

# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

## 图书基本信息

书名：《图解足球定位球战术：基础训练128项》

13位ISBN编号：9787115420343

出版时间：2016-7-1

作者：仓本和昌

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

## 内容概要

本书是图解足球定位球战术的大全书，书中提出的128项理论并不是“正确答案”，而是“基础准则”，旨在培养熟悉足球比赛规则的球员，培养擅于灵活调整战术的球员。通过阅读本书，您将学会如何组织定位球的演练，理解练习定位球的重要性、定位球对于比赛的影响以及通过定位球评价球员和教练的能力。本书对足球教练员、运动员以及足球爱好者有非常好的参考价值。

# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

## 作者简介

仓本和昌。1982年出生于广岛县。高中毕业后，留学西班牙巴塞罗那俱乐部，取得教练资格并多次参与足球比赛。在此期间，作为各种比赛的边裁与场外裁判，与西班牙籍裁判员共同竞争上岗。2006年开始，为了学习西班牙毕尔巴鄂竞技俱乐部的纯青训输出体系，在毕尔巴鄂定居。2009年在当地U-13俱乐部担任比赛监督，与此同时兼任西班牙二级联赛巴拉多利德队的球探。同年，取得了西班牙足协高级裁判证书，成为获得该证书最年轻的日本人。

## 书籍目录

### <加深对定位球战术的理解>

为什么定位球非常重要 002

定位球可以提高“阅读比赛”的能力 004

本书的阅读说明 006

序章：定位球战术 本书的思路 017

定位球战术，是提高球员阅读比赛能力的ZUI佳教材 018

“定位球=象棋残局”，可作为技战术的教材灵活运用 018

本书所阐述的理论并非“正确答案”，而是“基本准则” 019

培养熟悉比赛规则的球员 020

培养可以灵活调整战术的球员 021

如何组织定位球的演练 022

必须了解定位球演练的缺点 022

对比赛中的习惯也会产生影响 023

定位球战术中，选手更容易评定教练的能力 024

第1章：球门球 025

踢球门球时，球员应遵守的规则 026

### <进攻方>

球门球（进攻）的基本思路 028

进攻/向后卫线传球（本方4后卫时） 030

理论 001 中后卫应拉开角度接球 031

理论 002 尽量避免在灰色区域接球 032

理论 003 也有敢于将球门球传向灰色区域的战术 033

进攻/向后卫线传球（本方3后卫时） 034

理论 004 两边球员尽量向边线拉开空间（对方双前锋时） 035

理论 005 一名中后卫在高位接球（对方为双前锋时） 036

理论 006 3后卫面对对方3前锋时，应大脚解围 037

进攻/向后腰传球 038

理论 007 后腰回撤到中后卫无法覆盖的区域接球 039

进攻/向边前卫传球 040

理论 008 利用对方压上所留下的空间 041

进攻/长传 042

理论 009 考虑皮球飞行距离与球员的特点 043

理论 010 根据皮球的落点选位 044

理论 011 利用场地弱侧的空间 045

进攻/技巧 046

理论 012 摆放球门球时，有意增加皮球的旋转 046

进攻/实际比赛中出现过的战术策略 047

理论 013 后卫在禁区内接球后，重新发球门球 047

### <防守方>

球门球（防守）的基本思路 048

防守/如何应对短传 050

理论 014 决定争夺球权的位置 051

理论 015 尽量让对方球员在场地一侧接球 052

理论 016 逼迫对方失误 053

防守/如何应对长传 054

理论 017 对于对方争落点的箭头人物，采取双人包夹 055

理论 018 防守方站位 056

# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

- 理论 019 如果对方不是由守门员开球门球 057
- 防守/实际比赛中出现过的战术策略 058
- 理论 020 从对方中后卫的身后回追断球 058
- 理论 021 球童干扰比赛时 059
- 要领掌握 提高守门员开球门球的技术 060
- 专栏 在西班牙常见的享受“策略”的足球文化 062
- 第2章：边线球 063
  - 发边线球时，球员应遵守的规则 064
  - <进攻方>
    - 边线球（进攻）的基本思路 066
    - 进攻/选择正确的罚球队员 068
    - 理论 022 尽量快罚 069
    - 理论 023 不要罚出反弹球 070
    - 理论 024 不要罚横传球 071
    - 进攻/选择正确的接球队员 072
    - 理论 025 直传球的跑动 073
    - 理论 026 横传球的跑动 074
    - 理论 027 让战术多样化 075
    - 理论 028 L字跑位 076
    - 理论 029 横向跑动后直接射门 077
    - 理论 030 斜插到对方后卫的身后 078
    - 理论 031 通过第3名队员的跑动接球 079
  - 进攻/技巧 080
    - 理论 032 假装换罚球人 080
    - 理论 033 用队友的后背做墙 081
  - <防守方>
    - 边线球（防守）的基本思路 082
    - 防守/盯人的部署 084
    - 理论 034 对于罚球人进行盯防 085
    - 理论 035 在边路进行包夹争夺球权 086
    - 理论 036 防守对方半场的边线球，在场地一侧囤积重兵 087
  - 要领掌握 掌握长传边线球的技巧 088
  - 专栏 通过自我情绪的管理，塑造球队的氛围 090
- 第3章：任意球 091
  - 罚任意球时，球员应遵守的规则 092
  - <进攻方>
    - 任意球（进攻）的基本思路 094
    - 进攻/本方半场获得任意球的几种选择 096
    - 理论 037 中后卫来主罚后场任意球 097
    - 进攻/中场获得任意球的几种选择 098
    - 理论 038 将任意球发向场地两侧 099
    - 进攻/在对方半场的边路获得任意球 100
    - 理论 039 任意球绕过守门员？还是朝着守门员的方向 101
    - 进攻/在对方半场中路的任意球战术 102
    - 理论 040 错开罚球的时机 103
    - 理论 041 通过不同的线路干扰对方 104
    - 理论 042 射门时绕过人墙 105
    - 理论 043 在对方人墙中安插本方队员 106
    - 理论 044 提高对补射机会的预判性 107

