

足球战术训练经典教程

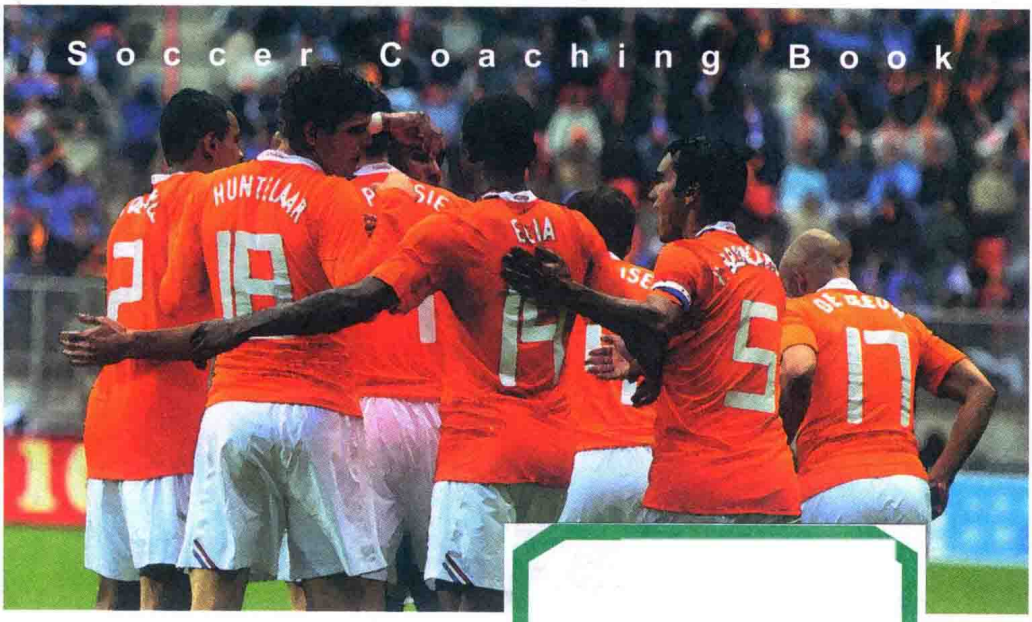
图解荷兰足球战术基础训练120项

修订版

[日] 林雅人 主编　方昌日 译

中国工信出版集团　人民邮电出版社 POSTS & TELECOM PRESS

阵型基础
分析比赛方法
进攻方案
防守方案
攻守转换方案
实战对策
个人技术
身体训练



足球战术训练经典教程

图解荷兰足球战术基础训练120项

修订版

[日] 林雅人 主编　方昌日 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

图解荷兰足球战术 ：基础训练120项 /（日）林雅人主编 ；方昌日译. -- 2版. -- 北京 ：人民邮电出版社，2019.8

ISBN 978-7-115-51361-8

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①林… ②方… Ⅲ. ①足球运动－竞赛战术－战术训练－荷兰－图解 Ⅳ. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第108181号

版权声明

ORANDANI MANABU SAKKA SENJUTSU RENSHU MENYU 120

Copyright © 2009 Ikeda Publishing co.,LTD

Original Japanese edition published in Japan by Ikeda Publishing co.,LTD

Chinese translation rights arranged with Ikeda Publishing co.,LTD

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation copyright © Posts&Telecom Press

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

教练的头脑中存在着赢得比赛的战术，但是真正实施这些战术的是场上的足球运动员。所谓足球运动员的“战术训练”即训练球场上的应变能力、对稍纵即逝的机会的把握能力、实现教练头脑中赢得比赛的路径的能力。荷兰是足球战术大国，其对足球运动员的培养也受到了德国、法国和英国的追捧。本书是《图解荷兰足球战术：基础训练 120项》的修订版， 采用荷兰足球运动员的战术训练方法，并通过比赛分析与训练相结合的方法，对进攻、防守和攻守转换这三大课题逐一进行了阐述。文后还附有真实比赛案例的分析，以便读者更好地体会战术的应用。本书对于教练制定训练方案和球员理解战术意图都有助益。

