ZU QIU FANG SHOU JI SHU TU JIE

足球防守技术图解

孟 宁 编 著



北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



前　言

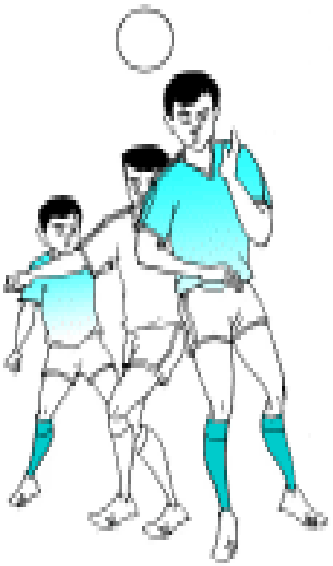
尽管激动人心的大力抽射是万千球迷所希望看到并津津乐道的，但深谙足球比赛胜负之理的教练在组建球队时，总是从构筑后防线着手。一条固若金汤的后防线对于一支球队来说，其重要性是不言而喻的。1994年的巴西队和1998年的法国队都是靠稳固的后防夺得世界冠军。积极而成功的防守不仅可以瓦解对方的进攻，也是本队进攻的开始。

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。

需要特别强调指出的是，每一名队员在本队失去控球权时，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。因此，场上所有位置的球员都应该学会防守技巧。当然，不同位置的队员对防守的投入程度有所不同，不同位置的球员应该具备的基本防守技巧以及各自位置所需的特殊防守技能也不同。

在过去的十年里，防守技战术的发展非常快。对于足球运动员和教练员来说，迎接现代足球的挑战是至关重要的。本书详尽介绍了防守的技术与技巧，以及循序渐进的训练方法。熟练掌握并灵活运用这些技战术，是迈向职业足球运动员的阶梯，也是通向超级球星的必由之路。

目　录



一、胜利始于防守

2 (一)防守意识
3 (二)防守姿势
3 (三)施加压力
5 (四)优先考虑的因素
9 (五)站在球门一侧
12 (六)失球的主要原因

二、抢截球技术

16 (一)断　球
20 (二)抢　球
30 (三)封　堵
37 (四)铲　球
41 (五)争顶球
46 (六)抢截球技术分析

三、实用防守技巧

54 (一)防守站位
58 (二)限制对手控球转身
62 (三)正面封堵逼抢
64 (四)跑动回位
67 (五)追防无球跑动
73 (六)球门侧的逼抢
76 (七)在压力下解围
79 (八)防守的安全性



目　录

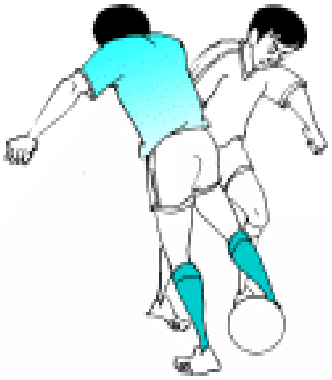


四、防守位置技能

85 (一)前　锋
86 (二)中 场
90 (三)后 卫
94 (四)守门员
95 (五)理解防守职责
100 (六)紧逼与保护
110 (七)队形的紧密性

五、防守战术体系

115 (一)战术设计的基础
121 (二)盯人防守体系
127 (三)由攻转守
129 (四)转守为攻



六、越位与犯规

133 (一)越位规则
137 (二)图解—越位与不越位
142 (三)造越位战术
144 (四)判罚间接任意球的犯规
153 (五)判罚直接任意球的犯规
165 (六)警告及罚令出场

所有队员都要对自己所在位置的特定防守职责和任务，有敏锐的理解和充分全面的认识。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

