

吴金贵详解足球阵型战术系列丛书

442阵型

整体攻防及位置训练方法

吴金贵 编著



上海三联书店

吴金贵详解足球阵型战术系列丛书

442阵型

整体攻防及位置训练方法

吴金贵 编著



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

442阵型 / 吴金贵著. — 上海: 上海三联书店, 2016. 7

ISBN 978-7-5426-5599-8

I. ①4… II. ①吴… III. ①足球运动—竞赛战术—研究 IV. ①G843. 19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第114733号

442阵型 整体攻防及位置训练方法

编 著 / 吴金贵

责任编辑 / 陈启甸 陆雅敏

装帧设计 / 今 申

监 制 / 李 敏

责任校对 / 李 莹

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市闵行区都市路4855号2座10楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 021-22895557

印 刷 / 上海新艺印刷有限公司

版 次 / 2016年9月第1版

印 次 / 2016年9月第1次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

字 数 / 300千字

印 张 / 13

书 号 / ISBN 978-7-5426-5599-8 / G · 1428

定 价 / 58.00元

敬启读者, 如发现本书有印装质量问题, 请与印刷厂联系 021-56683339

目 录

区域打法的具体特点

4-4-2 阵型安排球员位置	001
4-4-2 形式的区域打法	002
球员两人及三人之间的组合	006

针对后卫及中场队员的专项练习

对于后卫线进行的斜线移动和保护专项练习	009
针对后卫线进行的斜线及保护专项练习	011
针对前卫线和后卫线斜线运动及保护协同移动的专项练习	011
前卫线与后卫线协同移动的斜向保护专项练习	015
阻止边路区域队员进攻并盯防套边队员进行斜线移动的专项练习	017
左边路区域防守持球队员及盯防处于空当处队员的练习	018
中路区域两名中后卫盯防对方前锋进行位置转换的专项练习	018
对方前锋中路持球时后卫线换位盯防专项练习	019
针对后卫线换位盯防对方位于左边路的前锋及前卫线协同移动的练习	019
针对左边路拿球后卫线换位盯防对方两名前锋及前卫线协同移动的练习	022
针对后卫线盯防对方前锋以及对方中场在中路左侧区域拿球时的前卫线部署的练习	025
针对后卫线盯防对方两名前锋队员以及球位于中场中路左侧区域时前卫线的移动练习	025
针对前卫线和后卫线目标在于形成中场斜线保护并盯防对方两名前锋的整体练习	027

战略、战术、压缩且紧密的球队、压迫和越位战术

战略的定义	030
战术的定义	030
战略和战术间的关联	030
压缩且紧密的球队	030
压迫	031
越位战术	031

防守阶段在人数上处于优势、持平及劣势时所进行的练习

情况：2V3 （防守方人数占优）	033
情况：3V4 （防守方人数占优）	034
情况：3V3 （人数相等）	034
情况：3V2 （防守方人数处于劣势）	037

双人包夹

场地不同区域所进行的双人包夹小组练习	038
在中场左路区域由左边前卫和左边后卫共同完成的双人包夹练习	038
在中场左路区域进行的有左边前卫和前锋共同完成的双人包夹练习	039
有两名中前卫在中场中路右侧区域完成的双人包夹练习	041
由走边后卫和左边前卫共同完成的在左边路防守区域进行的双人包夹练习	041
在中路左侧防守区域由左中后卫和左中前卫进行的双人包夹练习	042

越位陷阱的应用

球朝区域 A 解围时越位战术的应用	044
球解围至 C1 区域时	044
任意球时直接应用越位战术	047
当前锋背对球门进行回传时应用越位战术	047

为发起进攻所进行的防守组织

组织进攻	050
使 4 名后卫间不断进行交替传球的练习	051
结合中前卫的支援，四后卫进行相互间传球的练习	052
结合两名中前卫进行支援，四后卫间进行循环传球的练习	053
忽略一名中后卫的情况下进行沿后卫线循环传球的练习	053
沿后卫线进行循环传球结合右中后卫与右边后卫，左中后卫与左边前卫进行换位的练习	054

双前锋的常规移动

交叉	056
变向	057
斜线跑动	057
“L” 型移动	058
反向跑动	059

进攻策略

进攻体系 11V0	060
总结	061

4-4-2 阵型的运转：球员的选择及操作指南

教练员：夹在虚幻与现实之间	062
4-4-2 体系：优势与劣势	063
4-4-2 阵型：作为基本需求的压迫与越位战术	063
4-4-2 阵型：特点	066
4-4-2 阵形：球员特征	069

指导防守阶段

前言	075
指导方法	076
区域 4-4-2	077
防守	078
宽度	078
练习 1	079
练习 2	080
练习 3	081
练习 4	081
练习 5	084
练习 6	084
练习 7	086
练习 8	086
练习 9	086
练习 10	088
练习 11	089
练习 12	089
练习 13	091
练习 14	092
练习 15	092
练习 16	092
练习 17	099
练习 18	100
练习 19	100
练习 20	100
练习 21	101
练习 22	101
练习 23	102
练习 24	102
练习 25	103

练习 26 103

练习 27 104

练习 28 104

练习 29 104

练习 30 105

练习 31 105

练习 32 105

练习 33 105

练习 34 106

练习 35 106

练习 36 106

练习 37 106

指导进攻阶段

引言 107

4-4-2 阵型: 基本原则 107

良好的转换 109

创造与利用进攻空间 111

接应和深度 113

中锋, 从边线处发起的进攻 114

摆脱盯防: 如何掌握时机及如何实现 116

4-4-2 阵型: 进攻打法 117

两名锋线队员的移动 118

接应和深度 118

切入 120

摆渡与回做 121

二打一 122

交叉 122

挡拆 123

掩护 123

脚后跟磕球 124

切入行动为边前卫队员突破提供便利	124
前卫队员的移动	125
边前卫	125
中前卫	129
防线的移动	132
中后卫	133
边后卫	135
守门员	136
进攻方法	136
组织进攻	137
逐步组织	137
快速组织	141
结束进攻	141

以 4-4-2 阵型对抗其他阵型打法

对比对手的阵型体系	145
4-4-2 整形对抗 4-4-2 阵型	147
以 4-4-2 阵型对抗 4-3-3 阵型	155
4-4-2 阵型对抗 3-4-3 阵型	161
4-4-2 阵型对抗 3-4-1-2 阵型	170
4-4-2 阵型对抗 3-5-2 阵型	181
总结	190

后 记

编译这本 4-4-2 阵型战术实例训练书，是我在担任教练员的时候一直想要做的事。因为在我作为教练员期间积累了很多关于足球专业理论方面的书籍。同时自己对足球战术方面的研究与学习也从未间断过，在实践的过程中也取得了很好的效果。当我把这个想法跟中国足协技术部的官员汇报交流的时候，得到了他们的肯定。同时技术部的张杨花了很多他的业余时间一起参与到编译的过程中。

我们认为对战术的理解总是建立在你对足球知识的掌握的基础上的。你掌握的知识越多、越全面对你的执教就越有帮助。尽管许多专家已经就阵型打法及球员角色的相关演变进行了深入研究。尽管区域打法的理论方面仍旧被持续的探讨和关注，但是关于传授方法并没有确切地给出。而且有很多专家名帅在谈到阵型的时候经常会说：世界上没有一种阵型以及战术是可以百战百胜的。同时他们也会问一个同样的问题——有没有最好的阵型使球队能够取胜的？回答是肯定的，没有！但是，如果你读到这些名帅在讲到自己的球队获得胜利的时候，他们多会这样解读、我们经常取得胜利，因为我们拥有很多种战术阵型在比赛中可以运用。战术取决于你的阵型布置。阵型的选用取决于教练员的认识。取决于执教经验。取决于球员的个人能力和质量，取决于球员的场上应变能力和经验，取决于跟训练有关的各种实施，取决于俱乐部设定的目标等等。这一系列的取决，实际上就是取决教练员所掌握的足球知识和对战术的理解。下面我们可以通过一段情景对话，我们可以理解在世界顶级球队、顶级教练如何运用阵型与战术的。

2011 年欧洲冠军杯决赛巴萨罗那对阵曼联，从中可以读到战术经典的运用。在赛前巴萨主帅瓜迪奥拉得到信息曼联队将采用 4-3-3 阵型，并且这段时间一直在演练。也有信息讲他们会使用更为熟悉的 4-2-3-1 阵型，比赛中也可能会变为 4-4-2 或 4-4-1-1 阵型。而巴萨则依旧使用他们惯用的 4-3-3 阵型。比赛开始，最初十分钟曼联的战术完全跟瓜迪奥拉获得的信息一样。曼联在中场对巴萨展开了最高强度的盯人防守，并向巴萨施加了很大的压力！鲁尼紧贴巴萨后腰布斯克茨、阻止巴萨通过他从中后场组织进攻，吉格斯则紧跟着哈维，巴萨一时踢得非常别扭，因为他们无法在场地任何区域取得人数优势，比赛在曼联的掌控之中。但是十分钟后，本场比

赛第一次关键的站位变动发生了。哈维稍微后撤，在与布斯克茨通常所处的区域接球。这意味着巴萨有效地变阵为4-2-3-1阵型后在中场人数上已经占优，曼联不敢派遣球员在那么远的位置跟防哈维，曼联真要这么做的时候，已经为时已晚。哈维在空挡拿球的次数越来越多，这让他们能在极小的压力下抬头观察，他从容地接球，从后场开始掌控节奏。这时、巴萨的另一个战术变化改变了，梅西从对方防线和中场之间回撤，越来越多地在中场拿球，曼联队的两中卫维迪奇或者费迪南德不敢跟防出去，因为那离他们的防区太远。这也就意味着在中场中路的较量变成了布斯克茨、哈维、伊涅斯塔、梅西对决鲁尼、卡里克和吉格斯。4对3的中场人数优势在这种顶级队伍的对抗中会是怎样一种情景？当然从那一刻起巴萨控制了比赛。

比赛中阵型的变化能够使球员在位置之间的联系更加紧密，球员的能力能在阵型这个骨架中发挥更大的作用。在世界顶级比赛中教练员斗智斗勇的例子举不胜举。这种运用自如的战术变化来自于这些名帅对战术的理解和自身战术素养的积累，当然更离不开他们扎实的足球理论知识。

4-4-2阵型是现代足球各种区域战术打法的基础，是多种足球阵型演示的根基，其理念是用简便的方式来理解“区域”的基本概念和原则，4-4-2阵型这足以勾勒出其主要特点。正如区域打法以防守策略为基础，在球场的不同区域通过阵型紧缩取得局部人数上的优势，从而获得球权场上从新取得主动。这就不可避免地涉及到对手控球方面的问题。我们如何应对场上出现的基本情况变化作出应对策略，通过训练达到统一认识，采取统一行动。这就是构思此书的初衷，我们通过用很多图表方式来演示训练的一些基本原则，其目标更突出指导实践。这种“图表阐述”对于理论来说是一种最佳的阐述。

因此，这本书主要给出了应对防守阶段问题的重要性，同样通过书中简洁的图画来阐述，为了组织好及拥有合理的进攻阶段应如何控制球权。

接下来的篇章试图从这两方面来为教练员在进行区域打法练习时提供有用的指导，同样对那些深谙此道并希望与我们所提出的理论做比对的球队提供有效地帮助。

文中所述理念均出自作者的实战验证及个人理解并与其他观点经验及知识比较后的结果，这并不是想做关于此种打法的最后结论，而只是期望能以此书激起更多的思考和探讨。

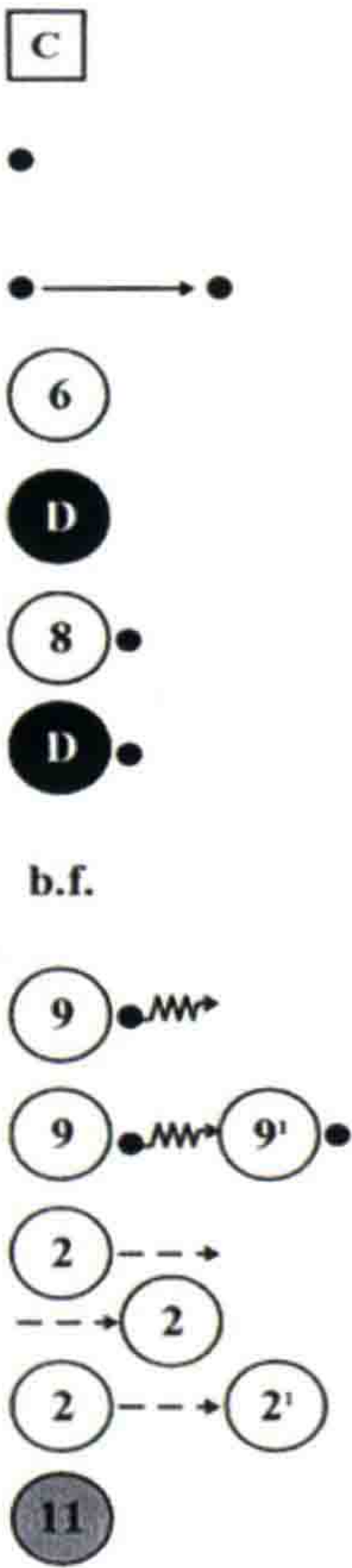
最后要说，能坚持完成这本书，要归因于详尽地的计划，能够为很多人所应用：职业队教练员和青少年教练员，校园足球教练员以及成年运动员和青少年运动员。其理念是用简便的方式来理解“区域”的基本概念和原则，这足以勾勒出其主要特点。

正如区域打法以防守策略为基础，这就不可避免地涉及到对手控球方面的问题。总的来说，献给所有那些期望走进区域打法这个非凡世界的人们。

作者

书中常用符号

- 教练员
- 球
- 传球路线
- 训练队员
- 防守队员
- 持球训练队员
- 持球对方队员
- 持球队员
- 球的走向
- 无球移动
- 临时位



Symbols

- Coach
- Ball
- Passing of the ball
- Player/s to train
- Opponent/s
- Player with the ball to train
- Opposing player with the ball
- Player with the ball
- Ball guidance
- Movement without the ball
- Temporary position

区域打法的具体特点

4-4-2 阵型安排球员位置

在图 1 中你会看到依据 4-4-2 区域阵型来对球员进行的安排部署，我们可以去仔细的检验。

球员位置的缩写说明

- 守门员
- 右边后卫
- 左边后卫
- 右侧中场球员
- 左中卫
- 右中卫
- 右边路中场球员
- 左侧中场球员
- 左侧中场球员
- 前锋
- 左边路中场球员
- 前锋



图 1

位置

在区域打法中，后卫必须占据既定的空间，他必须处于可以兼顾球和本方球门的位置上，且必须处于本方球门与对手之间的位置上。

此种情形下，后卫要能够在自身区域内完成盯人防守或盯位防守的职责：防守的区域是持球队员和被盯防队员间的延长线，缩小对手可利用的空间。对空档的盯防理解为后卫队员必须处于可以截获传球或将自己置于对手与本方球门之间。

在图 3 和图 4 中，后卫线和守门员考虑到对方持球队员不同的位置而采取不同的应对位置。



图 3



图 3.1

在图 3.1 中，除去后卫线和守门员根据持球队员的位置而采取不同的站位外，我们试图去说明什么是我们所说的，“后卫队员须占据或使自身处于对手和本方球门之间的含义”。

2 号队员的站位使其可以看到球及他自己的球门（就如同其他后卫队员一样）；注意他并没有处在对方队员 B 和其自己本方球门间，但是，当对方队员 A 决定改变

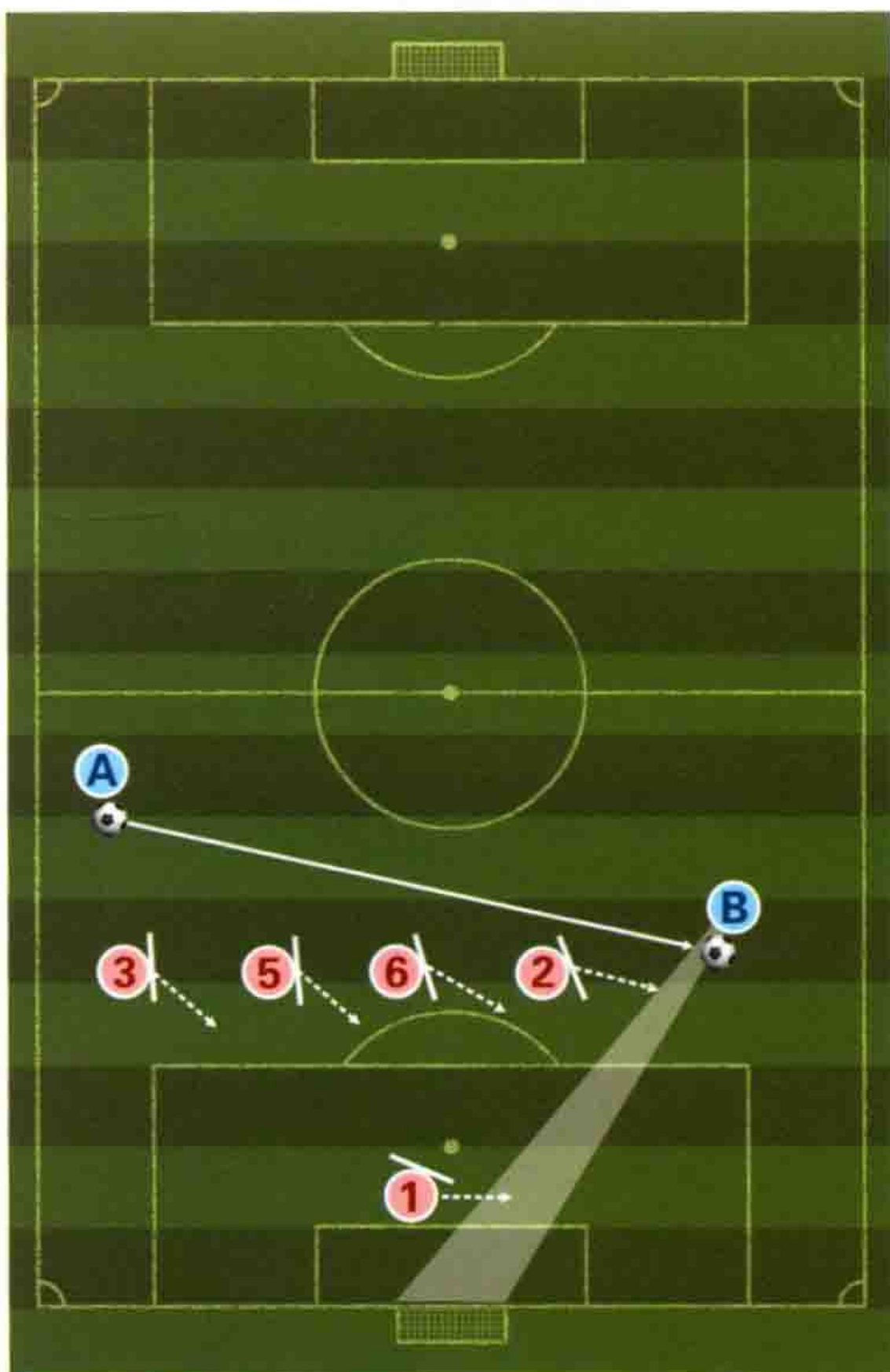


图 3.2

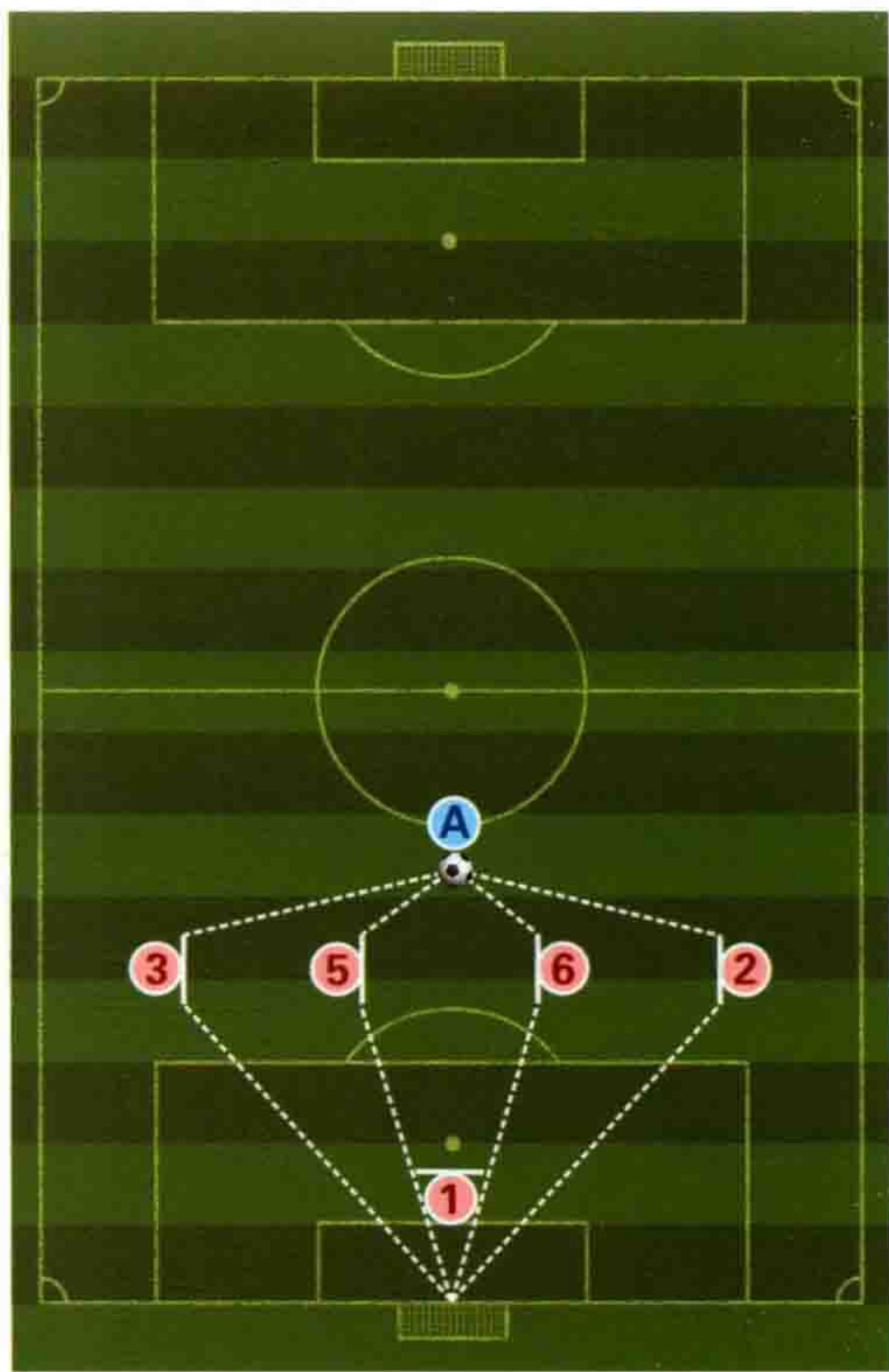


图 4

进攻方向时，他所处的位置允许其迅速处于上述相应位置；3-4 秒的时间队员 B 将持球，此时 2 号防守队员有足够的时间来“调整”他的位置，在队员 B 及球门线和球门柱间形成合理地三角形。更准确的是，右边后卫必须能够使其自身处于接近队员 B 的三角形阴影位置。

图 3.2 显示了什么情况将发生在队员 B 拿球后。

重点一侧与非重点一侧

对于重点一侧，我们对于“侧”的解释是通常指对方持球队员所处的一侧。

对于非重点一侧，对于“侧”的解释是通常指远离对方持球队员的一侧，即使有对方队员进入此区域。

缩短对手（位于某个后卫防守区域中）和持球人间的距离，位于重点一侧的后卫队员需要实施紧逼，非重点一侧的防守队员需要兼顾对空间的保护。

如果在区域盯防和区域保护间建立一种关系，我们会发现两者间成反比：对于相关对手进行紧逼，必然导致区域保护的低效，相反，如若过多的保护空间，紧逼性的盯防又会减弱。



图 5



图 6

图 5 中，对方队员 A 拿球被左后卫（3 号）实施盯人紧逼，左中后卫（5 号）占据位置以对 3 号队员实施保护，同时兼顾处于空当内的对方队员 B。右中后卫（6 号）保护 3 号和 5 号，右边后卫（2 号）沿 6 号队员轨迹站位，这种站位在对方持球队员所在区域中创造了人数优势。基于他的位置，2 号队员将盯防处于空当内的对方队员 C，试图截获潜在的传球或封锁传球路线，使对方队员 C 不能无法利用空当得到来自其同伴的传球。如果 2 号队员没能截获传球，右边后卫处在中间位置对于球队来说是没有风险的：对方队员 A 用 3-4 秒的时间传球给队员 C，如果右边后卫（2 号）能在传球后尽可能快的逼向对方队员 C，他有足够的时间将自身位置置于对手和本方球门之间。他的同伴则会依据新的情景，重新调整位置。

图 6 中，我们可以看到对于重点一侧内线，及非重点一侧（两侧）的盯防，最佳的策略对于空当进行盯防或者尽可能迅速地逼向位于（D 或 C 区域内的）对方持球队员。当然，3 号队员如 2 号队员看防队员 C 一样负责看防对方队员 D。

起始位置与进攻位置

图 7 中我们看到 11 名队员按所定义的“起始位置”排列在场地上；在这种部署下，球队根据球所处位置来进行整体移动以占据空间。

为展开进攻，球队需要从起始位置转向更靠前且更宽的形态（见图 8），这种形态可以定义为“进攻位置”。

基于 11 名队员整体进行从起始位置转换到进攻位置或从进攻位置转换成起始位置的专项训练可以使球员对于自身正确的位置更加熟悉。

回到起始位置，球员们应该呈斜线回撤以兼顾到持球的教练员（位于所有队员前面的人）及本方球门（见图 9）。



图 7



图 8

球员两人及三人之间的组合

当运用 4-4-2 形式的区域打法时，依据球员在场上所处的位置，两人和三人间自然地形成小组。这种集成是必要的，因为临近的球员间或相邻的场区间必须互相为彼此提供支持。为了做到这点，队员两人或三人间的小组必须通过训练来使他们更好的组合在一起以及相互懂得他们同伴的行动。

图 10 中呈现了两人和三人的组合：相关球员分别包含于矩形和三角形中。

左边后卫和左边前卫是位于左侧的双人组合；他们的联合是由于在攻守两个阶段中位置互换及在左路适时的实施双人夹抢的特性所决定的。

右边后卫和右边前卫构成右路的双人组合，这是由攻守两个阶段时位置的互换及在右路适时进行夹抢的特性所决定的。

边后卫的主要特点，包括右边和左边后卫应该是相同的：具有沿边路进行突破的耐力素质，在端线附近完成传中球的技术能力，在进攻和防守阶段同样有效。

边前卫的主要特点，左边前卫和右边前卫同样应该具备上述边后卫球员的能力，此外，他们应具有出色的基本技术和过人的创造力，以作为进攻的基础。

左中后卫和右中后卫组成中路的双人组合。除去良好的结合在一起，还需要具备相应的技术与身体特点以实现相互间的互补。他们中的一人身体强壮，能够运用良好的头顶球技术实施“拦截”；另一人则需要能够依靠简单的传球为比赛提供新的选择。他还需要能够完成远射和长传球。这两名球员均需要具备极强的战术意识和判断能力。能够及时相互补位。

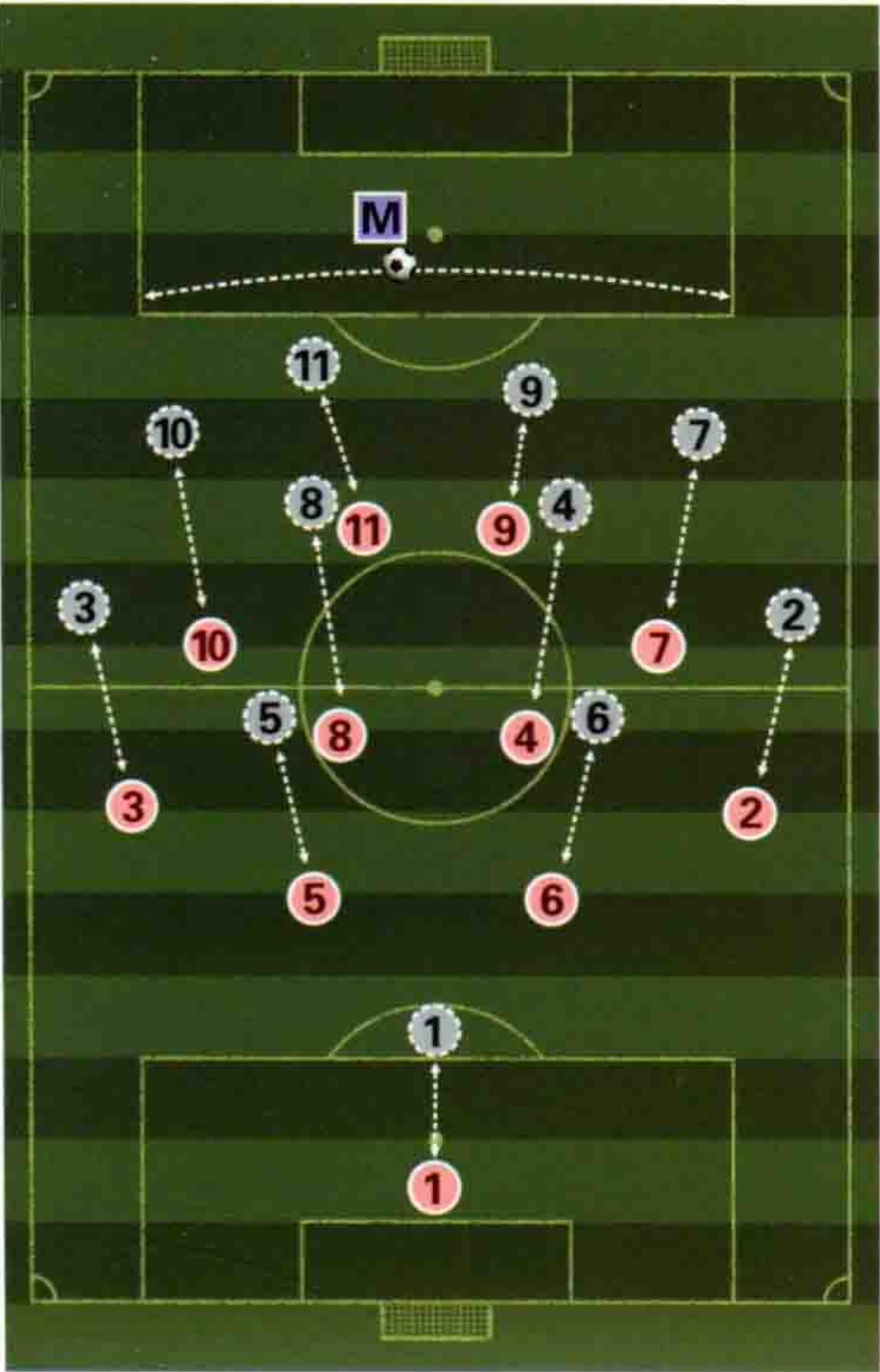


图 9

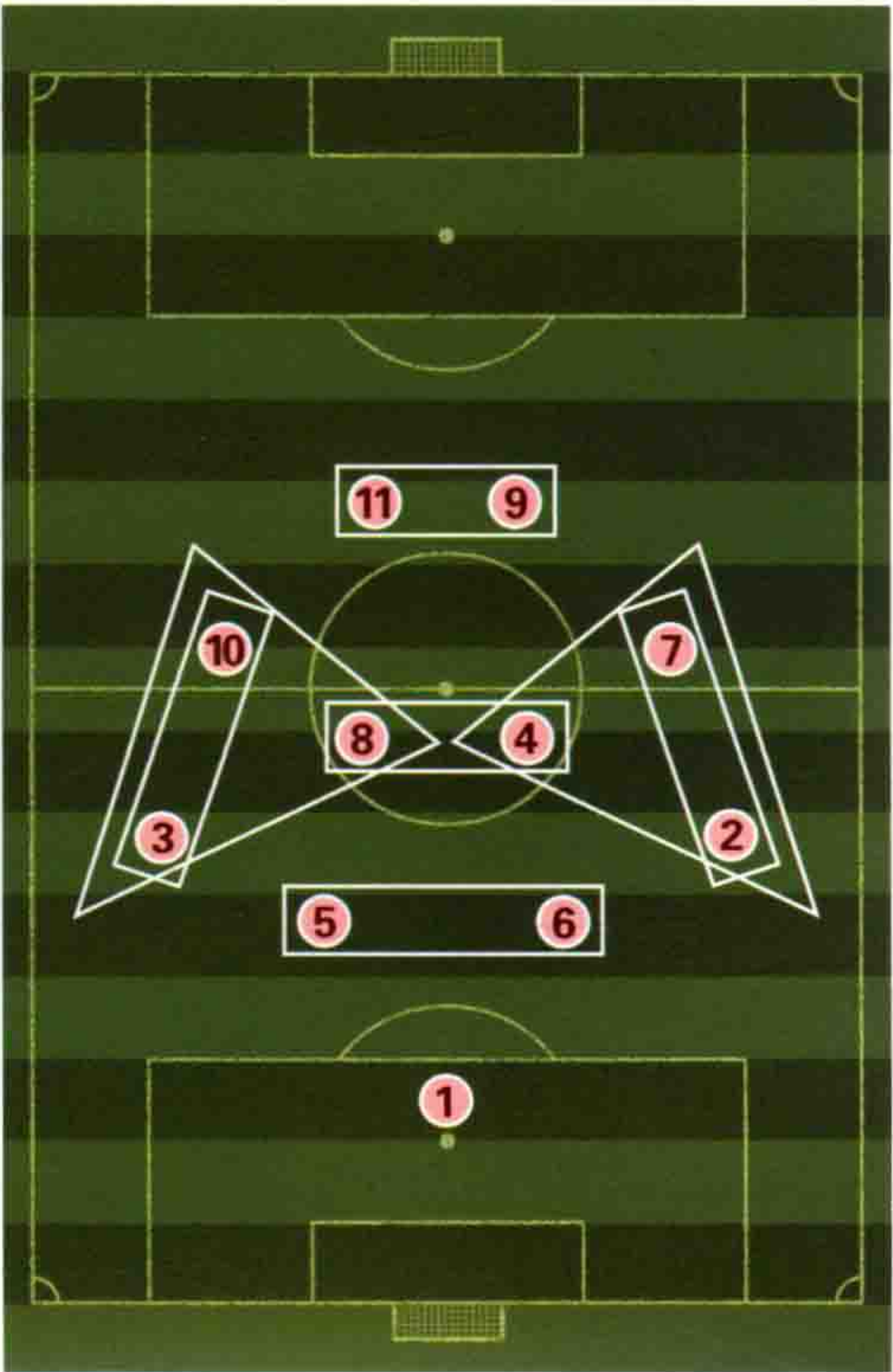


图 10

锋线的双人组合应该有一名可以作为“目标人”且身体强壮，头球技术出色能够应用背身拿球技术的队员及一名速度快，拥有良好个人技术，能够在前场进攻区域游刃有余进行移动的球员组成。

根据这种阵型，我们拥有两对三人组合：一个位于左路，一个位于右路。第一个组合由左边后卫，左边前卫和左中场组成，他们具有上述两人组合所具备的所有特点。第二个组合由右边后卫，右边前卫和右中场组成，如同第一个组合一样，他们同样具备了上述所需的所有能力。

在防守时刻，三名球员在靠前的侧面区域通过配合对对手进行压迫。

当球队转为进攻时，三名球员在边路相互配合，采取进攻行动。



针对后卫及中场球员的专项练习

对于后卫线进行的斜线移动和保护专项练习

“原地”练习

四名球员（A-B-C-D），如同“教练员”般（每人一球），练习距离依场地宽度拉开，距离罚球区线 15-20 码（见图 11）。

每名后卫（3-5-6-2）依次对应位于对面的“教练员”，相距 8 码。当教练员给出信号，队员 A 持球，四名后卫如图 12 中所示调整自身站位，进行相互间的保护。依此排列，5 号队员须处于保护 3 号队员的位置上，以防 3 号被队员 A 突破，同时要兼顾队员 B 所处的空当区域，由于队员 B 会得到队员 A 的传球。6 号队员需要保护 3 号和 5 号队员，同时兼顾处于空当处的队员 C。2 号队员将沿着 6 号队员的轨迹向中间移动，这样就在持球人区域拥有了人数优势，同时盯防处于空当处的对手或队员 D。

当教练员给出信号，后卫线再一次按照先前的方式发生移动（图 11），在新信号下，进攻队员 B 拿球，防守队员组成防线（如图 13 所示），5 号队员上前向持球人 B 施压，3 号队员保护 5 号队员同时盯防处于空当处的进攻队员 A，6 号队员保护 5 号队员同时盯防处于空当处的进攻队员 C，2 号队员沿 6 号和 3 号队员运动轨迹站位，并稍向中间移动以盯防位于空当处的进攻队员



图 11

D，同时在持球队员处为本方创造人数优势。

在场地的右侧，我们将进行与左侧相同的战术行动练习：靠近进攻队员 C（图 14），如同对待进攻队员 B 一样，当球发展到进攻队员 D 处，防守队员的行动方式



图 12



图 13



图 14



图 15

与对待进攻队员 A 时相同。

值得注意的是球处于侧面区域时，斜线的移动形成了两层防线，通过此种点线间的部署：无需造越位战术的使用，给进攻方制造难度。

当球发展至中路区域，当进攻队员 B 或 C 持球时，只有一条保护线；此时可以应用造越位战术，可完成更多成功的防守。如果进攻队员 B 拿球（图 13），后卫队员 3 号，6 号和 2 号处于同一线上，因此如果对手进行长传的同时，进攻队员直线前插，后卫队员很容易判断他此刻所处的位置。如果进攻队员 B 长传球给前锋队员稍慢，前锋队员已经越过 3 名防守队员时，他就处在了越位位置。然而，当长传球传至前锋而其未越过 3 名后卫组成的防线时（由于防线处于同一条线，这时将增加防守的难度。）他们将立即向本方球门回撤以阻止对手的进攻。

当球发展至中路区域且造越位战术失效时，守门员就需要充当三中位的中间中位角色。

针对后卫线进行的斜线及保护专项练习

“动态”练习

队员的排列形式如图 16 所示，与进行静态练习时相同（图 11），所不同的是只有一名队员作为教练负责传球给其他队员。

练习由进攻队员 A 发球开始：当教练员，用哨声向拿球进攻队员发出信号，后卫线如（图 17 白色圆圈）所示站位，与图 12 中所示静态练习相同。

当教练员再次给出哨音，“进攻队员 A 传球给进攻队员 B”；在进攻队员 B 拿球之前，后卫线球员必须立即根据新持球人的位置调整防线；如图 17 所示（深色圆圈），与图 13 所示的静态练习时的排列相同。

当教练给予新的信号，进攻队员 B 传球给进攻队员 C，在球传至进攻队员 C 的过程中，后卫线需要立即调整整条线的布局，如图 18 所示（白色圆圈），如图 14 中进行静态练习时一样。

当教练员发出另一个信号且进攻队员 C 传球给进攻队员 D 时，“动态”练习程序结束：后卫线如图 19 所示排列（深色圆圈），与图 15 所示进行静态练习时相同。练习从另一侧发球继续开始（从进攻队员 D 传球至进攻队员 C 等），后卫线随之进行布防。

针对前卫线和后卫线斜线运动及保护协同移动的专项练习

“静态”练习

四名队员（A-B-C-D）作为“教练员”（每人一球）且沿场地宽度拉开战列，位



图 16



图 17



图 18



图 19

于越过中场线 5 码处的位置。前卫线和后卫线按“原始排列”进行站位。两名锋线队员不直接参与此练习，两支球队进行练习时前锋队员将加入练习。

此练习可以只针对前卫线进行；然而，对于那些首次进行区域打法训练的球队来说，可以使后卫线与前卫线队员间的移动相协调。

练习同样可以达到练习后卫线队员间的移动保护的目的。

图 20 展示了练习中的位置排列（“原始排列”中不包含两名前锋队员）。

当教练员对持球进攻队员 A 发出信号，前卫线和后卫线按图 21 中所示进行站位；中场及后卫线斜线移动分别形成途中由虚线标出的两条保护线。

中场的斜线，8 号队员保护即将被进攻队员 A 进攻的 10 号队员，同时兼顾盯防处于空当处的进攻队员 B，4 号队员对 8 号和 10 号进行保护并盯防处于空当处的进攻队员 C，需要时可以对进攻队员 B 形成夹抢（与 8 号队员一起）。7 号队员依旧 4 号队员的线路选择站位，并向中路靠拢，已形成对持球对方队员人数上的优势并盯防处于空当处的进攻队员 D。

对于后卫线，如果球在边路区域发展，他们应与前卫线的移动线路保持一致。

教练员给出信号，球员再次组成原始站位（图 20），直到教练员给出下一个信号，前卫线和后卫线开始对持球进攻队员 B 施压，如图 22 中所示站位。8 号队员向进攻队员 B 施压，10 号队员对他进行保护并盯

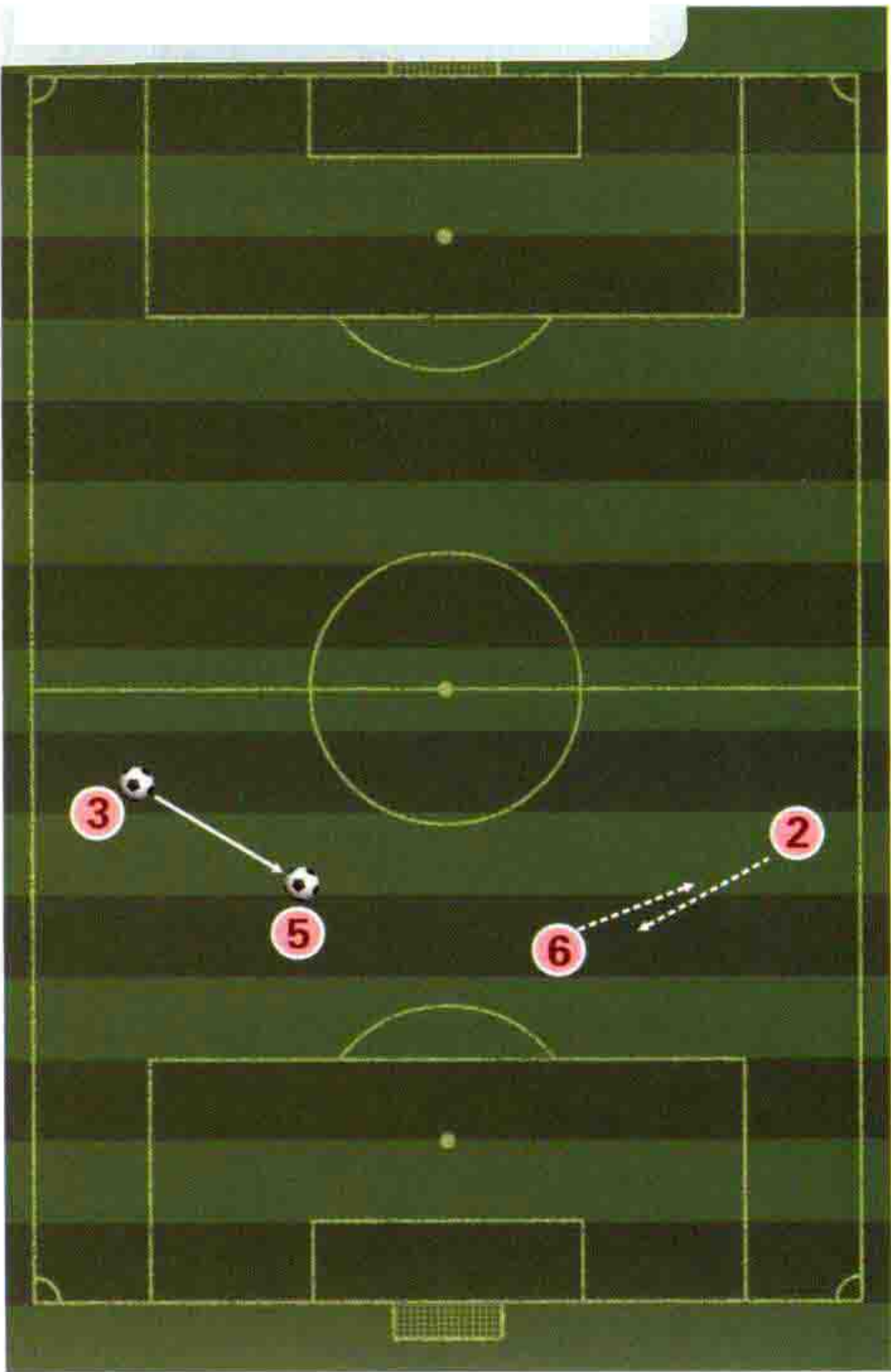


图 20



图 21

防空当处的进攻队员 A，4 号队员将对 8 号进行保护，并盯防进攻队员 C，7 号队员沿 4 号队员线路向中路靠拢，以创造对持球人人数上的优势，需要时，7 号队员可以对进攻队员 C 实施夹抢（与 4 号队员一起）：所处位置同样要能盯防处于空当位置的进攻队员 D。

如球在中路区域发展，除去两名中后卫中的一人站位（6 号）稍微靠后外，后卫线基本为平行站位。

练习以图 20 中所示位置排列继续开始，整体向持球的进攻队员 C 进行移动。如图 23 中所示排列：4 号队员向持球队员 C 施压，7 号队员保护 4 号队员且盯防处于空当处的 D，8 号队员保护 4 号队员并盯防进攻队员 B，10 号队员沿 8 号队员路线向中路靠拢，以创造人数优势（与 8 号队员一起）对进攻球员 B 施压，此位置亦可允许 10 号队员对空当处的进攻队员 A 进行盯防。

如球在中路区域发展，除去两名中后卫中的一人站位（5 号）稍微靠后外，后卫线基本为平行站位。

练习继续，球员们回到起始排列（见图 20），然后开始向持球进攻队员 D 进行施压。
图 24 中呈现了新的排列形式：7 号队员逼向持球队员 D，4 号队员进行保护并盯防进攻队员 C，8 号队员保护 4 号和 7 号队员，并兼顾盯防进攻队员 B，如果需要，



图 22



图 23

可与4号队员一起对进攻队员C进行夹抢。10号队员沿8号队员路线向中路区域靠拢以创造人数优势并同时兼顾对进攻队员A的盯防。

球在边路区域发展，中场和后卫线呈斜线移动，分别形成两条保护线。

前卫线与后卫线协同移动的斜向保护专项练习

“动态”练习

图25中呈现了队员们的原始排练形式，这与进行静态练习时的形式相同（图20），所不同的是只有1名球员作为教练员拿球并进行传球给其他进攻球员。练习由进攻队员A处开始；当教练员用哨音对持球进攻队员发出信号，前卫线和后卫线如图26所示站位（白色圆圈），与进行静态练习时的排列相同（如图21所示）。

教练员再次吹哨，进攻队员A传球给进攻队员B；在其拿球前，前卫线和后卫线迅速组成新的位置排列（如图26所示，深色圆圈）。如同进行静态练习时一样（图22）。教练员给出新信号，进攻队员B将球传给进攻队员C，球运行过程中，防守球员改变排列形式如图26-27所示（深色圆圈）至图27所示位置（白色圆圈），与进行静态练习时形式一致（图23）。

当进攻队员C传球至进攻队员D时，一次动态练习过程结束：此时队形排列由



图 24



图 25



图 26



图 27



图 28

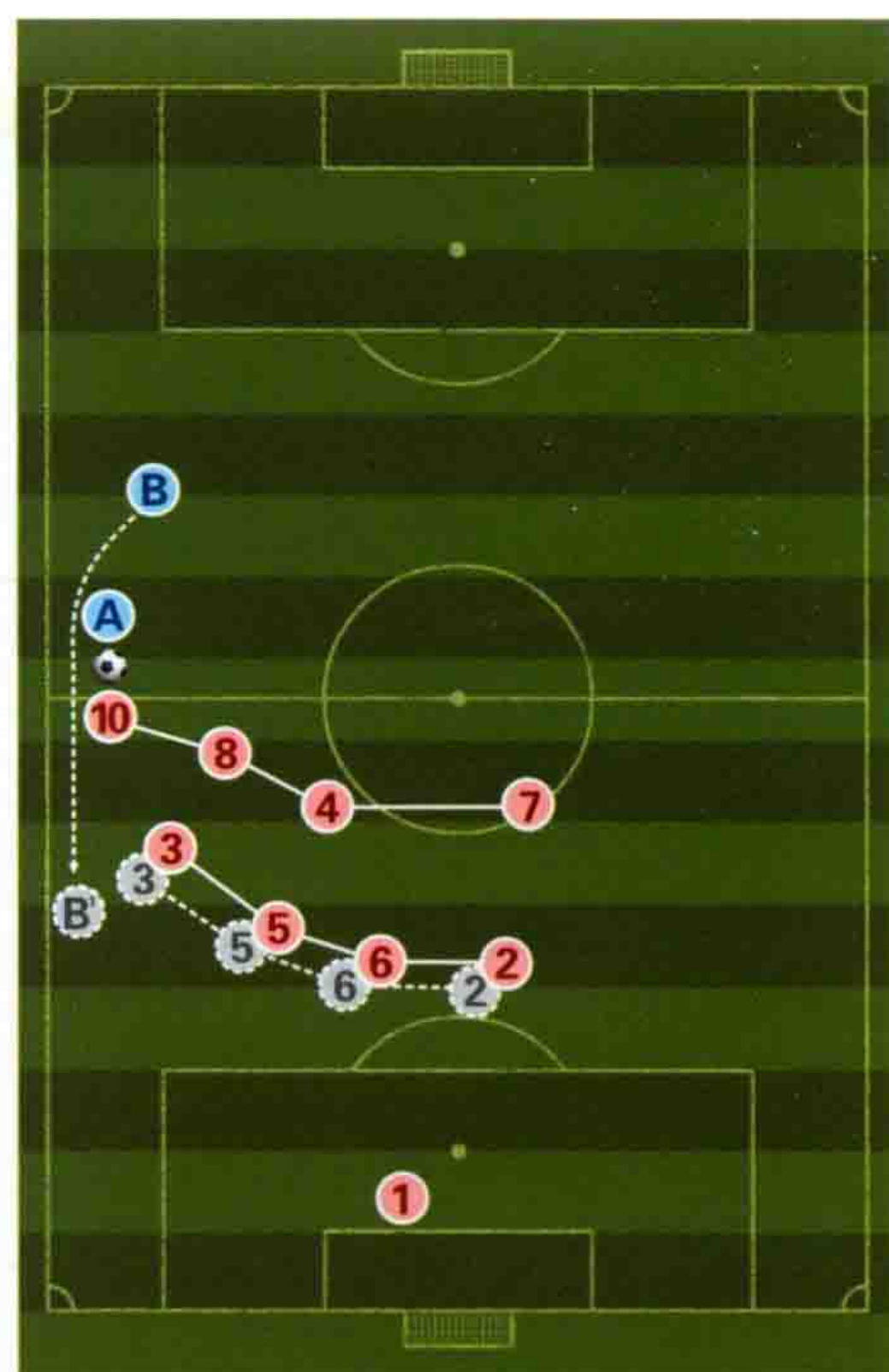


图 29

图 27-28 所示转向图 28 所示形式, 同静态练习时图 24 所示情形一致。

反向轮转继续进行练习（由进攻队员 D 传球给进攻队员 C）前卫线与后卫线随情形调整队形排列。

阻止边路区域队员进攻并盯防套边队员进行斜线移动的专项练习

图 29 中所展示的练习形式：由进攻球员，前卫线和后卫线队员按原始排列开始练习，分为两个阶段：

1. 当教练员给出第一个信号，前卫线与后卫线根据持球进攻队员 A 的位置调整队形排列。
2. 当教练员给出第二个信号，进攻队员 B 进行套边并使自身位置与后卫线持平。
3. 当进攻队员 B 的位置移动到 B1 位置时，防守的斜线需要稍作改变，队员们将从图 29 中所处位置（白色圆圈）转为图中所示（深色圆圈）所处位置。
4. 图 30 中呈现了位于右边路区域时所进行的相同形式练习：练习方式与图 29 中所示相同。



图 30



图 31

左边路区域防守持球队员及盯防处于空当处队员的练习

图 31 中所示练习：前卫线和后卫线队员有原始排列形式开始练习（白色圆圈）。进攻队员 B 处于静止状态（位于左边路区域），进攻队员 A 拿球向进攻队员 B 靠近；教练员给出信号时，前卫线及后卫线队员分别需要：

- 1. 在进攻队员 A 处于 A1 位置是封堵其进攻线路。
- 2. 同时对处于空当中的进攻队员 B 进行盯防。

形成图 31 中所示（深色圆圈）排列形式。

图 32 中所示为在右边路区域所进行的相同形式练习。

中路区域两名中后卫盯防对方前锋进行位置转换的专项练习

进攻队员 A 拿球处于静止状态，进攻队员 B 沿 5 号和 6 号中后卫所处的中路区域平行移动。当进攻队员进入其各自所在防区时，左中后卫（5 号）和右中后卫（6 号）互换位置盯防进攻队员 B，没有直接参与防守的队员负责对同伴进行保护。

图 33、34、35、36 呈现了锋线队员处在不同位置时，中后卫队员所采取的不同站位。



图 32



图 33

当球队第一次进行区域打法训练时，对前锋进行换位盯防时应伴随语言的提示，当彼此理解能力提高后，可以停止言语的提醒：彼此只给出简单讯号即可。

对方前锋中路持球时后卫线换位盯防专项练习

队员 A 在其位置上拿球，B 队员沿前场攻击线横向移动。

后卫线队员对对方的 B 队员进行盯防。当前锋队员进入相应区域时，相应的防守队员对其实施盯防。两名中后卫中的一人（依据对方前锋所处的位置）对其同伴进行保护。

图 37、38、39、40 展现了依据前锋队员 B 四种不同形式的站位，后卫线在位置排列上所作出的相应变化。

如果前锋队员 B 向边路区域移动（非重点区域），边后卫负责跟防到位，以防守其所处于的空当位置。

针对后卫线换位盯防对方位于左边路的前锋及前卫线协同移动的练习

练习由后卫线与前卫线队员的起始排列形式开始；队员 A 拿球，前锋队员 B 同样位于既定位置（图 41）。

教练员给出信号，前卫线逼向持球队员 A，后卫线队员依据持球队员 A 所在位置站位并盯防进攻队员 B。



图 34



图 35



图 36



图 37



图 38

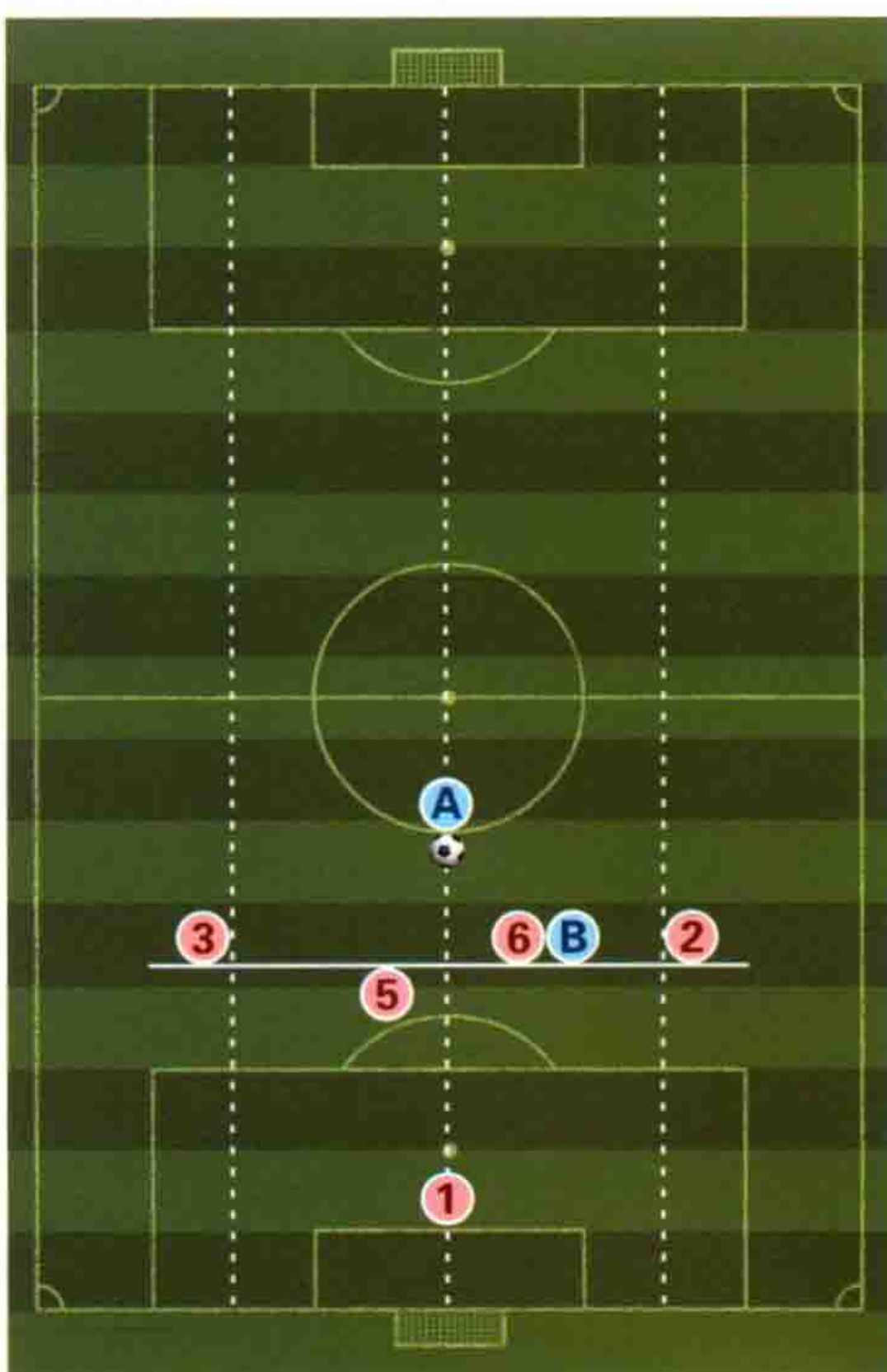


图 39



图 40

图 41 中，进攻队员 B 由左边后卫盯防（3 号队员）。

练习随进攻队员 B 的移动继续进行，后卫队员根据前锋队员所处区域相互交替进行盯防。当进攻队员 B 进入所谓的“非重点区域”（图 45），右边后卫（2 号）并不对其进行跟防，但必须对其所处空当进行盯防；因此，当前锋队员处于 B1 位置时，2 号防守队员的位置基本上维持原样。

