



◎ 李明学 王国斌 编著

足球进攻技术图解

SOCCER

北京体育大学出版社



ZU QIU JIN GONG JI SHU TU JIE

足球进攻技术图解

李明学 王国斌 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌 朱礼贺
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强
绘 图: 魏相永
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球进攻技术图解 / 李明学, 王国斌 编著. —北京:
北京体育大学出版社, 2004.6
ISBN 7-81100-131-4

I. 足… II. ①李…②王… III. 足球运动—进攻
(运动技术)—图解 IV. G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033707 号

足球进攻技术图解

李明学 王国斌 编 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 5.5

2004年6月第1版第1次印刷 印数:6000册

ISBN 7-81100-131-4/G·122

定价: 16.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)





前 言

有效的进攻通常源于球队在进攻三区具有的以下两种能力：一是创造出足够大的空间；二是在组织进攻区域有独具匠心的进攻方法。球队如何才能获得空间上的优势，如何才能把球渗透到对方防线后的空当并形成射门，是本书所要论述的重点。

如果球队能够尽快确定攻击方向，就可以通过快速传球提高进攻速度和效率。人们习惯于把组织进攻的重任交给“10号球员”。法国球星齐达内是“10号球员”的典型代表。他是一名传球、控球、运球技术都十分出色的天才球员，具有良好的触球感觉、宽阔的视野、充沛的体能、顽强的毅力以及承受压力的能力。他在中场组织进攻时，就像是一名管弦乐队的指挥统领着乐队的每一名成员，和着音乐的旋律演奏着动听的交响乐。

拥有像齐达内这样的天才组织者是幸福的，但把发动和组织进攻的重任全部压在齐达内一个人身上的做法则是愚蠢的。足球从来就不是一个人的运动，与防守一样，进攻也需要全队的团结协作。当本队控球时，每名队员都有进攻的责任，所以每名队员都应该重视一般技巧和特殊位置技巧，以便组织发动成功的进攻。当对方后卫线压上过大且站位较平均时，或者是在进行横传球时，本队的主要防守队员如守门员、清道夫、盯人后卫和抢断到球的队员应尽早传球，将球传到对方防守线后的空当，以使本方前锋和进攻型前卫插入到防守方身后的空当接球。

另外，球队应当在边路寻找使本队边前卫与对方队员形成1对1的以多打少的局面，或者使中前卫由后向前套边插到边前卫的前边，在这样的情况下，可以创造出许多将球从对方门前传过的机会。

从理论上来说，最重要的进攻目的或目标，就是控制住离对方球门最近的、常常能够创造射门得分机会的组织进攻区域。

目 录



一、进攻新理念

- 1 (一)进攻始于控制球
- 4 (二)在进攻三区创造机会
- 9 (三)进攻模式的形成

二、个人进攻技术

- 13 (一)传球技术
- 37 (二)接控球技术
- 55 (三)带球转身
- 65 (四)运球技术
- 76 (五)射门技术

三、进攻基础配合

- 84 (一)二过一配合
- 88 (二)传切配合
- 92 (三)“二过二”配合
- 94 (四)交叉掩护配合
- 96 (五)进攻组合要素



目 录



99	(一)前 锋
117	(二)前 卫
126	(三)后卫及守门员

四、进攻技巧与位置

五、进攻战略与战术

140	(一)理解进攻原则
146	(二)边路进攻
156	(三)中路进攻
163	(四)转移进攻
166	(五)快速反击和攻守转换



进攻新理念

要想赢得一场足球比赛的胜利，就必须比对手多进球得分，而进球得分的先决条件是创造高质量的射门机会，并在最危险的射门区域(球门区前和球门区中央)制造得分的机会。两翼、中路、地面、空中都是球队可以利用的进攻通道。在摸清了对手的防守薄弱地带之后，球队要在这些区域反复发动进攻，寻找射门的机会。

(一)进攻始于控制球



控制球是指在与对手的较量中球队能够持续地占有控球权。在一场正式的11人制的比赛中，控制球打法能够使球队从后场井然有序地发起进攻，将球稳步地推向中前场，或通过长传球直接进入对方半场后控制好球寻找射门的机会，并最终将球射入对方球门。控制球打法的最终目的是创造出射门的机会，因此，球队必须在精心策划的控制球打法和更为直接的突破打法之间找到一个恰如其分的结合点。



明确进攻的先后次序是有效实施控制球打法的先决条件。进攻的一般次序是：

(1)在比赛中球员必须十分快速地为下一个行动作出正确的决定。

(2)球队中每名球员对于何时实施控制球打法、何时运用快速向前突破的打法必须有统一的认识。

(3)当每名球员有了明确的行动目标，并且对于控制球与突破的时机达成共识之后，球队便能够把精力集中在提高进攻速度上，使球处于快速的运动状态下，从而打乱对方的防守。

控制球打法的优势

作为一种战术风格，控制球打法能够使球队在90分钟的比赛可具有三方面的优势：

(1)擅长控制球打法的球队能够控制比赛的速度。当比赛按照本队的节奏进行时，球队实际上就已领先对手一步了。

(2)经常运用控制球打法的球队能够实现比赛的战术意图。球队能否实现赛前的战术安排，能否找到并利用对方防守的薄弱环节，增强本队的进攻力量，完全取决于球队是否能够控制住球这个前提条件。高超的控制球打法能够使球队根据比赛形势的变化决定采用何种战术。

(3)能够熟练运用控制球打法的球队永远会使对手感到疲惫不堪。在运用控制球打法的球队面前，对手无论是身体上还是心理上，都会感到无计可施。在90分钟比赛中球员不停地进行防守、回追球，身体会承受巨大的负荷，心理上也会惶恐不安。所有这些因素都有助于击败对手，给他们以沉重地打击。



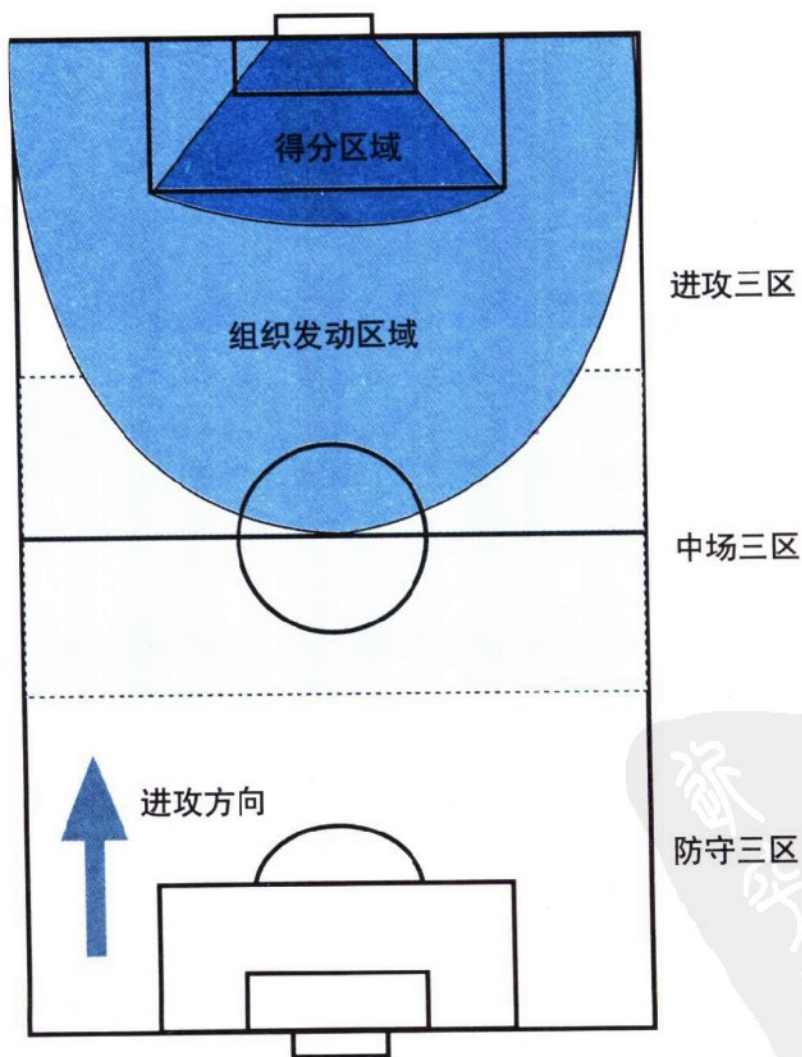
如果球队能够尽快确定攻击方向，球员就可以通过快速传球提高进攻速度，防守队将没有时间对此作出反应并建立稳固的防线。如果防守方没有充足的时间进行紧逼、保护、补位，那么进攻方破门得分的机会就会大增。

缓慢地进攻会使对方有充足的时间组织防守，使防守队员能够从容地应对每一次突破或传球。总之，控球队员停滞不前，防守队便会有时间进行防守上的调整。

控制球打法带给球队最大的利益在于，控球时间长的球队将会赢得更多射门得分的机会。不过，这里必须指出的是，为了控制球而去控制球不会创造出射门的机会，为控球而控球不会得分。但是，如果控球是为了进攻时获得人数优势，是为了突破和打乱对方的防守，那么球队便会达到进球得分的目的。

(二)在进攻三区创造机会

一支球队进攻的开始阶段通常始于本方球门区域的防守三区。球队在防守三区的进攻方式多种多样,守门员在做出一次精彩扑救后发起进攻,将球传给同伴;或者本方防守队员从对方前锋脚下抢断后向前传球发动反击。总之,一支球队快速且有效地将球踢出防守三区的能力,是成功组织攻击型足球的基础。





对于一支球队来说,中场就像人的心脏一样重要。如果球队要想在中场取得主动权,那么球员们必须具备充沛的体能、顽强的毅力、承受压力的能力,以及在比赛不同阶段洞察场上局势变化的能力。虽然中场的争夺格外激烈,但一般而言,中场三区不会给球队带来太大的危险。当球进入组织发动区域,激动人心的时刻就开始了。

就像篮球比赛中的篮框一样,球门是足球比赛中进攻方的攻击目标。当进攻队员在得分区域控球,就为防守方拉响了“红色警报”,因为这一区域的进球率是最高的。导致进球的传球或运球大多数从组织发动区域开始,而真正一锤定音的则是得分区域。

1. 在进攻三区可采用的进攻方法

当球员前方有足够的空间时应鼓励其运球突破。如果只有一名防守队员,其身后又没有保护队员,那么,控球队员必须学会运球过人。对于正在成长的年轻球员来说,如果教练员没有花足够的时间将他们训练成为出色的控球手,没有教会他们如何对付没有同伴保护的防守队员,那么,当球员面对没有保护的防守队员不知如何是好时,或球员因没能及时传球而错过一次射门得分机会时,受到批评的首先应该是教练员。教练员必须训练球员在进入进攻三区时,利用个人或整体配合,创造、识别和把握射门机会的能力。

保护和接应控球队员的球员,可以根据与球门的不同距离、不同角度选择不同的配合方法。配合的地点应在防守队员身后,且进攻队员能够先于防守队员进入该地点控制球。

在组织发动区域,球员必须学会作为一个整体进行横向转移的练习,从而能够在比赛中向对方防守薄弱的边路发动进攻。首先,在一侧边路发动进攻,然后迅速用斜传或侧向传球转移攻击点,将球传给另一侧(对方防守薄弱的一侧)的球员。插入进攻三区的球员可以是中场队员或者是后卫队员。



足球进攻技术图解

在对方半场的球员必须熟练掌握形式多样的纵向配合方法,以打乱对手防守队形。这些方法包括球员的侧向移动、锋线上的换位、前卫的交叉移动,同时队友的跑位接应也会为同伴创造出更具威胁的空当。

所有球员(无论是前锋、前卫还是后卫)都应该通过训练把自己融入到进攻中去,通过反复练习使球队掌握固定的进攻套路。训练的开始阶段可以不设防守队员,之后可逐步增强防守队员,从而使训练效果更明显,而且这样做使球员更容易理解和实施各种进攻套路。



如果球队中只有几名具有强烈进攻意识的球员,教练员必须设计出有效的进攻打法。如果球员理解了自己是进攻计划中的一部分,那么他们会更加集中精力,并且心情愉快地投入到训练和比赛中去。尽管参与防守并不是什么难事,但是球员更喜欢射门得分。因此,教练员应该培养球员全力以赴投入进攻直至射门得分的精神。在局部或整体进攻中,个人的进攻能力是非常重要的,它能使球队具有神秘色彩,并获得更多的进球。



2. 通过个人行动来创造空间

创造空间的个人行动包括5个基本技术要素：(1)出色的控球；(2)隐蔽性；(3)带球转身；(4)运球突破；(5)无球跑动。前4个基本技术要素属于有球技术，第5个基本技术要素是队员借助无球跑动去创造空间的理解。

对于控球、传球、运球、跑位等技术，本书有专门章节论述，也可参阅本套丛书的《控制球》、《传球》、《运球》等专著。在此需要特别指出的是，由于运球突破是创造空间的重要手段，因而每名队员都应该熟练掌握3~5种运球技术。

就创造空间来讲，进攻者应明白，自己的每一个行动都可能给防守者造成麻烦。由于防守者不仅要无球进攻队员的跑动作出反应，而且还要对球的移动作出反应，所以防守队员更愿意同仅待在固定位置对手进行比赛，进攻队员的位置变化越多，防守者之间的协调与保护越困难。从这个意义上来说，进攻空间是由无球的进攻者创造而不是有球者创造的。



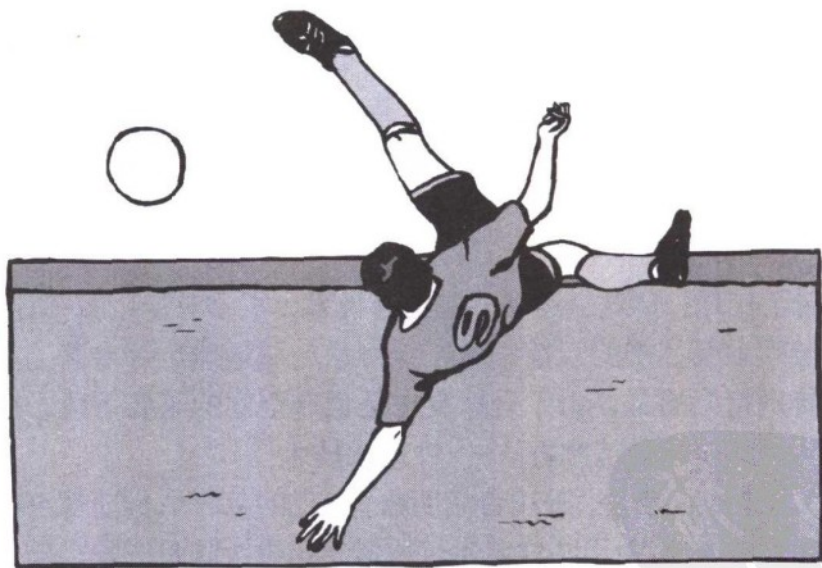
3. 通过全队行动来创造空间

在足球比赛中，越靠近对方的球门，进攻方可利用的空间就越小，横向拉开、纵向拉开、改变进攻点等常用的创造空间的方法就越难施展，此时一次触球打法就变得非常重要。

防守者虽然会对球的移动作出反应，但球的飞行要快过任何一名防守者。所以2~3次连续、准确的一次触球式传球，将会击败任何对手并为自己创造进攻空间。

防守者也会对对手的移动作出反应，若进攻队员在接球时直接传球并迅速跑向新的位置，就会大大增加防守的难度。

一支球队在一次触球打法方面演练得越多，队员的观察能力提高得越快——迅速辨析比赛局面的能力越高，他们在球到来之前迅速决策最佳传球路线的能力越强。这些最终都需要队员的自信——自信来自于准确的技术，而准确的技术来自于刻苦正确的训练。



当一支球队已掌握了创造空间的所有技术时，他们就成为极有威力、令人生畏的对手。无论该队是否认识到这点，但这总是一个事实，即这种威力的大小取决于队员能否出色地利用他们努力创造的空间。



一支球队的进攻战术应该是越简单越好，那些复杂的战术打法只会让对手的防守变得轻松。只有抓住转瞬即逝的时机快速进攻，才能使对手的防守变得困难。

(三)进攻模式的形成

模式化的整体打法是现代足球的一个重要战略思想。无论从哪一个角度讲，模式化的打法都是全队的整体概念，因为，每一名球员在模式中都扮演着一个特定的角色。在足球比赛中，当球不断变换位置时，球队的整体也应随时进行调整，从而能够在球场上获得最大的利益。球员熟练掌握球队特定的运动模式后，将创造出最佳的突破对方防守的机会。

根据比赛对手的不同，制定出相应的战术打法是足球比赛最大的特点之一。观众总是喜欢欣赏富有创造性的比赛，希望场上不断出现意想不到的精彩场面。教练员的职责就是使观众期望看到的场面变成现实，同时，设计出形式多样的战术打法，确保本队的进球多于对手。

教练员在开始制定战术打法时，通常的做法是根据本队球员的特点制定出一个比赛阵型。但是，每场比赛都使用相同的11名球员是不可能的，这在各种级别的比赛中已得到验证。如果仅围绕着11



名球员制定比赛阵型，一旦替换了其中1名或更多的球员，那么这个阵型将变得毫无用处。基于这一点，应制定符合本队整体特点的比赛阵型，并在训练中指导球员练习这种阵型。

一旦确定了阵型，就要让球员学习并理解每个位置具体的战术要求，这样，在比赛时替换球员就有更为机动灵活的选择余地。然而应当注意，尽管让球员体验每一个位置、理解每一个位置的战术要求，但是，教练员仍需要为每个位置配备专门的球员，以体现出他们各自的特点。教练员应具备的能力之一就是要辨别出每一名球员的特点，并把他们安排在恰当的位置上，接下来就是建立比赛的进攻模式。

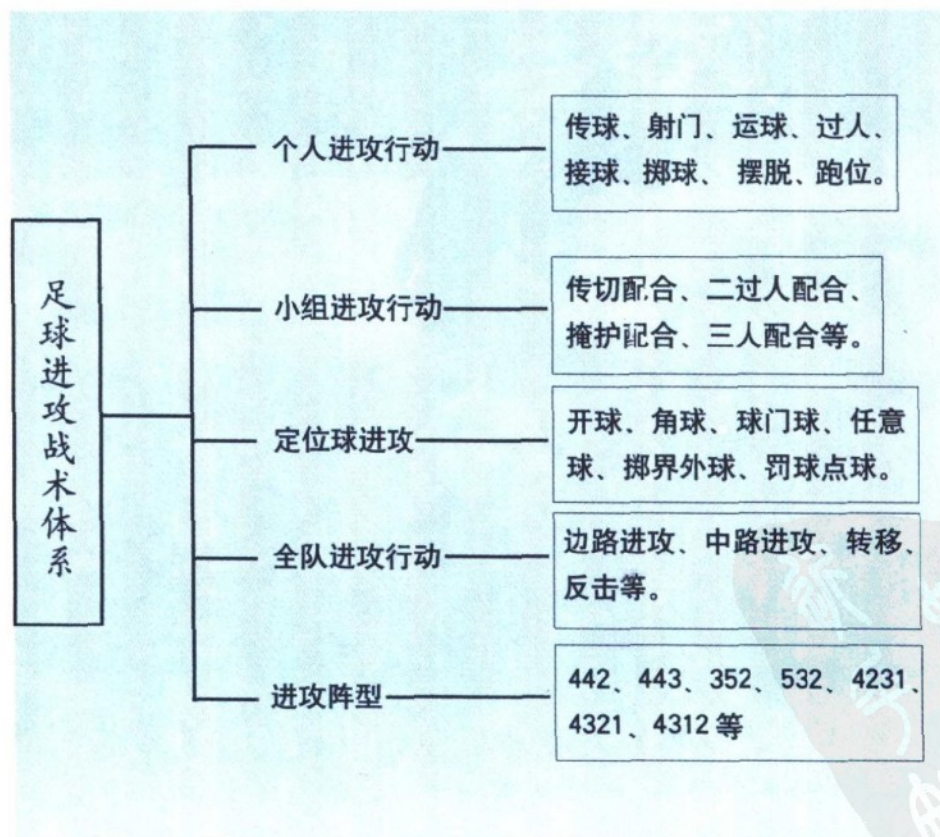


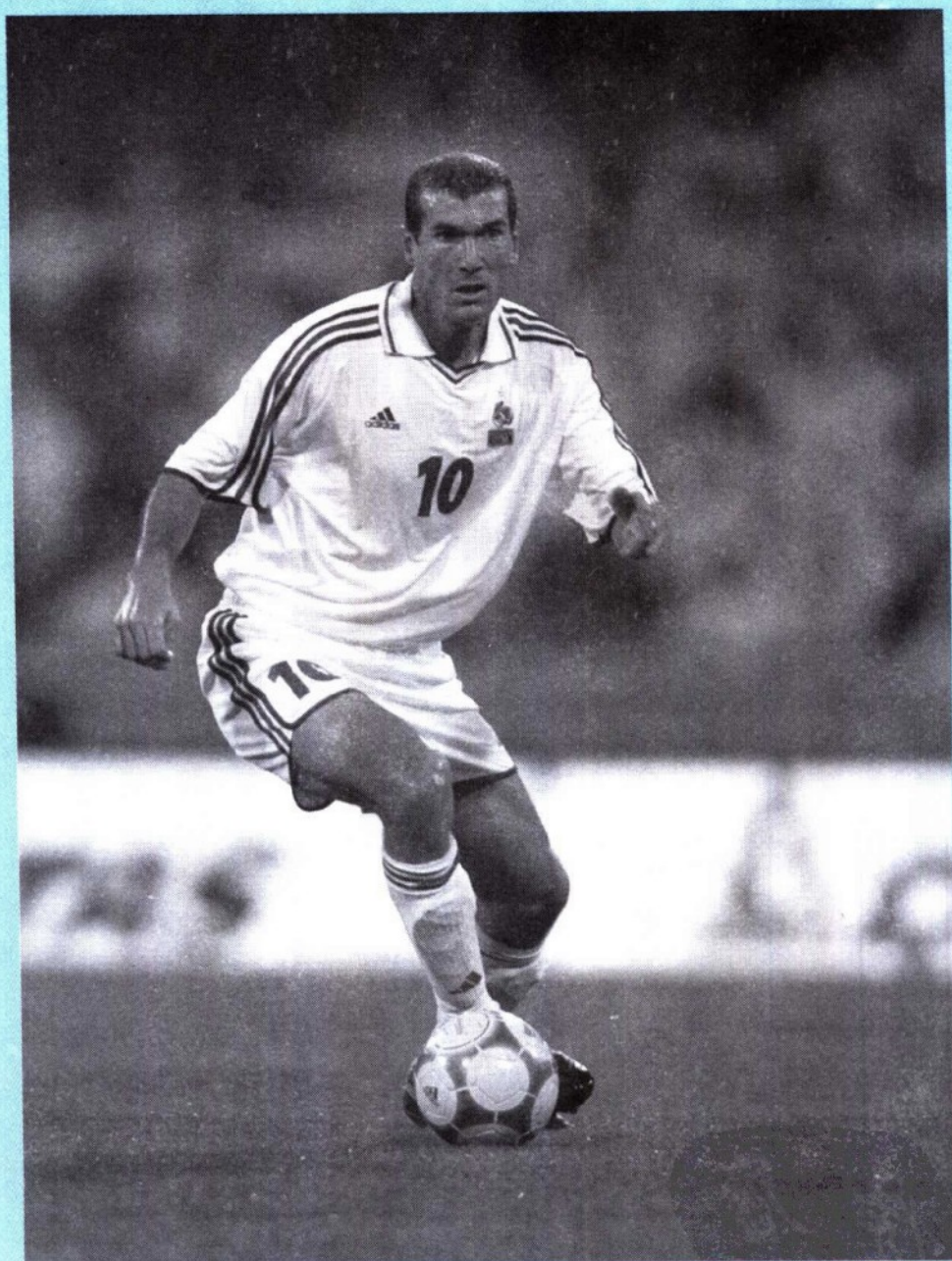
简单地说，比赛的进攻模式就是进攻的计划。固定比赛进攻模式的练习，要比在训练体系中占有很大比例的专项练习(如小场地比赛、射门练习或者控制球练习)缺乏刺激性。教练员在训练中融入特殊的练习方法，这会使原有的训练增加刺激性、针对性和高效性。教练员的训练风格决定了球员在比赛阵型中自我创造力和表现力发挥的程度。



在开始固定进攻模式的训练之前,就应对确定的比赛阵型有一个深入透彻的理解。应提倡让全体球员在午饭后漫步于训练场地上,边走边讨论比赛中可能发生的一些场面。这样做,会创造出一种有效的且热烈的讨论氛围,并鼓励球员将各自位置上经常遇到的难以解决的问题说出来。球员会十分珍惜这样的机会,并积极地投入到讨论中。通过讨论,他们对各自位置的战术要求将有更加深入的理解。

一旦这一阶段的训练开始之后,就要定期强化本队的比赛模式,即球员的位置打法。赛前的训练期也是进行这项工作的重要阶段。以下的练习将会有助于强化战术打法,同时为即将到来的比赛储备良好的体能。





个人技术是攻势足球的前提和基础，只有熟练掌握并灵活运用各项技术，球员才能够在个人发挥、多人配合和全队整体配合时有称职的表现。

二

个人进攻技术

观看皇家马德里、AC米兰、阿森纳等欧洲豪门的比赛，真是一种享受，但他们行云流水般的华丽进攻，是建立在精妙娴熟的个人技术之上的。如果把齐达内、卡卡、亨利等超级巨星换成一群“糙哥”，即使教练的战术安排再独到，也不可能踢出赏心悦目的攻势足球。个人技术是攻势足球的前提和基础，只有熟练掌握并灵活运用各项技术，球员才能够在个人发挥、多人配合和全队整体配合时有称职的表现。控制球、渗透对方防线、制造得分机会需要运用传球、接球和运球技术，而完成一次漂亮的进攻还需要高超的射门技术。

(一) 传球技术

出色的传球是最重要的进攻武器。队员接球后，80%以上的情况会把球传给同伴，其次才是射门或运球。为了更精确地传球，队员必须掌握多种传球技术，没有什么方法可替代精湛的传球技术，也没有任何战略可迎合不准确的传球。



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

对于一次成功的进攻配合来说，球员拥有准确且距离适当的传球能力是很重要的。当然，接球和控球能力也同样重要。球员的第一次触球是最关键的，因为它能为球员制造做决定的时机和施展技能的空间。一名球员如果能够觉察出压力并控球避开强大的对手，那么他就可以争取到宝贵的时间和空间，以供自己选择并确定如何实施下一步行动。相反，不能觉察出场上压力且第一次触球就把自己置于立刻面临对手阻截境地的球员，将注定难以摆脱尴尬的局面。

球员应当尽可能传地滚球而不是空中球，因为地面传球远比空中传球准确，也更容易让接球队友控制。在传地滚球时，应用最广泛的有三种传球技术——脚内侧传球、脚外侧传球、脚背传球。球员要根据场上形势有选择地运用技术。在接控地面球的时候，球员经常会运用脚内侧和脚背外侧。



在观看一场比赛时，要注意传球队员在将球踢出时如何两眼看着球而同时使用双臂动作以保持平衡，还要注意球员在将球踢出时如何正确地用力，以便本队队员能容易地将球停住。



尽管空中传球有诸多不利因素,但有时场上形势也要求球员运用它。例如,一名防守队员可能正处在两名进攻队员之间,挡住了进攻球员的传球路线。这时,将球传给同伴的惟一办法只能是传过顶球。因此,球员必须能够准确地传出不同距离的高空球。另一方面,球员也必须提高接控高空球的能力,接高空球时最常用的部位是脚背、大腿和胸部。

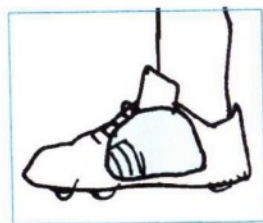
隐蔽性

优秀球员的特点之一,是其具备隐蔽意图的能力。通过假动作或佯攻使对手向传球或运球的相反方向移动,以便进攻队员得到可利用的空间。防守者总是千方百计地设法预测进攻打法,以减小防守难度。例如,防守者预测进攻者的下一行动并选位做好断球或抢球的准备,他们最喜欢被预测到的进攻者。不可预测的进攻者不仅能为本方创造空间,而且还会影响防守者的自信心,使之犹豫不决,极易出现错误。动作逼真是隐蔽意图的重要环节。例如,一名队员朝一侧方向移动,向反却移向另一侧,那么他的第一次移动必须是爆发性的。若他佯装踢球,那他必须有踢球脚的充分后摆动作,否则防守者不会对此作出反应。脚内侧传球比脚背传球更易被对手预测到。因此,为了实战,队员值得用更多的时间去练习脚背传球。

1. 脚内侧传球

用脚内侧推传是传出准确的短距离地面球的最可靠技术。

踢球脚必须外展,这样可使脚内侧以正确的角度对准传球路线;踝部必须紧张。为了传低平球,击球作用力要通过球的水平中线。



用脚内侧的中部击球。

两臂伸出
保持身体平衡。



踢球脚从膝关节
处向外转动,与出球
方向几乎成90度。

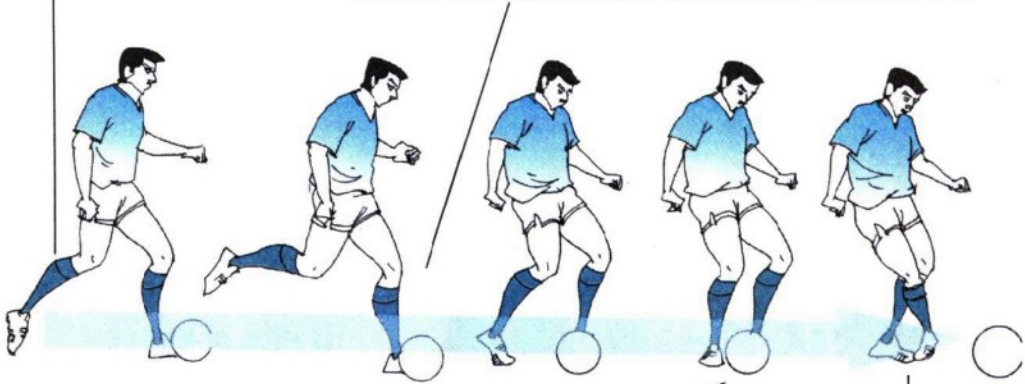
脚内侧传球
是短距离内准确
而快速传球的好
方法,而且能保
持低球传递。

支撑脚应置
于球的里侧,脚
尖指向传球方向。



推传时助跑的方向与出球方向一致。

支撑脚应置于球的一侧，脚尖指向传球方向，支撑脚距球在15厘米左右，应保证踢球腿的自由摆动。



踢球脚在触球时，脚应外转并使内侧以正确角度对准传球方向。踝部要紧张并保持坚硬。触球时，头部要稳定，眼睛要看着球。

踢球腿的跟随摆动与传球方向一致，而不是向身体一侧摆动。



触球部位

脚内侧传球准确性最高且易于接球，是保持控球权有效工具；由于该技术难以对球施加很大力量，故不宜长距离传球和射门；该传球易被对手预测传球方向，同时在快速奔跑中完成推传也是不易之事。



2. 脚背正面传球

脚背正面传球摆幅较大，踢球力量较大，准确性较强，因此技术难度较推传大些，必须多加练习才能完全掌握。

踢球脚的作用力必须通过球的水平中线，脚趾朝向地面，否则脚背击球的作用力将通过球的中底部，球容易被踢高。

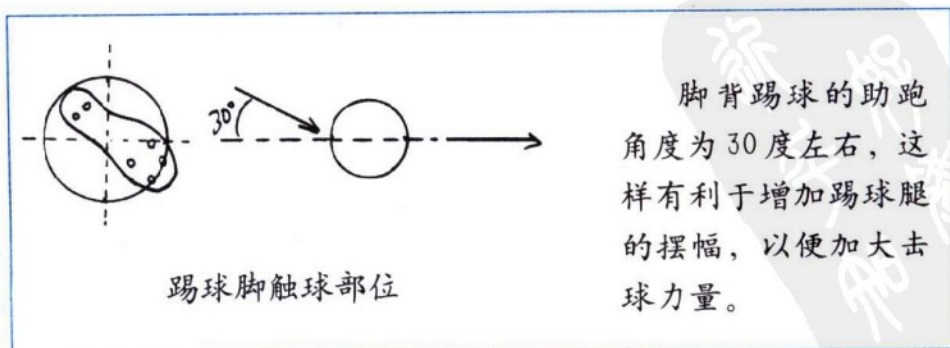
踢球脚尽量后摆。

脚背



你可以从球员支撑脚的位置判断出球员已准备长传球。

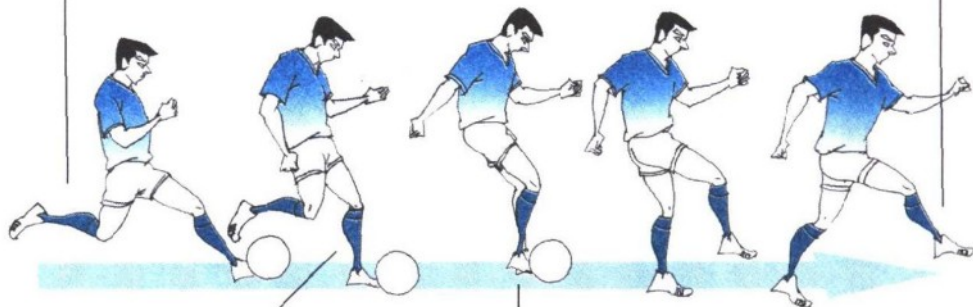
支撑脚位于球侧。





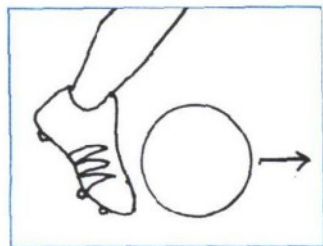
触球前的最后一步要加大，为的是进一步增加摆幅。

击球后，踢球腿应随出球方向前摆，这样的跟随动作可辅助传球的准确性。



支撑脚的位置与球平行，离球10厘米左右。

触球时，踝部应紧张且脚尖指向地面，这样可保证击球的后中部并使球低平飞行。若脚尖不指向地面，一是容易造成脚尖捅球，再就是触球点在球的中部与底部之间，球会飞离地面。



脚背传球较易增加传球的力量和速度，常用来做长传和射门。并且，该技术也易隐蔽传球，可以在高速跑动中完成。但由于触球面积小增加了技术难度，要把球传准不太容易。



搓 传

后卫队员必须掌握的一项容易忽略的技术是接住中场球员的传球,然后准确地将球传至前锋的脚下。后卫队员给前锋的传球通常很糟,因此,后卫队员传出高质量的球是球队取得成功的基础。

