

【体育研究】

无球跑位在足球运动中的作用

王焕然,吴梅星

(长安大学 体育部,陕西 西安 710064)

摘 要: 论述了无球跑位的意义以及在进攻与防守战术中的重要作用,旨在提高球队整体作战能力。
关键词: 无球跑位;进攻;防守;危险区
中图分类号: G843 **文献标识码:** A

The Function of No-ball Running in Football Game

WANG Huan-ran, WU Mei-xing

(Department of Physical Education, Chang'an University, Xi'an 710064, China)

Abstract The significance of no-ball running is studied, and the importance of the tactics in attack and defence is given. The aim is to improve the team's combat ability.
Key words no-ball running; attack; defence; danger area

一、无球跑位的意义

无球跑位,即是在无球的情况下,通过有意识地跑动,为自己或同伴创造进攻机会,从而直接或间接地威胁对方球门。一场 90 min 的比赛,每个队员大约控球 3 min 左右,其他时间都在不停地跑动,通过跑动占据有利位置,或者在局部区域形成己方人数的优势,直至射门、得分^[1]。一些优秀选手尤其前锋,他们精湛的跑位技术,都创造了辉煌的战绩,独进 13 球的法国人方丹、意大利的“金童子”罗西、英格兰杀手莱因克尔、德国的克林斯曼、荷兰“三剑客”……,他们控球的时间并不太多,但总能够在对手极其严密的防守下,出现在得到球并可以起脚得分的地方,这无疑是跑位的结果。但是,有许多教练员只重视控球队员的动作、踢球的方式,却很少注意对无球队员跑位意识的提高,使得球队整体作战能力不强。笔者认为:较好的个人技术固然不可缺少,它是球队战术的基础,而优良的跑位意识,才是球队的灵魂,缺乏灵魂的球队,是无法战胜对手的。

足球是一项集体运动,而不是控球队员的单打独斗。无球队员应根据自己的场上职责,对己方的控球队员进行接应配合,或占据有利的位置进行配合。

射门。控球队员在传球之后成为无球跑位队员,应立即跑动接应或插上进攻。只有这样全队才能形成连续不断、协调一致的进攻配合。通过足球战术理论知识的学习、观摩比赛、电视录像,使队员在理解的基础上更加明确无球跑位的重要意义。

二、无球跑位在进攻中的作用

(一)使防守队员离开好的位置,陷入不利的位置

首先,防守队员往往想朝本方球门退却,在要害地区通过收缩角度和收缩空档来巩固他们的防守。因此,进攻队员应当全力把进攻面拉宽,把防守队员从中央防守位置和正常的回防路线上拉开。在图 1 中, X 队采用了正常的回防路线, O 队为了突破一个或者更多的 X 队队员回防和尽可能地把他们从中央回防位置远远拉开,必须尽全力以相反的方式跑动。

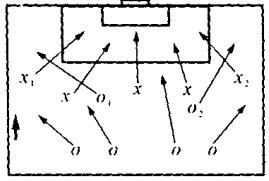


图 1 跑动抢位

第二,防守队员希望相互支援。因此,进攻队员为了使守方的支援队员到不了相互支援的位置,应

该向着对方支援队员直跑并超越他们。在图 2 中, X_4 支援 X_2 , 但 X_4 被无球 O_4 进攻, 使 X_4 进入不能支援 X_2 的位置。因此, 带球的 O_2 就可利用这个空档, 从内侧越过 X_2 。

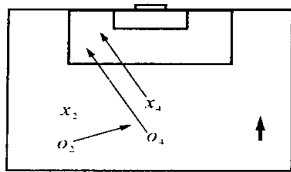


图 2 切断支援

(二)跑到对手身后空档,使带球队员有机会将球传到对方身后的空档

防守队员一般不担心在他们前面踢球的手,也不太在意和他们齐头并进的手,但是好的防守队员都知道,让一个对手插到他身后的空档去,结果将是灾难性的。

三、通过无球跑位创造空间进行进攻

防守队员不惜一切手段来盯防,以阻止对手的进攻并伺机获得球。这便给进攻队员造成困难,进攻队员只有通过不停的跑动,有意识的破坏对手的防线,使其产生漏洞,抓住防守的疏漏,最终达到进攻目的。

