足球防守有什么技术细节或意识

比如足球进攻技术有传,带,射,停。进攻意识有二过一, 寻找空当等等。足球防守都有哪些技术跟意识?

我防守时只用一招屡试不爽：在对方接球前就进行逼抢。琢磨琢磨...
这种方法中前场都是蛮适用的，毕竟不让对手舒服停球才是重中之重。
如果是后卫的话，要对自己对落点或路线的判断有相当的自信，身体优势什么的就不多说了。否则冒然使用会造成失位，被“连停带过”那就糗大了...
这是一个大体的防守意识，如何进行运用还是要多多通过实践自己总结的。这个方法比较针对对方球员接高空球或者停球难度较大的球。因为你的逼抢会对对方造成心理影响，一个球没停好就很容易失去控球权。

防守有几点很重要，业余足球往往凭感觉防守，往往被忽视：
一、意识方面
1. 第一要务是延迟对方推进（delay）：把对方的进攻节奏降下来，让其他防守队员回位。不管是业余比赛还是职业比赛，反击都是最容易得分的方式，因为在反击时你有可能进攻人数和对方防守人数相同。后腰都有这个任务，后腰球员除了时刻准备接应本方球员外，还需要需要时刻警惕失误时对方的反击。一般后腰就往回跑帮助后防线阻挡对方进攻了，实际上，后腰如何可以，应该第一时间时间凶狠上抢，我个人一般选择战术犯规，破坏完事。其他位置上的队员也是一样，第一要务是延迟对方进攻速度，业余比赛除非差距太大，不然很难轻易打穿阵地防守。

2. 阻挡破坏：很多业余球员防守时常常犯一个毛病，我不出脚，出脚容易被过，档在你身前就行，这样虽然比被过强，但对防守帮助不大，离开1米开外，对方一拨想射门射门想传球传球，防守意义何在？要对对手有压迫，迅速逼近到一臂距离，半侧方站位，伸手要对抗，保持住位置的情况下压迫对手，如果对手过你趟球时先卡位再断球，如果对手传射一定要尽可能破坏，不过注意别被人把重心骗了被过掉。

二、防守站位和防守技巧（和基本功无关，都是了解了稍微一练就会的干货，不像进攻、带球突破啥的需要苦练）
1. 一对一防守站位：  [防守：身体姿势](https://link.zhihu.com/?target=http://v.youku.com/v_show/id_XNjc0OTM0MDE2.html?from=s1.8-1-1.2" \t "https://www.zhihu.com/question/_blank)

[](https://link.zhihu.com/?target=http://v.youku.com/v_show/id_XNjc0OTM0MDE2.html?from=s1.8-1-1.2" \t "https://www.zhihu.com/question/_blank)

[防守：身体姿势](https://link.zhihu.com/?target=http://v.youku.com/v_show/id_XNjc0OTM0MDE2.html?from=s1.8-1-1.2" \t "https://www.zhihu.com/question/_blank)

正如视频所说：

一臂距离，把手臂举起，利用手臂控制距离，侧半身中心放低，可转身可猛扑，被过了还可以转身同时用手臂阻挡对手起速度

图1：错误站位-正对对手，对手可以选择两侧突破


图2：正确站位，但是要注意两脚间距离，梅老板就喜欢外脚背拨球穿裆


2.后卫站位：不要平行站位！！！没有那水平，对手突破一点就把整条后防线过掉了。两个中后卫前后站位，边后卫阵地防守时收回来，别拖得太靠边，真没用。

最有用的防守就是靠压缩空间，让对手无处可走。

图三：阵地战防守站位：13站位（忽略前面的那个后腰），一个拖后加三个中后卫（边回来变成中后）。一定要保持一个拖后！！！如果拖后补出去了，一定要有一个中卫回去补位，别让后插上的有单刀机会，拖后要多喊叫组织，这样一般不怕速度快的前锋了。



3.中后卫防守对方后场来的高空球，特别是面对对方高大前锋：
经常有球队有很壮很高大的前锋，这种队很喜欢后场大脚高球找前锋。往往前锋是在后卫身前的，他可以靠住你拿下高球或者头球做给跟进的队员。这种情况后卫很难办，伸手一推就犯规，这里也有一个技巧

对方一起高球，球会在空中滑行一阵子，这时对方前锋应该是在你身前，但是有一段距离，这时你不能等他背对着你向你靠拢，你要主动贴上去，胸口贴住他得后背，对着裁判的一只手举起，后面一只手放在他腰附近往前推他。手只是辅助，主要靠胸往前顶。往往球会落在比前锋最初站的位置更靠前，因为你把他顶住了，等球快过了头顶前，再用力往前一推，借力向后反过来去追飞过来的皮球，这时对手已经无法再超过你去拿球了。其实和抢篮板球一个道理，不用争，落下来自然是你的
4.边后卫边路一对一防守：一样的站位但是放外侧，如果内侧被内切有一个技巧，就是

不要拧着身子硬转，因为你现在是冲外侧的，反过来往内侧转身必然来不及，直接顺着外侧转身，反过来追吧，同时用一个胳膊勾一下对手，阻碍他加速。

能翻墙的可以去油管里看看，边后卫防守，站位的战术分析。
5. 后腰、中场队员和前锋的防守策略：这个可以专门开一章，没时间不具体写了少提一句

防守是全队的事，要全队配合，光靠后卫可不行。业余比赛里常常出现的是进攻的时候呼呼全上去，对方一反击根本回不来，后卫狼狈不堪。即使你是前锋也要尽可能给对方后卫门将压力，后卫门将往往是球队里脚法比较次的，逼抢一下很有可能大脚一开，本队又拿回球权。但要聪明，先观察一下，哪个球员控球不好，或者哪个后场球员出球特别好，他在靠前的位置拿球容易传威胁球，都要在防守上特殊关照一下。

6.整个防守阵型不是在中间站着的，是根据球的方位滑动的，跟篮球防守一样，球到左边，阵型往左边走，反之一样。

7.最重要一点：不要随便造越位！没那默契没那水平，裁判也不靠谱，回追的累死还伤士气。

三、说一个后卫进攻的
1. 后卫如何接门将球门球发起进攻：常常被人在前场压制？开不出球门球只能大脚？看这个视频吧，中后卫要拉到禁区角上，边后卫拉边压到中线，中场后腰可以往回拉变作第三个中后卫准备接球。参见视频：