◆ 主　　编 ［日］林雅人
译　　方昌日
责任编辑　林振英
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
临西县阅读时光印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：15　　2019 年 8 月第 2 版
字数：393 千字　　2019 年 8 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2015-6177 号

定价：78.00 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



图解荷兰足球战术

基础训练120项（修订版）

目　录

为什么是荷兰…… 002
使用说明书…… 006

序言　荷兰式足球的基础指导理论　017

通常以11比11赛制为基础进行思考…… 018
荷兰式指导就是对球员的引导…… 021
教练应该是一只变色龙…… 024

第1章　考虑球队风格——阵型基础　025

阵型基础…… 026
关于足球的3大阵型体系…… 027
如何选择阵型…… 029
把握阵型的变化…… 030
学习阵型的应对…… 034
关于针对新人的梯队建设…… 036

第2章　团队任务——分析比赛方法　037

比赛分析…… 038

基本比赛流程…… 039
支撑比赛分析的关键点大体分为5项 …… 040
培养出看透比赛的慧眼…… 042
比赛分析的方法…… 043
比赛基本信息…… 044
比赛伊始的信息…… 045
比赛进程（上半场）…… 046
比赛进程（下半场）…… 047
场面①：对手进攻时的防守阵型…… 048
场面②：防守转为进攻时…… 050
场面③：进攻…… 052
场面④：进攻转为防守时…… 054
比赛场面变化+换人 …… 056
定位球…… 056
得分…… 057
比赛分析提出的问题…… 058
初级中级水平比赛分析…… 060
练习分析和反馈…… 062
典型的错误训练实例…… 063
比赛分析考试…… 064

第3章　进攻的课题——解决方案　065

使用说明书…… 066
实例1　门将发球无法保证进攻→从门将开始组织 …… 072
练习001　从门将开始2对1 …… 073
练习002　从门将开始3对2 …… 074
练习003　从门将开始实战形式5对4 …… 075
实例2　后卫传球推进→利用后卫线上人多的优势 …… 076
练习004　中场站位3对2+门将 …… 077
练习005　中场站位4对3+门将 …… 078
练习006　中场站位5对5+门将+自由人 …… 079
实例3　球无法输送到前场→组织的优先顺序 …… 080
练习007　向中场直传球时机的判断4对2+门将 …… 081
练习008　向中场直传球时机的判断5对4+2自由球员…… 082
练习009　向中场直传球时机的判断6对5+门将 …… 083

实例4　中路的空间狭小→想办法跑出空位 …… 084
练习010　中场持球3对2 …… 085
练习011　中场持球2对2对2 …… 086
练习012　中场持球5对5+2自由人+门将 …… 087
实例5　球运不到进攻区域→纵向传球机会的判断 …… 088
练习013　从中场向前场运球1对1+支援 …… 089
练习014　从中场向前场传球3对2→3对2+门将 …… 090
练习015　实战阵型6对5+1门将 …… 091
实例6　前锋接球的状况不好→前锋配合作战 …… 092
练习016　基本前锋配合2对1→2对1+门将 …… 093
练习017　前锋配合3对1→2对2+门将 …… 094
练习018　前锋配合实战形式6对6+门将 …… 095
实例7　前锋受到包围时传球给中场→中场对前锋的支援 …… 096
练习019　前锋支援的基本2对1→1+门将 …… 097
练习020　前锋支援的应用3对2→2对2+门将 …… 098
练习021　前锋支援实战形式5对5+门将的小型比赛 …… 099
实例8　不要靠带球突破来终结比赛→从后卫线的中路打开缺口 …… 100
练习022　3对2+门将 …… 101
练习023　5对4+门将（GK） …… 102
练习024　实战形式6对7+门将 …… 103
实例9　如果无法从中路突破→通过边路进攻来突破后防线 …… 104
练习025　中路2对2的下底传中 …… 105
练习026　3对2→中央2对2下底传中+门将 …… 106
练习027　实战形式6对6+门将 …… 107
他们为什么不听话 …… 108