踢球脚的击球点在脚触地即刻的触球点上,该技术伴有踢球腿的向下插入动作,但没有随摆动作。此技巧可使球产生急剧的回旋。



支撑脚置于球的侧面。

踢球脚向下插入球的底部,使球急剧回旋。

搓传的最大特点是球的急剧回旋,它不仅能使球的飞行路线陡然升起,而且可使球越过离球仅有5~6米远的防守者的头顶。



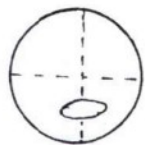
3. 脚背内侧传球

脚背内侧传球是足球比赛中经常运用的技术,其技术结构与脚背正面传球有相似之处,但技术细节有较大差别。

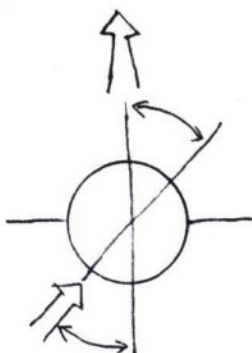


踢球腿的摆动由内向外并横切于球。

支撑脚位于球的侧方稍后一点,这有利于踢球脚对球的横切摆动。



触球部位为脚内侧前部,即脚大拇指部分。



击球点在球垂直中线的外侧,使球产生由外向内的旋转,击球作用力要通过球的水平中线以保证球低平飞行。



足球进攻技术图解

斜线助跑,助跑方向与出球方向约成45度角,最后一步稍大,支撑脚在球的内侧后方20~25厘米处积极着地,脚尖指向出球方向,膝关节微屈。

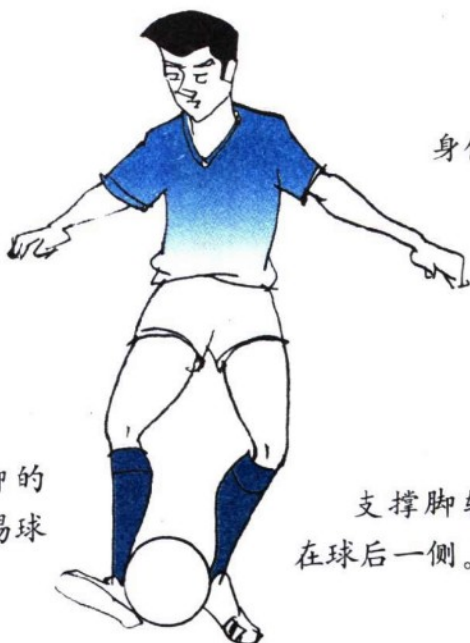


踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动,当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时,小腿做爆发式摆动,此时脚尖外转脚外翻,脚跖屈(脚背绷直)以脚背内侧部位触击球。

击球后踢球腿及身体继续随球向前。

脚背内侧传球的技术特点:

由于脚背内侧踢球时上体向支撑脚一侧倾斜,造成踢球腿摆动时的落围增大(大腿伸屈受限制的范围缩小),所以能够踢出各种旋转球及远距离球(射门)。

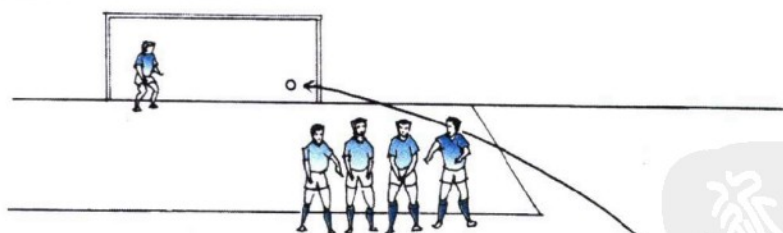


身体微向后仰。

踢球脚的
内侧擦边踢球
的外侧。

支撑脚轻轻放
在球后一侧。

利用脚内侧踢出的弧线球，通常被称为“香蕉球”。这种技术比利用脚外侧踢弧线球更为困难，只有那些技术纯熟的球员才能踢出弧线球越过对方队员或对方人墙而射门。支撑脚轻轻放在球后一侧，踢球脚的内侧前部从球的外侧用力擦边踢出，踢球部位越低，球踢得就越高。



“香蕉球”



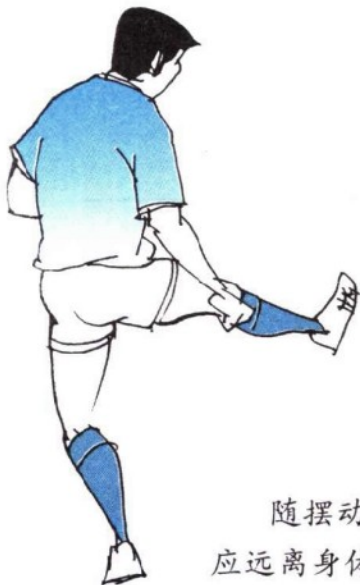
足球进攻技术图解

脚内侧传弧线球的助跑方向为斜向30度，这有助于加大踢球腿的摆幅。

支撑脚的选位在球的侧方稍后一点，脚尖指向前方。



若是右脚踢球，踢球腿应自左向右摆动，触球时，以第一足趾关节部位(即踢球脚内侧的前部)击球的右中部，就会使球自右向左旋转。若是传空中弧线球，触球点在球的中部偏下。击球点若在球的中部，球则会低平飞行。



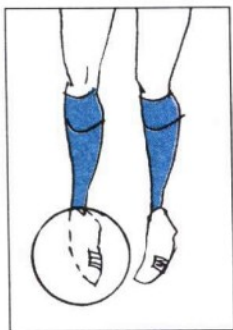
随摆动的方向
应远离身体。

脚内侧传弧线球可使球产生很大的飞行弧度，能绕过对手，给对手的阻截增加困难。边路传中时，球在飞行中会远离守门员。不足的是，传出的球在一直旋转且飞行轨迹为弧线，因而会使接控球的动作困难些。



4. 脚背外侧传球

脚背外侧传球是高水平球员的必备技术。无论是短传还是在盯防紧密的情况下，脚背外侧传球的出球角度都大且有极强的隐蔽性。长传时可使球呈弧线绕过防守者。



用脚外侧小趾和踝骨之间的部位击球



脚背外侧传球的技术特点：

脚外侧传球不如脚面传球有力，但它可以吸引对方队员逼近，以迷惑对方。当对手逼近时，可将球轻轻传向一侧。

由于此种踢球脚腕的灵活性较大，摆腿方向变化较多，并且在助跑时又是正常的跑动姿势，故其出球隐蔽性较强，在足球比赛中各种距离的弧线球及非弧线球均可使用。踢球的部位应视所需球的性质而定。



敲 传

在对手防守压力大且人员密集的情况下,脚外侧敲传是极为有效的技术。它与脚外侧传弧线球技术的不同之处在于踢球腿的摆动幅度小,几乎是仅靠关节向外的加速抖动来完成的,可以说只是脚的敲击过程。所以该技术极具隐蔽性,可在自然跑动中传球。若要传低球,触球时应使击球作用力通过球的水平中线。

进行敲传时,踢球脚在击球时向外转动并击球的外侧,为确保踢低球,应使击球作用力通过球的水平中线。

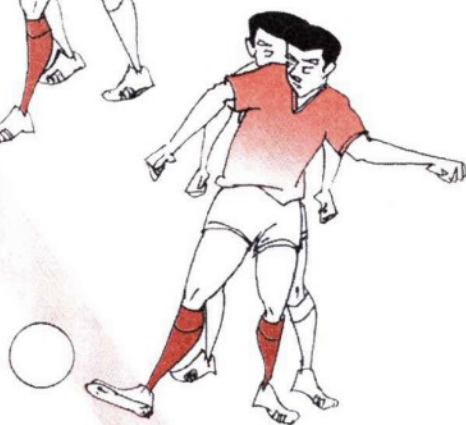


敲传的隐蔽性强,但因传球力量难以施加,只可做短传。

支撑脚置于球的侧方并稍后一点,这样有助于踢球脚的摆动。



A 准确接球。注意，踢球腿的膝关节是弯曲的。



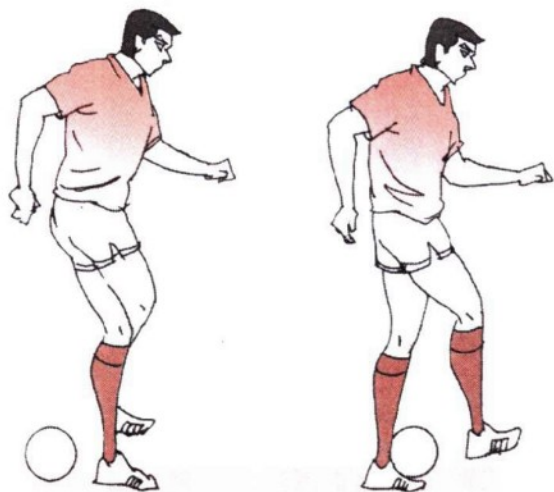
B 传球。踢球腿伸展并外展。



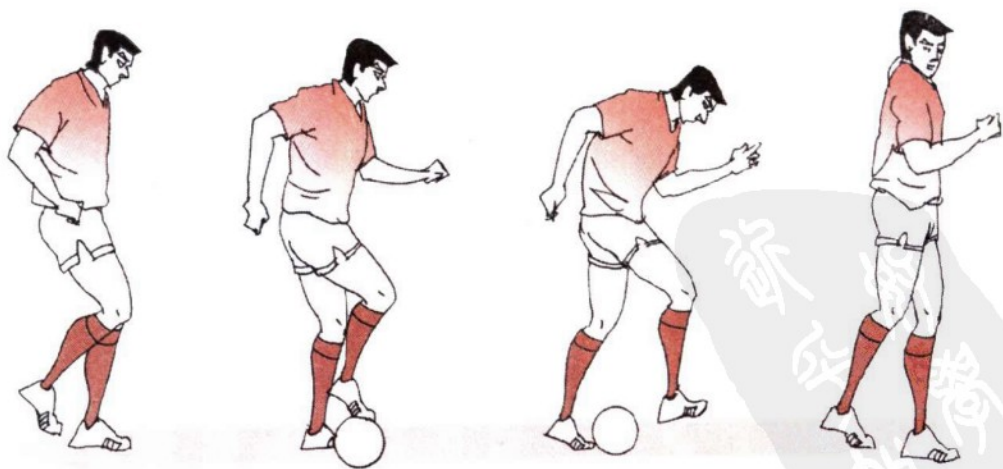
C 传球后一般朝传球的相反方向转身并摆脱防守者。

5. 脚跟传球

这是用脚跟(跟骨的后面)接触球的一种踢球方法。由于人体结构的特点,这种踢球方法(大腿微伸小腿屈)产生的力量小,但由于其出球的方向向后,故有隐蔽性和突然性。



球在支撑脚外侧,踢球脚在支撑脚前面交叉摆到支撑脚外侧用脚跟击球。



球在支撑脚内侧,踢球脚后摆用脚跟踢球。



6. 传球的五大要素

准确：是指传球目标。如接球队员在跑动时，要将球传到跑动队员的前面，让队员追上拿球。传给邻近的队员接球时，以他即刻能控球为准。

力量：传球力量取决于传球远近。传球距离近，则用力小；反之，则用力大。

时机：时机因素与准确性、用力适度同等重要。如一位前锋实现了切入防守者身后的意图，但传球太慢，结果被扑上的防守者截获而失去进攻良机。

晃骗：机敏的防守者常能在进攻者采取行动之前识别他的意图，使进攻者行动失败。但高水平的运动员则能通过晃骗(假动作)使防守者暴露出空当，创造传球的机会。

角度：是指传球队员的视野角度，以及传球队员与接球队员间可能传球的角度。

(1) 准确

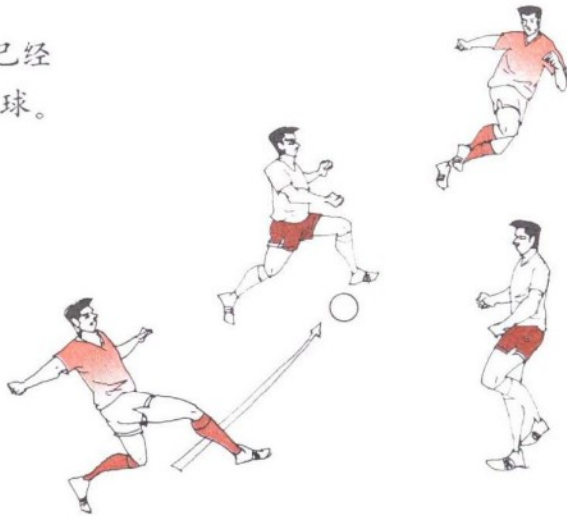
两个队员间的准确传球使得对手难以断到球，这样的传球还可节省时间，因为接球队员可直接控球向前。





(2)速度与力量

该防守队员已经断到了这个短传球。



速度也是一个重要的方面。如果你传球速度太慢，对手就可能断到球，因此要确保使球有足够的速度。

这个传球已出界。



不要传力量过大的球。如果你传球力量过大，控球就很难，并可能使球滚得很远。



(3)时 机

即使传球准确，但如果是在错误的时机也会丢球。当然，如果时机正确，同伴也很有可能接到传球方向稍有问题的来球。





足球进攻技术图解

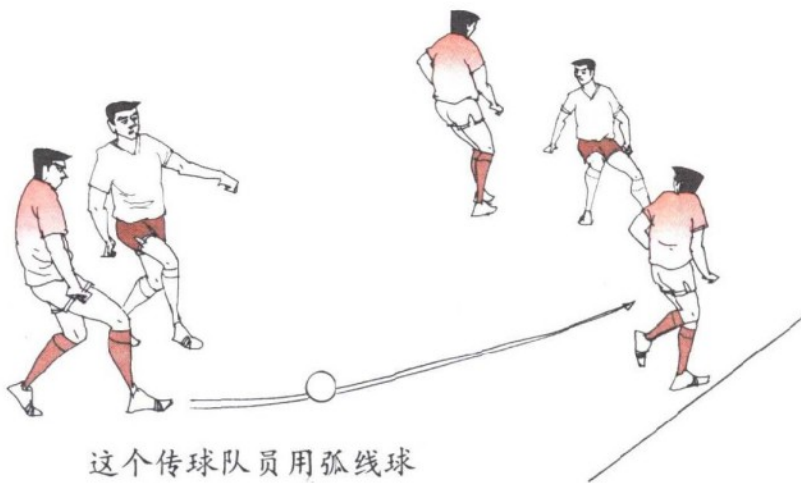
(4) 晃 骗

通过欺骗和扰乱对手可为本队创造许多机会，并且可使对手难于判断球将要传向哪里。





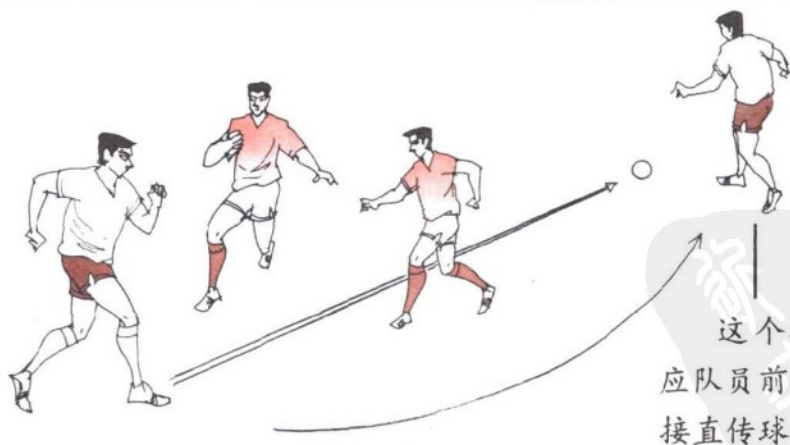
运用所有的传球技术以使自己的传球方向难以让对手判断。



这个传球队员用弧线球
隐蔽将球传给边路的同伴。

(5)角 度

创造好的传球角度牵涉到你的接应位置的有用程度。好的传球角度是指你的接应位置是否能让控球同伴看到,并且是控球队员能够传球的好位置。



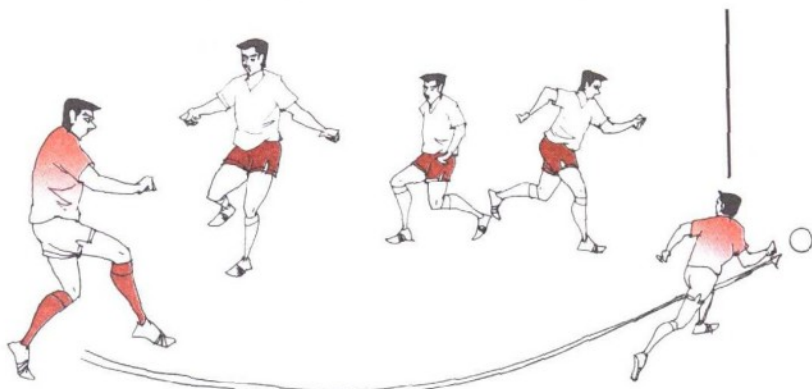
这个接
应队员前插
接直传球

始终争取位于使同伴能够向前直传而不是横传的位置。



足球进攻技术图解

这个队员从边路前插上，控球同伴弧线传球给他。

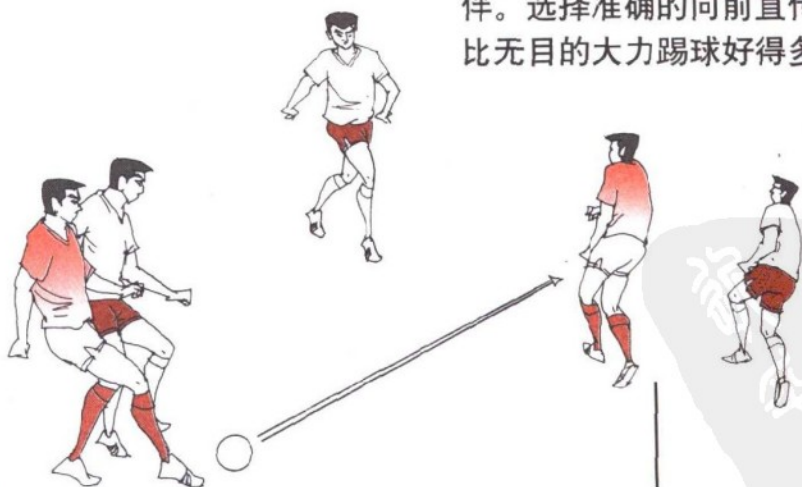


弧线传球不易判断，也更可能破坏对手的防守。

7. 传球方法的选择

由于每一情况都不一样，所以没有什么统一的正确的踢球方法可供使用，然而在传球前这些是要记住的基本要点。

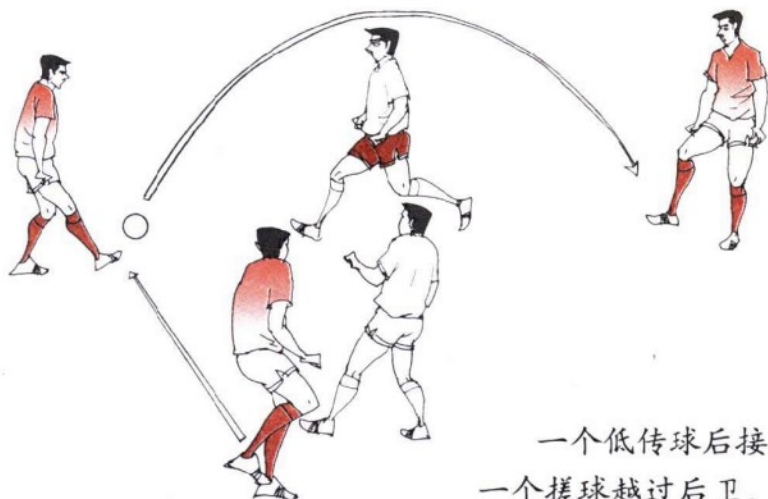
观察谁是自由接球的同伴。选择准确的向前直传球比无目的大力踢球好得多。



该队员无人防守，接地滚球向前场推进。

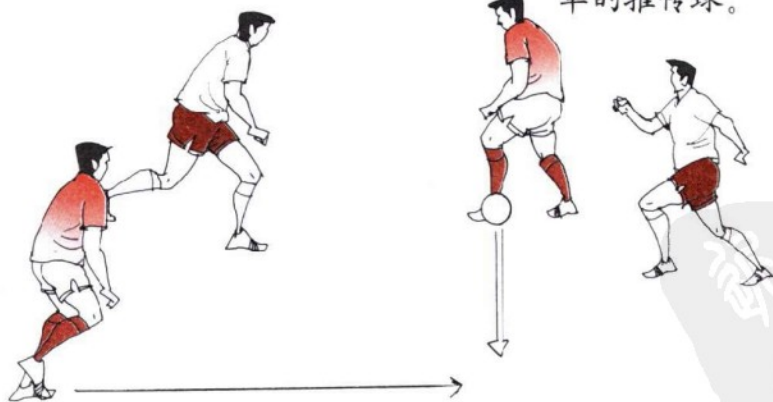


低球、直接传球可节省时间且更准确。只有在解除危险将球越过其他队员头顶时才传高球。



一个低传球后接着一个搓球越过后卫。

这个队员使用简单的推传球。



如果你处于一种困难的情况下，选择一个容易的方式传球，比丢球好得多。



8. 传球的一般原则

(1)传球时的选择次序为：

第一选择：向前、向对方身后传。组织进攻的目的就是要突破对方防线，取得射门机会。向对方身后传若能成功，即意味着防线的突破，能给对方球门构成威胁。

第二选择：向前、向同伴脚下传。若不能向对方身后传，则快速向在前方的同伴脚下传，通过同伴再去创造空间。

第三选择：向前、向两侧同伴转移中长传。利用中长传转移，扯动防守，再创造向前的机会。

最后选择：向同伴横传球或回传球。当前三种传球都不能实施时，向左右两侧同伴横传球或回传球，保持控球权，再寻找机会发动向前的进攻。

(2)快传球、传快球、传好球。快传球就是传球要及时，尽可能进行直线传球。传快球就是传出的球，球速平稳，有利于组织快速渗透进攻，以及中长传快速转移。传好球就是要符合与同伴配合的要求，并具有威胁性和攻击力，有利于同伴接控以及射门等。

(3)传球前尽可能隐蔽自己的意图。传球动作要快速、简练、多变。传球时机要把握住，落点、分量要恰到好处。攻守队员在一侧集中时，应转移传球方向。

(4)遇风雨天比赛时要注意：顺风时传球力量要比平时小些；逆风时多做低传，力量要大些；下雨地滑多向脚下传；场地泥泞少传地滚球。



(二)接控球技术

当一个队员得到队友的传球,他需要将球停住并控制在自己脚下,再飞速带球前进,离开双方队员密集的争抢区。请注意一个技术纯熟的球员是如何利用身体的不同部位来停球的,无论他用身体的哪一部位,其基本技术几乎都是一样的。

当球飞近时,身体接触的部位都需放松,并稍后收缩,以减弱和吸收球冲击力。如果身体僵硬,球就会弹离身体而去。



用脚内侧将球停住。

脚向后收缩,以吸收球的冲击力,并避免球的反弹。





足球进攻技术图解

在传接球过程中，两眼要紧盯球移动，双臂要保持身体平衡。脚、大腿和胸部是接控球运用最频繁的身体部位。用脚接控时，以队员的下一动作来选择不同的触球部位。



身体站立迎接飞来的球，挺胸，双臂分开。



双臂向后收缩，胸部放松并收缩，让球落下。

高水平球员在接控球技巧方面应具备的能力为：

- (1)能接控来自不同角度和不同速度的球；
- (2)能在一名或更多名对手的压力下完成接控动作；
- (3)能在即刻决定接球部位、控球于何处和控球后的行动；
- (4)既能看到场上变化，又能注意到球。



1. 接控球技术要点

(1) 突然摆脱，迎球接球

摆脱对手的接球意图要突然，并要突然起动迎接，以利于摆脱对手更远，可以及时接同伴传球或接球后转身面对对手，寻求攻击机会。

(2) 富有攻击性

控球是以进攻为目的，接控球要与下一个动作连接起来，去威胁对手，攻击对手，不是单纯地为接控而接控。

(3) 护球挡人

接球时，尽可能快地移动身体位于球的行进路线上，使球、接应者、防守者成三点一线。

(4) 紧紧连接传球和射门

接控球的目的就是为了更好地争取进攻机会，因此当接控好球后，一旦出现这种时机时，必须及时传球或射门。



2. 接控球技术动作要领

准：就是对来球的落点判断要准；步法步点要踏准；动作方法和接趟球脚的部位要准。

柔：即动作要协调、自然、放松。也就是在接球时脚或身体的其他部位去适应球，而不是球去碰脚或其他部位。

顺：接控要顺球势。如接地滚球时，要顺势转向趟运方向；接高空球时要顺势下撤；接平急球时，要顺势后撤。

压：在接落地反弹球时，接球脚离地面不超过 10 厘米，与地面角度为 45 度，当脚接触球的刹那间，脚要向下压；在接平胸来球时，胸部微收，触球时要下压。

(1) 第一次触球

脚触球的瞬间叫做第一次触球，漂亮的一次触球是将球保持在脚前近距离内滚动，发展这种技术需要“缓冲”球。



这个队员身体保持平衡并在球运行路线上。要确实能够做到左右脚都能接好球。

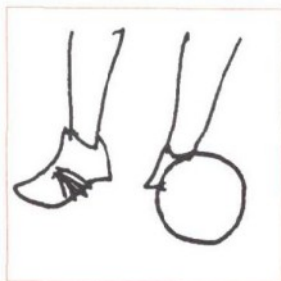


这个队员做了一个漂亮的一次接球动作，球滚动并处在便于处理的位置上。

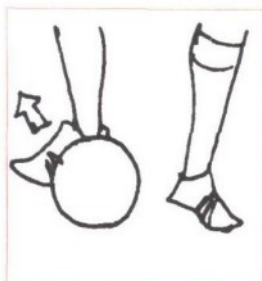


什么是缓冲?

缓冲，意思就是降低球速度，就像你的身体接触到一个垫子时那样，它可降低球速而不使球反弹出去。



当球向你飞来时，将脚内侧对准来球并接球。

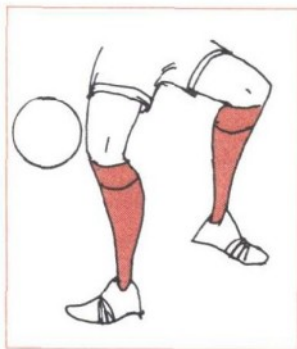


触球时，脚要随球一起向后引。

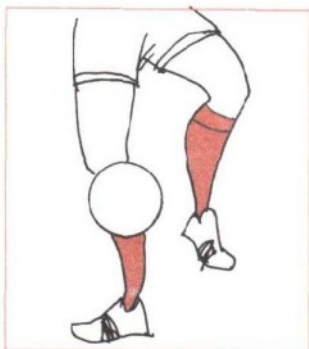


球速被缓冲，球速降低，你可将球处理掉。

当你已将球缓冲下来时，如果你使用脚内侧，将会处于一个有利的踢球位置。



●当球接近时，注意观察，将脚放在来球路线上，身体保持平衡，接球脚向外转并前迎。



●当用脚内侧触球时，腿和脚适当向后撤引，缓冲来球。



●球会正好落在你的身前，观察身旁情况，并尽快将球向左或右运，或传出。



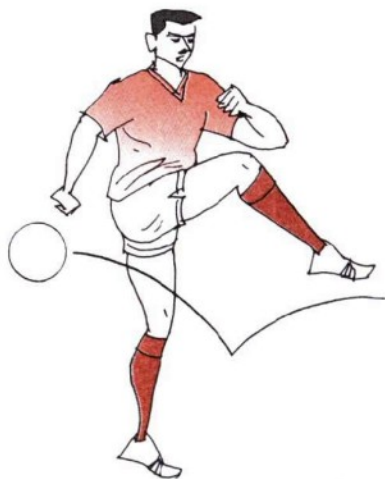
足球进攻技术图解

(2) 心理放松

这是合理完成接球动作的前提条件，我们很难想象一名心理高度紧张的队员会做出流畅自如的接球动作，紧张会导致行动笨拙和思维混乱。这对个人和全队的行动都极为不利。



紧张不足



过度紧张



适度紧张

心理放松是自信的显现，因为他知道自己能够完成某一任务；队员在恐惧和没有把握时才会心理紧张。



(3) 头部应稳定

在整个接控球动作的过程中，头部应保持稳定，这一原则必须坚决执行。若说头部稳定是决定接控效果的关键，决不是在夸大其词。



3. 接控球技术的方式

(1) 切压式

以这种方式接控球时，一般是在接控部位与地面之间挤压球，如脚底控球；也可以用胸部把球压向地面。切压式接控球的特点是触球的部位要紧张并保持坚硬。



切压式接控球时脚应内转，把球挤压至身体的外侧。



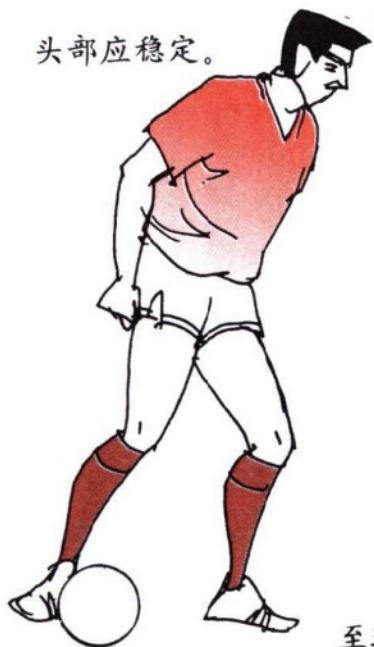
(2)缓冲式

触球部位在受到撞击的瞬间应回收,以此来缓冲来球力量。

缓冲式接控球时,大腿膝、踝关节、脚趾均保持适度的紧张,脚尖微翘,将球接到需要的地方。

4. 基本接控球技术

头部应稳定。



(1)脚内侧接控球

脚内侧触球面积大且运用最为频繁。但脚内侧接球时脚必须外传,使得队员在跑动中运用该技术时会破坏正常的跑法、跑速。

应尽快移动身体至球的运行路线上。



(2)脚外侧接控球

脚外侧接球在连接传球或射门动作时具有良好效果，尤其适合于接球变向，所以应鼓励队员使用该部位。接控时脚应内转，把球挤压至身体外侧。练习初期，对该动作的掌握会有困难，多数是因为对触球的时机判断不准。



接球点在接球腿一侧。支撑腿关节微屈。

接球脚提起屈膝，脚内翻使小腿和脚背外侧面与地面成一锐角，并对着接球后球将运行的方向，脚离地面的高度应略等于球的半径。

大腿向接球后球将运行的方向推送，同时身体随球移动。

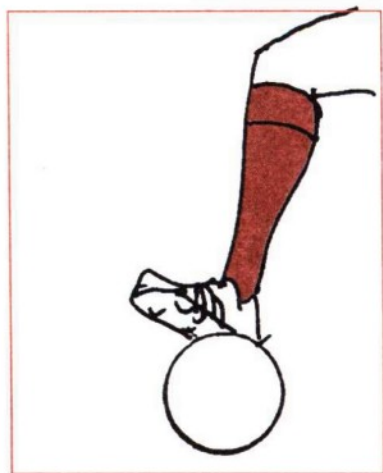


足球进攻技术图解

(3)脚底接控球

在接控身前的高球和反弹球时常用该部位，使球底与地面之间形成楔形，脚底控球时要触球的后上部，使球同时接触脚底和地面。

球一旦停死会有利于防守队员的逼抢，所以应注意迅速连接下一动作。该技术熟练后，可在脚触球的同时回拉球。



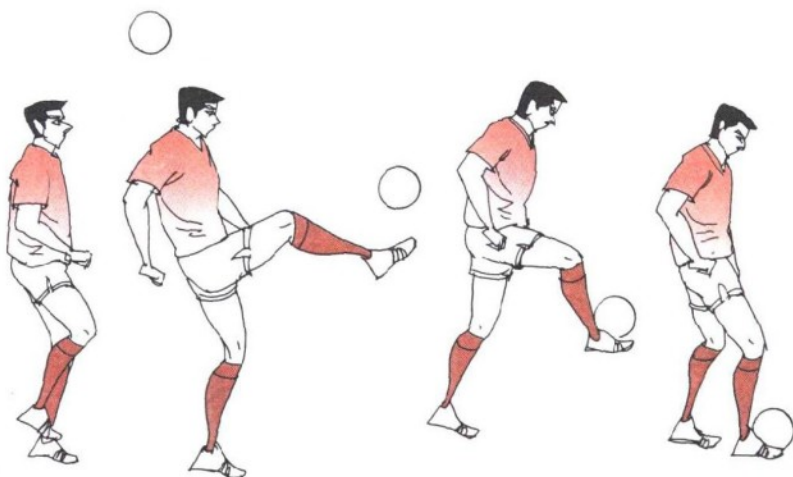
脚底控球时触球的后上部。





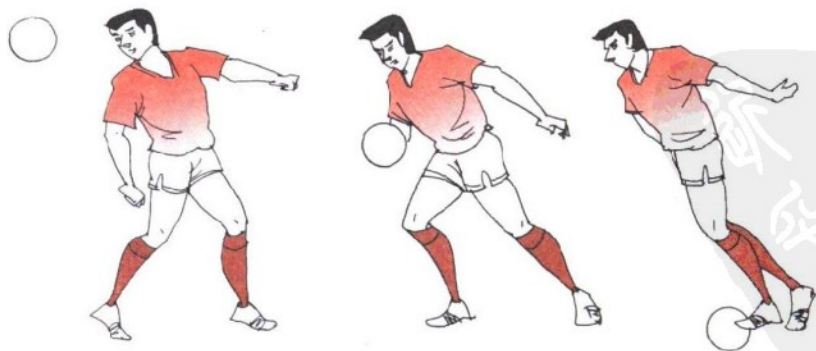
(4) 脚背接控球

此技术特别适于接控垂直下落球。以正脚背或鞋带部位提起至球下，当球接近时，脚和腿下撤，触球瞬间踝关节要放松。



接球转身

根据来球的不同路线及高度，选用合适的接球方法，并运用胸部与球接触前的身体转动，将球接在下一个动作所需的位置上。如需要把球接在身体的右侧时，则在胸部触球前的一刹那，身体迅速向右转体同时用胸部触球，使球落在身体的右侧。