[](https://link.zhihu.com/?target=http://v.youku.com/v_show/id_XNTIzODgyMjA4.html?from=s1.8-1-1.2" \t "https://www.zhihu.com/question/_blank)

 [后场战术](https://link.zhihu.com/?target=http://v.youku.com/v_show/id_XNTIzODgyMjA4.html?from=s1.8-1-1.2" \t "https://www.zhihu.com/question/_blank)

2. 打后卫，后腰的进攻中别tm老想着拿球摆脱过人，快速出球，不丢，稳最重要。实在不行背身护住球，要么大脚，要么回给门将。

在前面加一些话：

踢球踢了十来年，半职业的联赛也踢过几个赛季，比赛中踢过边后卫中后卫边前卫，踢野球经常去打单箭头，跟大神们比起来还有很大差距，但出于我对足球的热爱，也自己想了很多，总结了很多，目的只是为了自身的提高，现在写出来，也算是对慢慢老去的自己的一个交代，希望也对大家有所帮助，让我们一起进步。

根据多年半职业半野球以及混迹德国社区联赛的经验。

防守分为盯人，上抢，出球。
这些每个又可以分为一对一，一对多，多对多。

分开说一说这些点，首先盯人，就是防守队员的注意力不但要在球上，更要在你对位的进攻球员上，根据球的走势和对手跑动的意图来选择你的站位：是站在传球线上拦截还是站在对方前进路线上等待时机。另外，对于边后卫，一对一防守防过人不妨传球，别让对方一个假动作把你骗了然后内切，那就GG了，和队友一起防二过二时转身一定要快，跟紧你防的人，不要跟球被遛猴。

说到上抢，时机的选择是关键，大禁区内看好了别乱出脚给对方点球，但同时也要封死对方射门角度。禁区外防守高球，只要你不是最后一个防守队员冒顶了就会送对面单刀，一定要争第一点！第一点！然后马上抢第二点！这是高球。对面打短传配合，要对自己的速度有充分的理解，哪些球你一个上抢就能破坏，哪些球你必须盯人跟人，还有就是站位！站位好了对方进攻把球传到你脚下，这就是你作为一个后卫阅读比赛的能力，看对方人员跑位和球的发展方向。多动脑子，多观察！这点在防守队员一对多是特别有用，有时候作为最后一名防守队员，对方两人持球进攻，就是要观察对方跑位，尽量封死角度路线，抓住对方失误，比如这一脚趟大了，及时上抢解围。

出球，后卫出球一定要果断，技术再高过人也有玩呲的时候，大禁区内就别想了，直接一脚出球，当然如果你阅读比赛能力好，你会大概知道哪个方向有你协防或等待反击的队友，可以出给他们，边后卫边路所有（注意是所有）出球线路被挡可以选择踢对方身上弹出界要界外球，也可以顺着边线往前开大脚，对方要挡你开大脚就让他挡，反正打在他身上疼的不是你。如果对方逼得不是很紧，一定要看好队友和对手位置，把球稳稳传到你的队友脚下。在解围时，能给边线不给角球，能给角球不给单刀。

后卫可以参与进攻，但是必须先把防守做好，助攻上去没劲儿了回不来防守丢位置，那还是别上了，好好拉拉体能再想助攻吧，先写这么多。

有个几个问题之前没有提及：防守的目的，协防和交人，后防线站位，后场倒脚。
不一定这次都能写完，先挖坑再填。

防守的最终目的我想是夺回球权，当球队一场比赛被对手溜着玩的时候，那结果一般也好不到哪儿去，所以球权是很关键的。

我所在的球队，无论是国内的还是德国的，都用了很经典的4231作为防守时的阵型，进攻时不同程度上的转化成3331，即两个边路提前但边后卫不套边，后腰一个略微回撤与两个中后卫组成一个3，两个边后卫略上提跟另一个后腰组成一个3，边前卫压上与前腰组成一个3，最后是一个单箭头。
呃，有点跑偏了，我是只想说，当我们丢球之后，在进攻阵型转为防守时，第一点做的就是就地反抢，谁丢的球，别站那儿不动感叹这么漂亮的过人没过去，要抓紧反抢，因为反抢的这个时机恰恰是我方防守人员还没有归位，对方正试图寻找进攻路线的时候，这个时候的局部反抢能有效降低对方出球的准确性和目的性，以此拖延对方组织进攻，给我方队员回防落位创造时间，但注意，是局部反抢，不是所有队员也不是单单丢球队员，这个局部内2-3个人对对方2-3个人进行压迫反抢，单单一个人是不可能把球抢下来的。
这是第一步，以减慢对方组织进攻的速度为目的进行的防守。接下来，当局部反抢没有成功的时候，全队应该已经基本回到防守位置，防守的目的就是让球和对方进攻球员远离威胁区域并夺回球权。
这里为什么说事让球和对方进攻球员都远离，大家都明白，当两名球员球技差不多的时候，他们水平高低的区分就在意识，就是无球跑动，当对方球员无球跑动，拉扯我方后防线的时候，我们应该如何防守，让他们的拉扯无效，这就牵扯到之后要讲的协防和交人的问题，但我们应该明白，只要我们的防守让对方的无球跑位无效时，实际上就相当于对方这个球员至少在这个时刻不是一个合理有效的出球点，就相当于让他们离开了危险区域。而对于球本身来说就好理解一些，当球发展到我方大禁区附近的时候，我们就应该进一步提高防守的压迫性：高球争抢第一点！不要让对方背身拿球的球员轻易转身！该帖上去的时候要贴上去！该帖上去的时候要贴上去！该帖上去的时候要贴上去！
当一个球员停球时，若没有对方球员的压迫，那他应该拿球很舒服的，拿好了球，接下来就容易多了。我们防守，特别是大禁区附近的防守，就是要让他拿球不舒服，防守的侵略性要有，小动作要有，但恶意犯规不要有也不能有！手上的拉扯很正常，但不要以手上的拉扯为目的，也不要过分依赖这个，每隔中后卫都知道，阵地战和定位球的时候，与对方前锋特别是中锋不可能没有拉扯，但一定要明白，我们是在踢球，而不是在摔跤，不要上胳膊肘，稍稍的顺势拉一下会让对方很恶心，也会让你事半功倍，别怪我教你脏，问问你们前锋在对方禁区是什么样的待遇你也就释然了。这个时候，裁判不是没看见，有的裁判管，有的不管，有的回根据情节做出判罚，所以，要阅读比赛，掌握裁判尺度。
协防和交人，后防线站位