根据前锋队员 B 所处不同位置而发生的后卫线排列的变化在图 42、43、44、45 中展现。

练习由拿球队员在左边路区域开始。当拿球队员处于右边路区域时并不是简单地复制我们刚刚表述的练习。

图 41 中我们注意并考虑到曾经谈过的关于重点区域和非重点区域的概念，当我们与图 4 中所示的纯理论上的布局做对比时，依据球所处的位置，每一名单一的后卫队员使得防守区域缩小化。

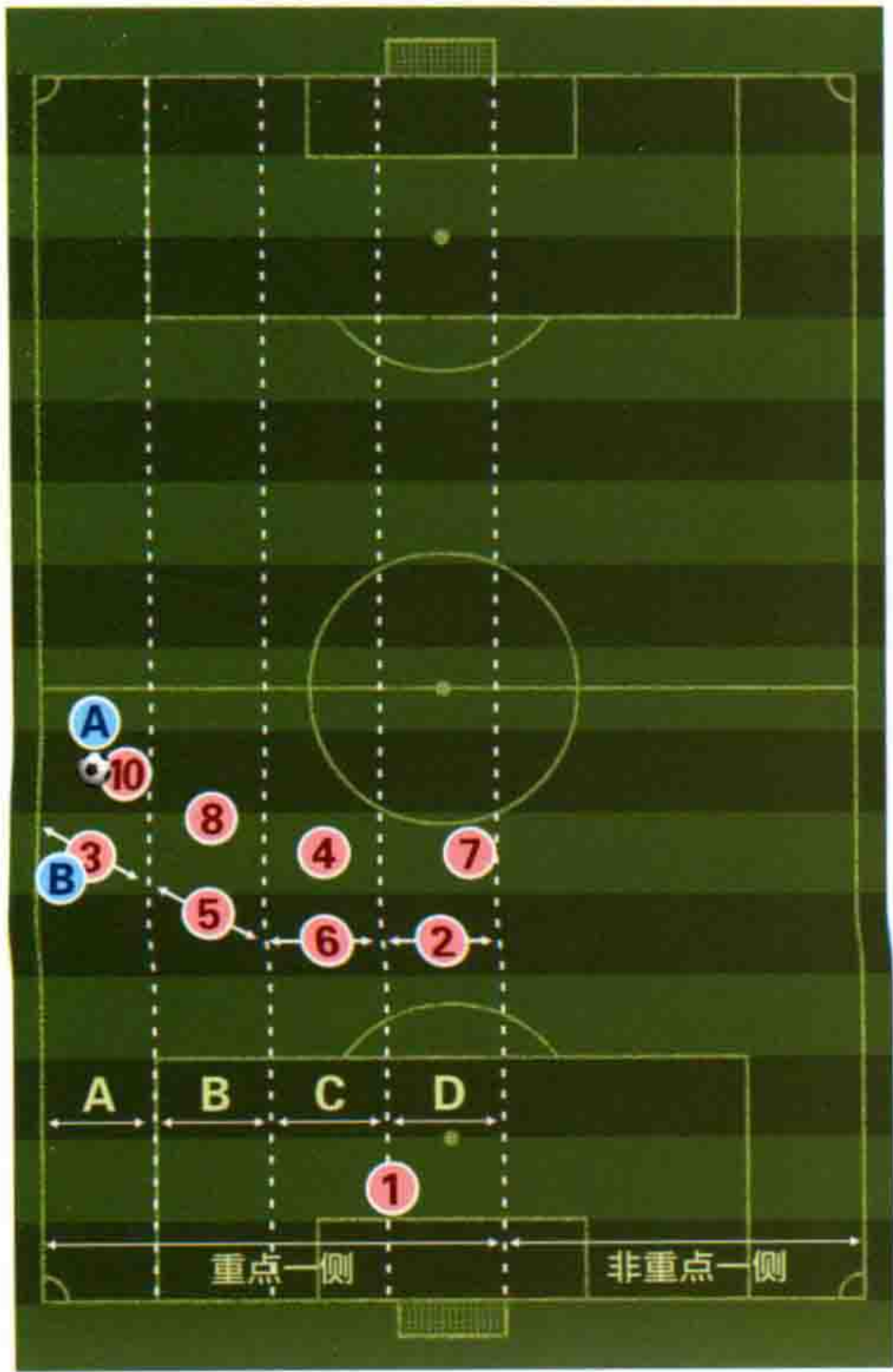


图 41



图 42



图 43



图 44

针对左边路拿球后卫线换位盯防对方两名前锋及前卫线协同移动的练习

练习由前卫线和后卫线队员的原始排列位置开始，进攻队员 A 拿球，前锋队员 B 和 C 如图 46 所示站位。

教练员发出信号，前卫线向持球队员 A 靠近，后卫线队员根据持球队员位置进行站位并如图 46 所示盯防两名对方的前锋队员。

前锋队员继续在进攻区域中移动，后卫线根据其所处区域采取相应交替盯防。

图 47、48、49、50、51 中呈现了后卫线队员依据对方前锋队员 B 和 C 的不同位置所进行的不同位置排列。

可能的情况下，最好拥有一名“安全”人（临时的三中位的中间中位）；只是在图 50 中所示情形下，由于前锋队员的站位，不可能在防线后放置一名防守人。

练习由左边路区域拿球的队员发起。右边路区域发起练习的形式与左侧相同，在这里就不赘述了。





图 49



图 50



图 51



图 52

针对后卫线盯防对方前锋以及对方中场在中路左侧区域拿球时的前卫线部署的练习

练习由前卫线和后卫线队员处于原始排列的状态下开始：进攻队员 A 拿球，前锋队员 B 各自站位（图 52）。

教练员发出信号，前卫线形成防线向进攻队员 A 施压，后卫线同时根据持球人位置调整防线并盯防对方的前锋队员 B。

图 52 中，前锋队员 B 进入左后卫队员职责区域（3 号），有其负责盯防。

前锋队员 B 继续在进攻区域移动，根据其所进入的区域，后卫线队员间进行交替盯防，当进攻队员 B 进入所谓的非重点区域时，2 号防守队员（见图 56）与 3 号防守队员（见图 57）不直接进行跟防，而是盯防其所处于的空当位置。

在图 56 和图 57 中，我们可以发现，对于前锋队员 B 的盯防上，2 号队员较 3 号队员在所处的位置上更为有利。因为前锋队员 B 所处位置与其控球队友间距离较下图中更远。

在图 53、54、55 中，根据前锋队员 B 的不同位置，后卫线呈现出不同的排列形式。

练习由位于中场中路左侧区域的持球队员处发起。位于中场中路右侧区域的练习形式与左侧练习形式相同。

针对后卫线盯防对方两名前锋队员以及球位于中场中路左侧区域时前卫线的移动练习

练习由前卫线和后卫线队员位于原始排列状态下开始；进攻队员 A，前锋队员 B



图 53

图 54

图 55



图 56



图 57



图 58



图 59

和 C 按图 58 所示站位。

教练员发出信号，前卫线布防对进攻队员 A 施压，后卫线队员根据球所处位置调整位置并如图 58 所示对前锋队员 B 和 C 进行盯防。

前锋队员 B 和 C 继续在进攻区域中移动，后卫线队员根据前锋所处位置，调整自身位置交替进行盯防。

图 59、60、61、62、63 展示了前锋队员 B 和 C 处于不同位置时，后卫线队员的不同选位。

练习由位于中场中路左侧的持球队员处发起。中场右路区域的练习形式与左侧的练习形式相同。

针对前卫线和后卫线目标在于形成中场斜线保护并盯防对方两名前锋的整体练习

四名队员（A-B-C-D）充当教练员角色，如图 64 所示站位从右至左相互进行传球，反之亦然。练习以前卫线和后卫线队员的原始排列形式开始，持球队员 A 与前锋按 E 和 F 如图 64 所示进行站位。



图 60



图 61



图 62



图 63



图 64



图 65

教练员发出信号，前卫线队员和后卫线队员均依据持球进攻队员 A 所处位置进行站位，同时盯防两名前锋队员。进攻队员 A 传球给进攻队员 B，从 B 到 C，从 C 到 D，再从 D 到 C，从 C 到 B 等，前锋队员 E 与 F 在进攻区域中随意移动（见图 65）。依此情况，前卫线队员进行站位：前卫队员形成防线或斜线保护站位，后卫线队员除了根据球所在位置进行站位外，还需要依据上文所述的原则“交替”对两名前锋队员进行盯防。

教练员可以打断训练，使所有队员停留在其当时所处位置以便于纠正中场防线的位置和移动。重要的是，通过这种练习来训练防线保护或巩固防线排列和移动的正确性。

第二个阶段，可对前述的练习方式进行复制，相同的练习形式同样可以结合三名前锋队员在进攻区域中自由移动来进行练习（而不是两名队员）。

战略、战术、压缩且紧密的球队、压迫和越位战术

战略的定义

战略就是一种贯穿比赛始终的计划，涵盖了比赛原则的思维方式，考虑本方自身的强处及弱点，对手可能采取比赛行为以及对比赛情形的判断，对球队在比赛中打法进行思想上的预判和建立方面上的潜在决策。

战术的定义

球队在战术方式上的选择各不相同，球员个人及整体运转上的行为涵盖了对比赛原则的思维方式，对手及本方同伴的行为，以及可能发生的外来因素及状况对本方优势的发挥及产生的影响所作的部署。

战略和战术间的关联

战略，对比赛行为进行规划，思想上清楚对手决断上的可能性却不干预他们，而战术更倾向于运用既定的行动来打成战略的实现。战术实施的目的在于调控比赛情景并通过多种误导性选择来控制对手，从而影响本方和对手的比赛行为，这是球队必备的知识和技能构成。

压缩且紧密的球队

在现代足球比赛中，尤其是在区域打法中，对手控球时，球队须在场上以压缩（以场地长度而言，所有队员应该压缩在 30 码距离之内）且紧密（以场地宽度而言，球队需要在有球区域形成人数优势）的形式进行排列和编队。

为了解释“紧密的球队”的概念，我们必须提到我们所说的“重点区域”和“非重点区域”（图 5 和图 6）。当球队进攻时，其仍需要保持压缩，即使队员间相互变换位置（根据“进攻位置”排列他们的位置，如图 8 所示），但不能过于紧密；必

须试图使更多的队员位于球前，如此，有球队员就拥有不同的传球选择及解决问题的方法。球员同样需要与持球队员保持合理的距离，便于相互间进行传球（长传）。球员间队形排列的另外一个目的在于（还是进攻时刻）试图使对方队员间的距离尽可能的拉大，从而为进攻行动创造更广的空间。

压迫

压迫可被定义为球队缩小持球人空间，减少其可利用时间的行为。

压迫是几名队员间的协同移动，目的是迫使持球队员做出可预测的行动（带球或传球）或者是可预测的行动选择，以使守方能够再次夺得球权。

三种不同位置上开始实施的压迫行为：

- A. 从对方罚球区线展开；
- B. 从进攻三区的起止线展开；
- C. 从中线处展开；

依据以下三种因素球队开始实施压迫：

- 1. 两名前锋队员的特点；
- 2. 球员们的体能状况；
- 3. 对对方球队能力的推测；

当然，压迫打法的用法可根据比赛中的结果而进行变化。

如果两名前锋的速度较快（他们善于进行反击），压迫战术实施区域应在中线出展开。

相反，如果两名前锋队员的速度不是很快，而是具有其他技能（例如：他们善于抢点且头球技术良好），那么压迫战术应开始与进攻三区的起止线或是更为靠前。

还要考虑到对方球队实力与实施压迫战术区域间的相互关系：

- a. 如对方的实力很弱，压迫战术应在对手的场区内展开；
- b. 如果对方与本方实力相当，压迫战术应于对手的进攻三区的起止线处展开；
- c. 如对手的实力较强，两名前锋应回撤到中场并在中线处展开压迫；

实施压迫战术的区域和位置同样取决于…

越位战术

在球队的普遍策略中，越位战术可以被视为一种为了重新获得球权的战术行为。

通常在以下两种特殊情形下发生：

- A. 获得间接任意球机会；

B. 由于压迫战术的实施，使对手失掉球权。

如果我们选择应用越位战术，也就等同于运用了压迫战术，除去我们如果想在任意球时刻应用此种战术外，如图 92 和图 92.1 所示。

就越位战术的运用而言，需要考虑以下情形：

1. 防守人数持平或少于对手时（例如图 71-72-73 和 74-75-76 所示）；
2. 长传球或传中球后，中路区域解围时（如图 89-89.1 所示）；
3. 角球后中路区域解围时（与图 89-89.1 所示相同）；
4. 当前锋队员背对球门进行回传球时（如图 93.1-93.2-93.3 所示）；

运用越位陷阱时，两名中后卫中的一人必须“指挥”越位战术的实施，运用暗号来统一实施越位战术的时间。

两名中后卫的职责划分应有教练员根据其技术能力在赛前进行部署。

正如我们已经说过的，越位战术同样需要压迫战术的实施，不对持球队员进行施压而应用越位战术将“导致”持球人进行单独行动以增加反越位的成功率。

相反，压迫战术的运用可以不借助越位战术的实施得以完成。

此书中，我们不对后卫队员如何应对对方队员向其前锋队员进行长传球，前锋高速切入时如何采用越位战术的特殊情境进行举例说明。

此种特殊情形下越位陷阱的运用与应对对手罚任意球时的情形相同。

如进攻队员 B 进行长传球（如图 92 和 92.1 所示）时球仍处于运动战中时，这种情形不会发生。

对于从中路区域进行直线长传球时所应用的越位战术，见要点提示 2。

面对打给前锋的长传球或纵身传球时，如何应用越位战术是非常重要的，但是如果系统地进行部署，是可以应对此种情况的。过快或过于迟缓，都极易出现失误而给对手提供反越位机会，而违背上述所列的制造越位陷阱的原则（1-2-3-4 点）。

防守阶段在人数上处于优势、持平及劣势时所进行的练习

情况：2V3 （防守方人数占优）

图 66 中我们可以看到对手相比于后卫队员人数上处于劣势的情况（2 名前锋队员 V 3 名后卫队员）。

在中场三区重新获得球权后，前锋队员给跑向你所处的区域；与此同时，他的队友 C 横切。在图 66 中我们可以看到，A 队员进攻，左中后卫（5 号）面对进攻人，右中后卫（6 号）和右边后卫（2 号）向后移动。同时，队员 B 从中间向左路横切，首先被右边后卫（2 号）盯防，然后由对其进行跟防的右中后卫（6 号）进行盯防。左中后卫（5 号）已经对持球队员进行盯防。防守情景的变化从图 66，67 和 68 中给予展现。

图 68 展示的新情景中，2 号队员保护 5 号队员，我们已经提过，6 号队员负责盯防前锋队员 B。



图 66



图 67



图 68

情况：3V4（防守方人数占优）

图 69 中我们可以看到 3 名队员进攻（A-B-C），防守方（我方）有 4 名防守队员处于正确的位置上试图进行抢断。

对方队员 A 在中路区域快速带球向前移动，队员 B 和 C 负责支援和接应。

后卫线迅速按图 70 所示进行站位：左中后卫（5 号）上抢持球队员，右边后卫（2 号）对进攻队员 C 进行盯防，左边后卫（3 号）盯防进攻队员 B，右中后卫（6 号）对 5 号队员进行保护，暂时充当三中位的中间中位角色，但不要离三名同伴距离过远。

情况：3V3（人数相等）

越位战术的运用

图 71 中呈现了由对手在攻守人数相等情况下所发起的反击。

进攻队员 A 快速带球向前，进攻队员 B 和 C 对其进行支持和接应。

人数相等情况下，球队可以运用越位战术；然而在此种情形下，其他的选择也是可能的。越位战术可以在人数处于劣势时应用，也同样可以在攻防人数相等的情



图 69



图 70



图 71



图 72



图 73



图 74

况下进行应用。在图中所示的情形下，我们想要对人数相等的情况下运用越位陷阱战术给出事例，其他的形式也是可以应用的。

在图 72 中，3 名后卫队员（5 号、6 号和 2 号）在后场站位，试图对持球人施压并适时应用越位战术。6 号队员面对持球人，在适当的时间和（2 号和 5 号）处于与前锋位置持平的两名后卫队员的协助下向进攻队员 A 实施压迫。（见图 72 中 B 所处位置）。

比赛中对时间的把握是非常重要的，不仅仅是选择适当的时间发起进攻，同样也要考虑到为队友创造出回撤的时间。举例来说，假设我们处于 3V3 的情况下，我们在图 72 中展现了正在回防的 3 号后卫队员。

在图 73 中，当 6 号队员向持球队员进攻，5 号和 2 号队员需要快速向前移动，这样就形成了 3 人夹击持球队员 A 的局面，将进攻队员 B 和 C 置于越位位置。即使他们其中的某人得到进攻队员 A 的传球。创造出具有人数优势的 3V1 局面。如果进攻队员 A 决定带球突破，而不选择传球，那么三名防守队员有绝佳的机会进行夺球。

在运用越位陷阱的过程中，守门员的角色也是极为重要的：他必须做好出击准备以应对越位陷阱失效时对方的进攻。



图 75



图 76

情况：3V2（防守方人数处于劣势）

越位陷阱的运用

图 74 展现了对对手在防守人数处于劣势的情况下发动反击的局面。进攻队员 A 拿球快速向前推进，前锋队员 B 和 C 负责支援和接应。防守人数处于劣势为越位陷阱的运用提供了事例。

从图 74 和 75 中我们可以看到 5 号和 6 号队员延缓时间的同时缩短与持球队员间的距离。

除了给回撤的 2 号和 3 号同伴赢得时间以外，两名中后沿同一条线移动以拖住对方的前锋队员（图 76 中的前锋队员 B）；他们之间尽可能迅速的形同一直线应用越位战术，同时向持球队员 A 施压。（见图 76）

图 77 展现了两名中后卫上前施压以试图将对手置于越位位置的情形。应该注意的是，两名中后卫运用越位战术时，守门员应做好出击准备。



图 77

双人包夹

场地不同区域所进行的双人包夹小组练习

为了使练习更逼真，我们将使练习的安排更贴近与实际比赛情景，假设我们面对一支采用 5-3-2 阵型部署的球队进行练习。

当然，对抗采用不同阵型进行比赛的球队时的状况各不相同，但在练习开始阶段我们建议安排一些便于教练员进行细微调整从而能够根据所面对的不同阵型完成双人包夹的练习内容。

我们的目标是要明确运用双人包夹的原则是什么：这些原则将永远鲜活，无论你对对手以何种阵型示人。

在中场左路区域由左边前卫和左边后卫共同完成的双人包夹练习

图 78 展现了一直虚拟的对方球队，为了帮助你的球队完成训练，其按照 5-3-2 阵型排列。



图 78



图 79

练习由对方的五名后卫发起（A-B-C-D-E），他们相互之间从右至左在从左至右进行传球，当他们如此行事，你的全部队员开始施压；这意味着当球由三名中路球员控制时（B-C-D），前锋队员 9 号和 11 号将对其施压，当对方队员 A 持球时，7 号队员将上前实施防守；最后，当对方队员 E 控球时，10 号球员需要上前实施防守。

对某个时刻的情况进行分析，当对方队员 C 将球传给队员 D；所有球员需要依据球现在所在的位置进行位置上的转换；当对方队员 D 控球时，他们将如图 78 所示般进行站位。

然后，对方队员 D 传球给队员 E（图 79）；双人包夹的形式必须在球由队员 D 传至队员 E 的过程中形成。

正如图 79 中所示，10 号和 3 号形成双人包夹，11 号防止对手的回传球，9 号防止向中路的传球，5 号保护 3 号队员，其他队员负责盯防临近的处于空当位置的对方队员。7 号队员除了……

准备拦截对手为了转移进攻方向而传给进攻队员 A 的长传球外，同样需要准备当双人包夹奏效重新获得球权后的前插。在中场右路区域的双人包夹练习形式与左侧相同（由右边前卫和右边后卫共同完成）。

在中场左路区域进行的有左边前卫和前锋共同完成的双人包夹练习

图 78 中呈现的虚拟的对方球队，为了本方球队的练习，他们按 5-3-2 阵型进行排列。

练习由五名对方后卫队员持球发起（A-B-C-D-E），相互间从右至左再从左至右进行传球，此时全队队员开始向他们施压。这意味着当球在中间队员（B-C-D）处发展时，前锋 9 号队员和 11 号队员向其施压，球发展到对方队员 A 处时，7 号队员上前进行防守；最后当球发展到对方队员 E 处时，10 号队员将负责对其进行防守。

当球由 C 队员处传至 D 队员处（图 80），所有球员根据球所处位置进行位置上的转换；需要注意的是如果想实施双人包夹，我们就需要提前部署，9 号队员随球移动并做好使自身处于对方队员 D 和 E 之间的准备，11 号队员则慢慢向左侧移动。

然后，对方队员 D 传球给队员 E（图 81）；在传球过程中，必须形成双人包夹之势。

如图 81 所示，10 号和 11 号队员进行双人包夹，9 号队员负责防止回传球，8 号队员防止其向中间区域传球，其他队员负责盯防临近的处于空当处的对方队员；7 号队员除了准备拦截对方转移进攻方向而传给队员 A 的长传球外，还需要当双人包夹战术奏效时做好前插准备，双人包夹战术在中场右路区域进行的练习（由右边前卫和前锋共同完成）与左侧练习形式相同。



图 80



图 81



图 82



图 83

有两名中前卫在中场中路右侧区域完成的雙人包夾練習

图 82 中呈现了一个虚拟的对方球队，为了方便球队的练习，他们按照 5-3-2 阵型进行排列。

练习由对方的后卫队员发起（A-B-C-D-E），相互间连续传球；队员 A 拿球时，稍后他将球传给队员 F。当队员 A 向队员 F 进行传球时（图 82），两名中前卫（4 号和 8 号）共同向新持球人发动进攻。

如果队员 A 传向队员 F 的球速较慢，那么双人包夹的情形就可以形成：在这种情况下，中场队员获得了阻止对手的时间：双人包夹战术同样可以应用于增加队员 F 控制球的难度。

其他队员应试图封锁所有其他传球线路（见图 83）；因此 7 号队员盯防队员 A，10 号队员空当处的队员 G。后卫队员（2 号、6 号和 5 号）分别对进攻队员 H，I，和 L 进行盯防，3 号队员前移并准备预先阻止或截获由进攻队员 E 传给进攻队员 F 的球。两名前锋队员（9 号和 11 号）需要使自身处于当后卫间相互进行传球时可以对其进行盯防的位置上。

在中场中路左侧区域进行的雙人包夾（有兩名中前衛共同完成）練習與右側的練習形式相同。

由走邊後衛和左邊前衛共同完成的在左邊路防守區域進行的雙人包夾練習

图 84 中呈现了一支为了方便球队练习而设置的虚拟球队，按照 5-3-2 阵型进行排列。

练习由对方队员相互间进行自由传球的形式开始，准备实施双人包夹的球队对传球球队给予轻微的压力。

当进攻队员 G 拿球，他需要传球给处于边路空当处的进攻队员 E。

3 号和 10 号队员当进攻队员 G 向 E 传球时实施双人包夹（见图 84）。

在图 85 中我们看到当实施双人包夹时出现的一种情况；我们注意到球队是保持



图 84

怎样的一种压缩和紧密，特别是中场队员和后卫队员相互间是如何的紧凑，以图在有球区域创造人数上的优势。

在图 85 中我们看到 8 号队员在一个合理的位置上对持球人进行逼抢；如果这种情况发生，将对进攻队员 D 形成三人夹抢。

在右边路防守区域进行的双人包夹练习与左侧练习形式相同（由右边后卫和右边前卫共同完成）。

在中路左侧防守区域由左中后卫和左中前卫进行的双人包夹练习

图 86 中呈现了为方便球队进行练习而虚拟出的对方球队，以 5-3-2 阵型排列。练习由对方队员相互间进行自由传球开始，守方球队为形成双人包夹形式而对进攻方施加轻微的压力。

当进攻队员 F 拿球，他将传球给前锋队员 L（图 86）。当进攻队员 F 向前锋队员 L 传球时，5 号和 8 号队员形成双人包夹形式。在图 87 中，呈现了双人包夹的情景；我们注意到球队保持压缩和紧密的情形，特别是前卫队员和后卫队员间紧凑的衔接以试图在有球区域创造人数上的优势。在中路防守右侧区域的双人包夹练习形式（由右中后卫和右中前卫共同完成）与左侧区域的练习形式相同。



图 85



图 86



图 87

越位陷阱的应用

在图 88 中，我们在本方半场区域中表示出了 A-B-B1-B2-C1-C2 区域，表示出区域的目的在于说明在解围后哪一个区域可以应用越位陷阱战术，同时在其他区域如何施压，获得成功或是得到更好的收效，以及产生可以应付的风险。

我的建议是，区域 A（中路区域），在后卫解围后，是运用越位战术风险最小的区域，因为这个区域是你的球员注意力保持高度集中的区域。

试着想象一下后卫队员从区域 A 中任意一点解围后；至少可以有三到四名队员可以对球进行施压，由于后卫队员整体协同向前压出，重新获得球权，或由于间接任意球使一名或多名对方队员处于越位位置或通过整体压迫使得对手失掉对球的控制。

正如我们所看到的区域 B 看起来同样适合应用越位战术，但实际上不妥，因为该区域不属于球员们高度密集的区域；事实上，如果我们从罚球区中解围球至区域 B 时，通常我们有一名或两名前锋队员处于 B 区域；因此，如果我们认为中场球员能够在此区域实施压迫的话，一切就太迟了，这使得实施压迫变得非常困难。

我们还应该记住越位战术的实施不可能指望由中线处进行，就我们重新获得球权的目标而言，靠近中线出实施越位战术的风险显得过高。重要的是，我们不要在可能导致不良比赛结果的情景中行事。

边路区域 C1 和 C2 不适于越位战术的应用和实施，因为当球朝着这些区域解围时，区域内只有一到两名球员可以对持球的对方队员发起进攻。换句话说，实施压迫的队员人数不可能保证重新获得球权，且持球队员过掉上抢球员的几率颇高，面向疏

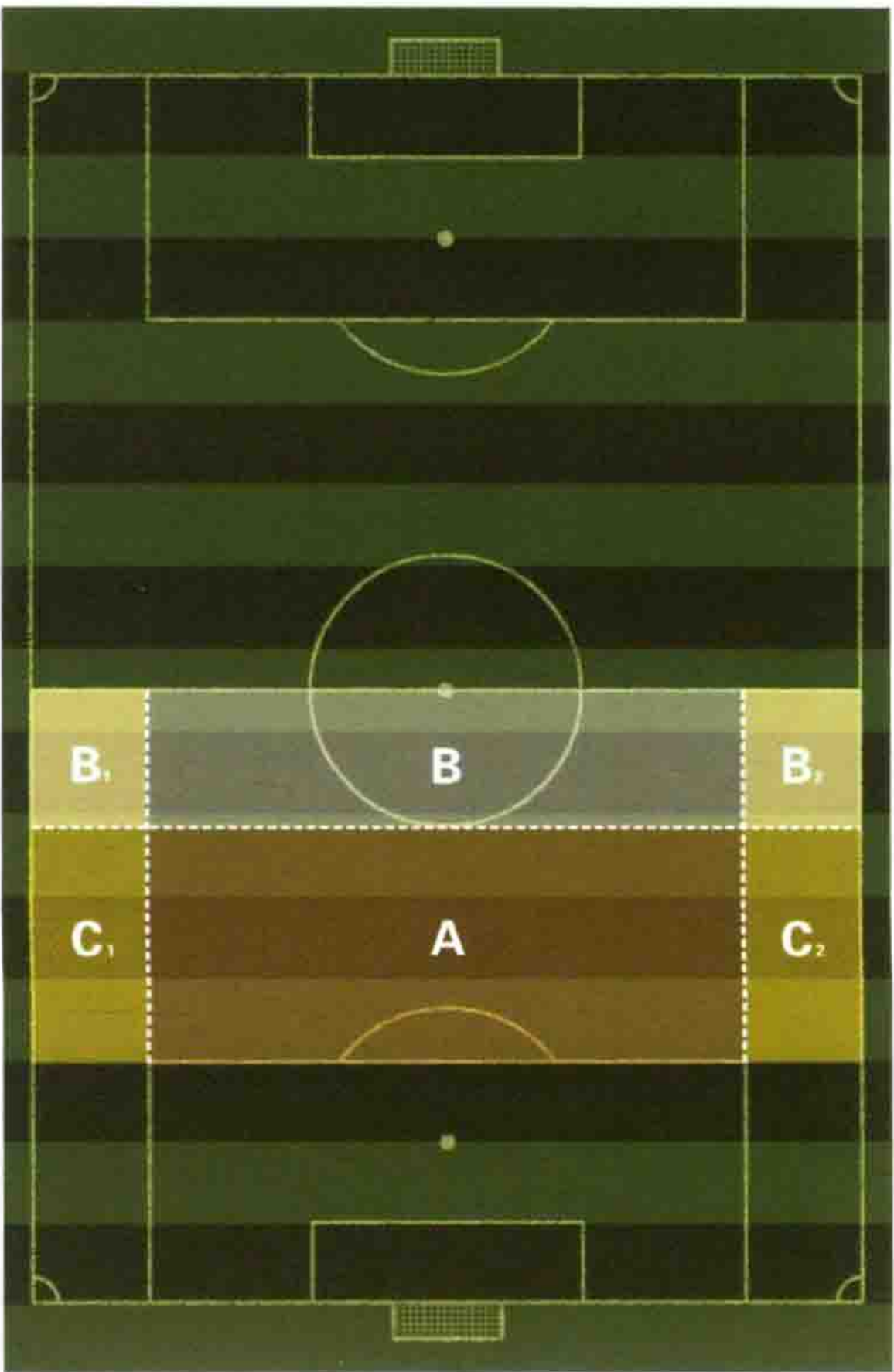


图 88



图 89



图 89.1

于防守的球门，因此不建议在此区域内实施压迫防守。当球解围至 B1 区域和 B2 区域时，越位战术的运用同样建议不要使用，因为这些区域的情形与区域 B 和区域 C1 与 C2 类似。

球朝区域 A 解围时越位战术的应用

在图 89 中提供了一个例子：当对方队员 A 传球后，6 号队员解围后，对方队员 F 得球；临近防守球员向其进攻（4 号、8 号、2 号、6 号、5 号），集体向前移动使得其他对方队员处于越位位置。

图 89.1 中展现了相关情形。

关于角球后解围球至中路区域（区域 A）时实施越位战术的情形与图 89 和 89.1 中所示类似。

球解围至 C1 区域时

图 90 展现了球解围至边路区域 C1 时发生的情况（C2 区域中的处理方式相同：对方队员 A 进行传中球，后卫队员 3 号解围球至 C1 区域，然后对方队员 D 得球。）



图 90



图 91

如果图 90 中的场景真的出现，10 号和 3 号向对方队员 D 发起进攻，其他防守队员为使其他进攻队员处于越位位置而进行前移，将形成 1 对 2 的局面（对方队员 D 对抗防守队员 10 和 3 号），如果对方队员 D 成功突破，那么将带球跑向未充分布防的球门。

在此特殊情况下，最好完成图 90.1 中所示的情形：10 号和 3 号队员对进攻队员 D 施压，其他后卫球员（如中场球员一样）并不前移为了实施越位战术：他们向持球进攻队员逼近，以便于全队靠拢。

如果 3 号队员将球解围至 C1 区域较深较远的地方，那么其他球员也同样要依此情况进行站位，所不同的是为了保持队形的压缩和紧密，前卫线和后卫线队员除了向球移动，还应该向前多移动几码，但不要运用越位战术。

在图 90.1 中，前锋队员 E，C 和 B 滞留于后卫身后；所以如果进攻队员 D，摆脱了 10 号和 3 号队员的盯防，准备传球给位于纵深处的三名前锋队员中的一人，由于球队整体的压上和前移，他们将处在越位位置。

如果单一的采取行动而不是整体前压，对方前锋将重新获得有效拿球位置，防守方并不能通过间接任意球重新获得球权。

当球解围至区域 B 时

在图 91 中，球解围至区域 B。对方队员 A 横传球至中路，向进攻三区或本方罚球区线处进行传球，左中卫 5 号队员解围球至对方队员 F 所在区域（靠近中线的中路区域，区域 B）。

当对方队员 F 拿球，只有 11 号队员处于临近队员 F 的位置对其进行逼抢，前锋队员 9 号和中场队员 10 号和 8 号并不太过于靠近持球队员，以便能够实施合理的压迫。

图 91.1 中在情况下展现了合理阵型排列：11 号队员进攻对方队员 F，8 号队员夹击对方队员 F，10 号队员处于能够对处于空当的对方队员 E 进行盯防的位置，其他球员根据拿球队员所处的位置缩短与球之间的距离，但不要运用越位战术。

在图 91.1 中，前锋队员 I 位于后卫线身后，所以，如果队员 F 向其传球，他将由于防守方整体的前移而处在越位位置。

如果后卫线进行单一的移动，前锋队员 I 就不可能处于后卫线的身后，同时 I 可以重新获得有效拿球位置。



图 91.1



图 92

任意球时直接应用越位战术

图 92 中展示了任意球时当球传向本方罚球区时越位战术的应用与实施。

如果我们觉得对手的任意球将长传至前方，后卫队员和其他防守队员将与他们所盯防的对方球员保持在同一条线上。经过沟通后，当对手开出任意球的刹那，所有队员将进行前压。

在图 92 中我们可以看到，对方队员 B 发出任意球的刹那，后卫队员 2 号、6 号、5 号和 3 号以及防守球员为了使进攻队员处于越位位置而进行前压。

图 92.1 中显示了这种战术行动后的结果。

当前锋背对球门进行回传时应用越位战术

在图 93 中前锋队员 L 拿球背对球门同时被两名对手盯防，前锋队员 L 回传球给同队队友 F。当前锋队员 L 传球给同伴 F 时（见图 93.1），防守方的中场球员向 F 靠近（8 号和 4 号）施压，后卫线队员也同样向 F 靠近（3 号，5 号和 6 号）向持球队员发起进攻；其他的距离持球人较远的中场球员（7 号和 10 号）以及其他后卫队员（2 号），向前压上以使对方前方处于越位位置。



图 92.1



图 93



图 93.1



图 93.2



图 93.1

在图 93.2 中我们可以看到当回传球时防守队员所做出的反应。

依照我们所看到的情形，如果施压成功，球队将重新获得球权；如果队员 F 向前传球，防守方同样可以由于间接任意球而重新获得球权；最后，如果队员 F 传球给队员 A（这是其唯一可能不丢掉球权的选择），防守球员（靠近对方队员 A，4 号，7 号 7）这些球员需要根据新持球人的位置来重新部署防守位置并对持球人发起进攻，并得到已经前移的在新情景中靠近对方队员 A 的 7 号和 4 号队员的协助。

图 93-93.1-93.2-93.3 中呈现了在特殊情境中越位战术的实施的变化的变化。

为发起进攻所进行的防守组织

组织进攻

正如我们已经谈过的，区域打法的目的主要是为了重新获得球权而采用的一种防守战术。当然当球已经重新得到了很好的组织时，之前筹备的进攻行动将能付诸实施。

在区域打法中，每一名球员都隶属于一个特定的区域中；所以，当一名球员重新获得球权，他以及他的所有同伴位于他们自己通常所处的区域中（他们可能会根据持球对手的位置来进行移动）。这种情况对于发动进攻来说是有利的；正如所有的球员都处于其自身的既定位置（他们每一个人擅长的位置），他们可以表现出自己的最佳能力并发动快速的进攻，在第9章中介绍了在训练课中对行动进行练习和准备的细节要素。所以，当球队中的某名球员在其区域重新获得球权时，他应该能够按照先前策划的部署发动快速的进攻。假使由于对手的阵型排列使得快速进攻无法实施的话，保持球权，通过传递从而找到可以进行渗透的区域，运用在练习中策划的另外一种策略。

如果你的对手拥有良好的组织，那么已经掌握的策略以及在训练中演练过的套路变不容易在进攻行动中生效。进攻策略的首要目标在于在球员中间生成“团队意识”球队高于个体。主要打法策略在训练中的重复演练同样给予球员对于教练员的指导思想进行强化的机会。

在本文中，单个球员的技能相对与所谓的传统打法来说可能具有更高价值。优秀的或是最出色的球员将其技术融入到团队运转中决定了其球队更高水平的竞技表现，甚至是从既定的策略中打出不同的表现形式。

发展球队的团队意识，意味着，举例来说：通过移动来为同伴创造空间，有目的与同伴进行换位或出其不意等等。

最后，我们想要强调的是球队的技术并不是有球队本身所决定的；是个体球员的技能完美地相互结合，决定了球队的技术能力。

在区域打法中必须做好进行“全攻全守”足球的准备，因为球员需要同时参与到进攻和防守两个阶段；以至于，球员需要必备的技术，灵敏性以及必须的体能特点，除了上述的能力，球员还需要具备良好的战术意识。

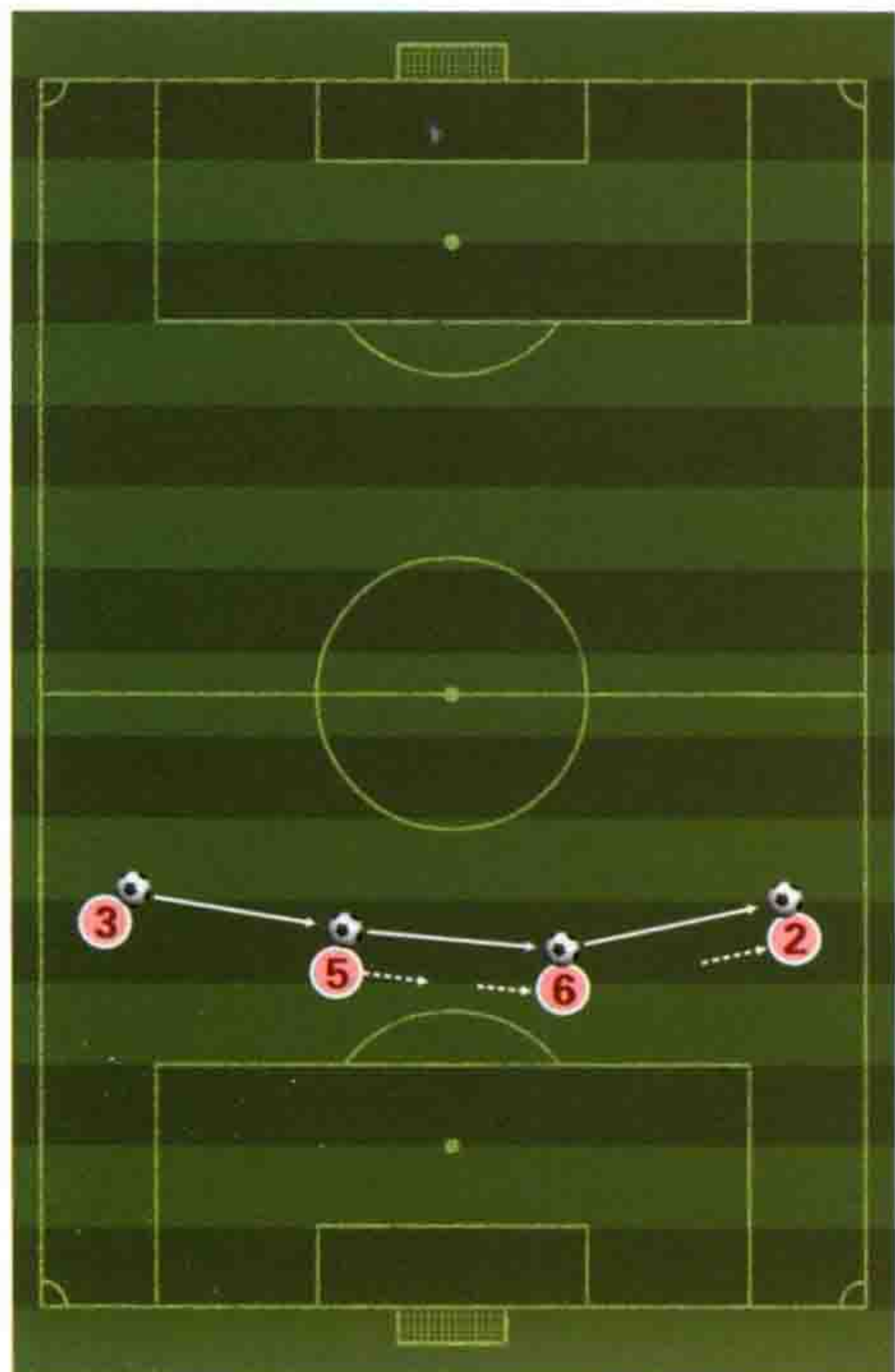


图 94



图 95

使 4 名后卫间不断进行交替传球的练习

出于显而易见的安全性原因，应该避免在中线附近进行横向传递：而是需要从一名后卫传递到另一名后卫脚下，同时使球的轨迹应该与场地的横向坐标轴形成角度。为了完成这种传球，后卫线必须依据“半月形”形式进行站位。

当后卫队员重新获得球权，他们此时位于防守的重点区域；因此，出去让球通过不断的传递向对手半场推进以外（假设对手不进行积极防守），他们必须在上场形成整体统一的进行站位并向对手半场移动。

在图 94 中我们可以看到，3 号队员重新获得球权以后，5 号、6 号和 2 号队员向左手边场区进行移动，以图得球。

如我们在图 95 中所示的排列一样，后卫间需要进行交替的传接，如图 95.1 中所示一样从右至左的进行传递。

两种排列间的不同在于，在从左至右的循环中（图 95），6 号队员稍稍偏离“半月形”站位，在从右至左的传球循环中（图 95.1）5 号队员稍稍偏离半月形站位。

当球从场地的一侧转移到另外一侧时，每名后卫队员应该将球传给靠近自己的同伴以避免采用长传球时被对手断掉。同样，后卫队员只能两脚触球。举例来说，

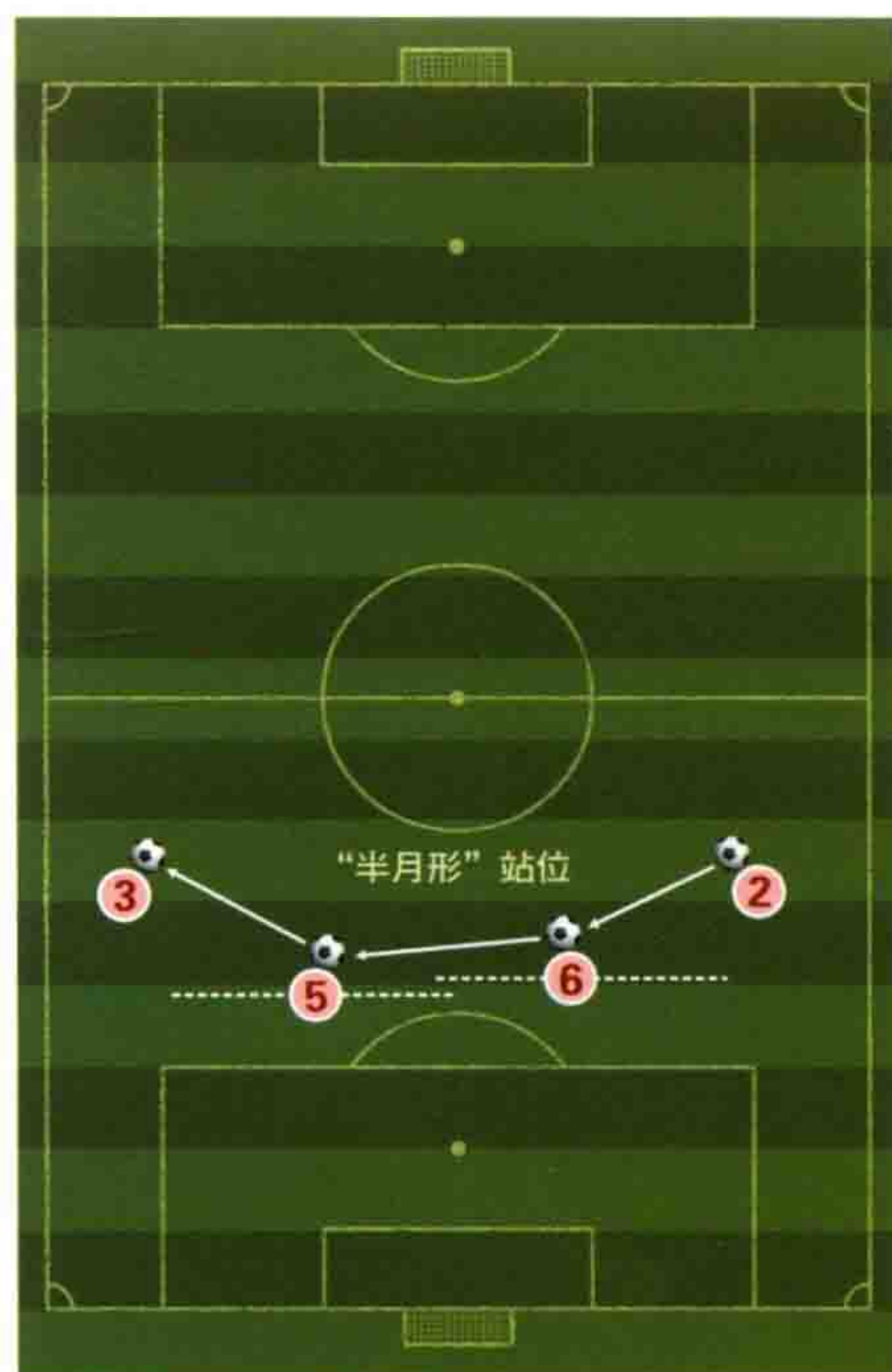


图 95.1

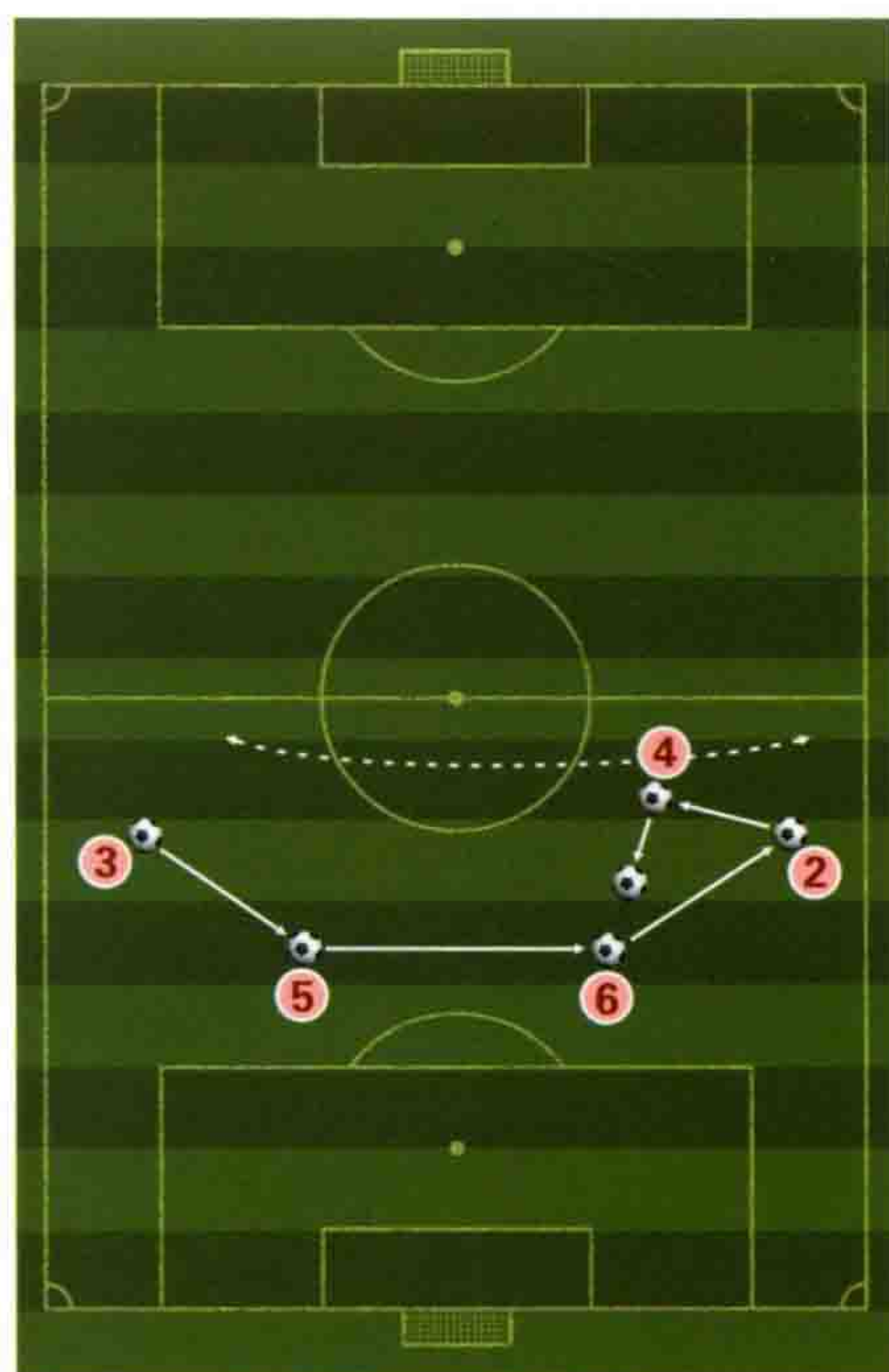


图 96

如果球从左侧向右侧进行循环两名中后卫须用其右脚内侧控制球并用相同脚的内侧将球传出，在两个方向的传球循环中都应该这样做；因此，3 号队员将使用其左脚来完成两个循环，而 2 号队员将运用他的右脚。

结合中前卫的支援，四后卫进行相互间传球的练习

后卫线队员根据球循环的方向，如图 95 或图 95.1 中所示进行站位。

此外，中前卫列位与后卫线身前，从左向右移动，反之亦然，与球的运行方向保持一致。

练习由后卫队员间进行相互传球开始（图 96）；当教练员吹哨（先前设计号的信号），拿球的后卫队员（图 96 中 2 号队员）传球给中前卫（4 号），中前卫一脚或两脚触球后，传球给下一名后卫队员（该例子中的 6 号队员），如此进行循环。

练习如图 96.1 中所示继续进行；6 号球员得球后传球给 5 号队员，其听到教练员哨音后，球传至其脚下，他将球传给中前卫队员（4 号），然后 4 号队员传球给 3 号队员。3 号队员将从另外一侧开始传球的循环，方向为从左至右。

相同的练习必须再次进行，要求相同，将另外的中前卫（8 号）放置在后卫线身前。

接下来，练习可以在没有教练员给出信号的情况下进行：球员自己将决定何时传球给中前卫队员，练习可以逐渐发展为加入一名或多名防守人。

结合两名中前卫进行支援，四后卫间进行循环传球的练习

此练习的练习形式与上一个练习相同。

练习由图 97 中所示的站位开始。后卫队员间从左至右进行循环传球；当教练员吹哨，6 号队员传球给右侧中前卫（4 号），然后 4 号队员传球给 2 号队员。

练习如图 97.1 中所示继续进行。2 号队员拿球后传球给 6 号队员，听到哨声后，6 号队员将球回传给右侧中前卫（4 号），4 号队员将球再传给 5 号队员。5 号队员，在教练员给出哨声后，将球传给左侧中前卫（8 号）。相应地，8 号队员传球给 3 号，3 号队员开始新的循环传球。

当然在前卫线与后卫线间的传球过程取决于教练员所给出的信号；因此，这种练习只提供队员重新获得球权和创造进攻机会的战术和技能所进行的巩固和加强。

重要的是要注意两名中前卫非别位于各自的所属区域。

接下来，此练习同样可以在没有教练员信号的情况下进行。当然，考虑到防守队员的存在，队员们要依据比赛的情况进行合理的传球。

忽略一名中后卫的情况下进行沿后卫线循环传球的练习

此练习中后卫线按半月形阵型站位。如图 98 所示，球从左至右进行循环，由 3 号队员开始传球给 5 号队员，5 号队员不将球传给中后卫（6 号），而是直接传球给 2 号队员。

练习如图 98.1 所示继续开始，球按反方向进行循环，2 号队员传球给 6 号队员，

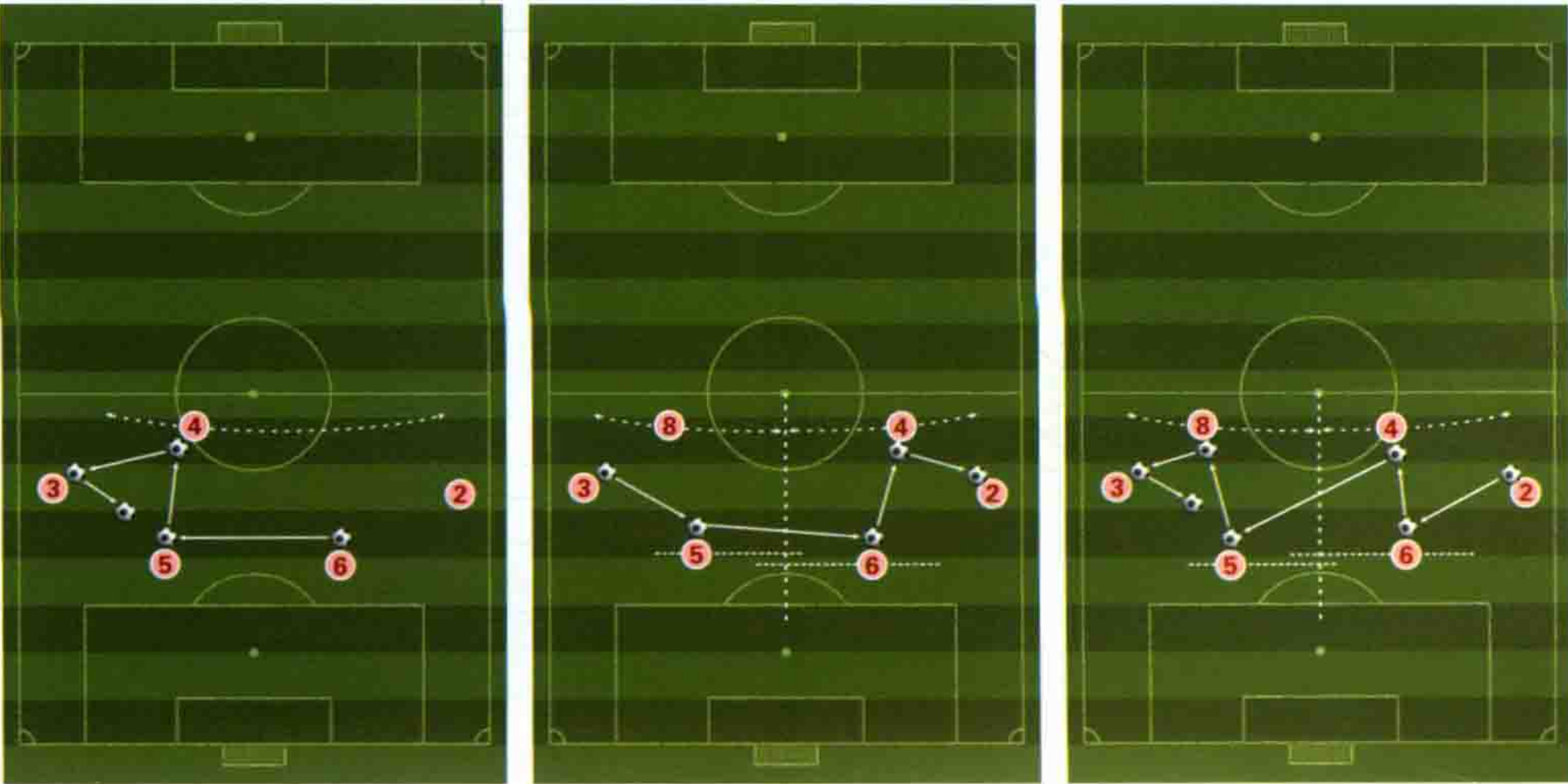


图 96.1

图 97

图 97.1



图 98

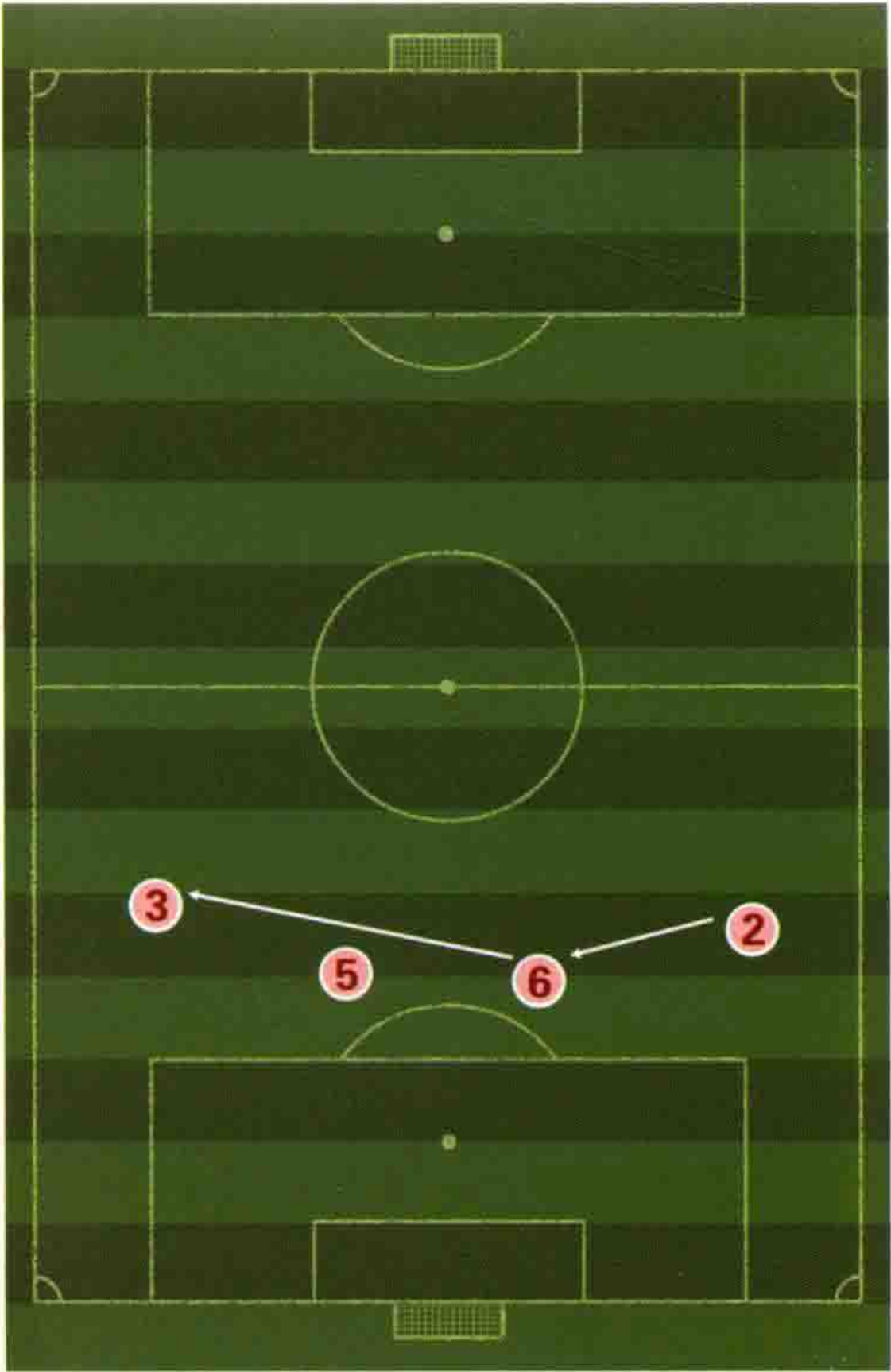


图 98.1

6 号不将球传给中前卫（5 号），而是直接传球给 3 号队员。

这种移动在比赛中可能是危险的，因为长距离的传球可能被对手断到，所以只能应用在需要提升比赛速度时，当对手机会没有机会断到球时以及一侧出现可以利用的空当及通道时。

沿后卫线进行循环传球结合右中后卫与右边后卫，左中后卫与左边前卫进行换位的练习

此练习如图 99 所示，后卫线呈半月形站位。

球从左至右进行循环，3 号队员传球给 5 号队员。在球传至 5 号队员脚下的过程中，右边后卫（2 号）和右中后卫（6 号）相互交换位置；得球后，5 号队员传球给移动到边路位置上的右中后卫（见图 99.1）