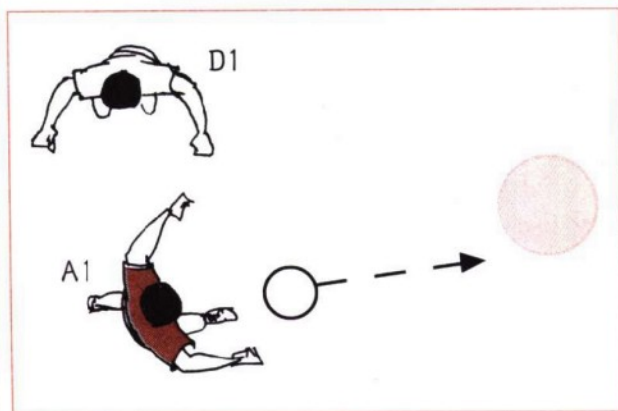
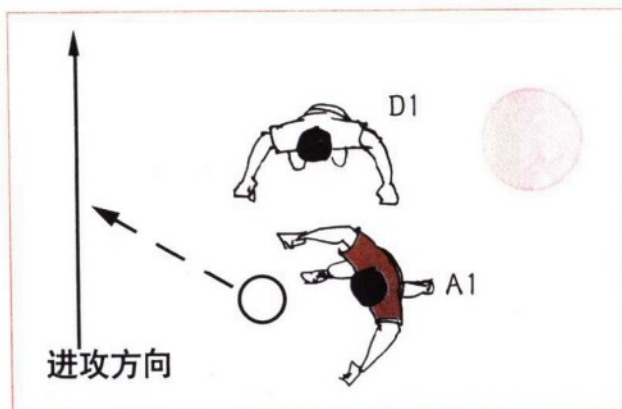




第一次触球的重要性

良好的控球不等于将球在脚下停死,这是较差的技术表现,会浪费宝贵的时间。为了能更好地实施下一打法,有助于发动进攻的触球才是我们所需要的技术。第一次触球应达到三个目的:护球于对手的逼抢之外;控球于可利用空间之内;便于直接打法的实施。第一次触球时控球失败意味着失去时间,若有对手逼抢,也许会丢球。

如图,A1控球面向D1的情况下,背向可利用的空间。就其选位来讲,D1可轻松地阻止他前传。



相反,A1控球摆脱D1插向可利用空间,置身于D1和球之间并能很好地护球。D1的选位无法阻止A1实施直接打法。



(5) 大腿接控球

一般可以用来接抛物线较大的高空球和略高于膝的低平球。



触球前应屈膝迎球。



触球部位是大腿中部。

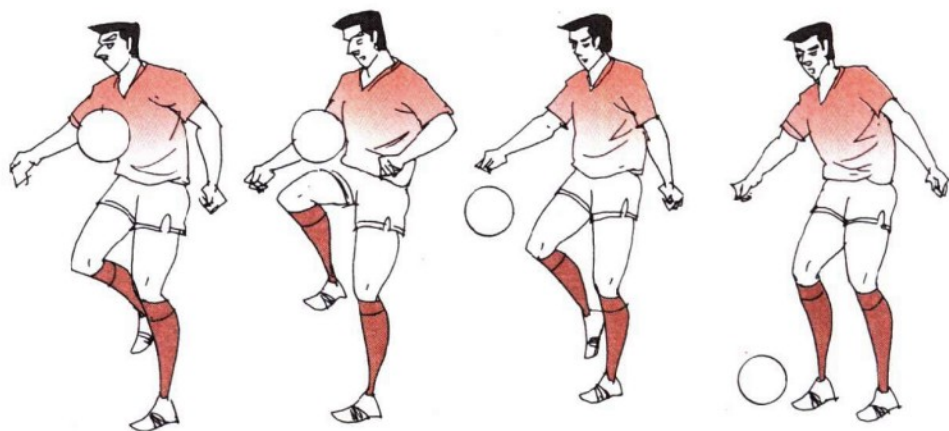


触球时要下撤并伸直腿，使球弹落在脚前。



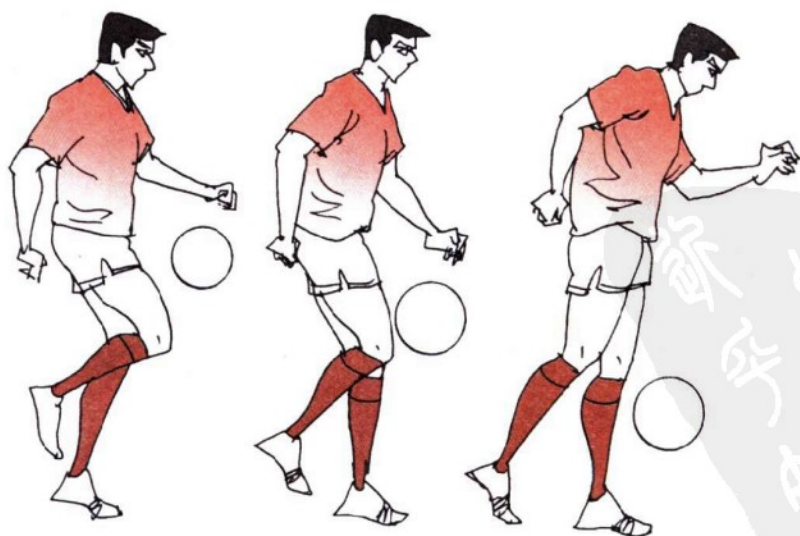
①接抛物线较大的下落球

面对来球方向，根据球的落点迅速移动到位，接球腿大腿抬起，在球与大腿接触的瞬间大腿下撤，将球接到需要的位置上。



②接低平球

面对来球方向，根据来球的高度，接球腿大腿微屈，送髋前迎来球，当球与大腿接触瞬间收撤大腿，使球落在需要的位置上。





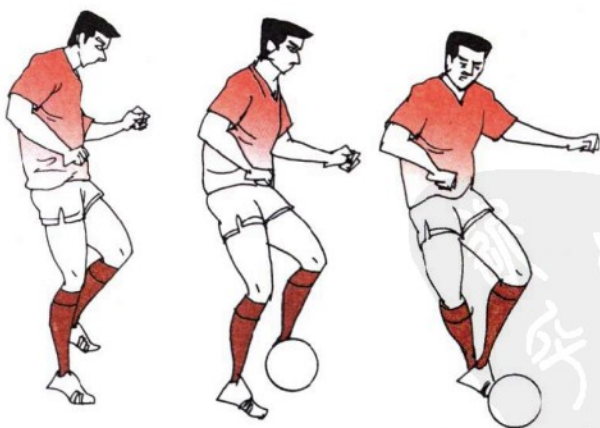
接球为下一个动作创造条件

在实战中，仅仅能接(停)住来球是远远不够的，而是要求在接(停)球的同时，必须为下一个动作创造条件。为了便于连接下一个动作，在脚接触球时，可以按当时情况的需要、触球的不同部位和利用身体的转动，将球接在不同的方向上。



以左脚接地滚球为例，如想把球接在身前，可触球的后中部，并在触球时迅速后撤，球被接在身前一二步远的位置上，这时就可接下一个动作了。

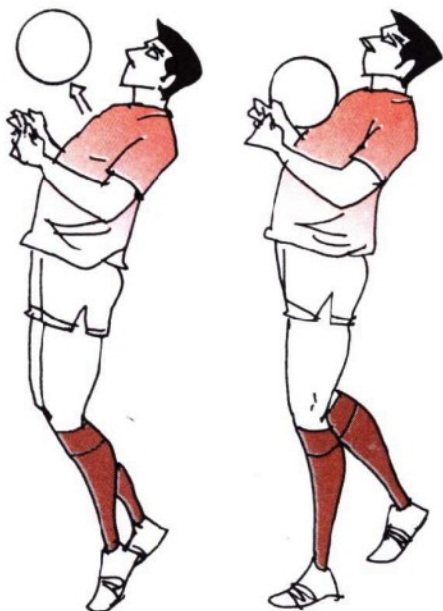
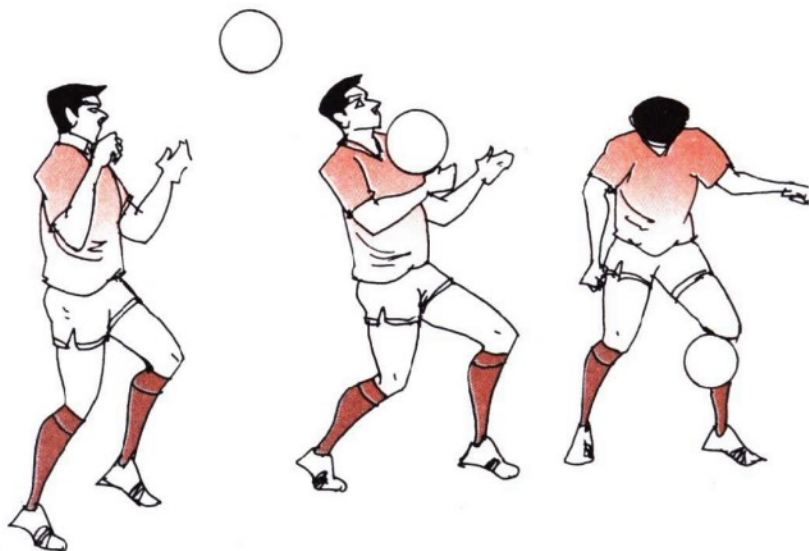
如想把球接在身体的右侧方，可触球的左侧部位，并动用脚腕的力量向右侧轻拨球，同时身体重心移向右侧，左脚在触球后向身体右侧跨步，接连下一个动作。





(6)胸部接控球

由于胸部的控球面积大,较有弹性,对球的缓冲作用较好,所以,胸部可更早地完成接控高空球的任务。当球触胸即刻,胸部应回收以缓冲来球力量,使球落至身前,以便迅速连接下一动作。



①挺胸式胸部接控球

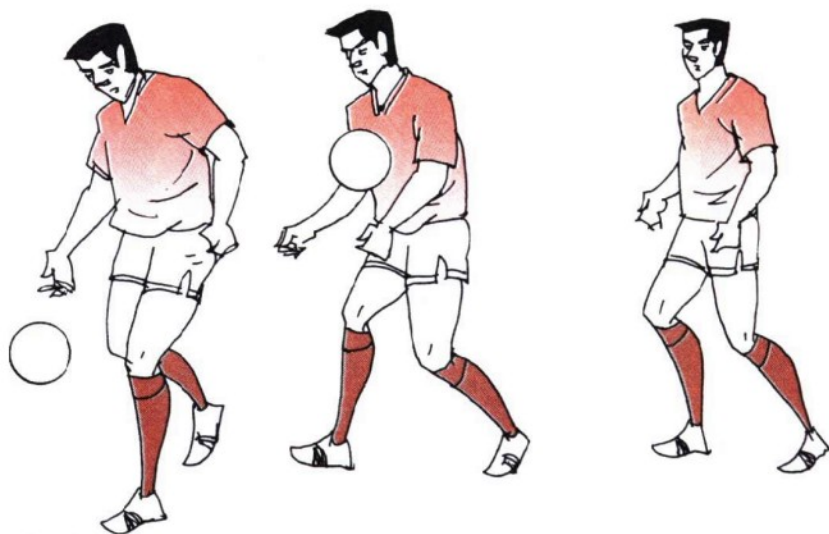
两膝微屈,重心置于支撑面内,上体后伸,下颌微收,两臂自然张开。触球瞬间,两脚蹬地,膝关节伸直,用胸部轻托球的下部使球微微弹起于胸前上方。

对于较高的平直球也可采用这种方法将球接于胸前。但触球瞬间膝关节由直变屈,脚由提踵状态变全脚掌落地,整个身体保持接球时姿势,下撤将球接在胸前。



②收胸式胸部接控球

较多用于接齐胸高的平直球。面对来球，两脚开立(左右或前后开立)，两臂自然张开，挺胸迎球，触球瞬间收胸、收腹，臀部后移将球接在体前。



5.“掩护球”技术

如果一个球员正在控制球，而他又不能立即将球传出，则经常采用“掩护球”技术，将身体置于对手与球之间保护球。图中的蓝衣球员将球转移到外侧，避开对方队员，正准备用脚的外侧将球传出。



保护球

保护球是防止别人抢到球而保持控制球的一种方法，也叫掩护球。你把自己位置调整到你的对手与球之间，这样把自己的身体变成一道屏障。无论何时对手来抢球，都要养成保护球的习惯。



当你运球跑动时，保持抬头观察从左边和右边逼过来的防守队员。



准备将自己的身体位置从球的一边调整到离防守者远的另一侧。例如，防守队员从右边来抢球，你就把球置于你的身体左边。



控球员，他正用身体和手臂作为保护，但他并没有推或拉人，并没有犯规。



他还没有拿到球，却把对方队员向后推，阻碍对方在同等机会下抢球，这是规则不允许的。



(三)带球转身

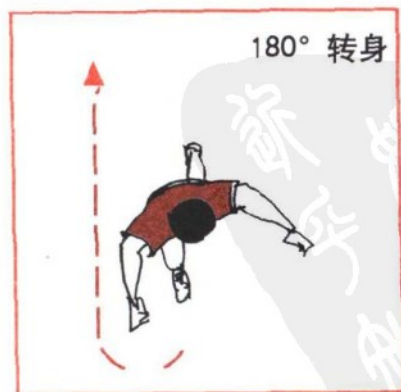
每名队员都应具备带球转身的本领,对前卫和前锋队员来说尤其重要,因为防守者会千方百计阻止进攻队员运球转身,这样进攻方向就不是面对球门,进攻速度将会减慢。为了及时改变进攻方向以攻击对方防守薄弱处,每名队员都应设法掌握两至三种运球转身技术,这会给全队的进攻带来更多有利之处。

进攻者在得球时应确认自己是否有足够的空间带球转身,若有空间,没必要移动接球。“半转身”接球是最佳站位姿势,队员应是侧对进攻方向。

队员站位与进攻方向是90度,身体侧向站立。此时队员有很好的向前视野,很有利于其迅速做出行动决策。

由于是半转身站位,他可迅速向前跑动。接球时,他可利用缓冲式控球技术轻松地减缓球速,并带球跑入可利用的空间,始终保持强劲的攻击力。

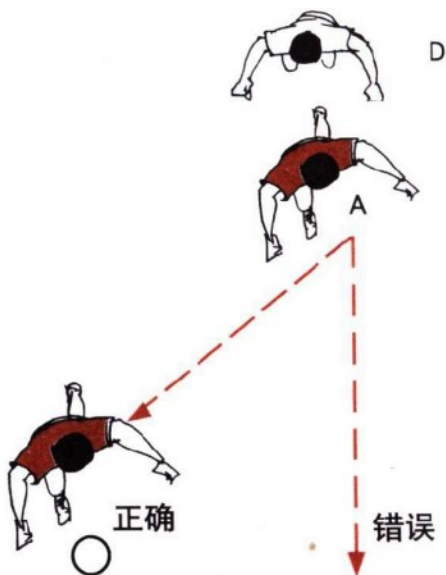
队员背对进攻方向,失去侧向站位的优点;不仅进攻速度减慢,进攻机会也相对减少。这种局面的出现不是因其防守出色,而是由于进攻技术较差。



足球进攻技术图解

高水平的足球比赛,中场和前场队员多半会被对手紧密盯防阻止其转身。这时,进攻者必须摆脱对手去接球,接球队员应能向同伴暗示传球的角度和速度。

如图, A 以一定的角度摆脱对手, 这样可以观察到盯防者 D 的行动; 若 A 的摆脱方向直线向前并背对进攻方向, 则无法做到这点。现在 he 可以用远离对手的那只脚接球, 且以身体护球于 D 的逼抢之外。



队员被盯防时,有两个因素会影响球员的转身技术:一是队员在场上的位置,二是他的转身技巧。在防守三区带球转身是不明智的举动。实践证明,该区失球会导致严重的后果。

队员在防守三区应以安全作为决策的原则,统计表明,半数以上的进球均来自于进攻三区(当然是防守一方的防守三区);在防守三区冒险的队员很可能会给对手送分。

就转身技术来讲,不相信自己的转身技术的队员,背对进攻方向接球时,最好将球回传给接应的同伴。



1. 克鲁伊夫转身

这种转身技术是以荷兰70年代的世界级巨星克鲁伊夫命名的。在中路进攻时，这种转身技术极为有效，当然在边路也可以运用。其技术要点是佯装向内侧传球后转身，然后迅速从防守者外侧突破。尽量把假踢动作夸大，以隐蔽转身意图。

佯装踢球，动作的幅度应加以夸张，诱使防守者对这一动作作出反应。

若以右脚做佯踢，应以左脚为轴转动身体，用右脚把球从身后拨至左脚的外侧方向。这样，球被拨到防守者的后方，防守者几乎失去平衡并向相反的方向偏移。



加速摆脱对手这是最重要的。一旦转身后突破了对手，决不能让其有回位的时间。



足球进攻技术图解



准备做转身动作时，将一只脚绕过球以使脚在球的前边，这只脚用力支撑。同时向球的一侧倾斜，将球向回运，然后用另一只脚向后运，快速转身随球跑动。

观察球的运行路线，以使你能随球跑动。

努力发展快速抖动脚踝推拨球的技术。





2. 跨步转身



A 假装用左脚脚内侧传球。



B 实际上却

抬脚从球上跨过，
跨过时脚的动作要
低而靠近球。



C 以跨过脚为轴转身，
用右脚脚内侧迅速把球带走
以摆脱对手。



3. 脚内侧扣球转身

A 右脚向前伸一大步。



B 脚伸至球前
以脚内侧把球扣回，
转身时以左脚为轴。



C 转身后以左
脚把球运走并加速
摆脱防守队员。



4. 脚外侧扣球转身

脚外侧扣球转身与脚内侧扣球技术相似。



A 右脚向球前伸出。



B 用脚外侧把球扣回，以左脚为轴转身。



C 转身后右脚运球加速摆脱对手。

5. 踩停转身

这是法国球星齐达内最得意的转身技术。在齐达内之前，踩停转身多运用于被对手紧盯，沿场地横向带球无法前传时。而齐达内将这一技术发扬光大，他不但能够在电光石火之间左右脚先后踩球转身，而且将这一技术更多地应用于沿球场纵向的运球突破。在一系列令人眼花缭乱的表演之后，大多数的防守者只能眼睁睁地看着齐达内转身高速带球远去。

用右脚踩停球，计划好下一步的行动。

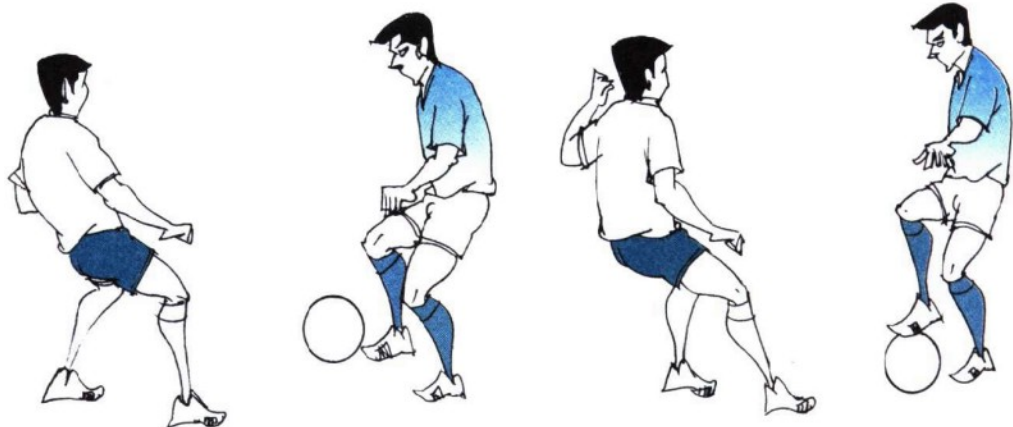


支撑脚快速旋转，转身180度，并用左脚外侧快速把球运走。



6. 拉球转身

拉球，是用脚掌将球由前向后或由左(右)向右(左)拖拉球的动作。如果你被盯得很紧，这种转身是个好方法。一旦你掌握了它，你可根据自己或对手的位置采用转身方法。



腿向后摆假装要踢球，但却将脚从球上摆过。

当你将腿再向后撤时，把脚掌放在球的顶部将球拖回。

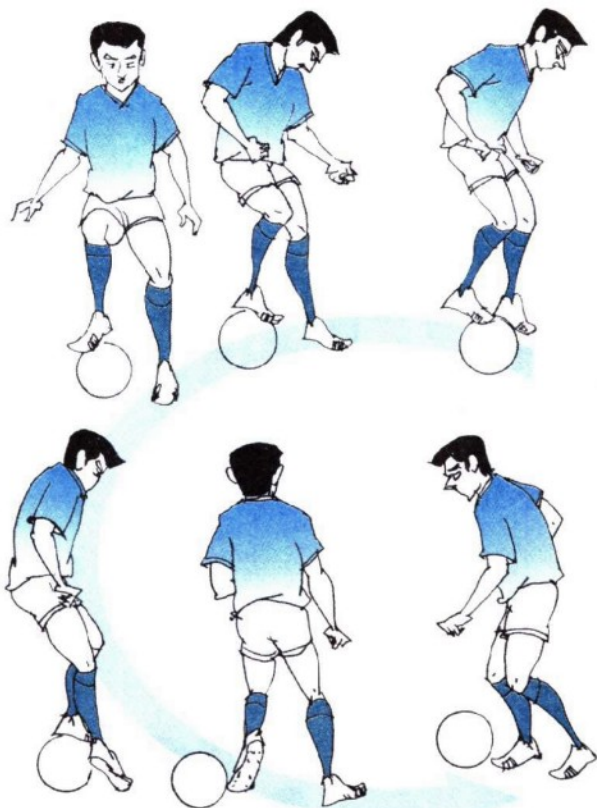


当你把球向回拖时，另一只脚开始旋转，身体向运球方向倾斜。



当你已把球拖回，完全转过身时，加速越过对手。

7. 杂技般的转身晃骗



这种杂技般的转身晃骗动作，艺术性大于实用性。在转身过程中，以两脚脚底交替控球。

带球转身技术至关重要，统计研究已清楚地显示其对进球的重要意义，每5个进球中就有1个进球是来自于带球转身这一关键环节。球员应对这些带球转身技术进行刻苦认真的练习，达到炉火纯青。出色的转身技术包括以下3个因素：

- 有隐蔽性或让对手感到出其不意。
- 进攻队员应置身于球与对手之间，以便更好地护球。
- 突然的带球变向、变速。



(四) 运球技术

足球运动中的运球与篮球运动中的运球作用相同,通过运球,球员可以保持控球权并渗透进对方的防区。一名球员的运球技术可以与众不同,有自己的运球风格。只要能够在成功击败对手的同时不失去控球权就行,因而球员练就具有个人特征的绝招是非常重要的。

一般而言,运球技术在进攻三区能取得最大的成效,如果一名进攻队员在这个区域能够成功地运球突破对手,就会制造得分的机会,至少可以制造射门的机会。在中场三区和防守三区应尽量少运球,因为一旦在这些区域失去控球权,可能会导致本方失分。

常用运球技术有脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧运球等。





足球进攻技术图解

1. 脚内侧运球

跑动中运球腿的脚跟提起，脚尖稍外展，以脚背内侧部位触球的中后部；将球向前推送，身体重心随球跟上，以协调的跑动和连贯的推送动作运球向前进。

运球技术有时不仅仅是一项技术，而被人们视为一门艺术。因为，每名球员可以运用不同的方法来表现自己。



有些球员运球时惯用高频率的小步幅以使球离脚很近；有些球员则倾向于采用更大的步幅；有些主要依靠脚步的虚晃和身体假动作使对手失去身体平衡；有些则喜欢利用突然的加速和变向来摆脱对手的纠缠。



2. 脚背正面运球

运球移动时与正常跑动时姿势相同，上体稍前倾，步幅不宜过大，运球腿提起，膝关节稍屈，髋关节前送，提踵脚尖下指，在着地前用脚背正面部位触球后中部推送前进。



由于脚背正面运球在向前移动时，是正常跑动姿势，可以发挥出较快的速度，因而多使用在运球前方较长距离内无对手阻挡时。

3. 脚背外侧运球

运球时的身体姿势与正常跑动时相同，上体稍前屈，步幅不宜过大，运球腿提起，膝关节稍屈，髋关节前送。提踵脚尖绕矢状轴向内旋转，使脚背外侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背外侧推拨球的后中部。

脚背外侧运球跑动时，身体姿势与正常跑动时相同，可以发挥出较快的速度，故其与脚背正面运球有相同的用途。



另外，由于脚腕的动作可以很快改变脚背外侧面所正对的方向，故在运球脚一侧改变方向时也多采用这种运球方法。这种方法能用身体将对手与球隔开，掩护球时也常使用。



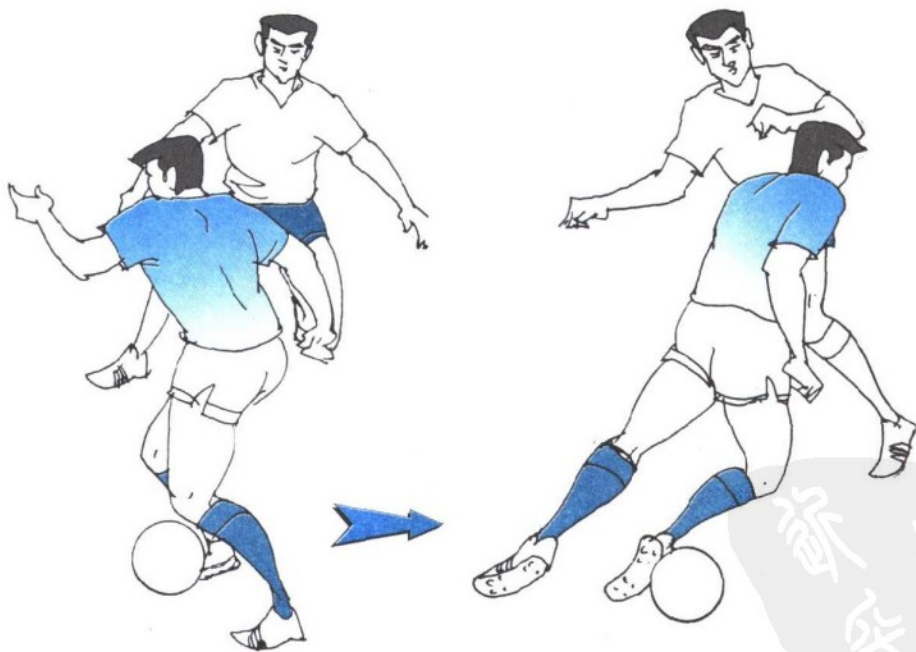
4. 脚背内侧运球

身体稍侧转，并自然协调放松，步幅小，上体前倾，运球腿提起外展，膝微屈外转，提踵，脚尖外转，使脚背内侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背内侧推拨球，使球随身体前进。

脚背内侧运球由于身体稍侧转，因而不能采用正常跑动姿势，不适用于高速运球。但由于接触部位和支撑位置的特点易于完成向支撑一侧的转动，故多用于向支撑脚一侧的转动变向运球。

(1) 拨球

利用脚绕踝关节向侧的转动，达到用脚背内侧或脚背外侧触球，将球拨向身体侧前方、侧方、侧后方。



在过人时若使用拨球，还要在拨球后立即跟上推球，使球按预定方向运行。



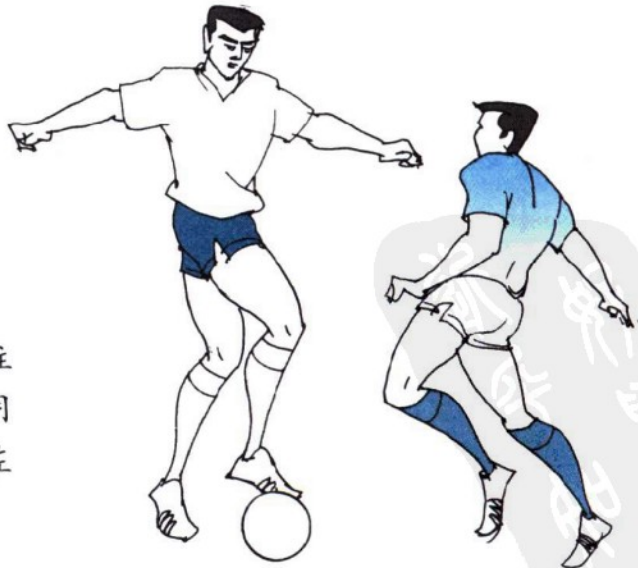
足球进攻技术图解

(2)拉 球

用前脚掌放在球的上部或侧上部，另一脚在球的侧后方支撑，然后触球脚向后下方用力，将球拉回。



向回拉球，一般都是躲开或逗引对方出脚抢球的瞬间将球拉回，造成对方抢球落空，使其重心随抢球脚前移，乘对手难于返回的瞬间，将球迅速推送出，越过防守者。

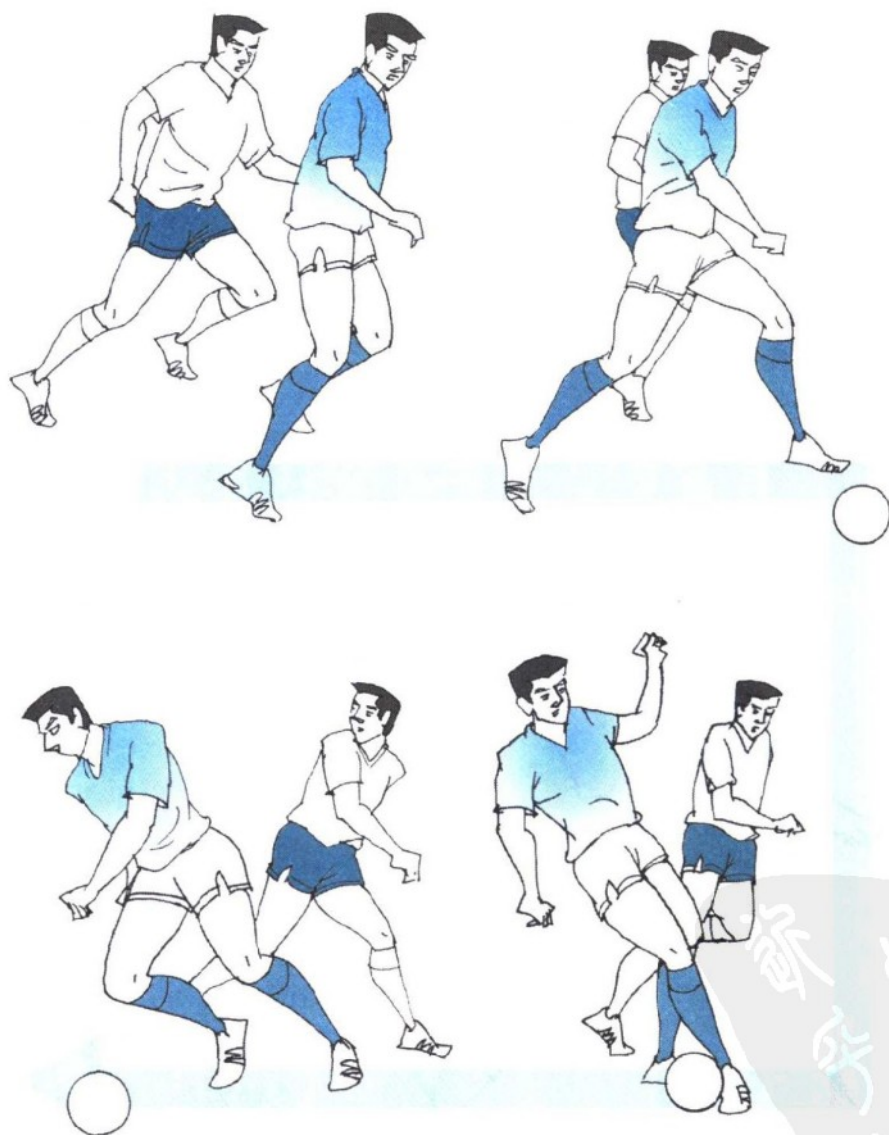


拉球时，除了往回拉以外，也常使用接触球的上部向左右侧拉球。



(3)扣 球

这种方法与拨球相同，但用力方法却不同，它的用力是突然的，并伴随着突然的转身或急停，使对手在来不及调整重心的瞬间，突然从反方向推送球越过对手的防守。





5. 运球突破

运球突破是在运球的基础上运用快速、灵巧、多变的假动作，突然变换技术动作、速度和球的行进方向等，诱使防守者移动重心，以取得时间和位置上的优势，突破防守。它能发挥进攻队员的积极性和创造性，是组织全队进攻的一项重要技术。