第4章　防守的课题——解决方案　109

实例1　前场的压迫起不到作用→由前锋开始压迫对手 …… 110
练习028　前锋协防1对2→2对2 …… 111
练习029　前锋协防2对3→3对3 …… 112
练习030　前锋协防实战形式5对6+门将 …… 113
实例2　终结对手向前方运球→限制对手方向的策略 …… 114
练习031　限制方向的防守2对2+2自由人 …… 115
练习032　限制方向的防守4对4+门将+自由人 …… 116
练习033　限制方向的防守实战形式6对6+门将+自由人 …… 117

实例3　不让对方前锋自由活动→控制间隔 …… 118
练习034　针对前锋的防守 2对2+门将 …… 119
练习035　针对前锋的防守 2对1→2对2+门将 …… 120
练习036　小型比赛5对5+门将（两个区域） …… 121
实例4　防守时的盯人容易出现偏差→交接盯人 …… 122
练习037　基础2对2+门将 …… 123
练习038　纵向交换盯人4对4+门将 …… 124
练习039　交换盯人实战形式 6对6+1门将 …… 125
实例5　各自为战导致后防线七零八落→整体防守 …… 126
练习040　整体防守5对3持球 …… 127
练习041　整体防守三色三队8对4+门将的控球练习 …… 128
练习042　整体防守实战形式 6对7+门将 …… 129
实例6　对手受到压力就会转移球→施压的基本要点 …… 130
练习043　2区域网状压制 …… 131
练习044　3对3压制 …… 132
练习045　实战形式压制 6对6 +门将 …… 133
实例7　1对1很容易被打乱→进行补位 …… 134
练习046　3球门 3对3补位 …… 135
练习047　菱形2球门补位 …… 136
练习048　补位实战形式 5对6+门将 …… 137
全攻全守足球的象征 克鲁伊夫的名言 …… 138

第5章　攻守转换的课题——解决方案　139

实例1　攻守转换的意识薄弱→提升攻守转换的速度 …… 140
练习049　2区域 4对2 …… 141
练习050　3色6对3传球 …… 142
练习051　5对5+门将+2自由人 …… 143
实例2　攻→守　失球后不紧逼→养成失球后迅速反抢的习惯 …… 144
练习052　1对1对1 …… 145
练习053　人盯人3对3+门将 …… 146
练习054　三区域人盯人6对6+门将 …… 147
实例3　攻→守　冲上去抢球被过→如果追不上就拖住对手 …… 148
练习055　拖延2对2+门将 …… 149
练习056　拖延2区域4对4+门将 …… 150
练习057　拖延实战形式 7对7+1门将+自由人 …… 151

实例4　守→攻　抢到球后不假思索就踢出去→根据场上形势来判断如何行动 …… 152
练习058　持球3对3＋自由人 …… 153
练习059　防守→进攻的判断5对4＋门将 …… 154
练习060　实战形式7对7+门将 …… 155
实例5　守→攻　向前进攻的时候做无意义的传球→直传优先的意识 …… 156
练习061　具有方向性的出球3对3＋3自由人 …… 157
练习062　全场移动式直传 4对3↔4对3 …… 158
练习063　直传 实战形式3区域6对6＋门将 …… 159
实例6　守→攻　抢下球之后传球路线陷入死胡同→换位支援 …… 160
练习064　简单支援2对1-2对1＋门将 …… 161
练习065　简单支援3对2→3对3 …… 162
练习066　实战支援3区域7对7＋门将 …… 163
实例7　守→攻　看到空当却无法突破→迅速由守转攻 …… 164
练习067　利用空当 3对2＋门将 …… 165
练习068　利用空当 4对4+门将 …… 166
练习069　实战支援3区域7对7＋门将 …… 167
总结：以上的课题分析都是为了实战而生的→比赛形式的综合练习 …… 168
练习070　全体总结练习①：3区域比赛 …… 169
练习071　全体总结练习②：影子游戏 …… 170
练习072　全体总结练习③：11对11全场比赛 …… 171
传球是由出球的人来决定，还是由接球的人来决定 …… 172

