个人防守技术在足球比赛中的应用

 现代足球的全面攻守，以攻为主的打法，要求全队的每一个队员不仅要树立积极防守的思想，还要具备高超的本领。从做到能攻善守，使全队形成一个坚强的防守集体。在比赛中既要能破门得分，又要确保本方大门的安全。个人防守技术的强弱，直接关系到全队防御体系的坚固程度。个人防守技术好，又有较好的素养，也能弥补本队队员之间防守配合的漏洞。因此，个人防守技术是全队防守的基础。个人防守出现问题直接影响全队，所谓“一处缺口，一漏全漏”；“一点突破，全线崩溃”。可见个人防守战术的重要。
问题的提出：
现代足球，已经告别了以往简单粗暴的技战术打法，场上的攻防转换节奏变快，场上的情况也是瞬息万变，因此也对足球运动员提出了更高的要求，只有在足球场上有更好的应变能力和合理运用技战术的能力才能适应现代足球的要求。本文提到的是个人防守技术在足球比赛中的运用，在足球比赛中吸引球迷眼球的是华丽的进攻和漂亮的进球，但是防守是胜利和成功的基石，没有好的防守，就算有在好的进攻也难以取得好的成绩，最近几年的欧洲几大联赛和冠军杯都是防守好的球队笑到最后，欧洲优秀中卫都奇货可居成为转会市场的崇儿，可见防守之重要，防守的战术细节明确的执行，防守技术正确的运用，也成为取得胜利的重要保障！

**一、个人防守战术中的技术运用**在谈到防守战术时，首先应该明确构成防守战术的防守技术应该如何合理运用。因为在临场比赛中，对防守技术的选用很大程度上反映每个人的防守战术素养。构成防守战术的技术是多种多样的。诸如堵、抢、断、铲、顶等都是构成防守战术不可缺少的技术。因此，要提高个人及集体防御的质量，每个人就必须全面、熟练、准确的掌握，并能熟练运用上述各项防守技术。防守中堵、抢、断、铲等技术总起来可称作抢截球技术。抢截技术运用的效果不仅与掌握该技术的熟练程度有关，而且与运用者的战术素养和临场经验有关，无论是抢或者截，离开了与同伴的默契配合和积极反攻的指导思想，即使成功了，也是没有战术价值的。以前，当队员在足球场上实行单一分工的时候，掌握抢截技术仅是后卫的事。现代足球运动要求场上每一个队员（除守门员外），都要能上能下，既攻且守。

**（1）堵**：堵属于战术范畴，是防守意识的反映。当防守者所处的位置还不能把进攻者的球抢过来，或者没有把握抢下来，或处在临场防守数量上的劣势，此时只能采取堵的办法。这时如处理不当，不仅影响局部，有时全局都会受到影响。譬如对方带球上来，已收缩到一定距离和区域，或者已够上射程，这时就必须上前堵位，否则整条防线就会处于动荡之中。堵位必须掌握适当的时间。如过早，周围的同伴还没有把各自的对手紧紧逼住，就会使对方从容传出；如果过晚，则对手将会将球轻松地作了处理。当然，堵并不是目的，其真正目的是为了争取时间，以便在堵的时候使本队形成有效的整体防御体系。通过堵取得防守数量上的优势。从战略指导思想来说，堵的最终目的是要把球从对方脚下争抢下来。因此，个人在堵的时候，要有一定战术要求，就是要求堵中有抢。堵的时候，最好先用假动作以造成对方思想上的错觉。实际上堵也是抢球的准备阶段。