练习如图 99.2 中所示继续进行，6 号队员传球给 2 号队员（留在中间位置上），然后 2 号队员传球给与左边后卫进行位置互换的左中后卫（见图 99.3）。

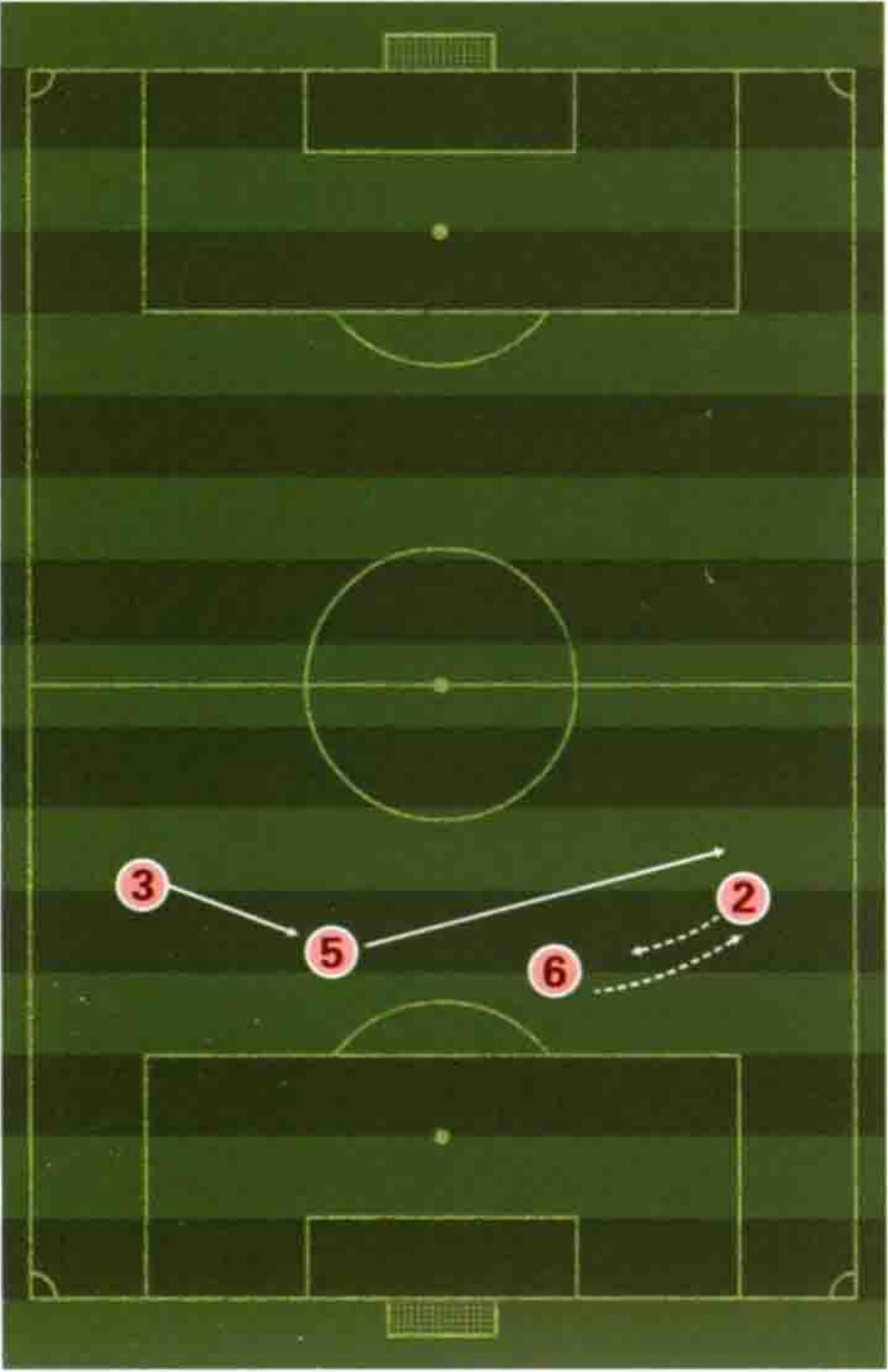


图 99

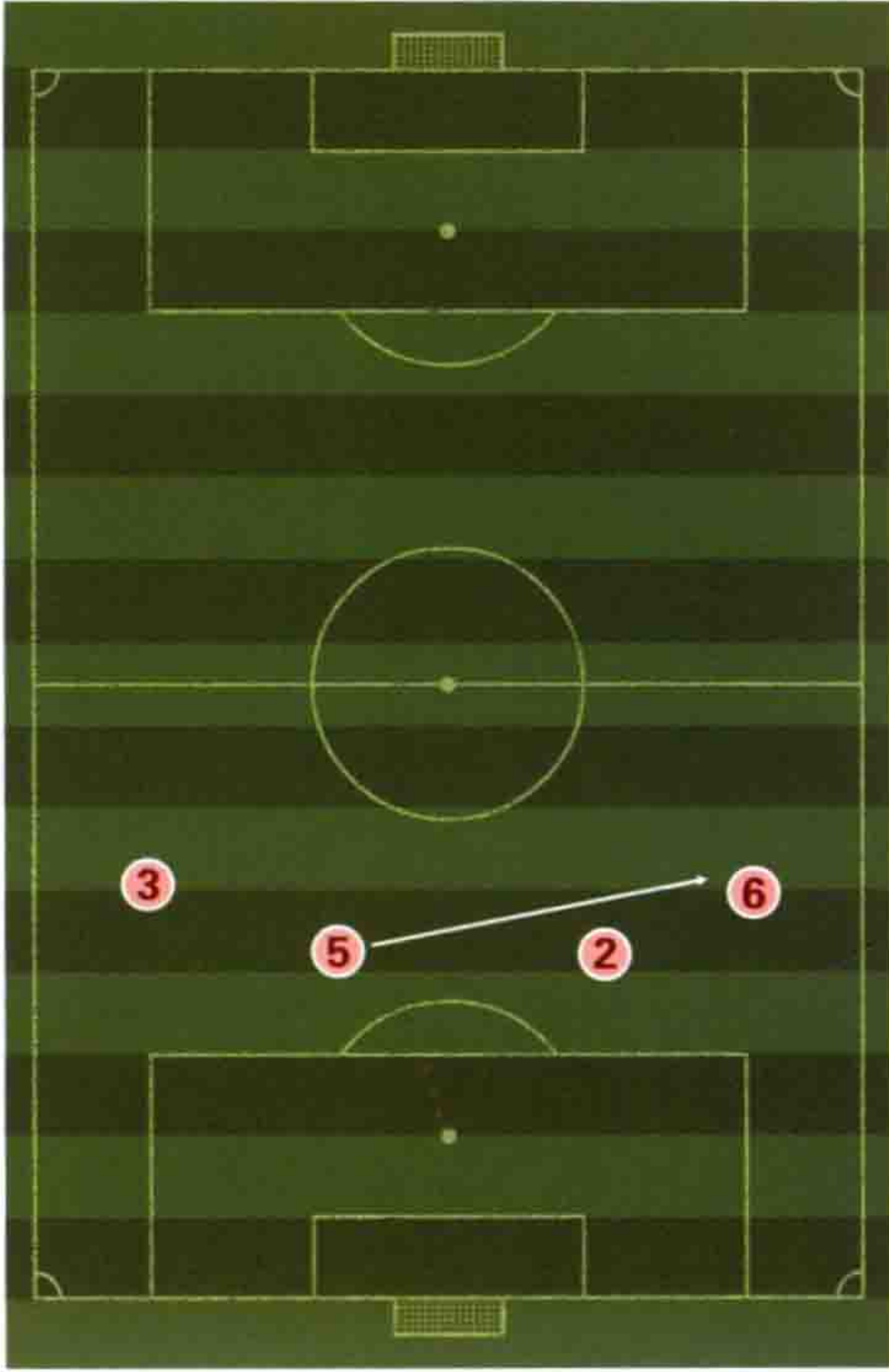


图 99.1

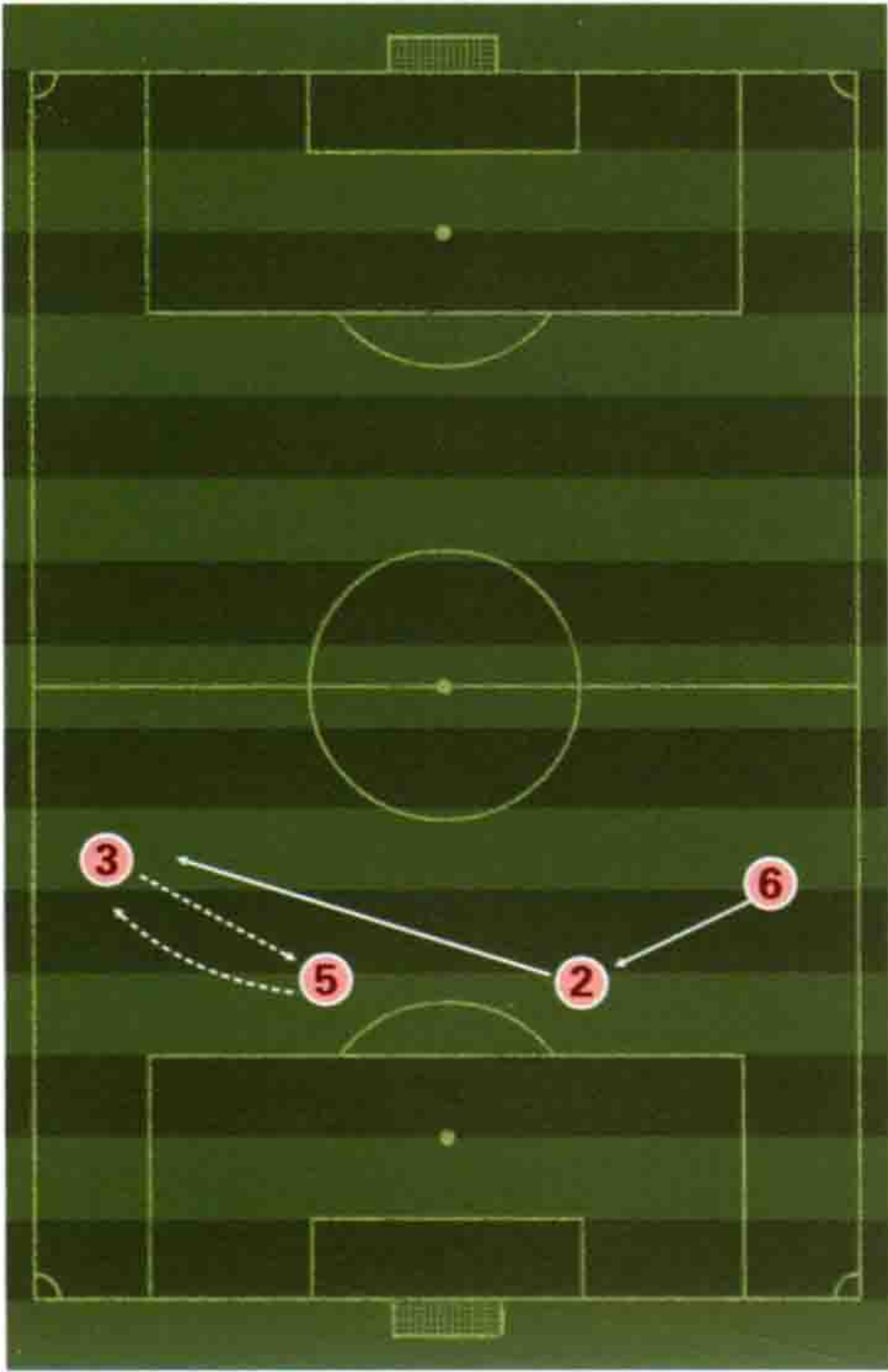


图 99.2

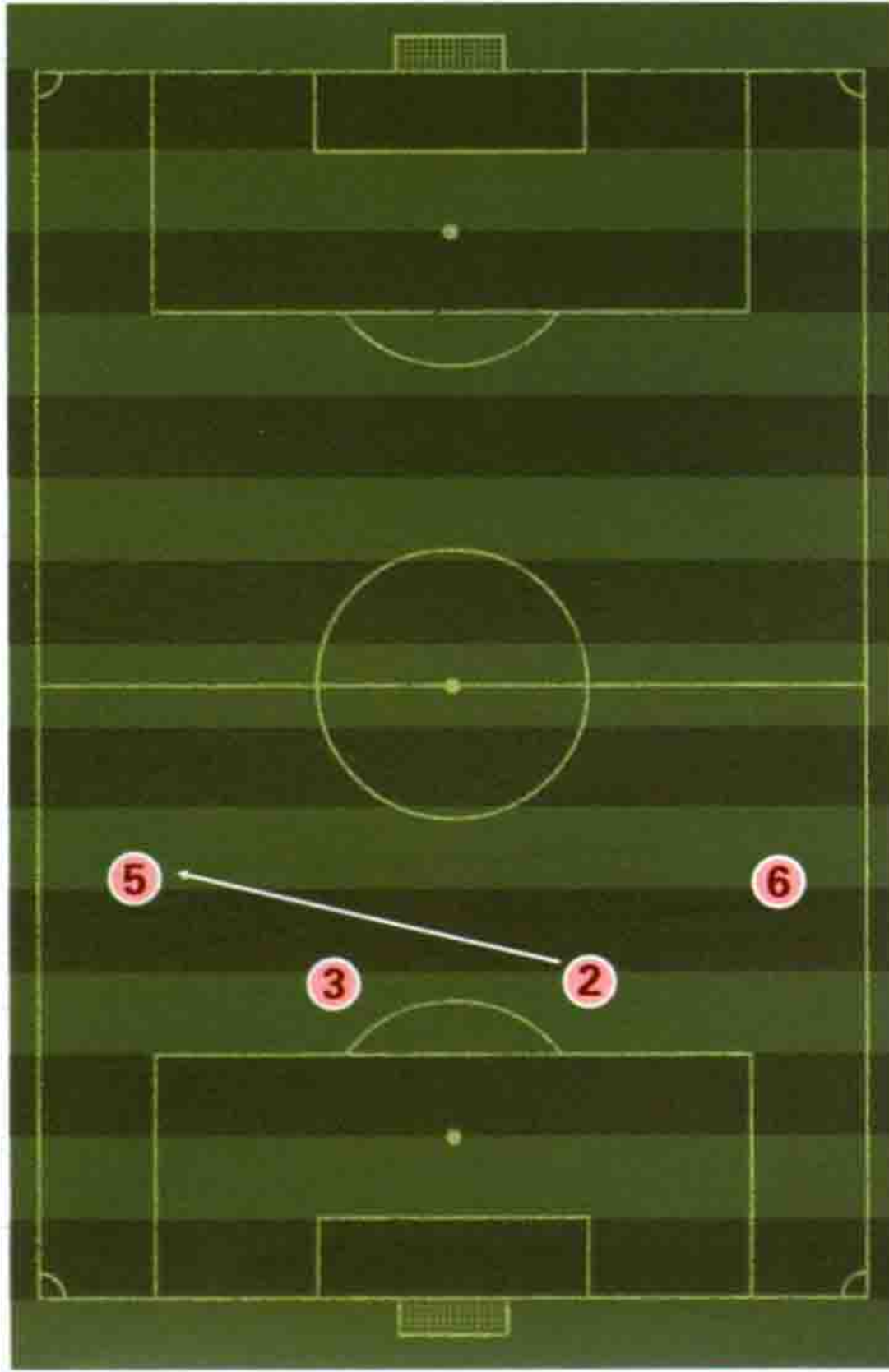


图 99.3

双前锋的常规移动

交叉

在图 100 中两名前锋在场地的进攻三区中进行交叉跑动。练习中存在两种传球可能，图中标出了有中场 8 号队员处可能传出的两种球的运行轨迹，以线 a 和线 b 表示。最佳传球时机是靠前的前锋被另一名稍微靠后的前锋掩盖时。

在图 100.1 中，两名前锋只是在球从端线出传中时在罚球区内进行交叉跑动。

在交叉跑动时，能够同时看到球和同伴的前锋队员通常需要改变自身的位置，使其自身的移动从属于另外一名前锋。如图 100.1 中所示的例子，11 号队员决定不进行交叉跑动，而是利用头球攻击近端门柱，那么能够同时看到球和 11 号队员移动的 9 号队员必须调整自己，随之对远门柱进行攻击。

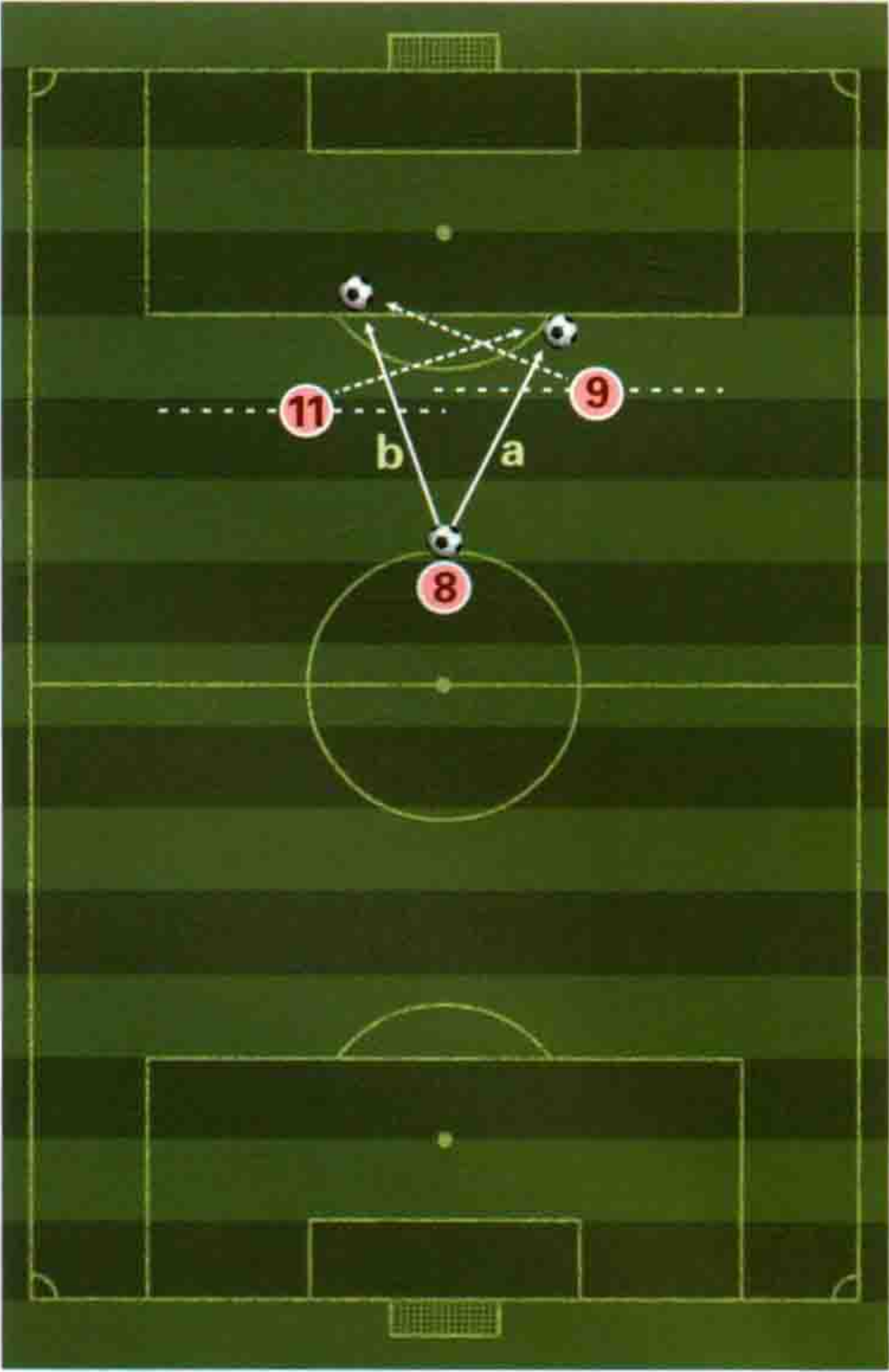


图 100



图 100.1

变向

此处所要表明的意思是两名前锋队员同时向变现进行移动；一名前锋队员向右边线靠近（图 101 中的 9 号队员），而 11 号前锋队员向左边线靠近。

当对手对你的前锋队员进行人盯人防守时，这样的移动会帮助你在中路为前卫线队员插上充当前锋制造空间。

在变向过程中，通常可以同时看到球和其同伴的前锋队员需要调整自身的移动。在图 101 所示的例子中，11 号队员决定向前场左边路区域进行移动。然后前锋 9 号队员向相反方向进行移动，他们为中路此时插上的前卫队员 4 号创造了空当，4 号队员得到 8 号队员传出的直塞球。在这种移动中，重要的是选择正确的时机来进行多样性的移动。

斜线跑动

斜线移动中，两名前锋同一时间向同一侧边线进行移动。目的进行同变向跑时相同，当对手对前锋实施人盯人防守时，通过跑动为中路区域的进攻创造空间。

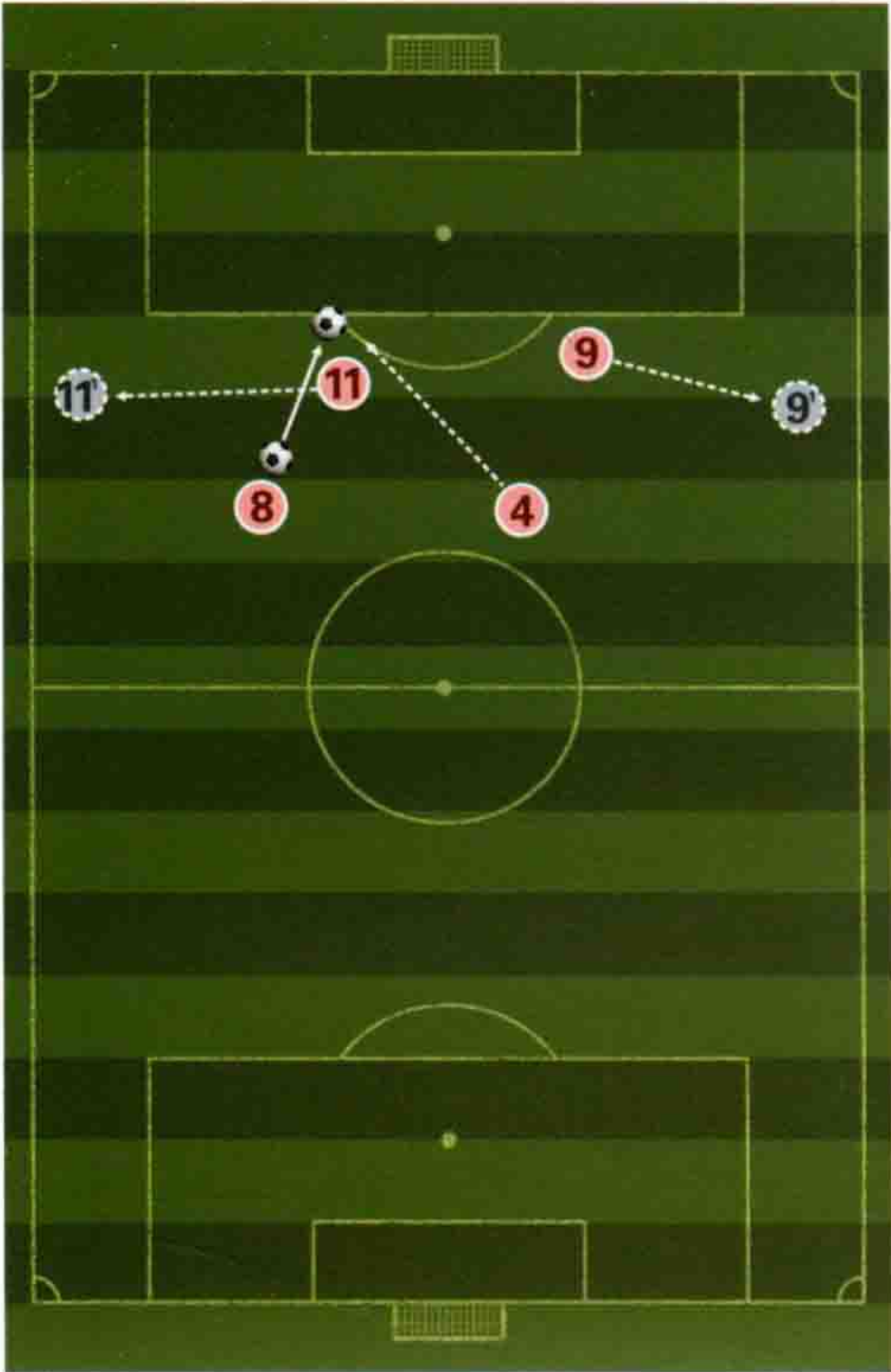


图 101

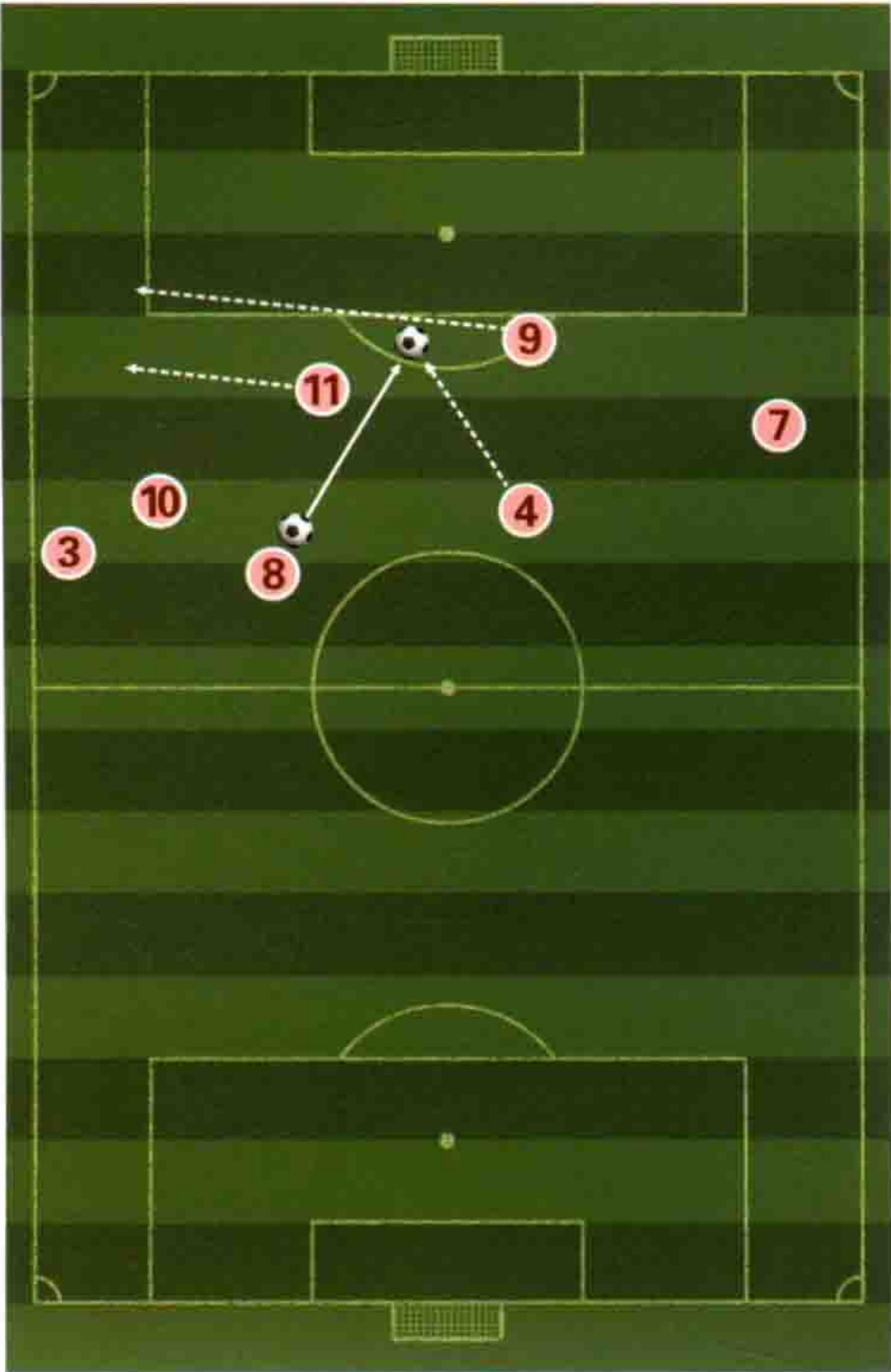


图 102

在图 102 所示的例子中，8 号队员由于斜线跑动的发生，使得其有可能传球给 4 号队员，使自身处于可能出现的空当之中。在进行斜线跑动时，通常能够同时看到球和同伴的前锋需要依从先前已经发生的移动。在图 102 中，9 号队员能够同时看到球和同伴，所以当 11 号队员决定向一边移动时，9 号队员将随之向同一方向进行移动。

“L” 型移动

之所以称其为“L”型移动，因为两名前锋的移动方式勾勒出了这样一个字母的形状。正如我们从两个不同例子中看到的（图 103 和图 103.1），其目标在于为两名前锋中的一人创造空间（在图 103 中，11 号队员由于 9 号队员移动留下的空当而得到来自 4 号队员的传球）或对于一名中场队员（在图 103.1 中 10 号队员利用 11 号队员留下的空当上前，11 号队员则利用 9 号队员创造的空当，9 号队员则向球移动）。

图 103.1 中所示，4 号队员传球给 9 号队员，9 号队员回传球给 8 号队员；然后 8 号队员传直塞球给位于空当处的 10 号队员。

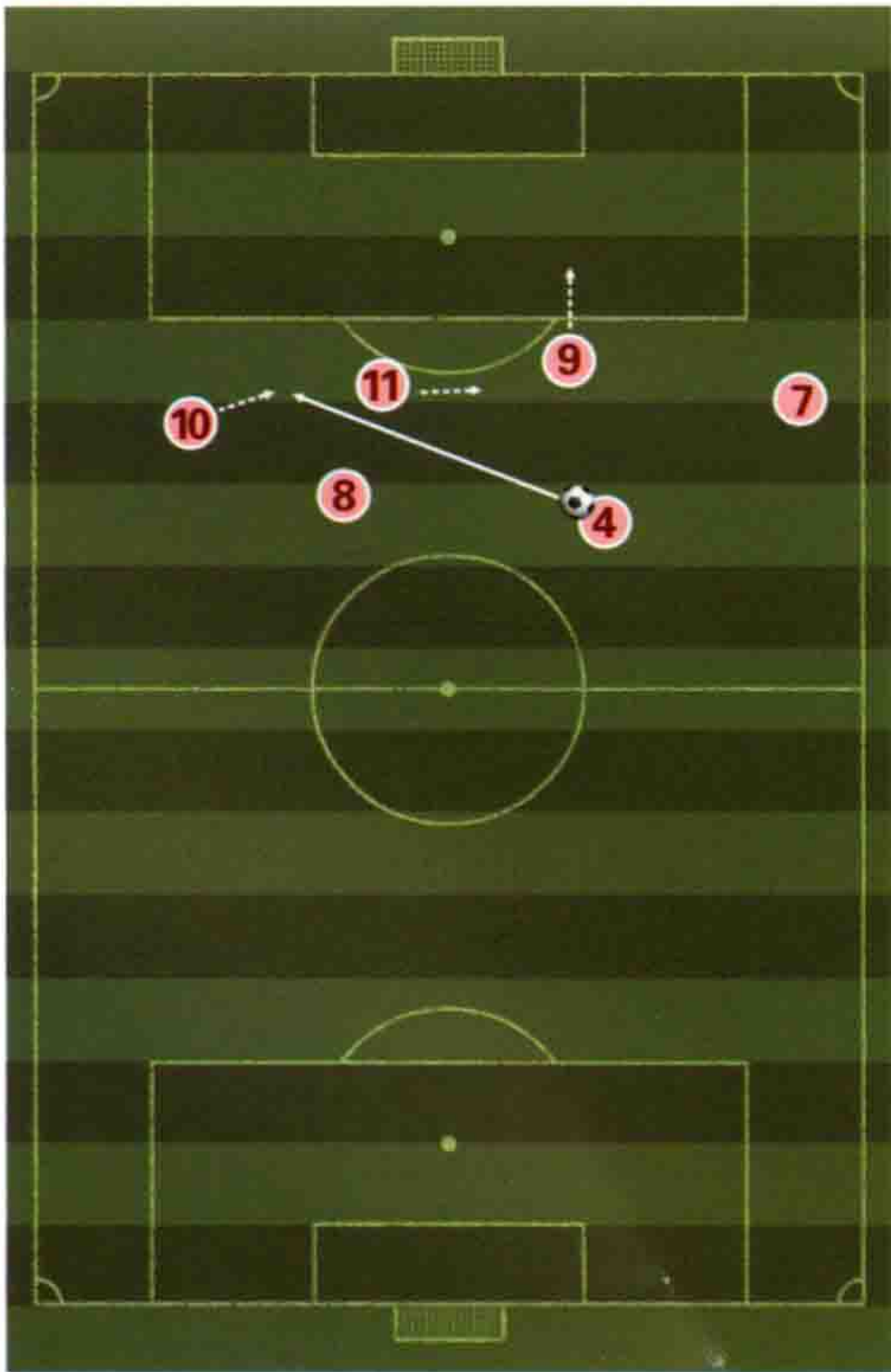


图 103

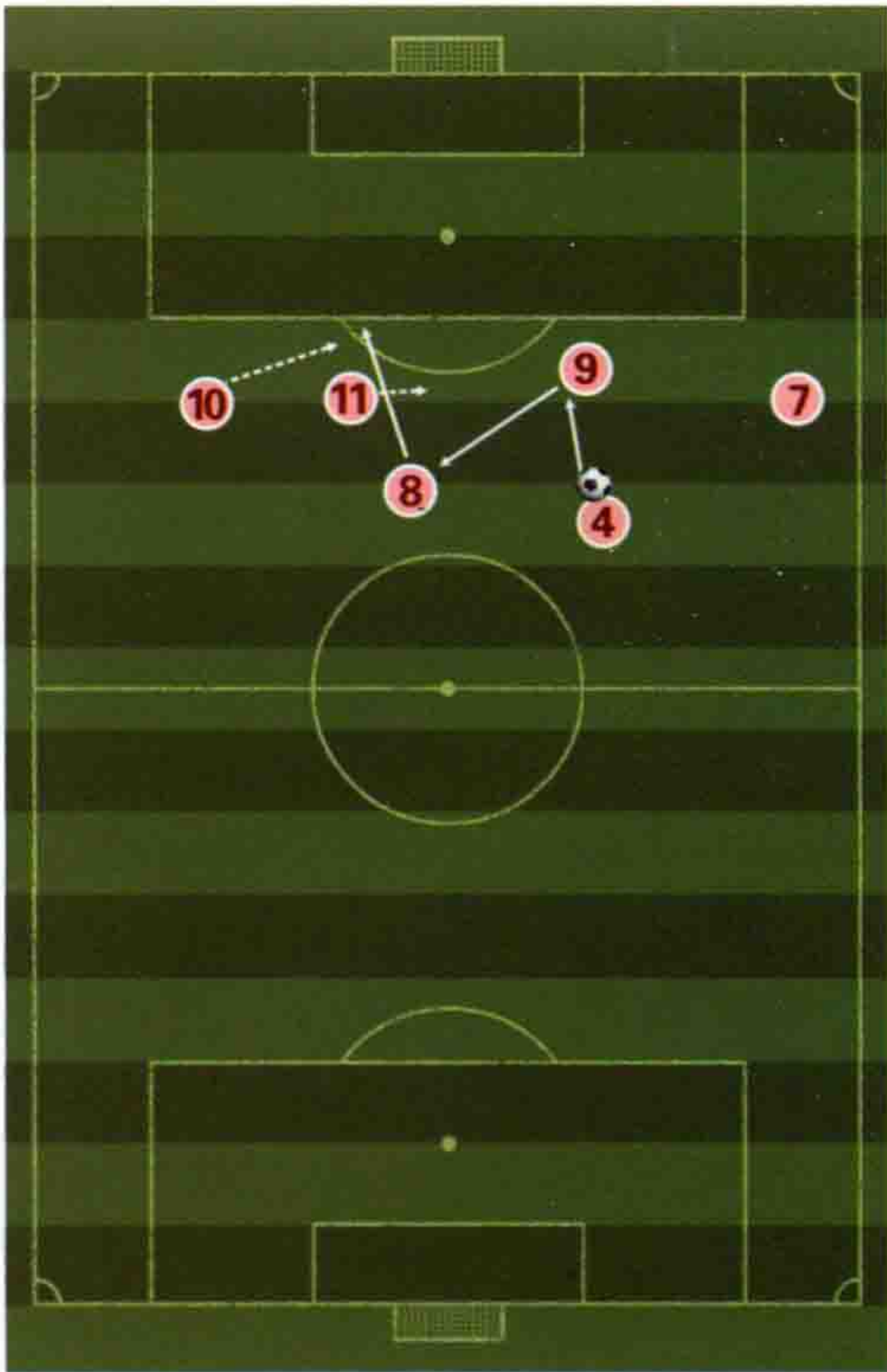


图 103.1

反向跑动

图 104 展现了前锋队员进行的“反向跑动”。可以同时看到球和同伴的前锋队员须依据同伴的跑动线路调整自身。

图 104 中，11 号队员可以同时看到球和 9 号队员；因此，如果 9 号队员横向朝右侧移动（图中移动轨迹 a），那么 11 号队员将横向朝左侧进行移动（轨迹 a）；如果 9 号队员向球移动（轨迹 b），11 号队员将向纵深处进行移动（轨迹 b）；最后，如果 9 号队员按轨迹 c 进行移动，11 号队员将同样按轨迹 c 向球移动。

两名前锋依据反向移动原则进行移动，采用平行移动轨迹。

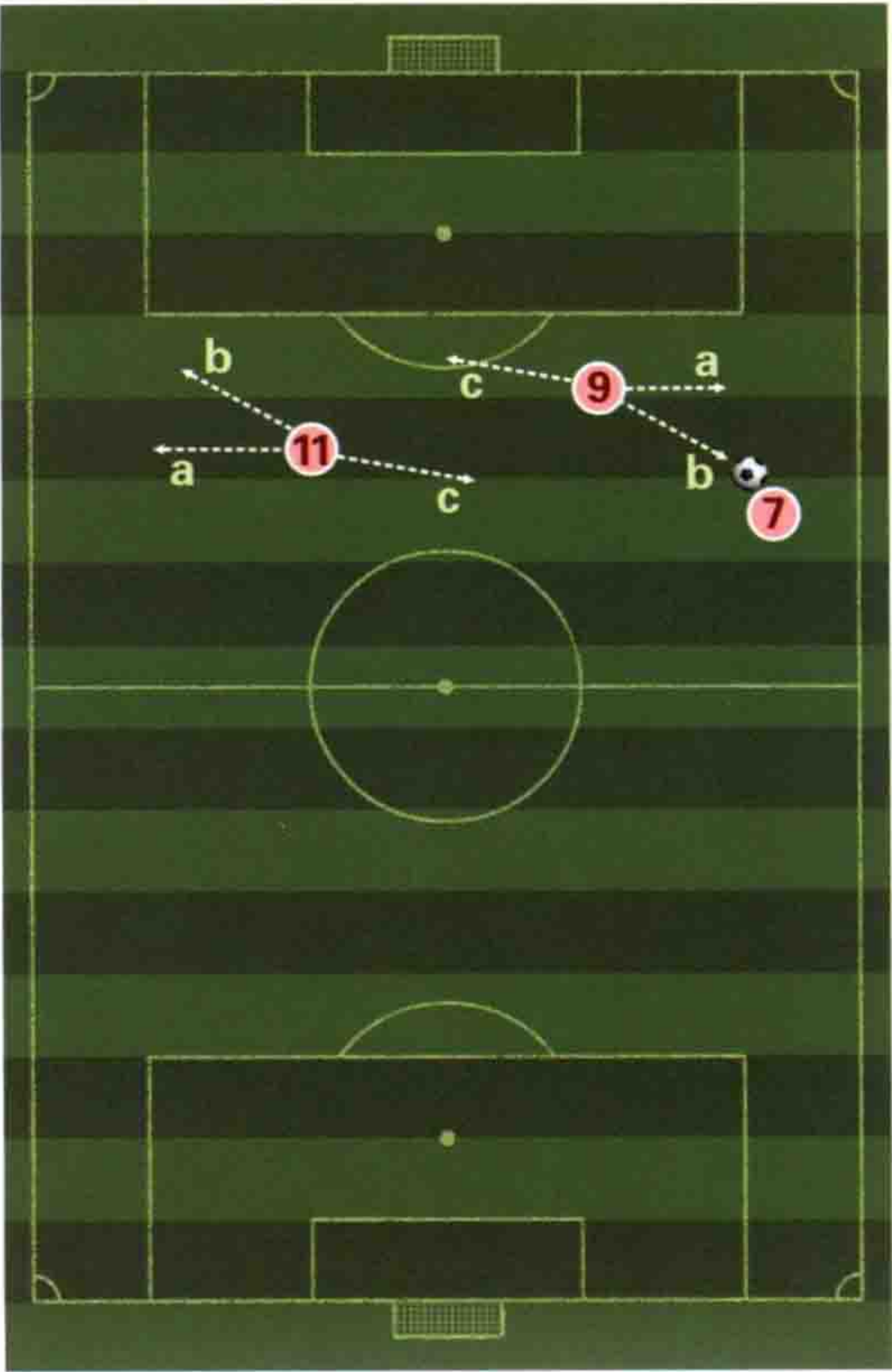


图 104

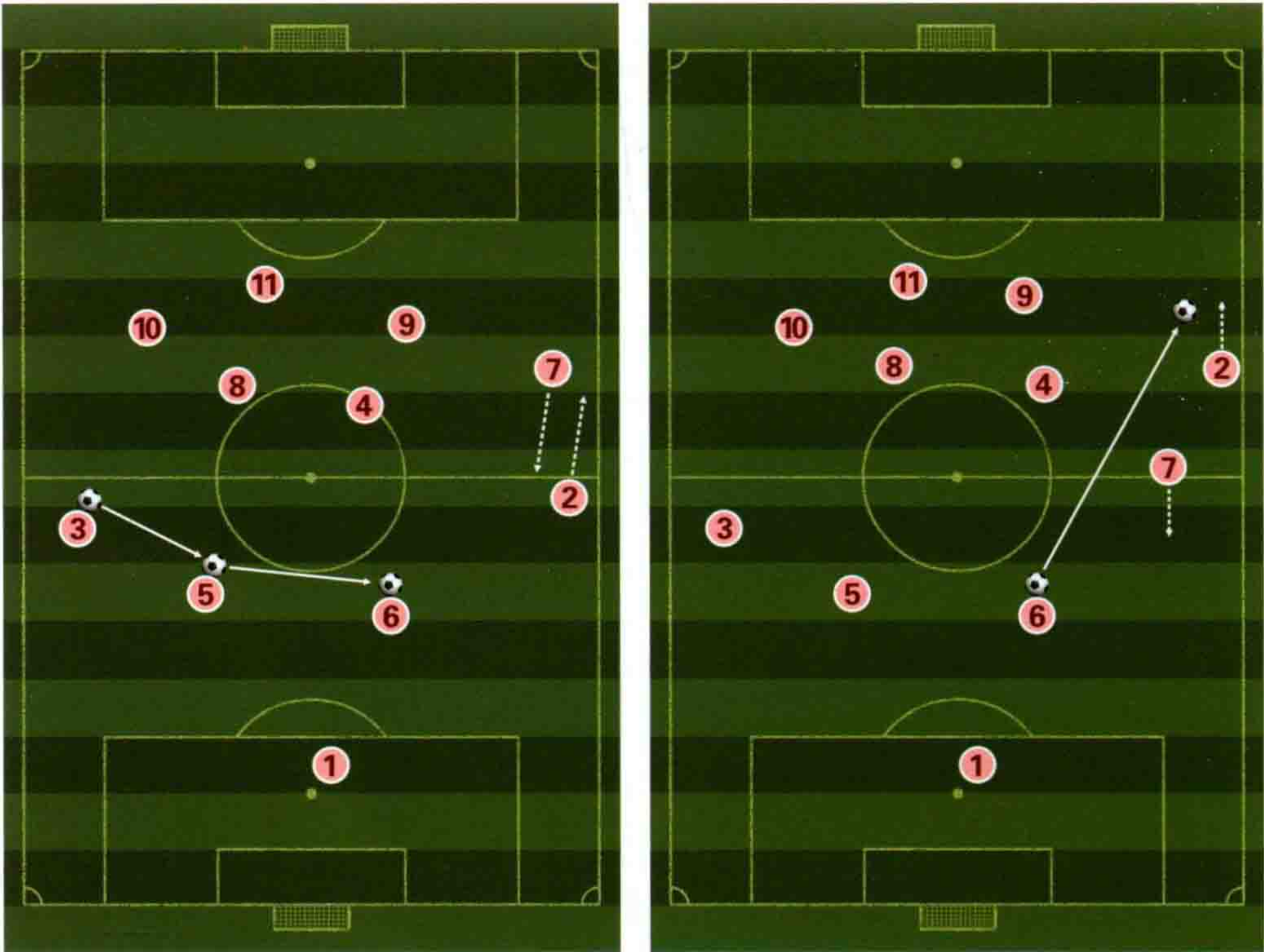
进攻策略

进攻体系 11 V 0

在接下来的篇幅中，你将看到我们认为为了进攻的准备所做的 19 种进攻策略组织，目标是完成攻门。

我们并不想把我们进攻建议作为一种策略，因为如果以一种极端死板的方式来进行解释，这可能会对这些进攻策略的运用时的想象空间上加以束缚，因为对手的表现同样会对情况产生巨大的影响。

需要记住的是这些进攻策略上的建议可以在训练课中以没有防守人的状态下进行学习和演练（11 对 0），我们认为在进攻的初始阶段便于应用一个先前演练的计划，比赛中对手会逐渐适应。进攻的最后阶段，舞台应留给个体球员，依据当时所处的



策略 1 第一步与第二步（图 105 与图 105.1）

情况来发挥他们的创造力。原因是我们所给出的大多数进攻建议，那些不准确的称为策略的建议，在进攻的最后阶段往往不能帮助球队解决所有问题。

我们并不是在描述策略，而是通过简单易懂的图画来呈现两种不同阶段中的策略范例。

每一种策略的第一张图中，我们给出了在进攻的开始阶段，目标在于实施演练过的进攻计划。在第二张图片中，除了射门以外，我们给出了相同进攻策略的进一步发展情形。如下面相互排列的两幅图片所示，每一个单一的进攻策略都能很快被理解。

所有的图中进攻策略已经提出了构想并在场地的右路区域和右侧中路区域给出了示例。当然，在左侧区域，所有的进攻策略同样可以执行。

总结

我们已经从训练课中的练习情景中看到，在狭小空间内队员的决策能力。

足球比赛中，组织防守，逐步进行盯防，盯防，双人包夹，盯防空当，越位陷阱使用的时机等等，均取决于对手的选择；因此我们所展示和看到的不同练习和情景只是真实比赛中情况发生的一个片面，是不足以让“区域球员”转变成在某一特点场景中做出最佳决策的出色球员的。

区域打法中“情景训练”是非常重要的，它同样被称为“简化比赛训练”。通过这一训练体系，重塑比赛中可能出现的各种情景，激发球员的创造力并激发责任感，赋予球员们一种伟大的团队精神；感知，分析，决策和执行能力同样得到了发展。源于这种场景比赛可以培养出聪明的球员，用来纠正不同比赛场景中的技术和战术。

我们同样不要忘了通过特殊的测试可以获得球员们的情感类型及好战因子的相关信息。

4-4-2 阵型的运转： 球员的选择及操作指南

教练员：夹在虚幻与现实之间

对于一名教练员来说，整个赛季中最佳的时期莫过于签署了一份薪酬标准及工作计划的合约后，他可以到一家新的俱乐部开始他的工作。这时教练将按照他的设想做其一切所能做的，媒体也向他大献殷勤，就连球迷们也带着崇敬和喜爱去信任他。想象着他将成为他们球队新任的“长胜将军”。在蜜月期和首场比赛结束后，如果没能像期望的那样发展，惯常地的指责和埋怨将跃然于你眼前，初次从管理层，媒体和球迷中产生的不理解，及或多或少的带有攻击性的怀疑言论开始出现。

从这一刻起，教练员就必须继续坐在那变得越来越烫的凳子上，每一场比赛都能迅速转化为最后一场演出，他的工作继续被显微镜和其他人所监视着，有一条路，唯有一种方式能扭转局势——胜利。除此以外，至多在你后背上拍一拍，还是朋友，嗯？在你知道这一切之前，另外一个人已经取代了你位置，一切如初的继续循环。这就是足球……好像他们是这么说的。如果某天某个人试图认真地严肃地搞一本关于究竟是什么让一个人想要成为足球教练员的研究的话，这将会非常有趣。

我个人非常忠恳的观点是如果你想做这份工作，无论是作为一名职业的还是一名业余的教练，可能会有小小的差别，但你需要是一名纯粹的受虐狂，你必须享受痛苦。我认为没有任何其他比足球更为忘恩负义与世态炎凉的环境了。

第一步：计划

在执教初期，需要与俱乐部拟订组织上的，技术和战术行为上的安排，以彰显教练员自身在执教方面的话语权。

你的球员需要尽可能的贴合你的思想，对俱乐部的球员的质量进行谨慎的评估后，你们将为了你想实现的总体目标而一起奋斗……

这时队员名单将遵照队员是否能够满足教练员的战术理念和战术经验来进行制定。假如俱乐部不可能完全满足教练员的要求，教练员将被迫修改和改变计划，他将会考虑运用另一套已经成熟的比赛计划。

4-4-2 体系：优势与劣势

区域打法可以在任何阵型体系中发挥效用，但我们将注意力放在 4-4-2 阵型上；然而，需要记住的是，场上还有守门员存在，因此 4-4-2 应该被称为 1-4-4-2。那些描述队员在场上站位情形的数字应该称为基本数字排列：阵型描述中的第一个 4 是指后卫线队员；第二个 4 是指前卫线队员，数字 2 用来代表两名前锋队员。

比赛中的很多阶段，三条线初始的组织结构（四名后卫，四名前卫和两名前锋）将随比赛情况的发展发生变化，因此在组织或进攻阶段（当本方控制球权时），阵型可能转变成 4-2-4, 3-4-3 或 3-4-1-2, 3-3-1-3 等形式。在防守阶段（当对方持球时），球队的阵型可能变为 5-3-2, 5-4-1 或是 4-4-1-1 等形式。

毋庸置疑，像所有阵型一样，4-4-2 阵型同样有它的优势和劣势。

优势

1. 比赛的负荷较低，因为球员们在场上并不依据对手来进行站位，而是依据球所在位置进行站位。
2. 球队必须保持“压缩”（从后卫队员靠近本方球门到前锋队员靠近对手间，间距离不应超过 35-40 码）。三条线保持紧密，以缩小对手的比赛空间，我们将会发现，这样做使得重新获得球权变得容易起来。
3. 如果我们在进攻和防守阶段均保持压缩，这可以使我们更容易的重新获得球权，同样也将使我们的后卫队员和前卫队员能够抵达射门区域。
4. 由于球员间空间的压缩，使得短传和射门的实施更加容易。

劣势

1. 当我们从区域向区域转换的时候，客观上来说我们很难逾越我们的对手。
2. 由于我们将较少的与对手发生接触，我们需要拥有出色的组织，这意味着我们不得不从始至终保持集中力。
3. 当我方控球时，我们将在不同区域以线的形式进行比赛；这使得我们难以在球员间形成三角形，也意味着我们的组织虽然缜密，但却缓慢。

4-4-2 阵型：作为基本需求的压迫与越位战术

压迫和越位战术的运用是完成有效地 4-4-2 区域打法的基本支柱。一支拥有这些特点的球队在整场 90 分钟的比赛中将需要做到：

1. 压缩的球队。每个环节都紧密的靠拢。
2. 角色的互换。在同一场比赛中，当需要时，每一名球员都能够胜任不同的角色。
3. 当对手逼近罚球区时，要尽可能迅速地对其空间进行压缩和紧逼。

4. 本方重新获得球权时，试图拉开并扯动对手的排列和站位。
5. 发展进攻方面，要在训练课中演练后卫和前卫队员突破防线的方式和方法。
6. 当我方失掉球权时，我们将会以战术犯规的方式来组织对手的反击。

要记住的是这个阵型需要的是区域打法，只有在确定了我们已经拥有两个基本支柱后才能开始阵型的应用：压迫与越位。

压迫

压迫是由两名或多名球员共同完成的一种行动（从相同或不同位置上的球员发起），以缩小对手的比赛时间和比赛空间。

如同实施压迫的队员一样，远离球的同伴必须同样处于较对手更为有利地相应位置。球员在比赛不可能一直实施压迫，所以教练员要能够使球队在正确的时机，以最佳的方式完成压迫。

当对手处于下列状况时，可以实施良好的压迫：

1. 出现停球失误时；
2. 向下看准备踢球时；
3. 沿边线进行接球时；
4. 接后卫传来的长且高的传球时；
5. 背对球门接球时；
6. 脚下控球或执意采取个人行动时。

在前场，中场或后场都可以实施压迫，根据下列变化和条件决定何时运用压迫战术：

1. 排名情况；
2. 外部环境（主场或是客场比赛）；
3. 比赛场地的条件；
4. 比分；
5. 剩余比赛时间；
6. 球队心理及体能状态。

请君入瓮

请君入瓮的策略是一种压迫行动，就是我们并不是在比赛场地的某个区域展开，而是当我们发现对手的水平并不是很高的时候来对其进行打击的一种方法。我们应用特殊的技术，允许对手进入我们的控制领域，然后对其发起攻击。

越位

通过在正确的时间以正确的方式展开压迫，将使我们的对手很容易的处于越位位置。因为一名队员会从其他队员中间脱离出来。此刻（2001-2002 赛季）越位规则

被修订为当球员处于接球点与球门线间且对方队员不足两人时即为越位，无论他们在球队中充当何种角色。

如果球员处于线上，他不处于犯规位置（或者当其身体的部分被远离他的防守队员遮挡时），在此时他的同伴传球至其脚下，他可以获得射门机会。

正如我们所说过的那样，尽管并不是有意为之，越位也通常是实施压迫打法的必然结果。然而，以下几种情形：

1. 我们可以应用战术于守门员以长传球方式重新开始比赛时，全队协调一致的向前快速压上以避免出现当守门员发长传球时球几乎可至罚球区边缘所造成的威胁。

2. 当对手，包括空中打法和任意球方面的专家将球发到场地的四分之三区域。防守队员可以吸引进攻球员至罚球区内，当持球队员将要踢球的刹那，整条防线向前压，将对手留在越位位置上。

当然，在我们所描述的情景 1 中运用越位战术时是有风险的。但同样真实的是对手将发现他们自己在这种特殊情形的比赛中存在明显地心理障碍。

从 80 年代末到 90 年代中期在 A 级联赛和业余联赛中有上百位教练员，“卖弄”这些战术使他们达到了近乎愚蠢的程度。不光光是比赛中寥寥无几的观众，同样这种情况队员裁判员和他们的助手来说也成了麻烦事。

一段时间后，优秀的教练员们对此战术进行了仔细的学习和研究，伴随着国际足联对规则的修改并使其生效，他们最终创造了一种可以使越位战术在今天的足球比赛中应用的更经济的局面。