一 胜利始于防守

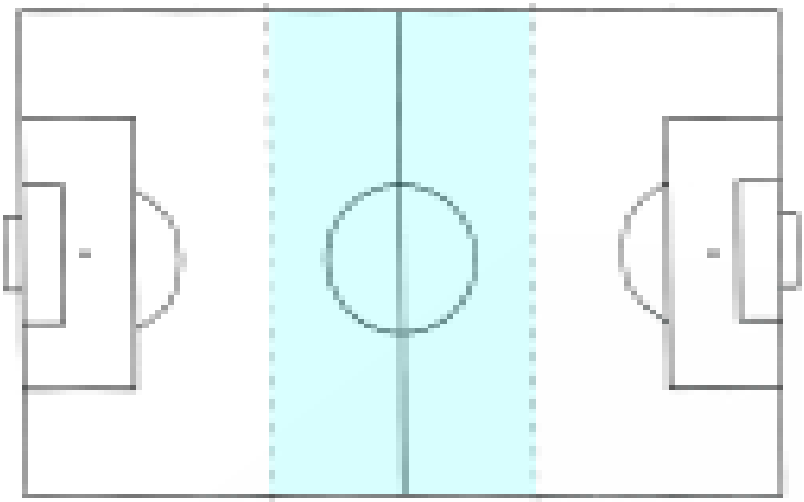
球队的成功很大程度上取决于防守的优劣。纵观欧洲五大联赛，最顶尖的球队通常都是防守最好的球队；而那些在联赛冠军争夺关键时刻功亏一篑的球队，大多都是防守出现了问题。比如2001～2002赛季的国际米兰，在联赛最后一轮之前领先尤文图斯1分，只要最后一轮战胜对手，就可以夺冠。但令人遗憾的是，在两度领先的大好形势下，国际米兰客场2比4负于拉齐奥，而尤文图斯客场2比0战胜乌迪内斯幸运夺冠。关于那个赛季，人们谈论更多的是罗纳尔多的泪水，但实际上是糟糕的防守(比尤文图斯失球数多12个)使国际米兰一个赛季的努力付诸东流。



球队失去控球权时，队员很容易失去注意力。无论是感到绝望还是受挫，一种明显的错误思想就是防守不是他们的份内工作。这种精神不集中的状态，即使仅有几秒种的时间，也足以失去夺球的机会。

(一)防守意识

有些队员认为他们要为进攻保存体力,因而不应该指望他们去争抢球。这些队员没有认识到,如果他们投入防守——尤其是在进攻三区,可能会创造更多和更好的进攻机会。队员在防守三区丢球后会全力以赴夺球,因为他清楚丢球的危险后果;而在进攻三区却不付诸同样的行动,这只能说明他不知道那样做会带来机会。



防守三区(后场)

- 强大的压力
- 良好的保护
- 在危险区域后阻挡球

中区(中场)

- 不让对手控稳球
- 阻止向前传球
- 首先不是去抢球,而是延缓对手速度,迫使对手忙中出错

进攻三区(前场)