堵球可分为迎面堵和贴身堵两种：
1）迎面堵：防守者两脚前后开立，身体重心下降，要有意识地把球堵向一边，迫使对方只能在一边活动。堵的时候，始终和对手保持一定距离（约二米左右）。同时要注视球，不被对手的假动作所骗。抓住对方在带球时失去控制的一刹那，立即上步把球抢下。
2）贴身堵：即在规则允许下，紧紧贴住对方，不让对方转身，并且一逼到底。
**（2）抢**：抢球是指球已控制在对方脚下，要求防守者从持球者的脚下把球夺过来。抢球可分为地面抢球和空中抢球两种。地面抢球又可分为迎面抢球，侧面抢球和侧面铲球三种。在实际比赛中，以迎面抢球运用为最多。
1）迎面抢球：抢球人两脚前后开立，重心放在支持脚上。在对方失去重心和对球失去控制的情况下立即把球抢过。抢球最后一步要跨得大些。随着抢球脚的前跨，身体重心迅速由后移向前方。在整个动作过程中，要求防守者的思想高度集中。另一种是球处于攻守双方同等距离的地方由守方把球抢过来，防守者在抢球时，以髋为轴大腿外转，使脚内侧对着来球，踝关节用力，立即把球抢过。在迎面和对方同等距离抢球时，一般采用脚内侧。但在双方同时形成夹球时，抢球脚应有上带的动作，使球滚过对方脚背。若球距身体较远，则应跨步向前，用脚尖捅球。
2）侧面抢球：球在攻守者前面滚动，两人同时追抢时，可在奔跑中利用合理冲撞在对方失去平衡的刹那，把球抢过来。在进行侧面抢球时，首先应该有正确的判断。冲撞时，身体稍前倾，重心下降，要在对方离防者较远的脚支撑时进行冲撞。冲撞时，向持球人的侧前方跨步，先抢占有利的位置，身体重心也由另一脚转移到前跨的脚上；同时收腹屏气，肩部用力冲撞对方相同部位。冲撞时不应附有手臂动作。
3）侧后铲球：进攻者带球已越过防守队员，防守队员只能从进攻者的侧后方去破坏对手的进攻。此时，防守者可运用铲球技术。目前铲球技术已不单纯属于防守技术，而且也适用于进攻。如有目的地将球铲给同伴，便可顿时由守转攻。又如在门前射门，为了争取时间，可用铲球直接将球铲进球门。从防守的角度来说，铲球是个人防御中的有力武器。铲球技术好的人，他的防守成功率往往也较高，破坏力也就相对增强。这主要地因为运用铲球技术，可以较大范围地控制防守面的缘故。

单脚脚背外侧铲球：此种方法一般在回追情况下采用。铲球时，要先抓住时机，要在球刚一离脚的刹那做铲球的动作。支撑脚同侧的膝盖弯屈，铲球脚的髋向有球方向送出，身体借蹬地力量迅速后仰，腰、腹充分伸展，铲球脚的外沿顺地滑行，小腿、大腿，臀部集资着地，手部同时支撑地面。铲球后顺势转体起立。
单脚脚掌铲球：此种方法在距对方较近，或在追击情况下采用。在对方出球一刹那，先占据有利位置，与球构成一定角度，倒地用脚掌将球铲掉。
双脚铲球：在迎面并距对方较近时，可采用这种方法。在看到对方步子错乱或球刚离脚的刹那，迎面向球铲去，铲球时，要求身体重心下降，上体前倾，用双脚向前蹬出，身体借力后仰，依次由脚跟、小腿、大腿、臀部、背部贴地面顺势向有球方向滑行，同时用手支撑地面，以缓冲身体着地的力量。

**（3）断**：断球的成败很大程度上取决于选位。在防守时如选位得当，判断好对方传球意图，就可以有效地断地面和空中来球。因此，要提高断球的成功率，需要有丰富的临场经验，并熟悉对方的战术变化，能准确判断和掌握对方的传球落点。断球时，除手臂不能触球外，身体其他各个部位都可以触球。断球时，身体重心稍向下沉，使重心落在前脚掌上，上体前倾。这样便于快步上前和将脚跨出，易使截球成功。

**二、选位与盯人**选位与盯人是重要的个人防守战术。在实际比赛中，要控制防守的主动局面。重视临场的选位与盯人是极其重要的一环。选位得当与否，是队员能否充分发挥技术的前提与关键，也是对一个队员的战术意识的最好的考核。同样，盯人的成功与否（特别是对对方的关键人物与在本方门前的危险物），不仅对局部防守及全局防守（特别是巩固后方）关系极大，同时也是由守转攻争得主动权的前提和关键。一个防守者，通过机智恰当的选位和有效的盯人，会使进攻队员的行动受到限制，使其技术无从发挥，使其战术无法实施，并进而使防守的主动局面迅速地转变为进攻的主动局面。
     选位与盯人的本身也有它的实战规律性。在防守时应该根据主客观条件，采取有效的选位与盯人，以限制进攻队员在技术和战术上的特长的发挥。有经验的防守队员，在和一个陌生对手相遇时，应该在最短时间内摸透其特性。防守者如遇到速度快、技术一般、专业依靠同伴输送球的边锋时，那么在对方持球的一刹那，就应立即进行抢逼。如自己速度快于对手，可大胆紧逼。对于不善于运球过人，一般也不上前紧逼。当对控制球时，不宜上前盲目拼抢，可用手撤步跑动的方法去封堵对方的去路（当然要伺机把球抢过来或破坏掉）。如对方企图运球突破时，要注意不要受对方假动作的迷惑而失去自己身体的重心。总之，防守队员盯人选位应遵循如下的原则：向前可断球，断不到可抢或不给对手自由处理球的机会；向后能转身抢先于进攻队员而得球或破坏对手得球。防守时的选位，还应根据区域以及双方的人数和所具备的技术、战术和身体素质水平而定。