第6章　分析对手球队设定实战对策　173

使用说明书 …… 174
实例1　对于经常长传的球队，如何应对 …… 176
练习073　区分区域4对4+门将 …… 176
练习074　区分区域7对8+门将 …… 177
实例2　对于跑动能力强的球队，如何应对 …… 178
练习075　向对面传接球，4对4+2自由人 …… 178
练习076　比赛形式7对7+门将 …… 179
实例3　对于传球技术好的球队，如何应对 …… 180
练习077　比赛形式 5对5+门将 …… 180
练习078　比赛形式 8对8+门将 …… 181
实例4　对于单方边路比较强的球队，如何应对 …… 182
练习079　比赛形式6对6+门将 …… 182

练习080　比赛形式8对8+门将 …… 183
实例5　对于逼抢积极的球队，如何应对 …… 184
练习081　场地间移动式3对2→2对1 …… 184
练习082　7对6+门将 …… 185
实例6　对于防守稳固的球队，如何应对 …… 186
练习083　比赛形式6对6+门将 …… 186
练习084　比赛形式8对8+门将 …… 187
实例7　眼看要输球，但是必须要赢的场合，应该怎么战斗 …… 188
练习085　2区域3对2→3对2+门将 …… 188
练习086　2区域 3对2→6对6+门将 …… 189
希丁克果然很厉害！ …… 190