- 努力将球诱向一边



(二)防守姿势

标准的防守姿势就像准备要猛扑出去一样，由于没有控球，所以不用担心球的控制问题，要把注意力集中在身体动作上。



利用双臂保持身体平衡。

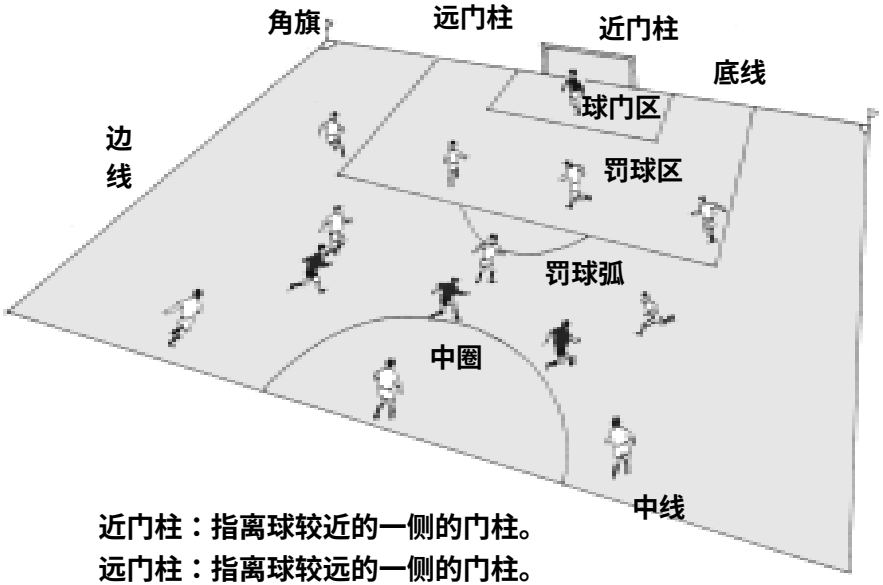
重心尽量降低，屈膝，以便突然出击。

身体重心放在脚前掌，以利于快速反应移动。

(三)施加压力

防守时，队员的首要任务是限制对手可获得的时间和空间，并且向对手施加压力。被施压的对手常会在本方的防守三区内，由于慌乱而失去控球权。

无论哪一位置的队员，一旦丢球应立刻向对手施压，因为在丢球一刻，有些队员会失去注意力。同多数运动项目一样，足球比赛的胜负是由错误所决定的，注意力不集中是出现错误的主要因素之一。集中精力并且向对手施压，防守者已完成“夺球”路上的第一步，下一步则是进行有效的逼抢。



近门柱：指离球较近的一侧的门柱。

远门柱：指离球较远的一侧的门柱。

球门区：指在球门近处画出的长方形区域(5.5米x18.32米)，在这个区域里，守门员经常指挥其他队员如何行动。

罚球区：距球门线16.5米的长方形，在本方罚球区内，守门员可以用手触球。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



防守者对进攻者采取的战术行动可分为紧逼与松动两大类型。

1.紧逼防守

防守者尽量靠近进攻者，力争不让其得球，如果其得球后则力争不让他转身，迫使其失误或横传、回传。

此种形式防守重心在前面，积极主动，常能迫使对手无法从容地处理好球，在慌乱中失误，起到防患于未然的作用。尤其在本方球门前必须紧逼对手，绝不能让他轻易得球。缺点是防守者身后出现空当，逼上去时转身不及，易被速度快、转身快的对手利用空切和反切突破。

2.松动防守

防守者保持与进攻者较大距离，允许其得球或传横线、斜线球，但不允许其突破或直线球打自己身后。

此种形式防守重心在后面，比较稳健，可以有效地扼制对手用反切、空切或凭速度强行突破。缺点是较为被动，往往需等待对手自己失误才可能抢下球。因此，对技术好的对手不宜这样做，在门前更是如此。

(四)优先考虑的因素

防守的关键是根据球的发展情况,防守队员迅速确定与防守对象之间的位置关系。防守队员选位时首先要考虑以下 3 个要素：

- 球离自己的远近?
- 谁在控制球?
- 控球队员面对哪个方向?

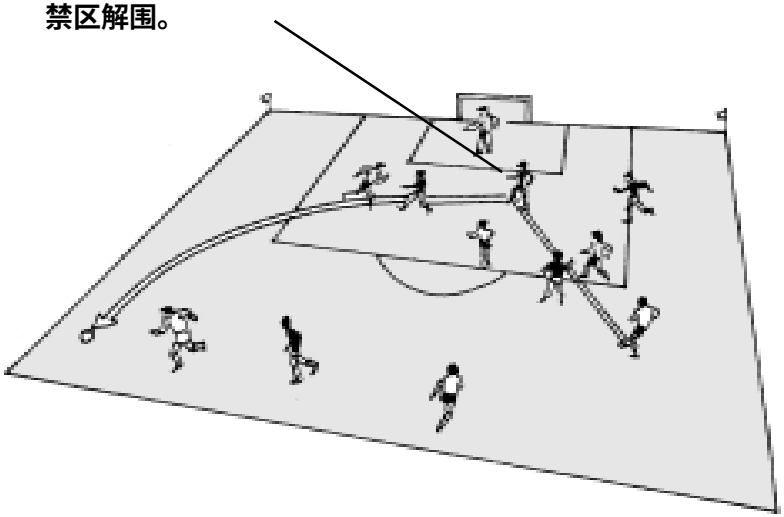
一般来说，距球越远，防守者与防守对象的距离越远，反之亦然。但在足球比赛与训练中，许多年轻球员没有真正理解这句话的含义，他们盯人太早，太靠近防守对象，其防守位置没有切断向中路的传球，也没有防住内线。