盘带球越过对方队员，要将球牢牢控制在自己脚下，并采取各种策略迷惑对方队员。比如带球队员假装要从对方的左侧进攻，这是虚晃一招。

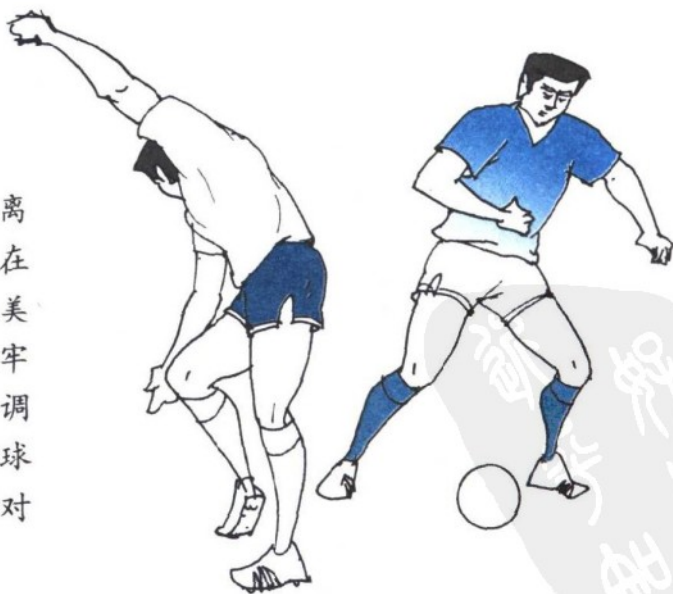


防守队员希望阻止住对方的进攻，便向自己的左侧移动。而当带球队员发现对手已被自己的假动作所迷惑时，便将身体的重心移向自己的右脚，并把球转移到左脚。



当防守队员由于球的方向突然改变而失去平衡时，带球队员用其左脚外侧轻扣，球从防守队员的右侧绕过。此时防守队员已无法及时再次拼抢。

带球队员快速离开。注意他的身体在带球进行时如何完美地保持平衡，将球牢牢控制在脚下并协调带球动作。同时，带球队员还需随时注意对方球员的位置。





运球突破的原则

运过技巧在比赛中有着大量的运用场合，运用这种技巧将使比赛更加精彩夺目。但运过绝不能哗众取宠，盲目滥用。合理地运用技巧要遵循以下原则：

- (1) 有好的射、传球机会时，不运过，以免贻误战机。
- (2) 后场运过价值不大，90%的成功意味着失败。但前场有时需要冒险，25%的成功意味着胜利。
- (3) 运过要有好的传球或射门机会，否则便无战术意义。
- (4) 运过中要注意反向传球和反越位。向一侧运球，常会使防守者的移动和战术行为偏向一侧，所以突然反向传球，常可有效地捕捉防守漏洞。当对手制造越位时，恰当地运用运过技巧，常常是瓦解这一战术的有效手段。



6. 带球跑

这是快速打法的重要技巧之一。比赛中，当运过突破对手后前方有较大的空间时，应不失时机地果断实施这一技巧。这一技巧的技术要点，一是快速运动中控制球，二是带球中抬头观察周围情况，以便不失时机地选择传球或射门。

带球跑需要具有一定的速度，并将球牢牢控制在自己脚下。同时，还必须环视周围，看看是否有同队队员，以便将球传出，并要发现阻截自己的对方队员。



带球中注意抬头观察周围情况。

将球牢牢控制在自己脚下。



(五)射门技术

射门是每一名优秀足球运动员所必备的技术,又有谁能够忘记里维利诺奇异的射门技术、球王贝利的百发百中,以及罗伯托·卡洛斯踢出的飘忽不定的弧线球呢。

作为一名射手,成功依赖于多方面的因素,如预判能力、处事果断和在压力下保持沉着冷静等素质,这些素质和准确的大力射门同样重要。所有球员都要提高将地滚球、反弹球以及空中球踢入球门的能力。他们必须能够在有限的时间和空间、身体疲劳、有强有力的对手逼抢等各种比赛时的压力下,运用射门技术。

这些技术能力是在日复一日的训练中获得的。射门时最重要的一点,就是要确定目标,要使守门员难以扑救。一次射门要穿过守门员的十指关,必须具备准确性和力量,通常准确性要比力量更为重要,特别是在距离球门很近的区域内。



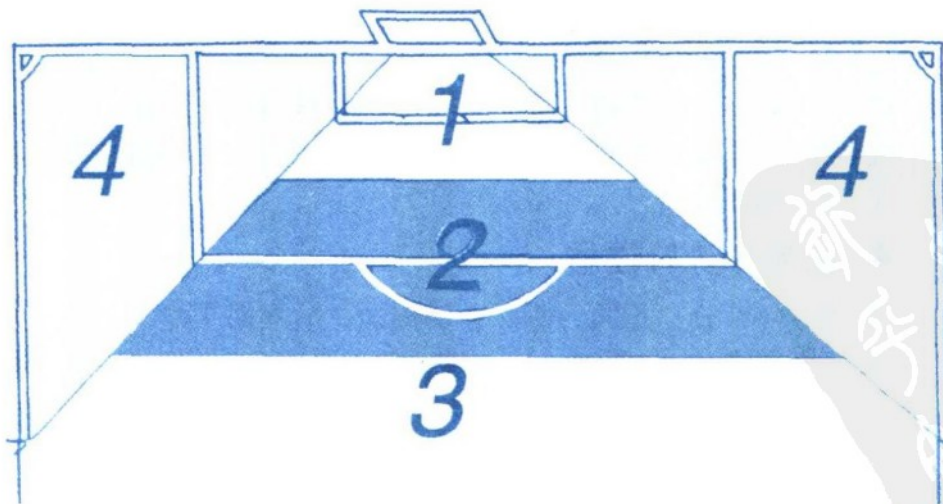


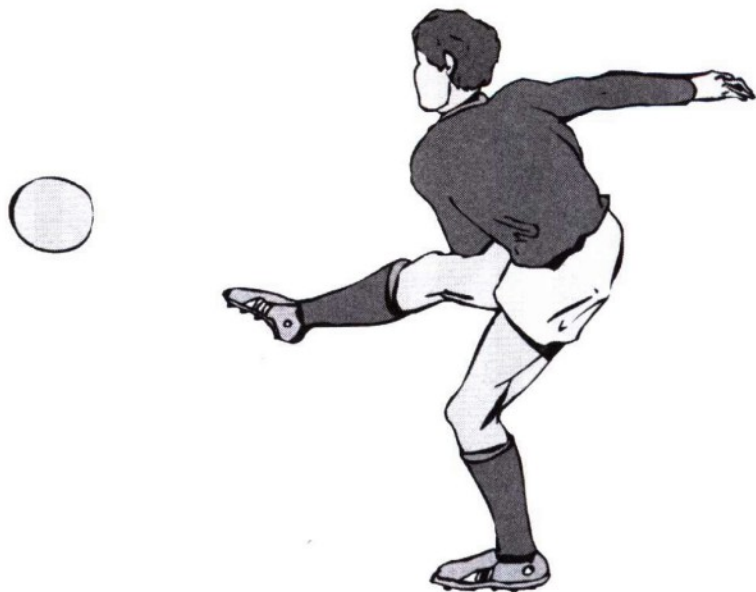
用脚面踢出的低而有力的劲射球是破门得分的最佳方式。射地面球给守门员带来的救球难度远比空中球要大得多,尤其是远离守门员身体的地面球。道理很简单,因为扑救这种球守门员必须移动整个身体,而若是救空中球,也许守门员有时只需伸展单臂就可以化险为夷。

1. 射门区域

通常将射门区域划为1、2、3、4四个区域。据统计,在第12~14届世界杯的3届比赛中,共进球393个。其中进球率1区占67.4%,2区占22.4%,3区占8.7%,4区占1.5%。

统计数字表明:从球门区线至罚球弧的大角度地带是进球的密集区,占总进球数的89.8%。而从球门区线至点球处的平行线区更为密集,占总进球数的67.4%。这些区域都是对抗最激烈的区域,若没有良好的射门技术是无法进门的。





2. 射门脚法

据统计,中路射门以脚背内侧和正脚背为主,它们分别占总进球数的27%和24%;近门进球密集区以头顶、脚背内侧和脚弓为主,它们分别为25.7%、25.3%和23.8%;远射以脚背正面、脚背内侧、脚背外侧为主。在3区的进球中,它们分别为44.1%、29.4%和26.5%。

3. 射门方式

射门方式有直接射、运带射、停趟射、过人射和直接罚任意球5种。据第12~14届世界杯3届比赛统计,共进球393个,直接射进占71.2%;在1区所进的265个球中,直接射进门的占79.3%。所以训练时,要求在突然摆脱、跟进包抄、抢落点、争空间的跑动中,以直接射为重点。

4. 来球方向与性质

来球方向可分:正面、侧面、前侧面、后侧面4种。

来球性质可分:定位球、地滚球、空中球(包括直线、弧线、抛物线)3种。比赛中,以前侧方来的地滚球为主,占总进球的46.1%。因前侧来球有利于进攻队员,不利于防守队员。



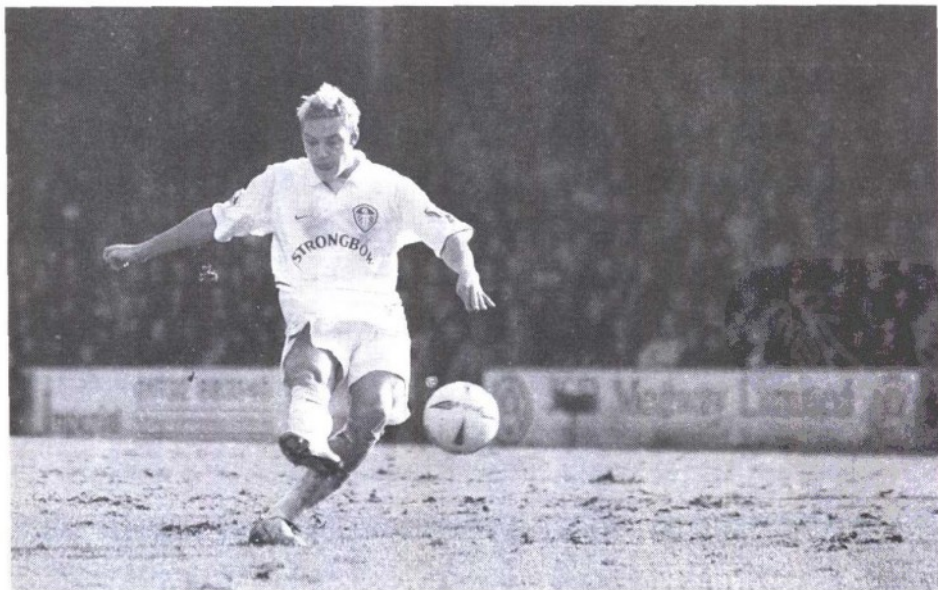
5. 射门技术要领

助跑：助跑是为了增强击球的力度，射门前的助跑一般为5米左右。踏准步法、步点是射门训练中极为关键的一环，是准确掌握射门技术动作的前提。当助跑到最后三步时，要用击球脚做一制动步、缓冲身体、移动重心、调整步点、站稳支撑脚，使支撑脚脚尖正对出球方向，以保证击球一瞬间充分合理的集中力量。

支撑脚：从制动步过渡到支撑脚时，最后一步的步幅稍大，要注意支撑脚的脚尖正对出球方向，身体重心移向支撑脚，支撑脚的膝部要微屈、站稳。

摆腿：踢球脚由后向前摆动时，上身前倾，大腿在身体的垂直线后，小腿折叠角度小于90度。击球时小腿加速摆动，这样击球才有力量。

击球：脚法和击法的部位要准确，这是掌握射门动作、衡量射门基本功的关键。因为不同的来球方向和性质，以及需要击出球的不同方向和运行的路线，所运用的脚法和击球的部位是不相同的。





足球进攻技术图解



击球的一瞬间要注意脚尖向下，脚背绷紧，大腿自然摆至垂直，小腿摆幅要大，急速击球、充分运用腰腹力量。击球后击球脚可以立即制动，上体顺势侧向转动，并注意保护，以免受伤。

一个队若要取胜比赛，必须设法破门得分，但在各种级别的比赛中，射门不中的概率很高。造成这一局面的原因之一就是教练员和队员对射门的态度。使队员具有强烈的射门欲望是必须做到的，不能只注意到因技巧欠缺而未能得分的队员，更应批评的是那些处于射门位置却把球传出的队员，因为他传出的不是球，而是责任。此外，不能仅满足于创造射门机会，而对未能把握射门机会的事实视而不见。所以，态度是训练中应该解决的首要问题，态度的改进将会给队员的表现带来最快速、最明显的改变。

有些队员仅在面对守门员一人的情况下才起脚射门，这种态度不可取，这将使全队失去该有的得分机会。每一进攻队员应在射程之内的任一位置积极捕捉破门机会。

射门时要注意维持身体平衡，正确的助跑会有助于实现这一目标。无论球来自正面、侧面，还是地面或空中，保证准确射门的重要因素就是射门队员应迅速对此作出反应，并调整好身体位置。



把握不住射门机会的主要原因

(1)胆 怯

比赛中影响运动员技术正常发挥的原因中，胆怯是破坏性最大的致命因素。这些胆怯心理可能是由教练员、运动员自身观念，以及父母，甚至是同伴引起的。队员由于对射门的信心不足，他不去主动地跑向能产生射门可能的位置。

当然，胆怯有时是生理性的，队员也许害怕射偏、射高。如果他对射门的心理压力过大，他就不能集中注意力去积极捕捉每一个射门得分的机会。

(2)缺乏视野

队员通常习惯于低头处理球，因此他也就无法观察到所出现的射门机会，即使是正处于射门位置，他不是传球便是运球，多数情况是运球。队员应养成随时抬头观察周围情况的习惯，特别是在进攻三区 and 罚球区内，及时的观察是非常重要的。大部分射门机会的出现都要求快速抢点直接射门，为了使之成功得分，队员必须要清楚地知道射门时的球门在哪里，守门员站位在何处。

(3)缺乏速度

现代足球比赛的对抗性日趋激烈，特别在罚球区内外的抗争，速度的优势不能不说是个关键的因素。这里所说的速度不仅是指队员的动作速度，更重要的是队员的思维速度和反应速度，这类速度的优势，常使得队员快速地跑位，及时地捕获到射门的时机。往往由于时间的充足，队员的战术行为才显得沉着冷静，技术运用才会精确无比。

实战中由于队员缺乏速度，射门时便产生急躁情绪，射门多在匆忙中敷衍了事，缺乏必要的准确性。而速度较佳、创造性极强的队员则射门动作流畅，击球点和射门时机掌握得恰到好处。

在足球比赛中，完成进攻基础配合还要根据比赛中不同的防守情况而灵活变化。运用中的变化主要表现在完成基础配合的组合技术发生变化，而不是基本配合形式和方法上的改变。



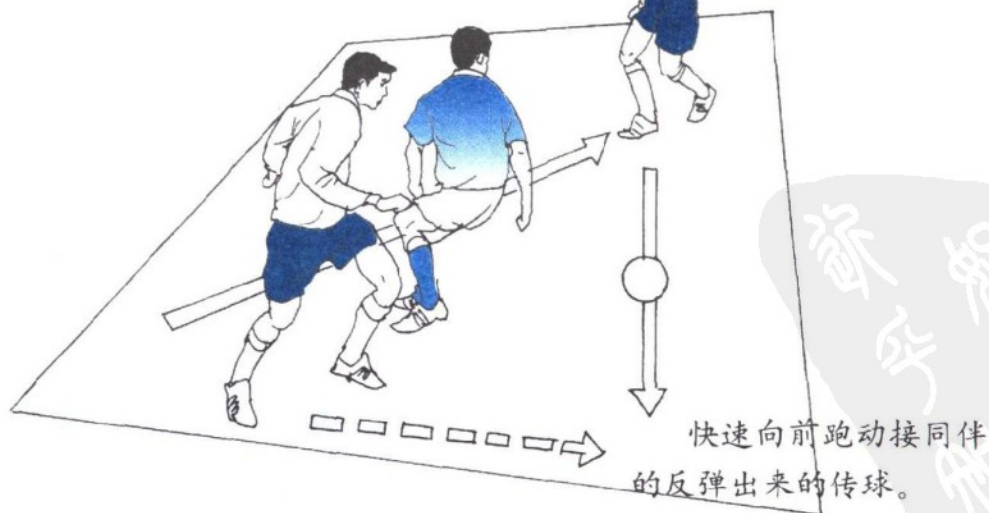
三

进攻基础配合

进攻基础配合是由两三人协同行动完成的,由于他们各自形成的配合方法和形式不同,所创造的进攻机会和区域也不相同,因此,在战术组成中的作用亦是不同的。在足球比赛中,完成进攻基础配合还要根据比赛中不同的防守情况而灵活变化。只有理解和掌握了这种变化的特点,完成基础配合的质量才能提高,也才能提高全队战术的质量。进攻基础配合包括二过一配合、传切配合、三人配合、掩护配合等。

这个队员就是墙,
将球反弹回传。

在前场用二过一配合
躲开防守队员。



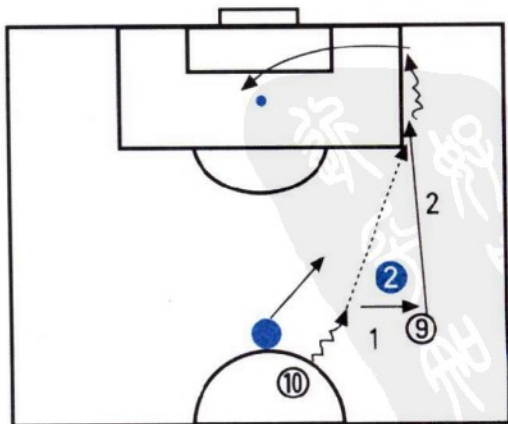


(一)二过一配合

二过一配合是使用率最高的进攻技术。进攻队员持球，在防守队员上来抢球时迅速将球传给同伴，并在防守队员回防反应过来前快速跑到防守队员身后。你的同伴就像一面墙，快速将球回传给你，从而使你能够继续控球向前场进攻。

1. 传直线二过一

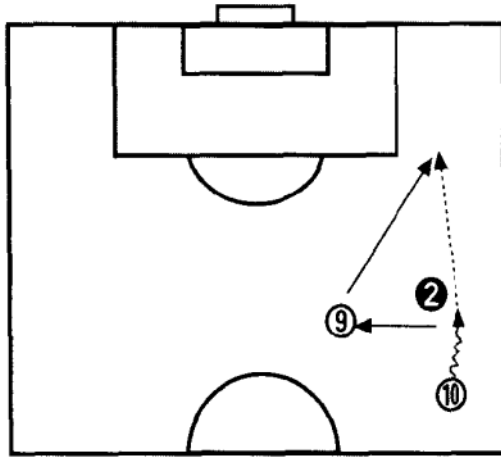
进攻队员⑩传球给同伴⑨后，突然起动，快速斜插防守队员②的身后，接⑨的直传球。





2. 传斜线二过一

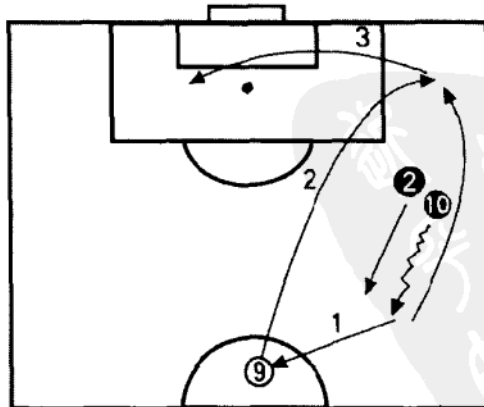
进攻队员⑩持球逼近防守队员②，进攻同伴队员⑨选择好接应地点(地点应是两名进攻队员和防守队员之间有一定的角度的位置，使之有传球通道)，并接⑩的传球。⑩传球后突然起动，快速绕过防守队员②的位置，接⑨的传球。一般来讲，⑨接⑩的球后应不停球，直接传给⑩，以争取时间使⑩达到突破的目的。



3. 回传反切二

过一

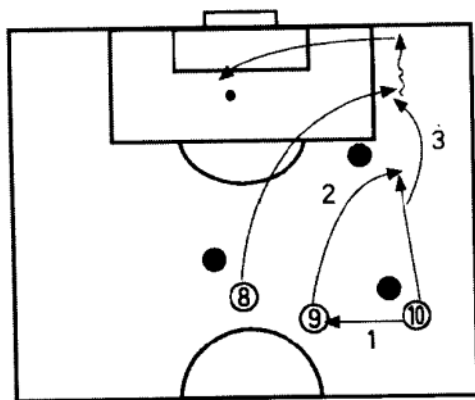
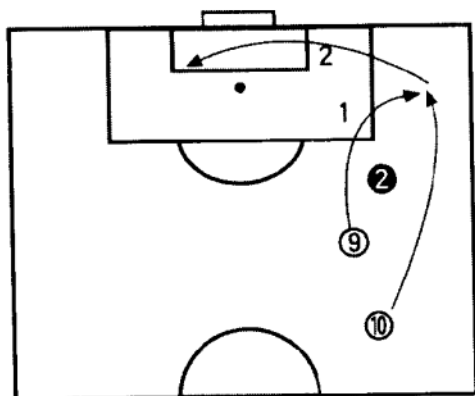
进攻队员⑩往回运球，以吸引防守队员跟上，将球回传给接应队员⑨，突然转身起动，快速反插防守队员②的身后，接⑨的传球。





4. 套插上二过一

进攻队员⑩从持球队员⑨的身后快速插上，接⑨的传球，以时间和速度差，突破防守者②。持球队员⑨可根据⑩插上的速度快慢，决定传出球力量的大小或距离的远近。

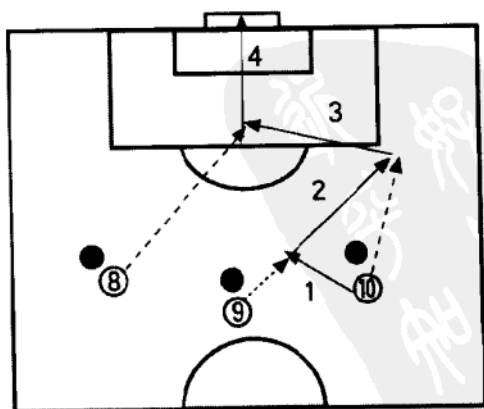


5. 连续二过一

进攻队员⑩与⑨配合完成“二过一”后，再与接应队员⑧连续进行“二过一”配合。

6. 偏重一边二过一

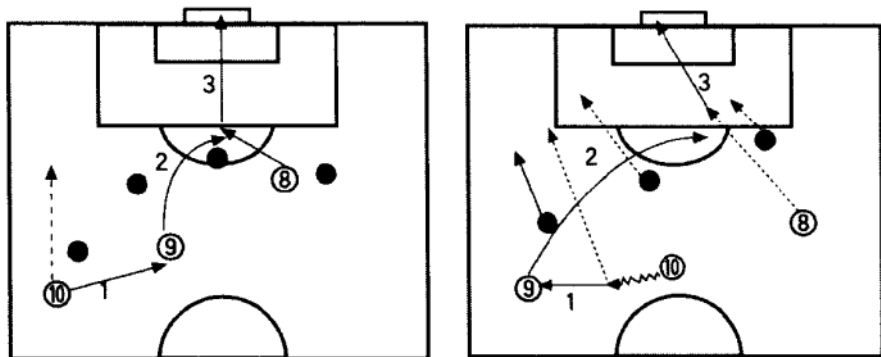
当攻、守人数相当时，进攻者可集中优势兵力，偏重一边进行“二过一”突破，突破一点即突破整个防线。如⑩与⑨先对防守者进行“二过一”突破，进攻队员⑧插上，接⑩的传球。





7. 间接二过一

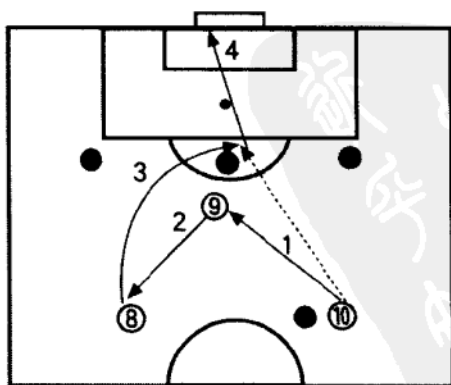
间接“二过一”隐蔽性强，容易造成防守位置混乱，且很难补救。所谓间接“二过一”是指当两名进攻队员进行“二过一”配合时，有第三名进攻队员隐蔽参与。如图，⑩与⑨做“二过一”时，使防守队员的注意力集中在⑩、⑨身上，第三名进攻队员⑧隐蔽插上接⑨的传球。



8. 踢墙间接二过一

进攻队员⑩将球传给做“墙”的进攻队员⑨，⑨以“墙”的反弹原理将球回碰给进攻队员⑧，⑧将球传给隐蔽插上的⑩，即达到突破的目的。应注意的是⑩将球传给⑨时，力量不要太轻，以便⑨借助来球力量能将球回碰⑧。另外，⑧的传球应根据当时情况采用多种方法，如将球搓过头顶或传弧线球等。

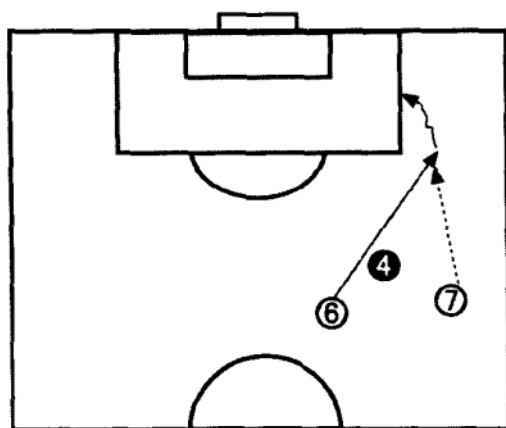
要点：(1)掌握好第一传的时机与距离，如进行“踢墙式”二过一配合，第一传必须向接应队员的脚下传。(2)第二传要直接传出，不能停顿。(3)传球时最好传地滚球，力量要适当，传球要准确到位。





(二)传切配合

两人之间最为简单、也是比赛中运用最为普遍的配合形式，又叫“一传一切”配合。它是通过控球队员的传球与无球队员的空切，突破对方防守的一种战术配合方法。一般有两种方法：

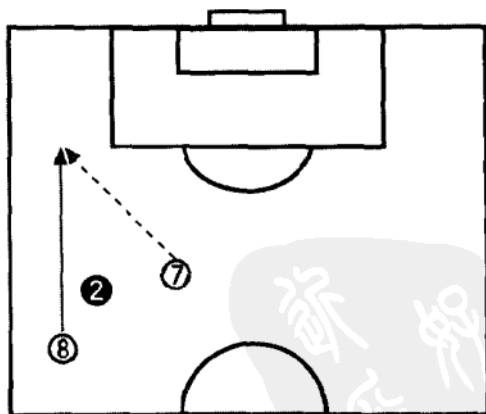


1. 斜传直插配合

进攻队员⑥控球，见防守队员④身后有较大空当且无人防守，便向空当传球。进攻队员⑦快速切入控球并下底。

2. 直传斜插配合

进攻队员⑧控球，防守队员②封住了⑧号的进攻路线。⑧便向②身后空当传直线球，同伴⑦从内线斜切至空当接球，突破号队员的防守。



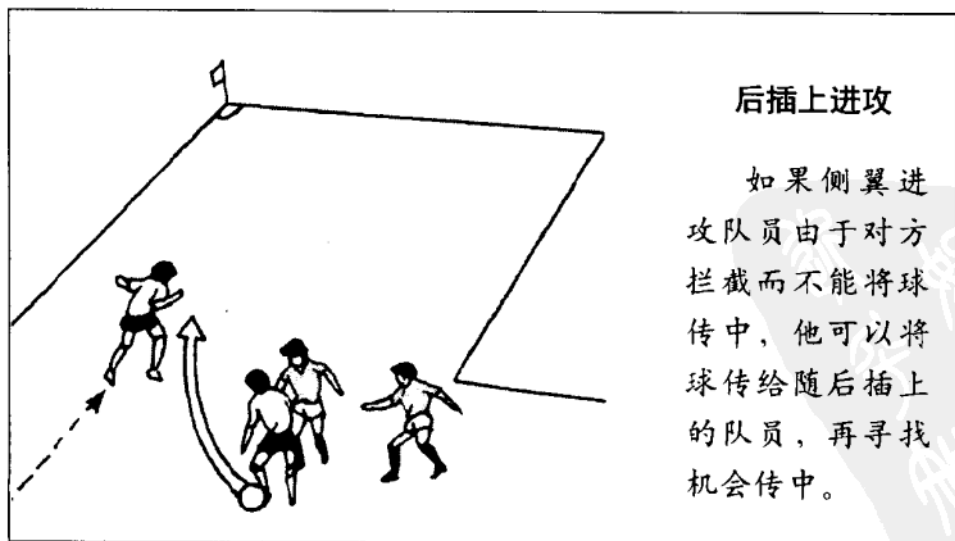
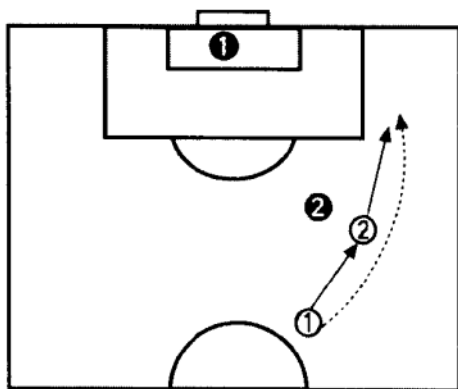
要点：进行传切配合的两名队员要默契；传球要及时、准确，力量要适当；空切的队员起动要突然，速度要快，到位要及时。



3. 居后插上

居后插上，是指位置相对较后的队员突然前插，跑到控球队员前边的防守队员身后的空当里去。这样由后向前插，一方面可以为控球队员提供传球路线和角度，突破防守线，取得射门机会或更好的进攻局面；另一方面又可以吸引防守队员的注意力，为控球队员运球过人、运球摆脱或运球突破创造条件。

当①将球传给被防守队员②盯防住的②后，①迅速由后向前插从②外侧身旁切入防守队员②身后的空当。这时，②控球，他既可以将球传给向防守队员②身后空当插入的①，又可以在防守队员②去盯防①时不传球，而是自己运球从防守队员②的内侧推进。



后插上进攻

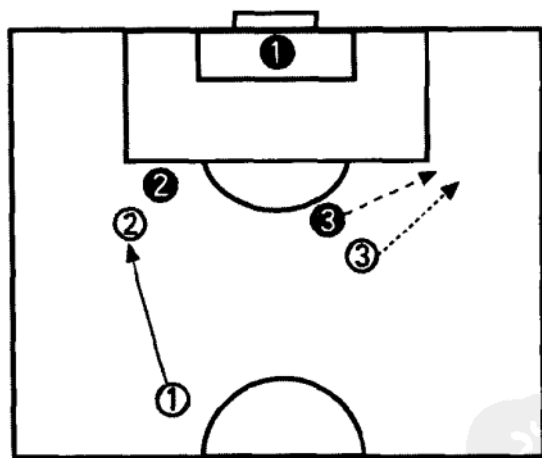
如果侧翼进攻队员由于对方拦截而不能将球传中，他可以将球传给随后插上的队员，再寻找机会传中。



4. 斜向跑

所谓斜向跑是指进攻队员在跑动接应时的方向与球门线成一定的角度(既不是垂直,也不是平行)。这种跑动可以为进攻队员减少背对进攻方向的麻烦,减少进攻队员在接球时需要转身的困难,减少接应队员对身后防守队员防守位置完全不清楚的被动局面。同时,斜向跑有利于进攻队员在跑动中突然改变跑动方向插向防守队员的身后空当,也有利接应队员接球摆脱或接球转身,更利于接球队员迅速直接将球传向更有威胁的同伴处。

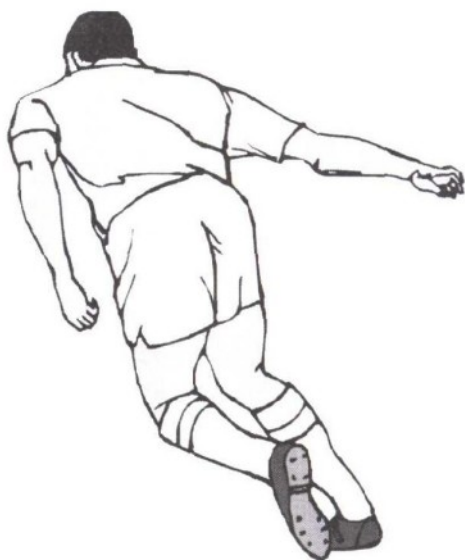
比起单一的纵向跑或横向跑来说,斜向跑对防守队员产生的压力更大。因为,斜向跑在比赛场上属于“二维”平面跑动。它既能对防守队员的防守位置造成左右距离宽度扩张的“松懈”效应,也具有使防守队员间在纵深保护距离上加大“疏离”效应。而相对进攻队员来说,斜向跑既兼顾了宽度也照顾了深度。



如图所示,进攻队员①在中路控球,同伴②与③身后均有防守队员防守。此时,③向防守队员③身后外侧空当斜向跑动,吸引防守队员③向边路移动,使防守队员③与②之间的左右与前后距离加大,失去其整体防守互为支撑的依托,而控球队员这时将球传给②,使②与②在门前中路形成一对一的有利局面。

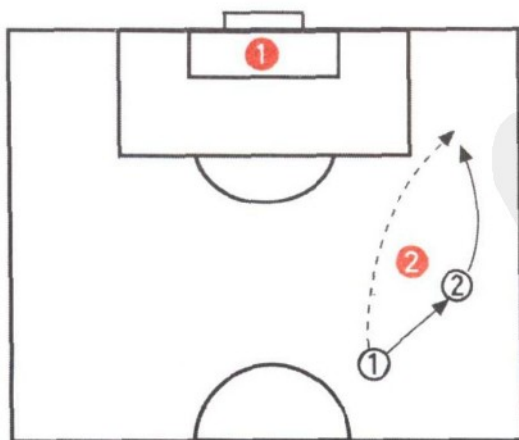


当传球后，接应跑动应当首先考虑向对方身后空当跑位。不断地向对方门前靠近，这样才有可能获得良好的射门机会，取得满意的射门效果。



5. 身后跑

如图所示，①传球给②后，此时②被防守队员②逼住。这种情况下，①要积极向②身后空当插入，而②则一定要将球传给①并争取使其得球起脚射门。如果防守队员在①向防守空当插入时放弃对②的防守而改为去盯防①，控球队员②则可以改传球为运球向防守队员②的内侧突破。若②决定将球传给①，那么，②一定要将球传过顶球越过②，或是传弧线球绕过②将球传至①的脚下。



