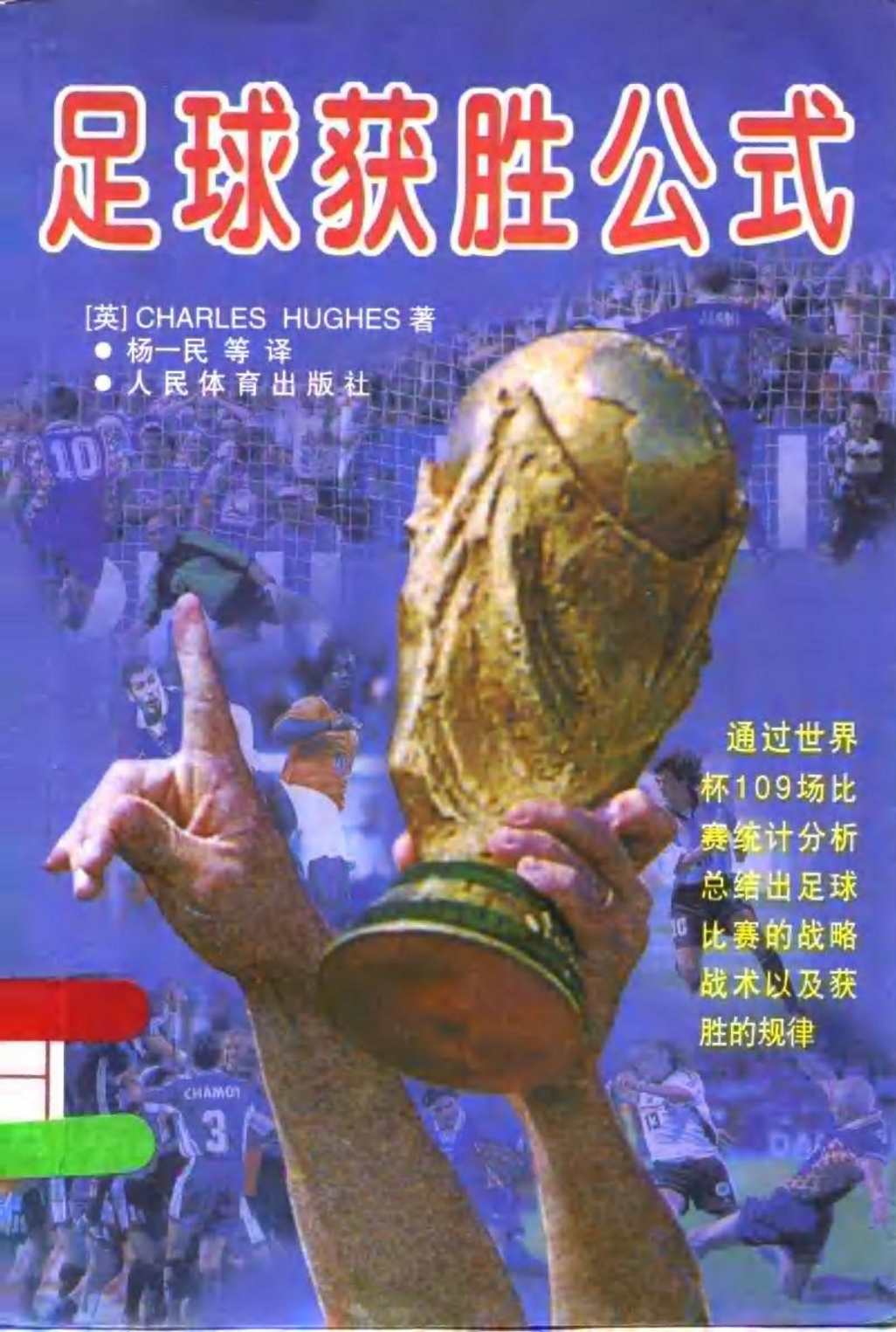


足球获胜公式

[英] CHARLES HUGHES 著

● 杨一民 等 译

● 人民体育出版社



通过世界
杯109场比
赛统计分析
总结出足球
比赛的战略
战术以及获
胜的规律

G 843
51

398289

足球竞赛法

〔英〕 CHARLES HUGHES 著

杨一民 周毅 李飞宇 译
杨茜 王军

人民体育出版社

028372

(京)新登字 040 号

著作权合同登记图字 01-98-1949

图书在版编目(CIP)数据

足球获胜公式/(英)休斯(Hughes, C.)著;杨一民
等译, - 北京:人民体育出版社,1998

ISBN 7-5009-1645-0

I. 足… II. ①休… ②杨… III. 足球运动-技术
培训-教材 IV. G843.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24979 号

*

人民体育出版社出版发行
昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 9 印张 232 千字
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
印数:1—7000 册