在实践教学中，有些教练错误地把退堵放在首位，实际上，断球才是最先考虑的。防守者要及时抢断所有传球不准和传球速度慢的球，如果不能够抢断，防守队员也应当位于能够抢球和破坏球的位置上，全力封堵逼抢球。退堵只是当防守队员的位置被对方调动，或者是对方人数占优，需要延缓对方，以待自己的队友赶到时才考虑使用的防守方法。

1.第一考虑因素

如果对手进入本方防守第三区，他们已经处于很有威胁的位置，你必须设法阻止他们射门得分。此时防守者的行动顺序是：首先，帮助守门员封堵所有的对方射门；然后，解围，将球踢出危险区，如果拿不定主意，可将球踢出界外。

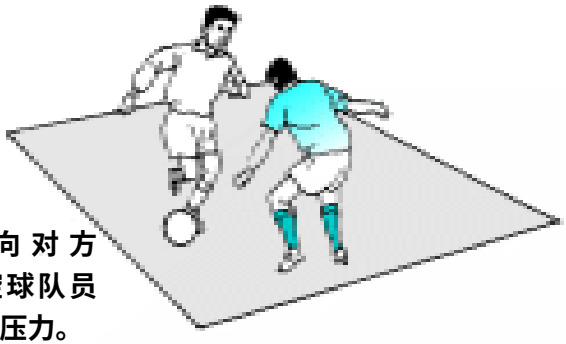
这个防守队员挡住对方射门，并将球踢出禁区解围。



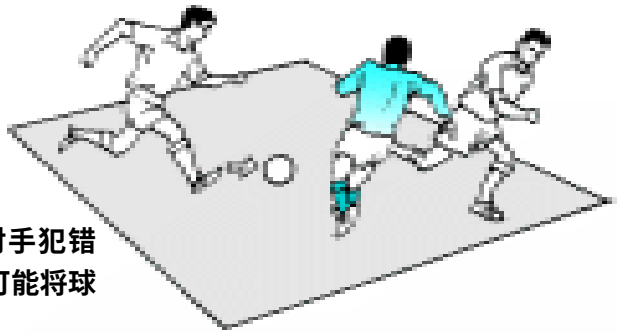


2.抢 球

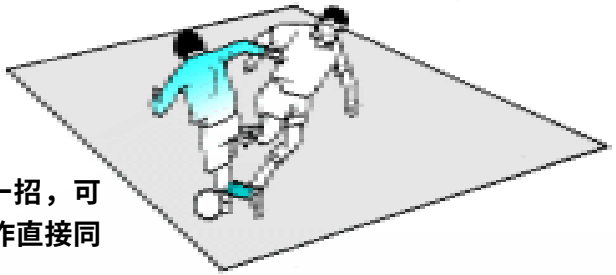
一旦丢球，每名队员都应积极思考如何防守，并设法夺回控球权。这种强烈的责任心在每个队员身上都要体现。



向对方的控球队员施加压力。



只要对手犯错误，就有可能将球截过来。



作为最后一招，可以采用抢球动作直接同对手争抢球。

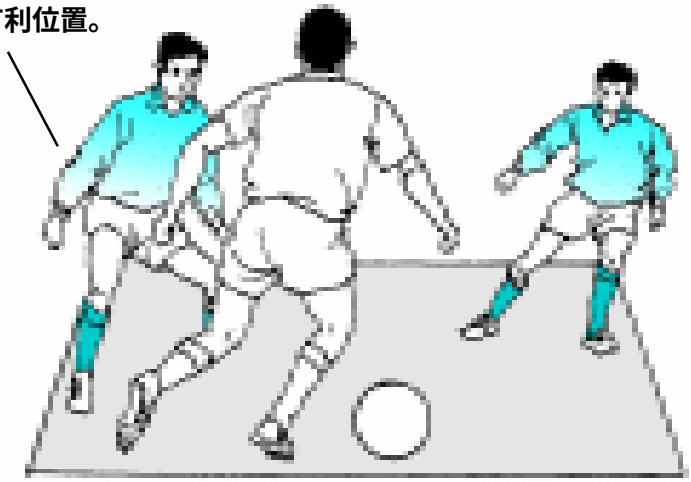
有些队员自称为单纯的前锋队员，认为自己没必要掌握防守技术。这一教条思想基于这样一种观点之上，即由队员的场上位置来决定其进攻或防守的主要职能，而事实上，真正的决定因素是控球权。

