

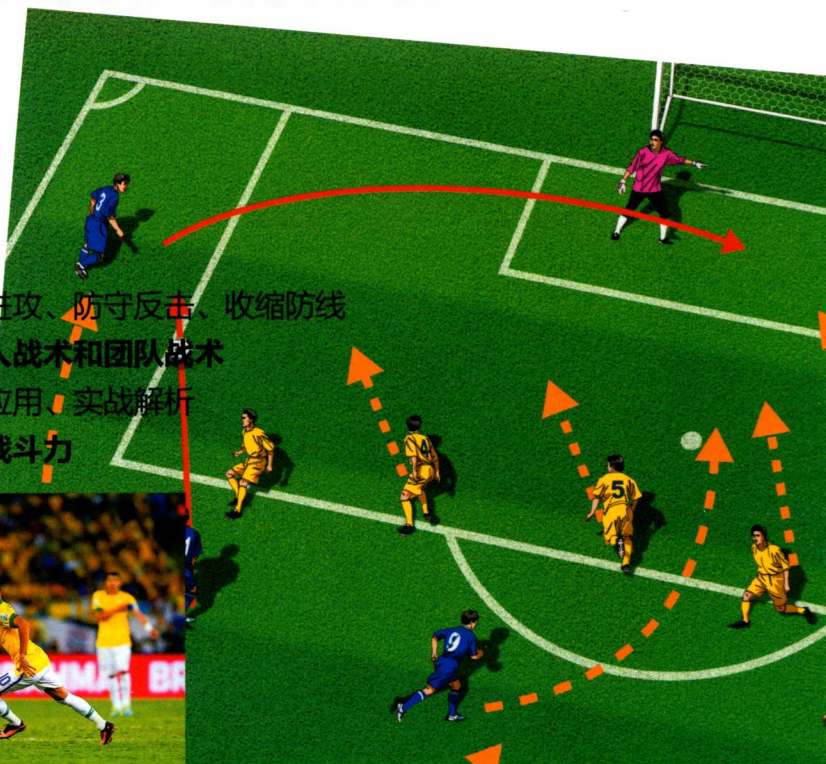
彻 底 图 解 ！ 一 看 就 懂 ！

足球战术与 阵形图解

思路解说、案例分析及训练方法

[日] 都并敏史 主编
张大维 金丹 译

高位逼抢、边路进攻、防守反击、收缩防线
全面解析足球个人战术和团队战术
战术要领、阵形应用、实战解析
系统打造球队的战斗力的战斗力



来自巴西、阿根廷、西班牙、荷兰
高水平足球队的比赛与训练方法！

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球战术与阵形图解

足球战术、阵形图解及实战应用

足球战术、阵形图解及实战应用

足球战术、阵形图解及实战应用



足球战术、阵形图解及实战应用

彻 底 图 解

就 懂

足球战术与 阵形图解

思路解说、案例分析及训练方法

[日] 都并敏史 主编

张大维 金丹 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球战术与阵形图解：思路解说、案例分析及训练方法 / (日) 都并敏史主编；张大维，金丹译. — 北京：人民邮电出版社，2018.4
ISBN 978-7-115-47721-7

I. ①足… II. ①都… ②张… ③金… III. ①足球运动—竞赛战术—图解 IV. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第002900号

版权声明

TETTEI ZUKAI! DAREDEMO YOKUWAKARU SOCCER SENJUTSU, FORMATION JITEN supervised by Satoshi Tsunami
Copyright©Satoshi TSUNAMI 2013
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

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

本书是学习掌握足球阵形和运用足球战术的指导书。全书用图解的形式介绍了足球战术的基础知识、阵形和战术、球队战术、定位球战术以及边后卫的基本知识和战术，是一本一看便懂、一学就会的足球战术宝典。书中除了有基本足球战术的解说，还有具体的对团队战术和个人战术的讲解。如果你想在赛场上真正发挥出自己的力量，在修炼足球技术的同时，也要学会运用足球战术。本书有助于足球教练、球员及足球爱好者提升足球技战术水平。

-
- ◆ 主 编 [日] 都并敏史
译 张 大 维 金 丹
责任编辑 寇佳音
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>
北京市艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：16 2018年4月第1版
字数：200千字 2018年4月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-3950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