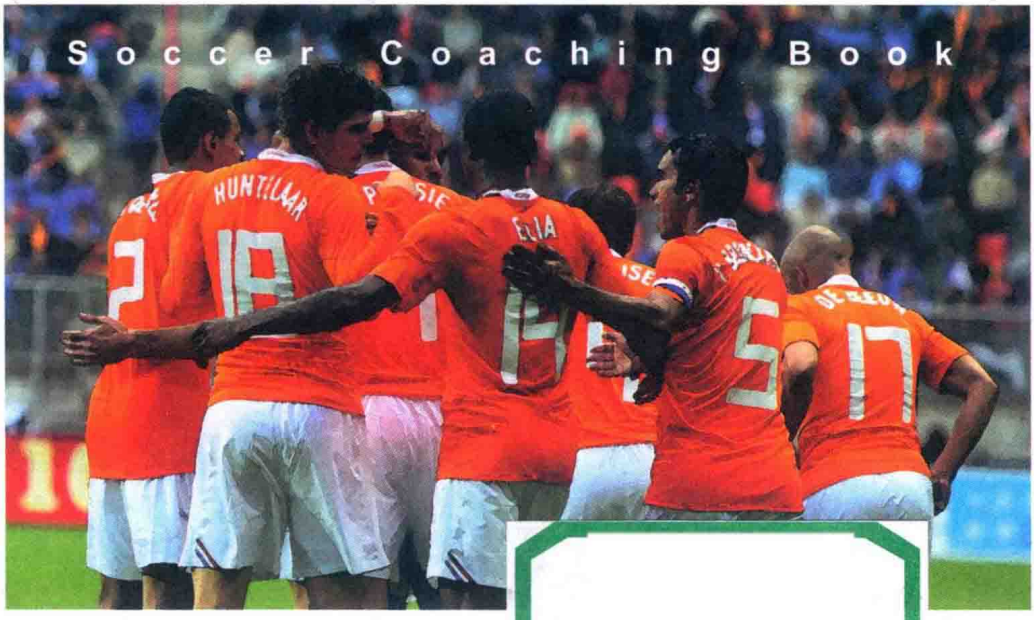
第7章　个人技术的提升训练　191

使用说明书 …… 192
练习087　直线带球 …… 194
练习088　开放空间运球 …… 194
练习089　90度转身带球 …… 195
练习090　正对面1对1 …… 195
练习091　斜向1对1 …… 196
练习092　2对2或3对3 …… 196
练习093　带球返回游戏 …… 197
练习094　线上防守1对1 …… 197
练习095　2人组面对面传球 …… 198
练习096　小组面对面传球 …… 198
练习097　3人组和4人组按路线传球 …… 199
练习098　自由按路线传球 …… 199
练习099　3对1和4对2的持球练习 …… 200
练习100　重视传球的3对3 …… 200
练习101　针对初级者的传接球 …… 201
练习102　射击游戏 …… 201
练习103　直线前进的假动作 …… 202
练习104　90度假动作摆脱对手 …… 202
练习105　180度假动作 …… 203
练习106　180度假动作摆脱对手 …… 203
练习107　背身1对1 …… 204

练习108　横向压迫的1对1 …… 204
练习109　斜线方向1对1 …… 205
练习110　球停在脚下躲过对手1对1 …… 205
练习111　收集球的游戏 …… 206
练习112　护球游戏 …… 206

第8章　荷兰式身体训练菜单　207

使用说明书 …… 208
实例1　动作频率增加 …… 210
练习113　3对3＋门将 …… 210
练习114　2对2+4自由人 …… 210
实例2　持续保持高强度动作的练习 …… 211
练习115　8对8＋门将 …… 211
练习116　跑位和传球 …… 211
实例3　提升动作的爆发力 …… 212
练习117　2组1对1 …… 212
练习118　传中射门 …… 212
实例4　维持高爆发力的练习 …… 213
练习119　冲刺射门 …… 213
练习120　争球1对1 …… 213
实战分析样本① …… 214
实战分析样本② …… 222
实战分析样本③ …… 230
实战分析样本④ …… 232
后记 …… 238



足球战术训练经典教程

图解荷兰足球战术基础训练120项

修订版

[日] 林雅人 主编　方昌日 译

人民邮电出版社
北京



为什么是荷兰

在现代足球基础上建立的荷兰式训练方法

荷兰教练在世界足坛一直享有很高的声誉。在2006年德国世界杯中，至少有4位荷兰人担任其他国家足球队的教练。2010年南非世界杯预选赛中，有很多荷兰人担任多国足球队的教练。其中球迷最为熟悉的荷兰籍教练是曾在2002年世界杯上带领韩国队、2006年世界杯上带领澳大利亚队、2008年欧洲杯上带领俄罗斯队的教练——胡斯·希丁克。他在临场指挥中充分发挥想象力，奇策百出，被世人称为“希丁克魔术”。他在“球员培养”（育人）方面可称得上是一位优秀的教练，带领足球弱国的足球队战胜足球强国的辉煌战绩就是证明。即使带领存在各种问题的球队，他也能充分地提升球员的能力，使其在比赛中发挥出惊人的战斗力。这些都是大家公认的。



最初接触荷兰足球是1999年我就读于日本体育大学的时候。当时我所在足球俱乐部的教练就是荷兰籍。在他的指导下，我进入了全新的训练模式。这种训练对于当时的我来说是颠覆性的。他要求我们所有球员“自己判断状况并进行比赛”，不仅限于足球比赛，足球训练也是如此。训练结束后，我初次感到了精神疲劳。

近年来，很多国家也开始引进这类重视自主判断的训练方法，但荷兰



从20世纪90年代至今就一直传承着这种训练模式。不仅德国、法国，甚至具有较长现代足球史的英国也开始学习其培养人才的方法。20世纪70年代，征服世界的约翰·克鲁伊夫率领荷兰队所采用的“全攻全守”的战术，成为风靡世界的足球打法。荷兰是一个总人口数不足2000万的国家，但是却有着能迅速适应外部环境变化、对新鲜事物充满好奇心的传统。举世瞩目的荷兰式训练方法正是建立在荷兰人民的挑战精神上的。