许多教练已经开始觉察到系统地运用越位战术过程中所存在的固有风险大大高于从中获得的益处，现在，教练们只是当防守人数处于劣势的情况下来进行应用。

弹性防守

弹性防守是意为为对手处于进攻阶段时制造困难的一种战术。它可以由单个的防守队员完成（一名中后卫或是边后卫通过回撤，处于防线底部位置，占据三中位的中间中位的位置），或由整条防线来实现。依据情形（这需要在训练中反复的进行熟悉和练习），并对对手所处的位置保持警觉（他被压迫还是他自由地向着后卫线进行移动），整个防守区域，已经由防守指挥者给出讯号，向回收，使他们自身成直线站位，形成斜线或朝向本方球门的倒三角形。一旦后卫线断到球或者进行长传，应该整体迅速向前移动，向纵深区域有球处压上，进行压缩，如可能，将对方队员置于越位位置。

假如对手断球且可能形成威胁，防守队员此时再次进行弹性的防守移动，进行回撤以赢得时间并封锁对方前锋继续深入的空间。

4-4-2 阵型：特点

防守

在这种阵型中，有四名球员组成后防线。除了使球队在比赛场上的进行良好的阵型排列之外，在防守阶段，我们还要做到彼此间合理地进行保护。

四名球员间必须紧密靠拢：防守团队中的个人失误极易导致球队出现严重的问题。四名后卫队员组成防线，两名球员将位于边路区域（通常称之为左、右边后卫），两名球员位于中路区域：即左中后卫与右中后卫。

边后卫负责防守，但需要上前时，他们将在进攻阶段中向前插上，他们需要具备边后卫的专项特征，可以转换成为进攻队员。在进攻阶段中，这些球员必须快速，需要完成好传中球。战术智慧是另一基本需求，为了能够在即使是没有球权的状态下，也能对进攻方向和时机进行引导。

两名中后卫是需要可以相互兼容的。其中一人需要具有良好的控制空中球的能力，因此其应该是一名高大有力的球员；另一人，体能出色，特别是他的速度素质。

如果四人之间的组织完善，能够个人能力和彼此间的特点融为一体，那么这条防线将是不可逾越的。

中场

以 4-4-2 阵型进行比赛，你可以用许多不同的方式来部署中场。一切都取决于教练员手上所拥有的队员的特点及教练员自身的理念。因人而异，我们可以做如下排列选择：

1. 线形排列，两名中前卫及两名边前卫；
2. 菱形排列，一名中场队员作为防守屏障（置后）或结合一名进攻中场队员（凸前）及两名内收的中场球员。

看（图 1.1）中的中场线形排列，我们需要两名中前卫队员和两名中场边前卫队员。

两名中前卫队员中的一人通常是球队的领袖；另一人则是“防守人”，像坝堤一样发挥作用，换句话说就是能够对其同伴进行保护，对球进行抢夺并组织反击。



图 1.1

进攻型中场球员必须具备

1. 战术技能；
2. 技术能力；
3. 身体灵活；
4. 能够主导球队的比赛节奏；
5. 心理稳定（拥有领导才华）；
6. 跑动接应能力；
7. 需要时，能够协助进行防守，且知道如何掌控比赛，例如在进攻阶段发起突破。

第二名中路中场队员总是对中场区域的核心球员进行保护，适时的对对手的进攻型中场队员进行盯防。他需要具备以下特点：

1. 身体力量强对抗能力；
2. 气质类型；
3. 牺牲精神；
4. 抢断能力；
5. 进攻阶段的后套能力和防守阶段进行叠加防守；
6. 空中技巧；
7. 有氧耐力（禁区到禁区的跑动能力）；
8. 技术能力，所有上述的能力都是为了夺回球权。

两名边路球员共同组成了球队中场区域四名球员的部署。这些球员都用来发动进攻。其中的一人将善于沿边路进行比赛。最为突出的能力是一对一情况下的比赛能力，进而完成传中。另外一名队员通常称为半前锋；他游走于防线中且进行渗透性传球给前锋队员。

边路中场球员，作为众所周知的“奔跑型”边前卫需要具备以下特点：

1. 良好的速度能力；
2. 良好的运球能力；
3. 战术智慧；
4. 身体力量；
5. 抢断能力；
6. 跑动中完成传中的能力；
7. 处理空中球的能力；
8. 潜在的得分手；
9. 良好的变速和有氧能力；

另一名边前卫同样是另每一名教练感到高兴的，因为在另一边他同样是一根带刺的荆棘。即使再困难的比赛，他也能依靠出色的移动突然解决问题。但是他有时同样会完全地消失于比赛当中，有时候你甚至觉得你的球队在场上少了一人。

这种球员以其眼花缭乱的技术可以摧毁当今足球运动中几乎每支球队都会运用的那恼人的战术打法。多年的争论后，基于这种球员的作用，这种位置在足球比赛中角色重返主流。

这个位置上队员学员所具备的特点：

- 1. 能够悄无声息地避开对手的防守；
- 2. 技术能力处于中上水平；
- 3. 能够在正确的时间传球给正确的人；
- 4. 善于创造球点球及在罚球区边缘制造任意球；
- 5. 具有良好的踢球点球和罚任意球的能力；
- 6. 具有良好的远射能力。

正如你看到的，我们没有提到这个位置上关于体能方面的需求。对于进攻型中场球员来说，这方面的需求不是核心问题。

然而，许多教练员并不喜欢这种类型的球员，更喜欢那种强壮有力的能给球队的防守提供帮助的队员，而不是那种在进攻时灵光闪现的队员。

当中场以菱形站位进行排列时，位列菱形排列上下两端的球员应该是在特点上能够进行互补的两名球员。位于菱形下角的队员（中前卫）需要很强的战术意识能够重新控制大量的来球，位于上角的球员（‘创造力’或是能够解决问题的球员）要能够为前锋送球，或运球及完成射门。两名边前卫队员需要是全面型的球员，可以竭尽所能的在进攻和防守两个阶段中完成相关任务。

进攻

前面的两名锋线球员可以以线形排列或是一名队员（第二名前锋队员）位于另一名队员身后，这取决于两名前锋的特点是怎么样的以及两人所具备的特点是如何互动的。

两种方式的第二种方法允许你将前锋队员



图 1.2

稍稍后撤一些，为其提供在对手后防线和前卫线间活动的机会，在此区域内活动给对方的防守制造了困难。然而，不言而喻的是如果你想以垂直的形式对你的前锋进行排列，两名前锋需要具有特定的特点，不要破坏他们在进攻中所发挥的效用就好。如果球员的能力有限，那么让其回撤在防线间进行比赛将会成为一个错误，实际上，当他有选择点或是可以接到回传球时，可以拿球改变方向或是在正确的时机进行插上。同样还有一种情况会对前锋队员垂直进行站位有所影响，如果第一名前锋并不善于在纵深情况下进攻，而第二名前锋速度不够，不能跟进第一名前锋身后进行有效的突破并应对向中路进行的回敲球。

4-4-2 阵形：球员特征

守门员

或许我们从未对守门员这个位置球员有过过多谈论，对其在球队中的位置有过充分的认识。守门员的比赛方式已经完全改变且在近些年中变得越来越复杂化，由于新规则与新的比赛阵型的出现，当今足球运动中充当这个角色的运动员需要具备与以往不同的特点。现在几乎所有的球队都运用区域打法，因此，考虑到这种打法类型的两个支柱就是压迫和越位战术，那么守门员所需要具备的特点是：

1. 身体形态；
2. 出众的个性，使得他在比赛的关键时刻不仅仅能够给予队友安全感和信息，同样还能指挥防守过程中各种移动；
3. 当球队向前实施压迫时，做好向前移动的准备；这是他可以充当球队的三中位的中间中位角色；
4. 如可能，有能力利用双脚发长传球并记住他的长传球可以为整个进攻行动提供支持；
5. 当出击高球或低球时拥有良好速度和决断，还包括在处理一对一情况时；

现代足球要求队员能够充分的利用场地的宽度，以便于能够进行传中或是试图抓住对方防守上的漏洞或空当，这就是为什么球队拥有一名可以很好出击的守门员便可占据优势。尽管你并没有以按规律的运用越位战术，守门员通常会处于一对一的情景中，此时他的速度，以及对时机觉察的能力和他的决断将会对结果产生关键影响。

不管守门员在门柱间多有能力或是技术多么熟练，如果他不能拥有很好的脚下技术或是出击时表现出恐惧的话，那么对于运用区域打法的球队来说其作用是微乎其微的。所以现代守门员还要具备脚下的传接球能力和比赛意识，会跟后位之间进行传接球行动。可以破解对手的压迎战术。

边后卫

边后卫，尽管他们更多时间位于防守区域，但同样需要具备其他能力，期待他们能在中场区域进行比赛以帮助前卫队员组织进攻，在进攻阶段时，可以完成进攻。考虑到这些要求，他们应该具备的特点如下：

1. 预判能力；
2. 跑动速度；
3. 抢断；
4. 弹跳能力；
5. 短距离内的速度；
6. 对区域打法所需要的移动有良好的理解；
7. 占据正确盯防位置的能力；
8. 进行长、短斜传球的能力和控球能力；
9. 能够实施夹抢；
10. 善于应用越位战术；
11. 能够快速进行背套；
12. 良好的一对一进攻能力；
13. 良好的传中能力；

中后卫

这个位置上的球员是对手完成其进攻行动前所需要逾越的最后一关。尽管他们的比赛方式和哲学已经发生了变化。但是基础元素是相同的；他们仍然是最后的防守人。中后卫必须能够对任何人进行补防，其中一名中后卫需要具备如下特点：

1. 身体形态；
2. 良好的弹跳能力、头球能力出众；
3. 力量；即使在狭小的空间中也要能够盯防对方第一名前锋的能力；
4. 必须在整场比赛中保持他的注意力和果断的决断能力；
5. 必须熟知防守金字塔的运动模式、观察能力、判断能力；
6. 一对一防守能力；
7. 战术纪律执行力；

另一名中后卫不必要具备与第一名中后卫队员同样的身型。然而，他的特点需要与队友进行相互平衡，具备如下特点：

1. 速度；
2. 防守中解围的能力；

3. 防守移动或前压时的指挥能力（他必须是一位领袖）；
4. 阅读比赛场上战术情境的能力；
5. 观察判断能力；
6. 补位能力、具备良好的比赛经验；
7. 断抢球及拦截能力；

中前卫（线形中场排列双后腰）

正如我们已经看到的，4-4-2 基本阵型排列中，我们可以将中场球员线形排列或是以菱形站位排列。

当中场区域以线形作为排列时，对两名中场球员中的一名队员的主要要求是：

1. 善于抢断；
2. 良好的弹跳能力；
3. 善于延缓以赢得时间；
4. 战术智慧；
5. 紧逼；
6. 需要对对手的进攻型中场球员进行盯防；
7. 能使自身融入防线；
8. 发起快速进攻时，有对时机进行把握的意识；

另外一名中前卫需要：

1. 出色的跑动；
2. 善于反击；
3. 良好的技术；
4. 是一名战术专家；
5. 善于长传球和远射；
6. 在冠军赛中能够射门得分；

事实来说，两名中前卫中的一人应该能够对球队的防守行动给予支持以保证平衡，另一人倾向于球队的进攻；一人拥有良好的抢断能力，另一人具有出色的奔跑能力，组织能力和射门能力，尤其是在攻守转换阶段。

边前卫

在 4-4-2 阵型中，边前卫扮演一个微妙的角色。实际上，他们是对球队进行保护和支援行动的人，使得球队依据场上情况，采取防守或是进攻姿态。

还是要说，比赛的姿态和球员的需求取决于球队中场区域的部署是线形排列还是菱形站位。

当阵型部署要求两名边前卫队员靠前并拉开站位时，需要两名边前卫中的一人具备：

- 1. 在进攻与防守两个阶段中发挥作用的能力；
- 2. 良好的跑动能力；
- 3. 出色的耐力；
- 4. 摆脱对手的能力；
- 5. 从对手后防线区域进行传中的能力；
- 6. 战术能力；良好的射门得分能力；

另一个边前卫具备的才华与其队友略有不同。

如果其中一名队员负责盯防对方的进攻核心，那么另一队员就要更倾向于防守。他需要具备：

- 1. 良好的跑动耐力；
- 2. 良好的包夹防守技术；
- 3. 良好的抢断能力；
- 4. 无私忘我的精神；
- 5. 战术智慧；

在部署一场比赛时，教练员们很少应用两名特点相似的边前卫队员，除非运用不同的阵型体系（例如 4-3-3）。

通常来讲，边前卫应该与边后卫相互配合。边前卫进攻时同样要兼顾防守时的位置，反过来也是一样。

菱形站位中的中场队员

正如我们所看到的，在 4-4-2 阵型中另外一种运用前卫队员的方式就是所谓的“菱形中场站位”。

在这种情况下，四名前卫队员的站位与线形排列时截然不同。因此，显而易见的是在这种排列阵型中，对队员特点的需求也同样不同，至少在排列上我们就可以看出不同，线形排列时运用两名中前卫和两名拉开并向纵深进行活动的边前卫部署。

菱形站位为我们呈现了两个相互平行的顶角，之中一人（至少在比赛的初始阶段）将会比线形站位时更靠近中间区域。垂直排列的两个角上的队员应该有泾渭分明的特征：位于底角的队员作为防守型中场，更善于对抗且能够控制比赛节奏；靠前的上角应该是我们称之为“创造型”球员的队员来担任，创造助攻的机会并努力射门得分。

位于底角的球员应具备

- 1. 良好的技术能力；

2. 有效地抢断能力;
3. 强大的个性;
4. 能够使用双脚;
5. 能够控制球队节奏;
6. 能够指引中场区域其他队员的行动;
7. 良好的战术能力;

位于菱形站位中前角的队员通常都会是一名“创造型”队员,当球队需要时,可以作为第二使用,因此他需要具备:

1. 高超的技术能力;
2. 能够保障球权,使球队有时间整体向前移动;
3. 创造助攻机会的能力;
4. 具有良好的远射能力;
5. 良好的运球能力;
6. 具有良好的相互传球及射门能力;
7. 具有在罚球区外制造犯规的能力;

一名位于菱形站位平行角的中场球员应具备的特点:

1. 良好的抢断能力;
2. 为进攻提供支援的能力;
3. 良好的战术能力;
4. 在防守和体系中的盯防能力;
5. 对控球对手实施夹防的能力;
6. 球队反击时进行背套的能力;
7. 良好的攻守转换能力;

另一名位于菱形站位平行角处的球员应具备:

1. 良好的组织进攻能力;
2. 良好的运球能力;
3. 良好的速度能力;
4. 带球跑动中进行传中的能力;
5. 能够防守并对球进行保护;
6. 具备远射能力;
7. 良好的突前能力;
8. 良好的攻守转换能力;

攻守转换阶段是指由攻转守和由守转攻时刻。在此阶段能够尽可能快的占据更

为有利的位置以良好的战术能力对球权进行控制。

前锋

在一场拳击比赛中，依靠点数，最好的拳击手将赢得胜利；在篮球队中，拥有最好球员的球队总能脱颖而出——在足球运动中，获胜的球队是依靠取得更多的进球。我们关注一下“足球市场”，什么看起来是被疯狂搜寻的稀缺物品——前锋队员，能够成就或粉碎一家俱乐部及其教练的人。在我们的想象中，他们是我们的英雄，有时候甚至由于一次触球而引发整座城市的雀跃。他们让人喜爱而又备受争议，他们在一或二英尺，内线或外线，英雄或蠢材以及他们的对手间生存。这就是前锋队员。

在4-4-2阵型打法中，通常我们运用两名可以进行互补的前锋队员：一名富有力量且体能出众，另一名则更加灵活。

第一名前锋队员需要具备的特点：

1. 身体力量；
2. 冲击力；
3. 出色的护球能力；
4. 至少具备一只脚出色完成射门的能力；
5. 把握机会，门前嗅觉；
6. 绝招；
7. 牺牲精神；

第二名前锋队员需要具备的特点：

1. 在任何空间出色的活动和进攻能力；
2. 能够突破对手；
3. 应对比赛的强度；
4. 远射能力；
5. 冲击能力；
6. 良好的跑动能力；
7. 驾驭；
8. 无私；

这就是教练员在4-4-2阵型中所要寻找的两名前锋队员的特点。

当然，如果球队中没有具备这些特点的球员，那么教练员将不得不需求其他的解决方案。

通过这种分析我们明白了一件事，我们可以确定的说为了将既定阵型付诸实践，教练员将不得不对此拥有清晰的认识，同样他需要拥有可以诠释这种阵型的球员。

指导防守阶段

前言

防守阶段可被定义为当对手控球时，球队所面对的一种集体战术情景。除此之外，还有进攻阶段和转换阶段。防守阶段是足球比赛中三个基础时段之一。

毋庸置疑的是在防守阶段你的首要目标是确保对手不要得分。

然而，限制整体防守策略的是孤立无援，这将使得防守显得过于平庸和肤浅。现代足球已经达到了高水平的战术组织，由此导致的结果是防守的目标在于拥有恰当地预先部署好的团队以及一个积极且富有策略的防守理念。这可以通过创造一个为了重新夺回球权的有效的协同的打法机制来得以实现。

用这种机制来满足战术选择的需要，这将导致在两个阶段间，即有球与无球阶段间显而易见的关联。

你重新获得球权的方式（断球，抢截或是由于对手的失误）以及发生这些状况的场区将会决定你的进攻行为。

举例来说，如果我方在本方罚球区附近区域获得球权，在我打到对方门前之前，无疑我们有很长的路要走，我们将从后场开始建立进攻，冒着在危险区域丢球的风险；或者我们将不得不通过长传球的方式将球打到前场，这样的战术选择为我们的锋线球员制造了困难。因此，高位的防守组织是取得成功的基础，就此点而言，即使是更偏向于进攻打法的教练员们也深表认同。

如果一支球队总是失球，即使是平均得分数很高，它也很难取得至关重要的胜利。

一个组织良好且有效地打法体系将会给对手的得分带来困难并给全队带来士气和安全感。

同时也会为球队的进攻组织提供必要的连续性，流畅性和不可预知性。

教练员必须善于观察，评估并善于发现他队员在技术、战术、身体、竞技和心理状态，以达到选择更适合自己的球队的防守策略及打法体系。

足球是一项场景运动，教练员在训练中必须知道如何将比赛中所要出现的不同

情景让自己的队员读懂和理解这其中的步骤。队员的反应必须能够满足球队防守策略以及足球比赛中两个存有最大变数的，即空间与时间的需求。

我们留给对手尽可能少的空间和时间，以他们获得射门机会的难度。

除了这些技战术方面的问题，另一关键要素应该着眼于改善我们无球阶段的行动作为球队防守的思路以及我们防守的思维方式及预先部署。

决断，强度，清楚的视野，智慧，侵略性，这一系列的素质必须成为一名优秀球员在防守基因中的一部分，还有就是盯防能力以及对比赛将如何发展的预见能力。因为在现代足球比赛中的速度以及受限的空间，使得预判这一点成为当今足球运动员的一项必备能力。

指导方法

在区域打法中，每名球员对其所处区域负责并对进入该区域的手进行盯防。

无球队员必须对其临近的区域进行控制并对持球进入该区域的对方队员进行防守。

依据区域防守的原则，为实现防守阶段组织的最佳可能，教练员应对打法的主要理念进行强调，在这种情形下需要强调的是：球，同伴还有对手。

一个拥有练好组织的球队的移动防守将兼顾协同（例如在正确的时机）以及压缩（保持相互间紧密），防守队员随球的移动以及同伴和对手的位置进行移动，考虑不同场区间和每个场区中防守队员间的距离。

区域打法原则的目标是在有球区域创造人数上的优势。球队向球更加靠拢和压缩，离球最近的手应被紧盯并对球进行控制（例如：压迫、夹抢、围抢），与此同时其他防守队员距球较远的手的行动作出预判，并试图断掉传给他们的球。

所有讲到的，都是球员们应该做到的，准备建立球队，教练员应该试图让他的每一名球员“思行一致”，这样队员们在其位置上就可以以统一的方式来阅读比赛中不同变化的场景了。

大体上在无球阶段有五个基本的整体战术原则是球队需要遵守的：

1. 排列：不要使自己的位置处于过于死板或过平，尤其在中场附近区域应创造出不同层次的防守线；
2. 赢得时间：在某些情境中延缓对手的进攻，例如当球队在场上处于不争取的位置排列，人数处于劣势，由于疲劳而导致的体能问题以对夺回球权产生困难时。
3. 防守的紧密性：收缩靠拢且缩小比赛空间，为对手的进攻制造困境；
4. 防守的平衡：试图在场地的所有区域都创造人数上的优势；

5. 侵略性：持续地压迫控球队员以及支援他的同伴，以限制比赛的时间和空间。

遵从以下指导方法以获得良好的比赛组织，指导方法分为四个阶段：

1. 通过无对抗或消极对抗简单的练习来明确个人技术 / 战术任务。此方法的目的是将球队各个环节的结构进行拆分。

2. 指导后卫线进行更为复杂的练习，结合对抗。

3. 练习中将中场部分与后场环节联系在一起，以实现区域策略。

4. 结合进攻方的后卫与中场区域整体练习，以明确团队策略。

我们需要补充的是以上罗列的不同阶段的练习不是必须逐条的生搬硬套的实施。谨慎的检验训练课的效果，所有的比赛（比赛是最佳的检验方式）会给教练员提供球队目前所达到的水平的清晰判断，这样教练员就可以选择最佳的练习方式来应对可能出现的状况并解决所有问题。

区域 4-4-2

正如在图 2.1 中所看到的，区域 4-4-2 阵型以四名后卫线队员，四名前卫线队员和两名锋线队员示人。

确切的说，当谈及防守时运用“链式排列”这个术语更为准确，后卫线和中场线均成“半圆形”站位，因为其两名边路球员的站位较其他队员来说稍稍靠前。

4-4-2 阵型可能是对于实施有效地防守来说的最佳体系，因为在中后场区域组成的两条四人防线能够使你从右至左的实现对整个球场宽度上的兼顾。

球队必须能在场上紧凑的进行移动，依据球发生的移动，保持队形的压缩和紧密。这将自然地在球员间的各个链条间实施包夹与压迫的最佳形式。



图 2.1

防守

我们已经说过，四名队员组成的后卫线使得我们能够对场地的宽度给予兼顾。在恰当执教后，防线应该能够依据球的移动以协同的方式进行移动，同时考虑个人，局部和整体的战术原则，进行保护，对对方前锋进行有侵略性的进攻且试图以最佳的方式阅读比赛的情景。

除了这点，从思想观点上来说，防守过程必须从始至终高度集中注意力。在比赛的任何时候都抱有坚定的信念和自信，清楚的认识到一个人的错误就能够导致失败的结局。

分开来讲，两名边后卫必须对两个边线进行控制…

当对手在另一侧的边线处拿球时，队员以斜线且紧密的队形向中路区域移动，避免对手出其不意的出现在防守的薄弱区域或防守的盲区内。此外还要对处于另一侧的对手进行盯防——队形的紧密程度取决于场区和球所处的位置——必须避免一对一局面的出现，预判，延缓对手的进攻时间，选择正确的时刻在适当的时机向上压缩以干预对手的进攻。

两名中后卫将对防守的中路区域进行控制，互相进行保护并兼顾靠近自身的边后卫队员，盯防对手的中锋，拥有良好的处理空中球与一对一能力。

对手应该被赶向边路区域，而不能让其不断向前推进。这一防守原则不但后卫队员需要秉承，中场队员和锋线队员在进行防守时同样需要遵循。这意味着防守队员应该注意自身身体和双脚的位置（通常内侧脚位于外侧脚前，随球的移动进行调整）。

为了实现最佳的防守部署，我们需要特别注意以下几个基本概念：

- 1、宽度；
- 2、防守斜线及防守三角；
- 3、盯防及保护；
- 4、平行移动及局部夹抢；
- 5、上下移动。

宽度

对手控球时，防守方需要在场地上保持紧密的队形站位（至多不超过 40 码）以减少队员间可以插入的空间。

依据场上的具体站位，防线将或多或少的留有间隔。如你位于靠近球门的区域进行防守，球员间的距离将逐渐缩短。

另一个限制防线宽度变化的条件是对方前锋的数量及他们的站位。面对安排使用两名前锋的球队时我们的防线比面对运用三名前锋（一名中锋和两名边锋）的队伍时更为紧密。我们接下来看看一看如何遵从保护及盯防的原则。

练习 1

防守宽度（图 2.2）

防线设置位于四分之三场区处，盯防位于两名边后卫身前的对方队员。位于一侧的对手拿球对防线发起进攻。防守队员向持球者进攻，其他队员向后移动并压缩空间，靠近有球区域。

防守斜线及防守三角

斜线和三角是区域打法的两个基本原则。根据球的位置，后卫线需要向球靠拢，形成斜线保护形状，依据教练员的战略决定形成一条或两条保护线。四名防守队员形成一条防守面（图 2.3）以限制对手在纵深上的活动空间且便于实施主动或被动的越位战术。

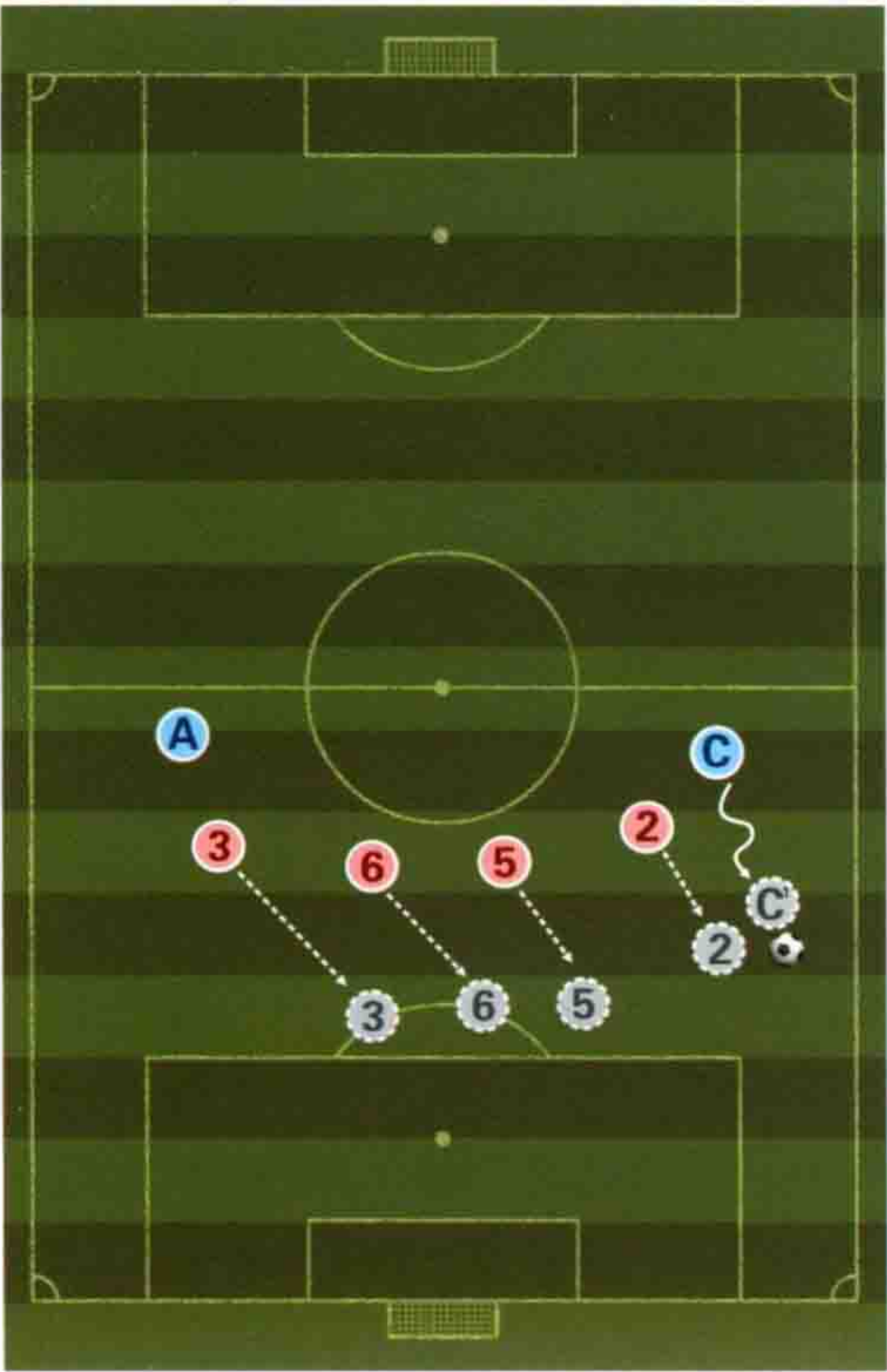


图 2.2



图 2.3

运用两条保护性防线，结合着两名中后卫的互相保护，给予了防线更多的保护，但也同样给了对手更大的纵深空间且为越位战术的实施带来困难。

这里有两种建立双线保护防守的方式。第一种方式是所谓的‘L 型’或称为‘弧线型’防守，有球侧的边后卫和临近的中后卫进行站位组成防线（图 2.4）。第二种方式是边后卫远离持球人，而是与临近的中后卫保持在同一条线上（图 2.5）。

这两种方式间的根本不同是两条保护防线的组织，如果选择第一种方式更有利于在攻守转换时刻的需要，因为异侧的边后卫位于靠前的位置，当球队重新获得球权后，他应该做好向前移动的准备。如果你的球队中拥有战术技能出色的球员。我将告诉我的球员实施单一防线时需要将球进行控制和和施压，实施双重防线时不急于对球进行压迫和控制，以便于从线形防守的两种形式中获得最大的优势。

面对球在中路区域发展时，四名后卫队员需要排列成三角形站位。当球发展到中后卫所处区域时，他向球发起进攻，其他队员收紧以创造防守三角或防守金字塔（图 2.6）。球处于地面及空中时，防守移动都应该采用斜线及三角形移动形式。



图 2.4



图 2.5



图 2.6

练习 2

构成斜线或三角形（图 2.7）

防线按图中所示区域站位。四种不同颜色的标志置于四分之三场地处，相互间隔十码。当教练员叫出颜色，防线必须迅速靠拢向相应地参照点，构成斜线或三角形。除去正确的实施斜线和三角形布防外，教练员同样需要着眼于防守队员的身体和双脚的位置。

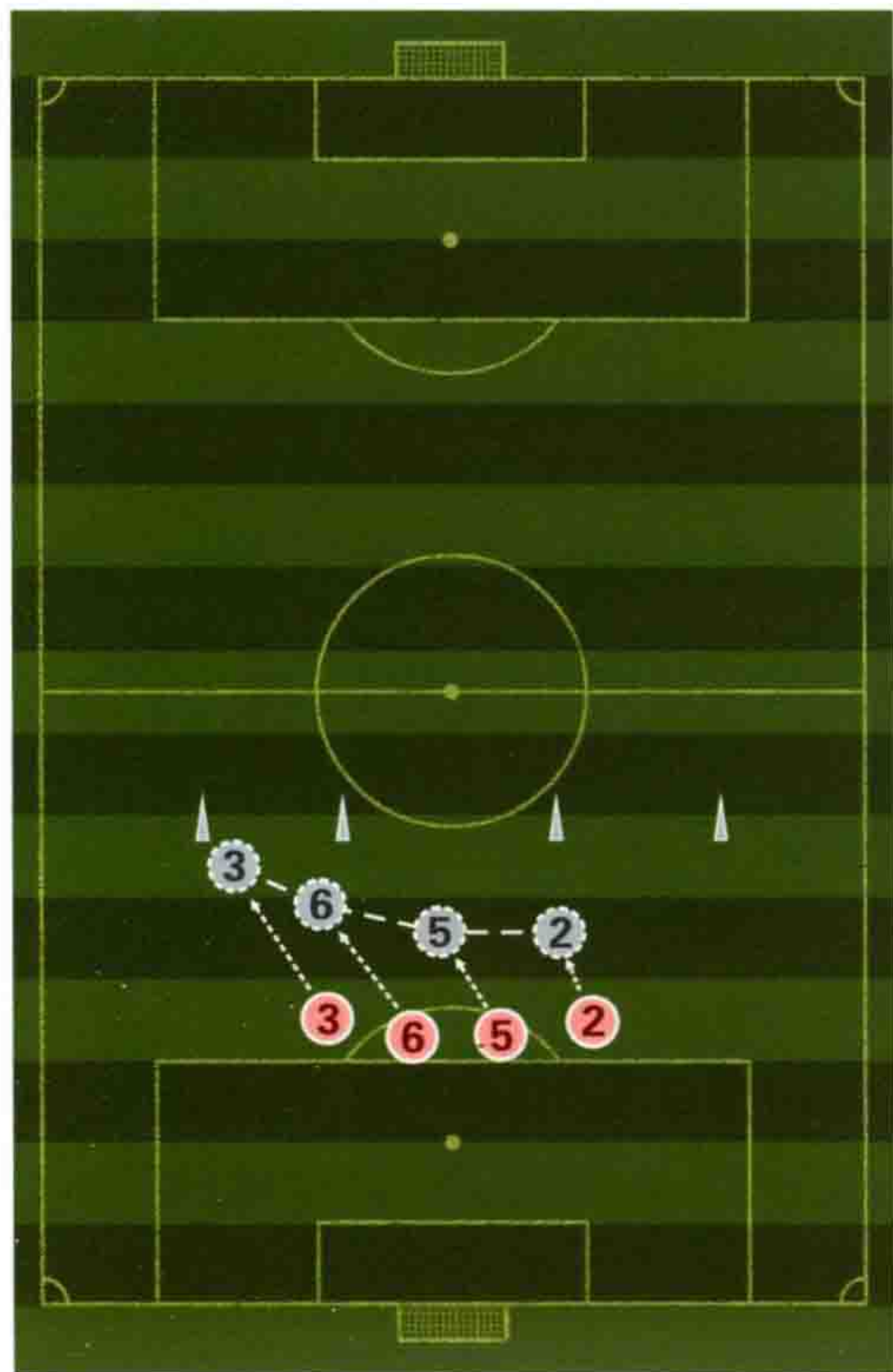


图 2.7



图 2.8

练习 3

构成斜线或三角形（图 2.8）

防线的站位同上一个练习相同。标志盘区域现在由球员拿球进行训练。当教练员给出信号，四名球员开始相互进行传球，防守队员对其进行盯防。根据教练员的指示决定由何处开始传球，然后由球员自行决定球传向何处。

练习 4

后卫间的相互传球

这个练习原则上来说用来提高进攻阶段的发展，但同样对于防守阶段来说也是非常有用的。四名后卫必须相互间进行传球，每次传球后，传球队员需要移动至斜线位置已给接球的同伴提供支援。这个练习指导队员如何对临近的同伴进行保护，以及如何在队员间保持合理的距离。

盯防与保护

关于防守移动我们已经进行了无对手对抗的演练（斜线的引动和三角形的保护）。

需要指出的是对手的存在非常重要，它可以迫使防守队员为了实现盯防原则而变换位置，就上述而言，我们将看到在一种时刻，场地的某些区域及某种特定环境下的变化。

防守队员运用区域打法必须是其自身很好的布局于场上，这种布局可以同时正确地实现两件事：**盯防与保护**。

换句话说，在区域打法中，防守队员不能只局限于使自己控制进入其防区的对手上，且必须使自身的位置处于能够对临近区域同伴提供保护的位置，以至于在对手对同伴进行攻击前，及时对球进行干扰。

对于防守阶段的成功来说这是非常重要的概念，以为一名球员如果清楚的指导其身处队友的保护中，他将更加稳健和自信，创造更多的优势。

为了更好地理解这个概念，我们可以想想“T 型盯防”的原则。

这种形式的盯防通常应用在防守的非重点侧，面对远离球所在地点的对手。

T 型是一个抽象的图案用来划分场地的区域，从前锋队员中分出防守队员为了呈现最靠近于后卫队员的场区和最靠近前锋队员的场区。运用这个抽象的系统我们标出了防守队员对前锋队员进行干扰和封锁的可能点。事实来讲，防守队员必须能够

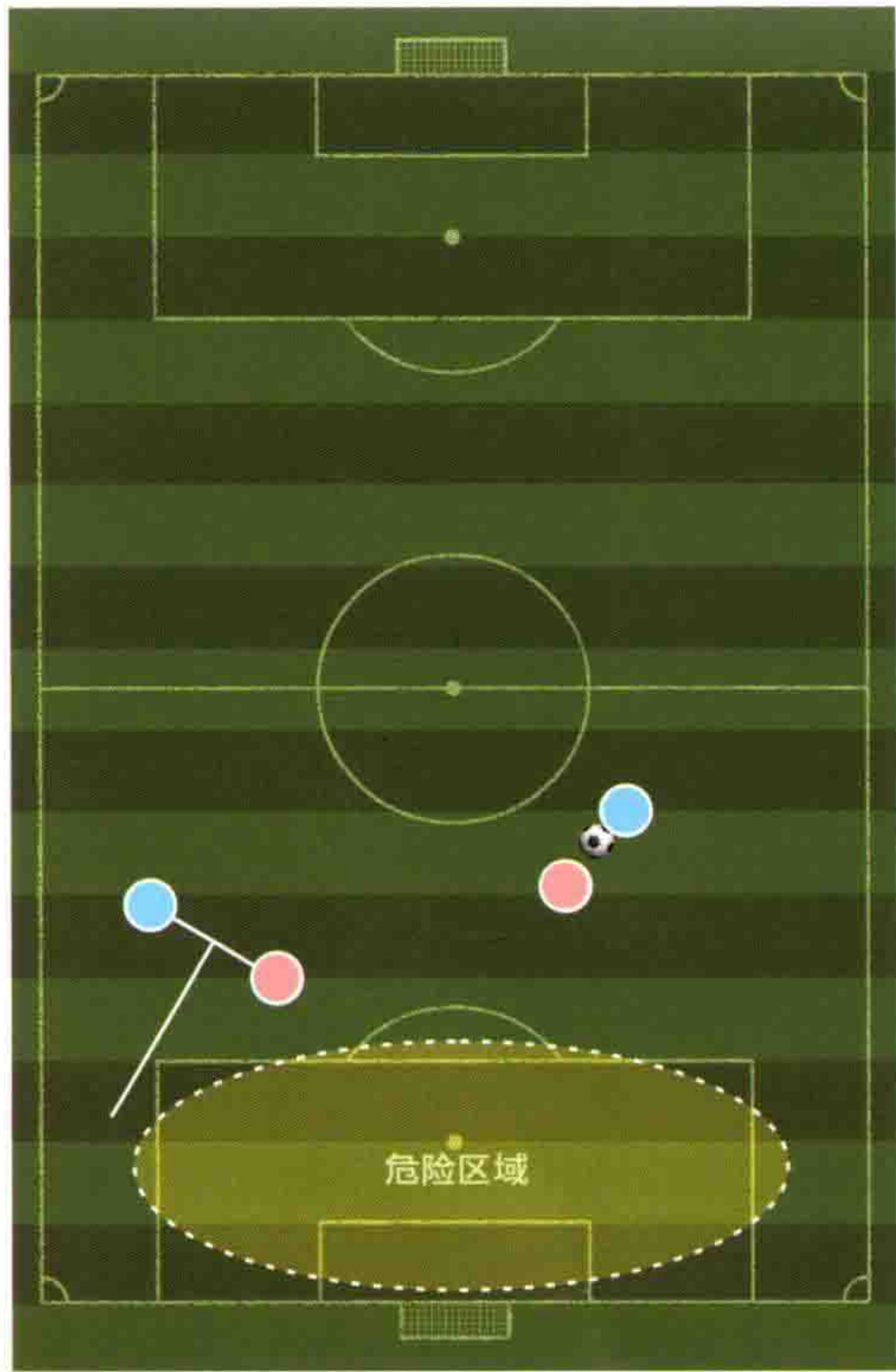


图 2.9

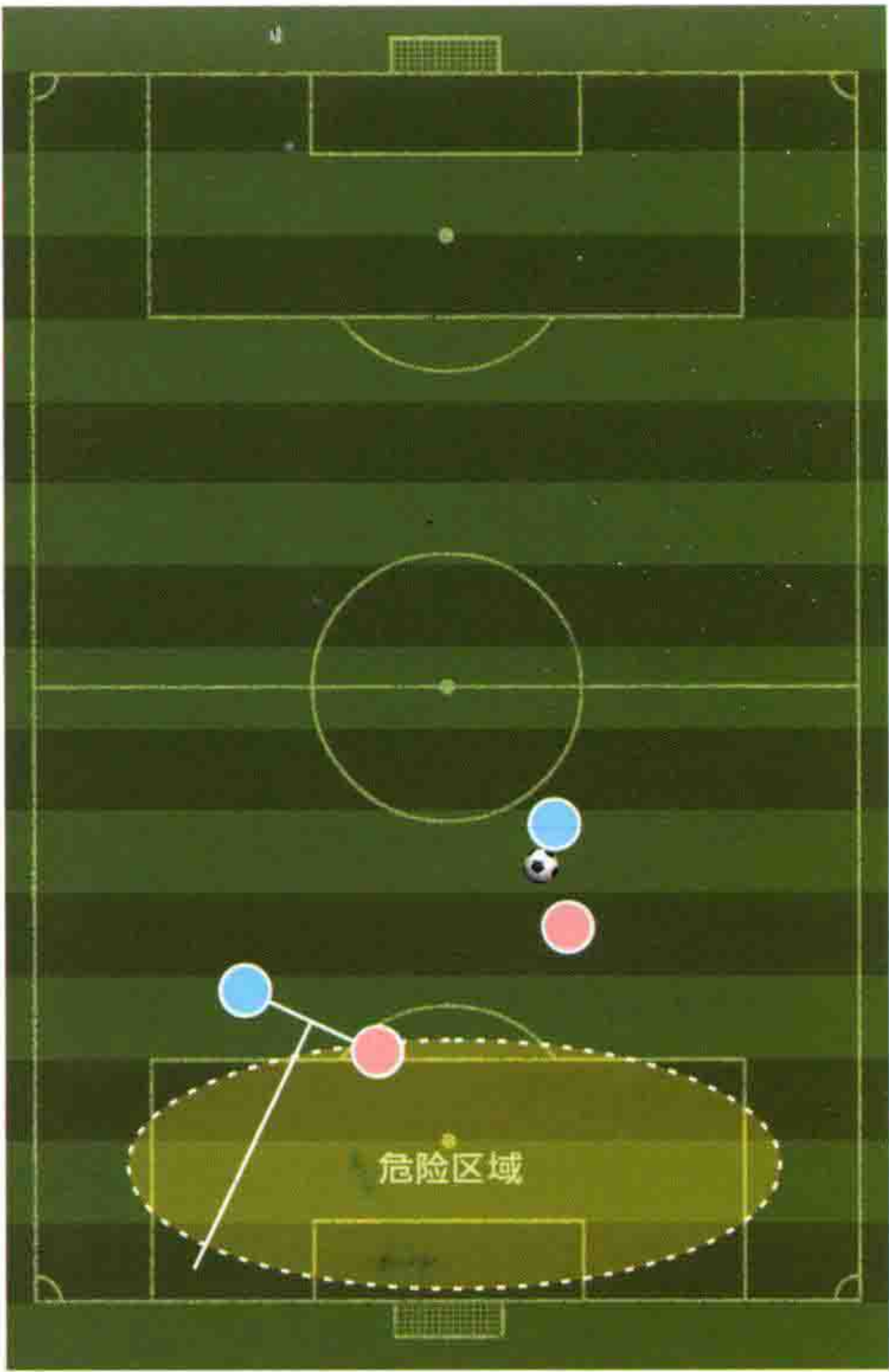


图 2.10

对其对应的前锋队员进行干扰并封堵在我方危险区域已经拿球并可能在其擅长位置进行打门的对方队员。在图 2.9 和图 2.10 中，我们看到两名防守队员面对对手所采取的 T 型盯防。在第一张图中，防守队员的位置——以及他的盯防位置——是正确的，因为干扰和封堵的线处于危险区域以外。

第二张图中的盯防位置不是很好，因为干扰和封堵线位于防守的危险区域之内。T 型盯防对于防守位置的建立非常重要，防守队员必须必须完成两个任务：盯防和保护（图 2.11）。

就防守环节而言，我们可以说如果有的防守队员不能够同时完成盯防与保护，临近他的队友将帮助他完成这些防守任务。进而队员依此对对手进行盯防，通常位置会处于靠近临近的其他队员所处的位置。为了更好的做出决断，如果存在理论上的可能，我们必须看到后卫干扰与封堵的线在防守的危险区域外实现交叉。（图 2.12）

如果你的同伴不能帮助你控制对手并完成你的任务（盯防与保护），当你的同伴已经被对方的前锋队员突破，这是你最好专注与对对手的盯防并向球靠近，而不是去进行保护。

另一个要点是，如果已经退至本方罚球区线，防守必须专注于对对方前锋的盯

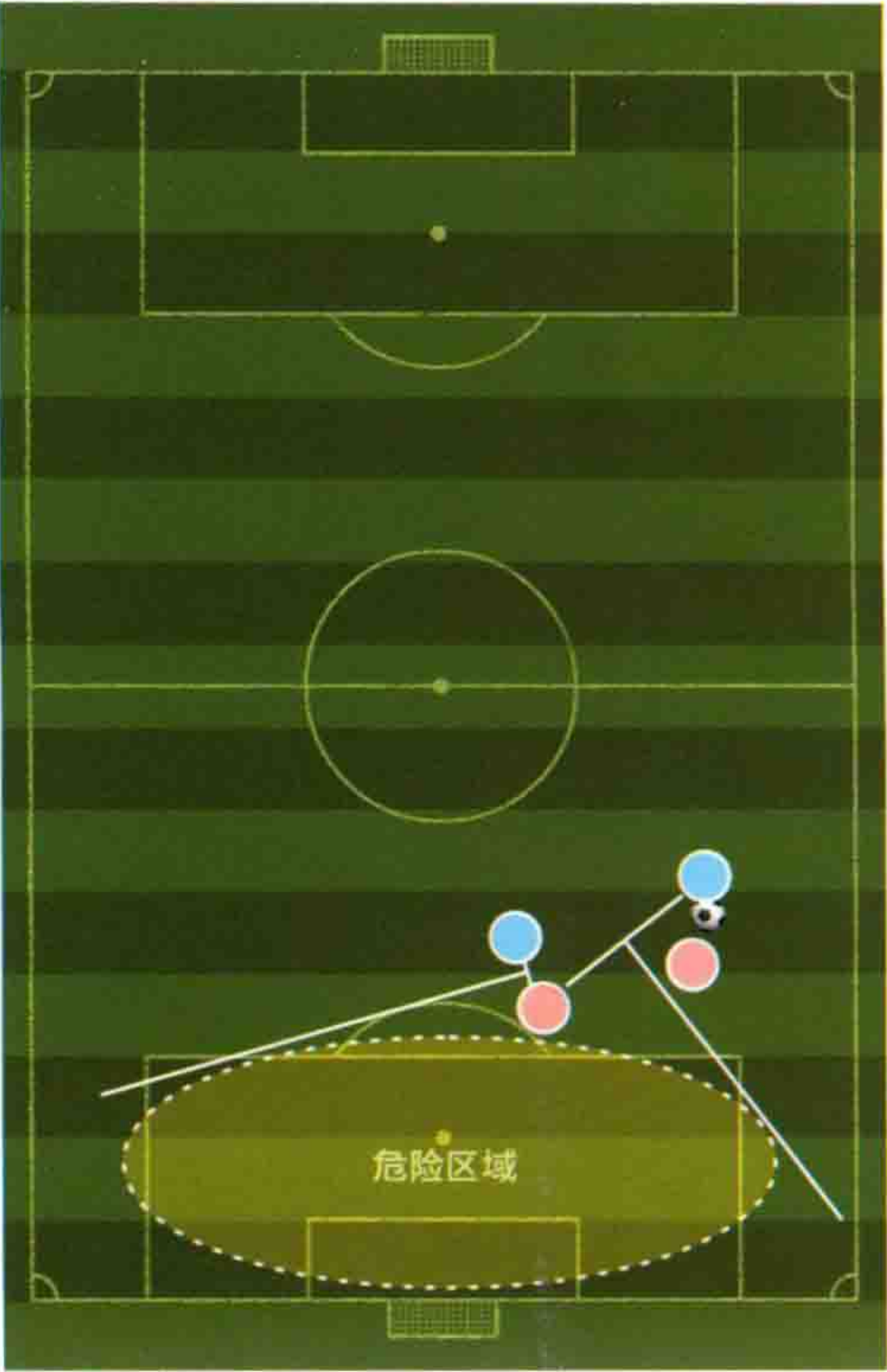


图 2.11

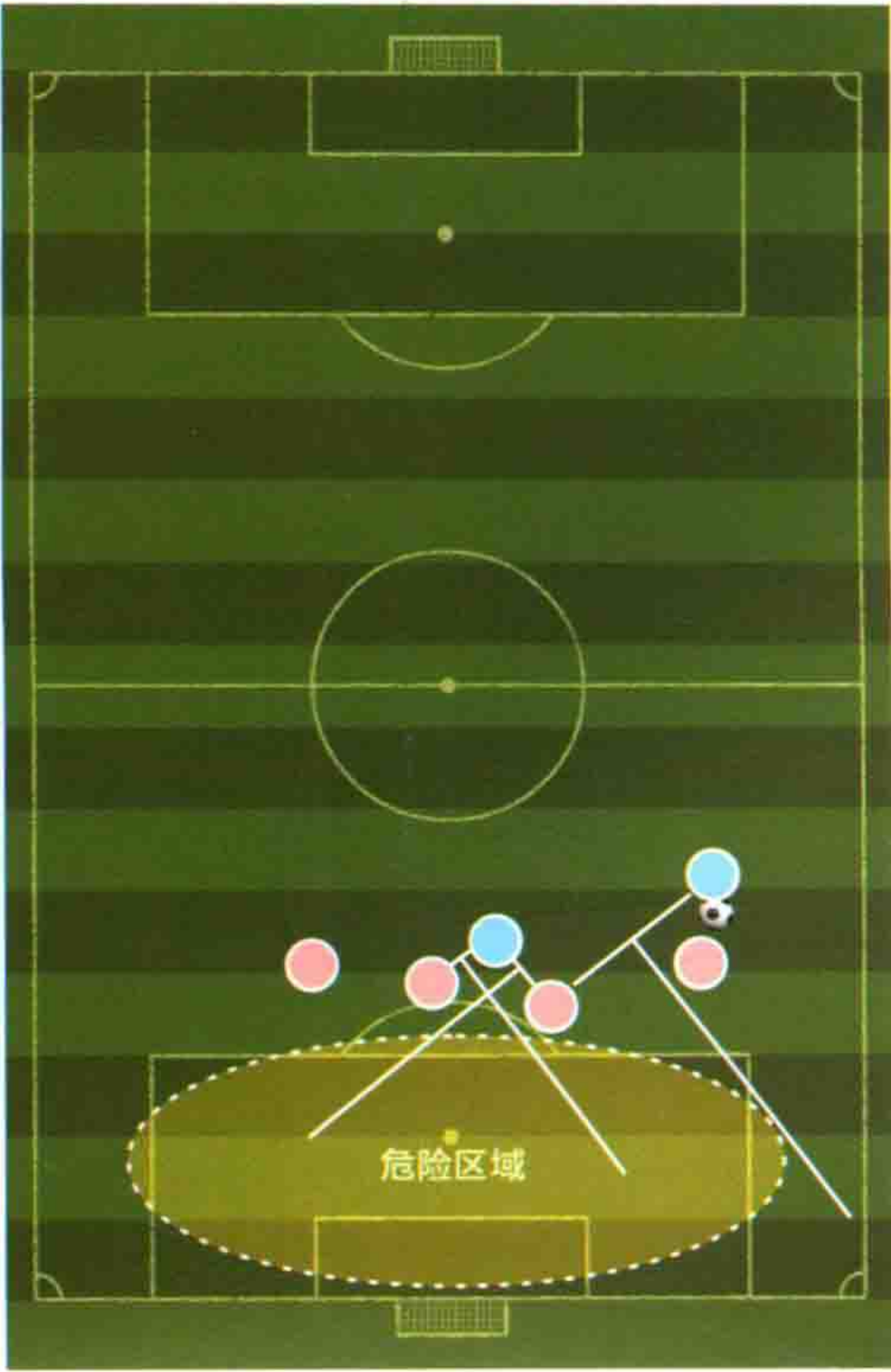


图 2.12

防上。如果球发展到本方门前，我们应进行紧逼——一直跟防到最后（留给对手一码的空间，对于防守来说也是致命的）。

我的建议是防守队员与对方前锋队员间保持一臂距离为最佳的防守距离。

练习 5

结合对手攻防的情况下形成斜线及三角形站位

与练习 2 与练习 3 一样，只是逐步地增加更多的进攻队员（从一名到四名）。重点放在合理的“盯防与保护”。

练习 6

如练习 1 一样，安排两名前锋。控球队员进攻至底线处进行传中。注意合理的盯防和保护，当传中时注意紧盯。

横向移动和局部双人夹抢

就像我们已经说过的，防线必须根据对手控制球时球的移动来进行协同的移动。四名后卫队员必须在正确的时机横向移动，向球压缩并保持相互间合理地距离。

此外，有组织的防守需要知道如何去进行移动。紧密联系的保护及防守队员的控制能力是区域打法的基本需要，不仅在他们自己的区域中，还有邻近的区域中。

在移动中会出现球队的局部（在此我们谈论的是球队的防守）在某些方向上会出现散乱的情况，因此围绕的球所在的位置就需要重新组织站位以应对人数上的劣势。

当对手突破了一名防守队员或是当后卫失位时，其他防守队员有责任根据新情况向球进行移动，此时的理念是一名队员留下的空当由其邻近的同伴进行占据。（图 2.13）

在防守的局部形成内线双人夹抢，首先我们必须强调的是双人夹击的运用对于防守队员来说必须谨慎。因为双人夹击行动存在风险，因为此行动给对手留出了自由活动的空间，且必须在拥有良好防守组织体系的情况下实施，由于此种情况总是发生在靠近球



图 2.13

门的区域，因此需要在谨慎阅读当时情境后作出行动。

通常来说，我们可以将防守队员间的双人夹抢行动分为两种类型：

- 一 由边路向中路区域进行的双人夹抢；
- 一 由中路向边路区域进行的双人夹抢。

在第一种情况中，边后卫向与其邻近的中后卫靠拢形成双人夹抢，举例来说，这种情况出现于当我们处于罚球区中，对手被中后卫队员控制住拿球，此时只需要考虑阻止其射门；如果中后卫盯防的前锋队员拿球向边路移动，且边后卫处没有对方队员需要被盯防，这是应向内靠拢形成夹击。（图 2.14）

第二种情况中，中后卫与边后卫对处于边路对手进行双人夹击，这种情况出现在，对手拿球并处于良好的一对一局面时，我们需要帮助边后卫进行防守；或者对手在边路拿球并已经转过身来，我们就需要对其进行防守，延缓他进行传中。（图 2.15）

一个很有意思的战术情景是，其中包含了移动的原则，保护及双人夹抢，那就是当边后卫队员发现自己处于球后，因为此时后卫队员被对手运球或是通过传球所突破。在这种情况下边后卫队员应作出决断是否与由向边路移动的中后卫队员共同对持球对手进行双人夹击，还是向中路移动弥补中后卫队员顶出后留下的空当。（图 2.16）

作出这样的决定是基于对场上局面的谨慎阅读后，头脑中要考虑持球对手的特点（是否拥有出色的带球能力）以及我们防线所处的位置与对方前锋队员位置的关系（寻找任何自由的空当和间隙，并考虑人数上的劣势等。）

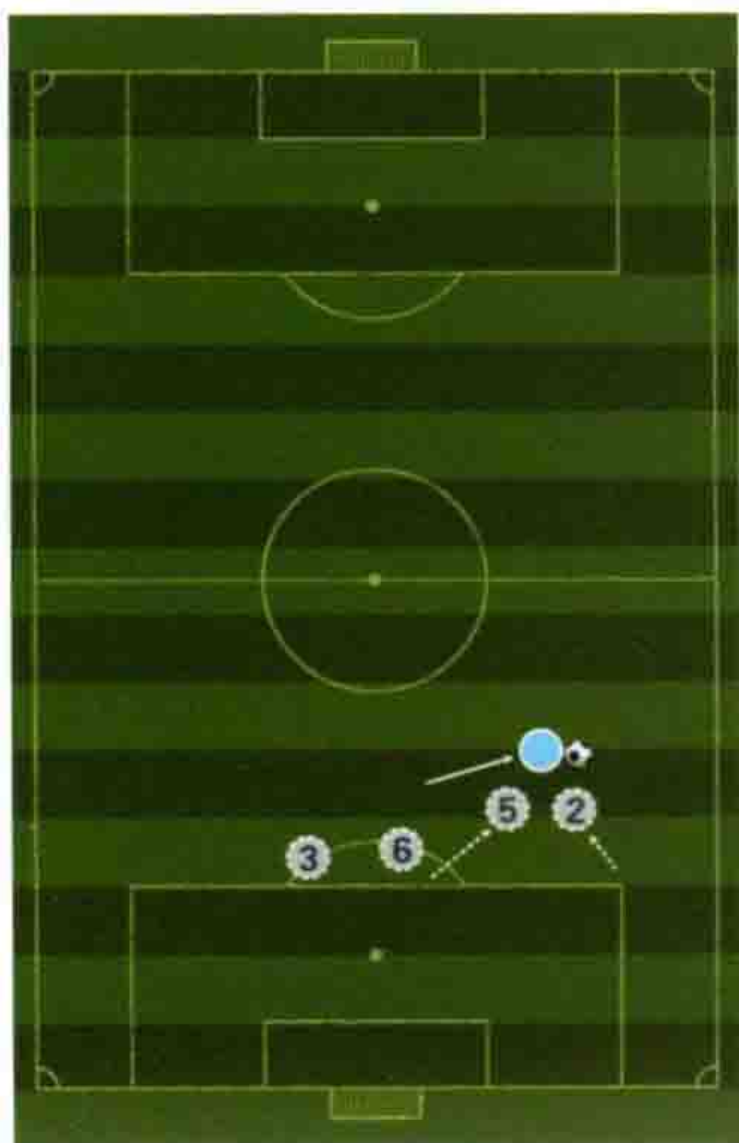


图 2.14



图 2.15



图 2.16

练习 7

防线的移动

四名后卫队员如练习 4 一样进行传球。当教练员给出信号，控球的防守队员变为进攻队员并向球门进攻，其他防守队员靠拢并向有球方向进行移动。

练习 8

一名对方的控球队员从边路向防守区域发起进攻。应对进攻一侧的边后卫队员必须紧盯对方持球队员，当教练员给出信号，允许该进攻队员通过防线。防线必须迅速向球进行移动，已经处于外侧的防守队员必须选择是与同伴对持球人形成双人夹击还是选择以距球斜线进行站位，退回防区。

