如果对手很快地组织好了防线并切换到防守状态，那么最好采取控球进攻的方式。

反击和控球进攻是本书3个主题中的两个。但是，没有射门得分，再好的反击和控球进攻又有什么用呢？本书第5章的内容将重点讲述如何成功地射门得分，这也是所有进攻努力的最高潮部分和最终目标。

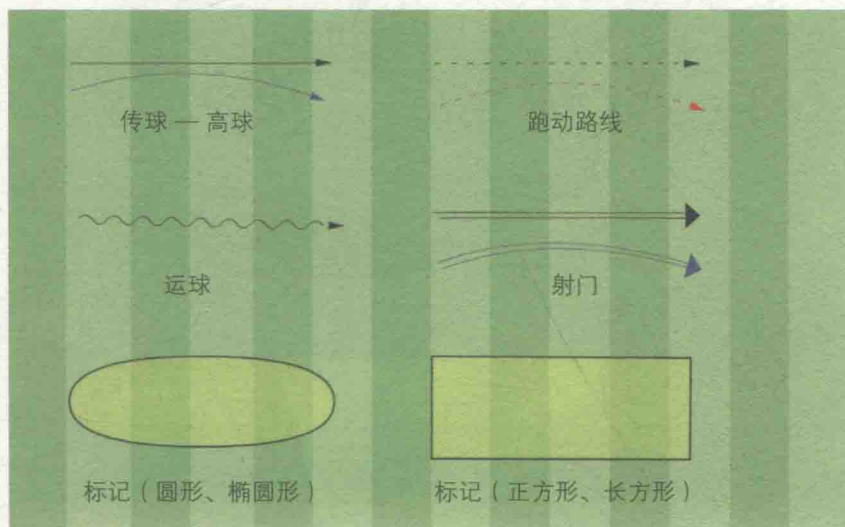
首先给出一些提示。

- 练习方法和训练手段本身并不能使你的队员提高，关键在于队员们如何使用这些练习方法和训练手段。
- 你如何激励你的队员？你鼓励和表扬你的队员吗？
- 你如何纠正你的队员？哪些方面是你强调的呢？
- 提示和建议部分是特别重要的。

本书提供了一套系统的训练方法汇编。

本书首先对各主题从理论方面进行了阐述，从而为后续的实践环节提供了基础。在实践环节部分，会有复杂的传球和运球训练。本书建议将这些作为训练的第二热身阶段，以使队员为主要训练部分做好准备。本书中所有的练习和训练都通过了针对不同年龄组 and 不同能力水平的测试。

动作和标记



人员 (球员、教练)







目 录

第 1 部分 反击

1 简介 / 15	
1.1 反击意识	16
1.2 反击的三个阶段	16
1.2.1 获得球权前的阶段	16
1.2.2 获得球权后的阶段	17
1.2.3 在对手反击过程中	17
2 成功反击的先决条件 / 18	
2.1 关于反击的系统教学和训练	19
2.2 关于反击的初级练习：地面传球	20
2.3 从 1 v 0 开始到 3 v 2 + 1 训练（霍斯特·韦恩）	21
1 v 0	22
对手在后方的 1 v 0 + 1 训练	23