足球是11人的足球。在我们观看各种精彩的比赛的时候，我们无不为某支球队打出的精妙进攻配合鼓掌喝彩，但我们有没有想过配合精彩的防守呢？2016年欧洲杯，老迈的意大利队再次凭借各种2：0一路杀到德国战车面前。意大利这支球队虽然我不喜欢，但是这支球队多年来体现的防守功底绝对值得我们学习。

这张图充分展示了意大利队（白色）把我想陈述的协防，交人，后防线站位这几个方面做得是多么淋漓尽致。由于图比较模糊，也看不清几号几号，我也就不按这个说了，大家看完我说的自己再看图体会就好。

进入正题，协防，突出的是协作防守。足球场那么大，合理分配防守时队员的站位以及各个队员防守的区域能把我们的防守效率最大化。防守时各个队员基本都负责中圈那么大面积的区域。

假设我是一个边后卫，当对方有一个进攻球员进入我的防守区域时，我就应该上去盯人了，至于具体的盯人详见第一部分。然而更多的情况可能是有多个人进入到了我的防区，我们继续分解讨论。

边锋+边后卫：一般情况下对方边锋会前突，这个人是我（边后卫）应该盯防的，对方的边后卫会拖后接应或者套边插上，这是我前方对应的边锋（或中场边路球员）应该盯防的。这时候我们的协防就相对简单，防过人不妨传球。一对一防人是对方打二过二的时候最基本的准则，不要盯着球，盯着人！盯着人！盯着人！对方打二过二传出去球之后会马上跑位的，要跟上！跟上！跟上！防住自己对应的人，对方二过二就很难打成了。

边锋+边后卫+前腰：大家看本届欧洲杯德国队的比赛，德国队围攻对手的时候就会把这三个位置的球员集中在对方边后卫的防区内，形成局部的多打少，并通过无球跑位和一脚出球制造机会，打不出机会就转移到另一边。这个时候我们就需要三个人来防守，我（边后卫）还是负责对方最靠前靠边的边锋，我前方对应的边锋（或中场边路球员）负责盯防对方边后卫，我的后腰队友要负责盯防对方的前腰。这个时候是最复杂的情况，因为变化太多了，但万变不离其宗：盯人，不要漏人；盯人，不要失位。需要再强调一点，多观察！多观察！多观察！养成习惯，要时刻观察队友和对手的位置情况，不要只顾着你防区内的人，更不要只盯着球看。大家看比赛的时候仔细观察下那些高水平的职业球员无球的时候除了跑动，更多的时候是头在不停的转看四面八方，这个真的需要练，而且比较消耗脑力。你没看一次就像相机照了张照片，然后这种图像的记忆要在你的大脑中转化为位置的记忆，就是你要知道每时每刻你附近的队友和对手在哪个位置，在往哪里跑，你记得越多越准确越快越频繁，你掌握的信息量就越大。我们看到比赛中职业球员靠一个转身假动作轻松晃出空间，就是因为他之前有了充分的观察和判断，对于防守我们更需要这样的信息。现代足球讲究传控，当一对一时，双方水平差距不大的情况下很难形成有效突破，所以小范围内大家都在寻求配合，我讲的防过人不妨传球这是基础，为什么那些职业球员在防守的时候能准确封堵对方传球？我们怎么才能做到？还按对方边锋+边后卫+前腰上来进攻这个场景，对方边锋拿球，我的队友也盯防到位，我（边后卫）上前进行正面盯防，这时我应该已经提前观察好了对方边后卫和前腰的位置及跑动趋势，我发现对方边后卫已经被盯死，对方边锋已经不能将球传给他，那么他的出球点只有对方的前腰，我上抢的时候就在防止他对我进行一对一突破的同时，留意他有可能出球给对方前腰的路线，在进行防守做动作时留一手，对方若要传球就可以直接封堵甚至断球。

假设我是一个中后卫，协防是应该由我来指挥的。中后卫作为守门员前最后一道屏障，位置极为关键，这是个可以不出彩但不能犯错的位置，由于中后卫位置靠后，并且还担任着整体防线推进和后撤的指挥官，所以我们经常可以看到中后卫在场上大喊大叫的指挥整个防守，哪里漏人了，哪里该上去逼抢了，这些一般都由中后卫给出信息。

中后卫在协防中首先要盯防的是对方中锋。这个基本就是一对一防守，详见第一部分。关于交人我们之后再讲。

中后卫在协防中除了盯防对方中锋外，就是补防。补防是个相当有技术含量的活，看似简单，就是当自己队友（一般是边后卫或者后腰）被突破或者因对方的进攻配合而失去防守位置的时候上前补位防守，但是这里面牵扯到的问题就很多了，具体如下：准备补防时怎么站位？上前补防时跑哪个路线？是全速上去补防还是慢慢接近？是追求一脚破坏还是补位并减缓对方进攻节奏后再组织防守？我们就来一个一个讨论一下。

准备补防时怎么站位？准备补防这个过程其实就是在中后卫盯防对方中锋的同时进行的。还是那句话，多观察。用我上面刚刚说到的方法，合理观察和判断场上局势，哪里有可能被对方打穿，哪里对方球员突然变向跑了空位拉扯出了空间，对方持球队员有没有看到他队友拉扯跑出的空间，会不会把球传过去，等等等等，这些没法说，具体情况要具体分析，而各种情况千变万化，这就是足球的魅力，有人只喜欢打前锋，觉得打后卫没意思，那他的足球水平一定不是很高，你要看到有人打后卫乐在其中然后你把他放到其他位置也踢的很好，那他才是真正懂足球的。咳咳~又扯远了，但总之还是要提高我们阅读比赛的能力，有些职业球员年纪那么大了还在打中后卫，可能他身体上不如以前，但他的头脑绝对比刚出道的中后卫要清楚的多。