示例一：
1）进攻队员带球，防守队员可在斜侧方选位，卡断进攻队员带球向里的路线。
2）球在攻防队员前面，双方同时争夺，防守者可抢先选位堵住进攻者向前跑动的路线。
3）进攻队员带球走里线，防守队员应在对方前面卡住，不让其直线向前。
局部防守的选位，事先应该作出预测。做到相互补位，不能先顾自己的对手，要在对方刚突破时上前补位。
示例二：防守队员被进攻队的边锋突破的一瞬间，中卫立即上前补位。在补位时间上要恰到好处。在以少防多时（如一防二、二防三），防守队员选位与盯人原则是：第一，不要急于抢截球，要尽可能以站位堵截，以争取同伴回防的时间。其次，尽量不使对方从中路突破，以减少对罚球区和球门的威胁。第三，在二防三时，可有一人紧逼对方有球队员，而另一防守队员宜采用区域站位（注意另外两个进攻队员的行动和保持紧逼的同伴）。

三、各位置的主要职责及战术运用由于每个防守队员在场上所处的位置及区域不同，因此，其职责也各不相同。各队员位置在防守中的主要职责范围及战术运用如下。
**（1）守门员：**守门员的主要职责是守住球门，确保大门安全，也可激励士气。足球比赛中，大门前的攻守最为紧张激烈。守门员是最后一道屏障，他的成败，关系到全局。一旦失手，全队任何人都不能弥补和挽救。守门员在防守中除要履行上述职责外，还应根据场上情况，有目的地扩大活动范围，不时帮助后卫解救一些险球。守门员在临场处于最后一道防线，他能纵观全局，必须运用这个有利条件，窥测对方的战术意图，分析和判断对方和主攻点、核心队员、具体的战术配合等，借以起到一个指挥员和“最后一个狙击手）的作用。守门员有意识地扩大活动范围，这在战术上有着重要意义，可以发挥先发制人、外线制敌的优越性。当然，要避免盲目出击。守门员接、扑、击、托球等防守技术的发挥固然与他的熟练程度有关，但选取位及时得当，则将会大大有助于他的技术的发挥及防守的效果。如有时候原来该扑的球，如果他选取位得当，就可以不用倒地变扑为接。相反，如果选位不当，没有封死角度，就迫使变接为扑，而且容易让对方射进球门。守门员在掌握全面守门技术的同时，还必须掌握一对一扑脚下球的本领。守门员的选位，任何时候都应选在球和球门之间所形成的角的分角线上。即使球在前侧方发展，选位时也应以分角线为准，使身体的中心与球形成一条直线。守门员在对方射门的一刹那，要密切注视与正确判断对方的射门意图事先站在分角线上，在对方射门之前的一刹那，要迅速上步前出。在门前移动时仍须保持稍屈膝的姿势（低重心），以便适应第二次反应，迅速做出动作。但在对方射门时，不能再移动，否则容易使重心偏于一侧而难做出第二反应。门前移动的目的在于减小对方的射门角度。另外，要注意不要受对方假动作的迷惑。对方在罚间接任意球时，守门员应迅速指挥本队站好“人墙“，封死一边，留出自己观察的空隙。“人墙”不能有丝毫空隙。在对方罚角球时，守门员应站在远侧门柱外，身体重心降低，时刻准备前冲起跳和转身。进攻队员带球还同有进入罚球区，防守队员在其手紧紧追击时，守门员要沉着，思想要高度集中，不要盲目出击。但要随时准备突然出击，以便及时把球截住或踢出。当球发展至罚球区，如在人丛中射出高空球，应以单拳出击为宜。这时由于身体已跳
起，很易让对碰撞失去平衡而使球脱手。击球落点应在球门两侧，使球和球门构成的角度越小越好。击出球后，不应麻痹，仍应迅速后退至球门前，以防止球被对方抢到后突然袭击。进攻队员逐渐逼近端线时，守门员位置应相应地移动。由于对方进攻队员沉底的情况不同，守门员的位置也应有不同选择。
例如：进攻队员带球不是沉底而是切底时，守门员可封死近角。当进攻队员回传的一刹那应立即向中间移动。但也要做好另一种准备，即要预防他传过顶球。要注意对方脚法的突然变化与身后攻方队员的包抄情况。进攻队员带球下底时，守门员应立即从近侧门柱立即后退，进行第二次选择位置，以防吊在球门远侧的球进入球门。一个称职的守门员，不仅要有沉着、冷静的头脑，娴熟的守门技术，还必须有高度的战术素养。特别是能够熟悉每个位置的打法，在比赛中才能及时发现问题，及时传达。另外，在全队中还要有一定的威信。不管有球无球，思想都应保持高度集中。在生理方面统计，在一场甚为关键的比赛中，守门员的体力消耗虽然没有其他队员那么大，但一场比赛下来精力消耗却大大超过其他队员。这就足以说明守门员的思想在比赛中是何等高度集中了。