前言

学习技术和战术的同时， 还要发挥丰富的想象力

足球比赛定有胜负。要想取胜，就要努力得分、减少失分。这个道理适用于己，自然也适用于彼。比赛的胜负就取决于绿茵场上双方战术的较量。

这本书将为读者详细解说基本的足球战术以及更为具体的团队战术和个人战术，并介绍相应的练习方法。除此之外，由于笔者曾是一名边后卫，书中会有很多与边后卫相关的详细内容。

作为足球运动员，一些最基本的技术和战术必须得掌握好。但如果过于重视战术，不发挥自己的想象力的话，就很难取得胜利。最重要的一点是，要时刻想着“怎么做才能取胜”。希望各位读者在阅读这本书时能意识到这一点。

本书采用的体例

条目

以不同的条目来说明足球的基本思维方式以及足球战术，清晰易懂。

图解

通过图示来说明各种战术和训练方法等内容，生动形象。

人盯人防守及其基本要领

一名队员负责紧盯住一名对方队员，以此为基础的防守战术就是人盯人防守。但是，队员在盯人的同时，千万不要忘记一不丢分”这个防守的大前提。

【负责在地紧紧盯住一名对手】

人盯人防守是一号一的人盯人防守，其中心不是球，而是人。不管球的位置如何，只要对方前后左右移动，自己也要跟着移动。

根据战术的不同，人盯人防守也有很多类型。但无论哪种类型，都不需要后卫跑到前场的任何位置进行人盯人防守。当对方的后卫前移实力增强时，一种比较常见的安排是已方设置三名后卫，左右两边的中卫进行人盯人防守。

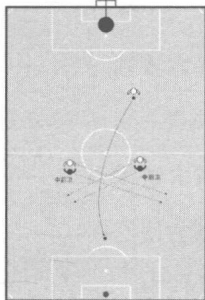
另外，还有一种情况是只在定位球时进行人盯人防守。由于队员只需要盯好自己负责的人，防守分工明确，患群起来很简单。唯一的缺点是“一旦被对手拖垮就不好办了。

【不要忘记防守的大前提是“不丢分”】

防守的基本原则就是不丢分。这一点一定要牢记在心。如果只想看传球，太过执着于盯人，只跟着对方跑，而忘记盯防且定守，这根本就没做了。如果对方有一些核心队员，那么他们进攻时一定会把球传给这些核心队员。这时某人盯人的方式盯住对方的核心队员时，会非常有效。

盯紧防守基本原则的人盯人

盯紧防守基本原则盯紧了对手和队友传球。第一时间，所有队员都要盯紧对方的传球点或者传球。同时，第一时间也要盯紧对方的传球。这样传球就不会只传给一人，要时刻保持警惕，随时做好第一时间防守“不丢分”这个前提。



！要点

防守的基本原则是盯紧对手和队友传球，紧盯对手传球点不要丢分是防守防守人最重要的。



不要拘泥战术导致丢分

战术固然有时也会对战术造成。牢记“不丢分”这个防守的大前提。他大需要一个能看清对手人盯人防守的战术吧。当时那位被盯防的球员跑到中场，中卫传球不丢，然后门前交差，让对方感觉的传球快、跑动、进攻、轻松得到一分。

那场比赛中后卫严格执行了人盯人的策略，丢分很高了分。策略再好，只要丢分就失去了意义。我希望大家都牢记住这一点。

解说

详细解说足球的基本思维方式以及足球战术等要点，细致全面。

检查要点

有针对性地说明足球战术、训练方法、关键点和注意事项，使人印象深刻。

目录 ● CONTENTS

前言	2
本书采用的体例	3

第 1 章 ● CHAPTER 1

足球战术的基础知识

何谓足球战术	12
人盯人防守及其基本要领	14
人盯人防守的优缺点	16
人盯人防守的训练方法①	18
人盯人防守的训练方法②	20
适合人盯人防守的阵形	22
区域防守及其基本要领	24
区域防守的优缺点	26
区域防守的训练方法①	28
区域防守的训练方法②	30
区域防守的训练方法③	32
适合区域防守的阵形	34
人盯人防守和区域防守的混合防守战术	36