(一)交叉配合创造空间

空间的创造通常与加大防守队员之间的距离有关,而交叉配合的作用正好相反,是要把两名防守队员吸引得更贴近,这样就可以在他们的任意一侧创造空间。控球队员与同伴相向运动并做交叉,在他们做交叉配合时,无球队员可以把球带走,也可以为继续控球的同伴诱骗对手。在完成交叉配合时三点最重要:

1. 当队员进行交叉配合时,每人都应做突然加速的动作。
2. 运球队员应以其远离对手的那只脚运球,以更好的保护球。
3. 配合的两名队员应提前相互示意以确定谁将球运走,谁进行诱骗。

如果护球动作完成得很好,防守队员会感到很难看清球的运行。再加上速度的突然变化,防守队员更会发现紧盯进攻队员是不可能的事情。这样空间就被创造出来,而及时利用这个空档,就有机会向对方进攻了。

在这个配合中应注意的是:运球队员应该很好的护球,两名配合队员明确由谁把球运走。有球队员在运球离开之前可做佯装脚跟传球动作,以欺骗防守队员。也可以简单地留下球,不要做停球和传球。若两名进攻队员靠近的太快,或未明确由谁将球运

走,势必导致配合失误。

(二)居后插上创造空间

做居后插上跑的目的是创造空间和利用空间,通常是无球队员从控球队员的身体侧方插上并跑到其前面的位置。这种配合一般在边路进行,在中路也可以取得很好的效果。当不必策应控球队员时,此刻即是策应队员向前移动的时机。若控球队员能够转身,并有向前传球的空间,那就是居后插上跑位队员应把握的瞬间。

1. 居后插上跑位创造空间

控球队员会被一名身后还有保护队员的防守者来逼抢,这种配合往往很奏效。如图 3, X_1 控球并被有 O_2 保护的 O_1 逼抢, X_2 正在策应 X_1 , 若 X_2 做居后插上跑,超越 X_1 并超越

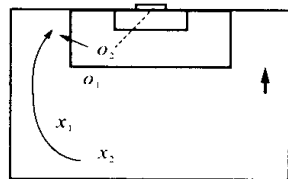


图 3 居后插上

O_2 , 这样不但 X_2 为自己创造了空间,更有可能的是吸引了 O_2 的注意力,这就破坏了 O_2 为 O_1 的保护站位,形成 X_1 只有 O_1 逼抢的局面并有进攻的空间。其优点在于,保护队员相对于逼抢队员之间的角度、距离被破坏,并将他从正常防守位置上吸引出来。防守队员越被引向边线,中间位置就会出现更大的空间。但要注意的是不仅要急跑超越控球队员,还要超越进行保护的防守队员。可以用语言来示意和同伴的配合,把握插上时机,否则容易造成越位,使配合前功尽弃。

2. 居后插上跑位利用空间

逼抢队员身后不会总有保护队员,这种情况下借助居后插上跑配合就会造成二对一的有利进攻局面。如图 4(a)中, X_1 较慢的朝 O_1 移动,这就增大了为居后插上跑 X_2 传球的角度。并能保持球传到 X_2 的前面以使他在跑动中得球,同时也摆脱了防守。

切记不能选择如图 4(b)中所所示的跑动路线,其弊端在于:由于跑动的角度, X_2 队员的视野较差,看不到场内的情况。再者,他跑动的方向与球的方向横切并远离目标区域。因此,应该注意以下几个方面:

(1)从球后向球前跑动应注重时机。若控球队员需要策应,就应进行策应。然而,若控球队员已转身并处在向前传球的站位,这就是策应队员做居后插上跑的时刻。

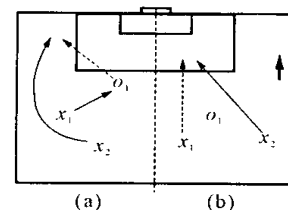


图 4 空间利用

(2)队员的插上跑与控球队员的传球应达到同步,这就要求有一定的默契,也可以用语言或暗号进行提示来达到一致。

(3)居后插上的队员应从控球队员外侧做边路跑动,这样会有更开阔的视野和传球的角度。

(三)“拉出一打进”创造空间

如防守队员退防并向球门方向汇集,增大防守密度,以便限制进攻队员获得要害空间。这时,就应设法拉开对手的防线和纵深距离,迫使防守队员跟出,减小防守密度,给己方的进攻配合留出空间。这就是通常所说的“拉出来—打进去”。如图 1 所示,不同的接应队员朝不同的方向和空间跑动,边锋 O_3 、 O_2 向边线拉开,中卫在拉开的同时,并保持前后的纵深,组成多道进攻梯队。防守队员常常在这种进攻配合中露出空档,防了边路却丢了中路,顾此失彼给进攻者有机可乘。进攻队员的跑位还应特别注意以下几点:

1. 队员应以不同的角度向不同的空间跑动,而且在他们的跑动中应时刻能看到球。
2. 队员的跑位应使防守者的盯防和互相间的保护更为困难。
3. 准备接应同伴传球的进攻队员,应使所处的位置有尽可能开阔的视野范围。
4. 善于抓住被创造出的可利用空间。尤其是门前的利用空间,常常瞬间即逝。善于把握时机,把握利用空间是球队获胜的重要法宝。

(四)斜向跑位创造空间

斜向跑位是足球运动员常常用来摆脱防守、插入接应的一种效果很好的跑动方式。可分为:由场地中路向边路的外斜向跑和由场地边路向中路的内斜向跑。

在图 5 中, X_1 自内线朝外斜向跑,他的跑动造成了可利用 O_1 身后空间的可能性,或者在 O_1 内线创造空间。由于他从本方半场的内侧跑位以及 O_2 所处的位置,跑动必须是很陡的斜线方向。

(五)大范围转移创造空间

球场中路防守者较多,所以进攻往往从边路发动,防守一方为了阻止对方的边路进攻,会在边路投入较多兵力,而球门的另一侧相对防守兵力较少。

有球的一侧先吸引防守者过来,使防守重心偏离危险区,球门的另一侧空间被创造出来,然后,突然将

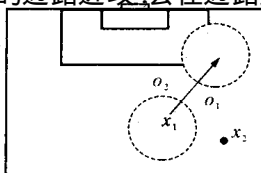


图 5 斜向跑动

球传至另一侧空间,这便有了绝好射门机会。通常的方法:长距离的 45° 、 30° 斜传以及下底的回传。在图 6 中, O 可传球给 O_1 , O_1 运球后,防守者会向 O_1 靠拢, O_1 突然将球长距离的 30° 传至球门另一侧的空间,由 O_3 、 O_4 插上攻门(路线 1)。 O 也可传球给 O_2 , 由 O_2 进行 45° 长传来完成进攻(路线 2)。

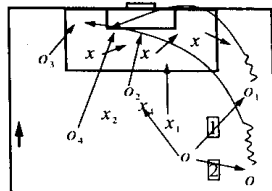


图 6 大范围转移

四、防守技术

队员在学习摆脱盯人防守的同时,还要学会如何盯人防守。在比赛中,进攻与防守始终交替变化,这就要求队员不但会进攻,而且还要会防守。

(一)个人盯人防守

个人盯防技术,是防守的基础。通常分为:有球队员的防守和无球队员的防守^[2]。遵循原则是:

1. 防守队员应站在对手与球门线中点的连线附近。
2. 与对手的距离应以其离球门和球的距离而变化。
3. 防守队员应面对对手和球并做到“人—球”兼顾。

防守队员的选位应首先确保球门的安全,封堵住对手向前的路线和射门的角度。防控球者,防守队员应在较近的距离上紧密防守,防止其传球或者突破。当无球的进攻队员距球或球门比较近的时候,队员的防守距离也应该较近,以便于断球或堵截。若距球或球门比较远时,防守距离也可以较远,目的是为了接应同伴,占据有利位置,盯住无球的队员防止其切入、接应和将要拿球威胁球门。当进攻队员处于球门侧时,他们应盯防对手和盯防空间。应该强调的是,防守的目的是使对手的配合在防守的前面并不给对手向身后传球的机会,因此一名防守队员应根据球、对手和球门的位置来决定自己的防守站位。如图 7 中, X_1 和 X_2 分别盯防 O_1 和 O_2 , X_2 的站位应视球、对手和球门的位置而选定, X_2 的选位必须使对手在其身前配合,这样 X_2 就会有断球的机会。防守队员和自己盯防的队员离球越近,保护队员的盯