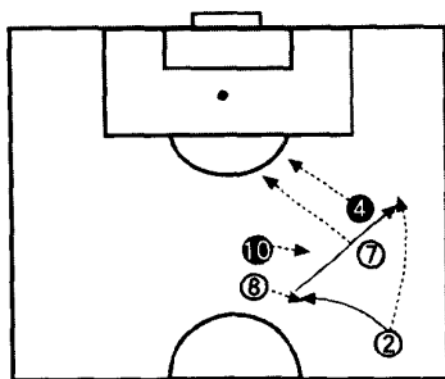
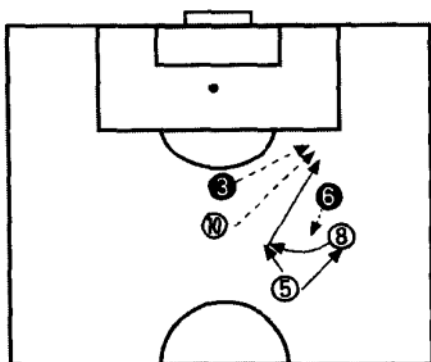


(三)“二过二”配合

是指在局部地区由三个进攻队员通过2次或2次以上的连续传球配合，越过防守队员的配合行动。

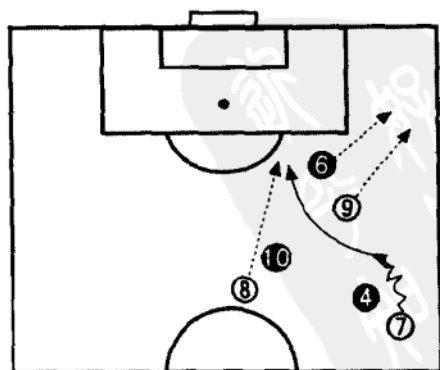
1. 进攻队员应利用自己的跑动向空当牵制的一个防守队员，为其他两个进攻队员利用传球配合战胜另一个防守队员创造条件。

(1)进攻队员⑤传球给回撤接球的⑧，然后⑧再将球回传给⑤，⑤把球传向③和⑥的空当地区，⑩快速插上接球。



(2)进攻队员②将球传给⑧，同时⑦向里插牵制④，⑧将球斜传在④的背后，②下底直插接球。

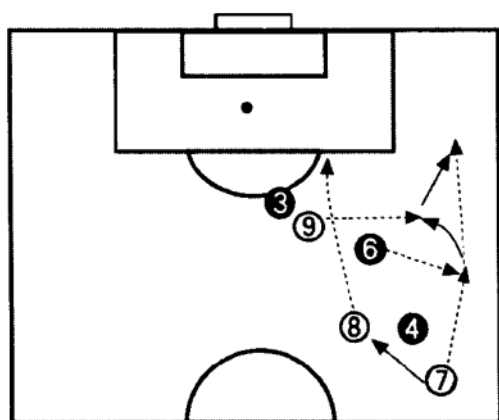
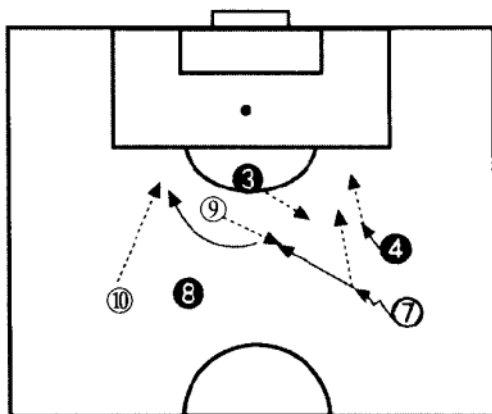
(3)进攻队员⑦运球越过④，⑨斜插跑动牵制⑥，⑧突然快速直插摆脱⑩后接⑦的斜传球。





2. 三个队员通过传球进行一次间接二过一或连续2次二过一配合，以摆脱两个防守者。

(1) 进攻队员⑦斜传给⑨后直插，⑩快速直插接⑨斜传球给⑩。



(2) 进攻队员⑦和⑧利用斜传直插二过一越过④后，⑦又与⑨合作，利用二过一配合摆脱⑥。

三人配合对控球队员和接应队员的要求与两人配合基本相同，只是要求更高了。如在接球前要求进攻队员对场上的观察范围要更大些，对两个接应队员的跑位，要求要有先后的顺序性等，而且还要求动作更加连贯，配合更加默契。



(四)交叉掩护配合

由于交叉配合时，进攻队员通过有意识地交换各自的位置，防守队员不得不跟随进攻队员被动地调整自己的防守位置。所以，防守队员往往在进攻队员交叉换位的时候被进攻队员甩掉或摆脱，或者是在防守队员跟随进攻队员移动时造成防守体系中漏洞的产生，而这个漏洞往往又成为进攻队员预谋攻击的重要目标，因此进攻队员有意识地交叉换位，常常会取得进攻的空间利益或时间利益。



这种战术用脚外侧传一短距离球而完成两项任务。你将两个防守队员吸引到一起，为同伴制造出空当。在防守队员发现你的真实意图前你已经改变了球的方向。



队员A与B均被盯住，队员A控球，A与B迎面跑动，吸引防守队员跟随他们一起移动。



A与B现在可以向边路跑动。

当A与B交叉时，A迅速用脚外侧将球传给B。防守队员此时被迷惑住并被甩掉。



(五)进攻组合要素

当本方队员控制住球便是进攻的开始。作为进攻一方，要想把进攻组织得有条不紊，达到最后射门得分的目的，就要把不同的要素有机地组合起来。进攻中所涉及的主要因素主要包括以下几个方面。

1. 进攻队员的数量配置

包括策应和支援队员、组织发动队员、突击队员等。队员在比赛中的作用角色不同，其战术行动的方式也不同。策应和支援队员在进攻中主要是通过自己的位置调整，为组织发动进攻的队员创造传球角度、牵扯对方防守队员的防守活动，为其他同伴创造可利用的空当；组织发动进攻的队员则主要是及时地将球传到最有进攻威胁的队员脚下，以使其能够快速得球实施射门；突击队员则是向对方防守腹地发动突然袭击的关键队员，他的主要任务是迅速利用其他队员创造出来的防守空当，特别是防守队员身后的空当得球射门或为其他队员创造射门机会。

因此，在进攻队员的各种战术角色的人员数量配置上，要有一个统筹安排。一般来说，策应、支援的队员相对多一些，组织发动的队员只有控球队员，而实施突击的队员一般只有1~2个队员。进攻队员的人员组合主要任务是着眼于创造空间和利用空间的问题。

2. 攻击目标的选择

足球比赛是激烈对抗的集体项目，为了使本方在进攻中尽量减少失误的风险，增加进攻成功的可能性，向对方发动进攻时应当用心寻找对方的防守薄弱环节。如对方左边后卫防守能力弱，则本方进攻时就可多从右路展开，专门攻击对方的左边卫，以达到以强击弱或避实就虚之功效。攻击目标选择，主要是着眼于提高进攻的可靠性和投入较少的兵力而取得满意的效果。



3. 进攻方法方式的选择

当本队进攻时,要采用合理的进攻方法和方式。如对方进攻失败,退守不及时,防守空当纵深距离较大时,则本方就应当果断采取快速反击方式打对手一个措手不及。快速反击的方法可以采取长传冲击的方式,也可以采取快速短传推进的方式。如果对方防守体系已经布好,则进攻需要通过传球、过人层层渗透,寻找机会,突然攻击防守队员在瞬间暴露出来的漏洞。因此,不同的进攻情况,有不同的进攻要素组合。进攻方式方法的选择,主要是着眼于用最简练、最省力有效的方法取得进攻的最终利益。



总的来说,进攻要素组合主要是进攻队员的灵活调配、攻击目标的准确选择、进攻方法方式的合理运用三者有机地组合为一体,以达到最终取得进攻的实际效果,即射门得分。



中场队员可分为进攻型前卫、组织型前卫和防守型前卫，他们虽然类型有所不同，临场职责也有所侧重，但都是在完成攻守兼备任务前提下的细微差别和分工。否则，不能成为理想的中场队员。



四 进攻技巧与位置

足球比赛中的位置分工是非常明确的,但这并不意味着球员只能在固定的区域完成特定的任务,在很多时候,大范围的跑动和交叉换位是打破对手防线的最佳方式。比如球队中路进攻受阻时,边后卫、中后卫突然插上,往往能够形成局部人数优势,从而打破对峙僵局,创造出破门得分的机会。所以当本队控制球时,每名队员都有进攻的责任,这就要求每名队员都应该重视一般进攻技巧与特殊位置技巧。

(一) 前 锋

很多球队都喜欢用4名、5名甚至6名队员来控制中场组织进攻的区域,这就意味着他们只能投入1名、2名或3名前锋。三前锋战术有很大的冒险性,单前锋在扩展变化进攻组合时会遇到很多困难,双前锋是比较流行的配置,绝大多数成功的球队都采用一名中锋突前另一名中锋居后策应的战术。

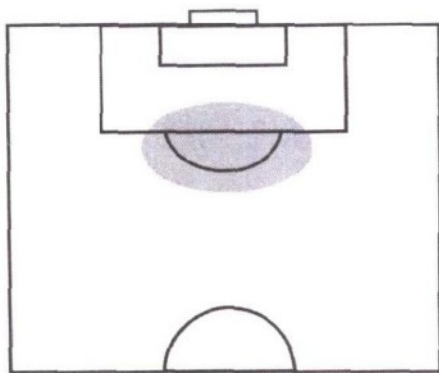




1. 突前中锋

突前中锋位于全队进攻的最前沿,他像一把尖刀一样直插对方的“心脏”,直接威胁对方的球门。如果一支球队拥有一名出色的突前中锋,那么进攻就会变得很容易了。

优秀中锋最重要的技术和特点之一,就是在高速运动中熟练控制球的能力。他们并不需要快速奔跑40米或更长的距离,而是要有极快的5~10米的原地起动力度。他们要有在爆发起动力度情况下熟练控球的能力,他们必须懂得怎样设法移动到轻松有利的接球位置,然后降低速度以保持良好的身体平衡。



中锋活动的主要区域是前场中路地带,但在体型足球打法盛行的今天,中锋的足迹不仅要遍及前场各个角落,而且中后场也是他经常出没的地方。

突前中锋的进攻技巧

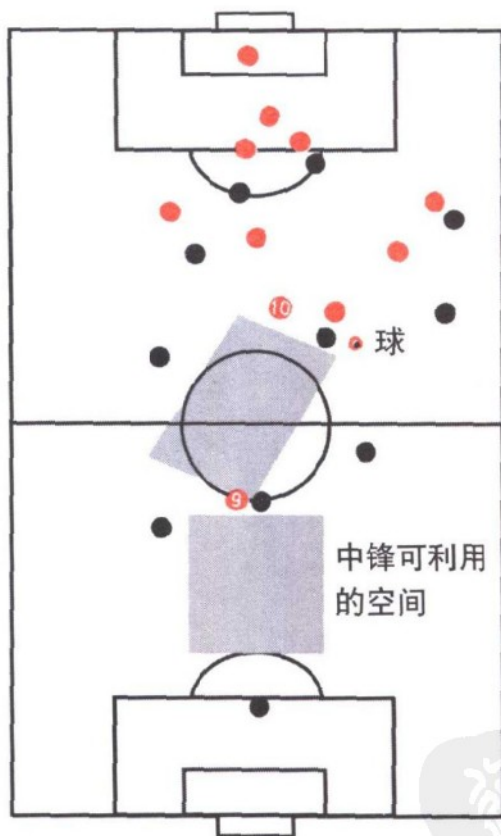
- 具有洞察并充分利用对方防守中任何缺点(如盯人不紧、回防不快、保护不当、配合失误等)的超强能力。
- 背对对方球门时,能准确地知道场上每名队员的位置,掌握带球转身的技术,具有出类拔萃的把握时机摆脱对方紧盯的技巧。
- 卓越的控球能力,极好的运球能力,善于寻找进攻路线。
- 极强的射门欲望,左右脚均能够准确地射门,射门欲望极强,头球出色。
- 敢于冒险向防守者身后插入。





(1)与对方最后一名防守队员(清道夫)保持平行

突破对方防守的最容易的方法或许是渗透传球,将球渗透到对方防线后的空当。那些不紧靠对方最后一名防守者站位的前锋,在跑向防守方身后空当去接渗透性传球时都会遭到阻截。突前中锋的位置应该尽量向前站到几乎越位的位置,以寻求每一次可能的有利机会。无论对方的防线上有多少防守队员,突前中锋队员只需越过对方最后一名防守队员——通常会是对方的自由中卫或清道夫。



如图所示,虽然本队处于防守状态,但突前中锋9依然保持与对方中卫站在同一条平行线的位置,从而迫使对方另外两名中卫不敢过于前压(要在中卫的两侧保护),这样就使进攻队员9的接球区域进一步扩大,并可能直接获得一对一的快速反击机会。



(2)在对方防线后穿插跑位

突前中锋经常处在对方后卫的包围之中,要想甩掉对手争得射门机会,就必须学会如何在对方队员身后寻找跑动路线。

最困难的跑位可能就是向防守方身后的跑位,突前中锋队员应该先在防守队员的前面做横向慢跑,在控球队员传球一瞬间,迅速地斜线插向防守队员身后空当位置。突前中锋应始终能够看到球,绝不能背对着本方控球队员,关键是要在转头注视球的同时,能斜向跑向防守方身后空当。



当对方防守者集中在球门的一侧时,突前前锋应该避免左右横向跑动,突前前锋不应该在面向边线时接球。突前前锋应避免直接向前跑动,因为这样会使队友很难准确地把球传给他,或很难使他与控球队员保持视觉联系。直接向回跑或跑向控球者同样会遇到一些困难,这样会使突前前锋是背对着防守者,因此在选择采取下一步行动时会有很多的不便。



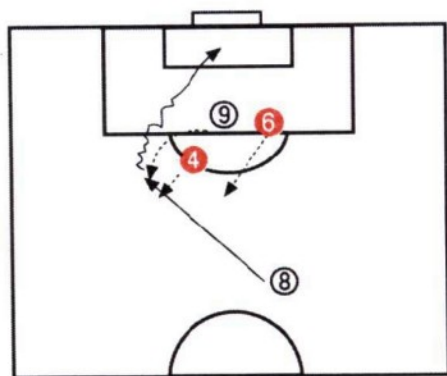
足球进攻技术图解



进攻队员⑧带球前进，突前中锋⑨向斜后方做弧线跑动，并接队友⑧的传球。这样中锋⑨在接球的瞬间就能注意到队友⑦有跑向防守者身后空当的可能。假如突前中锋⑨直线向前冲或直接向后回接要球，他就有可能失去这一次进攻的机会。

(3)能够发现并利用一对一的机会

处在与对方最后一名防守队员(一般是自由中卫)同一条直线上的突前中锋向左右两个斜后方回撤接球，将会得到一对一局面的机会。



突前中锋⑨向斜后方回撤接球，对方盯人后卫和自由中卫紧跟他，但是只要对方盯人后卫和自由中卫站位平行，就使得突前中锋⑨有机会转过头来面向对方球门。由于对方自由中卫并没有形成真正的保护，因而，突前中锋⑨同对方盯人后卫形成了有效的1对1局面。

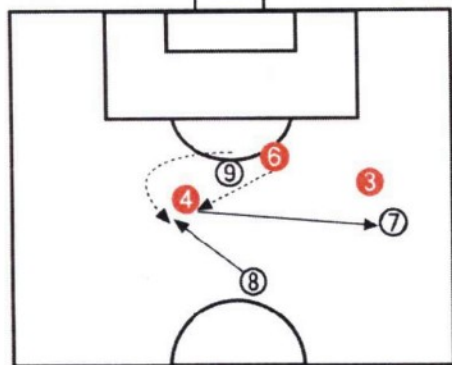
如果突前中锋⑨向斜后方回撤接球时，对方盯人中卫紧盯，而自由中卫处于松动保护的状态，这样突前中锋⑨就与对方盯人中卫形成了一对一的局面。因为此时对方自由中卫处于较远的位置，暂时无法形成一对二的局面。当然，如果突前中锋⑨突破了紧盯他的盯人中卫，又将和对方自由中卫形成一对一的局面。



最好的突前前锋在移动到侧前和侧后方之前,都要做隐蔽性的弧线或曲线跑动。通过与控球队员保持视觉联络和观察到身旁最近的队员的活动,这些信息会使突前前锋清楚地知道比赛中下一步所要采取的行动。

(4)避免以少打多

突前中锋在迎球时,迅速地用眼扫视场上情况,这会使中锋清楚地意识到下一步应做的决定,因为他清楚地看到了防守者的准确位置。突前中锋的控球能力非常重要,如果他控制不住球,本队的进攻就会缺乏一个前场接力点,从而很难展开丰富多样的进攻配合。



突前中锋⑨向斜后方弧线跑动回来接前卫的传球,并发现被对方盯人后卫和自由中卫两人阻截,中锋⑨用右脚带球(远离防守者的一只脚和离球最近的一只脚)并把球控制好,等到白队盯人后卫向前抢截时,把球分给处在接应位置的队友⑦。

构筑本队的第一道防线

突前中锋身处对方最后一道防线上,一旦抢截到球,就能够迅速摆脱对手并粉碎对方的整个防线,给对手带来灾难性的后果。因此,突前中锋应该成为球队最前沿进攻的一把尖刀,应当通过积极迅速的逼抢来重新获得控球权。然而,在对方有3~4名队员形成以少打多局面时,在对方队员之间奔波追球是徒劳无益的。在这种情况下,前锋应该把对手的进攻逼向本方的防守优势区域。



(5) 良好的预见性

毫无疑问，优秀中锋惟一最重要的特点就是：良好的预见性和对射门机会的捕捉能力。一些中锋总是站着等球，等待射门机会，而最优秀的中锋会主动迎球并创造射门机会。



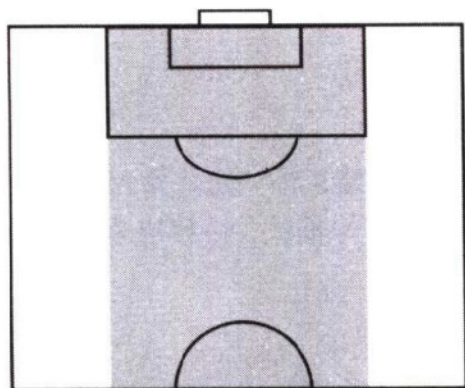
突前中锋⑨在队友⑦边线突破时，如果能够预见到⑦的传中球较低，不可能传到后门柱时，就要坚决地向前门柱包抄并抢在对手之前头球攻门。





2. 拖后前锋

借助于突前中锋的掩护和策应，跑位灵活、意识绝佳的拖后前锋有着更大的活动空间。天才球员在拖后前锋位置上往往能够获得惊人的成功，比如克鲁伊夫、罗伯托·巴乔、劳尔、小罗纳尔多等等。



拖后前锋的活动范围非常大，几乎涉及到了中前场的每一个角落，但他与突前中锋之间总是保持着密切的联系。在很多时候，拖后前锋更像是突前中锋的影子。

拖后前锋的进攻技巧

- 拖后前锋必须要完全清楚地知道场上所有其他队员的位置和情况。队友及对方队员，不仅要在他的视野所能看到的范围之内，还要包括他身后的空当。
- 拖后前锋要尝试着利用对方前卫队员身后的空当。
- 在同伴把球及时传向有利位置时，拖后前锋应当有把握时机跑向该有利位置的技巧。拖后前锋可能会被对方重点盯防。
- 拖后前锋必须能够迅速地从两侧转身和加速，在转身之前要有假动作。
- 拖后前锋必须是一个绝妙的传球者，还应该是一个运球大师，能在拥挤人多的夹缝中控制好球。
- 拖后前锋应该有准确的射门技术。

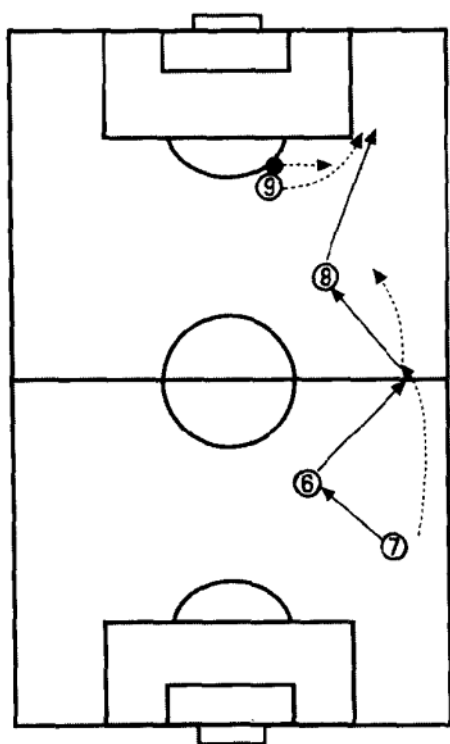


3. 边 锋

边锋分为左、右两个，他们的主要活动范围是在球场边路一带，而更频繁活动的区域是中、前场的边路，担任从边路打开缺口攻击对方的任务。随着全面化足球的深入发展，边锋的职责和活动范围也在逐渐扩大，根据比赛的需要，他常常要到中路及异侧边路活动。

(1) 中后场进攻的接应与组织

边锋队员经常回防到中、后场，防守结束后，他要参与后场进攻的发动和组织。其主要方式是：组织短传推进，转移进攻，发动快攻。



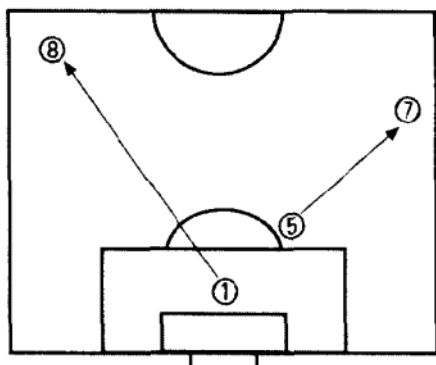
① 组织短传推进

对方进攻常以中路射门而告终，此时，边路空隙较大，队员较少。因而，边锋应不失时机地主动接应守门员或后卫队员的球，沿边路通过传切、 2×1 等配合形成发动和组织进攻。

右边锋⑦与⑥二过一配合后，把球传给同伴⑧。此时，中锋⑨见右边路空隙较大，迅速插入边路接⑧传球，突破防线后威胁球门。

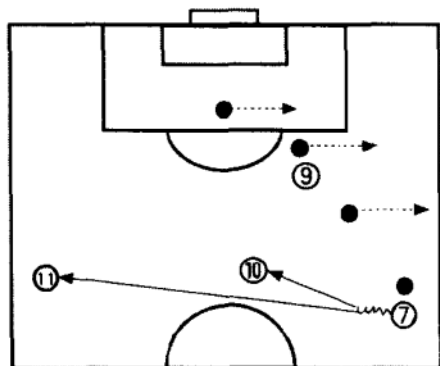


守门员①或中卫⑤等后场持球队员得球后，迅速将球掷或传给拉开接应的边锋⑦或⑧，边锋得球沿边路发动和组织进攻。



②转移进攻

当边锋在后、中场得球后，若发现防守阵线已迅速移至同侧，并形成了较巩固的防线，继续从该侧向前推进的渠道受到阻塞时，边锋则快速而突然地将球转移到中路或异侧防守空虚之地。



右边锋⑦发现从右路进攻不利时，迅速将球传给中路同伴⑩或异侧同伴⑪，寻找新的进攻点。

边锋应具备的条件

●果断、泼辣、善于思考、长于心计和不屈不挠的精神是边锋应具备的基本心理品质。

●应具有在对手紧逼下接球、带球过人、传中球、射门和一对一盯人拦截球的技术。

●只有具备敏锐的观察能力，合理地无球活动和较强的比赛意识，才能发挥自己的作用。这些也是边锋应具备的基本条件。

●边锋的身体素质要求绝对速度和起动速度要快，速度耐力好及较高的灵活性。

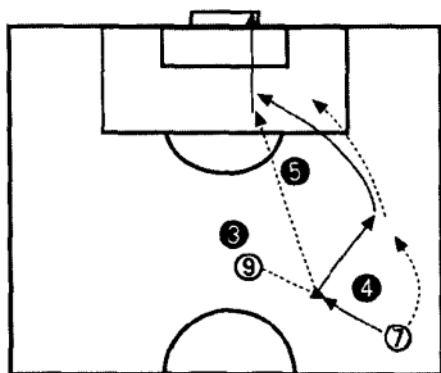
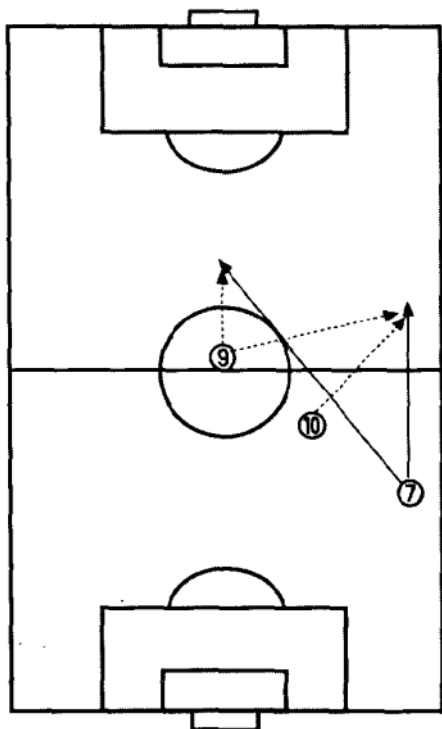


足球进攻技术图解

③发动快攻

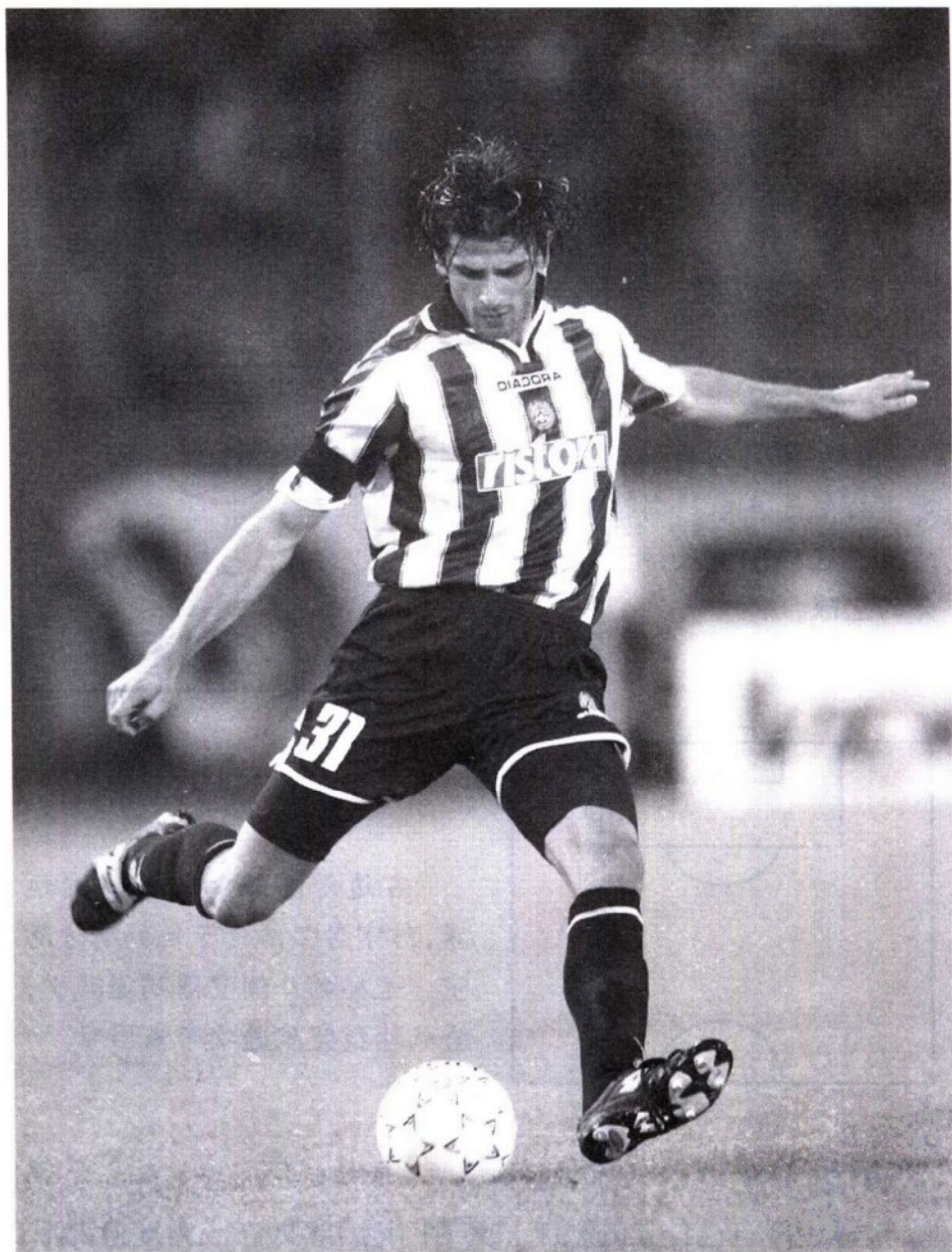
当对方全线压上进攻，边锋抢断下球后或同伴抢断下球传给无人盯防的边锋时，边锋应趁对方后场空虚，立即以长球传形式发动快速反击，由前面的中锋或前卫快速插上得球袭击球门。

右边锋⑦得球后，见对方后场空隙较大立即将球传向边路或中路空隙之处，由中锋⑨或前卫⑩插上拿球威胁对方球门。



右边锋⑦得球后，发现防守者⑤已退回后场防守，⑦与⑨以2×1形式越过④，然后⑨再直线插上，接⑦的传球射门。

注意：当边锋在边路抢断球后，防守中卫立即后退回防，他与守门员之间空隙较小，最前面的同伴也距自己30米以外，这时如果以长传球的形式发动快攻，往往会被对方将球没收。因而，此时边锋应与前面的同伴以快速的短传配合发动和组织快攻。



边锋进攻多在边路，而传中则标志着边锋一次进攻的结束；传中时机的掌握和落点的控制直接关系到能否破门的问题。

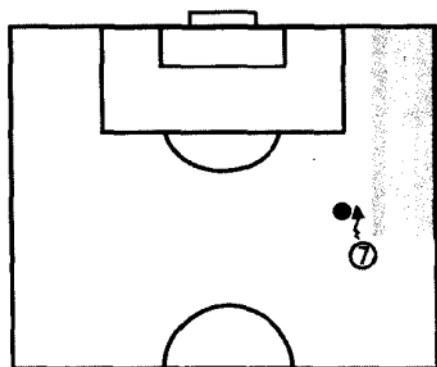
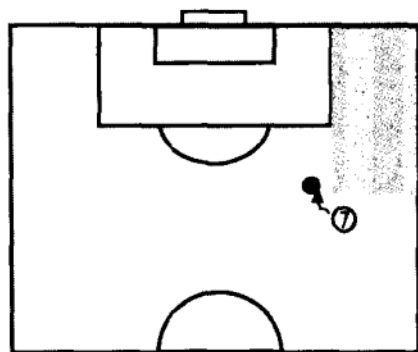


足球进攻技术图解

(2) 前场带球突破

边锋队员的个人带球突破不仅是为了增加足球比赛的色彩和艺术性，以它特有的魅力吸引着成千上万的观众。而更重要的是，带球突破是攻破对方防线射门得分的重要手段之一，它与传球有机地结合组成了有力的进攻体系，使进攻的战术配合显得灵活机动，丰富多彩，富于成效。

右边锋⑦面对球门带球，对手必然选在球门与边锋之间站位，这样⑦便赢得了外线较大的空隙。



右边锋⑦正对端线方向运球，防守者必然处于他的前方防守，这样的外侧空隙明显减少，给从外线突破进攻带来困难。

(3) 射门

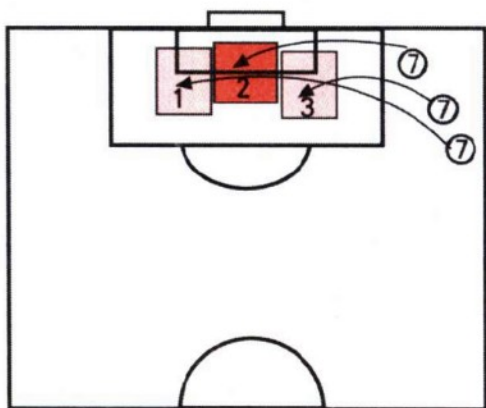
边锋由于自己位置的限制，其射门地点多处在小角度情况下，射门方式多为自带自射、包抄射门、补射、定位球射门等。需要特别注意的是，当同伴处于更有利于射门的位置时，边锋应及时将球传给同伴射门，而不是自己勉强打门而丧失得分良机。



(3)边锋的传中

边路传中是边锋的主要技术环节和打法之一。边锋进攻多在边路，而传中则标志着边锋一次进攻的结束，传中时机的掌握和落点的控制直接关系到能否破门的问题。根据边锋得球所在的地点，大致可分为外围吊中、边线传中、底线回扣3种。

边锋传中没有固定的落点，主要是依据临场同伴在跑动中所能占据的位置而定。在通常情况下，边锋传中落点在异侧球门柱附近、点球点附近和同侧门柱附近威胁较大的区域，但必须有同伴可能跑至此区域造成射门的可能性。



实践证明：边锋将球传至异侧门柱附近(1区)相对威胁较大，因该区域防守队员较稀少，守门员也不太容易控制该区域，他在争夺此区域的高球时，往往要侧身跑、甚至后退跑，这样的动作很不方便而且很别扭。而埋伏在该区域的边锋等同伴可迎上冲顶或凌空劲射往往得分率较高。

落点在点球点附近(2区)，该区域离门近且射门角度大，利于正面冲顶或身体其他部位(除手臂)的触碰球，这些射门方法命中率是很高的。但防守队员往往多密集在该区域，给包抄的队员射门也带来了困难。