出色的防守是发起进攻的第一阶段。实际上，出色的防守组织在进攻三区内是特别重要的，能在进攻三区夺回控球权，进球的机会就会大大增加；从中区发起进攻进球的可能性不大；自防守三区开始行动，进球可能性更小。

3.延缓对手

防止危急局面出现的一个非常重要的方法是尽可能地延缓对手，延缓对手可使得本方同伴有时间占据更有利的防守位置，并可能防止对手的进一步进攻。

这个队员利用诱骗退守动作，使同伴有时间占据有利位置。

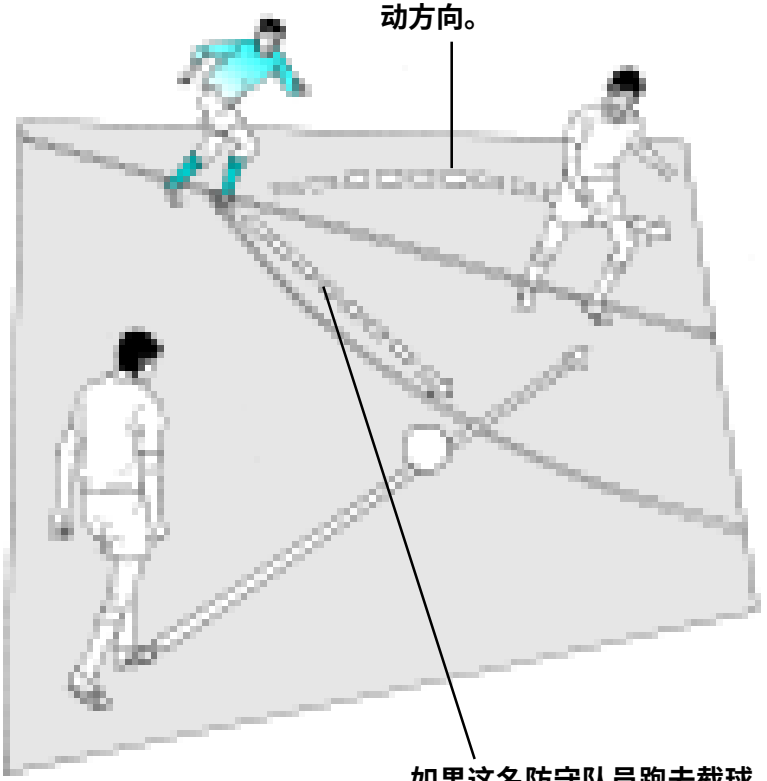




(五)站在球门一侧

防守的主要规则之一就是保持位于球门一侧,这样站位可以使自己位于进攻队员和本方球门之间,绝对不要站在进攻队员与球之间。

这是占据球门一侧位置的正确移动方向。

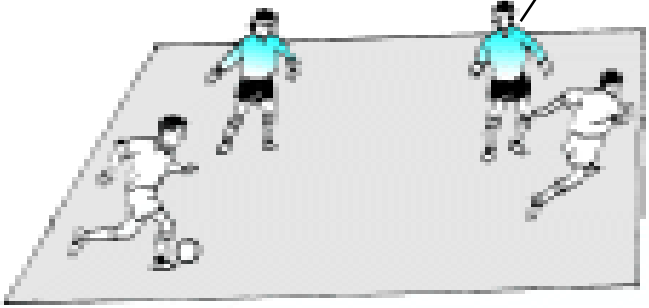


如果这名防守队员跑去截球,一旦失败了,就会给队员进攻队员造成很有利的机会。

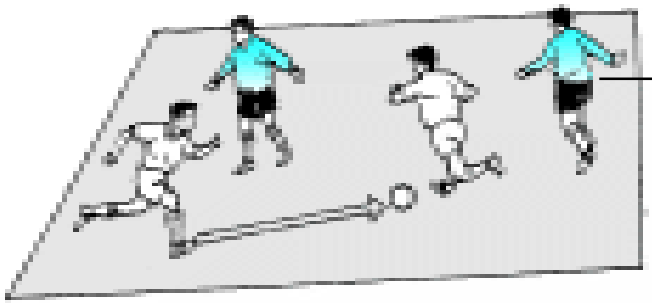
你可能会认为站在进攻队员和球之间较好，但是那样做你就看不到你的对手正在做什么。如果你站在对手和球之间而进攻对手确实接到了球，你就不得不跟着他，他却可以自由地向你方球门逼近。

