|  |
| --- |
|  |
| **足球队训练手册** |
| **香港科技大学内地生男足** |
|  |

|  |
| --- |
| 目录  [为什么要写一本训练手册（待完成后屏蔽） 3](#_Toc490561918)  [团队防守训练 5](#_Toc490561919)  [团队防守基本战略 5](#_Toc490561920)  [基本位置与位置互换 5](#_Toc490561921)  [理解后防线防守原则 6](#_Toc490561922)  [压缩空间训练 6](#_Toc490561923)  [阵型集体移动与 6](#_Toc490561924)  [队友间的交流与支援 6](#_Toc490561925)  [常见情景团队练习 7](#_Toc490561926)  [获得球权后的攻防转换/队友衔接 7](#_Toc490561927)  [边路防守 8](#_Toc490561928)  [专项处理 9](#_Toc490561929)  [防守传中 11](#_Toc490561930)  [特别事项 12](#_Toc490561931)  [边后卫位置特别事项（待详细确定） 12](#_Toc490561932)  [中后卫位置特别事项（待详细确定） 12](#_Toc490561933)  [门将位置特别事项 12](#_Toc490561934)  [个人防守训练 14](#_Toc490561935)  [防守基本习惯 14](#_Toc490561936)  [观察身边环境 14](#_Toc490561937)  [预判 14](#_Toc490561938)  [快速紧逼 15](#_Toc490561939)  [11人场素质 15](#_Toc490561940)  [移动技巧 15](#_Toc490561941)  [卡位与对抗 16](#_Toc490561942)  [快速出球 17](#_Toc490561943)  [（待详细确定） 17](#_Toc490561944)  [受逼迫下的护球与出球 17](#_Toc490561945)  [（待详细确定） 17](#_Toc490561946)  [合理犯规 17](#_Toc490561947)  [基本功 18](#_Toc490561948)  [头球准确度 18](#_Toc490561949)  [掷\接界外球 18](#_Toc490561950)  [铲抢 18](#_Toc490561951)  [解围 20](#_Toc490561952)  [长传 21](#_Toc490561953)  [中前场训练 22](#_Toc490561954)  [进攻基本原则 22](#_Toc490561955)  [边路进攻 22](#_Toc490561956)  [中路进攻 22](#_Toc490561957)  [锋线跑动 22](#_Toc490561958)  [个人技术训练 22](#_Toc490561959)  [1. 护球 22](#_Toc490561960)  [2. 抬头意识 22](#_Toc490561961)  [3. 接球转身技巧 23](#_Toc490561962)  [（见视频, 待详细确定） 23](#_Toc490561963)  [4. 传接球射门训练 23](#_Toc490561964)  [（见视频, 待详细确定） 23](#_Toc490561965)  [战术意识训练 23](#_Toc490561966)  [4. 短距离三人短传训练 23](#_Toc490561967)  [（见视频, 待详细确定） 23](#_Toc490561968)  [5. 五人换位训练 23](#_Toc490561969)  [（见视频, 待详细确定） 23](#_Toc490561970) |

# 为什么要写一本训练手册（待完成后屏蔽）

I

这本训练手册是为香港科技大学本科内地生男子足球队，或科大男足，的日常训练提供指引而作。

11人制足球核心训练的内容较多，然而科大男足的训练时间十分有限，同时队员们日常的学习事务也较为繁忙。因此，足球队训练计划需要用心策划，并极度灵活。

足球队训练手册将简明地列出足球队训练中大部分必需包含的要点。在每次训练中，训练组织者挑选其中一些要点，向队员们着重讲解并练习。依此模式，训练组织者可以凭训练手册，在赛季前合理规划长期的训练进程，并在赛季中做出相当灵活的计划调整。

II

科大男足的主要特点有：

球队规模相对较小，队内位置的配备与轮转较为困难。

队员之间的技术与比赛经验差异较大，比赛运行主要依赖核心球员的发挥。

场地资源较为丰富，队内硬件设施潜力深厚。

日常的训练时间比较有限，队员出勤律较难保证。

足球队的训练内容首先需要涵盖：

11人制足球的核心理念，与球员基本个人能力和意识的培养。

从容易的训练开始，不断增加难度，给球员充分的自信心积累。

让队员们享受球队群体的积极氛围。

训练中贯穿着核心团队精神的培养。

在短时间内形成新老队员的流畅交流。

激发队员们在比赛中的侵略性，对抗的积极性。

球队训练的组织难度主要在：

团队训练的比赛仿真程度。

个人训练的有效性和系统性。

队员的积极性。

III

科大男足的比赛任务是香港内地生联校比赛。联校比赛的主要特点有：

外校场地条件不佳。

比赛运行主要依赖核心球员的发挥。

整体水平不高，得分的主要方式为1.定位球。2.防守反击。3.利用对方后场失误。

IV

足球队训练手册将向各届队员开放评论与建议，并处于不断更新之中，以使手册内容日臻完善。

# 团队防守训练

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 团队防守基本战略

#### 

图表 1 标准11人制足球场

### 基本位置与位置互换

防守的位置并不指11人制阵型中的边后卫，中后卫 ，etc。防守的基本位置有三个：**防守压力，掩护人，平衡人**。

在对手持球时，防守压力是最靠近持球人的队员。防守压力的任务是快速贴向持球人，尽可能地限制持球人的出球角度和做动作的空间，并在掩护形成后伺机断球。

掩护人的任务是在防守压力形成后，在防守压力周围**适当距离**提供掩护的队员。掩护人需要在防守压力形成时快速靠近防守压力以形成掩护，在防守压力被突破时快速与防守压力换位，对持球人形成新的防守压力。当防守压力成功断球后，掩护人通常还需第一个接应防守压力的出球。多个掩护人的协作可以造成定向防守压力的产生，迫使对手把球往一个特定的方向转移。