上前补防时跑哪个路线？是全速上去补防还是慢慢接近？这两个问题的答案注意在于自己的队友在什么位置。看清楚形势，对方是否形成了多打少或者局部形成了多打少，作为补防的队员，要选择自己是只防住一个人就行还是要在防住这个人的同时尽量封堵对方出球的路线，因为我们的防守最基本原则是防过人不妨传球，这时候我们就要进行取舍。当你补防的对方进攻队员高速带球的时候，切忌全速接近企图一脚破坏，对方很容易就用一个小小的变向将你过掉，或者会造成你犯规甚至吃牌，这都是不好的结果，更重要的是可能造成受伤。所以要根据对方的速度，用一个较高的速度，保持接近率但同时给自己留有变向的空间。我们肯定记得博阿滕在欧冠比赛中被梅西晃到的画面，这不怪博阿滕，高大的身高注定他转身需要更多的时间，而梅西本来步频和变向都快的异于常人，博阿滕已经保持了接近率和转身的空间，无奈球员差距太大。若在相同的情况把梅西换做莱万，想必结果会大大的不同。

那么，我们是应该追求一脚破坏还是补位并减缓对方进攻节奏后再组织防守呢？这个问题，对于一般的防守队员，只要在禁区内，就老老实实的断球解围，除非你自认为非常了解场上的局势并且队友和你也有很好的默契，你和队友的技战术水平都相对不低，可以尝试禁区内断球后把球分给边路，但是无论如何尽量不要在危险的情况下把球传给禁区弧顶面向己方球门的队友（一般是后腰或前腰），他们接球后会处在背身拿球的状态需要在很短的时间内完成转身或者分球，而这时队友刚刚由守转攻，甚至队形还没有散开，接球的队友很难有出球点，很容易再被断球。原则上，只要队友的防守阵型还没有站好，我们的防守就应该以压迫对方进攻，为队友防守落位创造条件。除非你们要采取高压逼抢，这又是完全另外一种情况，有兴趣的可以看下克洛普时期的多蒙和利物浦的比赛，高压逼抢对节奏的掌握，体能的分配，队员的跑动都有很高要求，我们有机会单列出来说。

接下来我们来聊一聊后防交人。防守中一个大忌就是看球不看人，在格式各样高水平低水平比赛中，我们不难发现有茫茫多的进球是进攻队员跑出了空挡，或者甩开了防守队员，更或从后插上完全无人盯防打入进球。这些对应的防守球员都在盯人方面出现了失误。

防守往往开始于进攻结束，由攻转守的瞬间，我们要做的是不是看球，而是找人盯人，落位。在我们站好防守位置之后，对方的无球进攻队员会试图摆脱我们的防守，特别是有经验的进攻队员会通过无球时的跑动和跑动节奏的变化摆脱防守，拉扯空间。最常见的是进攻方的中锋将防守方的中卫带出禁区，为进攻方创造更多禁区内的空间。那作为防守方，我们要做好的就是在这时候适当的交人。诚然，我们每个防守队员都有固定的防守区域和对位的防守对象，比如中后卫对中锋，边后卫对边锋，后腰对前腰，但当对方进攻球员在我们防区之间『乱窜』，这时候我们作为防守队员必须做出选择，是盯上对位的人还是固守防守区域，将人交给相应防区的队友。在我看来，首先我们要在不失去防守位置/区域的情况下尽量看死对位的对方进攻球员，一旦我们的防区内出现了威胁更高的目标，或者对位的目标退出了我们的防区进入了队友的防区，那我们应该马上归位盯防更高威胁的对方进攻球员且呼应队友防守我们刚刚放走的对方对位球员，绝大多数情况下，防守的人数至少比对方进攻的人数要多一人，至少多一人，只要我们合理把握时机，相互呼应，交人的时候一定不会出太大的问题。

这里相互之间的呼应非常重要，球不是闷着头踢的，也没有人捂住我们的嘴不让说话，只要我们呼应得当，有时甚至不需要说话，一个眼神，一个手势，提醒队友，完成交人，非常完美。

这个时候再提一下，有些进攻的老油条会选择比较刁钻的站位，比如他会游离于中后卫和边后卫防区之间的所谓肋部空间，有的会在两个中卫之间不断的横向跑动甚至回撤中场接球做支点。这时候没有固定的防守套路，只能根据具体问题具体分析，希望大家能在更多的比赛实践中多多积累经验。

后防线站位这个问题相对来说简单一些，原则上，两个中后卫平行站位时两个中卫是后防的『底线』，边后卫不能站在这条线之后，要根据这条线向前推进防区或向后回撤压缩防区，两个中后卫前后站位时，边后卫不能站在拖后中卫之后，拖后中卫所在的线就是后防的『底线』。

中卫作为后防的『底线』，应根据场上形势，相应的前提和后退，以保持和中场组成的第二道防线之间有一定的空间，不会被对方把两条防线压成一条，同时有要确保空间不能过大，不至于给进攻方过多的机会。合理把握两条线间的距离，呼应边后卫和后腰调整位置和对自己进行保护。所以中卫需要有经验有统治力的球员来打。

后场倒脚

先写一句话：在有选择的时候出球而不是被迫出球。

既然是填坑，我们就从上面这句话说起。后场倒角的目的是为了把对方拉出来，然后选择一个合适的方向发动进攻，所以我们要有选择的出球，而不是对方逼上来了才仓惶出脚。

理想情况是这样的，我们在后场倒脚，对方第一条防线（中锋，前腰）甚至第二条防线部分球员上来抢截，我们利用对方离开防守位置留下的空档迅速把球出到相应的位置，形成有威胁的攻势。要做到这样，我们需要有拿球出球能力的后卫线和积极的无球跑动拉扯出空间。

我认为，任何一个球员，特别是还在学球还在长球的球员，都不应该把自己在场上的位置固定死，不要一直打后卫，在情况允许的时候，尝试打一打进攻球员，在有一定技战术水平的时候再试着打一打中场组织球员，多体会不同位置的打法，从更多的角度去理解足球，从整体的角度去思考足球。这会对我们的足球水平有极大的提高。足球不是简单的跑跑踢踢，多动脑子观察思考。有条件的，可以把每场比赛录下来，比赛结束后自己看看自己哪里踢得好，哪里踢得不好，进步会很快。我自己在比赛中除了中后卫，还打过边后卫，边前卫，中锋，后腰，前腰。除了守门员，我都有自信在教练给我的位置上完成我的任务。打这些不同的位置，会强迫我换位思考，而给我带来的是对各个位置的理解的加深和提高，受益匪浅。