*

ISBN 7-5009-1645-0/G·1544

定价:16.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67143708(发行处) 邮编:100061
传真:67116129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

寄 语

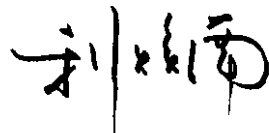
中国足球步入职业化后，教练员的业务能力已越来越明显地成为左右一队和一国足球水平的重要因素。提高我国足球教练员的业务水平，培养和造就我们自己的名牌教练是促进我国足球运动水平提高的一个重要环节。虽然足球运动与商业经营有着相互不同的运作规律，但如何使两者有机地结合起来？这应该是包括金鹏集团在内的所有参与足球运动发展的企业着重研究、探索、思考的重大课题。

大力开展教练员岗位培训，广泛借鉴国际上的先进训练理论以拓宽教练员的训练思路、改善理论素养，这不失为迅速提高我国教练员业务水平和训练科学文化程度的明智之举及得力措施。

《足球获胜公式》一书是英国足总通过对近 20 年来世界高水平足球比赛的研究所编著的。我衷心期望本书能对丰富我国足球训练理论、指导训练实践有所帮助，对提高教练员业务水平有所裨益。

深圳市金鹏(集团)股份有限公司

董事局主席



1998 年 9 月

序

中国的改革开放是为了国富民强,为了使中华民族傲然屹立于世界民族之林;同样,我国足球改革的初衷与归宿是为了尽快冲出亚洲、走向世界。我们的职业联赛已走过4年,实践证明,它为中国足球的发展注入了巨大的活力,但就当前水平而言,仍距全国人民所期望的要求甚远。

中国足球整体水平多年来无“质”的突破的原因之一,就是训练指导思想与整体打法落后,这恐怕也是我们足球工作者如此辛苦却一直未能得到更多回报的一个缘由。一位外籍教练曾指出:中国是非常伟大的国家,为世界文明的发展做出过卓越的贡献,但在足球方面,中国的确需要向其他先进国家学习。可以说,这些年我们一刻也未停止过学习,也曾“请进来、走出去”,但由于各种原因,效果并不明显。要迅速提高我国足球整体水平,教练员队伍是一支非常重要的因素,这支队伍应有开放的头脑和富于探究的精神,应以辩证的思维去吸收新的可“洋为中用”的东西,我想其他竞技运动项目赶超世界先进水平的成功经验,在足球这一更具社会特征的运动项目上也应同样适用。足球发达国家经过几十年、甚至上百年摸索所提炼出的一些训练和比赛经验,我们没有理由不去认真地消化、思考并为我们所用。这些发达国家自身成长的历

史也证实,不断交流、不断学习对确保发展和保持领先地位是相当重要的。

在加强国际间的交流和教练员的业务培训方面,近几年来中国足协积极引进国际上的先进教材。《足球获胜公式》一书,就是继《足球战术与技巧》之后又一本用于各级教练员业务学习的培训教材。1995年中国足协赴欧考察组访问英国时,英国足球总会向我们正式推荐这套教练员培训的专门教程,本书作者查理·休斯 (CHARLES HUGHES)先生是英国足球总会技术培训部主任。

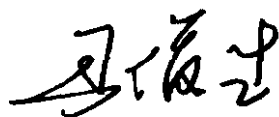
该书不同于其他足球训练理论书籍的突出之处,就是以事实说话,以比赛事实讲道理,可以说本书是真正来源于实践的训练理论。查理·休斯先生以其独特的视角并结合其20年的比赛分析数据,认真地思考了现代足球在过去几十年内进展几乎停滞的原因,并从翔实比赛数据的精细分析中寻求答案。他提出直接打法才是取胜比赛的方法,即获胜公式。作者在其书中讲述的是如何增加进球数,从而提高取胜比赛的机率。该书以大量的比赛数据阐释直接打法的重要性,并介绍了如何掌握直接打法的各个技战术的基础训练理论,包括传球与接应、向前跑、运球、传中、顶射、射门、创造空间、进攻三区夺球、防守要素、定位球进攻和防守打法、守门、获胜公式、直接打法分析共14个章节。

个人的经历不同,观点自然会有所差异,足球本身就是一个充满争论的运动项目,这正是足球运动的魅力所在。我想多视角地思考问题总是大有裨益的,况且本书也

是一本不可多得的足球理论书籍，现推荐本书与《足球战术与技巧》这套教程作为我国各级教练员培训的主要辅助教材，希望大家能从中汲取知识并运用于中国足球的改革实践。

值本书发行之际，我代表中国足球协会、中国广大的足球教练员、运动员和本书的翻译人员向英国足球总会致以诚挚的感谢！感谢英国足球总会对中国足球事业的支持和对世界足球事业的贡献！

中国足球协会秘书长

A handwritten signature in black ink, appearing to be '马俊' (Ma Jun), written in a cursive style.