练习 9

此练习与练习 8 近似，只是这一次线设置一名进攻队员，然后增加至两名。已经上前的边后卫队员需要决定是否对持球人进行双人夹击，还是重新使自己退回至防线中。

纵向移动

球队除了能够对整个场地在宽度上就进行控制和保护之外，防线必须还能够完成有效地纵向移动。防线永远不应静止，但需要运用“防守弹性”来进行正确的纵向移动。防守弹性是指后卫线队员在防守阶段所进行的整体移动。根据战术情境向前或向后进行协调的移动，此时有两个目标在头脑中。第一个目标是限制对手的进攻纵深，第二是压缩队形从中场开始保持队形间合理的距离。理想的防守弹性移动即是四名后卫队员有清晰且统一能力来面对球被控制（对球施压，对手向纵深进行传球的可能进行预防）与没有被控制（没有对球进行施压，对方控球队员将可以自如进行纵深传球）时的两种情况。

当没有对球进行施压时，防守将必须迅速回撤，控制对手任何可能传向纵深的球（图 2.17）。此外，当对球施压时，防守队员绝不能“跑散”；相反，他们应该以一种积极地方式对手进行盯防并继续向前移动，此刻我们要注意细节，尤其是如果球队运用越位战术时（图 2.18）。

就防守而言，守门员同样需要就与后卫向共同进退而进行练习。

球队应回撤的其他战术情境：

一 对手进攻时，本方防守人数处于劣势。回收以减缓对手的进攻速度，给同伴



图 2.17



图 2.18

时间回到其防守位置，在此种情况下，球队同样可以运用越位战术来作为防守策略：

— 防守方在球场上的站位不佳。

球队应前移的战术情境：

— 对手进行回传的时候；

— 对方队员背对球门拿球时；

— 当后防线已经将球向前传时。

当对手进攻时，防守方为了控制对手应该向回移动多远呢？四名后卫队员应大致以月牙形状回撤跑动至罚球区附近，对边路持球的进攻队员以斜线移动来进行防守，对待处于中路的对手则采用三角形站位。

两种情况值得特别注意，即如何对前插和向回扯动进行进攻队员进行盯防。

在第一种情况下，除非后卫队员从防区顶出来，后卫队员对一名高速前插的前锋进行盯防时应运用“跟随及迂回”移动，即跟随对手并在此时允许其控球，不对其进行盯防，然后再一次向前跑动，当对手越过防线且队友的传球并未生效时，回到原来的防守位置，这样就使进攻队员处在了越位位置。（图 2.19）

另一种情形后卫队员同样需要进行跟随和迂回跑动，就是当对方进攻球员迎前接球时。他必须跟随进攻队员，让其暂时处于无盯防状态，移动至可以接到球的位置，如果进攻队员并没有真正的接球，后卫队员则回到初始的防守位置。对准备接球的对手进行跟随是非常重要的，因为不能让其无压力的情况下载后防线和中场线间从容接球。（图 2.20）

最后的这种移动是非常重要的，即使是防线回撤的时候。同样，后卫队员应跟随进攻队员并使其能够接球，但此时防线要很好的回撤。这种类型战术方法的实施尤其是对对手实施有效地攻守转换时，因为这种跟随和迂回的移动不仅能够盯防对手，且对其反击过程中的控制点实施压迫。

练习 10

防线的移动

教练员控制球的运行防线，防线随球的位置进行移动。特别注意防线对球控制或未能有效控制住球的发展时，队形的把握。（图 2.21）



图 2.19

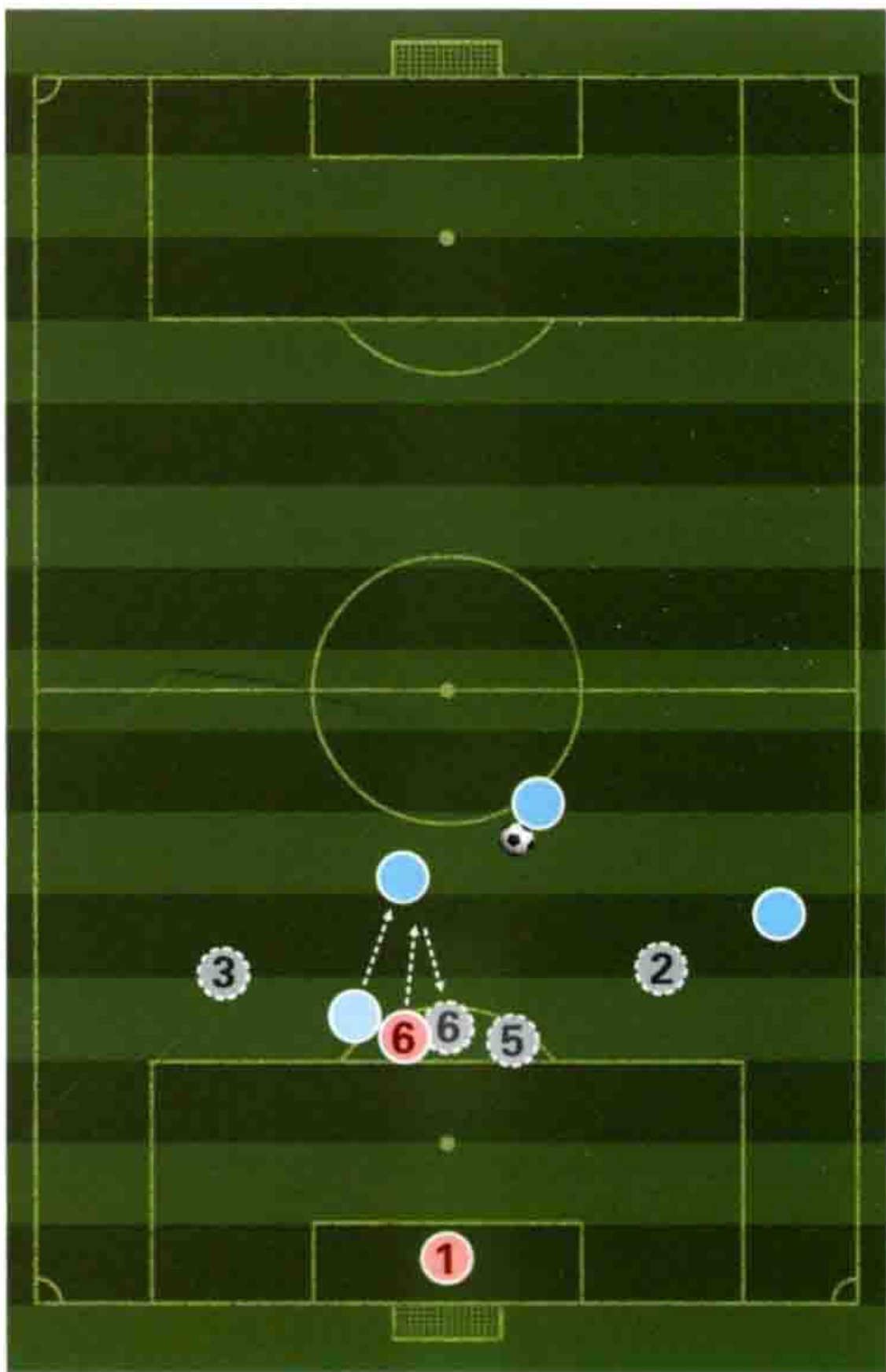


图 2.20

练习 11

防守弹性

防线位于罚球区与中场线间。一排队员在中场区域面对防守队员。排中的第一名球员向后卫线移动（不拿球）。身后大约十码，拿球队员传球给他，然后该球员回传给第二名队员，防线随之压上直至对手控制住球，第二名队员重复做此练习（图 2.22）

练习 12

防守弹性

防线设置于靠近罚球弧区域外。对手位于中路距中场线大约 10 码的地方。教练员位于边路区域，发球给后防线，后卫队员将球踢出防守区域。解围后，后防线随后向前移动直到对手再次将球打回前场。（图 2.23）

中场

由于是四名球员构成，4-4-2 阵型的中场布置是可以覆盖场地宽度的最佳方式。从球员个人的战术角度而言，两名中间前卫队员具有相同的任务。本质上来说，他们扮演了后卫线身前过滤器的角色，对中路区域进行保护并试图保持与后卫线间的合理距离且与中后卫形成夹抢。同样，队员间需要相互保护，根据球的移动，选择斜线站位；当对手从一侧边路发起进攻时，他们必须对邻近侧的中场队员进行保护或依据场面对邻近球的对方队员进行盯防。两名边路中场队员必须对边路空间进行保护并与边后卫形成夹抢。当对手控球时，他们同样必须在场地上保持紧凑，斜



图 2.21



图 2.22

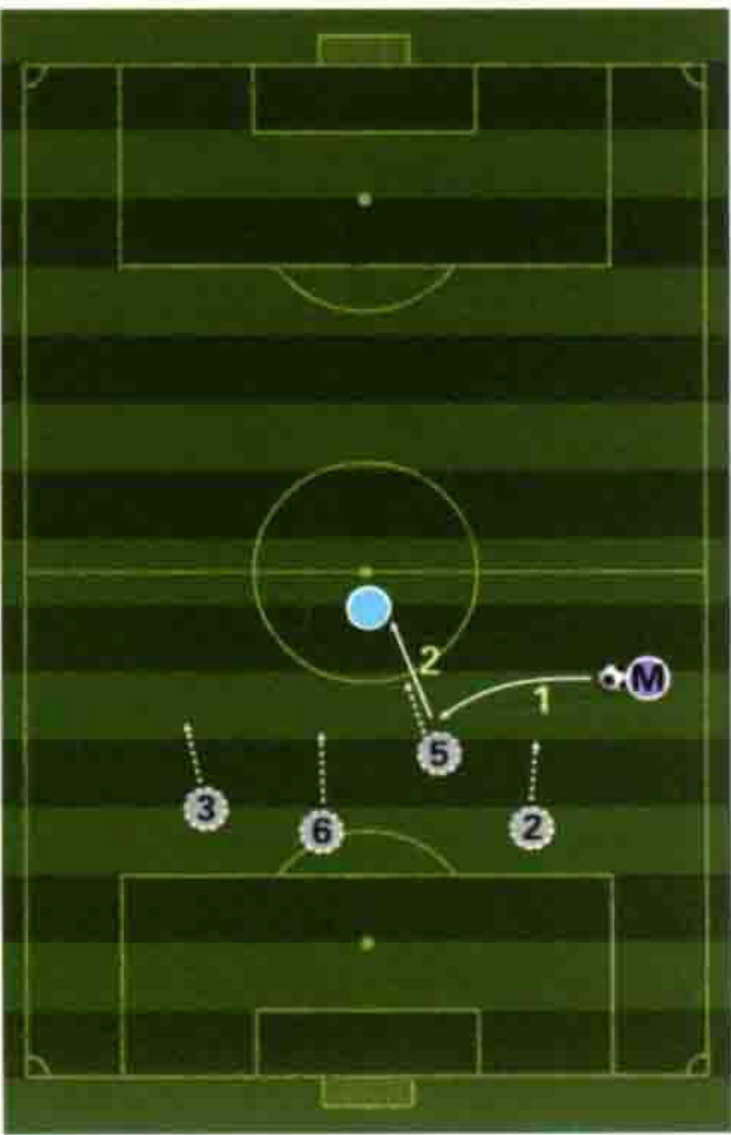


图 2.23

线站位。依据教练员的战术策略及部署，对手的阵型排列，同伴或球所处的位置来做出判断，成为后防线上的第五防守人。

中场线需要经历良好的移动原则或区域打法理念的训练，与已建立好的后防线形成关联——斜线站位（此种情况下，我们将总是形成双重防线）三角形站位及移动。

然而，有一点需要说的是：由于中场的防守站位较后卫线距离球门较远，中场队员更多的是进行对空间的控制，而不是对对手进行紧盯。

中路前卫队员在防守阶段的主要任务是限制空间或阻止对手的进攻加速；他们将通过压迫（个人行动）和逼迫（集体行动）来完成对进攻人的防守。

事实上，我们中场中路队员在防守时的侵略性能力并不只是无球阶段防守时的一个重要特质；同样是我们进攻阶段开始的决定性因素——要记住在现代足球中有多少粒进球来源于突然发起的反击。

出于这个原因，教练员的工作是训练中场线的整体逼迫及个人实施压迫的能力。我认为，对手边路进攻时，距球最近的中间前卫队员向球的移动训练是非常重要的。

球员处于此情况中时有两种选择：他可以对边前卫进行保护或有预见性的对球附近的接应队员进行盯防。

为了做出做好的行动选择，中路中场队员必须谨慎的考虑和判断比赛的局面——重中之重的是，是否能对持球队员进行良好的控制（控制住球）或不能进行控制（控制不了球）。

当球被控制住时，中前卫将有预见性的对邻近球所在位置的接应队员进行盯防



图 2.24



图 2.25



图 2.26

（图 2.24）；没有对球进行控制的情况下，他将采取斜线站位。（图 2.25）

同样，在此种战术情况下中前卫队员可以边前卫形成夹击，这将对球构成极大的侵略性（持球队员转身的情况下，没能很好的控制球，对传来的高球进行接停时，过多的粘球，低质量的传球）。在这些情况下，整条中场线应随球进行移动。（图 2.26）

球在中路发展时，中场队员需要更谨慎的做出战术选择，因为此时控球对手可以 360 度的来进行进攻的选择，与球在边路发展时截然不同（牢记边线是场地区域的界定，容易实施防守）。

球位于中路，中场区域将形成防守三角，当然除非我们处于盯防对手的不同困境中，此时只能是以更具有攻击性的防守态度以及去形成夹击或主动对邻近的对方接应球员进行盯防。（图 2.27）

练习 13

中场区域的防守移动分析

距中线十码处放置四名持球队员。四名队员相互进行传球，中场队员依球进行积极地防守移动。

依据对持球队员施压的类型，中前卫与邻近的边前卫交替对邻近的接应队员进行盯防（图 2.25 和 2.26）。在上述提及的战术情景中四名进攻队员进行相似的传球期间（如他们得球后转身面对本方球门时）后卫线将采用更具有侵略性的防守行为。在这此情况下，中场队员将进行双人夹击行动并开始对邻近球的接应队员进行盯防。（图 2.26 和图 2.27）



图 2.27



图 2.28



图 2.29

练习 14

中场区域的防守移动情景（图 2.28）

在 40 乘 30 的长方形场区内，两条中场线面对而置。他们的目标是在防守本方底线的同时，攻破对方的防守线。上述练习的移动运用于在特定的场景之中。

练习 15

4 对 4 对 4（图 2.29）

可以运用这种练习很好的进行防守训练。在 40 码乘 50 码的区域内，四人一队，两队面对而立，场地的中间区域为自由空间。蓝队和红队队员给占半场，黑队持球处于中间自由区域。持球的四名队员对两队中一方发动进攻（比如：蓝队），目标是越过蓝队身后的线。防守方则试图夺回控球权，然后传球给另外半场的红队，红队将球敲回给传球后向前跟进的蓝队。现在红队需要对其身后的线进行防守，蓝队对其进行进攻，红队重新夺得球权后，传球给位于对面半场的黑队并跟进接黑队的回传球，如此循环进行练习。

锋线

两名前锋队员同样在防守阶段扮演着重要的角色。我并不完全同意那些声称前锋队员不应参与到防守行动中，由于这将导致在射门时失去充沛的体能的观点。教练员必须确保他的前锋队员清楚其在防守阶段的重要性，使其明白他们是第一防守人。

两名前锋队员必须考虑且协同的进行移动，注意与中场线间的距离，并对其对手进行压迫，目标是当转入防守阶段时，在有利的位置重新获得球权或是延缓对手的进攻节奏，从而为本方中场线和后卫线回位赢得时间。

前锋队员不要让对手轻而易举的通过，而应迫使对手的后卫队员将球打向边线，以形成防守的集中区域与不集中区域，便于组织良好的压迫。

此外，他们应对中场队员形成夹抢且对支援反击的对方防守队员进行盯防。

练习 16

防守阶段中的两名前锋队员

在 15 码乘 30 码的区域中三名防守队员面对两名进攻队员，位于场地一侧半场的中间区域。两名前锋对其身后的线进行防守并试图夺回球权，拿球后，当防守队员逼近他们的时候，向前移动并进行射门。（图 2.30）

防守阶段 4-4-2 阵型的整体移动

现在我们将着眼于以有效的方式重新获得球权，4-4-2 阵型所必须实施的整体防守移动。下列是防守时的战术行为：

- 限制空间；
- 形成夹击；
- 压迫；
- 越位战术。

限制空间

正如我们已经看到的，如果球员紧密的移动并根据球所在位置进行协同的移动，保持队形的压缩与紧密，兼顾各条线间的距离及不同线中各队员间的距离的话，那么防守的体系就已经组织好了。

球队必须能够与球形成一线，运用 T 型防守来盯防处于防守松散一侧的对手；并且必须能够尽可能紧密的对靠近球所在位置的对方接应队员进行盯防。

在球场上这样的防守态度将确保球队能够以合理的方式和最佳的形式对所有空间进行控制。

对空间的限制是非常重要的防守行动，可以通过对手的丢球和截断不佳的传球来重新获得球权。

为了实现这一目标，我们应谨慎的在后卫和前卫线间协同的移动，通常他们应该以之字形进行站位以形成防守三角。

球队必须在边路区域以合理的方式进行移动，在比赛的特定战术情景中边前卫必须与后卫线进行良好的配合。

正如我们所看到的，当边后卫队员已经顶出，或是其不在位置或不能及时回位时，其他三名防守人必须向球移动并进行压缩，与此同时，异侧的边前卫队员必须加入到防守薄弱区域的防守当中。（图 2.31）

在防线处于正确位置的时候，边前卫队员同样可以加入防守，构成防线中的第五名队员。

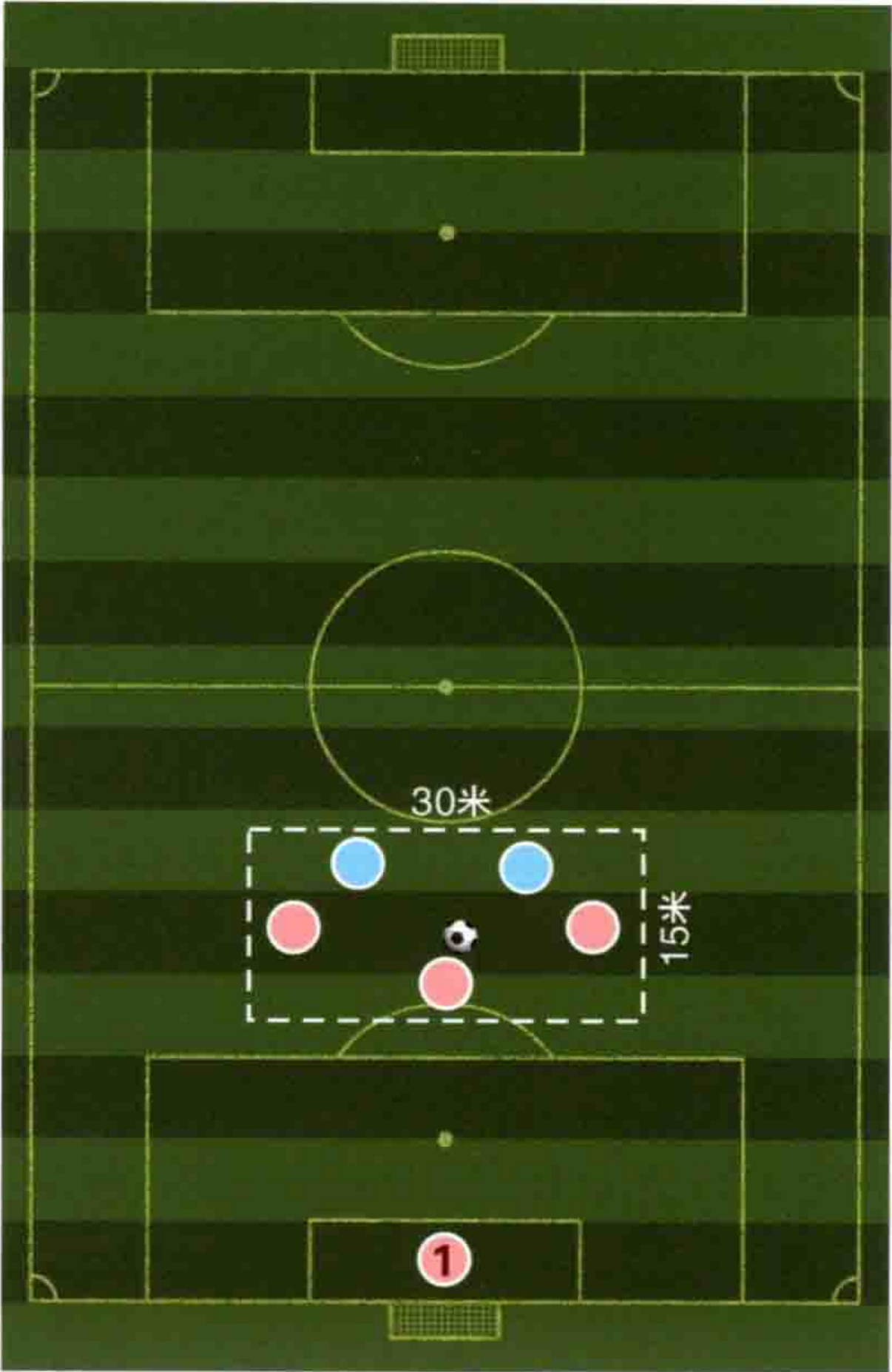


图 2.30

举例来说，当后卫线根据处在边路的球的位置而很好的进行回撤后，远端的边前卫队员可以回到后防线中，这样邻近他的边后卫队员便可以向内侧收的更加紧密（图 2.32）。

然而，必须指出的是，边前卫队员任何的回收移动需与由守转攻时的杀伤力及其相应的位置功能相匹配。他回收的距离需能够保证在我们发动反击时能够回到其最佳的位置上。

重要的是清楚的知道你边前卫队员的打法特点，在期望他完成防守任务的同时，不要对他的进攻意愿进行阻止。

双人夹击

双人夹击是当同伴已经面对持球对手时，上前协助同伴进行防守的一种行为——创造 2 对 1 的局面。

考虑到盯防对手持球队员的同伴和上前实施夹抢队员的角色，我们可以做出如下区分：

一 区域间夹击防守，是指当一名队员从他所在的区域去帮助同伴完成夹击：当我们考虑后卫线和前卫线的移动时，我们必须对此种情景的细节进行通盘考虑。



图 2.31



图 2.32

— 各个区域中球员间的双人夹击，通过球员向前和向后的移动来完成。

当队员向前移动形成双人夹击时，我们将在前面形成双人夹抢（图 2.33）

回撤过程中的盯防更加常见，这种情况出现是根据控球者来讲，防守队员位于球的身后，他需要回撤移动进行防守（图 2.34）

值得注意的是实施双人夹击的队员要使自己能够重获球权或是处于使同伴能够重新夺球的位置上。

一般来说，是否实施上述情况中的其中一种或其他行动取决于对方控球队员所处的位置。

举个例子让我们想象一下，如果队员背身拿球，那么中场队员回撤与后卫队员形成双人夹击；在这种情况下，上前形成夹抢的队员要夺回球权，他的同伴要确保阻止对手转身（图 2.35）

当对手面对我方球门拿球时，我们将回撤进行双人包夹行动，球员的应沿内线站位，沿边线跟随对手，以便于同伴完成抢断。

压迫

压迫是为了限制对手的比赛空间和时间而进行的一种集体防守行动。另一方面，压迫是一名队员试图缩小进入其防守区域的对手的空间和时间采取的防守行为。因此，在实施个人压迫时可以脱离整体压迫，而实施整体压迫却离不开对持球队员所进行的压迫。为了实施有效且组织良好的压迫，球队必须进行压缩：球员必须在场地上合理的进行站位，在防守区域间及每一个单一区域间保持合理的距离。如果球队对控球的对手持有侵略性的防守态度会对实施压迫带来帮助，从而迫使对手在困难的处境下比赛，横向进行移动，所有可能的纵向线路均被封锁。



图 2.33



图 2.34



图 2.35

因此压迫是重新获得球员的重要手段，但它必须合理且良好的组织下完成，因为压迫行为的实施对于球员的体能来说是一大挑战。同样，因为球员必须在场上进行站位（紧盯对手或对对方的接应队员进行预见性的盯防）这就不允许球队根据球所在位置创造出足够的保护线。

源于这些原因，球队在运用压迫战术时，需要有良好的身体条件，球员能进行良好的移动，并以合理的节奏对球进行压缩，要意识到在防守移动过程中的延误或不佳的站位能便于对手进行转移，形成对手最希望看到的比赛局面。正如我们已经谈过的，在防守阶段是否对球进行压迫，最基础的关键因素是对比赛情况的判断。最终归结为：球被“控制”或“未被控制”？

我试图贯彻的原则如下：当盯防对手的其他队员时，通过防守队员在他们所处区域内建立的能让全队具有果断地防守态度的局面，依据控球对手的情况，展开具有侵略性的防守。

除了向持球队员施压，整体逼迫行动的实施同样使得在球附近具有人数上的优势，并对对方持球队员实施双人夹击，对其邻近的接应同伴进行紧密的盯防并准备运用 T 型防守来盯防其传给较远同伴的任何形式的长传球。

诱发压迫行为的比赛情景包括：

- 对手背身拿球；
- 传球过高或脱离了盯防区域；
- 越位战术应用不佳；
- 进行回传球时；
- 粘球或决断迟疑。

依据实施压迫的不同场区，我们可以将压迫进行分类：（图 2.36）

- 前场进攻压迫；
- 中场进攻压迫；
- 后场防守压迫。

通过考虑本方及对方球队的特点来选择实施压迫的类型。

采用前场进攻压迫的话，就决定了你将在非常靠前的区域对手实施压迫，目的在于令他们的后防线没有时间来组织进攻。这种压迫形式的优势在于当我方重获球权时，队员靠近对方球门且处于良



图 2.36

好的射门位置上。后卫线将向前压上并运用越位战术，这样他们可以对身后的广泛空间加以控制。进行此种战术时，你需要的前锋队员类型为：身体强壮，速度不是很快但空中控制能力强。这种类型的压迫通常应用于对手较弱的情况下，当然它也被应用于面对较强对手时，目的是为了对方尽可能的远离本方球门，且抢下球后马上直接面对对手球门，更快形成射门。

中场进攻压迫应用于对方半场，比起前场进攻压迫，我们将在反击过程中拥有更多的空间，球队应使其自身占据这一空间范围。当势均力敌的球队进行比赛时，通常应用这种类型的压迫。

后场的压迫打法主要应用于本方半场区域，这是对前锋队员能力的考验，即能否快速的利用边路空间进行反击。在防守阶段球队运用这种类型的压迫是一种有利于封锁空间的战术，通过对球的抢截重新获得球权并发动快速的反击。当你的球队处于优势或面对强劲的对手时，可以选择这种压迫方式，不让对手形成射门。

诱导性的压迫是另外一种情况。这是一种防守态度和球队的站位的方法，目的在于引导对手向特定的方向上进行移动（通常是技术能力较差的队员）或者向场地的某个区域进行移动，然后对其实施压迫。举例来说，如果我们的防守策略是沿边线区域进行压迫，当球在中路区域发展时，球队将保持队形的紧密，封锁中路的空间，“引诱”对手在边线区域开展其进攻，以便于我方对其实施进攻（图 2. 37 和图 2. 38）。

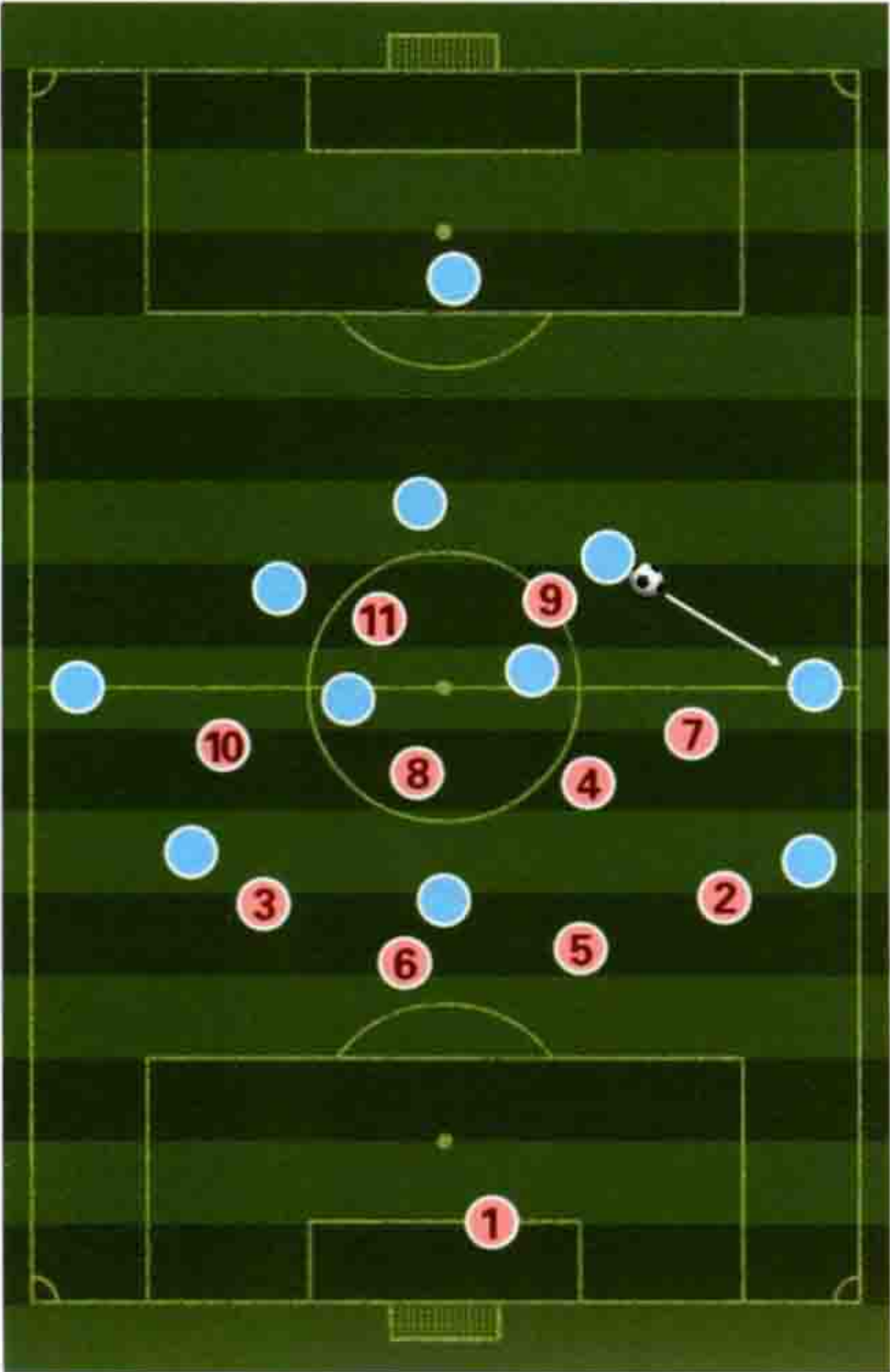


图 2. 37



图 2. 38

越位

越位战术是一种重要的重获球权的手段。

可以分为积极和消极两种形式。

在第一种情况中，由于防线的前移使对手处于越位位置。在第二种情况中，由于前锋队员的跑动越过了没有前压的后防线（重要的是在此情况下，防守队员的迂回移动，使得前锋越过了后防线）。

积极地的越位战术是整体的防守行为，必须睿智的进行运用，但在业余的青年比赛中要特别谨慎的运用，由于没有边裁的协助，往往对主裁判做出准确的越位判罚造成困难。

问题是如果越位战术执行的不好，对手将直接面对守门员错误的越位战术将导致对手获得非常好的射门机会。

我们所谈过的关于防线的纵向移动应该被牢记于心。

事实上，我们已经定义了能够导致运用越位战术的比赛情景，就是当我们的后防线向前进行移动的时候。

对球实施压迫是确保防守行动有效性的一个必要条件。

对球无控制的情况下防线前压运用越位战术对于本方球队来说是极其危险的，因为在此情况下，由于防守队员的上移及不能互相形成保护，控球队员将在没有防守压力的情况下自由选择最好的比赛方式。

由于这个原因，防线必须能够做出正确统一的关于控制球或不施压于球的情况判断，有步骤的上前和回撤，并做好防止任何对方中场队员突破防线的可能。

守门员在运用越位战术中起着非常重要的作用。当防线向前进行移动，他必须从球门中出来并处于正确的位置，以充当一名额外的三中位的中间中位。

非常重要重要的是教练员在为球队建立运用越位战术的策略时，需要特别注意运用越位战术的场区。如果我们决定运用靠前的越位战术——例如靠近中场中线附近——出于对球的控制，防线将继续前移。

另一方面，积极地越位战术可以被认为是防线为了与中场线保持合理的距离而向球收缩移动的自然结果。在这种情况下，举例来说，在从后场进行一次长传球后，或是当对手进行回传球时，防线将向预先制定的前场区域进行前移（建议为场地的四分之三区域），若球已经得到控制，则不需要再向前压。

指导防守阶段过程中的渐进练习

现在我们将解释防守阶段训练的递进过程。我们将着眼于执教的过程（从简单情景的练习到更为复杂的环境），特别注意主动和被动的攻守转换阶段（一方面是

做出最佳抉择，迅速的组织反击，另一方面则是迅速回位组织强有力的防守）。这一切都是我们试图去解释的：我们的组织理念是必须确定无球阶段的行动是积极且富有策略的。

以下的练习只是诸多练习方法中的一些，在任何情况下，这些练习都会成为创造与实施更满足球队需要的练习的启发点。

练习 17、18 和 19

1 对 1

对于队员 1 对 1 能力的训练是至关重要的。毋庸置疑的是如果我们的球员在人盯人的过程中占优，他们肯定会赢得比赛。你需要在各方面对 1 对 1 能力进行训练，如：

- 防守队员面对持球队员；
- 防守队员斜向面对持球队员；
- 防守队员在持球队员身后。

练习 17

正面 1 对 1

在 15 米乘 10 米的长方形中两名队员面向对方，在两侧端线处各放置一个小球门，但是两个球门不要直对。（图 2.39）

防守队员须尽可能的贴近进攻队员，以对其进攻速度进行延缓，赢得时间并对其进行跟防。



图 2.39



图 2.40

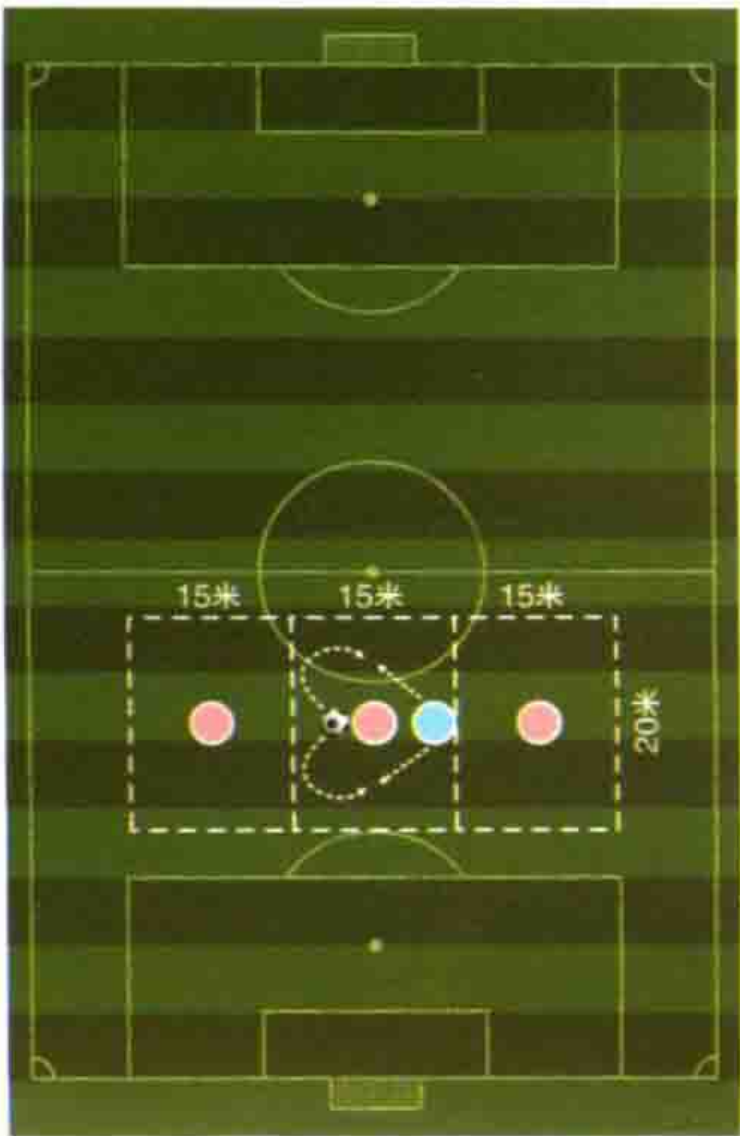


图 2.41

此时重要的是脚所处的位置：防守队员必须从一侧进攻持球队员（不是从前面），用与球运行方向一致的前脚的内侧来完成拦截。

防守队员必须具有积极地态度，试图迫使进攻队员进入预期区域（大多是边线附近区域），眼睛注视于球上，避免被对手的假动作迷惑，利用有效的拦截使进攻队员陷入困境。最后，防守队员必须选择最佳的上抢时机。

练习 18

1 名防守队员 + 守门员对抗一侧的进攻队员

在半场区域中进攻队员持球将——由教练员给出信号——向球门跑动并进行射门。与此同时防守队员在斜线位置对其进行盯防（图 2.40）

防守队员必须使对手远离中路区域，确保其在边角位置完成射门。

练习 19

对手背身情况下的 1 对 1

在分成三个区域的 20 米乘 15 米的场地中，一名防守队员对背身拿球的对手进行盯防，两端区域中各有一名持球队员的接应人（图 2.41）。防守队员的任务是阻止对手转身，且避免贴对手过近，保持一臂距离，以避免对手借用其身体完成转身。防守队员将乘对手对球没有保护的时刻进行上抢。

练习 20

1 名防守队员 + 守门员对抗两名进攻人

在半场区域内，一名防守队员面对两名对球门发起进攻的进攻队员（图 2.42）

当然，此时对于防守队员来说是一个不利局面，他需要站位与两名进攻球员的中线处，在二人中间“摆动”。这种情形下，你需要赢得时间，目的在于给予同伴重新创造人数优势的时间。这时防守队员不要让持球人轻易的突破自己，这将导致其从容的将球传给其他队员；而是必须对局面做出判断，当有机会对进攻队员进行拦截时，截获传球。如果他不能重新获得球权，应试图确保对方进攻队员在位置不佳的角度上完成射门（在边路区域或用不擅长的脚完成射门）。使进攻队员处于越位位置是后卫队员的一个有效武器，同样可以用于使控球方的同伴处于越位位置。这种情况下，防守队员应该前移并对持球队员施压。重新获得球权时，防守队员应该将球踢进位于中线处的两个小球门中。



图 2.42



图 2.43



图 2.44

练习 21

一名防守队员 + 一名回撤的后卫队员 + 守门员对抗 2 名进攻球员

练习形式与上个练习相同，只是在位于两名前锋队员 30 米远增加一名防守队员（图 2.43）。

练习中防守人显然需要赢得时间。事实上，他的目标是为同伴的回撤赢得时间以重新创造人数均等的局面（2 对 2）。当重新获得球权，两名防守队员必须摆脱对手的盯防，带球穿过中线。

2 对 1

在 20 米的正方形区域内，两名队员相对而站，4 名不同颜色的接应队员为其提供帮助（图 2.44）。教练员对 4 名不同颜色队员其中的一名发出指令，令其与防守队员共同对持球人进行防守。这个练习帮助你训练所有的双人夹抢局面（压上，回撤，局部练习）。

练习 22

2 对 2

两名队员在 20 米乘 30 米的长方形中面对两名对手，各自的目标是带球越过对面的底线（图 2.45）。

2 对 2 练习被认为是学习如何移动和如果掌控你的盯防和保护行动的基础练习。在此种情景中，后卫队员不仅要使自身处于对手，球和球门间的位置上，同时要必

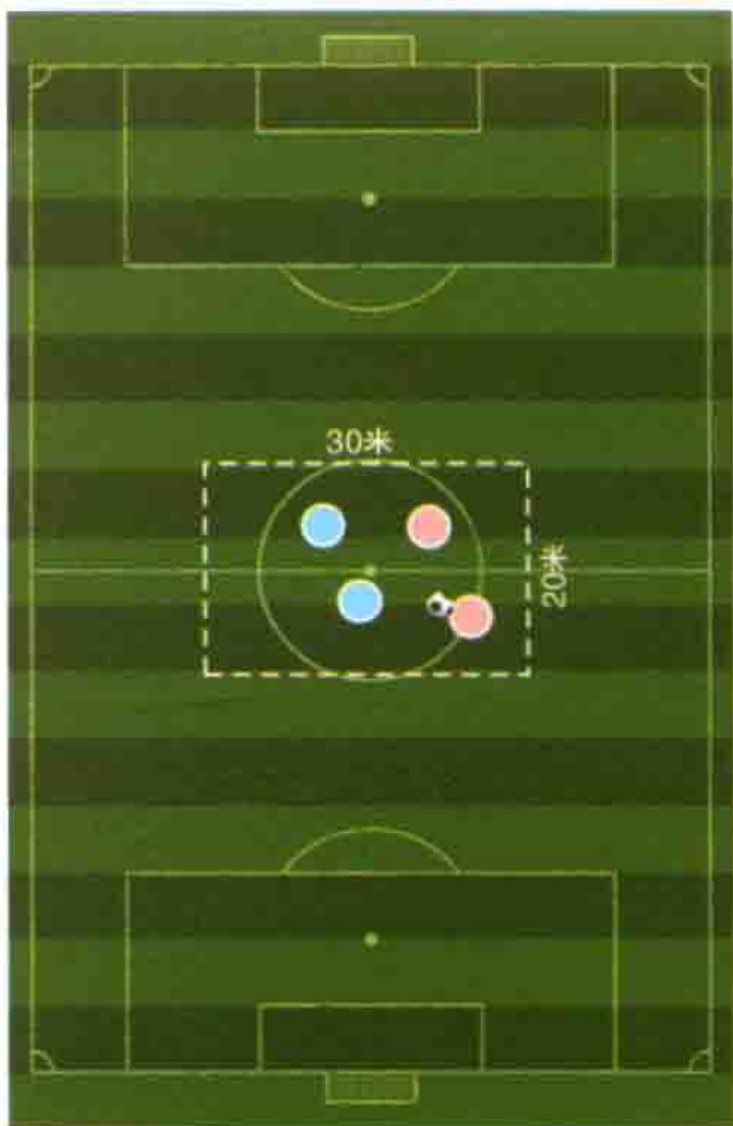


图 2.45



图 2.46



图 2.47

须与同伴协同行动。在这我们开始引入在防守阶段进行个人压迫（其他队员由此而形成保护是该行动的必然结果）和整体逼迫（同伴负责有预见性的盯防对手的接应队员）的理念。

练习 23

2 名防守队员 + 守门员你对 3 名进攻队员

在半场区域内三名进攻队员对两名防守队员。（图 2.46）

在中路进攻时，防守队员为了延缓对手的进攻速度而拖延时间。在边路进攻时，位于防守区域内的球员向球施压，另一名队员处于其他两名对手间线路中途的保护位置；或者是一名球员很好的对持球队员施压，或是控球队员处于困境之中，第二名防守队员将对邻近的接应队员进行盯防，暂时忽略远离球所在位置的对方队员。即使在 2 对 3 的情况下，防守队员也可以运用越位战术——举例来说当对手进行回传球时，后防线进行长传球时或是对手已经越过了球所在位置的延长线。

当防守方重新获得球权时，两名后卫队员需要再三名进攻队员的防守下使球越过中场线。

练习 24

3 对 3

练习形式与第 14 个练习相似。

在半场区域内，4 名防守队员面对 4 名进攻队员（图 2. 48）

这个练习中我们着重于三个方面：对靠近区域外侧的队员进行盯防和控制的概念；对区域内侧或邻近的对手进行贴身盯防；特别要注意对控制住球和未控制住球时的纵向和横向移动的统一理解。当防守方重新获得球权时，4 名后卫队员需要摆脱对手的防守越过中线。

练习 25

结合两个边路区域，4 名后卫队员 + 守门员对抗 5 或 6 名进攻队员

半场区域内由罚球区短边的延长线设置出两个边路区域，4 名防守队员对抗 5 或 6 名进攻队员，站位如下：两侧的边路区域中各站一人，一名中场进攻队员，2 到 3 名前锋队员（图 2. 49）。两名位于边路区域的队员只有在一侧边路进行传中球时才可以跑出边路区域。除了练习上个练习中的理念外，这个练习同样可对边后卫对于对方边路球员所处位置进行压缩的时机加以练习，还可以练习后卫队员随对方锋线队员进行移动的能力。

练习 26

4 名后卫队员 + 守门员对抗 6 或 7 名进攻队员

半场区域内 4 名后卫队员面对 6 名（4 名中场队员 +2 名前锋队员，3+3）或者 7 名对手（4+3, 5+2）（图 2. 50）。在这个练习中，后卫线会明白哪个区域上有人数劣势，关键的是如何很好保持队员间的距离，对于盯防处于更危险区域的对手，什么是最



图 2. 48



图 2. 49



图 2. 50

佳位置（如靠近球门的区域）。越位战术此时是重要的武器。守方重新获得球权后，4 名后卫队员需要射位于中线上的三个小球门中的一个。

练习 27

6 名后卫队员 + 守门员对抗 6 名进攻队员

半场区域中 4 名防守球员和 2 名中路中场队员面对 6 名对方队员（3+3、4+2）（图 2.51）。

守方重新获得球权后，必须运球越过中线。

练习 28

6 对 7

练习形式与上个练习相似，只是这个练习由 4 名后卫队员 + 2 名中场队员对抗 7 名对方队员（4+3，5+2）

练习 29

8 名防守队员 + 守门员以消极的方式对抗 4 名对方队员

后卫线和前卫线向位于中线处的 4 名进攻队员发起进攻。（图 2.52）。前卫线形成三角形站位以应对位于中路的球，球在边路时以互补的斜线站位来盯防邻近的对方接应队员。后卫线组成斜线站位应对边路来球，但球处于中路区域时，以直线形式进行布防。



图 2.51



图 2.52



图 2.53

练习 30

8 名防守队员 + 守门员对抗 6 或 7 名对方队员

半场区域内 4 名防守队员面对 6 名（4 名中场队员 +2 名前锋队员，3+3）或 7 名对手（4+3，5+2）。守方重新获得球权后，需要持球越过中线（图 2.53）。

由于人数上占优，练习时需着重注意双人夹抢的实施。

练习 31

8 名队员 + 守门员对抗 8 名进攻队员

如同上个练习一样，只是后卫线和前卫线面对 8 名进攻队员。

练习 32

8 名队员 + 守门员对抗 11 名进攻队员

后卫线和前卫线首先面对半场区域内，进而全场区域内对手特定阵型的完整部署（4-4-2，3-5-2，3-4-1-2，4-3-3）。

守方重获球权后，他们需要越过中线（图 2.54）。

练习 33

消极状态下 6 名队员对抗 6 名或 7 名对方队员 + 守门员

在进攻半场区域内，前卫线和后卫线名对对方 6 名或 7 名队员组成的 2 或 3 名防守队员和 4 名中场队员。（图 2.55）。对方队员相互间进行传球，本方的前锋前



图 2.54



图 2.55



图 2.56

卫线进行消极的进攻，进行协同的防守移动。教练员给出信号后，防守方假装重新获得了球权，并发动快速反击完成攻门。在练习的起始阶段，他们将不被盯防，但是之后的练习中，另一队将试图阻止其进攻。完成射门后，每名队员将迅速返回他们的起始位置。

练习 34

11 名队员进攻目标区域

在半场区域进而全场区域内，队伍以 4-4-2 阵型根据教练员的要求向设置在场区中不同颜色的标志盘发起进攻。他们将实施整体防守移动（图 2.56）。

练习 35

11 名队员向不同位置的球发起进攻

根据教练员的指导，球队像置于场地中的若干个球进行消极的进攻，以进行整体的防守移动练习。教练员给出信号，防守球队假装重新获得了球权并发动快速反击完成射门。射门后，特别注意球队如何很好并快速的回位。

练习 36

11 名队员对抗 5 名对手

全场区域球队以 4-4-2 阵型面对 5 名对手，5 名对手的目标是连续传球达到 10 次。当守方重新获得球权时，必须进行反击并完成射门。

练习 37

11 对 11

一队以特定阵型相互间进行传球以实现多种进攻打法（长或短，横向或纵向传球，背套，后插上，切入，交叉掩护，配合，转移，传中等）。面对一支以 4-4-2 阵型排列依据对手应用的触球技术和组织情况进行整体移动的球队。练习由消极的形式开始，随后进入积极的状态。

第二种情况时，当守方重新获得球权后，他们应尽可能快速的发动反击，摧垮对手的防守移动。

指导进攻阶段

引言

这是一些对于球队的基本概念——特别是对于运用区域打法的球队而言——为了创造流畅及切实有效地进攻所必须充分理解的。

在我看来，无论什么水平的团队都必须理解的事情是，教练员的工作是提出工作规划，进而允许每名球员在球队中逐渐的尽可能的表现他们自己。

尽管开始时将更多的注意力放在防守阶段，但它同样是随之而来进攻阶段的关键信号。

任何情况下，改善防守的最佳方法是在练习中指导控球阶段的基本原则，如果开始阶段球员就能够进行正确的移动，那么当面对进攻战术中更为专项化的练习时将会具备优势并增强理解力。

我将遵循相同的路线，首先建立进攻阶段的基本概念并通过一系列的练习来确保队员们能够理解训练，然后结合 4-4-2 阵型的进攻打法进行细节上的要求，从单前锋简单的移动到更为复杂的由众多队员参与的情景。我将首先着眼于四名前卫队员的站位情况。

最后，我会倾注于如何打造一支为了增加进攻的不确定性，能够进行多样进攻行动的强有力球队的重要性。

4-4-2 阵型：基本原则

整体参与和紧密队形

对于一支运用区域打法的球队来说非常重要球队的所有人都应该参与到比赛的攻守中来。

这关系到球队保持紧密和压缩状态的能力，在控球阶段，防线应向前移动（向对方球门的方向移动），保持与前卫线的合理距离并创造人数均等的局面。

后卫队员必须从容的接球并将球尽快的传向前方。

练习

通常，我们将用号码（3, 5, 11…）来标明参与进攻阶段的球员，这些球员将更多的直接参与到练习中；我们用字母（3, 5, 11…）作为对方队员或那些不直接参与到练习中的队员的号码。

半场区域内，两对进行比赛，唯一的目标是保持控球权。一队组织进攻时，其他队员必须在各自位置进行移动以能够接球，在此期间，对手试图在不进行正面拦截的情况下通过对球运行线路的预判截获传球。当另外一队重新获得球权时，丢球方重新开始进行防守。

练习开始时，两脚触球，然后转为一脚触球。

练习的开始阶段，双方的人数是均等的（从 7 对 7 到 10 对 10），随后可以逐渐变为 1 人，2 人，最后有 3 人的差异。当球队人数占优时，训练的目的是如何保持球权，另外一队的目标是在人数处于劣势的情况下，如何对球进行控制。

在一个 25 码乘 25 码的区域中，12 名队员分成三队，每队 4 名队员（红，绿和兰）。所有队员相互进行传球，当教练员给出信号，如果此时蓝队队员控球，红队和绿队队员则需要将球夺回。

这个练习确保了队员在对手的压迫区域中进行控球组织。

在 2/3 半场区域内进行比赛，7 名队员 +（守门员）对抗 7 名队员 + 守门员。两队随意的面对而站，但只有一个要求，就是在比赛中球队的所有成员都需要至少触球一次。此练习的目的在于使所有队员都参与到比赛中。

半场区域内 6 名进攻队员对抗 6 名防守队员，结合守门员。进攻队员需要破门得分。当守方重新获得球权时，他们必须至少进行 5 次传球，使球越过位于距离本方球门 35-40 码处的横线。这个练习中，你可以对积极地的攻守转换进行指导并对防守队员的控球能力进行训练。

图 3.1 中，两支球队（8 对 8 结合守门员）在半场区域内面对而站，然后练习扩展至整个场区。他们的目标是得分，但进球只有在射门瞬间，所有队员均压过所设置的虚线后，



图 3.1

才被认定为有效。防守方不要过于上前；他们将对空间进行控制，并当对手越过虚线时进行更多坚决性的压迫。防守队员与同伴一起前压，保持队形的紧密。

图 3.2 中，8 名进攻队员在 2/3 场区域中对抗 5 名防守队员。进攻方需要围绕着防线进行传递，攻 A 或 B 两个小球门中的一个得分。举例来说，6 号队员开始，传球给 2 号队员，由其传球给位于前面的 7 号队员。在虚线处，有三名防守队员进行压迫，7 号队员将回传球给 2 号队员，然后球应在后防线间快速的轮转，从 2 号到 6 号到 5 号再到 3 号，如果需要 4 号队员将进行转移球或是撞墙式的传球。队员接球时必须稍稍向后回撤以获得拿球空间。3 号队员传球给前插的 10 号和 8 号。现在在左边路形成了一个 2 对 1 的局面。10 号和 8 号



图 3.2

队员需要过掉两名防守队员并得分。然后我们再从 5 号队员处开始练习，在左路靠上区域至虚线处进行练习，直到我们在右边路获得人数优势时，我们在将球轮转过去。对方的中场队员 4 号对中路的前卫队员进行逼迫，与此同时，对方的两名前锋 9 号和 11 号队员对中后卫进行压迫，练习开始阶段以消极方式进行，然后在过度到激烈的逼抢中。防守队员使球从中路向边线区域移动。

重要的是当球从一侧向另一侧移动时，队员要随球进行移动。举例来说，在图中呈现的比赛情景中，在特定的点上，6 号球队传球给另一侧的中后卫队员；传球后，6 号队员理想的移动方向是以斜线移动向同伴靠近以进行支援保护。只有当防守队员决定转移时，距球异侧的边后卫将进行拉开以能够充分利用场地宽度。

良好的转换

比赛中失去或重新获得球权的时刻是非常重要的。在这种情景中球队的出色反应是至关重要的。重新获得球权时，某些事应该迅速的刺激每一名队员，应该能够看到一种态度上的完全改变，全队必须行动起来。

我们所谈论的是思想上的转变。队员必须在其移动上变得更机智，更有效率，避免失衡的战术组织。今天的进球得分通常都是由进行压迫重获球权后快速反击而

来的。个人的反击同样奏效，如果球员在重获球权后依靠双脚使球加速的话，有时候队员对对手的防线来说是致命的，但必须在同伴的跟随和接应下完成。任何情况下，重要的是对此阶段的比赛能力进行训练。就心理学角度而言，全队在此刻必须感觉是统一体且整体做出反应。

练习

图 3.3 中，我们不像训练重获球权的队员及同伴预判及随后进行反击的训练那样过多的对小组的反应行动进行训练。

队员站成 4 条线，2 号和 5 号队员开始练习，相互间进行来回的传递。当他们传到一半距离时，10 号和 13 号队员出来，选择适当的时机抢断两人间进行的传球。

得到球的队员带球冲刺大概 10 码左右。同伴随其进行跑动，然后相互间进行传球直至 3 号和 6 号队员出来进行防守，并试图截获两人间的传球。此时重要的两名球员在重新获得球权后如何变速。

图 3.4 中在 2/3 场区域中两队进行 6 对 6 并结合守门员的练习。对方的后卫队员在后防线间进行相互传球，中后卫 5 号队员向边线处已经压上的 3 号队员处移动。对手整体向前进行移动，防守方队员回撤至中场区域，但不实施真正的对抗。然而在中场线附近，实施紧逼，3 号队员传向 4 号队员的球很容易被抢断。7 号队员通过对球运行路线的预判重获球权，即刻重获球权一方在 5 到 7 秒内完成攻门。此时重要的是你可以看到在攻守转换时刻所有队员在速度上的变化；前锋队员必须将球向前打，中前卫跟进以提供支援，异侧的边后卫队员（无球一侧）必须紧跟球的发展以进行包抄。根据对手的组织情况，我们决定是依靠个人完成反击还是将球交予同伴脚下，但在任何情况下，我们都必须对行动予以跟进。丢球的队员在练习开始阶



图 3.3



图 3.4



图 3.5

段实行消极的对抗防守，然后逐渐开始进入全力。

图 3.5 中，全场区域中 10 名进攻队员对抗 10 名防守队员并结合守门员。对方（结合守门员）相互间从一侧至另一侧进行短而向前的传球。处于防守阶段的球队依据球所处位置自成体系，运用斜线站位及平行移动，但并不真正进行夺球。当教练员发出信号，接球的队员需要停球大约两秒；攻守方不对其进行抢截，而是要选择能够截获其传球的线路进行站位。两秒后持球队员将球传给邻近的同伴，如果移动迅速且组织良好，那么转换时刻将会出现。

当重新获得球权的时刻，所有队员将向进攻前场快速移动一到两码；防线将出现一个停顿，此刻进攻方应继续快速进攻直至完成射门。你可以决定失去控球权一方是否转入防守阶段。

除了训练的积极方面及可能出现的消极方面来说，转换时刻是一个非常有效的练习时刻，因为它使队员能够进行压迫，即：确保队员清楚如何整条线向前压上以截获处于压力下或困境中对手的传球。