到这里，这个挖了一年的坑，填满了，祝大家球越踢越好，越来越开心。

4 人赞同了该回答

足球防守的时候重要的是心态，头脑要很清楚什么地方危险，什么时候可以让对方盘带，什么时候即使是犯规也要把球留下，这是最基本的，然后就是尽量不要上抢，站住位置，封堵对方射门解围啥的，在没保护的时候如果上抢会非常危险。防守的时候重心一定要压低，预判对方的球的移动方向，位置永远比球重要，当对方想过去的时候一定要卡住位置，让同伴把球带走。

和门将保持好距离，不要陷入孤军奋战的地步，如果要造越位，注意同伴的位置，会追的时候要看球，另外且战且退，而且要侧着身子走，倒着走容易摔倒，而且一旦对手加速，自己速度跟不少

站好位置等对方传丢，一般业余比赛或者野球传不到7次自己就失误了
再补充下，只有不是职业球员，不要想着靠玩命的对抗去防守，为什么？
大家都不会自我保护，即使不犯规也容易造成伤害，什么我铲球了，没铲人，在业余比赛是不允许做这些动作的。
站位的小技巧，支撑腿挡球路，踢球的腿去断球

看到很多回答，基本都是校队级别的，有个半职业的回答我觉得还是不错的。
首先我小学开始踢球，都是踢中前场。大学毕业了以后，加入苏州某半职业队（还在替补，主力太NB，各种以前省队市队主力），被改造成边后卫，一开始不适应，经过两年多的磨练，开始对后卫这个位置有了大概的认识。
首先我要说一句，踢后卫，一定一定要有身体！就算模型不好（不高不宽），但是最少最少要能站得住，不能被人硬吃，反过来最好可以硬吃别人。我踢后卫以后，最大的收获就是学会了运用身体，自己体重也从120增加到150+。人家就算速度比你快，也不可能直接穿过你，肯定要饶过你，只要你看对面一脚大趟球，立马身体挤上去，把别人死命往外面挤，基本上90%球权会到你脚下。那还有可能，别人比你壮，你挤不过人家，这个时候也不要让人家舒服，黏住对方且卡住禁区的方向，千万不要让人家突破，逼人家回传。还有一种可能，就是人家速度比你快，身体比你壮，你一点办法都没有，只能被硬吃，这个时候，不要想了，犯规吧：）
下来我要说一说边后卫，边后卫除了需要身体，还需要一个很重要的属性，你以为是速度吗？No，速度不用很快（但也不能太慢），边后卫最需要的是体力，体力这个东西，就是练出来的，还有就是比赛前一周不要乱搞=。=（你们懂得）由于边后卫在大部分战术中都是需要插上助攻的，所以体力不好，上去了根本回不来，体力不好，下半场根本扛不住对面边锋，体力不好，被人家无限打身后，总之一句话，边后卫体力一定要保持在能随时冲刺20米的情况下。
下来我就说一说后卫除了身体之外要具备的要素。
首先最重要的就是，战术素养，很多人都不知道战术素养是什么，我这里就举几个例子，就我踢得边后卫而言，助攻后被打反击不及时回位，中后卫失位后不及时补位，左边后卫插上后右边后也疯狂插上，这些都是战术素养不够的表现（我刚打后卫的时候被队友喷了无数回）。
再说一说防守技巧，中后卫不要盲目上抢，但是后腰拼抢一定要凶狠，不然对手会打的很舒服。边后卫，防守时候看好对面边锋，当边锋拉边时候，不要跟上去，只需要看好对面传球给边锋的线路，当然对面要是真传给边锋了，你还是需要马上跟上去。后腰和边后卫，防守时候一定要注意给中后卫补位，并且注意有没有盯人盯漏的情况。

平时就踢踢野球，也不用搞得太专业。。
1.防转身。大多数人都知道逼抢，但是上抢时机中最好的就是抢对方转身，因为对方背身拿球后是最有倾向转身的。
2.放边锋给下底的半步空，防内切。因为一般人传中不行，传中行队友抢点也不行。。

做好转身的准备，然后送裆给他穿，球过去后你就卡位置。
前锋比你壮太多或者快太多的就算了

1.对方没很好的拿住球之前，果断上去，给予压迫。
2.对方拿住球之后，防守重心压低，站住位置，不要随意出脚。
3.防守往内收，将对方向外线逼。
4.跟人不跟球，防传球路线。站住自己防守区域，不要到处跑。
5.当队友逼迫对方时，果断上去夹抢。
6.防守成功并不是指一定要将对方的球断掉，战术犯规，造越位都是可以的。

我觉得最重要的是阅读比赛的能力。中后卫应该是全队最聪明的人之一。不管大场小场你要出现在应该出现的位置。
具体怎么体现呢？
就是把握住攻防的平衡和攻防转换的节点。职业队的主教练会有布置，但是遇到突发情况肯定是球星们随机应变。咱们业余的只能依靠对队友的了解，经验的判断来应变。有些情况就需要你的判断力，比如我方前场拿球进攻，你要预判好会不会丢球，对方得球后最佳的出球路线是什么？如果不能在第一时间封堵住出球路线，那全队必须快速回防。
怎么预判对方的动作？首先你的脑子里得模拟出如果你是对手，最合理的处理球的方式是什么？然后做好两种以上的准备。一个大的原则是不要把重要的位置让出来，包括致命的传球路线。比如说把边放了守住中间的路。你想一下把球抢下来，除非对手是个弱鸡或者带到天荒地老的人，不然一般都是拖延到队友回防，防守是整体的任务。
一对一的时候你要根据情况判断你跟前锋的距离。速度型就不要让他有空间过你，力量型就不要让他依靠着摸你……
最后当然最重要的就是体力，体重，专注力，速度，大场还要身高等等……这些都是足球运动员的要求，只不过由于你面对的是对方球队里最优秀的人，而且你又常常处于被动情况，所以你要比对方多想一步。为什么博阿滕会被梅西晃倒，因为当时他并没有想到梅西要那样过人，身体没有做好准备，还有就是当时他和梅西的距离让梅西太舒服了。不过他确实做到了守中间放边。当然，对于煤球王这样的人，三个人是标配。

作为后卫来讲，首先要有很好的卡位意识，其次在禁区附近防守时，首要目的是让对方前锋远离禁区，在解围时的第一选择时给对方边线球

足球防守靠人数，防守技术主要有盯人，卡位，抢断。
针对不是双脚的球员，防守他的优势脚。

小场紧逼就行了

反正地方小

过了你也过不了后面的

中到大场（就是那种有一定空间的，来回连续冲刺跑起来会死人的.,..）

防守的时候注意下大家后卫之间的距离

一般十来米就行

即使被过了一个，对方球员也没足够的距离来冲刺起速度（速度太快的例外...）

大家补防也都来的及

另外就是对方无球球员的盯人

人数足够最好能1v1盯住

不够的话还是优先考虑相互站位

合适的话开始造越位（前提是你们踢的野球里认越位...碰上不认越位的大场直接1v1盯人盯死吧，区域防守没啥用的...）

尽量防止直接突破，另外适当的压制向前传球的路线

等前面的球员回来协防...