如果你站在球门一侧，你就可以从后面观察并判断进攻对手的行动。尽管进攻队员也可能成功地接到球，但你却位于阻止他进攻和对他进行抢截的有利位置上。

该队员位于既能看到球，又能看到对手的位置。



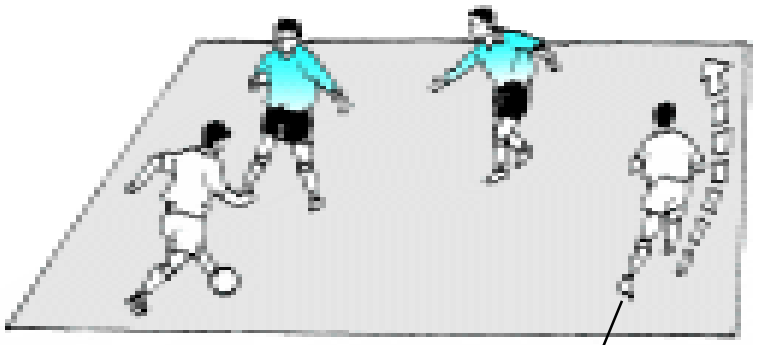
你要在球门一侧，并要与对手保持一定的角度，这样使你既能看到对手，也能看到比赛的整个局面。



这个队员看不到球。



如果你在对手的正后方盯人，就会既把自己的视线遮挡住，又很难截断传给对手的传球。如果你转头只去看球而没有盯住自己的对手，你的对手就可能偷偷地溜走。



这个进攻队员设法骗过了防守队员。



链　接

当队员跑入球的球门一侧(本方)，他必须对自己的回位路线、盯防或逼抢对手的职责进行思考，必须在下面5项任务中选择其一：

(1)逼抢有球对手；

(2)保护抢球的同伴；

(3)盯防有球区域的对手；

(4)占据球的球门一侧(本方)的要害空间；

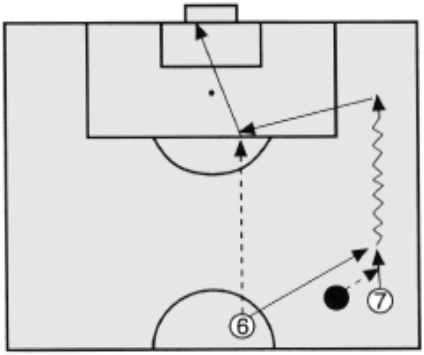
(5)追盯跑入防守后方的对手。

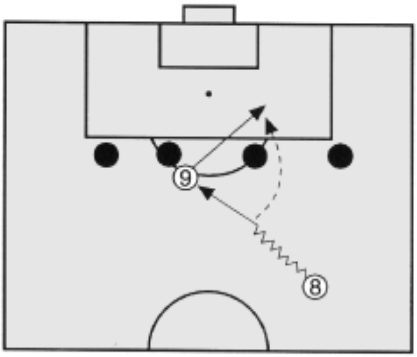
(六)失球的主要原因

比赛中失球的原因有许多，涉及到技术、战术、身体素质、意志品质、心理因素等方面。从战术角度看主要原因有：

1.防守位置错误

防守者所占的位置与进攻队员⑦成平线，此时⑥向其身后传斜线球，⑦轻而易举突破成功。





4 名防守队员站成平线，两中卫之间没有纵深距离，当⑨号⑧号做踢墙式二过一突破中路时，没有人能进行保护和补位。

2.回防不及时

由攻转守后，助攻的后卫、前卫原来所处的位置留下很大空当，队员回防不及时，给对方进攻创造了条件。

需要全本请访问 www.ertongbook.com