同样，由于教练员的信号所发起的压迫行动，你可以在进攻三区，中场区域和防守三区获得反击机会。

创造与利用进攻空间

一支球队的进攻行动是以最大限度的创造和利用进攻空间理念为基础的。队员必须通过无球的跑动在横向和纵深上拉开对手的防线；换句话说需要迫使对手对场地最大限度的进行覆盖，因此进攻方应确保防守队员不能处于人数优势或至少要给对手创造这种困境。

对于开阔空间的占据意味着迫使对手进行移动以对其实施盯防。同样，通过使多名球员对场地的区域进行封锁，这将是防守任务变得简单。

把注意力放在组织进攻的时机上是不错的想法，这使得进攻行动变得更加有效。

练习

图 3.6，这个练习对于队员在接球前摆脱防守人来说非常重要。进攻队员通过假跑重新占据其已经放弃的区域，从而为接球创造空间。队员如图四人一组：4 号和 8 号间相互进行传球，教练员给出信号，持球队员必须传球给位于前面的 9 号队员，在教练员发出信号的时刻，9 号队员在防守队员的盯防下向前起动。突然改变方向，回撤并获得 1-2 码的空间。此时他可以在无干扰的情况下接得同伴的传球并进行回敲。8 号队员接 9 号队员的回敲球后，选择射门或重新开始进行初始状态的传球，将球传给 4 号队员。这个练习对于训练进攻节奏来说很有帮助，9 号队员不要过早进行



图 3.6



图 3.7



图 3.8

移动，否则防守队员将在球未到前便对其进行紧逼和盯防；相反，如果移动过于迟疑，将无法创造接球所需要的空间。

图 3.7, 4 名进攻队员进攻守门员。4 号和 8 号队员相互进行传球。9 号和 11 号保持移动。教练员给出信号 4 号队员将球传给 9 号。9 号迎前第一时间将球传给 8 号队员，后者将球直传给进行斜线移动并占据 9 号队员留下的空当的 11 号队员，11 号队员一脚触球完成攻门。可以在无防守人的情况下完成此练习，然后加入一到两人进行防守。

图中阐释了惯常的前锋队员引动——一名前锋回撤接应，另一名前插。这里同样需要注意球员在正确的时机进行传球。如果传球时机掌握不好，例如如果 11 号队员先于 8 号队员的传球到达预定位置，防守队员将有时间重新回到防守位置并有效地阻止射门。鉴于此点，图中对 11 号队员的无球移动给出了两种选择：在 9 号队员扯出空当后，他可以放慢节奏，然后突然切入；或者当 9 号队员移动时，他可以横向向左侧进行移动，在适当的时机改变方向并进行内切。在此练习中，教练员的信号对于掌握进攻的时机来说是非常重要的，当前卫队员随自身意图实施前传时，教练员可以反复通过信号来对球员的传球决策能力进行演练。此练习中，9 号队员准备开始移动时为了掌控好时机需要对同伴的行动进行观察。

图 3.8, 4 名进攻队员对抗守门员。从进攻顶端进行斜线切入留出进攻空间，同时第二名前锋向同伴创造出的空间处进行移动并向他进行前传球。9 号队员背对对方球门，11 号，7 号和 4 号队员面对他。9 号队员突然转身并向其身后的两个标志盘中的一个冲刺。如果想标志盘 B 进行移动，如图所示，7 号队员斜线跑动占据 9 号队员

留下的空当（如果 9 号队员选择标志物 A 进行移动，11 号队员将向中间位置进行移动）。4 号队员直传球给 7 号队员；7 号队员控制球，然后向左侧带球越过标志物 A。9 号队员迅速完成打门。

接应和深度

当今足球运动中，速度是一大要素，导致球员在进行比赛时减少用时。有利的结果对于运动员来讲，传球时可以面对球门。这将给予球员良好的视野并节省控球时间。我们需要什么，进而影响前后反复的一系列传球。此时，接应队员的移动变得非常重要（一名队员处于其控球同伴可能进行回传球的位置）。其他队员必须向前移动以占据空间。

练习

图 3.9，2/3 区域内进行 9 对 9，结合守门员的比赛。我们要求队员能两脚出球，防守方并不进行积极地防守——这样可以允许进攻方进行流畅的进攻，防守方只能通过球的发展进行预判从而重新获得球权。进攻方交替进行前传与回传。

图中我们可以看到：6 号队员控球；8 号队员向其靠近并接球；传球后，6 号队员必须决定是进行接应还是待在原地。在这种情况下，2 号队员进行接应，6 号队员做好准备向前移动以保持前传时队形的紧凑，8 号队员将球传给 2 号队员，这个回传球必须尽可能的准确，然后 2 号队员一脚将球传回至纵深处，同时 7 号队员进行移动。7 号队员控球并寻找身后的接应队员，8 号队员进行接应，然后传球给 9 号队员，等等。

向前进行传球的队员不要前插，为了不打乱球队的平衡，毋庸置疑的是每一次



图 3.9



图 3.10



图 3.11

进行回传球后，球队的其他同伴都需要进行前插移动。

图 3.10 全场区域，10 名进攻队员面对守门员。从中后卫处发起进攻（图中的 5 号队员），他向边路的 3 号队员处靠拢，11 号队员接球后传球给 4 号队员，4 号队员迅速传球至 9 号队员；然后传球给 8 号队员，尤其传给拉开并向前移动的 7 号队员。7 号队员带球上前并进行传中，10 号和 11 号队员交叉换位包抄射门。由右边路重新开始这个练习。

中锋，从边线处发起的进攻

当描述 4-4-2 阵型典型的运用中锋的进攻打法时，有两种常用的打法。此处我们谈论的是中锋利用头来进行空中转移和回敲球，以及如何运用边线区域。对于边线区域的利用是进攻打法中的基础方面，因为我们的基本比赛原则中有一条就是为了拉开对手的防线，在进攻阶段要充分利用场地的宽度。

练习

图 3.11，在场地的两个禁区区域间两对进行 11 对 11 的比赛。

如图所示，两个 4-5 码宽的长方形以同等长度设置于距球门 10 或 11 码的外的线上。两个长方形的里面为区域 A，只有两名前锋队员在本方控球时可以转身进入长方形区域中——但他们不能同时进入。对方防守队员对其进行盯防，但不允许进入区域 A 中。目标是射门得分，进球只有在位于长方形区域的前锋队员两次触球（用头一次触球）的情况下完成射门，才为有效。在练习例子中，10 号队员将球传给位于长方形区域中的 9 号队员；9 号队员回做球给 4 号队员完成射门。这个练习同样可以结合 1 名进攻队员来完成。



图 3.12



图 3.13



图 3.14

在区域 A 中保持稳定，但在具体的行动上我们期望更加灵活多变——甚至是在边路区域——从我们的两名中锋处，我们想让他们能够观察到对方，从而他们可以发现自己在同一时间不要处于同一角度。同样，使他们习惯富有层次感，而不是总处于同一条线上。

图 3.12 中，在 2/3 场地上，进行 10 对 10 的比赛。最多三脚触球。目标是进攻分列于底线的两个小球门（见图）。我们之所以在此这样安排的原因是教会队员转移进攻且沿边路发展其进攻策略。

图 3.13，一个缩小的场地上划分成三个部分，如图所示。两支球队，每队 6 名队员加一名守门员，中场地中间区域对峙。同样在每个边路安排一名球员。这两名球员（万能）可以任意的与控球一方进行配合。以边路队员的传中球得分来计算比赛成绩，或者是两队在不打到边路的情况下在中间区域完成连续超过三脚以上的传递，视为得分。

图 3.14，两个罚球区间的区域中进行 11 对 11 的比赛。场地纵向分成三个部分（图中的虚线所示）。可以进行进球比赛，只是进球需要由边线区域的传中球创造。两队均可在外侧区域中设有一名队员。当球传向外侧区域时，进攻球队必须有另一名球员进入边路区域以创造人数优势，形成 2 对 1 局面，然后利用此局面（三角形传球，套边）直至形成完成传中。对于后场和中场的边路球员来说，此练习对其发展利用边路区域的意识来说是不错的练习，如果需要，还可以有中路中场队员完成对边路区域的利用。图中中后卫 5 号队员传球给 4 号队员，然后 4 号队员传球给左手边区域中的 10 号队员。这是最后的传球出现，边后卫 3 号队员进入左侧的边路区域，并进行套边，10 号队员传球给他，3 号队员完成传中，中间 9 号队员与 11 号队员交叉换位后完成射门。

图 3.15，场地按图中所示进行划分：围绕球门，划分成两个 A 区域，两个外侧的边线 B 区域和一个中路的 C 区域。每队有一名防守队员在 A 区域，一名中场队员在 C 区域，两个边路区域 B 中各有一名球员，两名前锋在进攻区域 A 中。这样我们在进攻区域中获得了人数优势并在中场区域人数相等（中路 1 对 1，边线区域 2 对 2）。只能依靠两名前锋队员接边线区域的传中球后进行射门，计算得分。后卫队员和边路队员可与中路中场队员通过一脚触球进行交互传球。



图 3.15

摆脱盯防：如何掌握时机及如何实现

重要的是无球跑动，给控球同伴提供额外的传球选择，同时为对手的盯防制造困难。同样，球员通过移动来创造可供同伴利用的空当。

正如我们已经说过的，为了使进攻更有效率，我们必须把握正确的跑动时机。

练习

图 3. 16, 15 个标志盘随意的分布于 35 乘 35 码的场区上，5 或 6 名沿地面相互进行传球，

确保球不要碰到标志物。练习允许两脚触球：停和传；队员不能向传球给自己的队员进行回传球。同伴需要摆脱盯防，与此同时，引起控球队员的注意。这个练习对于控球队员控球后，同伴摆脱防守队员，从而使传球人第一脚进行传球来说是很好的恶练习。

在练习的第二部分，这些连续地移动的时机变得更加准确。这些动作串联成一个新的动态过程：控制球（第一次触球），与同伴进行眼神交流，然后进行传球（第二次触球）。当眼神交流已经建立，那么同伴应尽可能快的实施行动。

图 3. 17, 这个练习主要是训练队员在摆脱对手的盯防时如何掌握时机。5 人一组；如图，10 号，4 号和 8 号队员背对 9 号和 11 号队员，相互间进行传球，9 号和 11 号队员保持观察，等待其中一人的转身。突然一名中场队员（图中的 8 号队员）接球转身并与两名前锋中的一人（图中 11 号队员）进行眼神上的交流，11 号队员此时向前切入并接 8 号队员的传球。

图 3. 18, 五人一组，4 名进攻队员和 1 名防守队员位于图中。所有球员面对持



图 3. 16



图 3. 17



图 3. 18

球队员 6 号；6 号队员传球给身后有标志盘作为参照物的 4 号队员，当球传向 4 号队员处时，对方的防守队员（图中的 4 号）上前并决定从左侧还是右侧实施逼抢。例子中防守队员决定从右侧进行逼抢；4 号队员控球并快速完成转身，并且知道防守队员已经位于自己的左侧，此时寻找位于右侧的同伴。与同伴进行眼神交流，9 号队员做斜线向后的移动，接球并立即直传球给利用 9 号队员扯开的空当的 11 号队员。要注意无球队员的移动应是多方向的——举例来说，如果 9 号和 11 号队员汇于一点，那么将出现失误。

图 3.19，4 名进攻队员在半场区域内进攻守门员。如图所示进行组织：4 号队员在中场线附近拿球；他运球至两个标志物间并决定向右侧还是向左侧进攻。在这个例子中，他向 10 号队员处移动。此时同伴开始移动，10 号队员必须通过移动为 4 号队员向左边路的移动创造空间，并斜线向中路切入，此时 9 号队员已经移动（以免阻碍 10 号队员的空间），并向外侧进行跑动以接应传球；7 号队员向前移动平行与 10 号队员，但当其觉察到与 10 号队员向统一方向上进行移动时，便要就行交叉换位以在近门柱处接可能传来的传中球。事实上，4 号队员前传给插上并带球过标志物后进行传中的 9 号队员，7 号和 10 号队员进行包抄，其中一人完成射门。



图 3.19

4-4-2 阵型：进攻打法

4-4-2 阵型打法是在防守阶段中进行反击的最可行途径且此阶段的控球可以说几乎都是带有攻击性的，这取决于参与进攻的人数或具有保守倾向球员的多少（这决定了球员的行动可以允许他们能够在失去球权的地点立即展开抢断）。

建立球队攻击水平的另一个准则是在防守阶段前锋队员和边前卫队员可以回撤回来多少。

无论何时，基础是来源于自身的意识，也关系到教练来找到正确的战术平衡，避免球队在前场处于危险之中且在被动的攻守转换过程中并未发觉球队处于不平衡状态。

防守阶段的一个主要原则是——在球所处区域附近创造人数优势——这样明显可以在控球阶段获得额外的优势。源于这个原因，我们创造所谓的链：队员以小组的形式在场地的统一区域进行协作，进行有球或无球的团队协同移动。为了实现这个目的，在 4-4-2 阵型打法中重要的是边后卫队员应参与到进攻阶段中。

任何情况下，进攻的驱动力都是两名前锋，通过他们的移动来主导进攻的发展。

重要的是遵从准确地教学程序，这样球员可以理解他们的移动并能够依据比赛中的正确时机来实施他们的行动。你应以比较缓慢的方式开始进行练习，甚至是用手进行传球，当每名队员应该开始进行移动时，多加留意。随后逐步增加的练习的难度：以踢的防守代替用手传球，提升练习的速度，但仍旧保持在无对抗状态下，最后加入防守方，起初做消极防守，逐渐变得更加具有侵略性。

两名锋线队员的移动

这里有一系列包含两名前锋队员的进攻打法：依据队员实际的身体特点和对手的防守类型，一些方法是首选方案，其他的方法将显得不太重要。无论如何，进攻打法的多样总是不错的主意，因此我们需要确保对手无法找到正确的阻止我们行动的应对方法。

这对进攻组合通常由第一名前锋队员来进行主导（阵型体系的顶点），其身体强壮且具有良好的空中能力，可以进行利用头球为同伴做球，第二名前锋队员应是速度快，良好的运带能力并能够进行大范围的多様移动。

通常来说他们应该对得分有良好的感觉并具有向前进攻的能力。

当然，你可以将不具备我们上述特点的强力进攻组合放在一起。举例来说，安排两名中锋，将使球队在高球上极具威胁并在定位球得分的平均数上收到成效——但是这使得中场队员会过多的投入于进攻行动中。

两名速度快的前锋使反击变得易行：他们给缓慢的防守体系制造麻烦；由于运球技术出色，这同样将使其从容应对盯人防守，因为这种情况下，将会出现更多直接地 1 对 1 局面。不利的方面是将失去支援——通常是球队处于困境中时保障——第一前锋能够护球并允许中场队员和防守队员进行前插。

在接下来的篇幅中，我将阐述 4-4-2 阵型结合两名前锋队员进攻打法中的典型移动。

接应和深度

这是两名前锋队员的典型移动：一人迎向持球队员进行跑动，另一人占据前者

创造出的空当，这就为进攻行动提供了必不可少的空间。

看图 3.20，如果 11 号队员看到持球同伴处于相对自由的状态，他可以立即决定进攻由 9 号队员留下的空间并要向前的直传球。此时中场队员有两种抉择：他既可以选择短传给 9 号队员，或是长距离直传给前插的 11 号队员。如果 4 号队员没有传球给 11 号队员，11 号队员则需要回撤，以免自己处于越位位置。

下面是另一种情景：在 9 号队员迎前接应控球队员时，11 号队员可以稍作停顿，如果他发现 4 号队员不能直传给他，因为有防守队员盯防时。则需要做某些特别的行动。这种情况下（图 3.21），11 号队员进行 L 型移动，例如他进行拉开，做好快速进行斜线切入的准备，同伴如发现其处于这样的位置，应马上传球给他。图中，9 号队员接 4 号队员传球后，传给 8 号队员，当 8 号队员刚刚接球时，11 号队员要前传球。11 号队员可以像左侧拉开，如图所示，或者向右与 9 号队员的接应移动交叉换位。对于 8 号队员来说好主意是寻求向前的直传给 11 号队员，只有在其发现不可能进行传球时，他将做出别的选择，通常是向边线区域进行拉开。

将球传出后，9 号队员将向纵深做反向跑动。

这种两名前锋的快速且富有弹性的移动，有利于拉开对手的防线，对于其他方面，这将更有利于每一名中场球员进行突破。然后，一般来说，这种行动将给对手的后防形成防线带来困难。

图 3.22 中描述了一种非常有用的打法，特别对于那些两名前锋中的一人具备良好的空中控制能力的球队而言。

图中的示例，11 号队员上前接应控球队员，接球的刹那，9 号队员向前移动。



图 3.20



图 3.21



图 3.22



图 3.24



图 3.25



图 3.26

图 3.24 中，我们看到向前的内切练习：9 号队员试图将防守队员 5 号带开，11 号队员从 6 号防守队员身后开始移动，4 号队员向其身前进行直传球，11 号队员斜线切入接球；这种情况下，发起进攻的 9 号队员：当 11 号队员看到他的同伴拉开并开始移动，试图吸引防守队员 6 号时，4 号队员必须在 11 号队员越过防守线前完成传球。11 号队员可以通过立即射门来避免 6 号防守人的拦截，或者用其右脚内侧带球。

在图 3.25 中，我们看到一种环形切入，用来绕开防守人的盯防。对于第二名前锋来说这是很好的移动，因为必须快速完成这一行动，11 号队员带开防守队员 5 号，与此同时 9 号队员向持球人进行移动；突然进行加速并改变方向，给防守队员 6 号制造麻烦，防守队员将在没有准备的情况下完成快速且相对复杂的移动。这样，9 号队员可以获得 1-2 码的空间并向中路进行前插，以接的 4 号队员的传球。

图 3.26 中，呈现了一个侧切移动（从中间向边线处）。虽然这样做不能直接导致攻门，但它通常可在边线附近创造 1 对 1 的局面。这种情况通常发生在持球队员向边线处进行移动的时候。图中，右侧的边前卫持球；靠近他的前锋队员给予其可进行短传的支援，与此同时其他向扯出的空当处进攻并斜线向边路移动以准备接 7 号队员的传球。亦可以调换两名前锋队员的角色：依据他们距离球所处的位置，临近的前锋可以创造深度，较远处的前锋队员可以进行支援接应。

摆渡与回做

运用中锋的球队经常使用这种战术。正如我们在图 3.27 中所看到的，第一名前锋 9 号假装前插，突然回撤，与此同时，稍向外拉开（不仅能获得合理的时间，还



图 3.27



图 3.28



图 3.29

能对应的防守队员处获得空间），第二名前锋 11 号在同伴身前进行向内侧的切入。当 9 号队员改变方向是，4 号队员将球传给他，9 号队员回做给切入的 11 号队员，11 号队员可以选择射门或继续进行相关的进攻活动。需要注意的是，当 4 号队员向第一名前锋队员进行传球时，11 号队员必须他的切入行动。

二打一

这是一种有效应对线形防守的方式，特别是当两名中后卫队员的速度不是很快的情况下。图 3.28 中的例子，第二名前锋 9 号拿球；他拿球，防守队员 5 号对其进行积极地的盯防。当防守队员上来，图中第一名前锋 11 号向同伴的方向上进行快速移动。靠近防守队员时，9 号队员进行短传，干脆的传给 11 号队员，改变速度并在右侧越过防守队员。11 号队员迅速将球回敲给他，向前传球。即使背对对方球门，第一名前锋仍可以进行回敲球。

交叉

这里我们谈论的是对抗盯人防守的有效方法，因为交叉换位将使得防守队员为了跟随其盯防的进攻队员而做出错综复杂的移动。

在图 3.29 中，我们看到在 9 号和 11 号前锋队员之间的一次交叉换位，两人进行斜线的内切，给 4 号队员提供了两个传球机会。两名前锋队员必须相互靠近并不要离球过远。

图 3.30 中，我们看到一个传中后的交叉换位：距球较远的前锋队员向近门柱切



图 3.30



图 3.31



图 3.32

入，另一名前锋平行移动，随后向远门柱进行包抄。

最后，图 3.31 中呈现了一个双重交叉的例子，如果两名前锋速度都非常快，我们可以完成这样的交叉。防守体系队员盯防这种移动来说具有极大的风险。然而，中场队员需要很会控制比赛的节奏，在发现最佳的传球时机时进行直传球。

挡拆

借鉴篮球比赛，对于应对盯人防守体系来说，这是非常有效地方式。基本理念是将身体置于同伴和防守其的防守队员之间，给防守队员对进攻队员进行的紧逼制造困难。

图 3.32 中，9 号队员拿球；防守队员 5 号对其实施紧逼，当他转身向中路带球移动时，跟随进行盯防。11 号队员被防守队员 6 号盯防，延队友防线向右前方做反向移动，这时，防守队员 6 号将发现很难继续对 11 号队员进行追盯，因为对方 9 号队员挡在其身前。防守队员需要有良好的变换盯防对象的能力，此外 11 号队员通过此种方式可以获得空间并完成射门。

图 3.33 中，我们呈现了在一个区域中的挡拆，这在发角球时显得尤为有效。第一名前锋 9 号为 11 号队员进行挡拆，助其包托防守人的盯防。

掩护

这不是一个简单的移动，而是需要两名前锋间极大的默契，但如果这种移动能够良好的实施，会对由此而带来的进攻不可预知性的程度给予有力的保障。

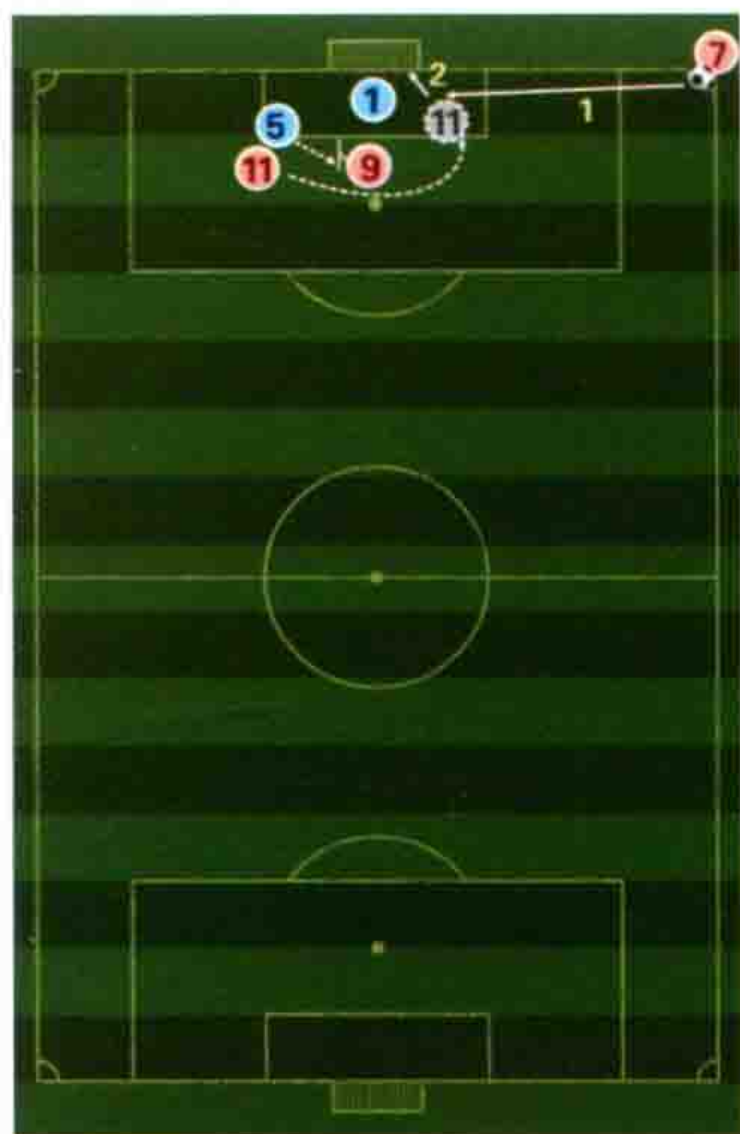


图 3.33



图 3.34



图 3.35

图 3.34 中左边前卫拿球。第二名前锋 11 号队员向左侧进行移动；10 号队员传球给 9 号；11 号队员是自己处于球的运行轨迹上，假装要断球，只允许球向其身后第一名前锋的方向发展。进行掩护后，11 号队员通过内切来寻求深度以接来自 9 号队员的一脚出球。对方的 5 号防守队员惊异与 11 号队员的假跑，将不能断掉传给 9 号队员的球，且发现难以对 11 号队员进行盯防。

脚后跟磕球

结合掩护，对于对手防守对进攻的预测来说这是个困难的移动，出乎对手的意料。然而，此种情况下，你必须进行高难度的技术移动：后脚跟磕球。

正如图 3.35 中看到的，前锋队员 9 号向前要球；接到中场队员 8 号的传球，后脚跟磕给向中路进行交叉换位的 11 号队员，进而完成射门。

9 号队员不要盯着 11 号队员，11 号队员需要选择正确的移动时机，以上前出现在其同伴磕球时球将要到达的点上。

切入行动为边前卫队员突破提供便利

运用这种打法的目的并不是将球交予我们的前锋队员，但利用前锋队员的移动，可使边前卫队员突入对手防线的核心区域。

图 3.36 中我们展现了一个双重外部切入的场景，9 号队员向右侧移动，11 号队员向左侧移动，这样就释放了进攻前场区域的中路空间。

右边前卫 7 号向中路移动，与 9 号队员交叉换位，然后斜线向接 4 号队员直传



图 3. 36



图 3. 37



图 3. 38

球的区域进行切入。

图 3. 37 中展现了另一种前锋队员的双重外部切入，两名前锋队员同时向同一方向进行移动，将进攻区域的左侧腾出。左侧的边前卫向此空间内切并接中前卫 8 号队员的传球。

前卫队员的移动

我们已经强调过，创建一个均衡的战术组织对于教练员来说是至关重要的。考虑到此，如果你希望许多队员来完成进攻，重要的是在线与线间保持紧密和合理地距离，并告诉后卫线和前卫线向前移动。当球队理解了这些原则，我们便可以组织有更多球员参与的进攻策略，这样就使得进攻打法更具威胁和不可预知性。

4-4-2 阵型体系中，边前卫队员的辅助特别重要。他们可以轮番进攻或者可以同时发起进攻，但如果中前卫留守中路进行控制，边后卫队员需要向中场区域靠拢进行协助。

接下来的篇幅中，我们将描述由多名球员参与的进攻策略的可能性发展。将呈现一系列的打法变化，教练员将根据所拥有的球队特点来进行打法上的选择。

边前卫

图 3. 38 中，我们可以看到如果一名中前卫队员控球，边前卫队员所进行的无球移动。依据对方及本方两名前锋队员的引动，边路队员可以从这些行动可能中进行选择。



图 3.39



图 3.40



图 3.41

行动 A 是向持球队员进行移动，因此可以空出边路区域并使边后卫进行套边。例如图 3.39 中所示。

8 号队员拿球，7 号队员向他进行移动，2 号队员进行套边。这时候打法可以不同方式实施： 图中，7 号从 8 号处得球；将球传给上前接应的 11 号队员，然后 11 号队员向外侧的 2 号队分球，由其完成传中。完成 L 型移动后，9 号队员处于近门柱位置，此间 11 号队员向边线处的传球后，跑向远门柱位置。

还有一种选择是，依据对手在场区中的站位，8 号队员可以直接传球给 2 号或 11 号队员。

图 3.38 中行动 B 是内切接球。如想在对手的防线间接球，这是一种非常有效地移动。

这里至少有两种关于打法延展的选择：第一种选择是图 3.40 中，7 号队员切入接由 8 号队员传球给 9 号队员后的回做球。此时 7 号队员拿球，根据其他前锋队员的切入进行前传，11 号队员随即完成射门。

此外，在图 3.41 中，7 号队员直接从 8 号队员处接球，带几米后与同 9 号队员完成交叉后突然变向的 11 号队员形成内侧的三角形。7 号队员接到 11 号队员的回做球后，可以直接射门或传球给 9 号队员。

图 3.38 中的行动 C 赋予了进攻策略以深度。其目标是射门或完成地平的传中球，这就需要前锋队员的移动，为突破创造空间。

图 3.42 中，9 号队员接应 4 号队员，接球并传球给 8 号队员，8 号队员向 7 号



图 3.42



图 3.43



图 3.44

队员方向的前方进行直传，7 号队员向前锋队员留下的空当处进攻。前卫队员 7 号现在可以射门或是传球给位于远门柱位置的 11 号队员。

最后，图 3.38 中的行动 D，有两个主要目的。

第一，如图 3.43 中，简单却重要。在此，我们现在边路为球队创造深度，以使得边后卫队员给以插上。他可在中场线附近得球并组织进攻。第二种情况下，边前卫队员跑到他可能出球的点上。如图 3.44 所示，在确保对手不能断球的情况下，突然改变进攻方式，边路队员得球。

进攻从右至左发展，11 号队员从 8 号队员处得球后传给 4 号队员；4 号队员回做，由 7 号队员沿边路进行突破，向底线移动并完成传中，9 号队员向近门柱包抄，传球给 4 号队员后，11 号队员将跑向远门柱位置。

图 3.45 中，我们可以看到边前卫为了接得边后卫的传球所进行的可能性移动。

边后卫和边前卫必须 Z 字型站位且不要处于同一纵线上。确保一名防守队员不能控制住几条传球线路。

— 行动 A：边前卫上前接应，沿边线留出空间，同伴（中前卫或前锋）可以利用空间进行突破。

— 行动 B：这种情况下，7 号队员充分利用场区宽度。使自己位于边线处以接 2 号队员的传球。

— 行动 C：7 号队员向前移动，与此同时，促使临近的中前卫队员从中间移动进行接应。



图 3.45



图 3.46



图 3.47

当边前卫拿球时，他可以进行一系列可能的进攻行动。

过度：边前卫传球给中前卫（平行传球或者更好是做稍稍斜后方向的传球）或者回传给边后卫或中后卫（但只有在确保没有被断球风险的情况下）。他将进行上述的移动。

2 打 1：你需要在边线附近进行三角形的转换，接球且从前锋处，有时是从中前卫处接回做球。三角形可能是内侧的（以便于接向场地中路进行移动的中场队员的回做球）或者是外侧的。图 3.46 中呈现了两个示例，沿右边路进行的外侧三角形传递和沿左边路进行的内侧三角形传递。他们的移动方式与已经谈论过的前锋队员的移动相同。你需要要求你的队员，传球后，再次接球前进行变速。

转换：这需要两边的边前卫队员共同参与，而且是特别有效地移动方式，特别是当守方在重点防守一侧收的很紧的时候。正如你在图 3.47 中所看到的，前锋 9 号队员和 11 号队员进行移动将进攻区域的空当拉开，为左边前卫 10 号队员制造空间，如果向最后一名防守队员身后传球，7 号队员需要能够精确的将球转移至 10 号队员所处位置。

运球：边前卫队员的一个最重要的能力是在 1 对 1 的局面下对抗对手。因此更好的是他能够在边线处创造人数均等的局面。图 3.48 中，前锋队员在 7 号队员身前创造空当，7 号队员被防守队员 3 号盯防。A 是向边线处



图 3.48

运球：用右脚外侧带球向前 -- 突然变速 -- 变为用左脚内侧运球。B 行动是突然改变线路向中路移动（右脚球员使用右脚内侧来改变球的方向，左脚球员运用左脚外侧，但是必须公正的将，这样做给变向带来了难度）。

中前卫

除了在防守阶段中的基本职责以外，两名中前卫队员在进攻的组织阶段将作为核心。

他们必须拥有很好的耐力素质，加上高超的技术能力，良好的比赛视野以及战术智商。

考虑到现实的情况，现代足球变得越来越快，特别重要的是对于所有球员的训练 -- 尤其是中前卫队员 -- 通过训练让他们具备洞悉场上局面的能力，甚至是接球前的预判。很常见的在没有足够的时间拿球观察时，注意球员在场上如何站位，选择最佳的传球线路并进行传球。如果你已经在接球前想好了要如何做，是一种理想的状态，因此你必须控制好球，并时常观察同伴和对手的位置状态。

当队员接球后，他迅速的要与他选择的配合同伴进行眼神上的交流，并进行移动；如果队员间彼此了解，他们可以转眼间就找到对方，还能够进行相互间的敲球。这有一个简单却有效地练习，使球员学会如何应用这些能力：一名球员（我们将称他为 7 号）向边线处带球；一名中场球员（4 号）从中场跟随其后，在他身前有另外 3 或 4 名球员（9 号，10 号和 11 号）同时向前进行移动。到达标志盘前 7 号队员向前带十几码 -- 至另一标志盘 15 至 20 码处，7 号队员在两个标志盘间必须传球给 4 号队员，在 7 号队员传球前，9 号，10 号和 11 号轮流举起胳膊，持续两秒。当 7 号队员传球给三名进攻队员时放下手臂，但此时 4 号队员已经看到三名进攻队员并持续关注带球跑的 7 号队员；他需要接球，并尽可能快的将球准确的传至最后一名举起胳膊的队员处。

中前卫的一个重要任务是 -- 有时易忽略 -- 从本方防守队员或是边前卫队员处接球后组织进攻。

组织进攻是个非常小心谨慎的阶段，因为在此阶段失去控球权是致命的。如果对手实施前场压迫，那么中场队员的时间非常有限，同样他们由于背对方球门而处于被动中。

为了进攻组织的流畅这有一些需要牢记的要点：首先，正如我们已经指出的，重要的是在获得控球权之前，对场区有良好的观察 -- 这样可以使我们清楚是否处于压迫之中。



图 3. 49



图 3. 50



图 3. 51

第二点中涉及到防守队员。他们必须时刻准备接应由中场队员处传来的回传球，这样他们就可以面对对方的球门接球。

另一同样需要考虑的是对于进攻队员回撤至中线处（进行此种行动的频率取决于对手压迫的有效性）从后卫队员处接球或是回做球给中前卫，随后中前卫面对对方球门控球，便于进攻的组织。

最后，两名中前卫中的一人可以回撤与中后卫平行，进行接球。在任何情况下，这种移动将为局部的同伴创造出空当并为临近侧的边后卫队员提供传球的选择。

我们现在将看到两种非常奏效的移动，可使中前卫队员摆脱防守人。

图 3. 49 中我们看到中前卫队员 4 号如何在急停与向回冲刺前向前移动几码。这种移动使得中前卫队员从防守人处获得空间。

图 3. 50 中右边前卫 7 号队员拿球。临近他的中前卫队员 8 号前移，4 号队员插入空当接球。

一般来说，从同伴处得球时，前卫队员需要占据有利位置使球能够传至其处，将被断球的风险降到最低。同样，如果可能，他所选择的位置应该给随后的传球提供许多选择。

如我们在图 5. 1 中看到的，前卫队员 8 号进行了一次很好的移动，当 7 号队员控球时，8 号队员靠近，稍稍位于 7 号队员一侧的身后，因此他能够拿到斜线的回传球，这除了给他如何发展进攻的清晰视野外（传球给 11 号队员），同样较之横传来说风险更低（事实上，在横传情况下，如果进行抢断，两名队员将被突破，并很难

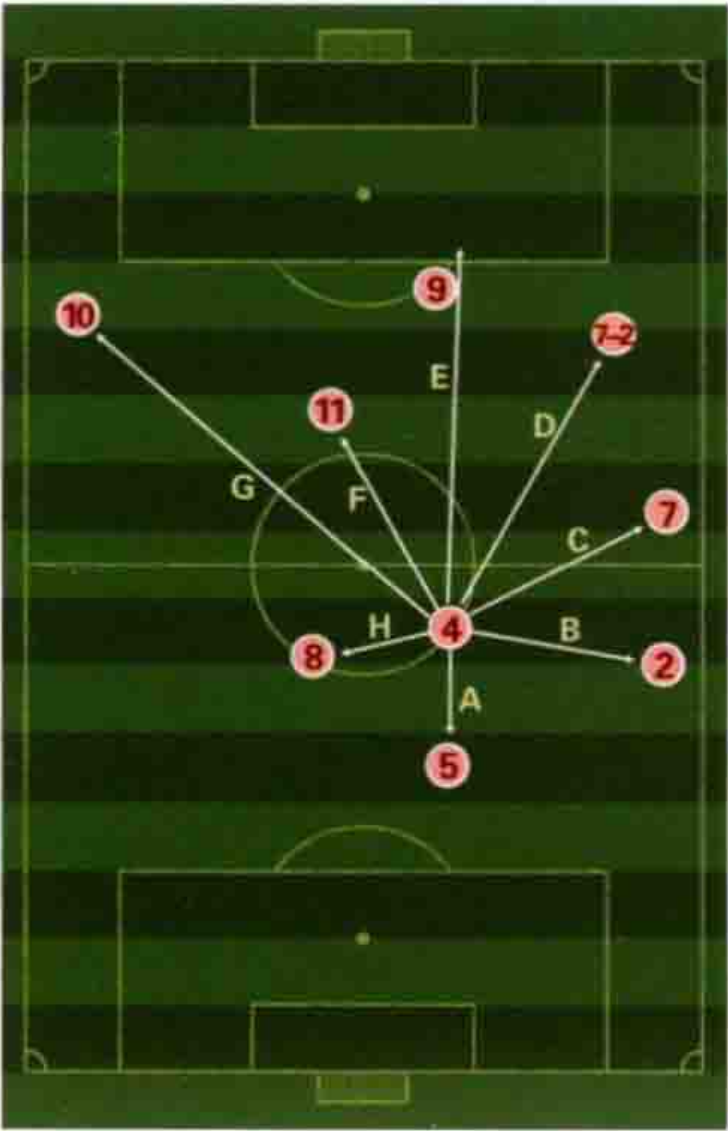


图 3.52



图 3.53



图 3.54

有机会重回位置）。

图 3.52 中呈现了可能的传球线路：

- A— 传球给中后卫队员；
- B— 传球给向中场插上的边后卫队员；
- C— 传给邻近侧的边前卫队员；
- D— 沿边路向前传球给边前卫或边后卫队员；
- E— 向前直传给前锋队员；
- F— 传给接应的前锋队员；
- G— 向远端转移；
- H— 与同区域同伴间进行短传转换

我们在前文中已经强调过移动原则。在这方面，我只想强调进攻转换的重要性，列举出两个例子，我倾向于建议运用两个远端传球的选择。

进攻转换：图 3.53 中，我们可以看到一个良好的进攻转换形式。左边前卫 10 号队员，被盯防，他传斜线球给 4 号队员，4 号队员传球给 8 号队员，与此同时 8 号队员进行后撤的斜线移动。传球后，10 号队员转身面向本方中场，边前卫队员位于对方半场的边路，7 号队员制造深度，2 号队员插上。例子中，8 号队员传球给已经插上的边后卫队员。

图 3.54 中，8 号，9 号和 7 号队员通过配合在右边路尝试了几次突破却徒劳后，球队决定向回打并重新组织：8 号队员要求，接球后直接转移给另一侧边路的 10 号



图 3.55



图 3.56



图 3.57

队员，即位于远端的边前卫。

当我们纠缠于场地一侧的进攻中时，尽可能迅速的转移进攻是理想的选择，另对手的防守队员没有时间来完成平行移动。

边路背套：图 3.55 中给出了战术策略的一个例子，进攻从后防线开始；6 号传给 2 号，2 号分球给 7 号队员，7 号队员带球向中路移动，传球给中前卫，8 号队员借机通过向其身后的传球完成外侧的背套，7 号队员传球给 8 号队员上前时向外拉的 11 号队员，8 号队员进行传中，9 号队员完成射门。当 8 号队员开始套边行动的时候，他所在区域中的同伴 4 号队员和左边前卫 10 号向右侧收紧给予保护。

中路突破：这是一种有效的移动，通常由没有攻击性边路球员的球队所采用。图 3.56 中显示，此时 4 号传球给上前接应的 9 号队员，前卫 8 号队员前插接 9 号队员的回做球。此时他可以射门或是传球给前面的 11 号前锋队员。

防线的移动

现代足球中越来越频繁的是后防线在球队进攻阶段中扮演积极地角色。我们组织进攻的时间越来越少，必须去寻找空间。因此这取决于前卫队员的心理和技术水平，能够选择向面对对手球门的同伴进行回传球，以便于组织进攻。

你需要利用一切可能的空间，极为重要的是充分利用场地的宽度，因此，试图在边线区域创造人数上的优势。这就是为什么针对 4-4-2 阵型体系来说，边后卫必须插上并与前卫队员形成配合。



图 3.58



图 3.59



图 3.60

中后卫

由于中后卫在场上所处的位置，这些球员对于场上发生的情况有着最全面的观察。他们通常可以自主的进行移动。事实上，对手很有可能不能够在全场比赛中全面实施积极地压迫。

毋庸置疑的是球队中需要至少拥有一名中后卫队员，能够组织进攻为进攻策略提供灵活性。

关键性的因素是其给予中场队员的支援和接应：当中场队员处于困境中时，必须清楚能够得到位于其身后的防守队员的支援，这样他们就能更有自信的处理球，完成回传。

一个基本的要求是两名中后卫中的一人要具备空中能力，这有利于进攻过程中的定位球战术，这种情况越来越多的发生并影响着比赛的结果。

图 3.57 中，展现了中后卫拿球时主要的传球线路：他可以传球给处于同区域内的同伴或者一名摆脱了防守队员的前卫队员。如果他收到压迫，他可以向守门员进行回传。然而在这种情况下，如果选择离开直对球门的方向进行传球更为妥当。

另一个非常重要的能力长传球的精准，球员能够传球越过中场队员的头顶直达前锋队员处。这种进攻方式需要有一名能够控制住这种传球的前锋队员才能奏效，然后有其决定是否分球给第二名前锋队员或是进行护球，允许本方球队向前移动并重新压上。

图 3.58 中，呈现了一种比赛中常见的情景，如：在防守区域内球从一侧传向另



图 3.61



图 3.62



图 3.63

一侧，在这里需要指导整条防线上的队员能够准确且迅速的完成这样的传球。

在这种情况下，任何的断球都是毁灭性的，因此再一次说明横传球不是一个明智的决定，同时还要考虑到对方的前锋队员的站位与防线间的距离。

在 4-4-2 阵型打法中，边后卫的职责是上前与前卫队员形成呼应，球队中比较罕见的是中后卫队员前面空当进行突破。然后，就个人而言，我觉得第二种选择应该被更为广泛的运用，以更多样的打法来增加进攻的不可预知性。通过中后卫队员向中场区域的移动，使得对手的防守组织陷入困境，使其在局部处于人数劣势。但是我们自己也不能失掉布局上的平衡，在这种情况下，边后卫队员需要明白，其须与另一名中后卫队员保持紧密，求得对场面的控制，此时我们处于三人防守状态。防守队员可以在有球或无球状态下插入空当。可以在图 3.59 和 3.60 中看到两个例子。

第一张图中，6 号队员拿球，没有被对方前锋盯防，他决定带球向前，这时 3 号和 2 号队员迅速向中后 5 号队员所在防线靠拢，并同时稍向前移——向中线处移动几码。边前卫 7 号队员向前插以制造深度，8 号队员拉开以占据 7 号队员所创造出的空当，因此允许 6 号队员向前突入。10 号队员内收进行保护。当 6 号队员到达中线处后与 4 号队员进行墙式 2 打 1 配合，传球给在其所处区域已经完成 L 型移动的 11 号队员。7 号队员的移动是至关重要的，因为它使对手的防线处于拉开状态。

图 3.60 中展现了无球的移动，4 号队员斜线回撤向左侧移动以接 5 号队员的传球。6 号队员向前移动，此时 2 号，3 号和 5 号队员组成紧密的三人防线。当 6 号队员过掉了对手的中场队员（4 号），6 号队员突然向左侧改变方向，向防守队员身后切并



图 3.64



图 3.65

接同伴的直传球。6 号队员向前带球，10 号队员沿边线向前插上，另一名内收以期待保护作用，6 号队员带球向前迫使对手出来，然后传球给插上的 10 号队员，尤其完成射门或传球给位于中路的前锋队员。

边后卫

边后卫在以 4-4-2 阵型作为进攻体系的打法中扮演着重要的角色。他们的移动经常导致沿边线区域形成人数优势的局面。在防守时他们的能力需要拥有良好的耐力及技术水平，必须能够发展他们移动中的传中球能力，这些传中球需要时有力且准确的。

图 3.61 中，我们勾勒出了边后卫拿球时最重要的传球线路：他的选择是，向中后卫处进行斜后方传球，向中前卫传球，延边线向边前卫队员进行传球，最后，直接传球给前锋队员。最后一种变换通常应用于对方后卫队员对中场队员实施压迫时，这时前锋队员需要回撤接球后回做给中前卫队员或者向边路区域扯动接边路队员的传球。我们现在着重与有边后卫队员参与的进攻组织。

2 打 1：一个非常简单的打法，如图 3.62 所示，7 号队员沿边线向前拉开，允许 2 号队员带球向前。靠近对手时，2 号队员与邻近的中场队员做三角配合。这是一个简单的配合，但同样是需要技巧的，关键是确保对手的 10 号队员不能截断传向 8 号队员的传球。任何情况下当对手断球时，球员必须准备好应对，因此 6 号，5 号和 3 号将向右侧进行移动，10 号队员内收进行保护。当他得到回传球，2 号队员将有多

种可能为他拉开空当，其中的一个示例为：突然内切后进行直传球，11号队员移动，然后完成射门。

边线处的套边：这是经典的进攻打法，在边路区域由球员组织完成。图 3.68 中，8号队员从6号队员处接球，向外拉至边路，传球给7号队员，7号队员带球跑动并示意2号队员进行边路套边。9号队员对7号队员进行接应，接球并回做给边路插上的2号队员，2号队员传中，11号队员进行L型跑动后包前点。传球至边路后，9号队员应向远门柱跑动。

内侧背套：正如在图 3.64 中所看到的，3号队员进行无球跑动，使左边前卫处于他与边线之间，3号队员行动之前，他知道10号队员已经在边线处且4号队员将要传球给他。接下来5号，6号和2号队员向左路进行移动，以提供支援和保护。

利用这种打法来避开对方前卫队员7号的防守，3号队员现在从10号队员处接球后继续进攻。

图中，我们展现了一个与11号队员完成三角形换位跑动，使3号队员在罚球区附近完成射门。

守门员

现在我将叙述关于在4-4-2体系中守门员的相关移动。

近些年来，随着不允许守门用手直接接从同队队友处的主动传球规则的引入，1号队员的行为方式需要经历不同的改变。现在更为常见的是守门员用他的双脚来处理来球，我们不能低估了这种技术能力的难度，这样做所带来的结果已经清晰可见：

与以往相比，现在很少见到守门员在用脚处理球时显得笨手笨脚。

当然，这是很好的事情，如此以至于现在我们更经常的看到守门员控制住球，并向中后卫或边后卫转移进攻。

这种改变对于运用区域打法以及技术区域压迫和造越位的球队来说有着重要的意义，因为守门员现在可以用其双脚参与到比赛中来。

正如我们在图 3.65 中所看到的，当后防线向中长线进行移动并保持队伍的压缩时，守门员必须向前移动，使自身处于罚球区边缘，准备应对对手长传球反击。他必须在技术和心理上做好准备，向拖后球员一样并预测对手前锋的行动，甚至是他们突然转入防守的时候。守门员必须学会在地面上控制球。

进攻方法

我们描述的很多例子以及列举的相关解释应该通过4-4-2阵型打法对一些列的

进攻组织进行了完整的陈述。事实上，很多的打法变化我们已经呈现出来，但一些球队为了规范组织形式而需要去执行基本原则还需要提出。

经历过无数次的尝试后，教练将选择最适合球队的打法，依据自己队员所具备的能力及自身所面对的特殊环境。

在职业足球领域，在技术，战术和体能方面都需要达到一个非常高水平的储备。教练员能够找到关于对手的一些细节信息且能够制定出有效对策来限制进攻中风险的反复发生。

我相信使对手的防守体系限于困境中的最佳途径是——始终考虑本方队员的能力——在我们的进攻方法上变化多样。这种做法迫使防线去面对许多不同的比赛场景，从而能够清楚的看到对手的破绽。

此外，这同样增加了比赛策略的不可预知性。无需多言的是你的球队中需要拥有一或两名富有想象力和出众技术能力的队员。

组织进攻

这是当我们试图接近对手球门时，所给出一个指导性的轮廓。

这里分为两个主要的分类：逐步组织与快速组织。

第一种是基于复杂的运动形式，诸多的短传允许队员带球向前移动。在此我们需要较为平均的技术能力结合良好的整体组织。

另一种快速组织则是依靠有与其有计划的向前锋队员或前场有进攻能力边路队员输送长传球。

只要我们场上拥有能够进行准确长传球的人我们就能够运用这种方式，除此之外，进攻队员能够控制从后场直接传来的球，然后能够带动球队向前，最终与同伴形成配合。

你同样还可以使用混合型的组织方式，例如为了避免进行长传球后在前场的压迫，可以从中线或对手的防守三区处采用精细的打法来组织进攻。这种情况下，后卫队员和中场队员需要快速的向前移动，为了长传后，及时能够接应接球队员的回做球且在对手断球或解围时能够就地反抢。

逐步组织

我们必须发展有球阶段的技术，还要通过必要的技术练习来优化我们控球和短传时的速度与准确性。

另一个重要的能力是队员必须能够在场地上合理的站位，以给控球队员的出球

提供便利。执教的原则是队员创造和利用空间的能力，先不要去提利用整个场区宽度的能力。

你可以培养球员在某一点上合理进行站位的能力，这有助于为球队依靠球员自己的能力在场地上呈现出三角形或是菱形的几何图形站位。在行动的发展过程中，球员应能创造三角形的几何图形站位（进而形成四边形，如谈到在一侧组成两个三角形，就如图 3.66 所示）。这种形式的组织是非常有效的，因为它确保了控球队员可拥有一系列的选择。图 3.66 中，我们展示了由中前卫队员进行一次良好的移动，正如我们所说到的，为了摆脱盯防在接从后卫队员处的来球前而进行的向后的斜线回切移动。这将清楚的展示在相应场区上如何有效地形成三角形站位（以及如何由 3 号，4 号，8 号和 5 号形成四边形站位）。



图 3.66

一般来说，两条线紧密靠拢，例如后防线和中场线，应避免成为直线。例如：球员间不要垂直对位的进行站位，而应该在场地上创造更多的三角形。说实话，并不是总能做到，有些时候会出现问题。依据创造和利用空间的原则进行自然的移动，自然更为常见的创造出三角形站位（图 3.66 中，8 号队员摆脱防守，4 号队员通过向右侧进行斜线移动，拉开以创造空间）。图 3.67 中，展现了诸多练习中的一个，使球员习惯于在场地上形成三角形站位的练习。4 号，7 号和 8 号队员三角形站位；位于下峰的 4 号队员持球。举例来说他传球给同伴 7 号队员，然后选择移动的时机和方式。接下来，8 号队员不接球，而是为了组成新的三角形而选择跑位。



图 3.67

你可以进行很多种练习，但是这些练习都有两个基本原则：不接球的队员必须向传球的队员处进行移动（例如如果 4 号队员不移动，8 号队员须向斜前方进行移动以进行接球；

如果 7 号队员传球给他，4 号队员将向前移动，使 7 号队员成为三角形底部的队员）；同样，你总是需要有一名球员留后对其他球员进行保护。

正如上述我们所提到的，除了这些我们刚刚描述过的技术和小组练习，我们必须通过打比赛来对以控制球为目标一方的控球阶段进行指导。场区的尺寸将

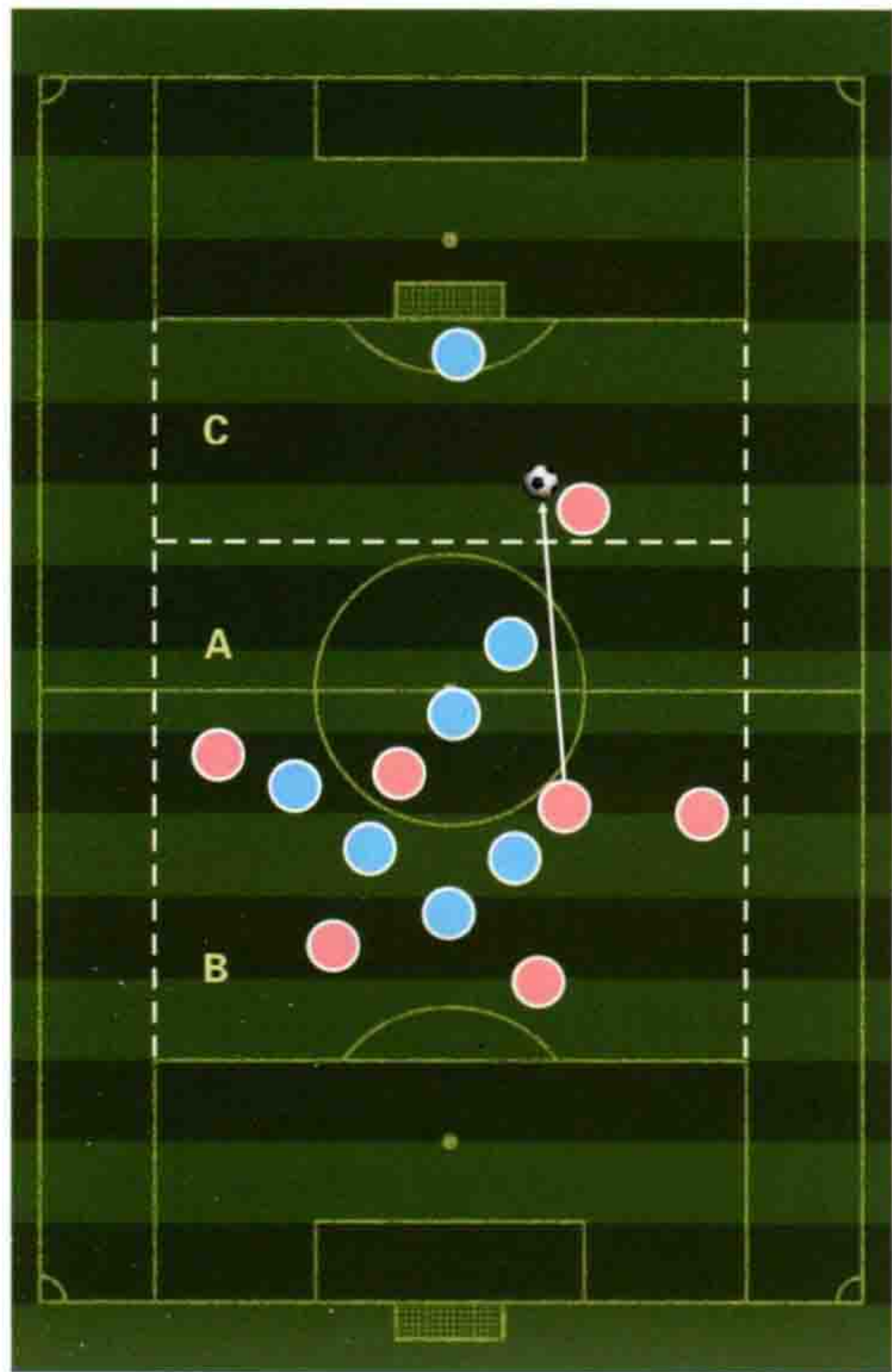


图 3.68



图 3.69

依据双方队员的数量以及你想要他们发展的技术能力而定。举例来说，如果你想要球队在对手压迫时保持冷静，你需要设计狭窄的场区。最后，使你的球队在人数不等的局面下进行比赛。

从这点来说，我想要进行一个总结：球队希望加强他们的进攻，需要运用有效的进攻压迫以在对手半场控制住球。重新获得球权后，最为常见的方法是发动快速反击，例如，短传进攻打法通常涉及了诸多队员的参与，并从一个有利的场区发起。从体能的角度出发，这无疑是令人疲倦的，并且球队很难在整场比赛中始终保持如一。因此，必要的是我们通常要放慢节奏，尽可能长时间的保持控球权，并交替的运用多重传递移动和突然的直传。图 3.68 中，是一个你可以用来发展这方面能力的练习。以比赛的形式，进行 1 个球门的 7 对 7 比赛。场区为通过延长区域的短边而限定的纵向区域中（见图）。场地分成 3 个区域，两队处于区域 B 中。他们必须连续传球 6 次，至多多传 3 次（你同样可以限定时间）来使得处于区域 C 中队员摆脱盯防，并使其完成射门。当 6 次传递后，两队中各有一名球员可以进行区域 A 中。控球方的队员为了在区域 C 中接球需要摆脱盯防，与此同时，其他队员留在区域 A 中并试图

在不进入区域 C 中的情况下截获直传球。

即使在同样一场比赛中也要有多样的打法：控制球并进行直传球，边路进攻和中路攻击，打法的变换——用这些方法来为对手组织良好的防线制造困难。

我将给出一些打法的细节说明，从防守开始组织，包括通过在球员组成的各个链条间进行的一系列短传配合。

边路链：图 3.69 中展现了一个双重的外侧套边行动，包括了两名边路队员，一名中场队员和一名前锋。中后卫 5 号队员传球给未被盯防的 4 号队员，4 号队员向中路移动，与处于中场区域的 8 号队员寻求 2 打 1，然后传球给 9 号队员。9 号队员回做球给另一名切入的前锋队员。11 号队员接球后射门。

中路链：图 3.70 中展现了一个从中路发起并结束的进攻打法，需要两名中前卫和两名前锋队员进行配合。中后卫 5 号队员传球给未被盯防的 4 号队员，想中场区域带球，与 8 号队员完成 2 打一，然后传球给 9 号队员。9 号队员迅速回传给切入的另一名前锋队员；11 号队员接球后完成射门。

转边：如图 3.71，后卫线连续传球知道右边前卫 10 号队员拿到球。他被盯防，决定向后斜传球给 4 号队员。4 号，9 号，8 号，7 号进行一系列的传球配合，由 7



图 3.70



图 3.71

号队员完成传中，前锋队员射门。

注意球员的站位需要在场地传造出许多三角形（球员自身组成多样的三角端）以更好的对空间进行控制。

快速组织

正如我们已经指出的，如果你的队员能够进行 40-50 码距离的精确传球且前锋队员能够拿住的话，这是非常有效的一种进攻方法。主要的优势是你能够避开对手的前场压迫。

必不可少的是你需要有一名空中球控制能力强的前锋，因为长传球给了对方的防守队员时间来对球的落点进行判断并选择有利位置。除此之外的话，这名中锋有突出的利用空间能力并提前通过预判来对抗对手。另一件重要的事则是同伴的接应速度。