造越位在防守中很好用（当然玩不好死的也很惨）

边后卫要注意别落到中卫身后

预判来球到你防守区域或者防守队员的时机与位置，提前卡好位置进行破坏，比盯人轻松多了。

其实业余玩玩儿的比赛太简单了，后防队员只需要两点：
1. 1v1不被突破，或让出外线让他走，绝对不允许内切。
2. 看好人，不让对方跑到你身后接到传球。

然后就没事儿了啊。对方愿意学巴萨的催眠打法？让他们学去吧，总有菜鸟传不准或停不住，主动就把球给你了。

当然，很多时候，如果你这条后防线上有一个特别废物的队友，上述两点成功率都在50%以下，你就放弃吧。

足球防守的技术细节和意识。本人足球运动员出生语言表达能力不好。我就总结以下几点吧。
技术细节：1.站位 从事运动的都知道站位不能平行，左脚在前右脚在后，身体微屈，重心压低,PS（为什么重心压低，进攻队员启动，你重心高是不可能追的上的，除非你背后大飞，滑铲）。
2.步法 平常踢球之前热身运动可以多增加一些步法练习，UP灵敏度↑。不过这个小时候练习比较效果显著。步法练习通常有几种：前侧滑步，后侧滑步，高抬腿练习等等不一一举例。自行百度。
3.出脚时机。虽然自己不是后卫位置，但还是知道几点，防守队员在什么情况下能把我的球抢走或者抢断。作为防守队员大家都知道不能轻易出脚，拖住进攻队员，等队友回防or站位。但是能抢断是最好的结果，根据我多年的经验我觉得防守队员在我想带球过人或者带球准备突破的时候抢断的成功率最高，所以在进攻选手准备带球过你的时候出脚最好。切忌不要上的太猛 没有身体重心，那你真的是想追都追不上了。如果没有成功抢断，对手在你一个身位的地方，不要犹豫，直接卡位。就算犯规也是值得的。
4.心态 很多做后卫的太虚了，真的太虚了，别人过你一点脾气都没有的。做后卫我觉得最重要的就是有霸气，让别人看见你觉得害怕，不敢过你，不敢带球突破你，这是最重要的，不能让前锋心里觉得这后卫真软，不能让前锋觉得舒服，所以做后卫的一定要狠，要不你就别做了。反正一句话球过人不过，就算人过了。腿留下。（所以后卫都是不要命的）

意识：意识这东西其实要说是说不清楚的。只可意会不可言传吧。但是有几点还是可以说说的。但是具体分两种位置的后卫。中后卫or边后卫。
1.中后卫：其实这是最重要的位置，不仅要做好防守方面的事，还要布控好后防线，所以要点脑子。以下举例一些情况就当做参考吧。中后卫一般有2人，一人在前一人在后，要注意协防，比如进攻队员进攻，一个中后卫上去防守，你要在后面做好保护，以免被突破。只是最基本的。中后卫拿球视野要开阔不能局限于一个地方，比如能否长传球都是要注意场上情况的。做后卫切忌不到少回传给守门员，或者多带球，因为你是赛场的第二道防线，你丢球了那就GODIE了。
2.边后卫：边后卫做的就比较多了，不仅要参与防守，还要与边前锋，后腰等做好配合将球导入前场，对体力需求也是比较大的，但是好的边后卫往往都能带领队伍胜利，一句话，边后卫要多注意跑动，在前场要及时回位置进行防守。
个人觉得后卫的特点就这些了，如果题主想提高可以多参加一些比赛，比赛比训练的效果要好的多。最后还有什么不懂的可以向我提问。毕竟我说的基本上的人听得懂吗。没有那么多专业术语。ORZ~

看到这种问题不说两句难受。

1，跟住参与进攻的人，为了不让他们舒服的互相传球。就是逼迫对手，不用非得抢下球来。这时候他们除非1对1强行突破要不只能回传。

2，对方能力出众的前锋要派身体好的人专门盯防，紧跟住，贴身防，该犯规就犯规。非常非常好用的办法。

3，中后卫本身身体素质要好，撞不歪挤不过推不倒，要有攻击性，适当的时候犯规。要给对方这种印象：你想从我这里过去要付出惨痛的代价，我不惜犯规红牌也要伤害你 :-)。参照佩佩的踢法。

4，占据主动。抢第一落点，不能等对方拿了球后再去抢他，要比他先拿球，掌握主动权。

5，防内切，集中占领我方禁区，往边线逼迫。这样就算被对方下底线了也没关系，主要是禁区内防住，让他传中吧，传过来也是被破坏掉。

6， 1对1的时候不要轻易出脚，保持距离，侧身防守随时准备回追。在对方装逼耍花活或者犹豫的时候主动先虚晃他引诱他上当。你往左晃他定要往右突破，要引诱他往边线方向突破，而不是中间禁区方向。

7，果断不墨迹。在进攻力量大于防守的时候果断大脚解围。这是永不出错的方法。

8，后卫要有补位和收缩防守的意识。中后卫要领导后防线，控制越位。边后卫要有速度和体能。充分利用门将。后腰主要是防守和策划进攻，在中场就应该起到堵截阻碍对方进攻的

对方冲过来急停变向，给一个你向左的假动作其实是把球往反方向一拨打算从你重心另一侧过你而你吃了假动作提前伸脚没拦截住球的时候。

另一只脚往后一伸，有惊喜。

野球 一对一时候不要轻易出脚，决定出脚一定要坚决，尽量不要平行站位，侧身防守降低重心，对方即使人球分过也可以卡位，多用碎步，不要死盯着球，余光撇对方眼神动作，不管对方做什么假动作心中都要有位置感，借自己的位置判断对方可能的变向，在自己半场接近禁区尽量将对方往边路逼，不要让对方轻易提速，冷静，头脑清醒。