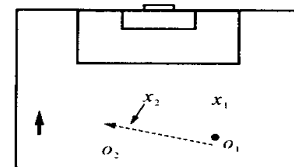


图 7 盯人防守

防就越重要,防守者与被盯对手离球越远,盯防空间就更为重要。在图 8 中, O_1 控球并被 X_1 紧盯,盯防 O_3 O_3 O_4 的 X_3 X_3 X_4 视他们离球的远度决定其与对手之间的距离。在防守选位时,同时还应做到以下几方面:

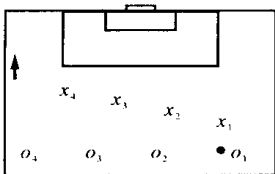


图 8 防守选位

(1)若球被传至其身后的空间,应能优先对手获得球

(2)如球被传至身前对手脚下,应能在球的运行中向前逼进。

(3)应使对手和球位于观察视线之内

(二)多人协防

当同伴盯防控球的进攻队员时,其他人应盯住无球的进攻队员,同时还要防止有球队员突破同伴后进行阻截,即组成多道防线。根据自己的职责与场上的情况,选择自己协同保护。盯防无球队员的跑位或者占据球门前重要的防守位置。当对方一经控制球,本方队员应快速回防,主要的方向是朝本方球门退却。如果把己方半场(如图 9)分成三个区,B 被称为危险区。回防队员应沿危险区域的最短路线以尽快的速度回位跑动。在边路位置的队员应对近门柱回位。在中路位置的队员应以罚球点的方向回位。

回位有两个目的:

1. 为其他回位队员争取时间。
2. 占据防守后方的空间以迫使对方的进攻配合横向移动或处于防守队员的前面。

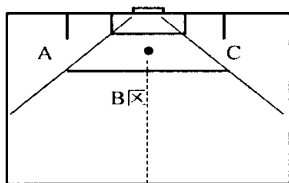


图 9 险区防守

一旦失球,最为接近的队员应立即进行逼抢,封堵其向前传球的可能路线,以便延缓对方进攻的速度,同时也给己方同伴回防赢得时间。而其他队员应对局势做出判断,做出下列三种决策之一:

- (1)为逼抢有球对手的防守同伴提供保护。
- (2)盯防无球对手。
- (3)占据己方球门前的重要空间。

(三)追盯无球横向跑的对手

若进攻队员无球跑动,可能希望达到下列两种目的之一:

1. 进入要害空间。
2. 将防守队员从正确的防守站位区域内吸引出来。

防守队员迅速地对进攻者移动目的做出判断是至关重要的。在图 10 中,中路进攻队员 O_1 和 O_2 进行交叉配合, X_1 和 X_2 追盯防守。从图 11 中可以看出,这一交叉过程会出现 4 名队员同处于一条直线的瞬间,此刻是中路防守最易被突破的时机,因为在其两侧已经出现了可利用的空间。在图 12(a)中, O_1 和 O_2 仍做交叉配合,但 X_1 和 X_2 后撤几步,使 O_1 和 O_2 都在可视范围,这样尽管 O_1 和 O_2 进行了交叉换位, X_1 和 X_2 的防守位置仍然存在。如图 12(b), X_1 和 X_2 防守中就不会出现最脆弱的空间, O_1 和 O_2 也没有创造空间的时机。