在对手的半场控球，绝不是一件容易的事，在前场进攻的队员应赢得更多的时间，便于后卫和前卫队员从后插上，之后最终的进攻策略得以开展。这种情况下，适当的穿插跑动将使球队进入射门位置，之后我们就可以谈谈混合型的组织，因为在一个单一的控球阶段，包含了越过中场队员头顶的长传球及随之而来的一系列短传。

有时候快速的组织能够导致同样快速的攻门。这发生在前锋接到从后场传来的球时，不等同伴的支援，以快速的行动完成攻门。依靠这种方法解决问题的球队需要确保边前卫队员能够轮番前插到位，以便最后的进攻能够依靠三人完成。

图 3.72 中的例子，中后卫 6 号队员传球向前传球给 9 号队员。在前锋队员触球前，10 号队员为了得到 9 号队员的回做球于其身后切入；10 号队员传球给另一名前锋队员，11 号队员越过防线。

结束进攻

我们已经在上文列举了进攻移动的细节。在这里，我将考虑的是执教一支球队最大限度的面对比赛中出现的诸多情景时有多重要。比赛中，其他因素如紧张与体能消耗可以对球队的表现造成影响，球员以良好的技术能力，在训练中尽可能真实的重现比赛中的情景而进行练习，是非常重要的。

重要的是如何解决来利用定位球战术之类的问题：任意球，角球，边线球和球点球。同样不能忽略从对方后卫线或守门员处进行断球。

比赛中，球队应能够发现对方球队的弱点，并利用自身的优势对此加以利用。

你必须从任何区域发起进攻的能力。一个行之有效的练习是将球队置于场地上，



图 3.72

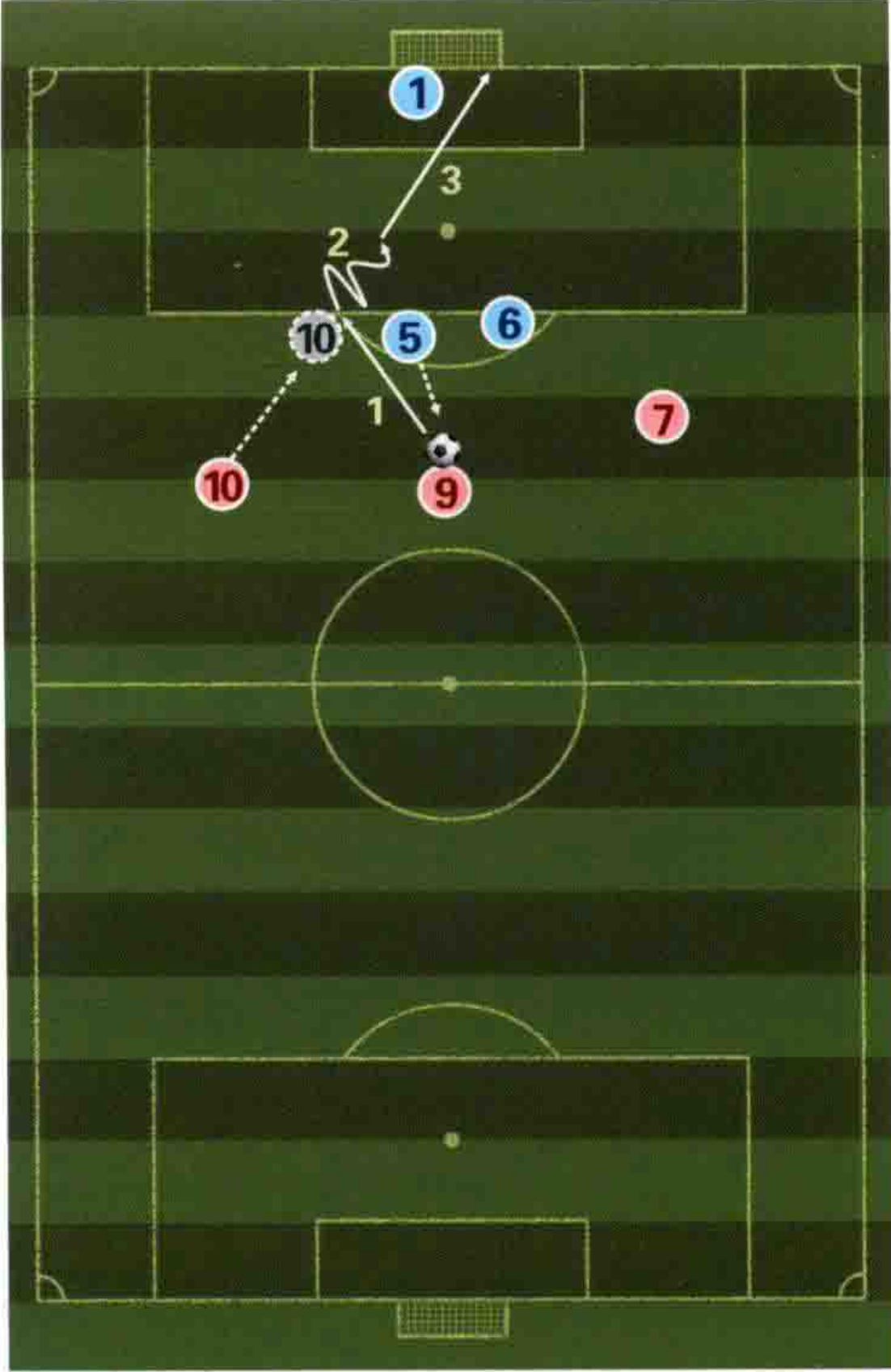


图 3.73

开始时不设置对手，从后场发起进攻，然后从边路开始，从对手的防守三区开始，当球发展至两个边路区域开始等等。下一步是去尝试不同类型的进攻方式，突入中路，避开防守队员，改变进攻方向，快速组织进攻…这时候我们开始在地上设置对手，起初人数少于进攻方，逐渐发展到与进攻队员人数相当。

球队在实施进攻压迫的同时，还要特别注意反击打法，压上的局面中，他们需要在对手的半场从新获得球权并确保球员能够理解攻守转换阶段。

你必须将压迫与反击联系起来进行练习：双方，全场 9 打 11。你要求人数占优的一方进行进攻压迫（特别注意有目的性的压迫），进行以导致攻守转换和发动快速反击为目的的压迫。

你必须同能够在人数占优的情况下完成进攻练习，以便你能够充分的以最佳的方式运用这种优势。

图 3.73 和 3.74 中我们可以看到两种不同的 3 对 2 进攻方法。在图 3.73 中，中路球员控球；两名后卫队员必须拖延时间并准备好前插，以使得前锋队员越过球所在位置的延长线，处于越位位置。进攻队员的目标则是使对抗从一个 3 打 2 的局面边卫 2 打 1 局面。

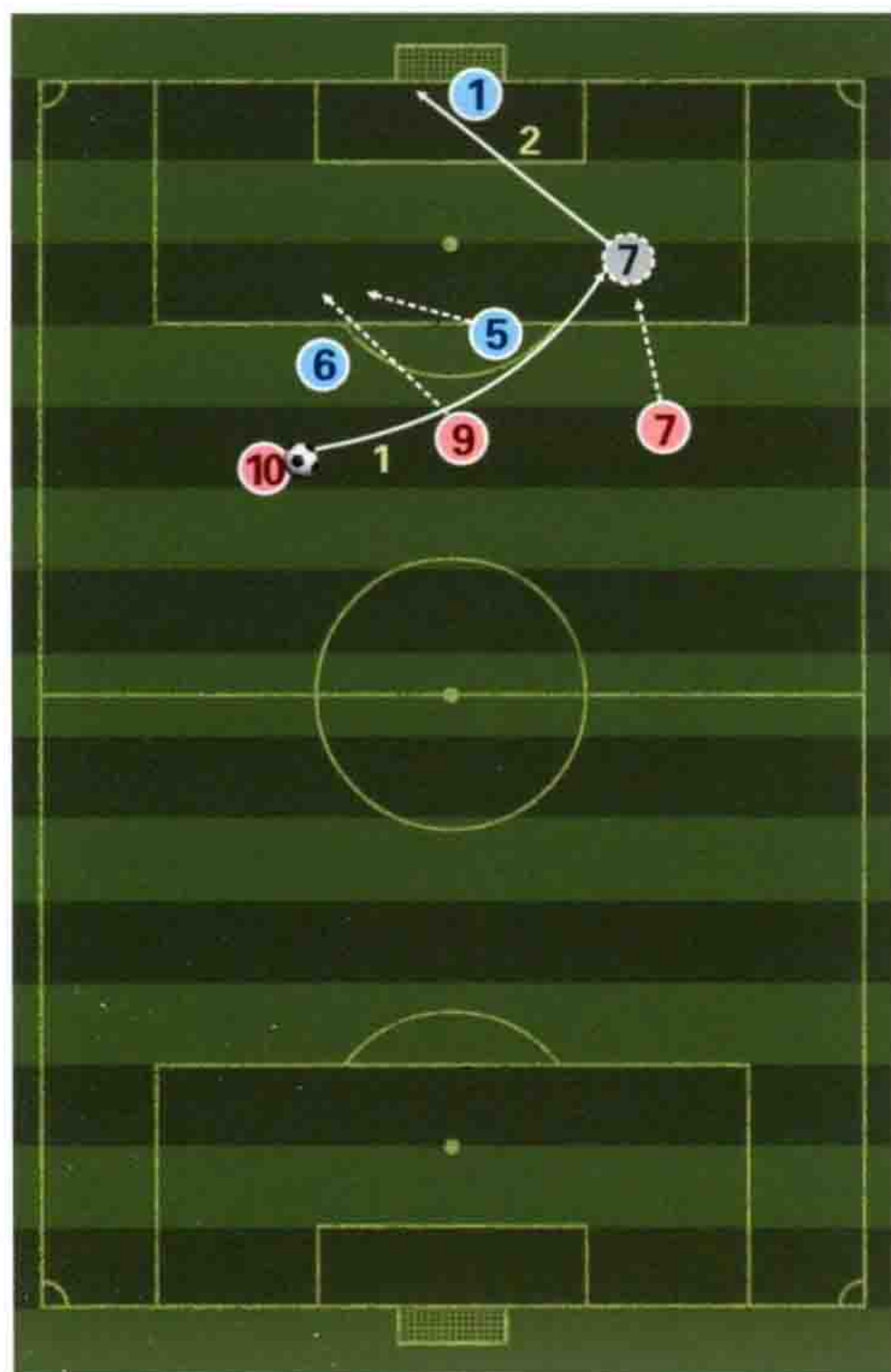


图 3.74



图 3.75

9 号拿球上前，直到防守队员迎前向他逼近。此时为了避免越位，9 号队员传球给插入有后卫队员所创造的空当中的 10 号队员。控球队员同样可以通过向一名防守队员靠拢来创造 2 对 1 的局面且与邻近的同伴形成二一换位。

图 3.74 中，一名边路队员拿球。防守队员 6 号向他靠近，9 号队员从其身后切入。如果防守队员 5 号如图所示跟随其后，10 号队员则传球给 7 号队员，由他完成射门。相反，如果 5 号队员拖延时间，10 号队员必须在 9 号队员越过两名防守队员之前为其进行直传球。教练员着重对此进行练习，保证练习的质量。举例来说，如果球队中有一名运球能力突出的队员，重要的是依靠这种能力创造 1 对 1 的局面，便于其发挥这种能力。

图 3.75 中，我们展现能够沿左边路创造 1 对 1 局面的打法。球从防线的左路向中场的右侧区域运动。对手的防线将随之进行移动且这种意图将随着两名前锋队员和右边前卫在重点防守侧的拉开而越发明显。示例中，11 号队员向右侧切入，9 号队员接应持球的 8 号队员，7 号队员位于自己一侧的边线位置。对方的防守队员 3 号，5 号和 7 号总是向重点防守区域侧进行移动。前锋队员和 7 号队员的移动，可以在左边路留出空间，10 号队员需要迅速的与 8 号队员完成打法的变换。只有防守队员 2

号可能回位，此间他的同伴不能及时回位对其进行保护。所以我们现在左前卫 10 号和防守队员 2 号间创造了 1 对 1 的局面。

依据他运球的方式（沿边线或向中路），10 号队员将传中或直接射门。

为了所有队员的积极参与和理解球队在进攻方面准备的重要性，我总结了在进攻阶段运用 4-4-2 体系的分析。教练员需要一步步的前进，逐步给队员的练习增加难度。与此同时，需要刺激队员们的自我批判精神——在执教的初始阶段，教练员将会进行讲解，稍后他将要求自己界定什么是球员自身必须需要去解决的问题。

球队必须理解基本的进攻原则并牢记于心，以便使他们能够做出整体反应并有组织的应对任何阻碍或困境。

当你达到了这种比赛水平，训练的中心将放在激发队员的自主性上——重要的是拥有富有想象力的队员，特别是那些在技术能力上特别出众的队员，以至于队伍能够进行整体行动和实施出人意料的个人打法，这种队员将大大增加我们进攻策略上的不可预知性。

以 4-4-2 阵型对抗其他阵型打法

对比对手的阵型体系

当我们的球队以 4-4-2 阵型面对采用其他阵型排列的对手或相同阵型排列的对手时，良好的办法是进行战术上的调整以能够对抗他们。

组织对抗对手的阵型体系包括使对手的火力点失效且暴露其自身弱点。为了实现这个目的，尤其在进攻阶段我们的反击移动必须能够扼杀对手阵型的长处，并且清楚在防守阶段对手的漏洞。

在防守阶段，我们必须迫使对手在其感觉最困难的地方进行进攻，试图用移动来干扰他们最惯常的进攻组织形式。依据场上队员站位，我们将决定在何处及哪名队员来实施防守时的双重压迫。

我们同样需要考虑进攻阶段的惯常方式，依据对手的情况，采取对策对其进行干预。

根据我们对进攻阶段的观察，我们首先需要建立是利用场地的纵深来应对对手，还是利用场地的宽度。然后，我们将决定什么样的传递方式可以有效地使我们到达射门位置。举例来说：延边线位置面对对手时存有的问题是，我们将通过传中球或边路区域的套边行为使我方处于射门位置；与此同时，如果我们的对手在中路区域严防死守，最佳的解决方式使回切或回做球来完成射门。

在控球阶段，我们同样将依靠场上的站位，创造出人数优势。此外，我们在场地的某个区域，即那些敌我人数处于均等的区域，也要试图创造人数上的优势。

通过创造和利用这些人数上处于优势的局面，我们将在前场获得空间，因为我们运用不断出现的处于无人盯防状态下的球员来进行接应，为进攻打开空间。这意味着对手在其处于人数劣势的情况下发生不规则的运动时进行被动的移动；这样，将有助于在对方球门前实施我们的进攻策略或是将球传给无人盯防的同伴。

考虑到进攻策略的发展，我们总是试图在不运用长传的情况下依靠整体的控球来向前进行压上。合理的组织使进攻更为有效，同样也更具观赏性，因为球队保持

压缩和紧密。相反，当运用长传球时，球队将散开，通常将从控球的后卫队员处出球，防守队员运用长传球时需要确定自身拥有足够的优势。只有在紧迫的情况下才可以使用长传，例如防守队员先于困境被对手逼迫和没有比前传更能降低风险的其他途径时。

在对手的防线排列不佳时，我们同样可以应用长传球，我们有一到两名进攻队员无人盯防，这时候尽快的将球传给他们是很好的选择。同样应该记住的是球员自己必须决定，依据战术情景和我们重获球权的场区，是否利于我们发动快速的反击（通过地面传递）或是否应该组织更为精细的进攻策略。

为了确定以哪一种战术策略在关键的比赛用来对抗对手，首先要考虑的是在场地的各个区域上“人数上的局面”。这意味着我们不能从单一的区域上来关注人数上的局面，而是要结合起来考虑，考虑边路和中路区域之间的关系（后卫线的中路，中场中路和进攻线的中路）。

在此基础上，我们将决定进攻阶段如何行动，在无球阶段如何进行移动，经常采用哪种最后一传的技术以及在哪个区域进行双重的盯防。

还需要注意的是我们的对手是否运用区域打法或盯人防守，这将决定我们的前锋队员如何进行跑动。如果对手运用区域防守，前锋队员将运用切入，配合和两去，一回类型的移动。如果对手采取盯人战术，前锋队员将主要依靠交叉换位和斜线跑动来进行移动。

明确的是如果我们对对方球员的特点不甚了解的话，是无法寻求良策加以对抗的。重要的是要清楚谁是对方球队中运球技术更好的队员，谁是球队的指挥者，哪名球员是其队友的参照点或是谁能够突出重围——所有这些将帮助我们进行战术对策上的准备。如此，我们可以组织系统的对能够通过运球来创造人数优势的队员进行双人盯防，我们试图让对方前场队员陷于压迫中，并组织富有引诱的防守局面迫使对手将球传给技术较差的同伴或是那些处于压迫时容易出现问题的队员。

教练员的目标是建立一个从全局角度出发的战术组织。这意味着球队必须能够应付场上发生的任何局面，无论对手做出怎样的行动都能准确的做出反应。球员们必须熟知场景中的各种情况。球员必须要理解他们的战术要求及各种形式的打法并能够在实践中加以运用和体会。如此使教练员的工作变得更为简单，他无需花费更多的时间来准备每一场比赛，不用一次次的解释三人防线要如何进行防守，如何处理对方结合套边的切入等。教练员需要避免变得过于强调战术，将足球比赛变成围棋比赛。在如何应对对手的特殊情况上给予简单的指导，在休息时对有助于球队整体战术组织的方面进行解释，这将使球队在意识和直觉上得到帮助。

球队的思想必须始终保持统一，正如球队的阵型和打法风格必须能以有效的节奏和决策来对抗任何对手一样。一场比赛中的两个时段中将会出现一些移动上的变化，但这必须不改变球队面对不同情境时的策略。队伍必须始终保持快速，充满活力，具有攻击性，同样，场面也应该是令人赏心悦目的。

4-4-2 整形对抗 4-4-2 阵型

对抗 4-4-2 阵型时，毋庸置疑的是两支球队是相互对应的。中场区域 4 对 4，防守中 4 对 2，进攻中 2 对 4。在两个边路相称了 2 对 2 人数均等的局面，相同的情况出现在中路场区的所有区域中，（在防守的中路形成 2 对 2，在中场区域的中路形成 2 对 2，在进攻区域的中路同样形成 2 对 2 的局面）。图 4.1 中清晰的呈现了这种局面。这就很容易使人想到这样的比赛是两人为小组间的“对抗”：我们的两名中后卫队员对抗对手的两名前锋队员，我们的两名右边路队员对抗对手的两名左边路球员，两名左边路队员对抗对方的两名右边路队员，我们的两名中场队员对抗对手的中场队员，两名前峰队员对抗对手两名中后卫队员。

有些情况下，这种人数对等的局面对于我们来说是一种劣势，很多特点和其他

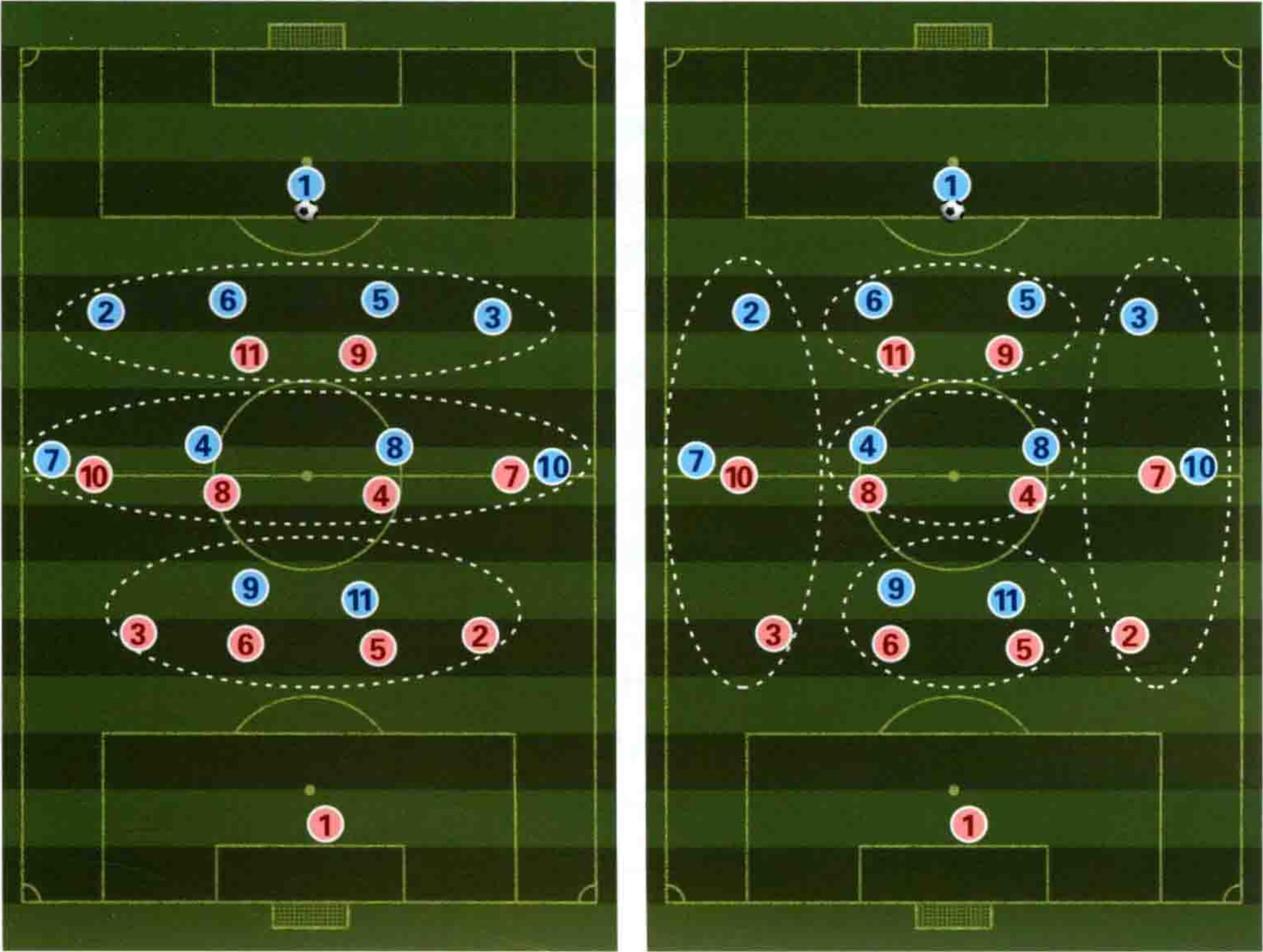


图 4.1

的方面与我们相同。事实上，我们的两名中后卫和对手的两名前锋的局面是存在风险的，与此同时我们的两名前锋对抗对手的两名中后卫时也是有优势的。同样在中场中路人员对等的局面下以及两个边路上没有人能获得实际的利益。一般来说，我们的目标是在进攻中创造更多的 2 对 2 进攻局面，避免在防线的中路出现 2 对 2 的局面，并试图将其他人数均等的局面转化成对于我们有利的局面。

同样，我们要确保球队保持紧密，在场地的局部创造人数上的优势。

由于两种体系的现实情况，为了比对手表现的更好，我们必须集中注意力在心理的方法策略上——在我们的战术组织及我们的竞技准备方面。当然，在那些可以打破固有平衡的个人战术技巧上也必须作为很重要的因素来进行考虑，哪怕是纸上谈兵，我们也要做好部署。

现在我们将谈到在进攻和防守阶段时通过移动来抓住我们对手的薄弱环节，并在对抗对手时，使他们陷入困境。

进攻阶段

在进攻阶段中，我们将组织 2 对 2 的形式，以两名前锋来对抗对方的两名中后卫。重要的是要组织对手的边后卫向中路区域进行支援；通过两侧边路的队员的前插来牵制他们。这样我们就创造了众所周知的 4 对 4 的进攻局面，这样能够使对手的防线被拉开并在边线区域是对手处于压力之中。这样对手将处于我们所谓的“阵型真空”状态。例如此时我们可以进行 1 对 1 的突破。基于此种情况，我们必须将球传给两名前锋队员中可以将球立即传给处于同一区域中的同伴的一个，利用传递配合完成攻门前的最后触球技术。

利用两名前锋间的这种三角配合，我们总是能够保证有一名前锋摆脱对方中后卫的盯防，这意味着他将获得独立的空间。为了更好地在进攻中利用这种局面，重要的是我们要试图将 2 对 2 的局面变为 3 对 2。

在对手以良好的 4-4-2 阵型进行站位时，在对抗对手的中后卫时创造人数上的优势是非常重要的。以下是一些不同方式的边前卫与前锋之间的传球与跟进方式（图 4.2）。当球传给迎前接应的前锋队员时，边前卫在前场进行内切，前锋队员冲刺跑进行前插。前锋队员通过与摆脱盯防



图 4.2

的一名进攻队员必须在罚球区中能够接球。如果对方的后卫队员出来防守，我们的控球队员将向罚球区中进行移动，他可以利用个人能力来进行攻门。

两名前锋队员一来一去的移动是非常重要的。他们将在对手防线的核心区域中打开空间，为第三名进攻队员创造空当。

面对 4-4-2 阵型时，我们同样要对边路区域进行控制，以防止对手从底线处进行的传中球。两个边路区域的队员的工作强度很大。

与边后卫进行配合完成套边跑动，从而越过对手的防线。为了在边路区域给我们的对手制造更多的难题，我们将在边路区域同样创造出人数上的优势。因此我们必须有第三名队员加入边路区域的进攻行动中。

第三名进攻队员可以是一名向边路扯动的前锋队员或是一名向前突破的中路中场队员。

我们现在来看看沿边线区域创造人数优势的一些可选择的方式。

中路中场队员沿边线进行突破

边后卫队员拿球，边前卫向其靠近，因此吸引了对方的边后卫队员。中路的中场队员上前占据空当，并摆脱防守人进行接球。一名中后卫队员将向他移动，使得整条线向边路区域进行移动。这可能会为一名前锋队员接球留出空间，或是在任何情况下，此时我们都能够从后面拥有从中路进攻的空间。图 4.5 中，我们同样可以看到另一名中路中场队员在自己同伴向边路突破后占据其留下的空间的移动。甚至位于另一侧边路的前卫队员的位置都随之内收。

中场中路队员沿边线进行的突破

边后卫拿球，边前卫向外移动，背对边线。与此同时球从边后卫处传至边前卫处，临近的中后卫队员插入到边路区域，是自身充当一名边路球员。边前卫传球给他，尽快拿球，为了随即的套边行动，快速的向前冲刺。这样的打法可能会给对手的防线，对手的后卫将不得不进行复杂的移动，这将允许我们的队员处于攻门的有利位置。

边路和中路前卫队员间的换位（图 4.6）

边后卫拿球，中路前卫队员向中间区域切入，插上的前卫队员应该利用出现的



图 4.5

空当。当他插上时，边后卫立即向他传球。这种行动是集体通过移动来创造进攻空间的极好例证。

一名前锋队员反向跑动。边前卫队员拿球，被对手的边后卫盯防。前锋队员向边路进行拉开（旗杆移动）。同时，我们的边后卫需要进行背套以使对手的边后卫陷入 1 对 3 的局面。如果他们的边前卫对我们的控球队员实施双人夹击，他现在需要通过换位来摆脱对手的盯防。我们套边的边后卫将吸引对手的边后卫队员。因此，在任何情况下我们都处于 3 对 2 人数占优的局面。前锋队员的反向跑动可能会吸引对手的一名中后卫队员，在中间区域创造空当。空当将由另一名切入的前锋队员利用，或是随后插上的前卫队员或者是控球的边前卫队员。



图 4.6

面对 4-4-2 阵型时，需要记住的是这种阵型的一个特点是去实施持续的压迫，形成双人夹抢的盯防并适时的运用越位战术。我们的球队必须做好前场对对手压迫的准备。为了实现这种要求，我们的前锋和前卫队员需要始终在无球状态下进行移动，当后卫队员陷入困境的时候，提供支援和帮助。球队所有队员的移动对于解决压迫的问题至关重要——可以向场区上防守人数较少的地方进行转移。同样要注意我们的中后卫队员必须保持向拥有更多空间的边后卫队员，给我们的进攻策略提供出路。对两队来说，4-4-2 阵型要求的是纵向两人组成的团队持续的进行配合与联系，例如：每名后卫队员都应该得到相应的前卫队员的支援和帮助。如此，每名边后卫都会得到同侧边前卫队员的协助，中后卫由中路前卫队员来进行支持。

结果是当前锋队员拿球时，一名中后卫和一名内侧的前卫队员将对其形成包夹。为了避免这种情况出现，我们的中路前卫队员必须做好上前支援前锋队员的准备，需要能够快速的在球还处于身前位置时移动到前锋队员处。

边路区域，对手的边前卫将与同侧的边后卫一起对我们的边前卫队员实施双人夹抢；目的在于阻止我们的边后卫与边前卫进行套边配合，将使我们的队员不能形成双人团队。

如果我们的对手运用越位战术，我们必须有队员从后面插上，在对手的防线未准备好前无干扰的情况下接球且进行合理的移动。前锋队员将向回移动，以使自身

不处在越位位置，但是他们必须做好在正确时机进行斜插的准备。

总而言之，当你对 4-4-2 阵型进行进攻时，必须要在边路和中路区域不断交替进攻，抓紧时间并能够在对抗对手的中路和边路防守队员时不断重新创造人员上的优势。我们可以通过从端线处的传中，传递配合及跑位，回做球这些方式作为进攻的结束技术。

防守阶段

在我们处于无球阶段时，我们希望对手运用同样的进攻行为。我们希望他们：

- 通过 2 对 2 的形式来对抗我们的中后卫。
- 试图创造 3 对 2 的局面来对抗我们的中后卫。
- 沿边路区域试图创造进攻人数上的优势。

为了避免在防线的中路形成人数均等的局面，一个好办法是四名后卫队员保持紧密，两名边后卫队员给予中路支持。

记住对手的边路队员将在前场与我们的后防线形成一个 4 对 4 的局面，使我们的后卫队员处于压迫中。任何情况下，我们的边后卫应保持紧密，做好当对手接球时就对其进行压迫和封锁的准备。

整条后防线必须以紧密的方式进行移动，保持紧密并做好球在边路时实施斜线防守的准备，在中路防守时形成金字塔队形。

当边后卫面对对方的边前卫队员时，他必须提防对手边后卫队员的套边行动。因此对于边路的两名球员重要的是形成两人的防守组合（边后卫与边前卫队员）。

边前卫队员必须迅速的与边后卫队员形成双人夹击。当对手的边后卫进行套边时，我们的两名边路球员必须做好交换盯防对象的准备。盯防对方持球人的边后卫队员要注意对手套边的队员，与此同时边前卫应及时协防对持球人形成双人夹抢。

另一方面，中路的防守人将注意对手前锋为了创造空间而进行的“一出一进”移动。

当对手的一名前锋队员回撤，接应控球的前卫队员，靠近他的中后卫必须要注意不要让他所在的区域处于无盯防状态。中后卫应向前跟几码后，让其离开。很快对方的前锋队员开始向回移动并进入我们的中场中路区域，中间的前卫队员这时将对其进行盯防。重要的是我们的后卫与前卫线需要保持紧密，以使得对于对方前锋队员的盯防能够良好从一条线过度到另一条线，避免在线与线间留出空当，使对手前锋队员处于无人盯防的真空状态。如果前锋队员在进入中场区域之前拿球，防线必须迅速的向前施压，让另一名前锋队员处于越位位置。（图 4.7）

我们现在看看如何预防对手以 3 对 2 的形式来对抗我们的两名中后卫队员。

如果对手有第三名队员参与到进攻中，我们必须做好对其进行紧逼的准备，以避免我们处于人员劣势时的危险处境。

首先，我们的后卫线和前卫线必须始终保持紧密，一名前卫队员必须紧逼对方在防线前视图形成人数优势的队员。特别是这种紧逼是由两名前卫队员的一人进行回撤移动来得以实现的（图 4.8）。

如果中长线前卫队员由于任何原因距对方持球队员过远，我们中后卫中的一名队员将顶上，紧逼对手的控球队员。由于这点，其他三名后卫队员应保持紧密，保护中路的空间。如果可能的话，一名中后卫队员顶出逼迫对手，后卫线上其他的三名同伴也应该向球进行移动，使对方的两名前锋处于越位位置。这种后卫队员向前的移动，只有在没有其他对手的进攻人从身后准备进行突破的情况下实施。

现在我们必须组织一个有效的防守移动来对抗对手在边路的进攻行为，因为对手在边路创造了 3 对 2 的局面进攻局面。

当我们对手的中间前卫插向边路与其控球的边后卫队员寻求配合时，我们的边后卫不要跟随对手的边前卫进行移动，而是要站住自己所在的防区。他必须紧逼边路准备拿球的中间前卫队员，因为如果这名队员拿球，他将处于边路区域更为有利的进攻位置。

随着情形的发展，如果我们的边后卫队员面对对手套边，发现自身处于 1 对 2 的局面中，他必须盯防套边队员，等待同伴对持球队员进行盯防。（图 4.9）

当对手的前锋拉开，沿边路区域制造人数优势，我们的边后卫将对对方的边前卫施压，临近的中后卫将跟随其后，其他 3 名防守队员进行移动以保护空间，另一侧的边前卫队员注意防守薄弱一侧的防守。同样，如果我们的边后卫对对方套边行



图 4.7



图 4.8



图 4.9

动实施紧逼，这时将与边前卫互换盯防对象。当对手向边路移动采取行动，其他 3 名防守队员必须注意不要把中路的空间留给对手并且当对手的前锋前插时做好准备。

防守阶段的关键是持续且组织严密的对对手施压。

事实上，两对相继在场上进行压迫，组织方式更好的一方将赢得主动。

失去控球权时，全队必须组织起反击压迫的移动，为了抑制对手的发挥，这种战术行动时必不可少的。

别其他事更为重要的是，两名中路的中场队员不要给对手的两名内侧中场队员以时间和空间，因为在任何可能下，他们都将成为球队比赛策略的组织者。

为了创造压迫对手的局面，你需要不余遗力的减少持球对手进攻的时间和空间，并总是对其实施双人夹抢。实施良好压迫的基础是我们对自身所盯防的对手处于无球时的移动进行预判的能力，因为这些队员可能会接球并发起进攻的转移。控球队员应感觉他面对的是 10 对 1 的局面：不但其自身被双人包夹，且没有队员支援可以出球。

压迫的前提是队伍整体保持压缩和紧密，为了风多对手的支援接应，依据球所在位置适中保持正确的站位。

压迫的实施还可以通过不断施展正确的越位战术来得以实现。

当组织压迫战术面对 4-4-2 阵型时，教练员必须准备组织压迫一侧边后卫后，球队的相关移动。

中后卫控球时，一名前锋向其靠近，同时另一名前锋队员对另一名中后卫的行动进行判断和盯防。中场线和后卫线相互间保持紧密和压缩。放任两名对方的边后卫队员，促使对手向其边后卫处进行传球。（图 4. 10）

当球从中后卫处发展至边后卫，我们需要向边线区域进行移动。边前卫对对方的边后卫进行逼抢，我们的边后卫前提充当边前卫，占据其同伴所处位置。

三名后卫队员进行移动，同时远侧的边前卫回撤，做好参与防守准备并在防守薄弱一侧移动以防止控球队员进行的前传。

一名前锋向控球的边后卫队员施压，另一名前锋选位盯防和预测靠近球所在位置的



图 4. 10

中后卫。

与此同时，前卫队员收缩对临近的支援对手进行预判和盯防。所有这些在图 4. 11 中呈现的很清楚。

对比图 4. 10 与 4. 11，应该清楚的是从施压的预备阶段到压迫的具体实施阶段，事实上球队准备实施的是一个诱导性的压迫。

以 4-4-2 阵型对抗 4-3-3 阵型

4-3-3 是一种球队想要展现精彩绝伦，富有攻击性打法的阵型体系。

因此我们面对的是一支积极，具有侵略性的球队，拥有丰富的进攻方法的球队。

在防守阶段，这样的球队将采用极端压迫，且在纵深空间的利用上极为灵活，以充分利用越位规则。

现在让我们来看看两支球队在不同情况下载场上的站位和局面。

防守时我们处于一个 4 对 3 的局面下，虽然我们拥有人数上的优势，我们可能仍然会遇到来自于前场 3 人进攻组合套路变化上所带来的诸多困难。相反，在进攻中我们处于 2 对 4 的局面。

对每一个场区逐一进行分析，现在我们可以从场地的纵向角度来看一看。沿纵向角度很难对两种阵型进行分析，因为双方的中间和边路前卫队员和两名边锋并不是一一对应的位置。

事实是两名边前卫队员在中间前卫与真正的边前卫队员角色间交换。

防守阶段，他们将保持队形的紧密，面对我们的两名内线中场队员创造 3 对 2 的局面；进攻阶段，他们经常拉开并与边路队员配合在边路区域组织进攻，创造出一个 3 人进攻链条，是我们的边路队员在两个边路处于人数劣势的情景中（3 对 2）。

另一方面，两个边路充分拉开给我们边后卫施加压力，随后在进攻空间中保持紧密沿着中路向前推进。正如你所看到的，很难准确的定义这四名队员的位置，因为他们可以在一场比赛中创造出完全不同的局面。

任何情况下，我们防线的中路都是 2 对 1



图 4. 11



图 4.12

的局面，同时在进攻的中路我们更青睐于创造 2 对 2 的局面。

图 4.12 中展示了两队在场上的站位。

现在我们来更加仔细的看看在不同比赛阶段中如何行动。

进攻阶段

重要的是在我们控球进攻阶段压制对手于其自身半场。事实上，运用 4-3-3 阵型的球队承受的压力更大。

当组织进攻时，首先我们应该试图在中场区域形成 4 对 3 的局面。

应该注意的是三名对方的中场队员在防守阶段将保持紧密，因此我们中路的进攻可能会遇到麻烦。对于对手来说，我们必须不断的尝试将球打给边前卫队员，由于两队在场上的站位，造成边路球员拥有更多的空间。他们必须尽可能的拉开以使对手的防守阵型处于压力下——他们将中场区域陷入困境（图 4.13）。

当我们的边路队员接球时，对手将会对我们进行紧逼，或是使一名边后卫队员上前或是一名临近的内侧前卫队员拉开。

首先，我们将试图利用其他三名对方后卫队员的移动：临近的前锋队员从内侧向外侧进行前插，同时其他人对有球队员进行接应，使他能够进行直传。将球传给前插的前锋队员，这样可以是其进行攻门；通



图 4.13

过传球给上前接应你的队员，可以实现进攻的转换。（图 4.14）

如果对手内侧的前卫队员靠近我们的边路队员，此时将有两名对方队员对抗我们的队员，我们应该迅速的将球转移到防守人员较少的一边。你需要一名前锋做墙来帮助完成这种转移。

边后卫的套边行动非常重要，因为在防守阶段对手的边后卫只能防守一名进攻队员，例如：边后卫。因此需要通过边路两名球员的加速形成 2 打 1 的局面。

需要注意的是对手的两名边前卫的站位并不能对我们额外的进攻队员形成双人夹击。他们的另一个弱点是不可能在防守薄弱一侧增加第五名队员，因此我们可以进行适当的斜长传。

这样，重要的是我们试图从对手的盲区一侧对敌人的防线进行攻击，突然的转移球打到对方防守力量的薄弱一侧。防守的盲区江北我们的边前卫以二次切入的方式得以利用。（图 4.15）

对抗 4-3-3 阵型，我们同样必须试图去利用 2 对 2 的形式，我们的两名前锋对抗对手的两名中后卫队员。

边后卫可以相对于他们各自的边前卫队员实施“一出一进”的行动，为了释放边路防守区域的空间，并为我们的打法增添变化（图 4.16）

根据最后一击的形式分析，我们应该更经常的运用这些有效的方式，并记住对手的防线将非常靠后，因此我们将更多运用切入跑动来对抗对手。

另外一个考虑是在防守阶段 4-3-3 阵型通常会转化成 4-5-1 阵型，因为两名边锋回落至前卫线。明确的是这种情况只会发生在高水平的防守组织阶段。如果我们



图 4.14



图 4.15



图 4.16

的对手如此行事，我们不得不围绕他们进行引动以避免在中路区域被对手束缚。这种情况下，我们应同样良好运用传中技术作为我们结束进攻的方式。

最后要说的是面对 4-3-3 阵型时，随积极压迫而进行的反击打法必须快速，这样就可以利用对手全力进攻时在边后卫处通常会留下的空当，此时只留下两名中后卫队员孤立在中路。这时候是两名前锋队员通过快速的传递配合利用 2 对 2 局面进行进攻的绝佳时机。

在前场进攻时中路区域中加入第三名队员并不是一个很好的主意，因为对手的中间前卫队员会作为屏障在防守阶段给予两名中后卫队员保护。由于我们对手极端压迫打法的运用，中后卫将需要非常谨慎的将球传给边路队员，因为对手的边锋将给我方的边路球员施加很大压力。

如此所至的结果是，中后卫队员必须试图创造更多的 2 打 1 局面以对抗对方中前锋，将球打给边前卫队员，正如我们已经说过的，他们拥有更多的空间（图 4.17）。

事实上，向边前卫处组织进攻，是打破对手持续压迫的最佳方式。

防守阶段

即使在防守阶段，我们也同样要在中场区域创造更多的 4 对 3 的局面。如此，正常的情况是，即使在进攻阶段我们的两名中路前卫队员在面对对手的三名前卫队员保持紧密时，会陷入人数劣势的情况中。我们则应该利用人数上的优势使对手的三名前卫队员始终处于压力下。

中场区域没有人数优势是不理想的，你将给出时间和空间给对手。

应该考虑个别队员的特点，在 4-3-3 阵型进攻阶段中最为重要的角色是负责组织进攻的中间前卫及上前接应他的中锋队员，同时还作为同伴的参照点。

我们必须谨慎的处理和关注这两名队员的行动。

位于其同伴身后的中前卫队员必须被给予持续的压迫，通过顶上的中前卫的防守得以实现，其他防线上的同伴需要保持彼此间的紧密。

当前卫线对对手的边前卫或边后卫进行施压时，两名前锋中的一人需要回撤参



图 4.17

与防守并注意对方的中间前卫(图 4.18)

一般的情况时,当后防线与前卫线向前场压缩时,两名前锋队员中的一人需要对对方的中间前卫队员实施直接的逼抢。

当前锋队员出来接球,对方的中锋必须由我们的一名中前卫进行跟防,确保其接球时无法转身。

此时,我们一名中间前卫必须回撤与中后卫形成双人夹抢,确保对方的前锋队员不能够回传给可以转移进攻的前卫队员。

另外两名在 4-3-3 阵型进攻中比较危险的队员是两名边锋。他们将在靠前且比较拉开的位置,更多的时候作为其他队员的参照点。

然而通常的情况时当中锋前插,中路留出了空当,两名边锋向中路区域内切,创造更多的空间。

这将允许控球队员进行直传,对我们的防线构成极大的威胁。

当对方的一名边锋沿边路拿球时,另一人将与中锋一起向我们的球门切入。

从我方防守队员的角度出发,对手的边锋向内侧切入,将使我们的边后卫后中后卫间在站位问题凸显出来。

重要的是努力阻止对手的边锋进行这种形式的切入,但当这种情况发生时,我们的后卫队员要确保对方前锋的这种行动不能够直接进行射门。

通过压迫对手的前卫队员和边后卫队员,迫使对手的边锋为了支援其陷于困境中的同伴而回撤。这样你就阻止了其进行前插,当其中一名边锋已经拿球时,很容易被我们的边前卫队员夹抢(图 4.19)。边锋可以实施三种主要的切入:

- 向边后卫和中后卫间切入;
- 向边后卫身后的空当切;
- 向后卫线身前切入以拿球;

当边锋向中后卫和边后卫间的空当切入时,最后一名防守队员需要提前做出预



图 4.18



图 4.19



图 4.20



图 4.21

判，站在对手的传球线路上，同时边后卫必须继续跟随对手，当对手得球时能够贴近。
（图 4.20）为了能够尽可能的掌控对方边锋的切入行为，中后卫必须置身于对手和本方球门的连线上。

如果对方的边锋向边后卫身后进行切入，已经处于防线上的后卫队员依据对手的起始位置有两种方法。如果边锋如果与我们的防线齐平的位置启动，我们必须前提，使其处越位位置。如果对方的边锋从防线身后开始移动，我们必须快速回撤以应对对手的插上，减少我们身后的空间。

如果对方的边锋切入在我们的防线身前拿球，边后卫和中后卫必须在绝佳的时机交换盯防对象。

另一种移动是对方进攻三区的三名队员通常在边锋与中锋之间进行配合。

当边锋队员被边后卫盯防，传球给被中后卫跟随的中锋队员，然后进行前插，与我们的防线平行进行冲刺，这是需要我们的另一名中后卫队员对其进行紧逼。临近的边后卫和另一名中后卫需要在各自的边路对其进行控制（防守金字塔）。

同时原本对盯防边路的边后卫队员需要站住位置。另一侧的边后卫队员需要做好应对对手切入的准备，这是对手边锋和中锋进行配合时发生的一种典型的移动。

重要的是对对手前场的三人进行控制，因为他们的行动是对手全队的参照点。

事实上，4-3-3 阵型中更为值得注意的是他们不断试图将球直传给进攻队员；如果想要阻止他们，基本的事情是要紧逼和形成双人包夹。

对抗 4-3-3 阵型时的另一件重要的事是知道怎样处理沿边路出现的 3 对 2 的局面。

当对手的左后卫带球移动，我们的边后卫需要进行紧逼。边后卫需要跟随上前接应同伴的边锋，同时他们的中路中场队员向边路移动，临近的中间前卫需要在边路区域帮助其同伴。

最后需要考虑的是防守阶段的 4-3-3 阵型在进攻阶段通常会组织成五人中场，因为两名边后卫前移与固有的三名中场队员组成五人的中场线。

为了处理这种在中场区域出现的人员劣势，我们中场区域的四名队员不修保持紧密，时刻做好斜线内切的准备，当对方的边后卫准备拿球时。

我们重新获得球权时，必须快速的将球直传给我们的前锋，因为此时前锋队员与对方的两名中后卫队员处于 2 对 2 的局面中。

4-4-2 阵型对抗 3-4-3 阵型

3-4-3 阵型较于 4-3-3 阵型来说对于防守的控制方面来说更好，同时在进攻中，它确保了一系列的解决方法与我们自身的进攻方法非常相近。虽然这一切容易被阵型本身的表现所迷惑。实际上，后卫线在无球防守阶段很难说是标准的三人部署，通常边前卫队员会回撤到边路进行防守，根据球所在的位置，后防线可能是四名队员，甚至是五名队员。

如果球队在无球阶段组织良好，两名边锋同样可以回撤至前卫线，当左边前卫回撤至后防线时以填补其留下的空当。因此在防守阶段，阵型转化为 5-4-1，后防线上有足够的队员并在中路区域良好的进行保护。起初固有的三名防守队员紧密站位占据中路空间，同时边路区域由两名边前卫队员进行盯防。

因此，3-4-3 阵型依据球所在的位置在防守时可以有不同的防守变化。

当我们的一名后卫队员控球，对手的站位保持不变；我们的一名边前卫队员控球，对手的阵型变为 4-4-2，因为在防守的薄弱一侧由他们的边前卫和边锋队员进行弥补，分别融入后卫线和前卫线的防守之中。当我们的中间前卫或是前锋队员控球时，对手的阵型变为 5-4-1，对手的教练同样可以决定保持固有的站位，因为他们三名防守队员较我们的两名前锋队员来说占优人数上的优势。然而，对手的后防线并不能确保能够以最佳形式覆盖场地的各个区域，只有在运用 4-5 名防守队员时才能够实现。我们稍后将看到在三人防线中如何最好的化解这种劣势。

另一方面在进攻阶段，3-4-3 阵型可以在两个边路运用 3 名球员：边后卫，边前卫和边锋。同样，这种阵型也仰仗在进攻三区拥有 3 名队员的优势。

现在让我们看看在不同区域人员上的分布。

正如我们在图 4.22 中所看到的，在防守线上我们是 4 对 3；在中场区域我们的



图 4. 22

人数相当，4 对 4；在进攻线我们的两名前锋队员面对对方的 3 名防守队员。

对于边路的局面，我们必须分辨清楚，我们面对的是无球阶段，还是有球的进攻阶段。在进攻中，我们会发现如果对手的边锋与其同伴在边路联合防守，此时我们处于 2 对 2 的局面之中，如果他们并没有联合，那么会出现我们更愿意看到的 2 对 1 局面来对抗对手的边前卫。

当我们处于防守中，我面对的是对手喜欢的 3 对 2 局面。

在场地的中路区域，我们的两名内侧前卫队员在人数相等的情况队员对手的两名中路前卫队员，在防线的中间区域，我们的一对中后卫以人数上的优势来对抗对方的中锋，尽管对手将利用边锋的灵活移动来进行进攻。

就中路进攻的局面而言，我们必须依照比赛的阶段加以区分。

在控制球阶段，对手的后三名后卫队员站位紧密，我们的两名前锋处于人数上的劣势（形成 2 对 3）；在不控制球权的阶段，由于边后卫队员的拉开，我们的两名前锋将面对对方一名中后卫队员。

现在我们来看看在两个不同阶段中如何行动，3-4-3 阵型的弱点的暴露出来，同

时限制其发挥。

进攻阶段

在进攻阶段中，我们将注意力转移到如何使对手的三人防线暴露出最大的漏洞。

三人防守的方位难以覆盖我们的整个进攻三区。如果三名队员拉得较宽，那么他们之间的空当将变得很大。

相反，如果他们保持紧密，边路的走廊无疑将难以防范。

我们必须如下所述的进行比赛：

- 尽量拉扯对方的防线，以在中路创造可以用的空间；
- 利用边路区域的空间。

毋庸置疑的是我们必须一次次的变换我们的进攻套路。

两名前锋队员的任务是拉开对手的防线。当前卫队员拿球时，他们必须同时向对方的两条边线进行移动。两名后卫队员继前锋队员后拉开，然后你将在进攻三区的中路区域获得空间。

这些空间必须由突入中路的边前卫队员迅速利用。

控球队员将直接传球给两名前锋队员中的一人（图 4. 23）或者他可以传球给正在拉开的前锋队员，并在拉开的空间中进行二一配合。

第二种进攻是充分利用边路留下的空当。

显而易见的是两名边前卫应该做正确的移动。

如果一名中路前卫队员拿球，两名前锋在中路区域保持紧密，以使对手的三名后卫队员忌惮于中路的防守。

与此同时，两名边前卫队员冲刺跑入边路的空当。其中一侧的边前卫将获得传球，或是直接或是从前锋处得到分球或回敲球。

两名对方的边前卫将被吸引到边路来阻止我们突入的两名进攻队员。现在他们的中场区域只有两名球员；两名居中的前卫队员。我们的边后卫必须迅速的与中间前卫一同切入。这样，我们的边前卫就可以沿边路进行前插，控球队员将可以传球给插上的人且无人



图 4. 23

盯防的边后卫队员。如图 4.24 所示。

如果对手在进攻阶段可以制造很大的威胁，我们可以运用跟随技术以使他们防守时投入更多的人，即使他们重新获得球权也无法制造麻烦。这种移动是有我们的两名边前卫不断向前，迫使对方的两名边前卫回撤，避免出现 3 对 4 局面。

我们的两名边后卫队员将与两名中路前卫队员一起重新组成四人的中场线。在这点上，我们迫使对手的两名边锋向中场区域回撤，以避免 2 对 4 局面的出现。现在两队的站位已经完全的改变：从 4-4-2 对阵 3-4-3 到 2-4-4 对阵 5-4-1。现在留下两名中后卫是没有风险的，因为对方在反击时是以一名前锋队员面对我们的两名中后卫队员。

尽管对手现在有 9 名队员组成防线，但他们仍然存有问题，两名边锋队员不能够提供充分的防守支持，任何情况下，对手以 3-4-3 阵型站位都不是想打一场防守型的比赛。

有一点是确信的：在这种战术情形下，我们需要在边路发展进攻，使我们的边后卫来组织进攻。

无论什么样的局面，我们总是要向边路发展我们的进攻，无论当两名边锋队员参与防守阶段以及当边路区域只有对方的边前卫队员进行防守时。这是必须的，因为中路的空间已经被阻对手的两名中间前卫和三名后卫队员阻塞。

如果我们发现本法在边线处处于 2 对 1 的有利局面，这时候重要的是以最佳的方式来运用我们的两名边路球员。边后卫队员需要在边前卫队员接球后进行套边。此时对方的边路队员将处于人数劣势。

因此对手全队，因为边前卫这一点开始以不同的方式进行比赛。依据他们的行动，我们将辅以不同的比赛策略。

如果对方的边前卫持续对我们的控球队员进行盯防，他将传球给套边的边前卫队员，从而迫使对手的防线进行移动。当对方的三名防守队员进行移动并对我们的边后卫进行紧逼时，我们的前锋队员将向前移动，利用留出的空间。边前卫队员刚



图 4.24



图 4.25



图 4.26

刚传球给边后卫队员，现在将继续进行套边已给对手的防线制造下一步的麻烦。（图 4.25）

相反，如果边后卫回撤盯防我们的突入的边前卫队员，我们控球的边前卫队员将获得空间。他将试图以最佳的方式利用这个空间，带球向上且逼近对手的球门，等待另一名防守队员的逼近。如果一名中后卫队员顶出，两名前锋队员必须向前移动并通过交叉换位给对方的防线制造更大的困难。如果中路的前卫队员回撤对其进行防守，我们的控球队员必须将球专项另一侧防守力量较为薄弱的场区。（图 4.26）

还有一种需要转移进攻的情况就是当对手的边锋有足够的时间回撤盯防我们的边前卫队员时。转移进攻时对抗 3-4-3 阵型过程中一个非常重要的武器，因为在异侧我们的人数处于优势的局。对方的另一侧的边前卫将回撤至防守薄弱一侧的防线上进行防守，将以 1 对 2 的形式面对我们的两名边路球员。

由于这个因素，当场地的一部分已经被封锁，向另外一侧进行转移就变得非常重要了，正如我们所说过的，另一侧只有一名防守人。

两名前锋队员应该如何突破三名防守队员呢？他们必须交换传球为了避开对手。当前卫队员控球，他们可以按如下方式行动：

在对抗 3-4-3 阵型时，重要的是限制对手三名进攻队员的移动。尽管 3-4-3 阵型中重要的是限制三名进攻队员的活动。尽管我们在防线上拥有人数上的优势（4 对 3），我们发现在进攻三区控制三名进攻队员有一定难度，不能保证对手一系列进攻行为。同样三名对手的前锋队员是其身后同伴的重要参照点。

三名后卫队员通常将依靠前锋队员的回接以使球向前运行。3-4-3 阵型的一个优点是易于使队员组合成菱形站位，这样就能以完美的几何形状完成球向前的推进。进攻球员上前接应对应的防守队员，背身接到球，然后回做给临近的前卫队员。这是 3-4-3 阵型的站位为队员的组合提供了平台（图 4.28）。

为了阻止对方球队在危险区域阻止进攻推进向前，我们必须组织对手形成三人的进攻组合。

我们还必须要说 3-4-3 阵型在进攻三区中的打法一般来说较 4-3-3 阵型更加紧密。这是由于 3-4-3 阵型中的三名进攻队员不用去考虑如何占据进攻区域中全部宽度，因为两名边前卫在进攻时刻会进行前插，在这种局面下出色的完成任务。

结果是三名前锋队员在比赛时非常靠近我们的两名中后卫队员，是中后卫队员始终陷于压力之中。面对此种局面，边后卫必须内收以加入到防守对方三名进攻队员的任务中。

当一名进攻队员接应其对用的防守队员（右边锋接应右边前卫，中锋队员接应中后卫或者是左边锋接应左边前卫）或前卫队员时，我们临近后卫队员必须对其进行跟随使其处于压迫中，不要让他转身。

进攻队员已经接到球时，我们的前卫队员需要对他直接实施夹击，组织其向后进行回敲。

此时我们的后卫队员从防线顶出以跟随接应队友的对方前锋队员，防线上的其他三名队员必须保持紧密站位，防止从后插上的对手进入危险空当。当进攻队员一旦被我们的防守队员逼近——背身接球，其他的三名防守队员向球快速压缩以增加防守压力，确保对手的进攻不能直接向前发展。如果防线的弹性能够合理的运用，其他进攻队员将被置于越位位置，与此同时我们对持球队员的压力增加了我们重新获得球权的机会。在面对 3-4-3 阵型的三名进攻队员时我们必须要知道如何面对对方边锋多样的切入性移动。考虑到这些，我们可以回过头看看我们已经说过的关于 4-3-3 阵型中三名前场进攻队员的情况。

这同样被 3-4-3 阵型的进攻打法所用，我们应该记住的是做好应对对手行动的准备。

比赛的发展是这样的：边后卫拿球，边前卫拉开，背对边线，同时边锋队员对

其接应。突然边锋队员向我们后卫和前卫线间的空当切入。同时另外两名进攻队员“迂回”跑动，这样允许边路进攻队员拿球。两名进攻队员中的一人可以回做球给横向切入的进攻队员。同时由于边锋的移动，边前卫全速前插，利用边路的空当区域。以实现图 4.29 中的移动。

运用这种打法，我们的对手可以通过边前卫和边锋间配合创造和利用空间，从而更好利用边路区域。此外三名前锋队员回旋的移动会给我们的四名后卫队员制造很大的麻烦。

要确保我们的对手不变得过于危险，首先重要的是我们的边后卫要准备对对方的边锋队员进行跟随，面对突然改变方向的移动。这样，边前卫在边路将难

以找到自由的空间。针对三名前锋队员进行回旋移动如何行事呢？我们的四名后卫队员必须注意观察并站住位置。当后卫线从球所在地点开始移动时，对方的边锋进行内切，此时处于无人盯防状态。事实上，其他的边后卫队员应该在自己的区域等待。如果两名进攻队员中的一人，从自身的位置向持球人移动，并接其回敲球，防守随缘需要占据球将要运行的空间，同时其他三名同伴形成斜线保护及防守金字塔。

对抗 3-4-3 阵型同样重要的是要知道如何面对对手的边前卫队员当其边锋控球时发起的套边行动。边前卫或是边锋队员的套边行动与 4-4-2 阵型中边后卫与边前卫间进行的套边形式类似，因此我们所说过的要点是行之有效的。边后卫队员盯防边锋应该使其移动，对其套边的边前卫队员进行盯防。此时边锋将无人盯防，但我们回来协防的边前卫队员必须尽可能快速的对其进行紧逼。