首先说明我不是职业球员，只是一个踢了很多年野球的大学生，也没有接受过专业人士的指导，所有的足球经验基本全是我自己琢磨的。我在踢校赛的时候位置是左边后卫，拿了校冠军。
我个人认为，足球意识远远大于技巧，一个会跑位的前锋往往比技巧出众却喜欢单打独斗的前锋更具杀伤力。而放在防守层面上讲，防守人员通过防守嗅觉往往能将进攻方的进攻机会扼杀在摇篮中。好吧，原谅我说了这么多废话。我先说技巧。
1.一对一地面防守，其实这是对一名后方人员最基本要求，因为后卫一旦被过，那么进攻方就相当于打开一个防线缺口，会有另一防守队员补位，从而出现空挡，进攻方利用空挡进行有效传跑配合很容易进球。而一对一的防守技巧就是，别乱出脚，和进攻方保持你自身一步至两步启动距离左右，这样以免对面生吃你。如果你面对的是一个擅长做假动作的球员，你要做的是，别出脚去抢（请注意这和刚才说的不一样），因为你会被过的很惨。另一个高级技巧就是需要你常年累计的经验了，作出预判，能断掉来球，甚至能形成有效反击，然而对于后卫来说这招太危险，一般是前场球员使用的。
2.定位球一对一盯防。一般情况下防守定位球都是一盯一的，以角球为例。角球开出前，对面大前锋会通过跑位打乱你们的阵型，这时你做的就是紧跟着他，限制他的无球跑动；待角球开出后，迅速判断落点，考虑自己是否在自己的防守区域内，如果不是，做好争抢第二落点准备，如果此球该你防守，那么你现在最该做的不是去限制对方接球，而是死死去站住接球最佳位置（用身体卡位），然后解围。如果丢了位置，很容易丢球。当然，这一切通常都是在跑动中完成的。
3.局部2v2防守。这种情况是防守中最常遇到的情况，我重点说一下。首先你要做到分工明确，明确指出你防a，队友防b，如果两人都去防a的突破，那么你们就等死吧。进攻时通常会一人持球推进，一人跑位接应，形成短暂的二过一进攻，此时需要一人上前拦截持球人，另一人时刻紧跟跑位球员，当跑位球员突然提速前插，此时持球人一般会传出打身后的直塞球，作为防守跑位球员的防守队员（好绕口）需提前跑到接球点将球拦截。（因为二过一的传球路线加上跑位路线是一个三角形，而你在三角形里面，理论上你是会比进攻方的跑动路线少，所以能提前截获来球）防守方需时刻保持警惕，以防对面直塞身后。
4.1v2防守，这个防守失败也没关系，责任不在你，真的很难。但是作为一个有追求的足球爱好者，应该试试。即使你是名后卫，面对两个进攻球员，也会形成2v2的场面，因为还有门将。作为后卫最好的选择不是去上前拦截持球者，而是去卡死跑位球员，让门将面对单刀机会。如果你去抢持球者对面横传，再横传，你会失去重心和信心，而门将却面对两人进攻了，同时门将也会失去信心。所以你要做的是至少限制一个进攻方。
下面我说下意识层面的东西。也是我领悟到的一些高阶经验。
1.提前上抢意识，你意识到球会传到你防守的球员，所以你提前出动，将球截获。
2.高阶逼抢意识，你通过自己的逼抢，将持球者一步一步逼迫到你和队友的防守包围圈或是底线边线，让持球者很难出球。
3.预判意识，最难练的，但有技巧，就是学会观察。观察持球者的眼神，他传球前会下意识的瞄一下接球球员，他瞄过哪些人，哪些位置，你要瞬间记下，并判断出最佳进攻出球方向，并做好防守准备，等你熟练了，你就是防守大神，用脑子防守的人了。
4.团队意识，团队意识，团队意识。
手机码了这么多字，我自己都懒得检查了，（有错别字语意不通什么的别见怪）希望能有那么一丢丢对你有用。

作为一个酱油边后卫，我也巴拉巴拉。
不要轻易出脚啊！不要轻易出脚啊！不要轻易出脚！
1.速度型前锋:遇到这种前锋，后卫站位必须一前一后，一盯一补。盯防的人负责紧跟，多用身体，在他起步之前，让他不爽，发挥不出速度优势。补防的后卫随时找准时机解决问题！如果盯防的后卫有被过的趋势，那么两个后卫要及时关门。
2.吨位型站桩前锋：最喜欢这种前锋，虽然吨位在那儿，但一点都不虚，我就喜欢紧紧贴紧他。转不了身，他什么都不是。弧顶有后腰，不怕他做球！
当然，态度很重要，老狗们给我们的训言就是：血性！作为后卫，要硬梆梆的！还有就是得有好搭档，边卫不拉边，中卫不沟通，那估计会被吊打！

1，多逼少抢，尽量不伸脚。2，迅速识别对面前场球员的球员强势脚与弱势脚，弱势脚的射门不封，占好位置就行，弱势脚的传中不赌，防他内切就行。3，踢野球最好的后卫一般是最会看队友位置的，不停的看，不停的选位，一刻不停的看好队友位置，这个难度比较高。4，尽量不回传，能解围尽量选择解围。5,遇到快的前锋，你就占位靠后，早转身，多跟防。遇到黑又硬的高壮，你就绕前不让他接球。射门特别棒的，你封他强势脚，放他弱势射。
做到以上基本不会在同等实力下有重大防守失误，但对面前锋要是实在是高壮快都比你强很多，还有个别变态双脚都猛的，那我也没办法。一般遇到这样的，我就小动作烦他了，不过这样真的没意思，我自己都觉得没意思，最后多半要闹得不欢而散。

业余足球里面防守球员最基本做到前四点，可以说是比较“会踢“的后卫了。
第一：位置感。足球防守是靠整体，选位和协防是基本要求。
第二：合理利用身体。小技巧：屁股永远对着自家球门，降低重心压缩对手空间，合理利用身体卡住突破线路。也就是常说”要人不要球”
第三：冷静，果断。明确踢后卫的第一职责是什么，阻断进攻而不是个人炫技
第四：不能软。踢后卫基本上都是直接对抗对方攻击球员，身体接触频繁；需要有更强势的气势压制对方
第五：预判。这个要求需要经验和球商做依托，比如提前判断对手出球路线，突波路线；以及处理局部突破时候决定是否需要战术犯规