**（2）后卫：**中卫的主要职责是保护球门前中央禁区的危险地带。这个位置非常重要，直接影响到球门的安全，帮把中卫称为防守的支柱。每队一般有两名中卫。在比赛中两名中卫的具体分工有前后之分，有紧逼盯人和游击中卫之分。其职责也是根据各队情况及本人特点而定。一般分工是有一个中卫专门紧逼对方突前中锋，另一个中卫在防守时频于左右补位，弥补防守线上出现的漏洞。而殿后中卫却是防守中的灵魂。边卫的主要职责是负责防守对方的边锋或进入边锋位置的其他队员。他的具体任务是：第一，不让进攻队员突破；第二，被突破后必须要追；第三追上后不让对方下底；第四，对方下底后不让其传中。为完成上述任务，边卫必须熟练掌握断、抢、铲、顶等各项技术和属于战术范畴内“堵”。后卫的战术指导思想，就是要限制和束缚对手的行动，积极抢截，夺取主动权。后卫在防守时的最重要的战术是选取位。中卫选位应该与球门柱的中心成一条直线。后边卫的位置不同于中卫，应该稍稍靠里。目的是阻止对方向里移动带球，以便抢先占据里线。作为手卫的防守原则是外松内紧，防里防外，放边收中（当然这是相比较而言的）。总之，后卫的选位要使自己处于主动有利的位置。若防守队员在防守技术和身体条件特别是速度等方面都超过对方，则可采取紧逼打法。在比赛中后卫应该在最短的时间内了解对手的情况，如身体情况，个人作战能力，互相之间的配合路线及意志作风等，以便采取有效对策，有所选择地采取适当的防守方法。以下是根据比赛中常遇到的情况所应采取的对策：
1）防守速度快、技术差、擅长空切身反切的边锋时，在对方传球一刹那，先往回收再转身起动先抢落点。在距离对方较近时，当对方得球一刹那紧决逼上，使对手难于即时处理球而无法发挥速度。
2）对速度慢、技术好的前锋，可坚决采取紧逼防守。
3）防守队员身材矮小，在防守身材高大、有一定体重的技术较好的对手时，不宜紧贴对方，可采取破坏性防守。
4）如对手技术好、速度快，则不宜盲目上前抢球，可缩短自己与端线之间的距离，这样既便于互相补位，又可限制对方发挥速度。
5）在防守技术好、速度快而意志品质差的对手时，可在发挥个人防守技术同时，以作风压倒对方。
6）对方从中路发起进攻时，边后卫除注意同侧对方边锋外，应适当地向中央收缩。
7）如球发展至另一侧，则要向里靠，但要注意自己对手的动静。等球转移给自己对手时，立即逼上，可与对手保持2—3米的距离。但不应上得太猛，以防对方快速突破。
8）对于一防二情况下，后卫要兼顾对方两人。如对控球人上扑过猛，则容易让对手带球突破和打二过一。此时后卫应有意识地进行堵截，以争取时间。一俟双方人数均等，再进行抢截。
可采取下列防法：
示例一：后卫可回撤堵位。这符合保中放边的原则。
示例二：后卫在逼住边锋时，遇到对方前卫带球上前助攻，不应放弃盯住边锋去扑向前卫。