边前卫与边锋间的套边行动可能发生在靠近罚球区的地方，风险是在这短暂的时段中，边锋是出于自由状态的，他将通过传中或射门来制造一系列的麻烦。要确保这种情况不要发生，我们两个边路的两名边路球员必须非常紧密的协作，以便于边前卫能够尽可能快的靠近持球的边锋队员。

除了考虑对手边前卫的套边行动以外，边后卫与边前卫保持紧密协作是很重要



图 4.29

的。边路的进攻队员通常具备良好的技术能力，可以带球突破对手的防守。因此重要的是，要阻止他 1 对 1 的面对我们的边后卫队员。

3-4-3 阵型通常利用边路区域，通过底线处的传中球来完成最后的进攻阶段。中锋队员应该是一名处理空中球能力强的队员。

传中球至我们的罚球区中对于我们来说可能是致命的。

因此重要的是当球在边路区域发展时，我们应通过两名边路队员的正确站位尽可能限制对手的空间。我们必须对对手的边路球员进行压迫并且随后对其实施双人夹抢。特别是当对手已经拿到球后，对手的边路球员被我们的边前卫队员盯防，我们的内侧中场队员必须迅速地上前形成双人夹抢，边后卫不要上前帮助边前卫实施防守，因为会形成防线与对手 3 对 3 的局面并给临近的对方边锋队员留出进攻空间。对抗 3-4-3 阵型重要的是给对手在转换过程中设置更多的困难。当一支球队运用 3-4-3 阵型重新获得球权，他们的队员难以从防守阶段的传球转化成到进攻阶段。边前卫队员发现自己距离防线很远，他们需要时间回撤到边线区域正确的位置上。同样防守队员需要时间从防守时密集的队形转换成进攻时所需要的拉开式的站位。

我们必须利用对手从防守阶段向进攻阶段转化时所出现的这种困难。在此我们压迫对方的后卫队员和前卫队员，不给边前卫前移及两名边后卫向边线处拉开的时间。

因此，对方的控球队员将被迫使其运用长传球，将球长传给单前锋，因为两名边锋队员此时发现自己的位置还处于我们的两名内侧前卫队员的身前，并没能拉开进行接应。

我们必须计划用压迫来影响对方的三名后卫队员。当边后卫在边路区域时，两名前锋队员需要持续的给予对手压力。

这样，我们就瓦解了对手在边路区域可能形成的人数上优势（3 对 2）。右前锋应该压迫对手左边后卫，同时左前锋压迫对手的右边后卫。

当一名前锋队员对边后卫进行压迫时，另一名前锋必须进行预判性的盯防，位于对手三中位的中间中位队员的传球线路上（图 4.30）。

当对方的三中位的中间中位队员控球时，两名前锋可以采用两种不同的方式进行站位：

——纵向站位（图 4.31）。其中一名前锋压迫对方的三中位的中间中位，另一人位于其后的纵深位置，准备阻止边后卫从三中位的中间中位处得球。

——平行站位。两名前锋位于各自所对的临近的边后卫与三中位的中间中位间的空当，试图控制传球路线。三中位的中间中位此时不被盯防，但是两名前锋队员将



图 4.30



图 4.31

很快对其进行逼迫。

如果对手的三名后卫队员紧密靠拢，我们运用第一中站位部署效果更好。第二种将为对手创造便利。因为如果我们运用纵深的前后站位来对抗对方 3 名后卫队员拉开站位的局面，当对方的两名边后卫接球时，我们的前锋很难对其进行控制，因为他们距离太远。

不要让我们的两名边前卫队员对边后卫进行压逼，因为延边路进行的移动通常都不太具有威胁。正如我们之前谈到的那样，更为便利的是两名前锋队员拉开对抗对方的三名防守队员（边后卫，边前卫和边锋）。

4-4-2 阵型对抗 3-4-1-2 阵型

在过去的几年中，3-4-1-2 阵型更为常见的被意大利所使用，尽管近来他们又回归到 4-4-2 阵型。我们首先要说的是 3-4-1-2 阵型的诞生为 4-4-2 制造了麻烦。进攻型中场队员在对手后卫线和前卫线间的游离给 4-4-2 阵型带来了极大的麻烦，因为他们需要控制一个位置不固定，相反极其灵活的队员。你甚至可以将这种球队称为“全能型”，因为他们总是在整个比赛区域的关键地点来回的移动。

实际上，他们并不把自己的活动范围局限在进攻三区，他们同样会回撤到中场以重获球权，在此创造人数上的优势；与持球的边前卫队员形成垂直的站位，为边线处的进攻提供深度；他们从中路突破，创造在三名进攻队员的局面且与两名既定的前锋队员共同给对手的防线制造极大的防守难题。

如果进攻型中场队员是 3-4-1-2 的优势，那么其弱点每个边路只有一名队员，还有一种风险是球队可能变得过分依赖自己的“创造型”球员。

现在清楚的是当我们面对这样一支组织结构的队伍时，我们必须试图利用他们的弱点，同时尽可能的控制他们的进攻型中场。

现在让我们来看看场上站位的各个环节上人员情况的对比。

防守阶段，我们是 4 对 2 的局面，然而，需要记住的是当对手的进攻中场突破后，局面将变成 4 对 3 的情况，如果我们的防线没有足够意识到，那么对手的进攻将具有威胁。

在中场区域我们是 4 对 4 人数相同，但我们的前卫队员必须做好由对方的进攻前卫回撤接应所形成人数处于劣势情况的准备。

进攻中我们是 2 对 3 的局面，然而必须记住，3-4-1-2 同样会因为移动而发生整个阵型上的变化。当球在中路发展时，两名边前卫回撤至后卫线；球在边路发展时，迎球一侧的边前卫站住位置对球施压，另一侧的边前卫则回撤至后卫线参与协防（此时所有队员将向球所在的边路区域进行移动）。

失去球权阶段，进攻型中场队员将向中路进行移动，这将在中路创造一个 5-3-2 的局面，边路形成一个 4-4-2 的局面。

对场上不同区域进行一个战术情境上的分析，我们可以看到我们在边路区域拥有人数上的优势（2 对 1）；在场地的中路区域我们与对手形成 2 对 2；同时在进攻中我们的两名前锋将对抗三名防守队员。对手的进攻型中场队员可以在场地的不同区域改变人员上的配置情况：在进攻阶段，他可以在边路制造人数均等的局面，使我们的边后卫处于压力之下；他可以通过在中路的突破创造人数的优势（形成 3 对 2）；他还可以通过回撤至中场使我们的两名中间前卫陷入人数上的劣势（形成 2 对 3）。我们同样必须增加人数，变为 3-4-3 阵型，使得对手的两名边后卫在防守阶段不给我们带来麻烦。任何情况下，正如我们将要看到的当我们处理防守阶段时，前锋队员负责盯防对手的边后卫队员。

图 4.32 中我们可以看到两条线的不同站位。然后正如我们已经谈论过的那样，对方进攻型前卫的能量及两名边前卫在整个边路区域不断的纵向移动将使得 3-4-1-2 阵型原有的部署在比赛过程中发生极大的改变。



图 4. 32

我们现在来关注在进攻和防守阶段中所采取的行为。

进攻阶段

我们首先要做的是，在进攻阶段 4-4-2 阵型的部署赋予了我们在边路拥有两名队员，而 3-4-1-2 阵型在边路只有一名球员。为了利用人数上的优势我们将不得不试图不断的直接从边路区域发动进攻。

球可以传给边后卫或边前卫队员，在不同情况下进攻的发展也会有所不同。

如果边后卫拿球，他将带球移动，无疑对方的边前卫将向他进行移动。同时，我们的边前卫队员快速前插，使对方的三名防守队员陷入难题——他们将不得不向他进行移动，以弥补其边后卫处于人数劣势中的情况。

这个移动过程中，后卫队员将被迫进行无球移动，我们的前锋可以通过前插利用打开的空间。

在第二种情况中，如果球传给我们的边前卫队员，他将带球向前并吸引对手边前卫队员，同时我们的边后卫快速进行套边行动，使对手的边路球员陷入 1 对 2 的局面。我们必须试图完成最佳的套边行动，无论对手的边前卫是否进行盯防（这将为后面他继续带球向前创造空间）或者对方的防线通过移动对我们的边后卫进行压

迫（对手防线的迟疑，将被前锋队员的切入或中间前卫的内切所利用）。

我们同样必须记住，如果我们从套边行动获利，我们应该快速的转移进攻，以给对手防守力量薄弱的一侧造成措手不及。尽管我们起初处于人数上劣势，我们依然可以这样做。对手通过整条防线的平行移动可以紧密的控制边线区域的空当，或者通过进攻队员的回撤来对我们实施紧逼，再或是通过中路前卫队员向边路进行拉开。

除了考虑这些，在对抗 3-4-1-2 阵型时，你总是可以从转移进攻中获利，因为你无疑在远端的场区具有人数上的优势（2 对 1）。

这些在两名边路球员间不断进行的套边行动对于对手来说更具有威胁。在解决这种防守薄弱一侧的人数劣势问题上他们有极大的困难，因为当转移发生时，所有他们的队员都处于有球一侧（图 4.33）。

在拉开进攻中，总是有利于我们的中间前卫传球给更为有利位置的边路球员，因为人数上的优势便于套边的边后卫加以利用。任何情况下，当我们的中路前卫队员控球时，临近的边路球员应该前移为传球给边后卫或边前卫提供便利。同样，每个边路的两名队员必须保持紧密，以在边路区域利用人数上的优势。

中后卫队员应传球给边后卫，迫使对手沿外线进行移动。这种移动发生在球不处于移动中的情况下。这将给我们的对手造成极大的威胁，因为，正如我们已经说过的，在移动过程中我们将利用空当或无人盯防队员来完成这种进攻行动。此外，边后卫队员将有可利用的空间，这将使我们的中后卫队员摆脱对手的前锋队员的压迫。

边路队员可以进行其他不同形式的移动。这里有两个例子：

边后卫与边前卫间的交叉换位（图 4.34）

中路中场队员控制球时，一名边前卫通过接应控球队员或纵向回撤来为边后卫创造空间。



图 4.33



图 4.34



图 4.35

对方的边前卫队员被我们边前卫队员的移动扯开，边后卫沿边路区域突入，快速向前推进。

边后卫进行的间接套边行动（图 4.35）

边后卫拿球，边前卫在边路区域接应同伴，牵扯其自身的防守人。边后卫传球给回撤的边前卫队员。

当边后卫进行套边，现在他的同伴持球，临近的中间前卫收紧并回撤接应持球人。持球人分球给上来接应的同伴，然后由其把球回做给位于边锋位置的边后卫队员。边后卫将在无干扰的情况下拿球，因为边线区域对手已经被我们的边前卫队员带开。

对手的一名防守队员将紧逼我们的持球队员，迫使其他两名防守队员进行有风险的移动。再次，我们的前锋队员可以通过利用他们前压时留下的空当来完成进攻。我们的其他边前卫队员在异侧进行内收，将给对手的防守制造更多的麻烦。如果对手的防线在此时组织良好，边后卫从中路中场队员处得球后，这是一名前锋队员需要出来接应控球队员，这是他可以传球并与前锋队员完成配合，到达底线，完成传中。

边前卫队员和边后卫队员进行的内切移动（图 4.36）。

中间前卫或中后卫拿球，边前卫向内侧切入，将对方的边前卫从边路区域带开。边后卫迅速沿边路空当向前突破，跑动中拿球。这两名边路队员配合移动的阶段处于无人盯防状态，前锋队员必须共同移动摆脱各自的防守人。两名前锋中一人，对持球人进行接应，当边前卫切入或边后卫前插时，他可以为其做球，同样也为持球人提供了另一个传球选择。如果没有接球，那么原本位于前面的前锋队员现在需要改变方向以接应新的持球人，建立三角形位置转换的局面，与此同时，接应的前锋队员必须前插，等待持球同伴的传球。无疑起初控球的队员应该直接传球给无人盯防的边后卫或是通过转移和回做球给前锋队员。



图 4.36

现在对沿边路区域进攻的优势进行细节上的验证，我们将看看我们可以利用 3-4-1-2 防守过程中的弱点的其他两种进攻方式。这两种方法均造成了对手的三名后卫不能覆盖场地的防守宽度。

第一种情况时，我们可以通过拉开对手的三名防守队员以创造他们的之间的进攻空间，使前卫队员从后向前进行突破。如果我们的一名前卫队员或一名边后卫队员控球，对手的边前卫仍旧没有移动至三名队员所构成的后防线中参与防守，我们的两名前锋必须尽可能的拉开以使三名防守队员受到牵扯和控制。一名或两名前卫队员必须快速突破，利用此时出现的空当一进行接球。图 4.23 呈现了这种移动。

另一种进攻的方法是当边后卫控球时。边前卫队员向边线处进行拉开，吸引对方的中后卫以在中路创造空间。当球向前锋队员处发展，边前卫队员向中路内切，利用前锋队员留下的空当。前锋队员将回做球给切入的同伴，图 4.37 解释了这种打法的过程。

另一种进攻的目的在于利用对手三人后卫线的弱点，从而使我们的边前卫队员能够持续的向前，与我们的前锋队员形成配合。对手的边前卫队员将始终处于与其

防线持平的位置，两名中路的中场队员将被孤立。通过这种进攻，我们降低了对手的平衡点。迫使两名边前卫队员始终过多的倾向于参与防守。

在这点上，我们两名边后卫队员上前，与我们的两名中间前卫队员一起明显的在中路区域形成人数优势（4 对 2）。我们将很容易的将球打到对手的防线身前。

此外：对手将令其进攻前卫队员回撤与两名中前卫一起来应对这种人员上处于劣势的局面，这将减低他们的风险，我们有可能丢掉球权。对于我们唯一的问题是两名中后卫将独自面对对手的两名前锋队员（2 对 2）。然而，我们可以在对手的罚球区来实施压缩，这样就使对手不易打出反击并很难以有效的传球方式将球传给前锋，前锋队员也会马上收到我们防守的压迫。



图 4. 37

除了为进行二次插入的前卫队员创造空间，前锋队员将试图分球或回做球给同伴，通过不断的换位来扰乱对手的三人防线。关于这点我们希望大家回顾我们在 3-4-3 阵型打法中所讲过的（图 4. 27）。

怎样应对对手的压迫呢？正如我们已经说过的，中后卫应该不断的向边后卫处传球，因为边路拥有更多的空间。

事实上，我们必须始终在边路区域拉开进攻，不仅仅是因为我们在这个区域拥有人数上的优势，而且由于进攻前卫与两名中间前卫一起处于这个区域，我们将发现在中路我们处于 3 对 2，这是对手希望看到的局面，我们还要注意，进攻前卫有时候与中间前卫共同完成防守阶段的任务，有时也帮助他们的前锋实施进攻的压迫行动。特别是，他将出现在防线的中路区域，同时前锋队员拉开使对手的边后卫同样处于压力中。

这种情况在 3-4-1-2 阵型以三名队员组成后卫线时出现。

我们有 4 名后卫队员，进攻前卫可能不会帮助前锋队员实施压迫，而更多的是出现在自身的前卫线区域。

总结来看，我们可以说最后处理球的技术多应用从底线处发起的传中以及中路的渗透球，通过前卫队员突破后所进行的分球和回做球的方式来完成。

防守阶段

在防守阶段我们最大的忌惮就是对手的进攻前卫。他是对手移动的信号，在组织进攻时球队将依靠他的行动。

通过在我们两条线间的移动，当我们在本方半场进行防守时，进攻前卫将给我们的防守制造很多的战术问题。

首先要说的是我们的前卫与后卫线必须保持站位的紧密以缩小对方进攻前卫的活动空间。保持阵型的压缩时减少对手富有创造力的球员组织进攻的关键。

如何应对这样的球员呢？进行盯人的防守有两个不足：首先，通过整体（区域）来控制对好过实施个人的盯防行为。集体的盯防给我们带来优势，实际上，确保形成2防1的局面；我们处于防区内的球员应预判对手的可能要进行的移动，来对其进行防守，同时其他的队员应该准备向可能的传球点进行压缩。球队必须始终依据球的发展紧密的移动；每名队员间需要形成保护。

对于对手进攻中场的盯防取决于他与球的关系。我们将看看依据对手进攻前卫所处的区域来决定我们的防守队员如何行事。

如果他停留在我们防守三区的初始位置，回撤的前卫队员或一名防守队员对其进行盯防——这取决于他离谁更近。如果他更靠近于我们的后卫线，那么一名临近的后卫将顶出对其进行盯防，如果他靠近中场线，临近的前卫队员将对其进行盯防，前卫队员将回撤一到两码。

临近进攻前卫的中路前卫丢元必须提前盯防并使他陷入“阴影区域”，他必须采用斜线防守位置并与整条中场线相协调。临近的我方前卫队员与对方进攻前卫间的距离区域于进攻前卫距离球的远近。这一切的问题都关系到对局面的预判；如果其离球较近，那么我们临近的前卫队员需要在区域中对其进行地方，如果距离较远，在区域中前卫队员将对其行动进行预判，以完成防守。

然而，正如我们已经说过的，当对方的进攻前卫回撤接球时，我们的前卫线将处于人数上的劣势，从4对4变成对手占优的4对5局面。球在边路区域发展时，问题相对环节。前卫线向球移动，在防守的重点一侧保持紧密，同时另一侧边前卫向内收。两名前锋中的一人回撤置身于对手内侧前卫队员传球的线路上。当然边路拿球时，另一名前锋队员应该阻止对手的边前卫沿边路回传给自己边后卫的传球。图4.38中，你可以看到当对手沿边路带球时，球队所处的站位：我们将从边路球员的人员优势中获益。

球在中路发展，对方的进攻前卫回撤是一个很难处理的问题，这种情况下，我们的两名中间前卫仍旧面对 3 名对手。为了解决这种局面，前卫线必须保持的非常紧密，两名边路队员可以为中路的同伴提供支持。边后卫可以对对手中路控球前卫施压，不用担心其他队员处于无人盯防状态。边前卫处于中间位置将不会存在什么问题，因为每个边路只有一名对手，当我们的边前卫不能对其进行紧逼，边后卫将顶出对其进行防守。

对手的进攻前卫靠近防线时应如何行动呢？一名后卫可以顶出，以为防线在面对对手前锋的进攻中拥有人数上的优势（4 对 2）。

当中后卫顶出去控制进攻前卫时，边后卫必须收紧以帮助留在中路的另一名中后卫队员进行防守，同时边前卫队员应该（直接）控制对手边前卫的活动。（图 4.39）

当进攻前卫突然进行突破时，使我们的中后卫队员处于人数劣势（3 对 2），整条后防线必须保持紧密以确保我们防守人数上的优势。这样，我们后卫将以 4 对 3 的形式对抗对手。这种情况下防线收紧，两名边前卫应该回撤对边路区域进行保护。

如果对方的进攻前卫在靠近后防线处接球，我们临近的后卫队员必须对其紧逼，同时其他防守队员需要形成一个合理的防守金字塔。对从前卫队员处接球的进攻前

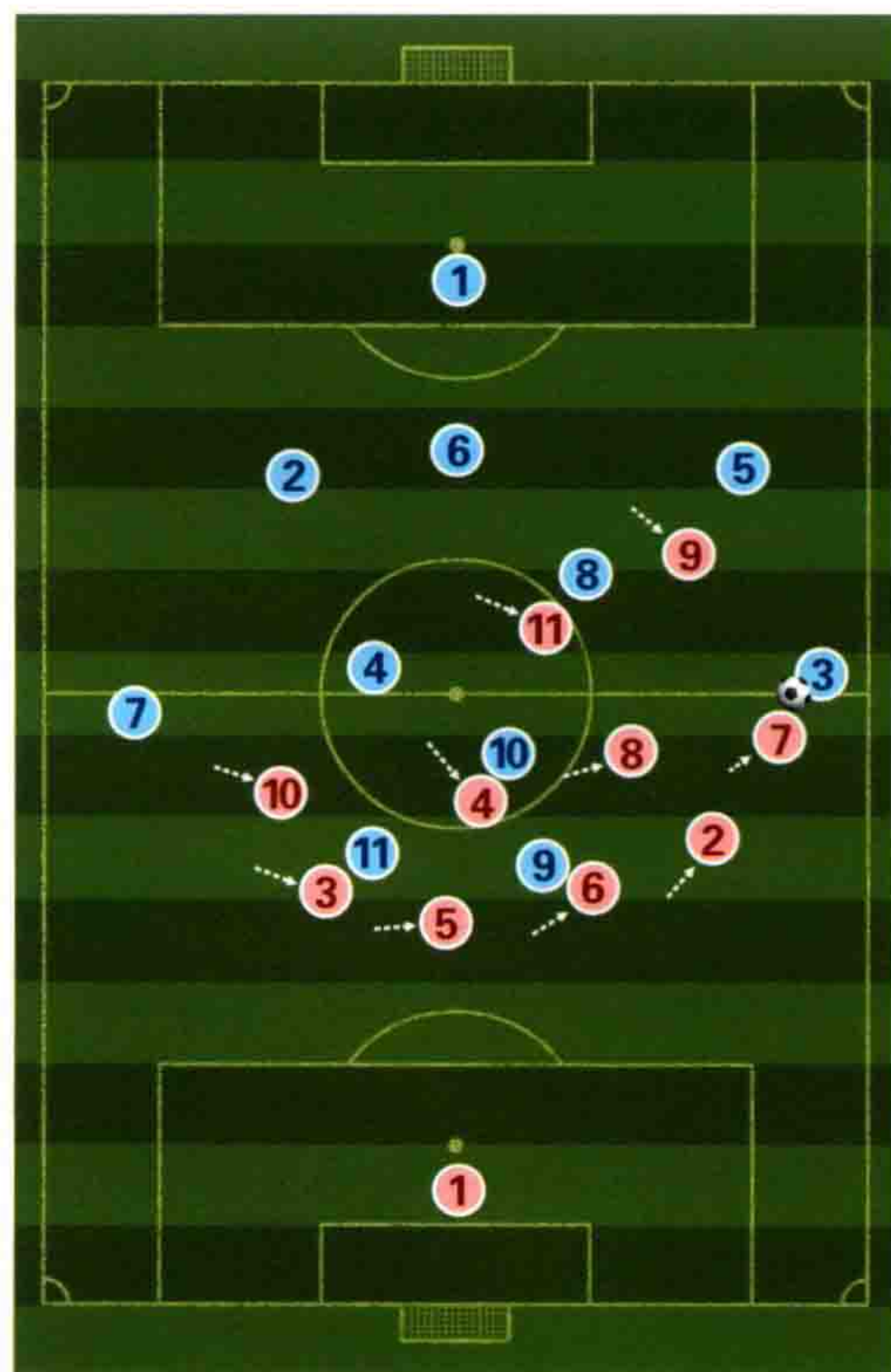


图 4.38



图 4.39

进攻前卫可以无球状态下沿边线进行移动，为其边前卫提供纵深处的传球选择。你可以很容易的想象到，边后卫会对进入防区的进攻前卫进行盯防。如果他拿到球，我们的边前卫将迅速回来形成夹抢。

事实上非常重要的一点是，当进攻前卫得球时，迅速的形成夹抢甚至是三人的围抢。依据进攻前卫得球的位置，来决定有谁实施夹抢。在中场区域，中间前卫和前锋将对其实施夹抢。如果进攻前卫陷于困境（例如被压逼或背对球门拿球）以及没有同伴接应时，我们防线可以同施压对手来实现弹性的变化。

两名中后卫必须进行叠加盯防，同时两名边后卫纵向前移。出去确保此处总是处于双人的斜线保护之外，四名后防线队员必须做好回撤的准备，以应对进攻前卫传球给出来接应他的同伴或是从后插上的其他队员所造成的威胁。图 4.41 中展示了对对手控球时防止其进行边路传球，三名前卫队员如何进行站位。

如果进攻前卫在靠近防线中路的地方得球，中后卫和相关回撤的中间前卫将对其实行双人包夹。最后当进攻前卫在边路拿球，两名边路队员将对其实施夹抢。



The diagram illustrates a football pitch with player positions and movement for a set piece. Blue circles represent one team, and red circles represent the other. A circle indicates a specific area of play near the center. Arrows show the intended movement of players 3, 5, 6, and 2 from their starting positions at the bottom.

179

我们必须确保进攻前卫在背对球门的情况下接球，以便于降低危险性。在其有球和无球时进行盯防，正如我们所看到的那样。记住我们的对手将尽最大可能为其进攻前卫创造机会，例如当他面对我们球门时给他传球。对手的前卫队员并不会立即传球给他，而是先给出来接应的前锋处传球，由前锋队员回做给插上的进攻前卫。我们的防线将做好准备，当其拿球时对其进行压缩，我们的中场队员必须尽可能快的上前形成双人夹抢。

总而言之，依据进攻前卫的位置，在各个区域中都必须被紧逼。当其变换位置时，无论谁对其的行动进行预测而进行盯防，但不要跟随，而要让移动方向上的同伴对其进行盯防。结果是，尽管他进行无球移动，他并不能创造出有效的空间。

另一件我们需要记住的是在无球阶段我们在边路区域处于人数上优势之中。我们的两名边路球员面对一名对方的边前卫丢位，且我们不必过分担心两名边后卫队员，应为在进攻阶段，他们将只是起到支援作用，并不会过分向前移动。

我们必须试图迫使对手的进攻向边路发展，通过利用对对手的压迫；当我们使他进入该区域时，我们将很容易的能够对其实施双人夹抢。诱导性的压迫就是当你妄图使对手向你想要的地方进行传球时所采取的一种压迫手段。这样两名边前卫中的一人，对抗我们两名边路球员处于人数上的劣势。这样，球队必须诱导对手在边路区域发展进攻，便于实施夹抢。

这种夹抢由边前卫和边后卫共同完成。如果对手的边前卫拿球的地点靠近我们的中场线，我们的边前卫将进行紧逼，同时边后卫需要上前形成夹抢；当对手的边前卫靠近我后防线接球时，我们的边后卫将紧逼，同时边前卫队员回撤进行夹抢。对边前卫队员实施的夹抢同样可以由边前卫和前锋队员或是一名边路和中路前卫队员实施。当边后卫距离接球队员的位置过远或边前卫队员忙于应付拉开的进攻前卫时，这些方法显得不是很方便实施。

我们需要小心两名前锋队员，他们将在中路形成 2 打 2 的局面。正如我们已经说过的，边后卫必须保持紧密，不要使中后卫处于 1 对 1 的局面之中。中后卫必须警惕前锋队员一出一进创造空当的移动。

关于前锋队员面对 3 名防守队员的局面我们可以回到探讨 3-4-3 阵型时所谈到的。他们必须试图从一个后卫处夺球，或者迫使他们向边路进行传球。当一名边后卫队员拿球，我们的一名前锋队员上前施压，同时其他向三中位的中间中位所在位置封锁对手的传球路线。如果三中位的中间中位控制球权，两名前锋队员有两个选择：他们可以在三中位的中间中位与中后卫之间的空当，防止对手的三中位的中间中位走的过远；或者他们可以采取纵向站位。当一名前锋队员对三中位的中间中位进行

压逼时，同时另一名位于其身后位置准备对接球的中后卫队员进行紧逼。

边前卫同样可以对两名拉开的后卫队员施压，因为在对抗 3-4-1-2 阵型时，边路区域不存在人员上劣势。然后这将导致我们的中场失去平衡，如果对方进攻前卫回撤，我们的人数将处于劣势——因此更好的方式是我们的前锋上前压逼对手的边后卫。同样我们更倾向于良好的利用边路区域在人数上的优势。

压逼时，我们必须将少球员间的间距。球队必须保持压缩，每个个体都要准备后对靠近球的对手的行动进行预判。

4-4-2 阵型对抗 3-5-2 阵型

看起来，3-5-2 阵型与 3-4-1-2 阵型类似。如果我们对两种阵型场上的站位进行对比，我们看到一个不同之处：3-5-2 阵型用一名额外的中场队员替代了进攻前卫。然后实际上，两个阵型有很大的区别，3-5-2 阵型中没有穿造型球员，而是在进攻区域中自由的进行比赛。

这点不同帮助我们定义两支球队的不同风格打法。

此外，额外的中路前卫队员的位置略微靠于其他中场中路前卫队员之后。

除此之外，两个阵型基本相同：均有三名队员组成防线，同样在边路区域都拥有一名进攻队员，且都是两名前锋队员。

所以在 3-5-2 和 3-4-1-2 间的突出不同在于中场的站位上。

理论上来说，3-5-2 阵型是一个防守阵型，因为在无球阶段，通常变化为 5-3-2 阵型。球在边线处发展时，阵型通常变为 4-4-2，远端的边前卫队员回撤至防守线，同时位于防守重点一侧的边前卫停留在中场，继续对球施压。教练员可以指挥他的两名边前卫队员参与到防守之中，即使是球在边路发展的时候，三名中路前卫队员向边路进行移动，其中一人向球施压。

3-5-2 阵型将不会实施极端的前场压迫。大多数情况下他们将在中线处进行压迫——我们的防守队员将获得足够的空间。3-5-2 阵型同样将很少进行造越位的战术，他们的防线压的很低，在其罚球区附近。

球队运用 3-5-2 阵型通常采用人盯人，结合两名边后卫盯防我们前锋队员且中后卫回撤作为三中位的中间中位的角色。还可能发生的情况是在防守阶段，球队利用混合的区域防守阵型，结合盯人防守（加上三中位的中间中位）和两名防守边路区域的边前卫队员。

这种阵型并不能给出很多的进攻解决方法。事实是他们只有一名球员位于边路，将不能给予他们有利的支持，同时两名前锋队员没有进攻前卫支援，并将准备像

3-4-1-2 阵型一样进行突破。同样，三名后卫队员不能积极地参与到进攻策略中，只能有前卫队员完成进攻上的支援。3-5-2 阵型的唯一优势是拥有 2 名中路前卫队员，其中一人站住位置作为战术策略的参照点（中路前卫），同时另外的两名前卫队员（两名内侧中场队员）更加活跃并在进攻中沿边路进行突破。

正如我们将要看到的，两名内侧前卫的行动是我们在防守阶段所要面对的唯一难题。

每条线的人员的分布是怎样的情况呢？如你在图 4.42 中所看到的，我们在后防线上时 4 对 2 的局面，拥有人数上的优势；在前卫线是 4 对 5；同时对手在前卫线和攻击线（2 对 3）均占有人数上的优势。

我们在两个边路占有人数优势（2 对 1），在防线的中路区域形成 2 对 2 的局面，对手在场地的中路区域（3 对 2），进攻中我们的两名前锋需要面对三名防守队员。

我们现在来看看在进攻和防守两个阶段我们如何进行比赛。

进攻阶段

对抗 3-5-2 阵型的基础是在进攻阶段沿边线区域进攻，正如我们已经说过的，我们的对手在边路区域人数处于劣势，1 对 2 的局面。在边路区域对抗 3-5-2 阵型我们拥有的优势大于对抗 3-4-3 或 3-4-1-2 阵型，因为 3-5-2 阵型在某个区域中解决

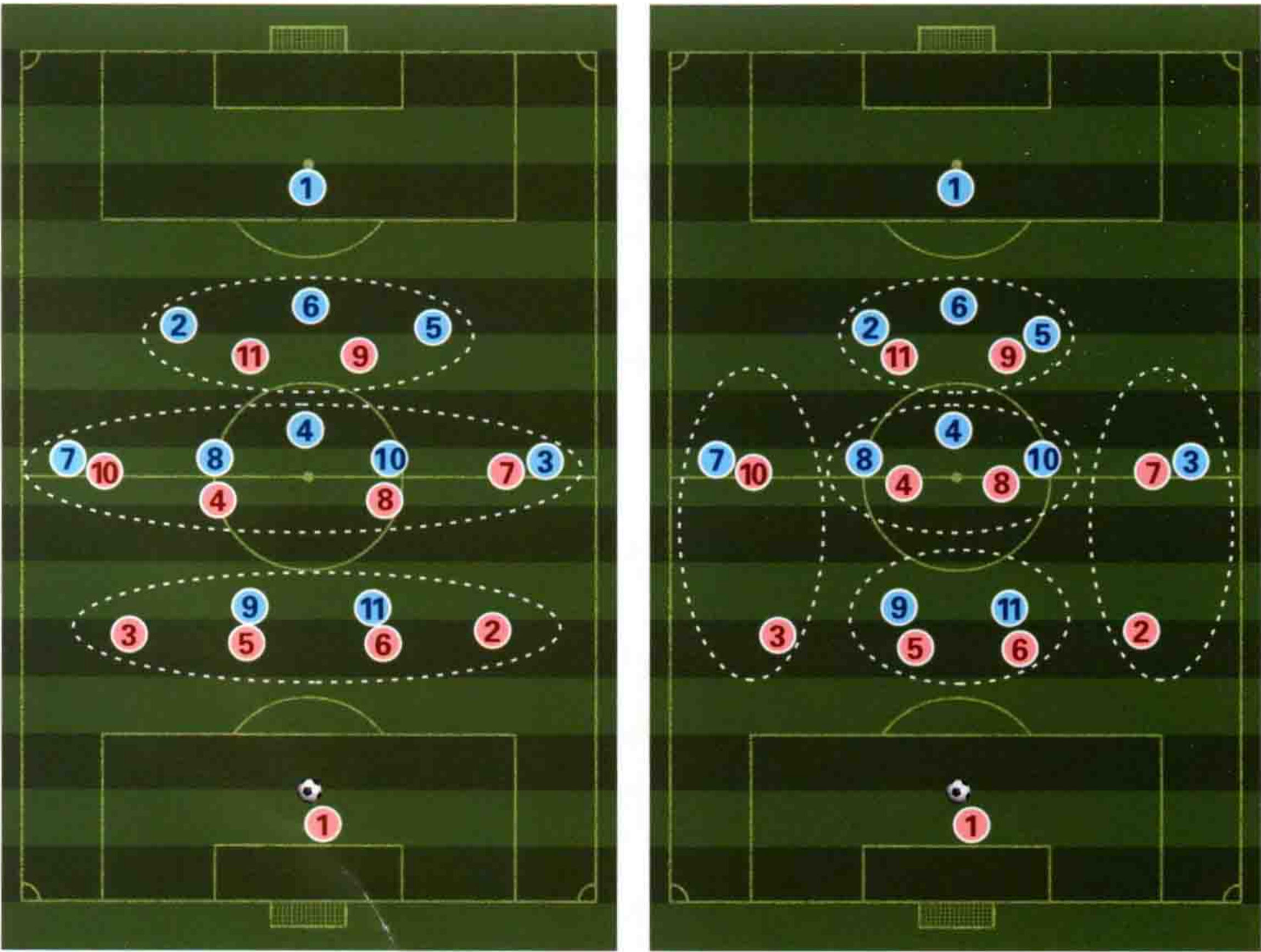


图 4.42

自身人数上劣势的问题更有难度。我们的中后卫因此需要将球传给我们的两名边后卫队员，迫使丢手全队向边路区域进行移动。

接球后我们的边后卫必须控球至对手的边前卫对其进行逼抢时，同时我们的边后卫必须向前冲刺，使对手的防线处于压力之中。当我们的中间前卫队员控球时，两名边后卫必须进行相应的移动以创造最为有利的战术局面。

球在中路发展，因为 3-5-2 阵型在防守阶段趋于转换成 5-3-2 阵型，对于我们的两名进行前场来说是有利的，且迫使对手的两名边前卫队员位于后场。我们的两名中间前卫将拥有很多的自由空间，因为只有三名中场队员能够站住各自的位置。在这种战术局面下，控球的内侧前卫队员可以选择是否传球给上来接应的边后卫队员或是传球给充当边锋角色的边前卫队员。

如果我们将球打给边后卫，对手并不喜欢沿边路进行移动，因为这增加了他们的风险。他们可能将使三名内侧的前卫队员向边路进行移动以紧逼我们的边后卫。这样我们很容易的发现对手的半场实际上很空，大部分他们的球员已经靠拢到防守密集的一侧。我们必须转移进攻点以利用防守较为薄弱的一侧，我们的两名边路队员必须做好连续进行套边配合的猪呢比。两名边路球队必须保持相互间的紧密联系，以衔接得球后的进攻转换行动。（图 4. 43）

当我们的中路前卫队员控球，边前卫队员现在的位置是作为边锋队员的位置，我们的边后卫必须以正确的方式进行套边使对手的边后卫处于 1 防 2 的局面。

对手将发现很难去弥补这种局面，因为三名中间的前卫队员较前面的场景来说距球更远。一名中后卫可能将定出来以盯防我们控球的边前卫队员，特别是如果对手的边前卫已经回位来盯防我们进行套边的边后卫队员。如果边前卫保持与我们的边前卫位置对应，那么临近的中后卫将移动出来对抗我们无球状态先进行突破的边后卫队员。我们的前锋将不得不向前进行移动以在此时吸引对方的防线，通过交叉换位或向着球所在位置的切入的方式。再一次，如果我们的对手对我们沿边线发动



图 4. 43

的进攻加以控制，我们就应该向远端进行转移。

因此，进攻的转移可以为对抗 3-5-2 阵型带来效果，因为正说我们已经展示过的，我们就爱那个可以更好的延边路利用我们人数上优势。

随之而来的是在我们的控球阶段，我们将试图转移进攻的方向，这样做的前提是，我们必须将球打向边路，在边路拿球片刻，为了吸引尽可能多的队员向一侧靠拢，然后我们完成向异侧进攻的快速转换。

如果我们运用独立的前卫线从一侧向另一侧进行平行的转移，也许会遇到麻烦。如果两名横向的队员位于前面，我们的前卫队员同样还是处于 4 对 5 的人数劣势下。纵然他们的前卫队员回撤至后卫线，我们的两名中间前卫队员也仍旧处于 2 对 3 的不利局面中。

因此我们的转移必须结合前锋队员和后卫队员来完成。前锋队员必须回来接应控球的前卫队员。另一方面防守队员必须将自身置于能够弥补回做球不理想时的位置上，然后前卫队员保证球队可以进行有效地，能够有更多成功机会的横传球。最后，后卫队员，接到回做球（或是保护性传球）所有队员必须置身于有效地的接应位置以接应控球队员。当你尊崇连接原则时你就会出现在有效的接应位置上。例如，当你将自身置于有效的位置，控球队员就可以在不被对手断球的线路上将球传给你。

特别重要的是全队应该帮助两名在此区域内处于人数劣势的中间前卫队员。进攻要尽量避开中间前卫所在的中路区域，但是必须通过他们来进行快速的传球。在防守阶段，我们的对手将试图使我们的中间前卫陷于压力之中。我们必须不让对手这样做，但正如我已经说过的那样，我们将不得不沿边路进行组织。

如果我们两名前卫队员中的一人发现自身处于困境之中，两名边前卫队员必须改变他们的打法，对其控球的同伴进行支援与接应，巩固前卫线。其他的中间前卫队员需要处于同伴可以对其进行传球的位置上，与此同时，临近的前锋队员出来对控球队员进行接应，同时另一名前锋队员向同伴身后的空间切入。（图 4.44）

对抗 3-5-2 同样重要的是利用对手三人组成后防线的弱点，这样你可以运用对抗 3-4-3 和 3-4-1-2 阵型时的移动形式。我们的前锋队员通过分散的跑动来拉开三名中后卫队员，这样就在他们中间创造了很大的空当，可以由前卫队员进行突入。同样，正如我们所说的其他由三名队员组成防线的阵型一样，我们前锋队员必须利用速度通过分球和回做球来越过对手的防线，向对手三中位的中间中位队员与顶出的中后卫间的空隙切入。

3-5-2 阵型中菱形防守站位的特点可以使我们的前锋队员陷入困境。这个菱形由两名中后卫，一名三中位的中间中位和一名中间前卫队员组成，这名前卫队员通常



图 4.44



图 4.45

将自身置于后防线和中场线间的区域（图 4.45）。

中间前卫队员对后卫线的掩护将给前锋队员制造麻烦，使他们难以对前卫队员进行接应。

我们的前锋队员必须始终保持拉开，不能被对手的防守团队困住，不能使对手有效地将前锋队员陷入人数劣势的局面（2 对 4）。他们将在三名后卫对边的边路区域寻求空当，当前锋在边路区域拿球时，被边后卫紧逼，我们的边前卫队员必须始终以套边的行动使对手处于人员上的劣势之中（图 4.46）。

因此更为重要的是当我们面对 3-5-2 阵型时，前锋队员始终保持拉开。正如我们的前言中所说的那样，通常出现的情况是一支球队利用 3-5-2 阵型会采用人盯人或区域混合盯人的防守战术。

当我们的两名前锋队员被实施人盯人战术时，他们必须不断地进行无球移动，以摆脱对手的盯防。

前锋队员的无球移动应以为同伴创造突破的空当为目的。对方的球员将紧跟前锋队员，而不去考虑主要的防区无人覆盖。我们必须利用这种优势。

前锋队员经常进行的活动形式是：

反向的移动

两名前锋队员向对手的边路区域拉开。中路创造出的空当由两名边前卫队员加以利用。

斜线移动

（图 4. 47）两名前锋队员一同向边路区域冲刺。创造出的空间由边前卫队员或是中间前卫队员利用。

交叉换位

如果被实施盯人防守，前锋队员必须进行良好的交叉换位。在相反的方向上进行两次前插。在临近你的三中位的中间中位和中后卫队员间进行这种切入。

我们的对手将很难在我们自己的半场内对我们施压，因此我们的后卫队员将可以较为自如的拿球。

最后一击的技术我们将更多的运用从底线处进行的传中，在传中时我们必须形成一个进攻三角，两名前锋队员分别位于门柱前面的区域，中间前卫从两名前锋队员身后插上。

防守阶段



图 4. 46



图 4. 47

在防守阶段我首先要注意的是我们在中场区域处于人数上的劣势，这时我们的 4 名队员将面对对手的 5 名队员。

要解决这种不利的局面，我们需要尽量保持我们中场的紧密。对手三名内侧的前卫队员必须由我们整条的中场线压迫。我们的两名中间前卫必须紧逼对手的三名中间前卫队员。两名边路队员必须收紧以为他们提供支持。无论什么时候他们都要向他们的边路球员进行传球，我们整条前卫线必须以斜线形式向边路进行移动。我们的边前卫队员必须对球施压，同时全线向防守的重点一侧进行移动，使异侧的边路球员处于无人盯防的状态。

当我们的边前卫队员没有及时对持球队员进行紧逼——也许是因为过于上前——这时我们的边后卫队员必须对持球人进行紧逼。整条后卫线必须移动到相应位置，同时异侧边前卫队员回撤到防守盲区的位置。

我们通过使前锋队员回撤支援中场线人数处于劣势的局面。形成良好的夹抢，通过回撤对中间前卫队员进行的协防，当球在边路区域发展时，他们同样可以盯防和预判防守对手位置靠后的中间前卫队员（图 4. 48）。

事实上，两名前锋中一人必须在任何时候都保持对对手中间前卫队员的压逼。当前锋队员与同伴一起在中场区域进行夹抢时，球从对手内侧前卫队员处传给位置靠后的中间前卫队员时，我们都可以这样做（图 4. 49）。

依据球所在的位置来决定哪个前锋队员对对手的中间前卫进行盯防。球在场地的右侧，左边的前锋必须帮助中场队员进行防守；球位于场地的左侧，右边的前锋将给与防守上的支援。同时两名前锋中的一人完成这个任务，另一名前锋则要负责封堵对手可能向边后卫处进行回传的传球线路。（图 4. 48）

中场区域并不总是能够得到来自于前锋队员的帮助，因为前锋队员的主要任务是对对手的三名后卫队员进行压迫。当前锋队员忙于对后卫队员进行压迫时，球传递至对方的一名前卫队员处时，我们的中场必须在没有前锋支援的情况下对抗对手。这些情况下，中场必须以这种形式来进行比赛。



图 4. 48

正如我们在前言中所提过的那样，两名内侧的前卫队员的活跃是 3-5-2 阵型可以给我制造的威胁，他们可以：

- 沿边路向前突破，当一名边前卫在边路区域控球时。
- 向前场三区进行突破，给我们的防线制造问题。

在第一种情况下，我们的边后卫必须对内侧的无球沿边路进行突入的对手进行紧逼（图 4.50）。这种打法通常被 3-5-2 阵型所运用，我们的边后卫队员必须有所准备。

第二种情况下，我们的防线必须准备吸引对方的内侧前卫队员。这种情况通常发生在两名对方的前锋中的一人在中场接球时。当前锋队员拿球，内侧的前卫队员进行套边，使我们的中后卫处于人数劣势，当其顶出紧逼对手的前锋队员时，形成 1 对 2 的局面。

如果防线的站位很好，其他的中后卫队员可以对延边路无球进行突破的内侧前卫队员进行盯防。我们的第一名中后卫持续盯防对手的前锋，两名边后卫内收以确保对手的两名中路球员有人盯防，现在三名进攻球员只能单独的各自行动（两名前锋队员加一名突破的前卫队员）。如果防线陷于困境，中后卫顶出盯防对手的前锋，



图 4.49



图 4.50

他必须回来对突破的前卫队员加以控制。其他三名后卫队员必须立即收缩，他们其中的一个必须顶出直接对抗控球的前锋队员，他此时处于无人盯防状态。

有时候内侧的前卫队员在前锋队员接球前已经进行了突入，此时防线同样应注意此移动，继续收紧维持 4 对 3 的局面。

防线必须谨慎的组织，避免人员相等的情况出现，前锋队员将试图利用这种情况来对抗我们的中后卫。为了阻止这种防守中路区域出现的问题，整条后防线必须收紧，两名边后卫准备为中路的后卫队员提供斜线保护。

对抗 3-5-2 阵型时我们同样必须去限制对手沿边路区域所阻止的进攻，因为我们在这个区域拥有人数上的优势（2 对 1）。在此不用担心两名边后卫，正如我们已经在前言中提到的，他们将对中场队员提供支持。

我们必须运用诱导性的压迫来引诱对手将他们的进攻向边前卫处进行组织，这时他们将处于人数上劣势。

前卫线组织紧密，我们已经看到，这样将迫使我们的对手向边路区域组织进攻。

但球传至对手的边前卫脚下，我们必须迅速的 formed 夹抢。当开始传球时我们就要开始移动，同时其他的同伴必须去盯防附近的对手，使我们的夹抢行动变得

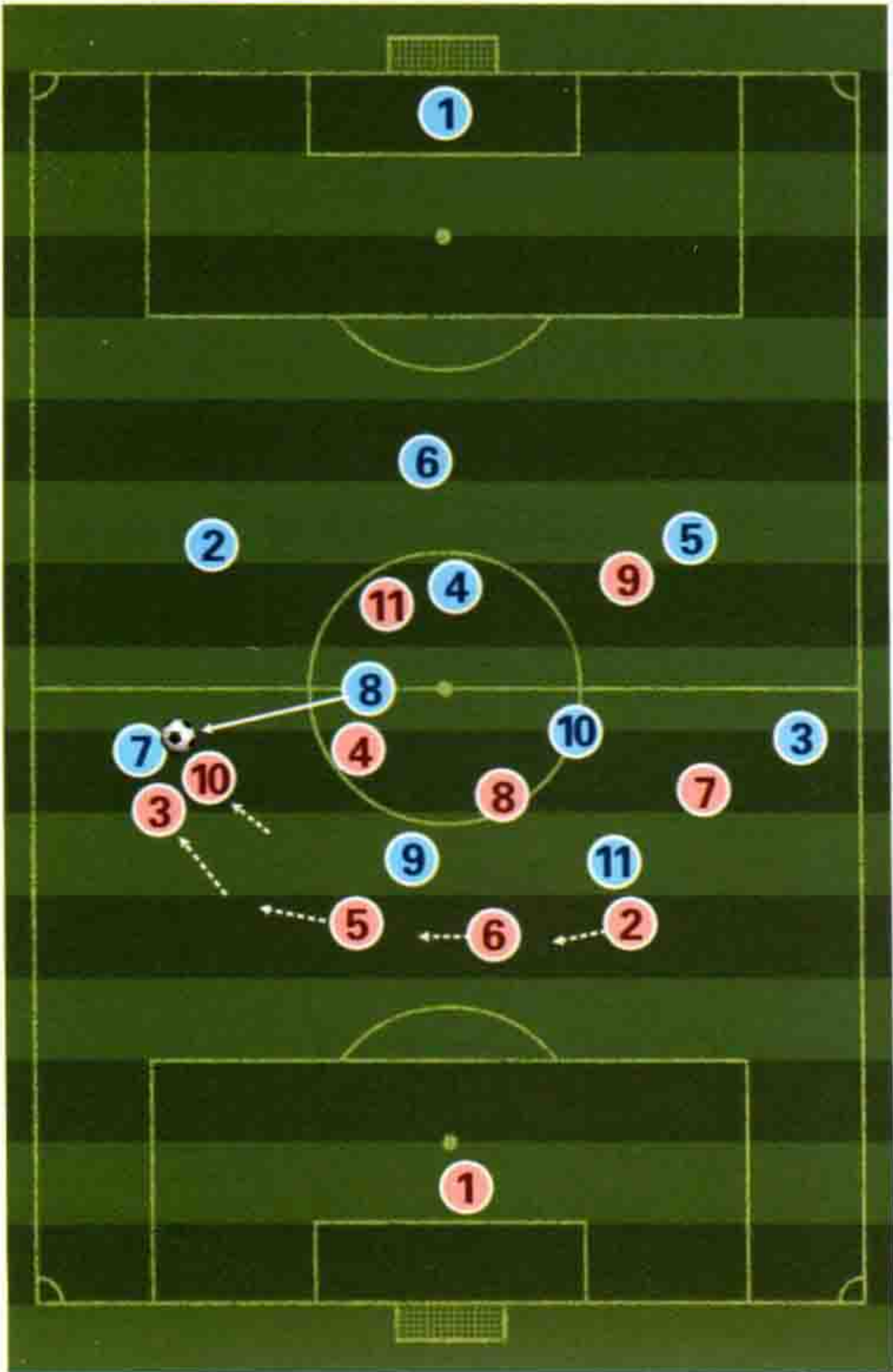


图 4. 51



图 4. 52

更为有效。

双人夹抢的实施：

——在边前卫队员的协同下，边后卫一同进行，当对手的边前卫队员在靠近我们罚球区附近接球时。

——当对手的边前卫在靠近中场线附近接球时，我们内收的边前卫和我们上前提供帮助的边后卫队员一起实施。防线上此时少一人不是问题，因为我们在此区域中仍然拥有人数上的优势。在图 4.51 中，注意其他三名防守队员如何进行移动，从而保护已经上前实施夹抢的边后卫队员。

——当对手的边后卫在靠近其本方后卫线附近接球时，由收进来的边前卫和临近回撤的前锋队员来实施夹抢（图 4.52）。

中间前卫队员去实施双人夹抢并不是一个好主意，因为这使得我们在中场区域的人数处于劣势，我们应该尽量缩减在此区域中的风险。

前锋队员必须以相同的方式对对手的三名后卫队员施压，这点我们已经在其他三后卫阵型中提过。对抗 3-5-2 阵型，如果他们不能偷球，他们就必须向边路区域拉开进攻，我们的边前卫和临近的前锋队员将对对手的边后卫实施夹抢（图 4.52）。

此外，两名前锋对对方后卫实施的极端压迫将迫使对手的两名边前卫队员回撤以支援同伴。这样他们将无法在进攻阶段制造更大的威胁，很少能够在边路区域给我们的防线制造麻烦。

总结

我们希望这些所谈到的东西能以被用来研讨。我们对自身的工作感到满意，尽管我们清楚（其中有些内容我们重新的勾画了很多不同的图示，不断地，介绍某些新的理念或是新的练习）我们的工作还有提升的空间和需要通过改进使其变得更精彩之处——当然这是随时随处任何人都可以做的。

我希望强调的只有一件事：饱满的激情和奉献精神是我们团队成员想通过本书的工作传递给大家的。

后 记

永远不要因为走得太远，而忘记自己为什么出发。

1996 年底，我从德国科隆体院硕士毕业后，回到上海担任申花队助理教练，至今仍在从事足球专业的工作。从接连辅佐本土和外籍主帅，到自己担任主教练、技术总监，再到如今担任上海足球改革发展规划研究小组课题组组长，我既见证了中国职业足球的蓬勃发展，也一直没有中断对世界最前沿足球技战术潮流的观察和学习。

在从事职业足球工作的近 20 年里，我曾多次前往皇马、巴萨、拜仁、汉堡、曼联、阿森纳切尔西等五大联赛俱乐部进行第一手的技战术考察，日常训练和比赛中也一直使用欧洲较为前沿的技战术打法。期间我一直有一个很深刻的感受：我们的职业足球还没有找到自己成体系的技战术足球理论，还处在走出去引进来的前期学习阶段。

正因如此，我一直想写一本关于战术训练和比赛实战的足球专业书籍。我希望，这本书不仅可以给职业足球教练员、基层的足球教练员以及体育老师提供探讨和学习的机会，也可以给足球专业媒体带来头脑风暴的机会，甚至高段位的资深球迷也可以从中找到些许灵感和对现代足球的理解。

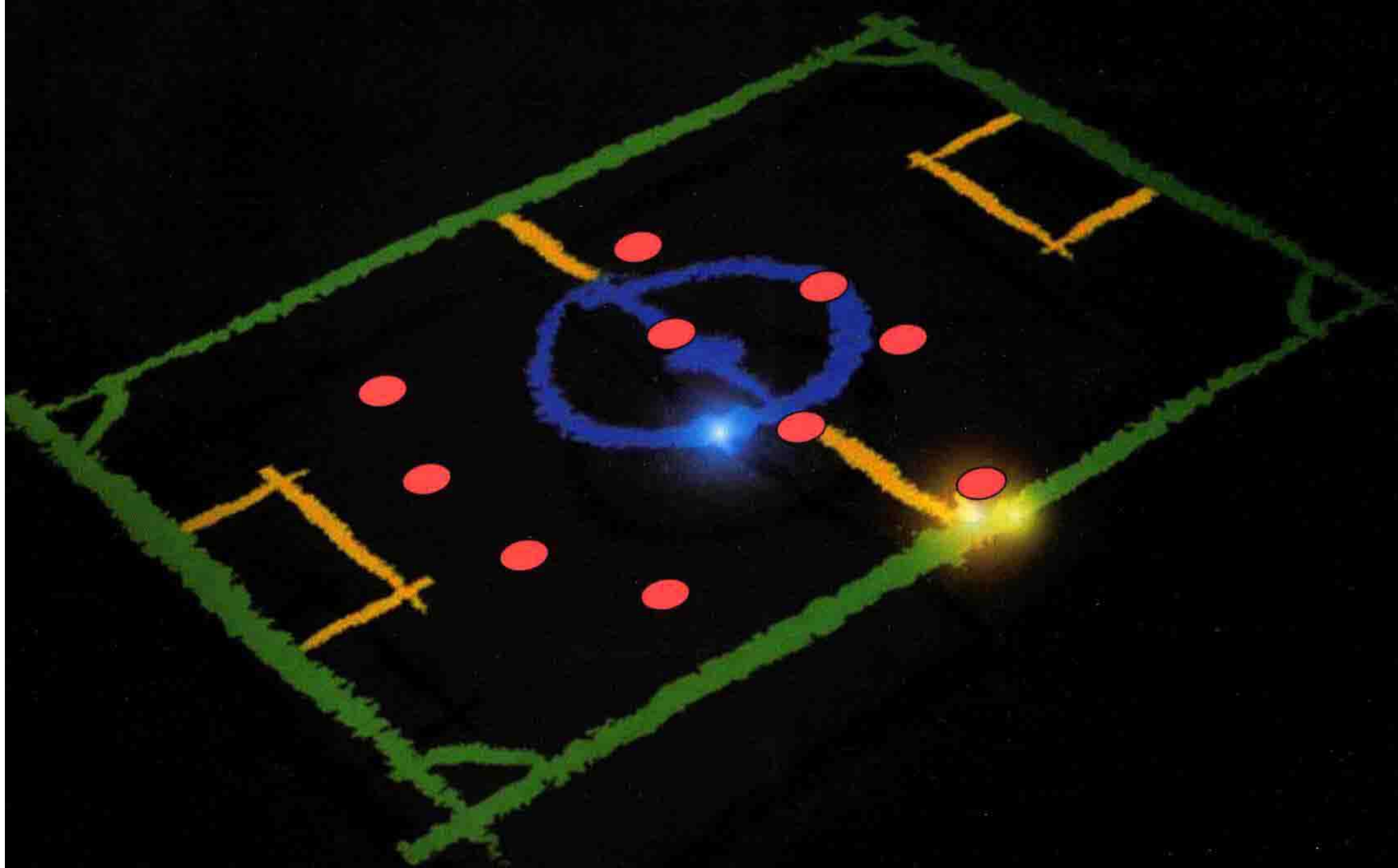
过去一年多的时间，我编译撰写了第一本 442 战术训练实例的书籍，完成四后卫战术训练实例的系列书籍后，我计划继续编译撰写 4231、433、和 343 的战术实例。或许，这本书的受众面不是非常大，但如果您认真阅读并理解后，或许会对高水平足球赛事拥有更宽阔的专业视野。起码，对于真正喜欢和热爱中国足球的从业者来说，这是我们共同努力的见证。

这本书籍的顺利出版，得到了中国足协技术部、上海市教育委员会、上海市体育局的大力支持，市教委体卫艺科处、市足协给予了很大的帮助。还得到上海三联书店等单位、部门和个人的支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于足球战术书籍专业性比较强，加上每个人都对足球拥有不同的观点，欢迎各位读者批评指正，以待再版时修正。

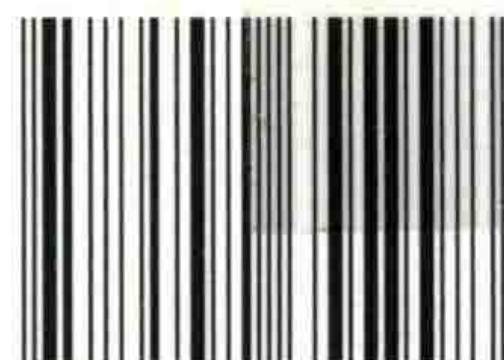
吴金贵

2016 年 5 月 22 日



关注上海三联书店官方微信
微信D:sjpc1932

ISBN 978-7-5426-5599-8



9 787542 655998 >

定 价：58.00元