1998年9月

原出版者: HarperCollins Publishers Ltd

**©The Winning Formula, Soccer Skills, Tactics and Teamwork
by Charles Hughes**

**The Author asserts the moral right to be identified as the
Author of this Work**

Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd

**本书中文版专有出版权由 HarperCollins Publishers Ltd 授
予人民体育出版社所有。**

**版权所有，本书文字及图片未经出版者书面允许，不得以任
何方式复制、传播、盗版出售或存储于检索系统。**

前 言

我十分荣幸地向你们推荐这本英国足总最主要的训练与培训图书《足球获胜公式》。我确信,本书不仅将成为大不列颠和北爱尔兰未来足球发展的基础,而且也必将对世界足球的发展做出重大的贡献。

目前,英国航空公司为扩大其参与面,在体育运动领域和海外青少年福利事业上规划了几个重要的项目。我们清楚地认识到英国足总所起的关键作用和所做出的贡献,所以我们邀请足总推荐它的教育计划和项目,发挥它的重要作用,共同完善这些令人激动的国际性合作方案。

英国航空公司的所有同仁都非常了解英国足总在漫长和值得祝贺的历史中所取得的辉煌成就。我们期望在以后的时间里与足总紧密合作,为实现上述目的,为世界体育运动的不断扩大与发展做出积极的努力。

执行董事长 埃文斯

引 言

足球是世界上最普及的体育运动，它融浓厚的趣味性和欣赏性为一体，对运动员和观众具有极大的吸引力。足球比赛也是充满情感的比赛，欢乐与绝望，喜悦与悲哀，这两种极端的情感，自始至终地伴随着每一场比赛，它使得人们激动与振奋，足球的影响早已进入世界上成千上万人的生活之中。

这样一种受人关注的运动项目，必然会引发广泛的评论，而且观点见解会有很大的不同，这没什么可惊奇的。毕竟足球一直是观点众多、事实缺乏，对足球的分析又极为罕见或甚至没有。纵观足球比赛历史，领队和教练们虽已发表了大量的见解和建议性的理论，但都是基于见解而并非事实。

一个不可否认的事实：在过去约 30 年的时间里基本上是打消极和防守性足球。1954 年世界杯决赛的 26 场比赛共进球 140 个，平均每场 5.4 个；1986 年决赛场次增加一倍，但总进球数却 132 个，平均每场只有 2.5 个。这一统计数字的比较说明足球比赛已不如过去精彩了。

足球比赛唤起运动员去踢和观众爱看的关键在于比赛从始至终高潮迭起、盛衰交织。它是进球、射门、神奇的扑救、惊险的射偏和另一些门前险情；是技艺高超的传中或运球突破，创造比赛的激情。运动员和观众很少喜欢你来我往的中场打法。然而，事实却是进球数下跌、射门数下降，更少传中数和门前险情，这些说明当前足球比赛令人激动之处已越来越少。

出现这一状况的根本原因不是产生了新的有效的防守战略，而是因控制球足球。那些信奉控制球打法的人们认为，要进球必须

控制球,所以,保持控球时间长的队更容易得分。

然而,无可辩驳的事实表明,这些人的看法是错误的。比赛事实是,当一个队掌握控球权时,通过传球组织进攻的时间越长,那么给予防守队回撤、选位和组织反击的时间就越多。按照一般规律,时间总是有利于防守一方。控制球打法的逻辑结果,只能带来进球数减少。

从理论上指出控制球打法的不足,并非是倡导踢和冲的打法,即每一场合都把球无具体目标地凌空踢向对方禁区。

成功的足球打法或许来自于“控制球”与“踢和冲”两个极端打法之间的平衡。直接打法的含义是有控制地快速向前进攻,控传球数量应以实现创造射门机会为准则。

从所有比赛事实中得出的结论是:当在一次进攻中传球次数超过5次时,获得射门得分的机会锐减;传球次数越多,射门的机会越少。当然,即使在一次进攻中传球次数达到10次或10次以上,得分机会也决非是零,但随着传球次数的增加,机会越来越少。统计表明,在一次进攻中传球为10次或10次以上者,进球率不超过总数的3%(不足1/30)。