所有非防守压力与非掩护人的防守者便是平衡人。平衡人离球最远，主要任务是在远离球的区域也做好防守准备，并在球持球人处传向自己所在的区域时应该能及时将球截断。

当球在中场和边路发展时，防守压力与掩护人之间的换位会经常出现。当球进入前1/3半场甚至大禁区时，三个防守位置的重叠和互换将更加频繁，此时掩护人与平衡人也需要贴身盯防身边对手。

### 理解后防线防守原则

1. 同步性（压缩空间）

回撤后方的时候，锋线、中场与后卫线三线之间距离通常保持15-18码，不给对方中场组织的机会，不让对方中场轻易回传，所以锋线也必须随行而动。

2. 阵型转换（保持阵型）

拿球时的防守阵型，重点在于后卫拉开，给中场留足空间。

丢球时防守阵型，重点在于收缩。

3. 大禁区线与小禁区线的含义（禁区）

球在边路到小禁区线时，整体后防会收缩到小禁区。球出大禁区时，整体后防线前移，逼迫对方前锋前移。

### 压缩空间训练

* **小球门2v2练习：要点是快速形成防守压力和掩护。熟练使用防守压力和掩护之间的换位。**

特别设定：

允许场外开球直接射门。

允许边路开球直接盘带。

允许进球后直接开球。

### 阵型集体移动与

\*: 变形包括纵向伸缩、横向伸缩与位置互换

* **6球门3v3/4v4练习**：要点是移动阵型，维持阵型以保护最危险的球门。学会建立压力-掩护-平衡。

### 队友间的交流与支援

球员在场上需要时间来观察局势并做出决策。在这方面上所花时间越短，球员动作就会越迅速，留给对手的反应时间就会越少。**边踢边说**能帮助球员加快做决策的进程。因为身边队友能看清球员身后发生的情况。

每个队员都该做**身边**队友的教练员。

队友间的交流要用简短，有效的表达。

表格 1 有效的球场交流范例及其含义，可扩充

|  |  |
| --- | --- |
| 有效的表达 | 深层含义 |
| 自己带 | 你周围没有防守队员 |
| 控住球 | 目前没有好的出球点，队友还没到位 |
| 有鬼 | 注意，身后有人 |
| 一脚回 | 身后有人，一脚回传 |
| **{队友名字}\*\*** 给一个 | 我在空位，分球给我 |
| {队友名字}顶前 | 上前贴防你身前的人，你身后有我看防 |
| {队友名字}收中 | 不要上前贴防，收缩阵型 |
| （队友在边路防守）清出边线 | 身旁队友没有接球点，向边线解围 |
| …… | …… |

\*\*在给予指令时**喊出队友名字**是十分能提高指令的有效性的。譬如“{David}，看住8号”非常清晰有效，“贴紧自己的人”或者“大家盯好插上”则没那么有效。

糟糕的表达范例

快点给！

怎么不跑？！

怎么没人跑？！

好好传啊我x!

......

## 常见情景团队练习

### 获得球权后的攻防转换/队友衔接

如果一名球员始终对自己身边环境了然于胸，则他/她可以十分轻松地在断球后将球出给处于空位的队友，或自己带球进入没有对手的空旷区域。然而，时刻熟悉球场上瞬息万变的环境对所有球员都是不小的挑战，以至很多时候防守队员在断下球之后会不知所措，甚至再度丢失球权。

**需要强调的是，再度丢掉球权并不是世界末日**。队员们只需迅速再度形成定向防守压力，重新控制场上局面即可。不过通过练习队友之间的配合，我们可以大大提高攻防转换的成功率，使得我们变为一支更为危险的反击队伍。

成功的攻防转换没有特别的锦囊妙解，基本要注意的点有：

1. **附近的队友积极引导断下球的队员往空旷处盘球。**
2. **附近的队友移动到空位接应短传。**
3. **远处的队友（平衡人）做威胁性跑动（插上）扯开防守，创造突围的空间。**

* **抢断突围练习：**

1. **初始，在长方形区域内少抢多练习。多人队包括两名/一名中立球员，队员在出球前触球不多于2次。**

**要点：少人队，迅速形成定向防守压力。多人队，外围球员迅速移球，内部球员扯动防守的分工。**

**为多人队增加难度：触球不多于1次，或一脚出球。**

**连续20脚（可变）传球后，多人队非中立球员与少人队球员位置互换，练习重新开始。**

1. **少人队断球后，与中立球员一起，设法从远端的底线突围。**

**突围成功后，多人队非中立球员与少人队球员位置互换，练习重新开始。**

**突围失败(少人队球被断下)则回到阶段1。2~3次突围失败后，多人队非中立球员与少人队球员位置互换，练习重新开始。**

**要点：多人队，迅速形成定向防守压力。少人队，a) 队友间的交流。 b) 远处队友做侵略性跑动（插上）以扯开突围空间，近处队友移动到空位接应短传。**

### 边路防守

边路的防守在11人制球场上经常出现。能将球一直控制在中路进行渗透的球队少之又少，而大部分能在业余联赛占据一席之地的球队都会利用一两名速度快的边路好手，利用大量的边路进攻向门推进。传向边路后卫身后的快速直塞，边后卫与边前卫之间的重叠跑位或者2过1配合，以及边路球员的带球内切在球场上屡见不鲜。