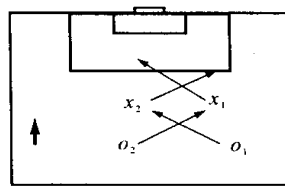


图 10 追盯防守

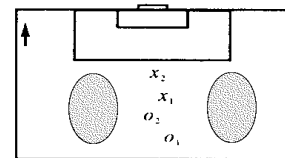


图 11 直线危机

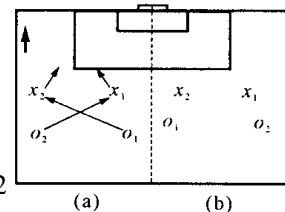


图 12 防守移位

朝防守队员身后做无球跑动的队员将造成极大的威胁。这种跑动方式有两种:由边路向中路位置的跑动,由中路向边路位置的跑动。

由边路向中路位置的斜向跑动,这是最危险的跑动。防守队员绝不可让进攻队员在无人盯防的情况下进行这种跑动。为了有效地对进攻队员进行追防,防守队员必须始终位于进攻队员的球门侧。如图 13 中, O_2 为控球队员, X_2 横向移动并对其进行逼抢, O_1 自边路向中路位置斜向跑动并被 X_1 追盯。在位置 1 和位置 2 时, X_1 在 O_1 的球门侧,并使其位于它的左侧;在位置 3 时, X_1 仍位于 O_1 的球门侧,目的是获得正确的盯防站位, X_1 自始至终是根据球、对手和球门的位置进行选位的。

由中路向边路位置的斜向跑动,通常为了将防守队员从中路位置吸引出来。防守队员必须追防这种跑动的队员,但必须清楚应该移动到多远。在图 14 中 O_2 是控球队员, X_2 横向移动并对其进行逼抢。 O_1 自中路位置向边路位置做斜向跑动并被 X_1 追防。在位置 1 时, X_1 位于 O_1 的球门侧,使 O_1 处

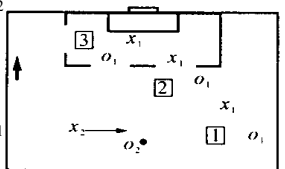


图 13 边→中防守

在它的右侧;在位置 2 时, O_1 刚刚移到球和近门柱的连线之外, X_1 仍在 O_1 的球门侧,并允许 O_1 向其左侧移动,以获得正确的保护位置;在位置 3, X_1 可以使 O_1 到达边线位置,无需对其进行紧盯,但 X_1 的站位仍可以在球被传到 O_1 时对 O_1 进行逼抢,并仍在 O_1 的球门侧位置。可以看出,防守队员在追盯进攻队员时要进行快速思考,这种思考是基于球、对手和球门的位置来判断。

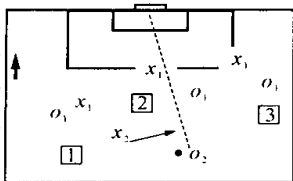


图 14 中→边防守

防守队员追防对手时,防守队员之间必定会出现空间,应以两种方式控制这一空间:

(1)攻方控球的球门侧,防守队员横向移动以封锁中路空间

(2)落球的球门侧,回位队员应占据要害空间

若无法封锁全部空间,那么首先应放弃的是离球最远处的边路空间

(四)危险区的防守

在球门正前方,距离又近,这个区域被称为危险区。据统计数字分析,被攻进球的 96.6% 是从危险区打入的

1. 争抢第一落点

第一落点争抢就意味着谁把握主动权,是进球还是解围。防守队员应尽早地对球移动并首先触球,在球的飞行中争抢力所能及的最高点。防守队员的有利之处在于球的飞行方向通常是朝向他们,这便使他们对来球飞行路线的移动和拦截更加容易,此

刻需要决心和勇气,尤其在争顶头球的过程中更应抢先。在抢得第一落点时,防守队员首先应将球解围,最好能传至同伴那里。若没有可利用的同伴,防守队员应将球踢向高、远且偏的地方。将球击高,意味着争取时间,在危险区内争得时间将有利于防守,用力将球击向空中而不是把球传到罚球区边缘的对手脚下。

2. 发力解围

发力解围意味着将球传至对球门来说是安全距离和较安全的区域。应该注意的是,球被解围后,防守队员应向前跟上,目的是策应进攻,使对手越位以及减轻防守的压力。

3. 顾此兼彼

当进攻队员在边路配合时,防守队员切不可忽视另一侧插入危险区包抄的进攻者,根据场上职责,无球一侧防守队员应严密盯防这些包抄的进攻者,以防止对手大范围斜传转移来创造空间。

五、结束语

随着足球技术的不断发展和更新,比赛的程度越来越激烈。跑位技术在进攻中显得更加重要,因此在今后的训练和比赛过程中,应作为重要的课题。

参考文献:

- [1] [英] 查理·休斯. 足球战术与技巧 [M]. 杨一民译. 北京: 人民体育出版社, 1996.
- [2] [英] 查理·休斯. 足球战术与运用 [J]. 马克坚译. 中国体育科技, 1996, (3).