杰哥语录：

5.10 11:00

1.传控不只是在后场传控

2.踢小场的建议：6v6，人员要齐，按角色分边，

A队，前锋中场6个人一边。可以调整为中场加后卫6个人。

B队，防守人员一边(冯博文，后卫四个人，再加上张生涛或者罗杰)。体力不支时，可以换人，保持防守强度。

场地大小尽量模拟大场。

对于A队：

前锋尽量多向前打进攻，合理，不掉球权；

有意识控制节奏，什么时候该进攻，回撤。

对于B队：

鼓励个人突破。

如果被压着打，采取如下策略，一盯一 ，加一个人

小场的目的：

传接球的默契

掌控球权，包括控制球，控制节奏，合理地发动进攻

3.王北辰在杰哥回来之前要告诉杜郑航，如何防守(前叉，回收)

5.11

1、针对对面高空球，边后卫在他们停球的一刹那进行破坏，让他们拿，拿好就上去断，对敌方前锋造成伤害。

2、体院起球的质量高，准，拼抢积极，学校的后卫一般不会处理这个处理。

3、我们也可以学习，吊球，逼抢。集中往后卫身后吊球。

4、可能打442阵型，修正433肋部的短板，对边路进行保护。

5、前锋协助中场，限制对方中场起高空球，破坏起球源头。

中场看前锋位置，有机会就吊中后卫的身后！ 不管边后卫！

越过那个高个子的头顶，两个前锋轮流冲身后，第一高个子速度‘比较慢，第二，一个前锋的冲刺可以消耗四个后卫的体能。

6、后面合理的断球，对于中场，局面紧张直接开大脚，不紧张就进行横向和纵向的配合。

7、前提：立足于防守，消耗体能，反复冲击，看他们敢不敢上来。

8、442的目的，中间四名中场，要对边路进行保护，同时也要向两个前锋送球。

5.12

1. 背后一两米有人，不要转身，
2. 两个前锋一个回接、一个前叉可以充分利用身后空间，比如前锋陈旺，王北辰，陈旺回接，如果后卫跟，陈旺回敲中场做球，王北辰就能同时往跟防的那个后卫的身后前叉。
3. 中后场，特别是中场，当观察好有好的出球点，并且脚下有空间，一定要去要球。比如张开双手。

5.17号

1. 收到对方压迫，情况1：对方身后空间不大，前锋应该回撤拿球：情况2，对方身后有空间，坚决打身后。
2. 如果我们的整体技术更好，加一两脚的短传配合；如果技术不稳定，就应该打得大开大和一点。
3. 前锋冲了几次之后，如果效果不好。就应该回撤打短配合。在中前场控球，休息为后面准备。如果效果很好，保持冲击，体力不支的前锋换人继续冲。
4. 收缩防守时，整体的站位：
   1. 前锋线在中线附近，后面两条线依次后排。
5. 高位逼抢：要有。
   1. 偶尔抢几次，更多时候是防守。
   2. 前锋高位逼抢之后，必须退回中场线。
   3. 前锋和边前卫，逼抢的时候必须一致！
6. 后卫防守非常被动时，前锋需要给起球的人压力。
7. 后卫大脚开出去的时候，不要轻易上去。中前场
8. 体院也有抢不动，收缩防守的时候，要懂得进攻。
9. 当汪和另外一个脚法不错的矮个子有机会打门的时候，一定要上去封堵，但是一定不要被过。
10. 老曹对背后的动作吹的比较紧，可以放心护球。在前场护球注意来接应的人。
11. 前锋线，养成后插上的习惯。
12. 不需要贴身抢球，逐步逐步
13. 球到前锋线，必须加大力度逼抢。