落点在同侧门柱(3区)附近，该区域守方队员相对较少，而且守门员出击的途中常受阻不易拿到球。攻方的队员若能及时抢占该区域的有利位置，射门的命中率是非常高的。



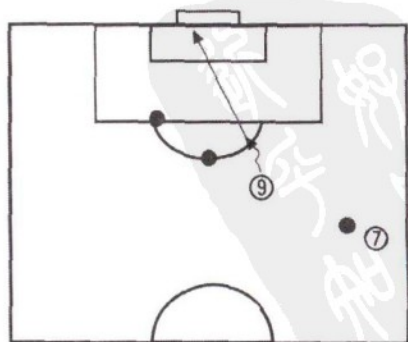
4. 前场锋线队员之间的进攻配合

锋线队员之间常采用下列一些配合形式：钳制对手为同伴创造条件；二过一进攻配合；传切配合，中锋头球摆渡，为拖后前锋或边锋制造射门机会；转移进攻；交叉换位进攻；前漏后踢配合射门。

(1) 边锋拉边钳制，给中锋创造射门机会

当中锋个人带球过人突破能力强，中路门前防守人员较少时，边锋队员此时远远地拉扯在边路，就会吸引一名后卫队员盯防他。这样，边后卫与中卫之间的空隙就拉大了，这就为中锋带球突破创造了条件。

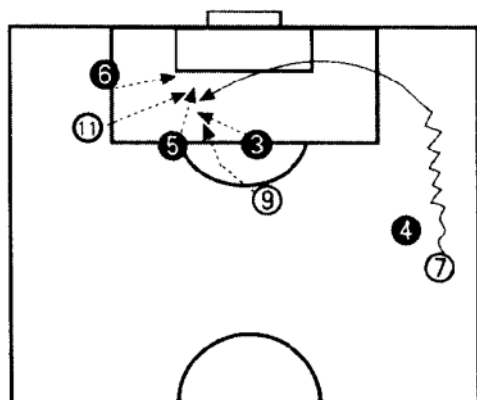
右边锋⑦拉边扯动，迫使对手防线向边线移动，对方中卫失去边后卫的保护，从而为中锋⑨运球突破创造了良好条件。





(2) 中锋钳制，边锋突破

当边锋在边路带球时与边后卫形成一对一，中锋在罚球弧一带活动必然要钳制住一中卫，这样就能保证边路有较大的空隙，为边路队员带球突破创造了条件。

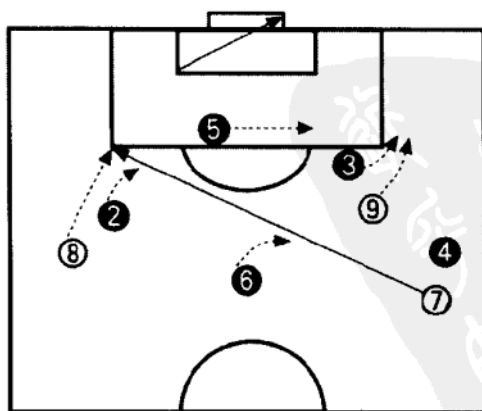


右边锋⑦边路得球后，中锋⑨反向跑动使对方中卫③不敢轻易离开⑨而去补队友④的位，这样就为右边锋⑦顺利地突破创造了条件。

(3) 转移进攻

当球在一侧边路发展时，防守重心自然向此侧偏移，而异侧则显得空虚，若边锋能不失时机地把球转移到另一侧，这样常会收到事半功倍的效果。因为这是一种声东击西、攻其不备的战术方法。

右边锋⑦得球，假装从右路突破进攻，此时，防守队员迅速向右侧跑动，⑦突然把球转移至左侧，左边锋⑧乘机插上，得球后射门。

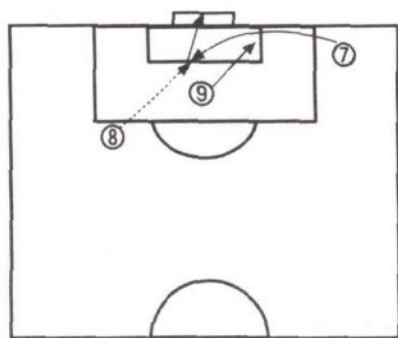




为了摆脱对手的紧逼和临场情况的需要,前锋队员常常进行交叉换位。前锋队员的交叉换位,有边锋与中锋的交叉换位,也有边锋与边锋之间的交叉换位。

(4)前漏后踢配合射门

当边锋在底线回扣传中时,前面迎上包抄的中锋由于种种障碍不便射门,可做出假射真漏的射门动作,以转移守门员和后卫队员的注意力,而后面包抄射门的边锋则快速跟上,把漏过来的球一脚踢入门内。



右边锋⑦在底线回扣传中,中锋⑨快速迎上佯做射门动作,而把球漏让给快速跟进的左边锋⑧射门。

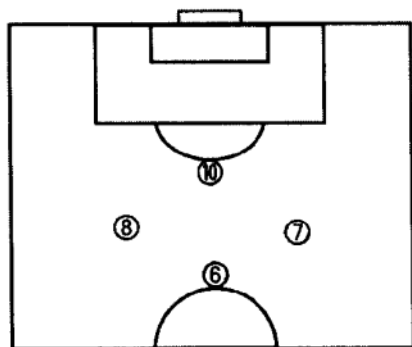


(二)前 卫

由于各队风格迥异,打法不尽相同,所以中场球员的人数及其排阵也不尽相同。一般来说,中场队员由3~6人组成,较常见的站位有3人三角站位、4人菱形站位、4人平行站位、双后腰站位(如4231、3232、352阵型)、双前腰站位(如4321、3223阵型)等。

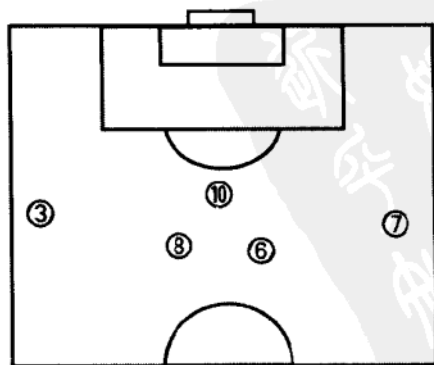
1.进攻型前卫(前腰)

齐达内、托蒂、卡卡、斯科尔斯、艾马尔等技术娴熟的进攻型前卫,对于防守方来说,就如同噩梦一样。他们勇于进行一对一,这常常会使防守一方形成以少防多的局面。他们精确地向射门区域的渗透传球能创造很多破门的机会,他们是进攻部队中的将军。球迷喜欢他们带给比赛的那种兴奋和激动,他们同样能根据比赛的变化而调整自己的位置。



进攻型前卫⑩的后面站着双后腰⑧、⑥,此时进攻型前卫的主要任务是进攻,他甚至担负起了“影子前锋”的角色。

442阵型中比较常见的菱形中场站位,进攻型前卫⑩处在其他中场球员的前面。





两个进攻型前卫⑩、⑧平行站位，这种双前腰战术能够变化出多种进攻线路，善于中路进攻和传切渗透。

2. 边前卫

实际上，352阵型的边前卫在同一场比赛中要根据控球权及其变化，同时担任3种角色。根据谁在控球、球在何处、下一步可能会如何发展，他们要充当后卫、边前卫，或者是边锋的角色。

在442阵型中，对边前卫没有那么严格的要求，因为他身后的空当还有充足的本方防守队员。

3. 防守型前卫(后腰)

防守型前卫经常活动在中场的中区，并居于其他前卫之后。但依比赛攻守势态的发展和变化，进攻时他也常常插到前场充当前锋的角色，防守时他常常退居后场担任后卫保护门前的安全。

防守型前卫应具备的条件

- (1)头脑清楚，沉着冷静，作风硬朗，顽强拼搏，富有朝气，生龙活虎。
- (2)攻守技术全面，特别是要有高超而熟练的盯人、抢截技术。
- (3)具有较高的判断和预测力，是一个位置概念和比赛意识很强的人。
- (4)反应和起动速度快，且有良好的速度耐力。



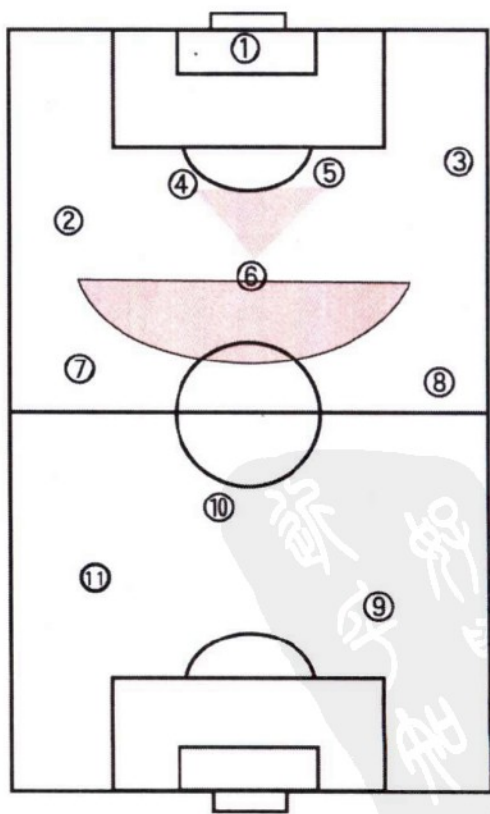
边前卫承担着本队的重任。他们常常活动在场地上一个相对狭小的场区内进行攻防活动，但是这个场区的纵向距离很长，从本方球门线到对方球门线。



防守型前卫应该有很好的位置感，能够预见对方的下一步进攻行动，及时切断向对方前锋的传球路线。

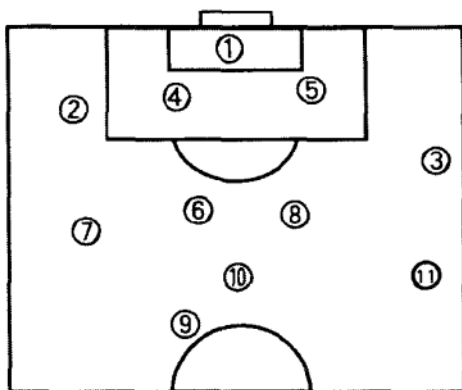
防守型前卫居于其他前卫之后，处于两个中卫之前的地带，防守时无疑就成了两个中卫的屏障。他必须承担起防守的职责，并做好稳固中场的准备。

防守型前卫的主要活动区域呈扇形，这一区域正是对手远射得分的地带，所以他必须精神集中，时刻提防对手施放冷箭，扼杀对手的远射机会。

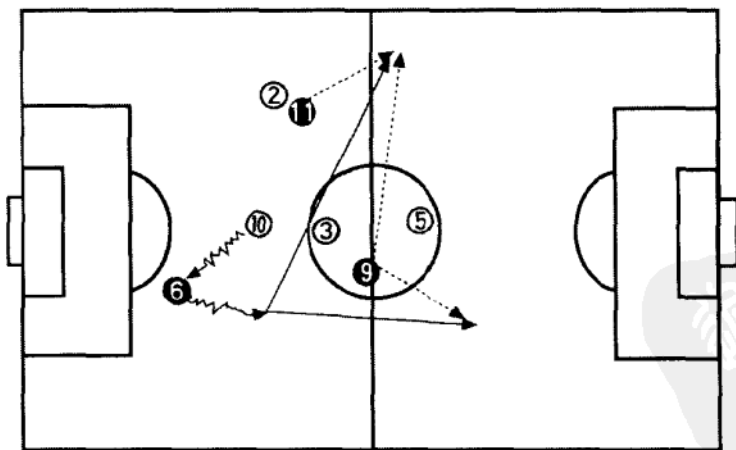




双后腰布阵时，两名防守型前卫必须配合默契，并时刻保持紧密联系。当一名队员向前压上时，另一名既要保持在一个接应的位置，又要注意提防对方任何可能的反攻行动。



防守前卫得到球后，常以短传的形式把球传给临近的同伴，如边锋、前卫等。但有时也传给处于第一线的中锋或转移给异侧边锋，这主要根据场上具体情况而定。当然，他同其他前卫一样也要掌握好进攻方向和比赛节奏。但他应当懂得：他所处的位置是发动快攻的主要区域，因该区域是球所集中的区域。不论是自己断下球后的快速反击，还是得到后场同伴传来的球后的快攻发动，都应不失时机地发动快攻。



防守前卫**⑥**抢断下对方**⑩**球后，可直接传向前方或转移长传，由同伴**⑪**和**⑨**快速插上予以有效地攻击。

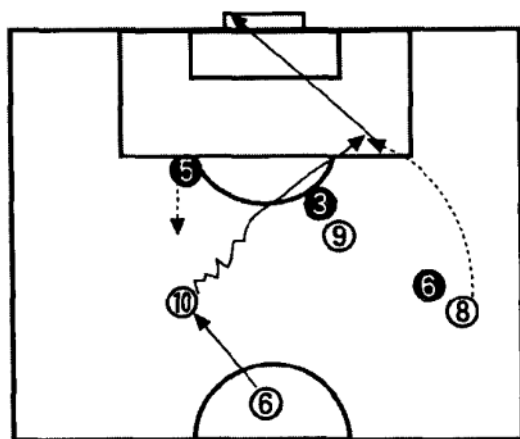


4. 前卫队员间的进攻配合

要想有效地控制住中场，并非是一个前卫队员能做到的，而必须依靠中场几个前卫队员的协调配合。只有中场几名前卫组成小组，同锋线或卫线队员紧密联系，才能使进攻更富于成效。

(1) 中路短传配合插上进攻

当中卫被诱离防守重地，或中路防守松动时，前卫小组间在中路通过相互传球配合，由中路突破防线射门。



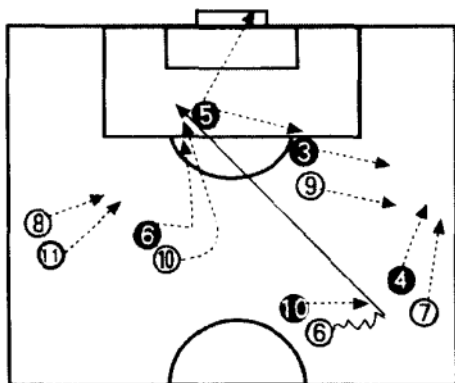
防守前卫⑥将球传给进攻前卫⑩，⑩带球前进，中卫⑤迎上阻截，另一中卫③也向⑩逼近，组织前卫⑧趁中卫外出之机，迅速插上占据号身后空隙。⑩将球从两个中卫⑤和③之间斜传给插上的同伴⑧射门。

(2) 长传转移插上进攻

当一个前卫在一侧组织进攻时，整个防线会随之向有球一侧移动，另一前卫伺机插上接持球前卫长传转移来的球射门。长传转移插上进攻，可由边路转向中路，也可由中路转向边路或由一侧边路转向另一侧边路。

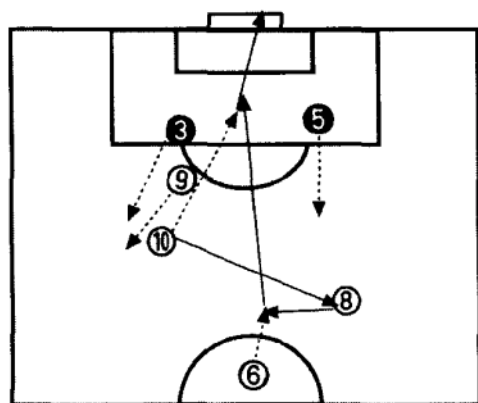


前卫⑥带球佯做向右侧发动进攻，此时，防守队员迅速向右偏移，前卫⑩先向内线右侧移动，以假象骗取对手⑥跟出，然后再突然转向插入⑥身后空隙，接同伴⑥长传转移球射门。



(3) 倒脚寻找攻击点

依3~5个前卫队员在中场的不同落位阵型，可随时组成若干个大小不等的三角形。当前锋队员间拉出来或已制造出空当，而持球前卫未能及时抓住空当予以利用时，持球队员不要毫无把握地向前传球“送礼”，白白浪费掉一次进攻机会。此时，几名前卫队员可通过横、回短传球进行倒脚配合。当两个前卫在倒脚传球时，第三个前卫就应观察好前面的空隙，一旦他得到球就即刻予以袭击。当无机可乘时，他再与第二个前卫倒脚，第二个前卫或第三个前卫均在得球前就洞察好前面的空隙，及时加以利用。



前卫⑩持球，中锋⑨拉回接应，防守队员③尾随跟出，但⑤未动，⑩不能把球直传③身后，于是，⑩将球倒给⑧，此时，防守队员⑤稍向⑧迎出，⑧再将球倒给⑥，⑥见⑤和③之间出现了空隙，及时将球渗透性传入罚球区，前卫⑩突然插上得球射门。



(4)控制比赛节奏

快节奏是进攻战术的核心，特别是快速通过中场的战术已成为一种时髦的打法。但是一味的快，尤其是守方队员已经快速收缩到罚球区，进攻队员处于寡不敌众的情况下，如果不控制一下进攻的节奏，寻找新的攻击点，恰当掌握时机，而一味地追求快传快上，快打快冲，会欲速而不达。这样，既无观察的时间，又无思考的余地。同时，体力也得不到调节，常常会事倍功半，败多胜少。反之，总是采用小敲慢打，横来回去的战法，则会给对方从容的回防时间，往往也达不到应有的战术效果。

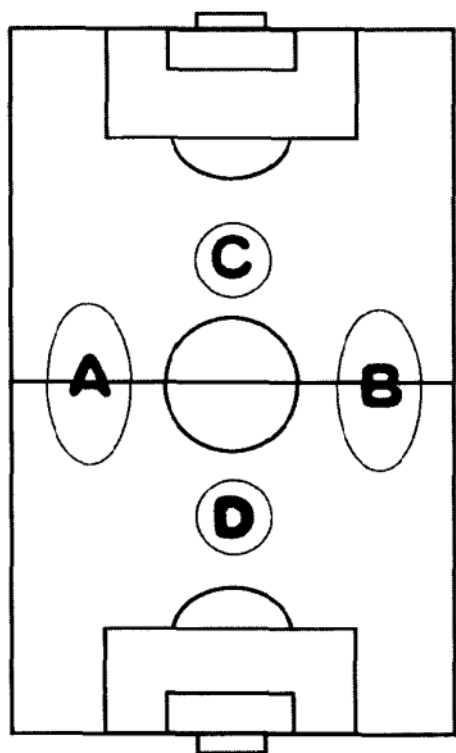


有效的进攻节奏是：以快为主、有快有慢、快中有慢、慢中有快。掌握进攻节奏的原则是：以我为主，根据比赛情况随时调整本方的力量和进攻速度，而使守方无法适应攻方的节奏而陷于被动状态。

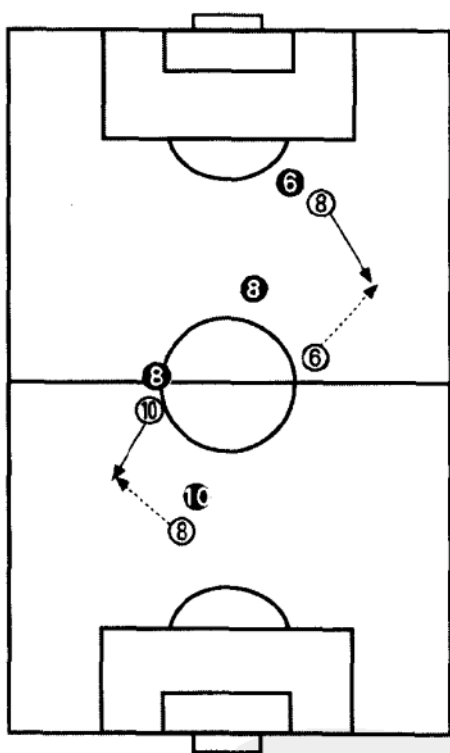


(5) 前卫间的中场接应

前卫队员身居中场，他们的接应范围广，球路多。需要指出的是，这里所谈的接应不含前卫与锋线或卫线队员间接应，主要是指3~5名前卫队员之间的接应。这里只简略强调一下接应区域，他们常利用中场的天然空隙，即中圈至边线间的空隙地带，因该地带多是防守较空虚之地，利于接应。



同伴在C和D两个中路地区得球时常常会遇到众多的对手抵御，接应路线易被封堵，所以，向两侧边路去接应容易得手。



⑧接应前卫⑩，以及前卫⑥接应前卫⑧的位置都是正确的，成功的机会也多。



(三)后卫及守门员

边后卫突然插上助攻、中后卫长传球发动进攻、守门员手抛球发动快攻,是现代足球比赛中最重要的进攻方式之一。后场球员发动进攻,必须遵循“安全和快速”的原则。后场强调“安全”是因后场进攻失误,对手可以直接获得射门得分的机会,必须要安全、准确。



边后卫常常是快攻的发起人之一。这是因为三分之二以上的进攻是在前场中区结束的，此区域正是攻、守双方兵力云集之地。而两个边区人员稀疏，在通往对方球门的道路上障碍甚少，是发动快攻的良好区域。快攻发动成功的关键在于掌握住时机。



1. 边后卫进攻的技巧

提高边后卫的进攻质量，对于确保攻守平衡和增强全队的进攻力量具有重要意义。边后卫参与进攻的方式主要有以下几种。

(1) 快攻的发动

边后卫在后场发动快攻应记住：传球比带球速度快、效果好。

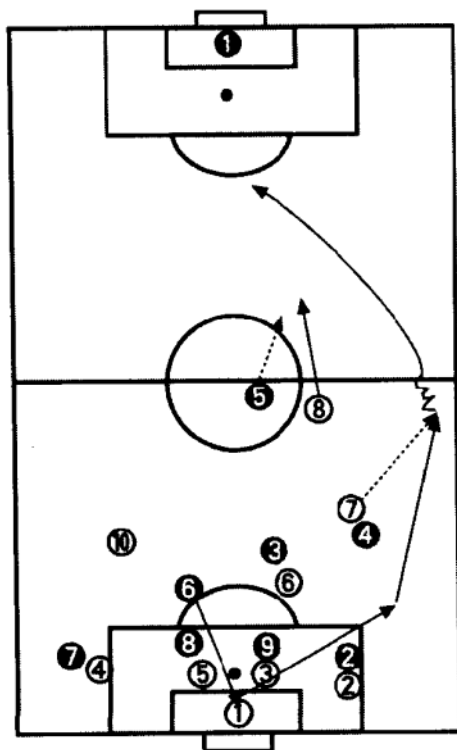
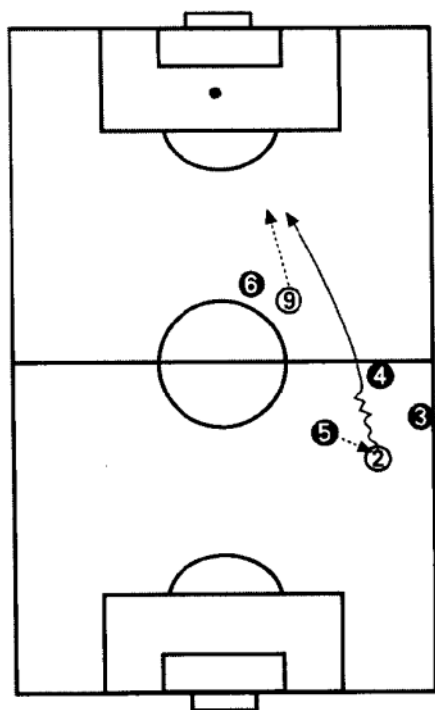
①快速掷界外球。对方将球踢出边线一刹那，常常精神不能立即集中起来，总要怠慢片刻，若边后卫能抓住短暂的几秒钟，将球快速掷入前方的空当，是快攻发动的良好时机。



足球进攻技术图解

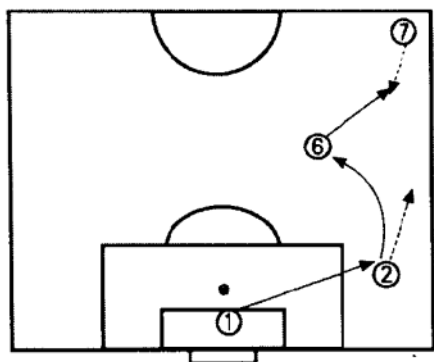
②边后卫在后场边区抢断下对手的球后，是发动快攻的良好时机。

边后卫②断下⑤传给①的球后，立即长传转移中路，由同伴⑨快速切入，乘虚而入。因为此时对方均处于进攻状态，突然失球往往猝不及防，即使返身回追，一时也难以组成合理的防守布局。



③守门员截获对方的球后，立即掷球给快速向边区拉开的边后卫，边后卫得球后，以迅雷不及掩耳之势发动快攻，使被大兵压境的对对手回防不及，难于阻止快速进攻。

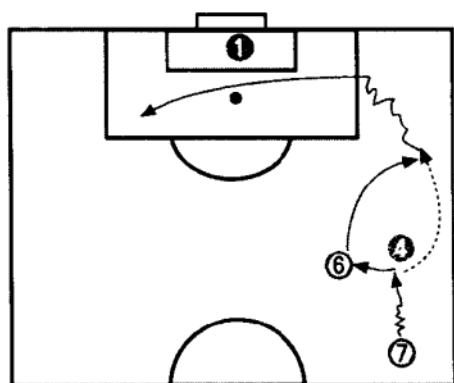
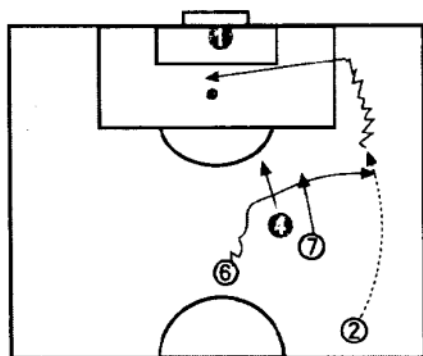
守门员①接到③射门球后，立即抛向右边区，右边后卫②冲刺快跑得球后，传向中场边区，同伴⑦插入得球后，长传转移中路，由⑧切入得球直捣球门。



(2) 一般进攻的组织

① 当在后场没有机会发动和组织快攻时，边后卫就应与临近位置的同伴，如前卫、边锋等，通过传球配合组织进攻。

② 转移进攻方向。在一般进攻中，由于适当降低了推进速度，自然防守队员很容易向有球的边路移动，这时边后卫若能抓住中路或异侧的空隙，及时将球转移到防守中出现的漏洞或空隙，往往会收到事半功倍的效果。



③ 2×1 配合插上。当边后卫在中前场边路带球推进遇到对手的积极干扰，而临近的同伴，如边锋、前卫等前来接应，他借助同伴的支援，通过 2×1 的形式越过对手，进行传中或射门。

边后卫⑦与同伴⑥号做 2×1 配合越过对手传中，为同伴创造射门机会。



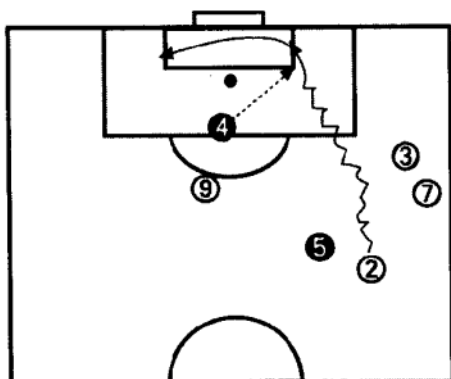
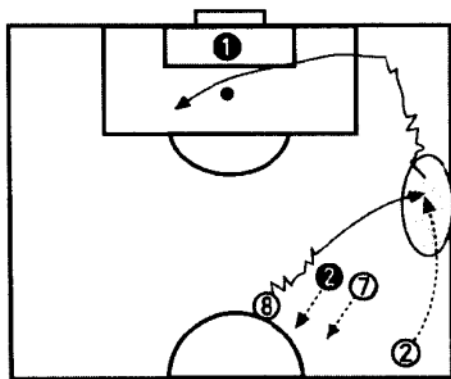
足球进攻技术图解

(3) 边后卫插上进攻

现代边后卫插上进攻，是全面化足球的主要标志之一。边后卫何时插上、插上的主要形式是什么？实践告诉我们主要有以下几种：

①同侧边锋回撤时，引走了对方的边后卫，此时边后卫乘机插上占据边区空隙，得球后可传中，有机会也可射门。

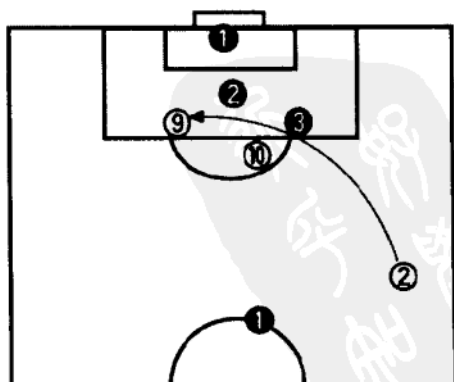
边锋⑦回撤，边后卫②插入空隙得⑧的球传中。



②当边锋内切而边后卫紧跟不放，也随同进入内线时，边区露出较大空隙，边后卫及时插上。

边锋⑦内切带走④，边后卫②插上接得前卫⑥的传球后，带球下底回传，为同伴创造射门机会。

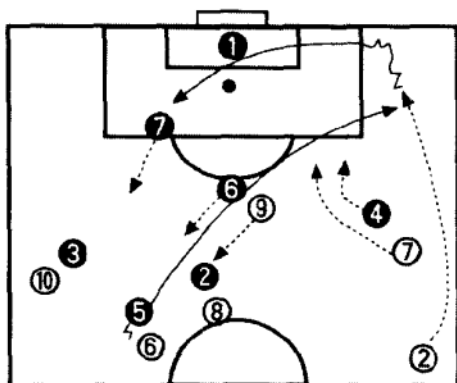
③不失时机地进行45度角传中。当边后卫在接近前场边区时，同伴已进入门前腹地，同伴头球又较好，就应以45度角将球传至门前。当然，在阵地战或对方采用密集防守时，也常采用外围长传高打战术。边后卫常常担任这种传球角色。



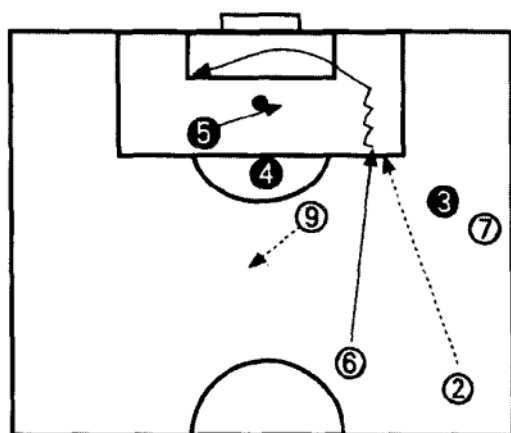


④异侧长传移动，边后卫插上。当进攻在一侧发展时，由于对手的严密封堵而没有突破口，继续向前推进遇到了层层障碍时，同伴突然改变进攻方向，将球转移给已有准备的边后卫，他及时插上得球进攻。

进攻队员⑥持球推进由于对手在局部地区，把同伴紧紧盯住，他不能顺利向前进而突然将球转到右侧，右边后卫②及时插上传中。实践证明，这是一种有效的插上进攻方法。



⑤传切配合，边后卫插上。当同侧边锋有意拉边牵制住防守的边后卫时，边后卫抓住对方边后卫与中卫之间出现的短暂空当，快速切入，得同伴的渗透传球传中或射门。

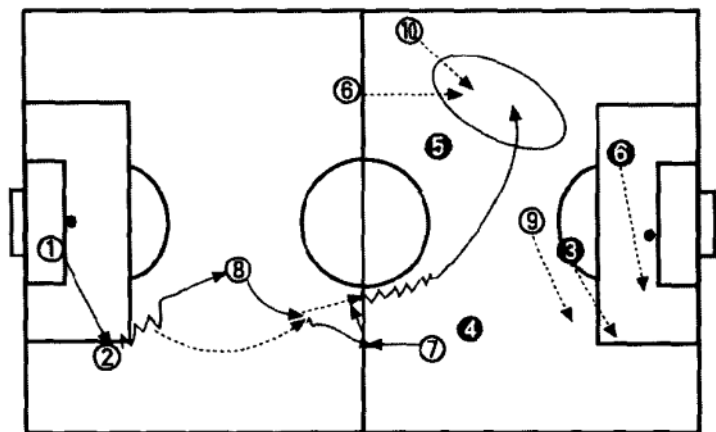


右边后卫②趁机切入，得同伴⑥的直传球传中，为同伴创造射门机会。



足球进攻技术图解

⑥前场个人突破进攻。当边后卫在前场得球而又没有配合进攻条件时，可大胆而果断地带球突破防线，为个人或同伴创造射门机会。



边后卫②在边路通过2×1配合到了中场边区后，见防守队员④、⑤、③防守重心向右偏移，立即将球转移至左侧空当，同伴⑥、⑩均可插入空当得球。

边后卫插上进攻注意事项

- 在立足于稳固防守的基础上，大胆而果断地插上进攻。
- 掌握好插上时机，如前面有空当而同伴又有可能传球的情况下，可以及时插上。
- 边后卫插上完成传球进攻或射门后，应迅速回防，以防万一。
- 边后卫插上进攻后，同伴应留神补他的空位，以防对方乘虚而入。
- 边后卫切忌个人从后场带球助攻，而特殊情况例外。除非在对方无人防守边后卫的情况下，可带球进攻，否则，应及时把球传出去。



⑦插上射门。在全面化足球运动盛行的今天，边后卫射门得分日益增多。边后卫射门得分的主要手段是个人突破后射门、传切配合射门和包抄射门。

个人带球突破后，守门员常常封堵近角，由于射门角度小，一般应射向远侧球门，一则角度大，二则射偏时同伴还有补门的可能性。但在角度小的情况下，如其自己射门，不如传给同伴射门。

边后卫从对方后卫与同侧中卫之间切入，或斜线切入中后卫身后得同伴直、斜传球后，常常形成一对一的局面，此时射门应以轻打准确为主，不能操之过急，更不能企图晃骗守门员，这样往往会适得其反。

包抄射门，多见于异侧传中越过守门员头顶，或中间高大同伴头球摆渡过来的球，或包抄的其他同伴有意将球传漏过来的球等。对这些来球，边后卫冲上以直接射门方式射门效果最好。