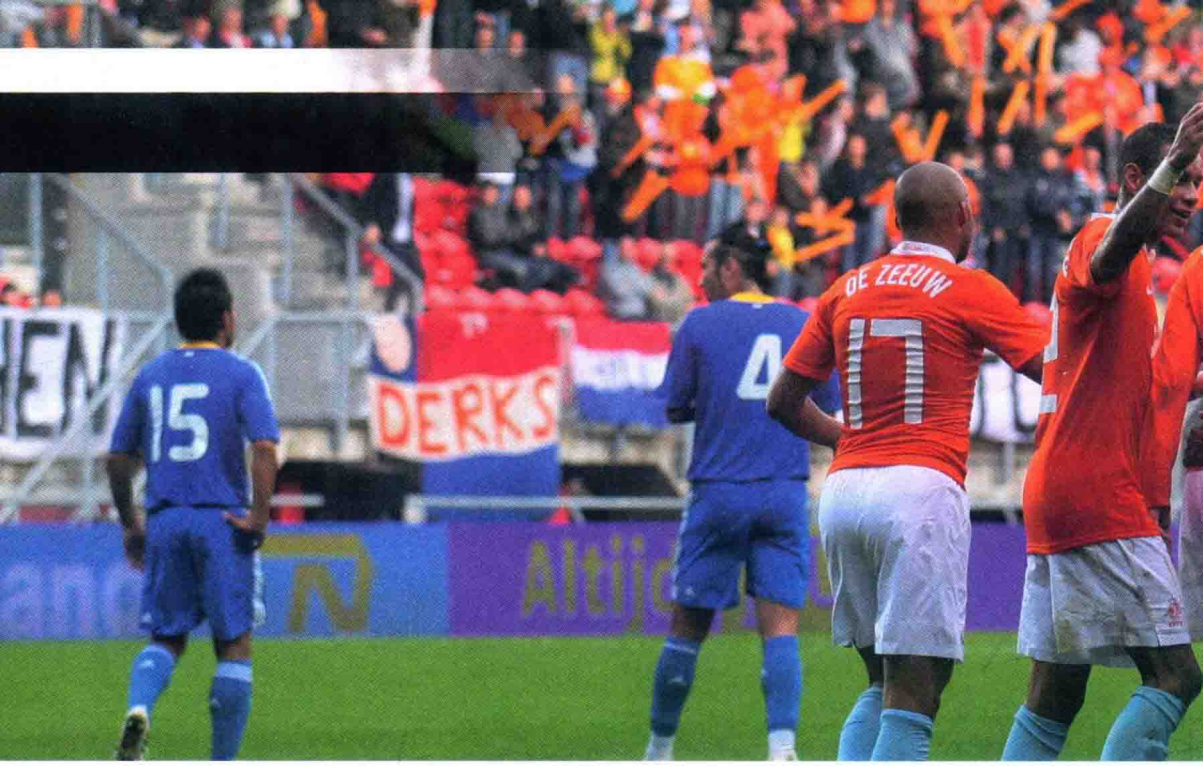
100个教练就有100种战术，这就是足球。不是说所有的荷兰教练都是同一种类型，但是所谓的基础理论都是相同的。这本书介绍的思考方法、练习模式是从许多年前开始在荷兰一直沿用下来的，而且接下来的10~20年内都会一直作为标准沿用下去。我利用8年时间学习的这些方法，会在这本书中慢慢向大家介绍。

战术训练 = 锻炼应变能力

大家对“足球的战术”持有什么样的看法?