同时边路又是定向防守压力大显身手之地。球场边线是防守队员的天然帮手，若防守压力和掩护人能迅速地把对手的带球空间挤到边线附近，把对方进攻破坏出界可谓轻而易举。不过我据地利，其尽人事，老到的对手边路球员时常能在边路一对一中击败防守压力成功突破，而这种情况下掩护人则需要及时到位。

成功的边路防守没有特别的锦囊妙计，基本要注意的点有：

1. **队友依据对手推进深度指导防守压力顶前。过早的顶前会留出大的边路直塞空当。**
2. **基本使用拖延的思想，充分展现防守的耐心**
3. **熟练的掩护人-防守压力换位。**

另外针对一些常见边路进攻套路的应对策略也应稍作练习。只是时刻铭记防守主要依靠人数众多，本能和坚韧的意志力。

* **边路 1v1 练习：10x20场地，初始位置为各自底线，防守方向进攻方发球。球出界或到达底线则重新开始，交换球权。**

**场地很窄。**

**要点：进攻方快速盘带来突破防守。防守方使用恰当的防守姿势，轻捷移动，快速逼近。**

* **边路 2v1/3v2 练习：15x30场地，初始位置为各自底线，防守方向进攻方发球。限时进攻方10秒内完成推进。时间到，球出界或进攻方到达底线则重新开始。**

**要点：进攻方持球队员快速盘带来绕过防守。鼓励进攻方用踢墙传球，重叠跑位来进行推进。**

**防守方力图拖延进攻者，预判2/3人的动作同时正确地做出反应。**

* **边路 3v2(+1) 练习：15x30场地，初始位置为各自底线，防守方有一名守门员。球出界则交换球权，射门得分则重新开始。**

**要点：进攻方持球队员快速盘带来绕过防守。鼓励进攻方用踢墙传球，重叠跑位来进行推进。**

**防守方熟练使用压力和掩护的转换。**

### 专项处理

#### 防守对方反击中的身后球/过顶球

在反击开始时，由于防守阵线处于相当前的位置，其与球门之前有着相当大块的开阔地可供进攻方利用，因此由一名优秀前腰送出的中路直塞或者过顶球将具有十分的危险性。

* 阵型的维持

防守阵型意图将对手包围在我们的防守队员的人群中，从防守阵型中大幅偏出去逼抢持球人实际上是拆散了防守阵型，令防守力松散化。同时防守阵型不能拘泥于形状的维持（保持一条直线匀速后退没有任何意义），阵型中局部的防守人需要在自己身后有队友保护时，果断地移动来进行掩护或者施加防守压力。

**阵型形状如何维持，及如何进行快速而适当的变形，十分依赖于身边队友的指导。**

总而言之，防守阵型是一个高度灵活高度动态的整体。强悍的后防线可以像一只坚硬的橡胶轮胎一样成为对手进攻的梦魇。

* 纵深

有经验的防守团体不会一直保持一条直线站立，防守人之间总会形成一个或多个适当深度的三角形，利用三角形的前角施加防守压力，利用三角形的后角拦截穿过了前角的直塞球。

粗略地讲，纵深即是三角形前角到后边的距离，若是倒三角就是后角到前边的距离。

阵型的变化总是在合理纵深的范围内进行伸缩变动，在保证整体力量集中的前提下提供客观的灵活性。

* + - 维持三角形防守练习：

1. 无进攻球员，中央防守球员**居于最后**。三人同时向后移动，边路中立球员传中，中央防守球员头球解围，若解围不远或未顶到球，队友进行第二次解围。

要点：指导球员移动中保持纵深。

1. 加入2名进攻球员。进攻球员通过不断跑动扯动防守，防守球员在纵深范围内变换防守阵型。中立球员送出中路直塞或者过顶球，防守球员设法将球截下，或者向边路解围。

要点：指导防守球员保持纵深的同时维持队友与队友之间，自己与对手之间的距离。离球远的队员需要引导身前队员调整位置，比如“{DAVID}, 站深一点”或“{DAVID},回来一点”。

1. 加入4名进攻队员，重复以上。

要点：鼓励防守队员相信自己的直觉与感觉，在多打少的情况下也有自信地防守。

#### 防守高空球

前提1：当皮球在空中飞行时，谁也碰不到。

前提2：能碰到皮球的人，必定是占据了皮球落点附近有利位置的人。

结论：防守高空球的关键是，确保抢到落点附近的有利位置。

只要有可能，所有球员都应该尽自己所能，在不断移动微调自己站位的同时，尽可能精确地预判高球落点。

窘境：即使是经验丰富的球员，也无法100%精确地计算出高球落点。

其实有不特别要求落点预判能力的防守高空球技巧。属于保守型防守。

要点：

* + - **预备姿势：对手身后一臂距离，伏低，保证身体接触。这样可以方便防守球员调整自己的站位和对抗姿势，从而在空间争夺中占据有利位置。**

**对手则必需针对对高球落点的判断进行自己位置的调整，同时与防守队员进行身体对抗，是不自由的。需要强调防守队员从一开始就占据优势。**

* + - 此方法不要求对落点的判断。故皮球坠下后，分析三种可能情况。

对手控制住球。凭借已经做好的防守姿态，利用防守背身拿球人的技巧进行防守。在身体保持接触的情况下进行合理犯规也是十分方便的。

被防守队员碰到。利用头球技巧，后倾，绷紧颈部，目视来球，击球。

两人都没有控制住球。利用身体对抗，维持好既得的空间优势，同时依据自我判断果断处理球。

—————————————————————————————————————————进阶：如果与对手进行空中争球，确保抢到球需要:

1. 手臂张开，弯曲手肘，为自己争取到充分的空中空间。
2. 先于对手起跳。

* **球门球-中线防守-禁区线解围练习**

#### 要点：先训练不设进攻球员的状态下，纯禁区线解围，让队员习惯使用头球，并掌握准确头球的技巧。

之后加入与防守球员相同数量的进攻球员，让队员使用简短指令互相引导解围方向。

之后加入比防守球员更多的进攻球员，让队员在人数劣势的情况下依旧有信心解围，鼓励队员与对手进行空中争球。

### 防守传中

* **1 v 1抢点/解围练习**：中立球员发出向禁区内的传中。一攻一守球员同时向前跑动争球。令攻将球控制在脚下，守将球解围。

**要点：训练关键是防守球员要保持好与进攻队员恰当的相对位置。**

**距离适中：离进攻太远则进攻能抢到点，离进攻太近则进攻能突然变向甩开防守。**

**此外，尽量往球侧移动，保持在进攻球员与球门之间。这样能保证自己抢到皮球。**

#### 防守定位球（角球，任意球）

（待详细确定）

鸡腿：比如一个角球开进来，前面的全漏了，后点的也要继续抢点或者解围，这个得养成习惯。

### 特别事项

### 边后卫位置特别事项（待详细确定）

### 中后卫位置特别事项（待详细确定）

### 门将位置特别事项

**综述**

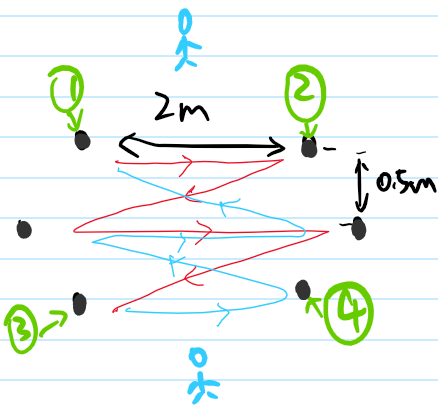
全篇训练计划分为基础训练、实战操作、团队配合。其中，基础训练主要训练门将的基本功，包括接拿球、侧扑、短传、长传、解围、手抛球等；实战操作需要前场队友们的配合练习，即同时练习前场传递射门与门将扑救；团队配合将需要全队队友的配合，即半场攻防。

训练的前提是安全。所有的动作，都必须保证不受伤，宁可丢球。因此，在基础训练中不练习飞身扑救，所有腾空训练在跳高垫上完成；在实战操作中，扑单刀时双方都注意保护自己，门将也需要注意保护动作。

另外，门将作为最后一道防线，心理压力也不小。需要慢慢来，需要大家的支持鼓励。

所有动作我都会示范。

**基础训练**

1. 抓球热身。不戴手套，拿一个足球，距离一面墙小于30cm，将球举过头顶，对墙连续拍300次不间断不落地。练习三组。
2. 扑球热身。门将戴上手套蜷腿呈仰卧起坐姿势，手臂张开。一人手持球站立于门将脚尖处，开始随机将球向门将可够到的范围抛；门将接到球后上身抬起并将球扔回抛球者，如此重复。练习三组。
3. 接球热身。一人在点球点附近按传球的方式踢半高球，门将在门线上抓住球后以手抛地滚球的形式传回踢球者。踢球者拨球后再半高空球传给门将，并确保是在门将可抓到范围内。
4. 高空球练习一。一人手持球位于小禁区线，门将从门线起跑、摸球，然后立即后撤，同时持球者将球向球门高高抛出。门将需要在球到达门线之前接球并收入怀中。重复3组，每组5个。
5. 高空球练习二。从左右两个边路分别起球传中，门将出击、摘球。摘球起跳过程中，门将注意将前腿抬起保护自己，于可够到的最高点拿到球，并大喊：“我的！”左右各10次。
6. 侧扑练习一。门将和踢球者脱掉鞋子立于跳高垫上，踢球者踢出低平球，高度约为门将膝盖到腰部高度，并且向一侧远离门将；门将在柔软的跳高垫上需要发力蹬出并腾空将球抱住。左右各练习两组，每组5次，注意安全！！！
7. 侧扑练习二。门将位于门线上左右移动，踢球者位于点球点。门将开始在两个门柱之间螃蟹步移动并触摸门柱，踢球者随时将球踢向任意方向踢出，门将扑救。练习三组，每组5次。
8. 侧扑训练三。将标志桶如右图黑色圆点所示摆放门将下身从1号标志桶开始摸，按照红色箭头方向移动；抵达3号标志桶时，图片下方蓝色人向3，4号桶中间位置扔出半高球，门将侧扑抓稳后立刻起身扔回，并移动到4号桶；此时下方蓝人再次向同一位置抛出半高球，门将重复侧扑、扔回；此后门将转身，抵达1号桶时重复3号处动作，抵达2号桶时重复4号处动作。练习两组，每组5次。
9. 手抛球练习。两人相距30米，互相手抛球，有平抛有上抛，两人各练习两组，每组抛球15次。
10. 手抛脚踢练习。一人位于禁区线，一人位于中场线，互相手抛脚踢。如果能用手够到，则同时联系手接高空球。两人各练习两组，每组10次。
11. 球门球练习。退后、助跑、发力、将球开出。一人位于禁区线，一人位于中场线，将球开向对方，并注意第一落点应在接球者周围2米内。两人各练习两组，每组10次。