     后卫在防守时不要受对方假动作的迷惑，否则将会出现险情。对付主假动作的办法是眼睛始终盯住球。这样便于判断对手的意图和采用有效的防守行动。在比赛中要求后卫必须有高度的责任心，同时，还要有顽强的意志和朗好的比赛作风。要加强全队防守力必须先提高个人防守能力。光是依靠人多势众去加强防守，不仅会影响和削弱进攻力，而且也无助于个人防御能力的提高。因此，这是一种消极的做法。

**（3）前卫：**从前卫所处的区域看，属于中场地带；从层次来看，他处于后防线的前沿。在实战中不管双方采取什么阵式，中场特别是中间地带总是兵力密布，攻守转换最为激烈，次数也是最多的。因此，一定要求前卫队员全面掌握防守技术的战术，做到能攻善守。在比赛中后卫对前卫的作用最有体会，当由攻转守时，自己前面的伙伴如能立即回位，就可形成一道有力屏障，使后防更趋稳固。如若后防的前面看不住人，就会导致整条防线的混乱和溃散。在强调前卫个人防守的时候，必须充分注意与民侧同伴（前卫）及边锋、边卫的默契配合。
    下面试举一些实践中的示例说明前卫队员的活动规律及战术运用：
示例一：边锋看住对方带球前进的边卫，攻方前卫接应，守门前卫应紧逼到底。
示例二：球在民侧发展，同侧前卫看住对手，离球较远的前卫应稍居后，准备补位，但又要兼顾自己的对手。
示例三：后卫防线阵脚未稳，如对方队员带球上前助攻时，后卫不应轻易上前猛扑，要以堵为主。否则会引起整条防线的混乱。

**（4）前锋：**一个优秀前锋不公要完成进攻任务，同时还负有防守愈来愈本队如在前场一旦丢球，前锋应该毫不迟疑地迅速回抢。这样不公可以延误对方的反击时间，同时也为本方从容组织回防赢得了时间，有利于缩短战线，有时，由于前锋位处对方的后场，回抢一旦成功，往往可在无对手的情况下直逼对方球门，立即构成威胁。不仅如此，他们不只是在前场担任防守任务，有时还应回防至中场，甚至回防到后场。不只是紧盯自己的对手——中卫和边卫，还要协助本方的后卫线防守对方的锋线队员。前锋职责范围的气势磅礴，是现代足球的“全面型”打法的需要。

前锋的防守原则是：
1）进攻时，如果丢球，要迅速回追，回抢。否则，会使对方顺利推进而使本方防线动荡。
2）对方后卫得球前带时，要坚决追抢。一不使其将球传达室出，二可造成对方心慌意乱在技术动作上出差错。
3）无把握的球不抢，可采取堵的方法。这对邻近局部的防守有利。
4）如本方后面（特别是前卫线）尚未从容布防，前锋队员宜堵不宜抢。如匆忙去抢，对方往往可轻易地将球传给同伴。
下面列举前锋防守训练方法示例：
示例一：甲为前锋，乙为后卫。甲传球给乙，乙接球转身急带，甲拚命追赶到乙的前面堵截，不让乙到达插旗处。甲在堵位时伺机把球抢下，迅即反攻射门。
示例二：甲为前锋，乙为后卫。甲迎面传球给乙，然后立即上前堵逼。抢下球后即行射门。要求乙不准回传。
示例三：甲为前锋，乙为后卫。教练员传球至乙身手，甲乙同时回追。甲抢到球后立即射门。各组轮换做。
示例四：甲为前锋，乙为后卫，教练员斜长传第二空当，乙顶球，甲争顶，另两个前锋争抢落点射门。两边交换做。
     足球防守战术随着进攻战术的发展而发展。进攻战术和防守战术这一对矛盾，从来就是相互制约、相互影响、相互促进的。并由此而推动球技、战术不断改进和创新。在比赛中防守战术的成功运用，可以有效地阻止对方的进攻和确保本方大门的安全。还可使被动转化为主动局面，在顷刻之间发起快速有效的反击。一个好的球队组织，好防守是最为重要的，细微的疏忽都会导致球门被子对方攻破。因此，要将合理的个人防守技术应用到足球比赛中去，才是球队获胜的保证。