在日本正在培养小球员的教练中，能根据不同年龄段球员进行相应战术训练的教练相当少。只要会带球就可以，只要练习技术就可以，等到上了高中以后再开始练战术也没关系。有战术意识的成人并不是很多。

最近，世界知名的俱乐部的教练们来到日本，以日本踢球的小孩子为



对象，针对他们进行相应的指导，因此他们成长的机会逐渐增多。这些教练一致认为，日本的小孩踢球技术虽然非常优秀，但是对于什么叫战术却一窍不通。

被称为战术大国的荷兰，球员从小学高年级就开始学习足球战术。而且不只是荷兰，欧洲其他国家也都一样。球员平时要动脑筋踢球。为了能更好地“边思考边比赛”，他们会自发地理解球队战术并会提出各种问题，在练习中也会互相发出很多指令。当同样的训练方法用在日本小孩身上时，训练中几乎听不到声音。日本人虽然有在公共场合不大声说话的习惯，却也并未给人留下动脑筋踢球的印象！



日本J联赛已经进行了超过15年，但是日本的足球水平始终达不到世界顶尖的原因可能就在于此。

所谓的训练“战术”，即训练应变能力。例如，教练的头脑中存在着赢得比赛的思路，而成功实现教练思路的人却是场上的队员们。把握住转瞬即逝的机会，在一瞬间做出最适合当前场上形势的选择，靠的就是球员们的临场应变能力。如果忽略了这一点，即使一名球员有着非常出色的技术，在比赛中也无法做到游刃有余。



训练模式的选择需要有对比赛的分析能力

在战术训练中必须有训练主题。例如，训练主题主要有“由后防线开始组织、改善进攻”“提高中场传切配合能力”“创造射门机会”等。对此，要通过训练主题来确定训练项目，从而训练改善球队的现状。

那么，该怎么确定训练主题呢？每支球队都会有自己大致的发展方向，为了确定方向，必须了解球队的现状，因此这种分析是非常重要的。通过比赛发现自己球队中存在的问题，从中选出最迫切需要解决的问题，来构成训练的项目。当这个问题有了改善之后，再次通过比赛来对球队进行分析，当一个课题完全解决后再找出一个新的课题。通过这种方式，将问题一个一个地解决，战术训练才会有进步。在大量比赛和训练之间，教练所做的针对性分析不可或缺，这就是为什么通过MTM（March-Training-March）方式的球员才会逐步地成长。



战术训练的流程：

比赛→战术分析→训练→比赛→战术分析→训练……

为什么比赛分析如此重要呢？在荷兰，教练的比赛分析能力是非常受重视的，在教练证书考试中也会有相应的科目。本书则是将比赛的分析方法以及由比赛分析引申出的训练主题、训练项目有机结合构成的。在使用荷兰式训练方法进行战术训练时，一定要在实战中“通过思考来指导”。