**实战操作**

1. 扑救训练一。门将位于门线，一人位于大禁区弧顶，非门将队员从中圈本方半场顶点排成一列；非门将队员将球短传给弧顶队员，然后全速冲刺插上；弧顶队员向身体两侧以停球的方式随机轻轻做球；跟上队员在禁区外不停球直接发力打门。
2. 扑救练习二。非门将队员的内切射门训练。
3. 判断练习。定位球或者边路球员传中，中路后卫防守，前锋攻门；门将判断出击与否；若出击，判断落点；若不然，随时扑救。
4. 单刀练习。非门将队员从黄线单刀直面门将且只有一次打门机会，门将初级封堵。门将注意保护自己的方式：张开双臂扩大防守面积，头部应该是朝向球门中央；非门将队员只有一次打门机会，不然比赛中后卫已经回追到了。
5. 定位球练习。门将指挥人墙、防守队员防守，并根据进攻队员的反馈进行调整。

**团队配合**

结合张天鹏的后防训练，进行总体训练。门将尤其注意呼喊队友防守、把握出击时机和随时扑救准备。在队友处于不熟悉位置导致配合生疏的时候，一定及时沟通，防止有人受伤。

### 

# 个人防守训练

## 防守基本习惯

### 观察身边环境

**如果你是防守压力，那么把注意力集中在持球人身上**，相信你的队友会保护好你的身后。

如果你是掩护人，你需要时刻观察身边环境。掩护人也是一个近距离的平衡人，**掩护人应该能在持球人传出短传、直塞球后及时移动将球截下**。因此掩护人要观察

1. 自己周围有没有准备接短传球的对方球员？
2. 自己周围有没有正加速奔跑准备接直塞球的对方球员？
3. 自己身后的有没有无人保护的直塞空当？

**掩护人需要在防守压力断球后接球并进行攻防转换**，因此掩护人要观察

1. 自己周围的出球点在哪里？
2. 自己周围可以带球进入的空地在哪里？

**平衡人离球最远，对阵型的观察最清楚，所以平衡人应该引导队友共同维持阵型的形状。**因此平衡人要观察

1. 三条阵线之间的距离有没有太窄或者太宽？
2. 自己所在阵线有没有充分偏向球所在的一侧？
3. 自己所在阵线上的队员是否足够紧密？
4. 留给在远端游弋的对方边路球员的位置是否太大？

**平衡人应该能在持球人传出转移球，直塞球后及时移动将球截下**。因此平衡人要观察

1. 自己周围有没有拉开空间准备接转移球的对方球员？
2. 自己周围有没有正加速奔跑准备接直塞球的对方球员？
3. 自己身后的有没有无人保护的直塞空当？

### 预判

**成功防守依赖的主要是球员的本能，反应敏捷程度和坚韧的意志力。但是一名经验丰富的球员可以通过观察自己对手的动作习惯，从而利用针对性的防守策略提高自己成功防守的概率。**

最基本而好用的策略便是通过观察对手的盘带和出球，看对手是否过度依赖某一只脚，譬如右脚，尔后在对手持球时尽可能地用自己的防守截面封锁住对手的右侧，迫使对手利用非惯用脚。

除了盯防惯用脚，很多进攻者都有自己的一套第一脚触球的习惯或者常用的配合伎俩，防守队员可以在实战中细心观察，利用对手的习惯性动作迅速跑位或做出转身拦截。很多中场球员在接到球之后会立刻转移，或者送出过顶直塞。如果能发现这类规律，在防守身后球时与在平衡人位置上进行防守时将会有极高的效率。

**每一名球员都应该在各个场合的对抗中不断培养自己的观察和预判能力**。预判能力正是将一名平庸的防守者和一名球商极高的防守大师区别开来的要素。

* **预判练习：**在比赛中，**有意识地用直觉/感觉判断\*** 以下几点

持球人在看着哪里？他/她是否有出球的倾向？假如球出来了，我能否拦截到？

我身边的无球对手在跑动。他/她是想把我引开以扯动空间，还是假装扯动空间实则插向我身后空当，亦或是直接冲击空旷的危险区域？

对手在轻轻分球之后是否想快速插入我身后空间以完成2过1？

\*所有的预判都是在防守球员的大脑中一瞬间完成的。别以为你能用一步一步的逻辑推理在0.2秒这刹那间做出判断。**踢球要大胆相信自己的直觉**，因为直觉是人的潜意识所做出的判断，其准确性可观，而且速度极快。经过磨练的直觉的准确性堪比逻辑推理。

### 快速紧逼

天下武功唯快不破，此则适用于进攻和防守。防守者越快地靠近对手，留给对手做动作的时间就会越少，即使不能断球也有利于定向防守压力的形成。

然而紧逼需要注意几点。

1. 在球开始在无人区域滚动时迅速启动。提前启动可能造成阵型的失调从而出现裂隙。而球在无人区域滚动时不会更改其运动轨迹。
2. 冲刺到对手附近时减速，迅速压低重心，用轻捷快速的脚步移动与对手保持同步，直到掩护形成。绷紧腰腹，如果对手变向或直线加速，则迅速变向卡住身位。
3. 向经验老到的防守者学习，沿弧线逼近从而诱使对手朝一个方向带球。

有时为了延缓对手反击，阵线会选择先缓慢地整体后退。这种防守策略可以加大防守深度，从而避免中路被直塞球或过顶球贯穿。对持球人的紧逼可能等到对手陷入防守阵线的包围后才会进行，此种情况下队友要指导离球最近的球员顶前，在维持阵型稳定的前提下快速形成防守压力。