上述列举了常采用的一些插上进攻方式。但是，还不应忘记：当大兵压境进攻时，对守门员拳击、后卫解围等飞到边路的来球，也常常是边后卫得球连续发动进攻的形式之一。



2. 盯人中卫

盯人中卫的进攻任务，远不及防守任务重。在前场一个进攻回合结束后，盯人中卫要立即全力返回原位。一般情况下，盯人中卫不再继续参与第二、三个回合的进攻。盯人中卫进攻的形式主要有：

(1)以准确的短传将球传递给临近的同伴。主要是前卫和边后卫，由他们再去组织有效地进攻。

(2)接应。他支援同伴的特点是，多居于球的后面接应，较少超越到球的前方去接应。除非前方机会好，插上得球后能对球门造成威胁，以及他的位置有同伴代替时。

(3)参与前场定位球进攻。当在前场获得罚任意球或角球机会时，常常利用自己的身高和头球优势参加进攻，直接或间接威胁对方球门。

3. 拖后中卫

拖后中卫常常投入进攻，往往以射门而告终。他进攻的特点是快速突然，出其不意。他进攻的主要形式有：

(1)短传组织进攻

拖后中卫在球的后面或侧面接应，得球后与中场或前场队员，通过短传配合组织进攻，为同伴创造射门机会。

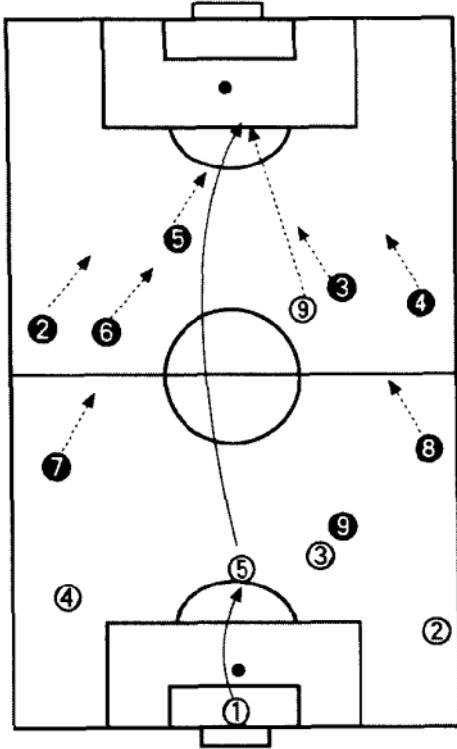
(2)长传反击

拖后中卫所处的位置常常是快速反击的始发点，他常采用直线长传或转移长传发起快攻。快攻成功的要素在于掌握时机，实践证明抓住下列3个时机发动快攻效果最好：

①他抢截下对手球的一刹那立即发动快攻。

②对方大兵压境回防不及时，一旦他得到球就应立即发动快攻。

③虽然对方已转身往回奔跑，但新的布防尚未就绪，也就是阵脚未稳时，立即将球向前场传，也常常能获得良好的效果。

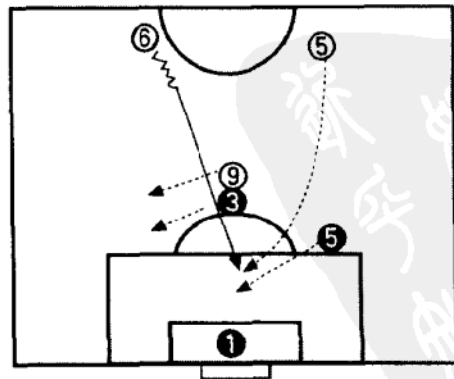


当拖后中卫⑤得球后见守方后卫②、③、④、⑤各自向自己的防守区域奔跑，但相互间尚未形成配合防守局面，此时，⑤即刻大脚长传，让中锋⑨或其他同伴快速插上进攻。

(3) 插上进攻

拖后中卫常常插上进攻，并以射门而告终。不论是从边路还是从中路插上，都必须掌握好插上时机，才能达到预期的目的。最好的时机就是前场队员已经制造出了空当，中场队员又能以渗透性传球为主时，插上则效果最好。

同伴⑨向边路扯动并引走了③，持球同伴⑥直接将球传至他身后空当，拖后中卫已迂回到了中场，见机迅速插上，得球射门。





无疑，为确保后场安全，当拖后中卫插上进攻时，中场同伴或他临近位置的一个同伴应留神，在需要时能随时填补他的位置，使他插上时毫无后顾之忧。



(4) 长途运球，直捣球门

随着紧逼足球打法的日益深入，盯人防守逐步由后场发展到中场，甚至扩大到前场。由于一些队常常采用一对一的全场紧逼，一般来说，惟有拖后中卫和守门员没有固定的盯人对象。这样，他可充分利用这一有利条件，在后场或中场得球后，趁防守者各自紧盯自己对手而放松对他看守时，则快速直线或变向以长途运球的形式直捣球门。无疑，他是一个出类拔萃的运球专家。但是，他还要记住：前场受阻时，借助同伴协助以 2×1 配合等形式攻击球门。

带球助攻是自由中卫一个很有利的进攻形式，一般中卫突然出击是无人防守的，所以他在中场和前场很容易得到球，但是企图一个人带进去是很难办到的，这时防守队员必有人来堵截，此时自由中卫要很清楚，以便把球传给不看守的同伴或配合插上射门。

(5) 定位球进攻

当本方在前场获得任意球、角球、掷界外球时，他也常常到前场参与进攻，以增加进攻人数或充分发挥其头球威力。



4. 守门员

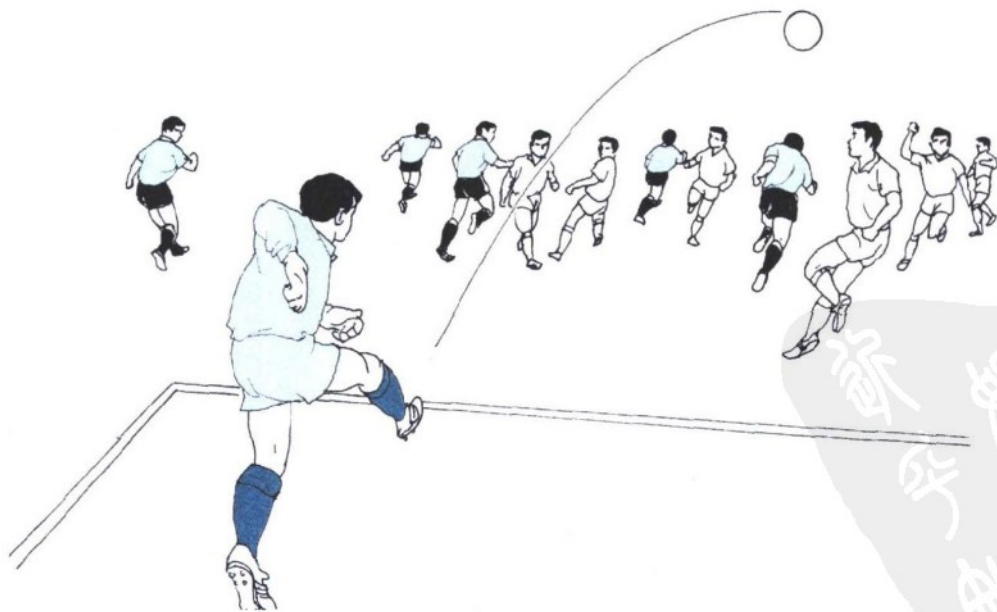
守门员一旦把球接住，立即担负起组织进攻的第一传任务。这第一传的好坏，直接影响进攻的发展，因此守门员接住球后，应根据场上情况，迅速地用踢活球、反弹球的踢法(或用手掷球)，准确地把球传给同伴，组织进攻。(详见《足球守门员技术图解》)

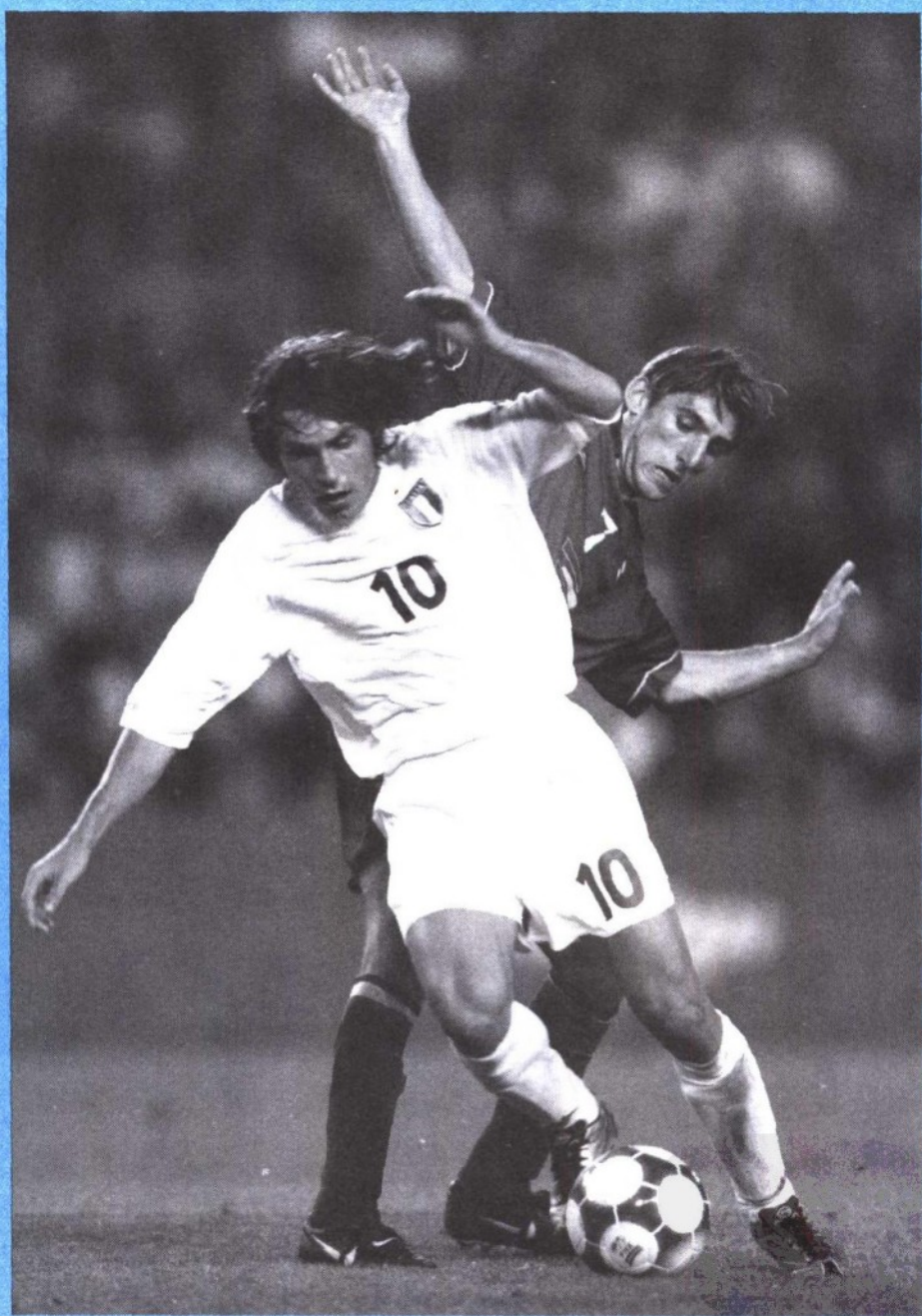
守门员的发球可分为3种形式：手掷球、发高远球和踢定位球。不论守门员采用何种发动进攻的方式，都应以快速、准确、安全作为前提。守门员发动进攻的一般规律为：

(1)当对方全线压上时，一般身后留下的空间较大，守门员控球后首先应考虑将球发向该空间，利用锋线队员快速插上，以快制胜。

(2)阵地战时，当守门员控球后，同队队员应积极跑动接应，守门员便于选择发起进攻点，或将球发给负责组织进攻的前卫。

(3)当对手从一侧边路进攻告终后，异侧进攻队员较少，这时本队异侧后卫、前卫应迅速拉边，守门员应迅速将球发给该区的队员，通过他们组织和发动进攻。





战术本身并没有贵贱之分，追求不同进攻战术的球队都能够自如地应对比赛，都可能取得巨大成功。

五 进攻战略与战术

现代足球进攻战术千变万化，比如南美球队十分重视运用控制球的打法，他们利用一系列连续的传球发动如潮的攻势；而丹麦、挪威等北欧球队则推崇直接进攻的风格，他们利用长传冲吊直接把球传向对方腹地的目标处；比利时、罗马尼亚等球队将快速防守反击战术演绎到了极致；法国、西班牙、荷兰、意大利等球队有效协调了控制球打法和快速直接打法二者的关系，当机会来临时，他们会突然而快速地在两者之间进行转换。



通常来说，一支球队的技战术风格的形成有赖于以下3点：(1)球员的身体条件；(2)球员掌握技术的熟练程度；(3)教练所推崇的富有哲理性的打法。



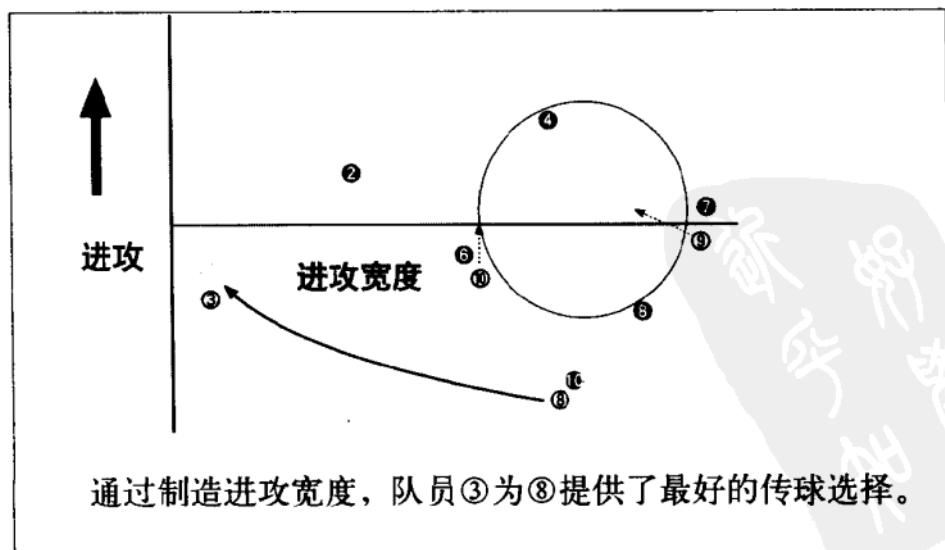
(一)理解进攻原则

足球比赛是在规定的范围和时间内进行对抗争胜的球类比赛项目，为达到比赛取胜的目的，运动员在比赛中应当在千变万化的攻防战术行动中遵循一定的原则，从而达到提高行动效率、减少行动失误、扩大取胜机率的良好效果。这些在比赛中应当始终遵循的“信条”，就是比赛的攻守原则。

足球比赛的进攻原则主要有5个：宽度、深度、渗透、灵活性、随机应变(创造性)。

1. 宽度

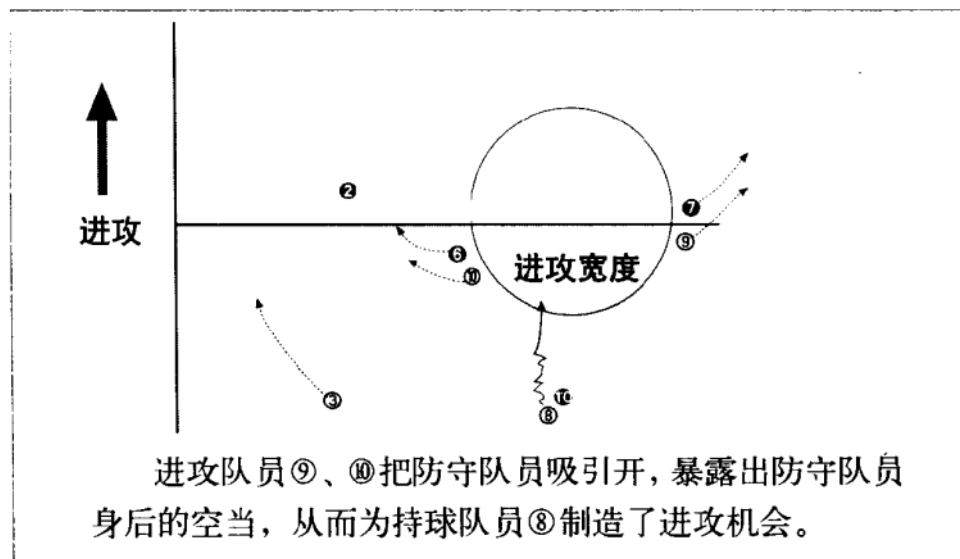
宽度是进攻的首要原则。通过向前推进，让球队占有更多的空间。在进攻中，关键不是持球队员的跑动，而是队友在无球时的跑动和占位。队员经常选择短而近的跑动路线，并相信为队友提供了最好帮助，实际上并非如此。如果两名队员之间的距离很近，那么就会缩短他们接球的准备时间，减小他们之间配合的空间。





进攻队员应该在持球队员前散开,这样防守队员很难决定防守哪名进攻队员。扩大进攻宽度可以撕开对方防线,使防守队员必须增加跑动距离来封堵空当,增加持球队员的选择方法。

进攻队员可以观察到防守队员身后的空当并决定采用哪种进攻方法,通过跑动,无球队员可以给对方造成很大的威胁,并分散防守队员的注意力。



防守方的首要任务是阻止球向前传,因此在有球一侧的区域,都会有许多防守队员,在这种情景下,横传、回传比向前直传容易多了。如果进攻方能够充分利用场地深度的话,这种转移进攻的策略通常会成功。

要点: 快速传球可以制造很多种战术组合的机会,制胜的关键在于简单、快捷、准确的传球。如果持球队员犹豫不决,迟迟不能把球传出,那么防守方就有足够的时间去重新组织防守。

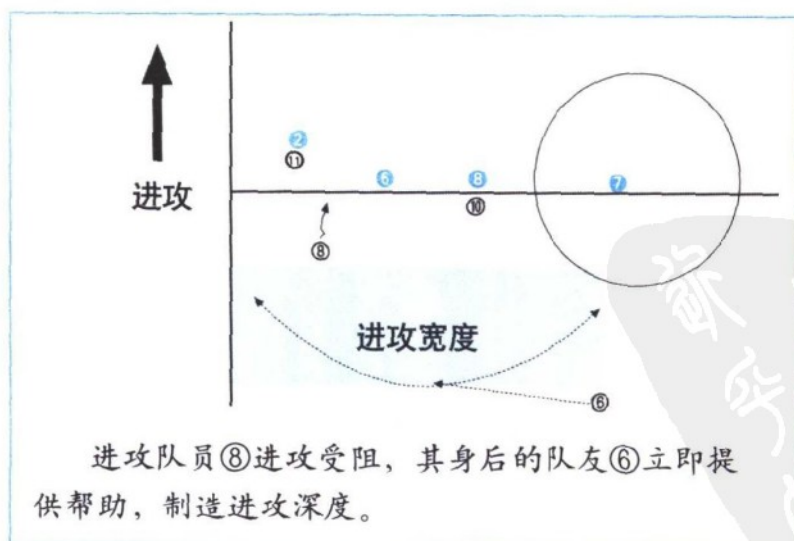


拉开的目的是为了在防守队员身后制造出可利用的防守空当，争取突破防守队员的防守，尽快接近对方球门最终获得机会射门得分。



2. 深度

在充分利用场地宽度的同时，又要充分利用场地的纵深距离，进攻队员要有意识地在不同方位上形成不同距离的纵深梯次，使防守队员在前后之间的联系处于无序和散乱状态，使本方队员能够更容易地利用防守队员身后的空当。进攻队员要积极向防守队员身后的空当区域穿插与突破，并应时刻意识到防守队员身后球门前的空当是进攻队员首先要争取利用的区域。

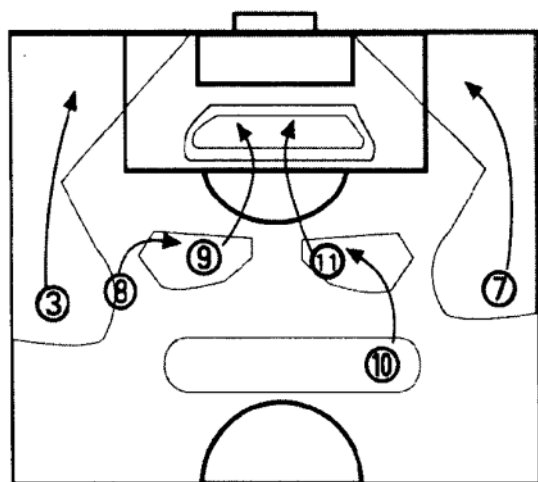




3. 渗透

在采用横传拉开防守后,跟随运用渗透防守的纵向传球是特别重要的,有效地执行这一原则,其结果不是直接创造射门机会,就是为射门目的带来其他有利的形势。

这一原则对技术能力的要求是,通过正脚背或其他脚法以尽可能快的方式传球渗透防守。就身体素质的需求看,速度在构成这一原则的有效性上起关键作用。当慢速进攻时,突然性的速度是渗透防守的最重要条件。成功的战术运用实践表明,渗透防守越早越快,成功的效率越高。所以,在中场稳妥地组织进攻时,伺机迅速采用渗透性传球,以创造射门机会,是每一队员应努力的。



防守队员身后和周围的区域,是进攻方能够进行渗透的重点区域。

毫无疑问,队员的运球能力是个人和球队进行渗透的重要保证,队员灵活地运球越过防守队员并进入其身后空当,是球队战术安排中不可缺少的一部分。那些运球技术出色的队员是球队真正的进攻组织者,如果他们还具备良好的身体素质,那么教练员就能从容地安排比赛战术。



渗透原则运用技巧

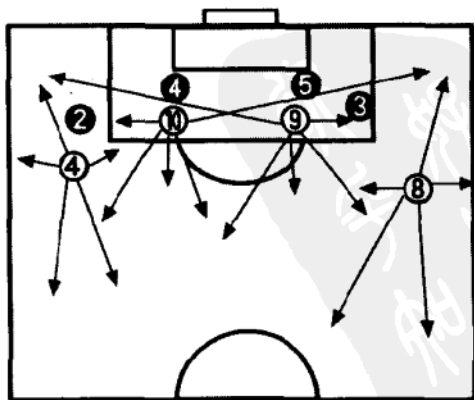
教练员要仔细观察对方防守中出现的漏洞，派上运球能力出色的队员进行攻击。侧翼和两侧防守队员的身后，以及中后卫前面经常会暴露出空当(前锋队员的移动把防守队员吸引两侧时)。教练员应该培养出色的运球选手并鼓励进攻，当这些队员控球时，他们经常会表现出娴熟技巧，即使最出色的防守队员也很难抵御。事实上，教练员应该鼓励队员富有想象力的发挥，他们的即兴表演会让对手措手不及。重要的是，天才运动员要让队友明白自己要做什么、在什么位置上做，否则就可能出现偏差，导致队友不知如何配合。

4. 灵活性

可能在进攻原则上理解最少的就是跑位的灵活性。事实上，那些在固定范围内活动或把自己限制在某一区域的球员，很容易被对方盯死；而那些相对活动自由、灵活性强的球员则很难被冻结。

无球队员的灵活跑位，是发展进攻灵活性的基础，处于纵深位置的进攻队员应及时准确判断场上形势，通过在对方防线上的跑位来扰乱防守队员，从而为进攻创造机会。

在进攻中，队员的移动与个人技术相互联系，特别是与运球、传球和跑动能力密切相关。





有球活动的战术意义主要表现在：向右侧运球为同伴创造了左侧跑位切入的空当，反之亦然；向前方运球将会在身后创造空当，反之亦然。无球跑动的战术目的则主要体现在有意识地穿插跑位，为同伴拉开空当和利用有球队员战术移动所扯开的空当切入，创造传球点。

在执行灵活原则时，身体素质方面的特殊要求是起动速度。因为摆脱盯人以及切入空当，需要起动速度；后卫插上和中场策应，仍需要爆发性速度。

5. 随机应变(创造性)

在观看高水平的球队比赛时，会发现他们之间的传球快速、简便而又准确。但是，偶尔你也会发现，某名队员会带球做一些动作，既吸引观众的眼光，又使对方的防守错乱。这名队员将要做的是一些完全不可预测的随机应变的动作。

这种非常规的动作经常是一个虚晃动作或者是运控球动作，特别是在射门区域附近或是在射门区域内。教练员应该鼓励球员，在这一区域要有想象力、创造力和做一些非常规的动作。这种不可预测的动作或虚晃，经常会打乱对方的防守。教练员应该尽量在这个区域内呼喊指挥队员，要让队员们自由发挥。那些坚持在这个区域内让队员进行某些固定战术练习的教练员将会使队员变得毫无激情，缺乏想象力，机械教条。

训练出一支具有创造力、想象力的进攻球队的关键，在于发现一个具有组织能力的场上核心。这名队员经常在禁区附近活动，而且常常会被紧紧盯住，他还会经常背对球门，但是他那种不可思议的觉察周围情况的感知力，会使他觉察到其他队员看不到的情况。对于在这一区域内的运球过人的大师们来说，这绝不是偶然的，如贝利、马拉多纳、普拉蒂尼、克鲁伊夫及其他人等。



(二)边路进攻

边路进攻始终是一种有效的进攻手段。在过去的几年中，球队不断增加防守队员的人数，不断扩大防守的范围，教练员在制定比赛阵型时也着重考虑增加球员的防守职责。因此，边路进攻就显得尤为重要。球员个人或局部的几名球员利用边路进攻，能够为全队赢得突破对方的防线、创造出射门得分的机会。

1. 边路进攻的主要形式

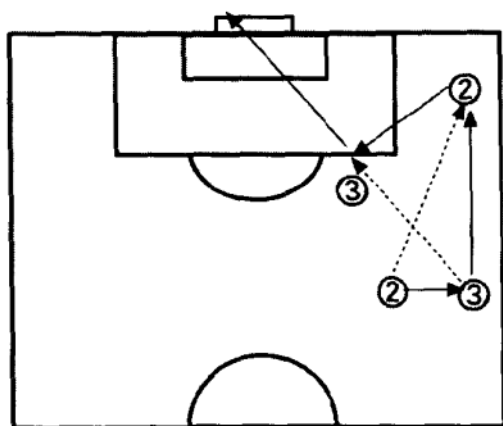
边路进攻一般是指进攻的最后阶段发生在前场禁区线以外区域的进攻。边路进攻通常有两种构成形式，其一是进攻过程始终沿边路而行，其二是通过中路转移至边路。



边路进攻打法的主要目的在于充分利用“宽度”原则，拉开防守面，削弱中路的防守力量，创造中路破门得分的有利战机。

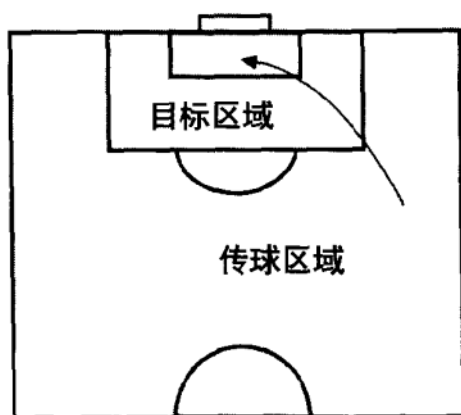


对于这些结束边路进攻形式的合理选择,主要依赖于队员对具体攻守战术形势的判断分析,它应有利于发挥自身的特长。一般来说,在这五种形式中,边路传中运用得最为广泛。当运用传中方式时,传球者需特别记住的是,抓住中路防守组织变动或混乱时刻传球,比一味追求沉底贻误战机传中更重要。



2. 边路进攻的传中目标区域

由边路向中路传球时,一般会有几个较有威胁的传球目标区域:第一个目标区域是近侧门柱,第二个区域是球门中部区域,第三个区域是远侧球门柱区域。此外,还可能向防守线后方做斜长传,以利用最后一名防守队员和守门员间的空间。





如果传中区域在罚球区和边线之间，那么传球的落点位置应在靠近球门柱的6码线上的附近区域，约在此点的2~3米范围内为好。

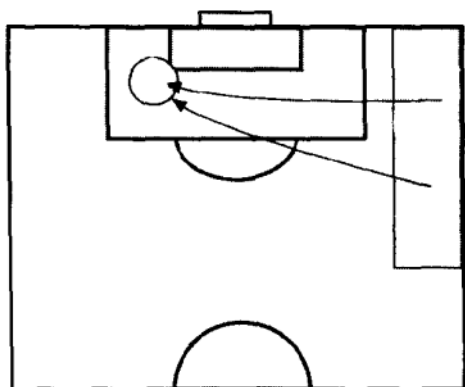
在对近门柱传中时，应当把球传到防守队员的身后去才能有效。同时在向近门柱传球时，要考虑是否有利用的空间、防守队员的位置如何、进攻队员的位置如何这3个方面的因素。

(1)考虑可利用的空间是指传球队员要确信在边路有足够的空间，在近门柱侧有可利用的空间。





(2)考虑防守队员的选位是指传球队员要重点考虑守门员的位置，因为他可以用手，所以守门员较其他队员有较明显的优势。



传中队员在传中时要避开守门员选位的区域。一般是球越靠近边线，守门员越靠近球门的后半部。还应当记住，很少有守门员越过近门柱侧去截获传中球的，大多数守门员的出击路线是正对球门的角度

(3)考虑进攻队员的位置是指传球队员要明白，将球传向近侧门柱的目的是使包抄者能够在高速跑动中插入空间并抢点射门，而不是寻找等在那一空间的接球者。包抄队员一般是从6码区外侧的区域移动的。



有些场合包抄队员不一定非要自己射门，可以将球回传到罚点球或点球区线边缘地带，将球蹭向远门柱一侧。当进攻队员向近门柱移动时，如果知其身后有插入的同伴，也可以佯装击球去让球滑过，这种做法在队员跑向近门柱区域却被紧盯时特别有效。

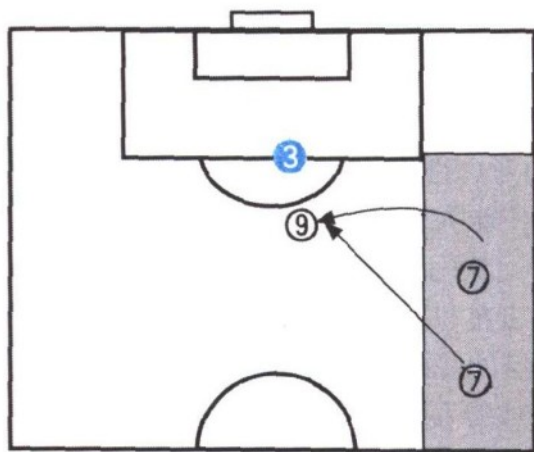


3. 边路传中的线路

边路传中的线路主要有外围吊中、边线传中、底线回扣传中、超远长传吊中等。

(1) 外围吊中

平行于端线的罚球区延长线至边线以后的边路区域传向门前中路的球，为外围吊中球。外围吊中是一种简单而实用的打法。当对方快速收缩到球门前进行密集防守，或比分落后而余下的比赛时间不多的比赛队，常常把高大队员安排到突前中锋位置利用头球争顶或头顶过渡形式为同伴创造射门机会。但在正常攻守的情况下，一旦突前中锋等队员已占据了罚球弧一带区域，也常采用外围吊中的打法，为中路同伴创造射门机会。

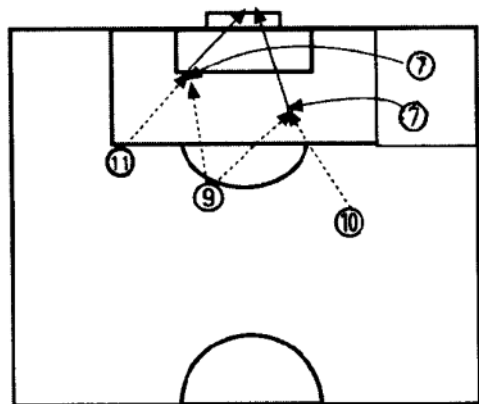


外围吊中要掌握好传球时机，一般在下列两种情况运用较为适宜：一是当中锋或其他同伴向门前冲跑，而后卫线又未站稳阵脚；二是在阵地战时，当高大同伴已在门前站好位置时，就应有将球高吊传中的意识。外围吊中的落点，原则上是向罚球弧与点球点之间的周围上空吊球，但根据具体情况也可将球吊至异侧门柱附近的上空。



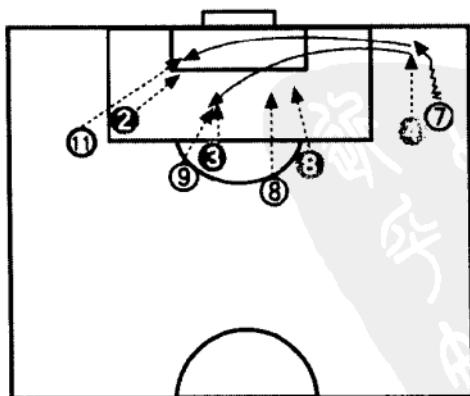
(2) 边线传中

平行于端线的罚球区延长线到端线之间的区域内将球传向球门前的传球称为边线传中。边线传中的时机至关重要，传中过早或过晚均不能达到预期效果，必须做到人到球到，球到人到，才便于同伴在跑动中抢点射门。因此最好的传中时机不是同伴已站在罚球区等候边锋的传中路，而是中路和异侧的包抄同伴与对手一齐向前（球门方向）奔跑时，及时把球传进去。如果包抄人员已进入罚球区成静止状态后，球才传来，这样的球只利于防守而不利进攻。