一些教练员认为,控制球打法的价值是诱骗对手离开位置或通过一系列重复变向的横传来瓦解密集防守。但这一观点并不能在实践分析中得到支持。

最简单的事实是,一个队在失去控制权的刹那间是最脆弱的时刻。此时,队员多半注意力不够集中,没有形成有效的防守组织,使得对手很易向前进攻。如果不抓住这一向前战机,防守者将获得时间恢复注意力和正确的位置,有球队虽保持控球权,但失去了首创性。

“获胜公式”产生于对国际高水平现场和录像比赛的充分分析。它所阐述的是如何通过队和个人的战术行动,尽可能增大比赛的获胜率,以及如何增加进球数、射门和比赛激情,而所有这些都

是运动员和观众所向往的。

著写本书目的是要详细论述直接打法所包含的内容，以及如何将这些内容有机地组合起来构成“获胜公式”，最大可能地比赛获胜。无人期望运动员和一些教练员、领队在缺少说服材料的前提下改变观点和方法，对他们的唯一要求是敞开自己的脑海，用探索的观念研读本书所呈现的证据。如果能做到这一点，那么，他们必将得出一个必然的结论：有控制的直接打法会给任何水平的一支球队，带来获胜的最好机会。

事实上，在任何级别的足球比赛中，约 85% 的进球来自于 5 次或 5 次以下传球的进攻配合。下面数据表明每次进攻中传球次数与进球数的基本情况：

得分前的传球次数																	
传球次数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
总进球数	53	29	35	26	17	16	7	7	1	5	2	2	2	—	—	—	—
	←——— 87% ———→										←——— 13% ———→						

在我们统计的 109 场高水平比赛中，多于 1/4 的进球来自于“0”次传球。这些进球包括定位球直接得分、触及防守一方的反弹球或进攻队员抢下防守者球或断截传球后的直接射门。防守一方反弹出来的球或定位球机会是否来自于多次传球的结果？对此，我们又分析了在“0”次传球得分前的传球情况，数据表明，6 次或 6 次以上传球构成“0”次传球得分的比例仅占 11%：

传球次数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
“0”次传球总进球数	12	13	11	5	5	1	2	1	1	1	—	—	—	—	—
	←——— 89% ———→										←——— 11% ———→				

一些人，尤其是教练和战术家对这些统计表示怀疑，然而，很少有人会忽略这一研究和统计的证据并从中得出无可辩驳的结论。世界足球已沿着错误的战略方向，走了 30 年。

有关直接打法的比较统计数据，将在本书的末尾“直接打法

——分析”一章中阐述。

尽管直接打法是最好的比赛策略,但它并未满足“成功”所需要的一切。肯定地说,它不能替代身体能力。对于持续 90 分钟的直接打法而言,它所需要的身体素质水平超过任何其他打法。为此,我们已和足总人体能力部、拉夫伯勒大学的体育科学部一起,对比赛需要的身体能力进行研究并出版了一本足球身体训练教材。

获胜公式也不能替代技术水平,成功地运用获胜公式需要良好的技术和大量关键性技术的熟练应用。有关这类技术,本书给予特别的强调。对一些 7 至 13 岁孩子应当掌握的基本技术,足总编制了《球星技术》教材和录像^(注)。这本书中所设计的大量技术测试,旨在鼓励孩子发展基本技术,这些测试方法都极富有兴趣性。

直接打法的批评家们认为,这一打法除了向前长传球外,缺少了比赛的艺术性和精湛的技巧。这种说法是不确切的。肯定地说,准确地向前长传技术是优秀运动员所富有的关键性的重要“武器”。这一打法对控球、控球转身、带球跑、运球突破和传中等具有同样的要求,它的重要性正如准确的头顶或射门能力一样,包括对各类防守技术的要求。直接打法中卓越的球员同其他打法中优秀的球员是一样的,他们必须掌握所有技术,具备在不同环境下合理运用任何技术的意识与技巧。

优秀球员也需要发展正确的心理能力,果敢和自信是基本的素质。果敢可构成主动和创造性;自信则使队员擅用技巧和承担责任。当良好的心理素质、身体素质和高水平的技术与战术知识相结合时,正确的方法——直接打法,才可真正成为获胜公式。