### 11人场素质

### 移动技巧

* 预备姿势：1 对 1 面对持球人时，要有前后脚的分别。

这可以迫使对手往一个方向带球。也可引诱对手向自己的背后扣球，之后防守人可做好准备在对手扣球的同时调整防守姿态，伺机偷球。

当观察出对手的惯用脚后，可利用前脚逼迫对手惯用脚。

* 预备距离：与对手保持一臂距离。

这样方便防守人调整自己的防守姿势和移动。

对自己的敏捷性有信心的球员可以采用更短的预备距离。

太大的预备距离将给对手充足的出球空间，太小的预备距离将对自己的转身速度和启动速度提出很高的要求。

* 用前脚掌着地，这样可以保证步伐的轻捷。
* 通过稍稍伏腰甚至弯曲膝盖来降低身体重心，绷紧腰腹来维持上下身的协同。这样可以大大提高移动时的爆发力和稳定性。

### 卡位与对抗

11人制足球中充斥着大量身体对抗，任何体格的球员都需要学会并敢于利用自己的身体来争取空间。

积极地寻找身体对抗可以极好地彰显一支球队的侵略性和赛场控制力。

但非常重要的是，积极使用身体对抗并不代表要像一个鲁莽的武僧一样踢球，我们首先要学会如何在对抗中同时保护自己和对手不受伤害。

互相保护要点：

接触前和接触中要绷紧腰腹和颈部来维持身体稳定。

靠近要谨慎，接触要有力。不使用蛮牛式的冲撞。

不使用突然张开身体的动作。

摔倒时学会用肩背着地，并利用滚动消除阻力。

注意避开对方的步点区域，避免互相踩踏。

* **2人对抗追球练习**：开球，2名球员追球，设法利用肩部和背部的身体对抗获得有利位置。未得球权的球员利用背身防守技巧阻止得球者转身，得球的球员张开身体护球，伺机摆脱贴身防守将球回传。

成功得球的队员得一分，成功回传得一分。阻止得球者回传得一分。使用突然张开身体的动作判对方得分。

要点：

追球时的身体对抗中降低重心，这样可以获得杠杆力量上的优势。

对抗接触前与接触中绷紧颈部和腰部，保护危险关节，维持身体平衡。

禁止突然的张开身体的动作，如突然地挥臂或者突然地架肘。

注意避开对方的步点区域，严防踩踏扭伤或者拉伤。

* **卡位断球技巧练习：**进攻球员向前盘带。防守球员从左侧或右侧快速靠近进攻球员，形成1 v 1 防守压力。当进攻球员把球拨离脚的一刻，防守球员敏捷地向前跨一大步，同时转身挡在球与进攻球员之间，身体稍向后倾斜用力量倚住对手，将球回传。

**要点：**

从一侧接近对手。

前脚掌着地的，轻捷的移动步伐。伏低的重心。

通过练习体会**卡位断球技巧的关键：跨一大步的时机。**

### 快速出球

### （待详细确定）

### 受逼迫下的护球与出球

### （待详细确定）

### 合理犯规

11人制足球中的合理犯规几乎是一个道德默许的游戏策略。特别是在对手**开启快速反击**时，在前场或者中场线附近的轻微犯规能迅速打乱对手节奏，同时给己方防守深度的重建留下充足的时间。这种犯规在比赛接近结束时尤其能打击对手士气，令其沮丧，气急败坏却又无可奈何。

另一个合理犯规的必要性在于（此论断将并不是特别严谨）若我方不用，则每场球的黄牌份额白白浪费。且我不用则人用，这样更使我方处于不利境地。

犯规的合理性在于两点：

1. 犯规的位置，确定是在极为远离己方1/3场地的地方进行犯规。
2. 犯规的程度。切记足球场上要保护对手和自己都不受伤害，任何球员都不应该使用蛮牛式的犯规，剪刀脚或者其他中国功夫式的犯规。犯规时要使用谨慎而温柔的阻挡，并**确保对手不倒地受伤。**

## 基本功

### 头球准确度

要点：

前后分立，身体稍后倾。

目视来球以更好掌控出球方向，闭合上下颚以防止咬到舌头。

绷紧后颈以保护头颅，并更好引导出球方向。

将球顶向目标方向。

* **2人顶接球练习**

接球人向顶球人抛出皮球后左右移动，顶球人将球顶回接球人怀中。

5个一组后交换练习。一组立定头球，一组跳起头球。

### 掷\接界外球

要点：

主要使用收腹的力量掷球。只用臂力则方向和距离难以控制。

球在脑后时张开双臂，球过头顶时收拢双臂，这样使力量更为集中。

* **2人掷接界外球训练**：2人掷接界外球，10个一组后换人。不断扩大两人之间的距离。

**要点：**掷球队员设法减少球的旋转，并努力使球落在接球人膝盖到脚踝之间的位置。

接球队员设法用一脚触球控制住来球。

变化可以有：一脚将球回给掷球队员，或者在有防守压力的情况下接球。

### 铲抢

* **抢球的次要目的才是赢得球权**

每一次做出抢球动作之后，都有3种可能性。

1. 自己得球。2. 对手继续控球。3. 球脱离两人的控制。

在任意一种情况之下，一名合格的球员均会继续保持高度的注意力进行后续的动作。

**经验丰富的球员会以搅乱对手节奏为首要目的使用抢球动作**，持续向对手施加防守压力。

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

在介绍铲抢之前，先介绍正面拦截和突袭拦截。

抢球从不靠力量，最重要的是防守球员在球面前的横截面积要尽可能地比进攻球员大，其次重要的是通过用心练习把握好抢球的时机。

* **正面拦截：**横向移动一步，利用绷紧的脚内侧张开宽大的接触面，脚尖稍上翘，击球中下部，使用正脚短传的触球方式将球拦截。
* **突袭拦截：**贴近对手后迅速用脚尖将球捅走，目的只在于破坏对手现有的持球。