比人盯人防守和区域防守更重要的基本原则	38
---------------------------	----

COLUMN 编者的观点①	40
---------------------	----

第 2 章 ● CHAPTER 2

阵形和战术

为什么足球需要有阵形	42
4-4-2 (平行中场) 的特性及应用	44
4-4-2 (平行中场) 各位置的职责	48
当 4-4-2 (平行中场) 对阵其他阵形	50
4-4-2 (蝶形中场) 的特点及应用	52
4-4-2 (蝶形中场) 各位置的职责	56
当 4-4-2 (蝶形中场) 对阵其他阵形	58
4-4-2 (菱形中场) 的特点及应用	60
4-4-2 (菱形中场) 各位置的职责	64
当 4-4-2 (菱形中场) 对阵其他阵形	66
4-2-3-1 的特点及应用	68
4-2-3-1 各位置的职责	72
当 4-2-3-1 对阵其他阵形	74
4-3-3 的特点及应用	76
4-3-3 各位置的职责	80

当 4-3-3 对阵其他阵形	82
3-4-3 的特点及应用	84
3-4-3 各位置的职责	88
当 3-4-3 对阵其他阵形	90
4-1-4-1 的特点及应用	92
4-1-4-1 各位置的职责	96
当 4-1-4-1 对阵其他阵形	98
3-5-2 的特点及应用	100
3-5-2 各位置的职责	104
当 3-5-2 对阵其他阵形	106
COLUMN 编者的观点②	108

第 3 章 ● CHAPTER 3

球队战术

压迫式打法的思路和基本要领	110
如何有效实施压迫式打法	112
压迫式打法的例子①	114
压迫式打法的例子②	116
压迫式打法的训练方法①	118
压迫式打法的训练方法②	120

压迫式打法的训练方法③	122
防守反击的思路和基本要领	124
如何有效实施防守反击	126
防守反击的例子①	128
防守反击的例子②	130
防守反击的训练方法①	132
防守反击的训练方法②	134
防守反击的训练方法③	136
短距离反击的思路和基本要领	138
如何有效实施短距离反击	140
短距离反击的例子①	142
短距离反击的例子②	144
短距离反击的训练方法①	146
短距离反击的训练方法②	148
短距离反击的训练方法③	150
边路进攻的思路和基本要领	152
如何有效实施边路进攻	154
边路进攻的例子①	156
边路进攻的例子②	158
边路进攻的训练方法①	160
边路进攻的训练方法②	162

转换边路战术的思路和基本要领	164
如何有效实施转换边路战术	166
转换边路战术的例子①	168
转换边路战术的例子②	170
转换边路战术的训练方法①	172
转换边路战术的训练方法②	174
高位策应的思路和基本要领	176
如何有效实施高位策应	178
高位策应的例子①	180
高位策应的例子②	182
高位策应的训练方法①	184
高位策应的训练方法②	186
控球打法的思路 and 基础	188
如何有效实施控球打法	190
控球打法的例子①	192
控球打法的例子②	194
控球打法的训练方法①	196
控球打法的训练方法②	198
移动防线的思路和基本要领	200
如何有效移动防线	202
移动防线的例子	204

移动防线的训练方法①	206
移动防线的训练方法②	208
COLUMN 编者的观点③	210

第 4 章 ● CHAPTER 4

定位球战术

防御角球的基本要领 (人盯人)	212
防御角球的基本要领 (区域防守)	214
角球进攻的基本要领	216
角球进攻的套路①	218
角球进攻的套路②	220
角球进攻的套路③	222
直接任意球的防守	224
直接任意球的进攻	226
间接任意球的进攻套路①	228
间接任意球的进攻套路②	230
界外球的套路①	232
界外球的套路②	234
COLUMN 编者的观点④	236

第5章 ● CHAPTER 5

边后卫的基本知识和战术

边后卫的任务和基本要求	238
边后卫的防守（一对一）	240
边后卫的防守（站位）	242
边后卫的防守（补位）	244
边后卫的防守（传中）	246
叠瓦式跑动的时机	248
叠瓦式跑动的套路	250