1 意识啊，传球路线堵住
2 取长补短，身体比你好的就缠住他，身体比你差的就和他抗身体！，喜欢传球的就堵住传球路线，喜欢带球的就堵住带球路线

防守的时候计算对手有几条出球路线，他的第一第二第三选择是什么，然后上抢断球反击

自己以前踢球的时候总结的一些， 针对的是小场。

1 我方队员下底时，若中路没人包抄，则我应该移向中路，因为我如果不占据中路的位置，对方防守队员肯定会回来站住，我站在远端，低平球不会过来。
2 防守时，若我为中场，要上前压缩对方防守队员拿球空间，小碎步，不伸脚。
3 拿球之前想好自己下一步干什么！！！传还是带还是突破。
4 前插问题，我方球员拿球下地前插时，不要犹豫，插到底，球会来的。
5 防守的时候，不要出脚，卡位置，跟紧。
6 保护自己：将要形成一对一或形成一对一防守之势时，迅速上前逼住，不出脚，向前逼时时刻注意对方是否将要起脚，若是，迅速侧身。
7 在后场接球问题。准备在后场接球的时候，在球来之前以及来的过程中，要注意观察后面或两边是否有对方球员上来逼抢。若对方离得较远，可以直接转身，若对方 会在你接球时刻贴上你，这是处理的方法有两种，最保险的是将球回传。若对方是从某一侧逼上来，就靠住对方，把球拉向另一侧。
8 不要踢全场，容易伤到自己和别人，我踢球为了锻炼为了开心，不要不必要的。

盯人不盯球，如果出现空位要及时补位，还有在对方快速反击的时候要适时犯规，不要怕吃牌，暂时就想到这些了

[防守看似简单，其实里面有大学问，看似差不多，实则大不同，这个不同很可能就是输赢之间的差别。](https://link.zhihu.com/?target=http://suo.nz/mOKNz" \t "https://www.zhihu.com/question/_blank)下面我们一起来看看：

1、设定基调

不管你是不是防守队员，开始之前先打个“预防针”有助于让你的水平再上一个台阶，开始防守时对抗尽量凶猛，尽可能的赢下第一次对抗，甚至不惜和对方缠斗，付出一些小的犯规代价赢得对抗的胜利。因为当你设定好“基调”后对手也许会整场落入你的节奏。

我们不是说让你去伤害别人，但是比赛本身就是身体的对抗，所以不要太在意和对方的身体接触，即使是犯规了也不算什么大事，毕竟犯规这也是足球的一部分。

所以，在比赛中我们在对抗中要有一些小动作，搂腰抱摔这事都算正常，只要不是刻意针对人，不过份就可以，一般也不会吃到黄牌。

但是，在场上坚决不能有严重的报复动作，不止是对手和裁判讨厌你，其实你的队友你讨厌你。

2、心理游戏

在职业比赛中“心理游戏”也是很常见的，这里的“心理游戏”可不是斗气，斗气是你和对方都生气，而聪明的心理战是挑逗对方失去控制。例如就像齐达内和马特拉济那次。

这是让对手离开比赛合法的方法，但是还是要尽量保持尊重，毕竟这是比赛，但是如果你发现某人的明显弱点，你不妨还是可以刺激他一下的，让他失去比赛的信心。

3、抢断时机

很多队友或者教练都会告诉你防守时要贴住对手要有侵略性，但是有时候需要适当地给对手一点空间，然后再伺机抢断也是可以的。例如像下图这样给予压力，再突然在卸掉压力，让对手失去节奏。

还有当防守队员刚观察身后有空间，这时你可以跑到他的盲区，预判他的转身方向。当他觉得自己有足够空间转身时，你突然出现他的眼前让他慌乱趁机断下球权。在场上你要始终保持创造力，并不能因为你是防守队员就可以蛮干乱干。

当对方进攻，你距离球很远，不知道该做什么的时候，你只要去做一件事就是对防守最大的贡献——马上跟住离你最近的那个人。

防守，首先最基本的要求是不要被轻易晃过去，就是不要轻易出脚，保持好防守距离，一般迎面防守是不可取，你可以仔细观察一下，防守队员一般都是防内线留外线的，两条腿保持的是前后站位的姿势而不是放齐，这样更利于你抢断或者追球。如果是比赛当中，特别是你如果是中后卫的话，一对一防守的次数会少很多，更多的是和对方前场球员卡位，破坏他们的球，一定不能让前锋舒舒服服的接球做球，盯人中卫一定和对方前锋同时出现，拖后中卫绝对不能让球漏过去，还有如果你是中后卫还和对方前锋经常一对一的话，你们队的球可以说踢的肯定不好。所以作为中后卫的话，你的防守必须是和整队一起的，全队阵型前移你也得把后防线提上来，如果在威胁区域你的队友失位了你要补上去，别的时候不要贸然失位。

在足球防守中一是尽力干扰对方对于球的处理，延缓对方出球时机，二是有意识地对对方推进有所预判，站好防守位置，三是有全局防守意识，与队友进行协防，四个人认为最重要，是攻守转换意识，从防守位置到进攻位置或者从进攻位置到防守位置的快速转换，积极参与比赛

对方球员背身拿球的时候直接贴身紧逼，不一定断球，但一定可以阻滞转身，延缓进攻。
对于即将接球队员的正面盯防，待其接球前提速上前，到其30~50公分处急停进行逼迫。
对于已经提速开始带球过人的，正面防守队员切忌出脚做一锤子买卖。正确做法是，选择合适身位同时跟进，并用身体进行对抗。
中场被突破，中卫直接面对前锋的，一句话“人过球不过，球过人不过”。如果放铲，务必有十足把握拦截下人或者球。甚至人、球同时。
后腰最基本的一点，永远不要偏离位置，中圈附近是时刻警惕的地方（边锋改造成后腰的我习惯性拉边接球）。
最后，比赛里鄙人跟进防守的时候，对于速度太快追不上的会拽衣服，身体抗不过的会用肘。动作一定要隐蔽！