铲抢可以利用球员整个下半身来进行拦截，因此可以突然扩大球员的防守面积，同时也带给球员如果拦截失败后的失位风险。再次地，使用铲抢需要球员凭判断，做出权衡之后进行果断动作。

11人制比赛中场地尺寸极大，铲抢提供的防守面积有时可以成为出其不意的防守利器。**很多球员在一开始都不具备这项技能**，因此我们现在来教授铲抢。

* **铲抢练习**

练习不用过多。

注意保护自己！

从铲近处的空球开始练习。

进阶练习铲抢缓慢向前带球的球员。

球员要穿上脚踝保护装置和护腿板。

要点：

初始姿态：防守球员在对手**身前或身旁**与对手同步跑动。

向球的方向跨出支撑腿，支撑腿是离球更近的腿。利用跨腿的向前动力，击球腿从身后挥至身前，稳定有力地击球，击球腿是不同于支撑腿的另一只腿。挥腿的同时倒地触球，收缩支撑腿以免碰触对手。集中注意力使自己的身体收缩。

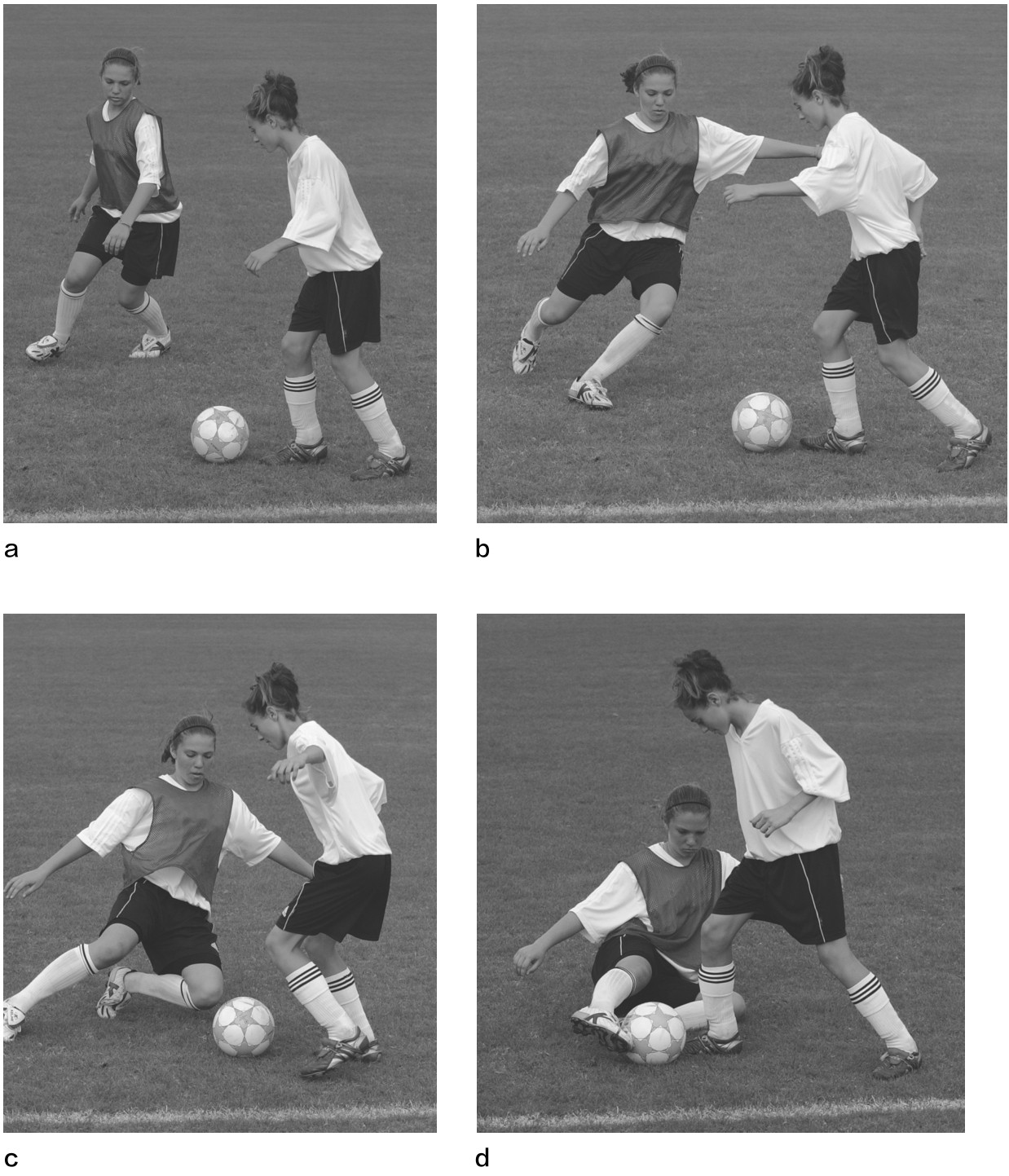
成功关键在于时机把握，努力使击球腿准确踢中球。同时自己的身体不能穿过对手的前后腿之间，否则造成犯规。****