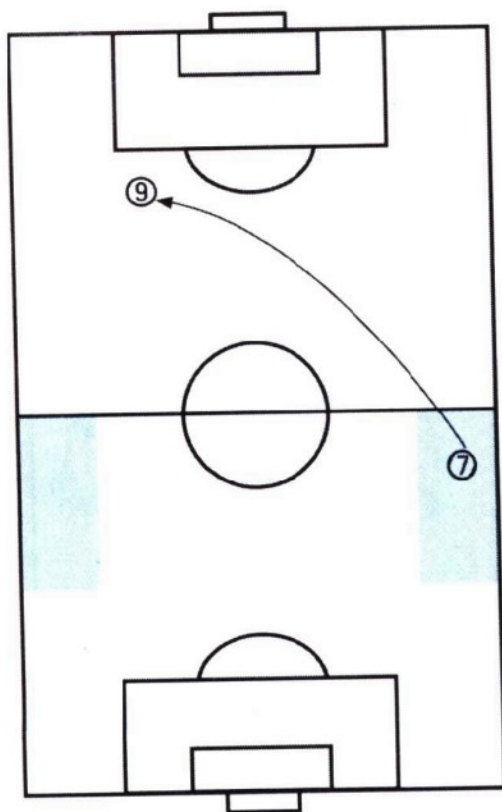
右边锋⑦带球突破后，发现同伴⑪、⑨、⑧与对手②、③和④一齐向球门方向冲跑时，立即将球传至门前，为同伴冲上抢点射门创造条件。

因此时传球到门前，前锋面对球门又是迎球跑动，便于观察利于射门。而后卫是向自己球门方向跑动不利于处理球，同时，后卫队员之间又不便于相互补位和保护，因此，防守漏洞较大。





边线传中时传中球的方式主要取决于传中球的落点。一般情况下，落点在异侧门柱附近时，要采用传过顶高球的方式，使球越过下面所有的“障碍”到达该区域。如球的落点在点球点附近，常采用平高球的方式或地滚球的方式两种。若将球传至同侧门柱附近时，则采用低平球或地滚球的方式。



(3) 超远长传吊中

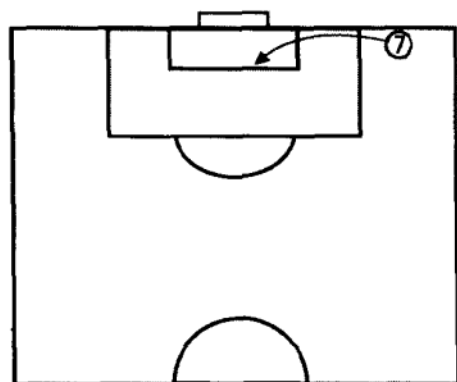
超远距离长传吊中是破密集防守的有效方法，但这一战术对传球者的长传准确度以及洞察时机的能力要求极高。如果队中有贝克汉姆那样的长传高手，这一战术将在瞬间撕破对手的防线。





(4) 底线回扣传中

指在罚球区的边线垂直于端线至同侧球门柱一带区域内向门前回扣传中的球。如图所示，右边锋⑦带球切到端线处(阴影一带)用力向球门前回扣传球。边锋带球进入此阴影一带则意味着防线被冲破了，所导致的后果往往是致命的。在该区域的边锋常采用将球向球门前中路腹地横、斜传，以有力的地滚球或低平球进行回扣传中。这种球的特点是速度快，落点低，适宜于任何身材的包抄队员。

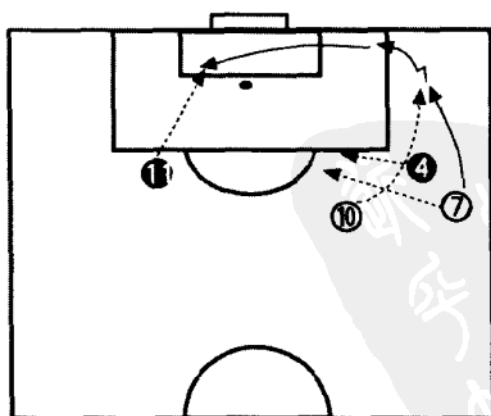


由于包抄队员迎球正对球门跑动，加之距门近、角度大，可利用头、脚和身体其他任何合理部位触球。只要碰着球就有进球的可能。这种球的危险还在于由于对手距边锋较近，加之球速快，因而防守者常常猝不及防，经常将球踢入自己的门内。

4. 边路进攻战例

(1) 前场发动的边路进攻

右边锋⑦内切并带走左边后卫④，而前卫⑩趁机套边接②直传球，然后传中，为同伴创造射门机会。



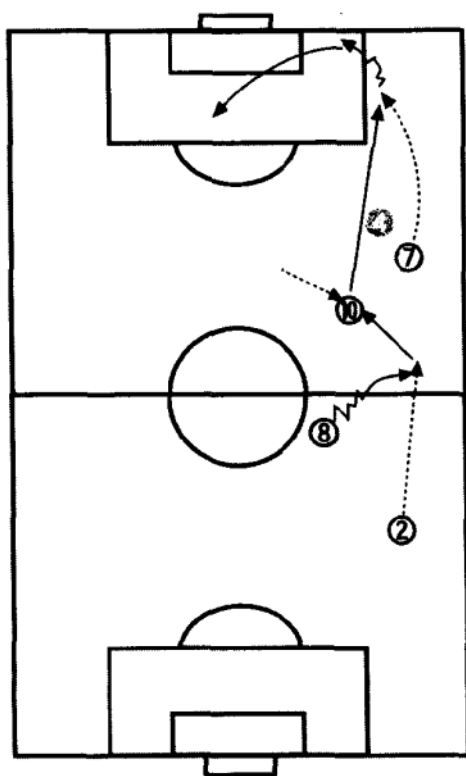
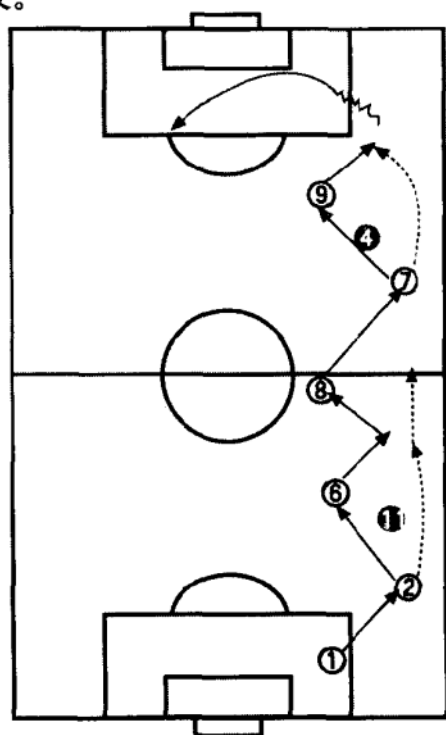


足球进攻技术图解

(2) 后场发动的边路进攻

这主要是指由守门员和后卫队员为主发动的进攻，但有时其他队员也可在后场发动边路进攻。

守门员①得球后，用手将球掷给右边后卫②，②与接应同伴⑥以二过一配合越过⑪，⑥得球后再把球传给⑧，⑧将球传给右边锋⑦，⑦与中锋⑨以二过一配合形式越过边后卫④得球后传中。



(3) 中场发动的边路进攻

前卫⑧在中场得球，把球传给前插接应的右边后卫②，②将球传给⑩，⑩与右边锋⑦以传切配合的形式越过④，⑦得球后传中。



破密集防守的7种方法

(1)快速进攻是进攻密集防守最有效的武器。特别是在后、中场抢断球后，立即发动快速反击，在对手未形成密防队形之前予以反击最为有效。

(2)队员要勤跑动。在破密集防守时，攻方队员在前场人丛里切忌站死不动，而要积极前插后撤，左右穿梭，引诱对手，制造空当。

(3)多让球变换方向。防守队员往往是以球的移动和方向变化而随之移动、选位和补位的。由于球速超过人的速度，所以，进攻队员在球左右转移、声东击西的过程中，要及时而果断地利用防线上出现的漏洞。

(4)传切配合突破。当进攻队员在罚球区附近进行不停顿地左右交叉、前后换位跑动往往会带动防守队员的跑动，防守队员在跟随进攻队员跑动时，常常会出现空当或漏洞，进攻队员通过细腻脚法和默契的配合，采用一传一切的配合，深入到“敌后”，顿时会使防线瓦解。

(5)个人突破。它是一种十分有威胁的进攻手段。持球的进攻队员通过超群出众的过人突破技术，在人丛中左晃右拨，纵横游弋，突破防线或闪出空隙及时起脚射门。

(6)空战袭击。由于守门队员堆积在门前，形成了层层封锁、障碍林立的局面，使进攻者在地面几乎无懈可击。采用在外围长传高打，通过高大中锋或头功好的队员在罚球区附近争夺制空权，可直接用头球攻门、或用头将球回点给迎上的同伴射门，或用头向侧后方摆渡给插上的同伴射门。

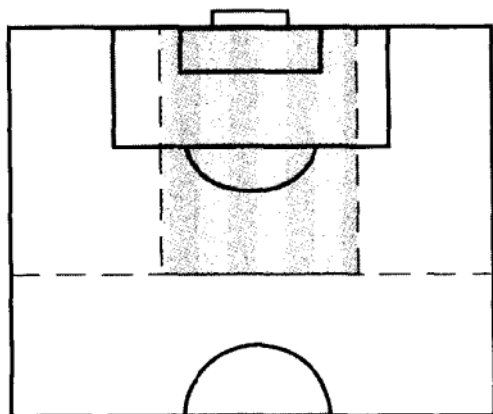
(7)拉开防区进攻。由于对方把兵力紧紧收缩在罚球区前后，因此，中路进攻常常被严密封堵，空隙甚小。可采用两边拉开，从边路突破进行边线传中或底线回扣传中予以攻击。若能在边路多次突破，必然会吸引对方兵力侧移，无疑中路防守就会松动，出现破绽。这样一来，为中路进攻创造了条件。



一般来说，中路进攻是一种比边路进攻更具有威胁性和直接性的战术方式。由于中路往往防守人员密集，以致进攻有效性的难度加大，但它若一旦成功，则比边路进攻效果更明显。

(三)中路进攻

中路进攻通常是指进攻最后阶段发生在前场中间区域的进攻，一般来自于中路直向推进和边中转移两种形式。

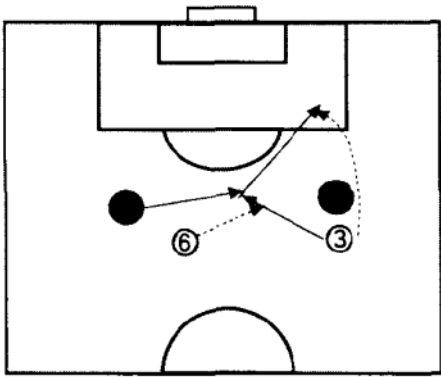


中路进攻的有效性对运动员的竞技能力要求是很高的，合理选择和有效结束中路进攻，除了具有一定的技巧、球场意识和身体素质之外，运动员的果敢精神、临场经验也起着极为重要的作用。

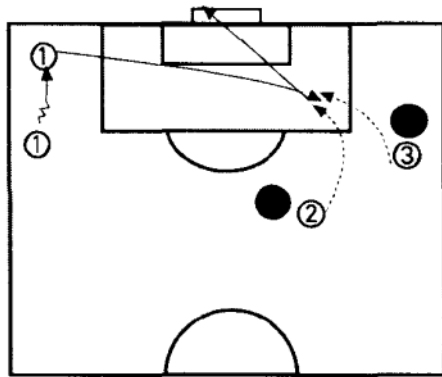


结束中路进攻常见的形式有：

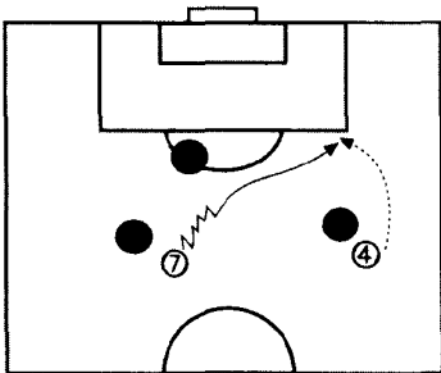
- (1) 运球推进中远射。
- (2) 个人运球突破射门。
- (3) 局部各种2打1和3打2快速配合射门。
- (4) 包抄传中球射门。
- (5) 战机不适宜向两翼分球。
- (6) 中场队员插上射门。
- (7) 任意球直接或配合射门。



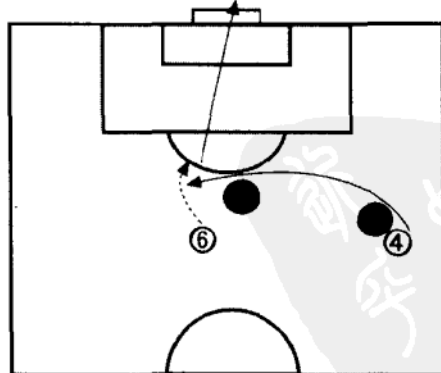
局部配合



包抄传中



向两翼分球



中场队员插上射门

1. 中路进攻技巧

中路进攻区域，防守一方常常是重兵把守，层层布防，并千方百计设法使对方的进攻不在中路区域展开，防守队员往往会通过与进攻队员争夺时间和空间来达到他们的目的。因此，作为攻方，为了加强在进攻区域的攻击力，首先应在防守前方创造空间。当这种空间创造出来之后，进攻队员应当明确意识到两点：面对有利空间时，任何瞬间迟疑和动作延缓都会使防守一方获得时间和利益进而又取得空间利益；有球队员和无球队员对进攻打法的威胁性和冒险程度进行判断。为了加强进攻的攻击力，可以采取两种办法，既可取其一种，也可两种同时并用。这两种方法就是有球队员加快进攻速度，或者是无球队员加快进攻速度。





控球队员有3种选择：射门、传球、运球。控球队员如果选择射门就要果断起脚，不要犹豫不定。而当在可传可射犹豫不定时，应选择射门为好，因为成功的机会比他们想象的要多。控球队员如果选择传球，那么第一意识反应是将球传到防守队员身后空间，然后是向前方同伴脚下传，最后才是横传和回传。

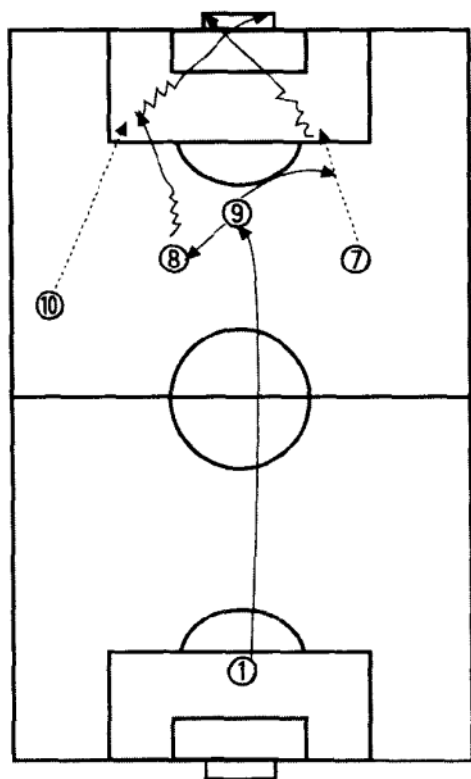
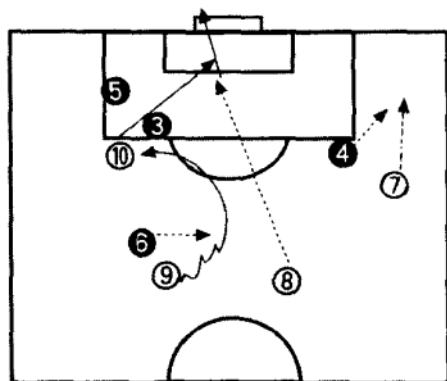
控球队员如果选择运球，那么他应该牵制和迫使一名防守队员迎球跑来封堵，这时，运球队员应当选择下面4个战术动作中的任何一个：

- (1) 将球传过该防守队员；
- (2) 将球传给同伴并立刻跑向防守队员身后空当准备接同伴传球；
- (3) 继续运球突破上来封抢的防守队员；
- (4) 运球突破防守队员射门。

无球进攻队员的首要选择是切入防守者身后的空间。无球队员为达到此目的，可通过各种变向跑、变速跑、折线跑、交叉跑等手段。无球队员的跑动效果好坏，关键是跑动的路线、时机、节奏。正确把握这些因素的效果，主要取决于运动员的战术意识水平高低以及与同伴间的默契程度。无球队员的跑动本质就是要造成防守者最不希望出现的局面，这也是有效战术配合的本质，这一点特别是在进攻三区中更为重要。

2. 中路进攻战例

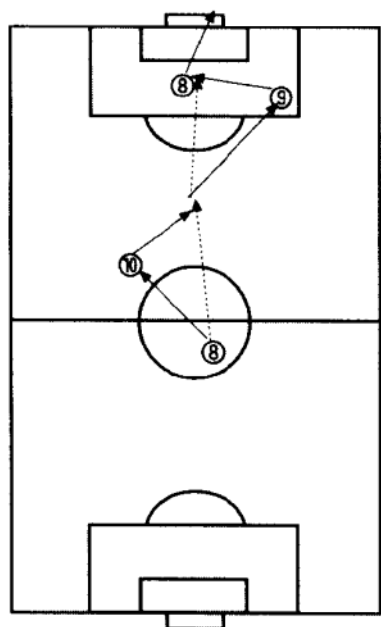
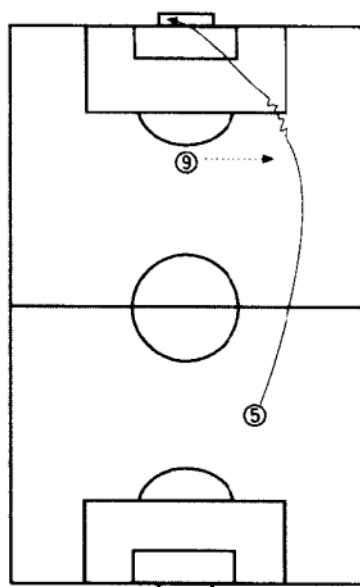
攻方⑨向斜线运球，此时，无球队员⑧向罚球区内插上跑动，⑦向边线欲做下底状牵制防守队员④向边路靠近，使⑧插上时更为容易。⑨运球几步后将球向左前方斜传给罚球区内的同伴⑩，⑩又直接将球传到防守中卫③身后空间，由快速插上的⑧队员得球射门。



守门员采用抛踢球或踢反弹球或踢球门球至中、前场中路，由该场区的队员利用头球争顶和几个队员共同配合集体控制球，以便继续进攻。守门员①采用抛踢球的方式，将球踢给中锋⑨，⑨可用头球向右前方摆渡给切入的⑦射门，也可用头向回点给前卫⑧，⑧将球传给切入的⑩射门。

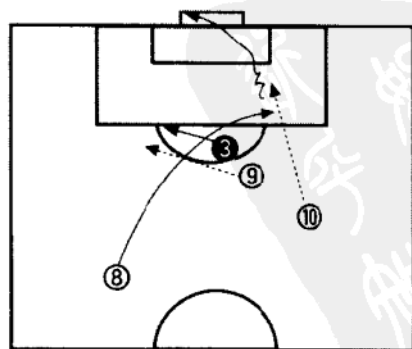


中后卫利用中长传发动进攻是一种较有威胁的进攻方法。因推进速度快,而且能越过较多的地面“障碍”减少中途的失误。中后卫⑤抢断球后,将球长传给摆脱后的中锋⑨,⑨得球后可自己攻门得分,也可与同伴配合,进行攻击球门。



三个连续二过一配合进攻。前卫⑧得球与另一前卫⑩进行二过一配合,⑧得球后,又与中锋⑨进行二过一配合,最后⑧得球射门。

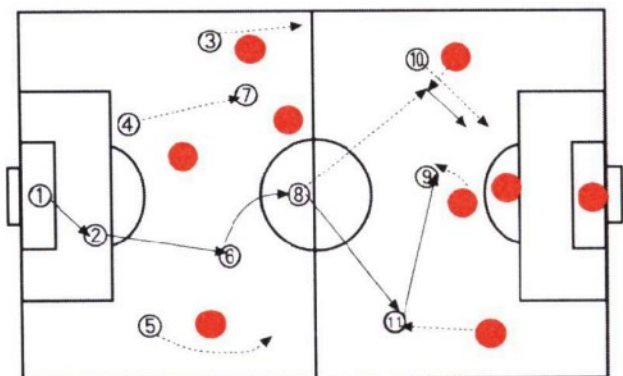
前卫或中后卫插上进攻。当中锋左右或前后扯动时,扯出空当,此时前卫或中后卫可乘虚插上。前卫⑧得球时中锋⑨向左侧扯动准备接应。此时防守队员③跟出,使身后出现了空当,前卫⑩快速插上接⑧传球后射门。





3. 层次进攻

层次进攻是指有组织、有步骤、层层推进的一种进攻方式，它一般发生在从防守中抢到球后，对方已组织好防守布署的情况下。层次进攻具有稳妥和准确的特征，一般来说，只有那些技艺高超、卓有战术素养，并能良好运用进攻宽度、渗透等原则和善于讲究比赛节奏感的队，才可在实践中充分体现这一打法的战术力量来。



层次进攻是一种比快速反攻更审慎的进攻打法形式。如果速度和冒险是反击基础的话，那么，准确和稳妥用以描述层次进攻则更为合适。



转移进攻是一种声东击西、避实就虚的有效进攻战术。从三个场区来说，每个场区均可以进行转移进攻，但转移最多的还是中场，其次是后场和前场。

(四)转移进攻

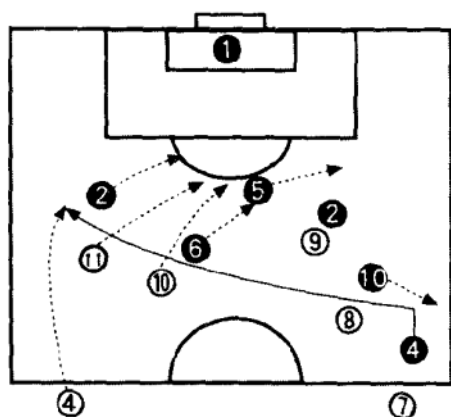
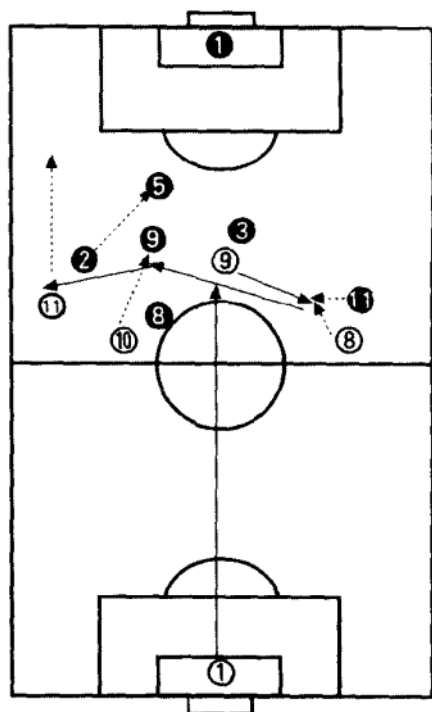
如果一支球队组织起了严密的防线，并试图在有球区域的附近占得人数上的优势，那么进攻队就应作出新的战术选择，从而扩大对手的防守区域，将球转移到防守人数较少的区域。实现这一目的，有赖于球队建立起一套改变进攻点的传球模式。

1. 转移进攻的形式

转移进攻的主要手段是传球，但个别情况下也有通过个人盘带或盘带与传球相结合的手段进行转移的。传球转移分为长传转移和短传转移：其中长传转移运用最广泛，效果也最好。其原因是：长传转移球速度快，突然性大，能越过地面障碍和打乱、调动对方的防线；短传转移准确性高，成功把握也大，但不易调动守方的防线。所以，必须加快转移的速度，抓住防线上的破绽，及时予以反击。



中路转边路进攻。守门员①发高远球给⑨，⑨争顶后给⑧，⑧横传给⑩，⑩再传给边路的⑪。



边路转边路进攻。边锋⑦得球后，运球突破对手，⑨斜插边路接应，⑧与⑩向中间插上，⑪内切。与此同时，防守队员都移向右侧和中路，此时左路出现空隙，⑦应及时将球长传转移左路，④插上下底接应。

为了能够评价球员运用改变攻点打法的能力，教练员设计练习方法时应考虑好练习时间以及练习场地的范围。球员应该能够快速准确地踢出不少于30米远的长传球、保持宽阔的视野以发现远处的同伴，并且能够在防守队员身后或边路制造出空当。



2. 转移进攻应注意的问题

(1) 应有意识地主动转移

转移进攻有两种，一是被动转移，一是主动转移。所谓被动转移，即当在一路进攻时，对方整个防线已经移至该路并严阵以待，使进攻者难以继续展开攻势，而被迫采取转移进攻。这样，往往收效不大，因为对方已有所准备。所谓主动转移，即守方整个防线正倾向进攻一侧时，新的防守体系尚未形成之前的刹那立即转移，往往会收到良好的效果。因为突然改变进攻的方向，守方在毫无准备的情况下，往往反身回防不及，更不易形成新的防守体系。

(2) 应有固定的转移点和接应人

根据临场比赛的变化情况，掌握机动的转移点和机动的接应人是必要的。但主要应根据本队的特点，设计出一套固定的转移打法。这样既有固定的发动人和发动点，又有固定的转移点和接应人。一般来讲，应佯攻一侧而将另一侧留出，埋伏的接应人不要过早地暴露个人意图，更不能过早地去占据转移点。

(3) 应快速、突然地进行转移

快速、突然各种打法成功的关键，转移进攻也不例外。快速、突然能使对方猝不及防，在对手未形成稳固的防守体系之前就予以攻击，时机最佳，效果最好。

(4) 应注意提高长传球技术

现代的足球比赛，要充分利用场地，拉开防线。当防线上出现破绽时，要及时加以利用。而40~50米左右的长传球，不仅是调动对方防线的最有效手段，而且也是转移进攻的成功所在。



如果球员之间能够进行快速攻守转换，能够对下一步的打法心领神会，能够按既定打法运用技术，球员将会在反击中占有更大的优势。

(五)快速反击和攻守转换

足球比赛中的转换是指由进攻变成防守或者由防守变成进攻的过程。对于年轻球员而言，他们在进攻与防守转换时会需要很长的时间间隔，一名正在成长的年轻球员会比一名经验丰富或者成年球员在动作的衔接上要慢许多。在球员成长和学习阶段，教练员应十分重视缩小攻防转换之间的时间间隔的训练。年轻球员如何才能更快地缩短时间间隔，有赖于他们所处的足球环境和所接受的训练模式。

职业足球队在训练中非常强调攻守转换时的速度。能够进行快速攻守转换的球队在场上会具有明显的优势，并迫使对手犯下错误。这时所说的速度不仅仅指跑动速度，还包括头脑中思维和决策的反应速度。球员具有高速跑动和快速运用技术的能力，便能在攻守转换时占有优势。



其次, 球员必须能够熟练运用不同距离的传球、接球和高速运球跑这三种技术。通过观看大量的足球比赛, 从中认识到成功运用防守反击打法的球队能够快速进行攻守转换, 并能将球打到对方的纵深区域。

快速反击的最佳时机

对方后卫线压至中线附近, 后场空隙较大或攻方由攻转守时, 在紧逼盯人、位置调整以及同伴之间相互保护和补位等防守体系未形成之前, 即防守阵脚未稳的刹那, 及时予以攻击, 为最佳快速反击时机。具体有以下几种最佳时机:

(1) 守门员截获射门球后, 立即发动快速反击;

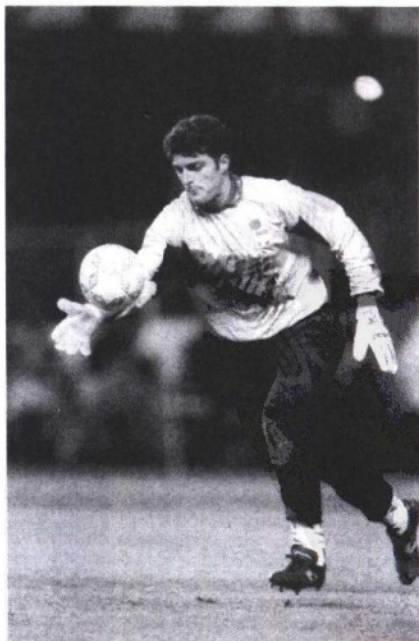
(2) 抢断球后, 立即发动快速反击;

(3) 获得发球门球、掷界外球以及在中、后场的任意球也是发动快速反击的最佳时机。

1. 快速反击的主要形式

(1) 守门员发动快速反击

一般情况下, 对方一次以射门结束的进攻, 往往全队都要压上到中线至前场区域, 以缩短三线纵深的距离, 保持连续进攻。此时, 若守门员截获了对方射来的球, 可利用手掷球的方式, 迅速而准确地将球掷给中场边路的同伴。同伴接到球后可单枪匹马地带球直捣球门, 也可视情况将球向斜前方传出, 让中线或插上的同伴疾驰突进得球射门。



(2) 抢断球后，通过传球发动的快速反击

实践证明，不论是在后场、中场，还是前场，特别是在中场，在所有快速反击形式中，抢断球后，立即采用传球手段发动快速反击，是威胁最大、效果最好的一种方法。道理十分简单，因为对手是处于全线进攻状态，在思想上毫无防守准备的情况下，球突然被守方断下，若能不失时机地发起快速反击，会使守方一时难以形成防守体系，在阵脚未稳的情况下，被对方打个措手不及，防不胜防。

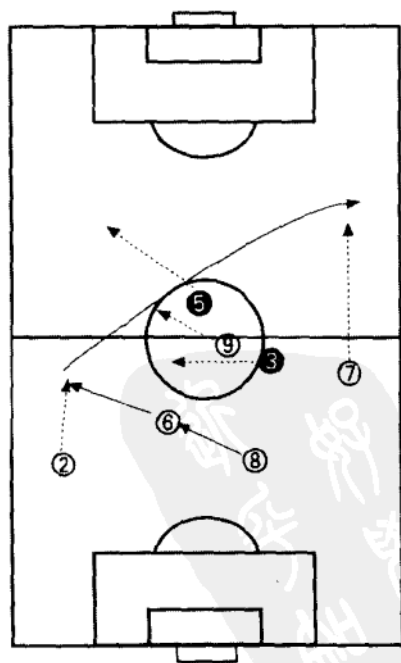
(3) 个人带球快速反击

守方队员在中、前场(后场较少)断抢下球后，趁对方全线压出之机，一时又无法与同伴传球配合，个人则单枪匹马快速带球直捣球门。

(4) 迂回快速反击

在比赛中，直来直去的长传快速反击，进攻意图有时易被识破，尤其第一传被封堵后快速反击常常夭折。但若能在后、中场通过简练的长、短传结合的迂回进攻，转移防守者的视线，抓住防线上的破绽，予以攻击，常常也很有威胁。

前卫⑧抢断球后，若直接长传前方往往会被⑤抢到。他若横斜短传给同伴⑥，⑥再斜传给插上接应的②，②见⑤等防守者向左侧偏移刹那，立即斜长传转移至右路，⑦可快速插上直奔罚球区射门得分。





2. 快速反击实战技巧

(1)快速反击进攻时间是第一因素,延误时间,错过战机,快速反击必然夭折。因此,全队在思想上、行动上要先于对方。所以,在临场技、战术运用上,尽量减少盘带球和倒脚传球,而应多采用向前的斜长传、简练快速的连续向前短传突袭和个人全速带球突破,以争取时间,速战速决。

(2)在快速反击进攻中,既有固定攻击点和固定突击手,又有机动攻击点和突击手。固定攻击点一般是在中后卫身后空隙和边后卫与中卫之间的空隙处。固定突击手一般常启用中锋或边锋。而机动攻击点和突击手对攻方要求更高些,高水平的队应是“兵无常势,水无常形”,需要灵活机动,不断地寻找“开阔地”,而中、前场的进攻队员应审时度势,及时承担突击手的重任,见机杀到罚球区破门得分。

(3)突击手往往身临进攻第一线,他应以向前冲击突进为主,做到以人领球,人到球到,但要切忌越位犯规。而突击手个人接控球技术精湛,依临战势态的发展,视情况可回撤拿球,得到后再强行过人突破防线威胁球门。

(4)快速反击的成功,不完全是单一的“一传一冲”的两人配合行动,而是整队攻守的密切配合,尤其是三线距离不能拉得太开,最前面的队员和最后面的队员之间的距离保持在35~45米为宜。这样的距离前后能直接构成长传反击的距离,便于上下、左右交替插上和换位进攻。三线压紧既省体力,又易形成局部人数上的优势,便于首尾相顾,后面队员能及时跟上,保证快速反击的成功。

(5)掌握好快速反击进攻的节奏。一味地直来直去的大脚长传反击,会使对手很快适应这种打法,守方会预先回跑或留下一人对付大脚长传球,使反击失败。必要时如能在后、中场控制一下进攻节奏,即通过简练的二、三次倒脚配合、迷惑对方仍在中线附近压上不退,攻方前锋可左右交叉活动,一有机会则冲入对方后场得球攻门或在中线处回撤拿球后,快速强行突破防线攻门。



(6)强烈的快速反击进攻意识。快速反击进攻机会的出现，一是靠制造，二是会利用。所谓制造，主要是靠积极性拦截，不论是个人还是配合抢断，是制造快速反击进攻机会的主要手段。所谓利用，就是要使每个队员明确，得到球后就是发动快速反击进攻的信号。



要抓住每一次快速反击进攻的良好机会。如处在前、中场的队员一见到后、中场同伴队员得到球后，视情况向前疾跑，或横回接应，而持球队员则大胆、果断地向前传球，并加速跟上。如果前、后同伴之间一时配合不上，持球同伴视情况可个人快速带球突破射门。良好的体质和速度耐力，是全场快速反击进攻战术质量的基础。



篮球技术图解

网球技术图解

游泳技术图解

田径技术图解

足球

乒乓球技术图解

羽毛球技术图解

跆拳道技术图解

传球技术图解

射门技术图解

运球技术图解

进攻技术图解

防守技术图解

控制球技术图解

定位球技术图解

守门员技术图解



责任编辑：秦德斌

封面设计：冯波

ISBN 7-81100-131-4



9 787811 001310 >



ISBN 7-81100-131-4/G · 122

定价：16.00元