## 进攻/技巧 108

理论 045 阻挡对方的球员 108

理论 046 插入到对方人墙与后卫线中间的空当 109

理论 047 在对方人墙前面安排一名半蹲的队员进行干扰 110

理论 048 故意将球漏给射门队友 111

进攻/实际比赛中出现过的战术策略 112

理论 049 对于对手故意阻止快罚任意球的球员所采取的策略 112

理论 050 队友之间假装发生争吵 113

## <防守方>

任意球（防守）的基本思路 114

防守/防守本方半场的任意球 116

理论 051 布置防线的相关理论 117

防守/防守本方半场中路的任意球 118

理论 052 决定搭人墙的人数 119

理论 053 以本方身高ZUI高的球员为基准搭人墙 120

理论 054 人墙中间不要留空隙 121

理论 055 人墙到底要不要起跳 122

理论 056 对方球员站在本队人墙中间时 123

## <此时该如何应对？实战研究>

理论 057 实战 对方边路的任意球（防守） 124

理论 058 进攻方的应对：通过短传变化，拉开空当 125

理论 059 防守方的应对：安排区域的防守队员 126

理论 060 进攻方的应对：佯装传中，边路突破 127

理论 061 实战 在底线附近的任意球（进攻） 128

理论 062 防守方的应对：调整站位 129

理论 063 进攻方的应对：佯装射门，传低平球 130

理论 064 防守方的应对：在近门柱一侧，增加一名区域防守队员 131

理论 065 实战 禁区前沿的直接任意球（防守） 132

理论 066 进攻方的应对：将球传到入墙身后 133

理论 067 防守方的应对：进一步明确人墙与盯人球员的场上职责 134

理论 068 进攻方的应对：准备两套佯攻的进攻套路 135

理论 069 实战 禁区内的间接任意球（防守） 136

理论 070 进攻方的应对：错开对方上抢的时机与路线 137

理论 071 防守方的应对：守门员和防守队员一起上前封堵 138

理论 072 进攻方的应对：直接射门打到入墙上，准备补射 139

要领掌握 越过人墙的下坠球 140

要领掌握 从球的正后方的搓射 142

专栏 “1打1”和“4打1”哪个更容易些 144

## 第4章：角球 145

罚角球时，球员应遵守的规则 146

## <进攻方>

角球（进攻）的基本思路 148

进攻/基本的几种进攻选择 150

理论 073 使用短角球战术 151

理论 074 直接将球踢到门前区域 152

理论 075 zhongji目标是射门得分 153

进攻/找到对方防守体系中的空当 154

理论 076 如何针对区域防守部署进攻 155

理论 077 如何针对人盯人防守部署进攻 156

# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

- 理论 078 如何针对混合型防守部署进攻 157
- 进攻/根据比赛的战术部署，使用多样化的进攻套路 158
- 理论 079 快速开出角球 159
- 理论 080 在场地一侧增加球员数量 160
- 理论 081 在角球区附近消耗时间 161
- 进攻/技巧 162
- 理论 082 有球员去喝水？有球员扶在球门柱上休息 162
- 理论 083 由于防守球员犯错，获得定位球机会 163
- 进攻/实际比赛中出现过的战术策略 164
- 理论 084 假装更换主罚角球的球员，快速将角球罚出 164
- 理论 085 声东击西的策略 165
- <防守方>
  - 角球（防守）的基本思路 166
  - 防守/构筑防守体系 168
  - 理论 086 区域防守，需要球员有防守层次感 169
  - 理论 087 用人盯人防守应对进攻 170
  - 理论 088 用混合防守应对进攻 171
  - 理论 089 几名球员把守球门柱才合适呢 172
  - 理论 090 准备好防守反击 173
  - 防守/技巧 174
  - 理论 091 避免在对方罚角球的时候换人 174
  - 理论 092 本方的解围球，ZUI好是踢向边路 175
  - 理论 093 守门员面前的进攻球员，防守队员可以不用盯防 176
  - 理论 094 守门员作为反击的出发点 177
- <此时该如何应对？>
  - 理论 095 实战 用假动作拉开空当，从防守空当突破 178
  - 理论 096 防守方的应对：区域防守与人盯人防守相结合 179