注:《球星技术》中文译本全称为《球星技术——青少年足球技术训练与测评标准》,现已由人民体育出版社出版。

作者简介

我的比赛分析始于 1964 年。当时我是英国足总训练部助理主任和英格兰业余队、奥林匹克队的教练。1964 至 1967 年间,我观看了所有的比赛并记录了所有的射门资料。为了找出哪些是射门得分和比赛取胜的关键因素,我对这些射门资料进行了精细的分析。

1964 至 1974 ~ 1977 年间,我将这些分析结果用于我所执教的所有国际比赛中。1973 年曾将主要内容编印成《战术与配合》一书。

从那时起,分析比赛的工作一直在进行中。1982 年我结识了查理·里普,他分析足球比赛已 30 年并为许多俱乐部提供过成功的技术建议。我们相遇后,我说服了在足总工作的我的个人助理曼迪·普丽墨丝,请她运用速记技巧帮助我进一步记录分析足球比赛。尽管她的速记法与我的分析方法不同于查理·里普,但基本原则是一致的。

查理·里普所分析的比赛场数可能多于任何一个人,他和我尽管方法不同,但对直接打法的结论却基本上是一致的。如此不谋而合,他以为我已听说过他的研究方法,而我则猜测他已读过我的《战术与配合》一书。

查理·里普与我采用不同的分析途径,主要结论取得了共识:直接打法的运用远远有效于控制球足球。在大量、丰富的统计数据面前,在充分的论证中,这一事实是无可辩驳的。

目 录

前言

引言

第一章 传球与接应	1
第二章 向前跑	33
第三章 运球突破	57
第四章 传中	66
第五章 顶射	81
第六章 射门	90
第七章 创造空间	108
第八章 进攻三区夺球	133
第九章 定位球进攻	148
第十章 防守中的关键因素	170
第十一章 定位球的防守	199
第十二章 守门	218
第十三章 获胜公式	247
第十四章 直接打法——分析	269

第一章 传球与接应

接控球与传球是足球运动中最常用的两种技术。当一名队员控球时,大多数情况下他会将球传向队友,有时也会带球跑、运球或射门。所以说传球是至关重要的技术。为了更精确地传球,队员必须掌握多种传球技术,没有什么方法可替代精湛的传球技术,也没有任何战略战术可迎合不准确的传球。

精湛的技术是否能确保出色的传球,这首先要取决于传球意识,懂得何种技术能满足比赛局面需要、何种技术可带来最佳效果及何种技术能随心驾驭。

向前传球

队员和教练员应首先明白:足球比赛是向前传球和向前运动的比赛。向前的思想,不仅可以创造最佳的成功机会,而且还可为队员和观众带来最大的乐趣。

态度对成功与失败起着相当重要的作用,消极的态度招致失败,积极的态度引向成功。分析表明,控制球打法——伴随多次连续传球的行动——产生消极的后果。这一战略思想是导致消极后果的因素,是防守思想——不要失去控球权。从另一方面讲,直接打法体现一种积极的态度,是“求胜”的打法,而不是避免失败的打法,直接打法不为失去控球权的恐惧所制约,充满破门得分的渴望。

当队员接球时,他首先应自问:我能向前传球吗?如果能,他必须在下列四种行动方案中选择其一:射门、运球、带球跑或传球,前

三种选择会在本书的其他章节论述。若决定向前传球,下一步是选择适宜的传球技术。

传球“清单”

出色的传球是重要的进攻武器,以下传球类型是按进攻者优先考虑的顺序进行排列的,最致命的武器排位居前。概括讲共有五种:

1. 防守后方空间的传球。
2. 向最前方进攻队员脚下的传球。
3. 至少超越一名防守队员的传球。
4. 改变进攻路线的横传。
5. 向接应同伴的回传。

1. 防守后方空间的传球

向防守后方空间的传球可给对手提出更多的防守难题,在选定一条缺乏野心的进攻路线之前,包括守门员在内,所有队员都应寻求向防守后方传球的可能。

可从防守者之间传地面球或把球搓、吊过防守者,采用哪种传球要看保护的距離。当然,若队员发现同伴选位得利,向防守后方的传球是唯一选择。

在失去控球权时,防守队员最难对付的是向其身后的传球。他们也许是为了接应进攻而向前推进得过远,致使在身后留下更多的空间,也许是一名或更多队员失去了注意力。在防守队员回位和恢复注意力之前,攻击目标明确的向防守后方传球是最有威胁的,若在防守三区中区夺球,传球距离一般在 30 ~ 60 码^(注)。之间,这

注:1 码 = 0.9144 米。