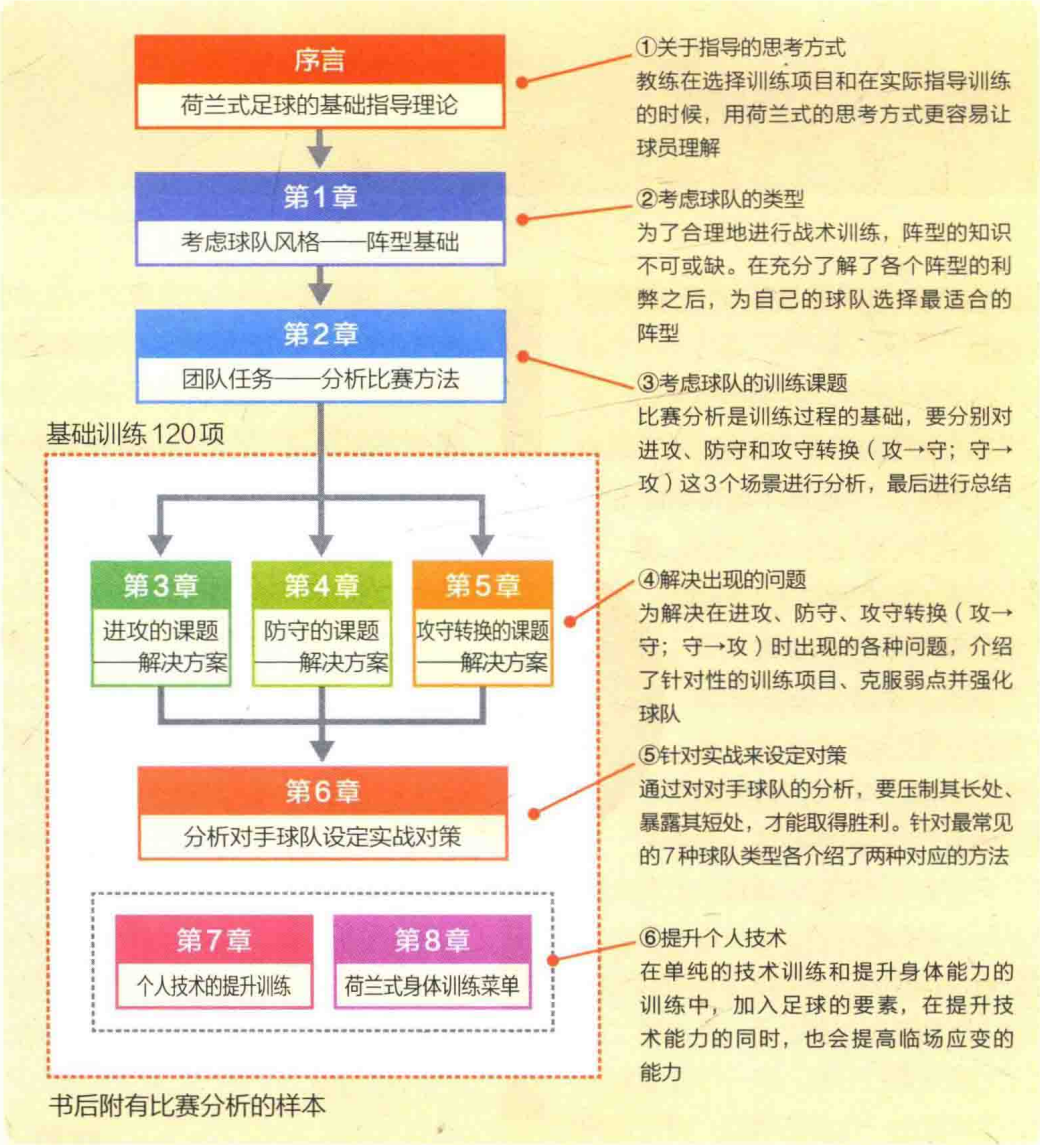
——林雅人

图解荷兰足球战术：基础训练120项（修订版）

使用说明书

1 本书的整体构成

在使用本书之前请阅读此“使用说明书”，在正确地了解本书各章节的构成和各个项目的训练方式之后再开始实际的训练。



2 第 3~5 章　训练项目的构成

在书中为大家准备了进攻、防守、攻守转换等常见的课题，每个课题都用4页来介绍，分别为：提出问题，然后给出初级、中级和高级3种训练方式。

第1页　　第2页



第1页　提出问题

把会发生的问题（Before）和理想的状态（After）分别用插图来表示。为了达到理想的状态，就按下一页开始介绍的训练方法来练习吧

第2页　初级训练

针对出现的问题进行基础训练。通过基础训练，让球员正确地理解问题出现在哪里

第3页　　第4页



第3页　中级训练

增加人数的训练项目。掌握了初级的训练内容之后，增加训练人数可使更多的球员得到提升

第4页　高级训练

通过球队日常使用的阵型来进行接近实战的训练，参加训练的人数也接近实战的要求。多采用比赛形式提升难度