  - 理论 097 进攻方的应对：佯装使用短角球战术 180
  - 理论 098 防守方的应对：掌握好人盯人防守的时机 181
  - 理论 099 实战 使用短角球战术让球门中央防守空虚，然后传高空球到门前 182
  - 理论 100 防守方的应对：用混合型防守战术，立足防守，伺机反击 183
  - 理论 101 进攻方的应对：后场球员偷偷潜入大禁区，伺机射门 184
  - 理论 102 防守方的应对：用相同人数进行防守，伺机反击 185
  - 理论 103 实战 利用场地宽度大范围转移，来完成技术含量高的角球 186
  - 理论 104 防守方的应对：针对短角球战术用相同人数来防守 187
  - 理论 105 进攻方的应对：佯装把角球发向远端，实际踢到近门柱区域形成射门 188
  - 理论 106 防守方的应对：区域防守结合进行应对 189
  - 理论 107 实战 让球员集中在近门柱区域人员，诱惑防守方发生失误 190
  - 理论 108 防守方的应对：不让进攻球员顺利地起跳抢点 191
  - 理论 109 进攻方的应对：主罚角球的球员的脚步法精湛的话，3个角球就会有1个能得分 192
  - 理论 110 防守方的应对：防守方在防守同时，时刻准备反击 193
- 要领掌握 使用暗号手势 194
- 专栏 足球与象棋的战术思考方式相似 196
- 第5章：点球 197
  - 罚点球时，球员必须遵守的规则 198
- <进攻方>
  - 点球（进攻）的基本思路 200
  - 进攻/尽量提高罚点球的成功率，哪怕一点点也好 202

# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

- 理论 111 主罚球员的思路有两种 203
- 理论 112 为了争抢第二点，安排本方其他球员的站位 204
- 理论 113 从后排高速前插冲入禁区 205
- 进攻/技巧 206
- 理论 114 在助跑方式上下功夫 206
- 理论 115 心理上占优势 207
- <防守方>
  - 点球（防守）的基本思路 208
  - 防守/相当不利的局面下，如何应对 210
  - 理论 116 守门员稳稳站在球门线上，应对对方的点球 211
  - 理论 117 通过身体的左右移动，来给对方增加压力 212
  - 理论 118 第二点补防球员的安排 213
  - 防守/技巧 214
  - 理论 119 拖延时间，把压力转移到主罚球员 214
  - 理论 120 守门员让自己在心理上占据优势 215
  - 要领掌握 熟练掌握假动作 216
  - 专栏 西班牙足球ZUI大的秘密，是拥有培养优秀球员的土壤 218
- 第6章：中圈开球 219
  - 中圈开球时，球员应遵守的规则 220
- <进攻方>
  - 中圈开球（进攻）的基本思路 222
  - 进攻/摸清对方的阵形体系，找到弱点战而胜之 224
  - 理论 121 分析对方球队的阵形体系 225
  - 理论 122 从一侧的边路突破 226
  - 理论 123 将进攻的阵地放在对方禁区前沿的罚球弧区域 227
  - 进攻/技巧 228
  - 理论 124 假装中圈开球后回传，却将球传向前方 228
  - 理论 125 消磨时间 229
- <防守方>
  - 中圈开球（防守）的基本思路 230
  - 防守/联动防守的相互协防 232
  - 理论 126 锋线与后卫线的联动配合 233
  - 理论 127 针对对方的边路进攻，将整体防守队形横移 234
  - 理论 128 通过逼抢来预热身体 235
  - 要领掌握 掌握将球准确传到队友脚下的方法 236
  - 编辑后记 238



# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

## 精彩短评

- 1、练习项目多，可以提高一下我那比较糟糕的定位球技术
- 2、定位球的玩法基本上都囊括了，性价比不错
- 3、通过定位球打门之后的兴奋历历在目，那种被注目的感觉太爽了
- 4、练习的项目还是挺多的，看得我眼花缭乱的，项目太多反而不知道该从哪个开始练习了
- 5、整本书都是关于定位球练习的，可想而知能详细到怎样的程度。
- 6、书很厚，每种训练方法也很详细地讲了，还有简单易懂的图解，基本上属于一看就明白的类型
- 7、教学内容有料，128项练习，练习项目又多又全

# 《图解足球定位球战术：基础训练1》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)