Figure 2铲抢

**若能准确击中球，同时保证击球时自己的身体完全处于对手身前，而且后续动作躲过了对手身体，则是一次成功的铲抢。**

### 解围

在业余级别的比赛中，解围是一种非常有效率的防守策略。

因为业余比赛中，反击进球率高，解围可以打断反击。

业余球员对界外球的控制不好，所以界外球对防守方来讲是相对而言方便防守的。

解围是有难度的技术。（不看方向的解围可能打在近处反弹，可能落在对手脚下形成二次进攻。过于用力的解围多半会踢空。）

**在解围前要听队友指导解向正确的方向。并依从高，远，偏原则。这样才是有目的之解围。**

即使队员只是把球顶高，也为球队组织防守提供了时间。

* **3 v 3 禁区线上解围练习**
* **双通道传中解围练习：**场地中央区域进行正常的足球比赛，场地边路站两名中立球员，其他队员不得进入边路逼抢中立球员。鼓励中立球员使用传中攻击球门，防守方尽量依据高，远，偏原则进行解围。

要点：提醒队员有目的地解围，并依从高，远，偏原则。

先令队员尽量将球击高，尔后击远，鼓励队员尝试击出刁钻的角度。

### 长传

两人一组长传练习要点：

* 方向控制

确保双肩轴（胸部）与双髋轴（臀部）均面对目标方向。

* 击球前最后一步

**击球前的最后一步要充分跨开。这样可以帮助击球腿充分后摆，便于凝聚力量。**

* 尽力绷紧脚踝

最大化能量利用率的同时，避免利用踝部肌肉保护脚踝关节。

* 接长传

鼓励队员用不同的身体部位来接长传。特别是熟练使用截面积更大的胸部和大腿来接。

进阶：踢出前后旋转的球（无侧旋）。提高对落点的控制力。

训练注意事项：

鼓励球员大胆跨出最后一大步。

不断提醒球员注重绷脚踝，保持胸部与臀部的姿态，消除利用蛮力击球的习惯。

训练一段时间后让球员拉伸放松，避免肌肉疲劳或受伤。

在进行了长传练习之后，鼓励队员（特别是防守队员）在队内比赛中尽可能多地使用长传来转移球。

# 中前场训练

## 进攻基本原则

### 边路进攻

1. 早传球

在对方后防线仍然在后撤的时候传中，否则基本不会创造比较好的机会。对方一旦落位，守门员和后防线之间的位置就会收窄，同时落位完成以后就会比较

2. 传低平快速的球

低平球容易被我方处理而不容易被门将和后卫处理，一是因为反应时间段，而是因为传球方向与防守队员跑动方向相反，较难准确清出边界。

3. 横向带球与中场配合打穿越

### 中路进攻

1. 中路回坐转身，直插利用后卫身后空间

2. 拉扯跑动，带开防守队员，创造直塞的空当

### 锋线跑动

1. 让后卫失位

2. 吸引防守队员，让后卫线集中，给中场插上或自己反身穿越创造机会

转身射门不是首要任务，跑位拉开空当，破坏后防线阵型才是第一要务。

## 个人技术训练

### 1. 护球

比起传球、摆脱，练好护球更重要

### 2. 抬头意识

多抬头观察，因为传球永远比过人快。缩短接球准备时间，增加接球前观察与思考时间

### 3. 接球转身技巧[[1]](#footnote-1)

### （见视频, 待详细确定）

### 4. 传接球射门训练[[2]](#footnote-2)

### （见视频, 待详细确定）

### 战术意识训练

### 4. 短距离三人短传训练[[3]](#footnote-3)

### （见视频, 待详细确定）

### 5. 五人换位训练

### （见视频, 待详细确定）

1. https://mp.weixin.qq.com/s?src=3&timestamp=1502351029&ver=1&signature=cK7y8JMUUZVByvTmmRlKrmaAuVMLNX7MFZZCqgLDw7iovALvk-TEfRUk8Suk1szmI7YtWG4QgEB4S0qEDgBdEd\*mmnQCPO0KPVoj8vqqpC-1Tlh6NV67Vq4AbFFxHW6L4j6QgMpfzYWvb\*3aF69HP1xQrvCbcQobgb5rS4efRI8 [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.youtube.com/watch?v=iwwd\_hG7Qkg [↑](#footnote-ref-2)
3. [https://mp.weixin.qq.com/s?src=3&timestamp=1502351051&ver=1&signature=cK7y8JMUUZVByvTmmRlKrmaAuVMLNX7MFZZCqgLDw7gzwW\*VZGAlMjQM3Kl2WKaxAkC41J](https://mp.weixin.qq.com/s?src=3&timestamp=1502351051&ver=1&signature=cK7y8JMUUZVByvTmmRlKrmaAuVMLNX7MFZZCqgLDw7gzwW*VZGAlMjQM3Kl2WKaxAkC41J)

   看球杂思

   阵地战中，将球直塞给边路插上的攻击手是打破僵局的一个战术。前提是中路球员有舒适的面向球门拿球的机会，次前提是边路攻击手要敏感地察觉到这种机会并插上。

   蹬腿抢球是很危险的动作，因为鞋钉是硬的，而人的身体是软的。

   用脚面拨球时要像抚摸婴儿的面颊一样柔和，这样有助于将球控制在身体附近，也令做假动作更为方便。

   停球时尽量把球控制在身旁距身体正下方一个脚掌的位置，这样进行身体调整的时候脚步就不会绊在球上。 [↑](#footnote-ref-3)