写在最后

尊重同伴，保持谦虚的姿态，磨炼自己的个人能力	252
------------------------------	-----

彻 底 图 解

就 懂

足球战术与 阵形图解

思路解说、案例分析及训练方法

[日] 都并敏史 主编

张大维 金丹 译

人民邮电出版社
北 京

前言

学习技术和战术的同时， 还要发挥丰富的想象力

足球比赛定有胜负。要想取胜，就要努力得分、减少失分。这个道理适用于己，自然也适用于彼。比赛的胜负就取决于绿茵场上双方战术的较量。

这本书将为读者详细解说基本的足球战术以及更为具体的团队战术和个人战术，并介绍相应的练习方法。除此之外，由于笔者曾是一名边后卫，书中会有很多与边后卫相关的详细内容。

作为足球运动员，一些最基本的技术和战术必须得掌握好。但如果过于重视战术，不发挥自己的想象力的话，就很难取得胜利。最重要的一点是，要时刻想着“怎么做才能取胜”。希望各位读者在阅读这本书时能意识到这一点。

本书采用的体例

条目

以不同的条目来说明足球的基本思维方式以及足球战术，清晰易懂。

图解

通过图示来说明各种战术和训练方法等内容，生动形象。

人盯人防守及其基本要领

一名队员负责盯住一名对方队员，以此为基础的防守战术就是人盯人防守。但是，队员在盯人的同时，千万不要忘记“不丢分”这个防守的大前提。

【负责任地紧紧盯住一名对手】

人盯人防守是一对一的盯人防守，其中心不是球，而是人。不管球的位置如何，只要对方前后左右移动，自己也要跟着移动。

根据战术的不同，人盯人防守也有多种类型。但无论哪种类型，都不需要在后防或侧面的所有位置进行人盯人防守。当对方的后卫前锋发力进攻时，一种比较常见的安排是让对方设置三名后卫，左右侧边的中卫进行人盯人防守。

另外，还有一种情况是只在定位球时进行人盯人防守。由于队员只需要盯好自己负责的人，防守分工明确，看起来很简单，唯一的困难是一旦被对手拖垮就不好办了。

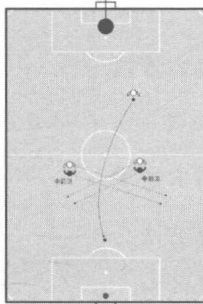
【不要忘记防守的大前提是“不丢分”】

防守的基本原则就是不丢分。这一点一定要牢记在心。如果只想看球，太过执着于盯人，只顾盯着对方漏，造成门前防守空当，这就本末倒置了。

如果对方有一名核心队员，那么他们进攻时一定会把球传给这名核心队员。这时采用人盯人的方式盯住对方的核心队员时，会非常有效。

忽视防守基本原则的人盯人

右图：两名后卫在进攻区盯住了对方两名前锋，守门员、后卫或中场球员在防守区等待对方前锋。这时，守门员只需要注意了传球，但不意味着就不能只盯人。要时刻保持警觉，随时做好“一定要守门”的准备。



！要点

防守的前提是进球，忽视防守的基本原则会导致丢分。



不要

有些队员有时会犯这样的错误，忘记“不丢分”这个防守的大前提。他太专注于一个球员盯住人盯人的防守战术。这时有些球员会盯住对方前锋，中场球员不受，结果门前空当，让对方获得射门机会。射门、进球，轻松得到一分。

那场比赛中确实严格执行了人盯人的策略，但最终还是丢了分。漏洞再对，只要丢分就失去了意义。我希望大家都能记住这一点。

解说

详细解说足球的基本思维方式以及足球战术等要点，细致全面。

检查要点

有针对性地说明足球战术、训练方法、关键点和注意事项，使人印象深刻。

目录 ● CONTENTS

前言	2
本书采用的体例	3

第 1 章 ● CHAPTER 1

足球战术的基础知识

何谓足球战术	12
人盯人防守及其基本要领	14
人盯人防守的优缺点	16
人盯人防守的训练方法①	18
人盯人防守的训练方法②	20
适合人盯人防守的阵形	22
区域防守及其基本要领	24
区域防守的优缺点	26
区域防守的训练方法①	28
区域防守的训练方法②	30
区域防守的训练方法③	32
适合区域防守的阵形	34
人盯人防守和区域防守的混合防守战术	36