



加的趨勢。

由於有氧運動著重體能的訓練，因此很多國家將有氧運動列為訓練代表隊的課程之一。就我國的籃球、棒球隊，在集訓期間也接受有氧舞蹈的訓練，以增進各基本體能，如：彈性、敏捷性、協調、柔軟…等。使身手更矯健更靈活。

又因有氧運動可達全身運動之效，不但使肌肉結實、身材勻稱、促進循環（特別是體重過重或肌力缺乏彈性者），皮膚有光澤、有彈性…之功效，日本依年齡、對象、身體狀況之各別差異，設計多層次的課程，使得有氧運動的發展成為不分年齡、性別的全民運動。

五、有氧運動內容及師資

這工商業發達、寸土寸金、分秒必爭的時代裡，時間、場地的不便，使得想利用空間而不固定時段、有場地而不受限制的情況下做運動健身，實為不易。然機靈的生意人便紛紛利用公寓、大廈的一層或多層或地下室…成立各連鎖式的俱樂部、健身社、舞蹈教室、減胖中心等，並都設有有氧運動課程，不但提供了場地也解決了時間的問題。其中因繳費的標準不同，所享受的附設項目也有異，如：健身器材、三溫暖、資訊…等。對大眾來說享受了良好的場地、設備，往往忽略了指導專員的素質，（也就是其本身對有氧運動的認知是否正確。）有氧運動有一定的漸進步驟，讓運動者清楚的知道自己對運動量的需求，而有些場所教授的「有氧舞蹈」卻是

一首音樂配著體操爵士、扭扭、恰恰…社交等舞步的綜合動作的韻律舞。

國際有氧運動聯盟顧問武田美智子認為「有氧運動課程最好能夠分初、中、高三級，按學員的能力，循序教導」因此一個理想的指導員基本應具有三項條件：（一）具有專業素養（對運動、生理、心理、醫學、解剖等有基本的認知）。（二）針對學員的體能，因材施教。（三）善與學員溝通，引發興趣。再看對課程安排的完備與否，可參考有氧體能協會公佈的運動程序做比較：（一）七到十分鐘的暖身及靜態伸展。（二）十五到三十分鐘的有氧運動，強度採漸進或間歇性。（三）七到十分鐘的地板運動。（四）五分鐘緩和運動，最後以伸展動作結束。

六、結語

看過以上資料，對有氧運動應有相當的概念，不論在範圍、師資、方法上可清楚的做比較。

因為有氧舞蹈不是舞蹈，是採用簡單、易做的動作來增強體力的一種操練方法，由於它動作的簡單、變化較少，或許較容易產生枯燥或厭倦感，為了提昇有氧舞蹈，也發展到水中有氧及舉行比賽等性質，（在此不多做介紹，請原諒！）在第三回合：二分鐘各人動作的比賽，不論動作的選擇、表現和技巧上（除大會指定動作外）都有很大的變化。

若沒有對有氧運的方法及目的有明確認識，便容易對當初參加運動的目的失去意義了。

足球越位陷阱的突破攻擊

與防守技術

／許志祥



一、前言

技術乃足球比賽重要一環，一位傑出的足球選手除了體能、速度、耐力和靈敏反應，再配上良好的技術，那踢起足球才能隨心所欲，順暢其流。技術的養成，就靠平時辛勤的耕耘、苦練才能開花結果，觀眾們欣賞足球賽時，世界足球王比利、馬拉度那，出神入化的控球技巧，盤球過人技術射門入網，觀眾如雷的掌聲，隊友熱情擁抱，雀躍不已，高超的球技酌實令人目不轉睛，歎為觀止。但是一個成功的運動員並不出於天才，其背後一定蘊有一段不為人道的奮鬥史。天下沒有不勞而獲的道理，任何事情，只有目標的確立，再加以信心毅力和不斷的努力，最後才能達成理想。

現代的足球，技術不斷的更進，水準

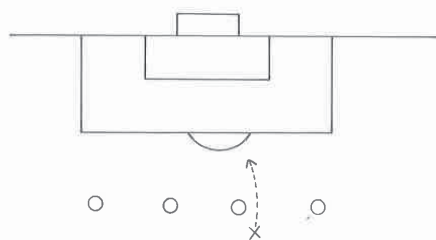
不斷的提昇，使得比賽進行的節奏越趨快速精彩，致使球員在比賽過程中對於戰術、戰略的運用，需不斷的變化，才能達到欺敵致勝的目標。

二、越位陷阱的突破攻擊

比賽中守方使用越位陷阱戰略，攻方應該如何突破攻擊，以達攻敵致勝，此乃平時訓練重要課程。

（一）攻方要突破守方越位陷阱需視比賽狀況，隨機應變，如比賽進行中攻方攻至守方30碼附近，守方後衛喊出來時，攻方任何一位攻擊球員即可用盤球過人技術，快速過人推進，形成單刀（如圖一），注意守方球員喊出來時，攻方球員要跟著快跑上來，才不致於越位。

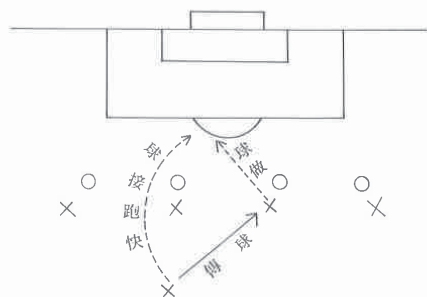
（二）攻方攻至守方30碼附近，守方後衛喊



(圖一)

後衛喊出來持球者利用盤球過人技巧

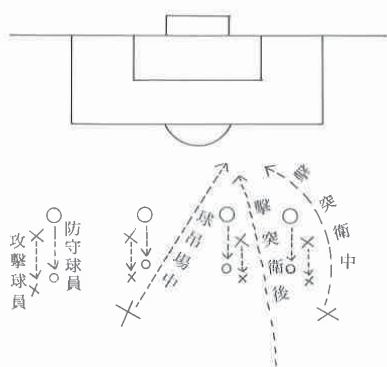
出來時，攻方球員可採撞牆式傳球攻擊，但前鋒要快跑於防守球員前一步，攻方球員帶球行進中做傳球即快跑接球，形成單刀（如圖二），因守方喊出來欲使用越位陷阱，後衛即成平行一條線，即可用撞牆式攻擊。



(圖二) 撞牆式傳球攻擊

(三)攻方球員於中場帶球攻擊時，守方球員喊出來時，攻方前鋒球員跟守方防守球員快跑出來時，由攻方中衛或後衛由後採取快跑接球，中場持球者看

己方突擊球員快跑接應時，即將球傳到空檔，形成單刀（如圖三）。



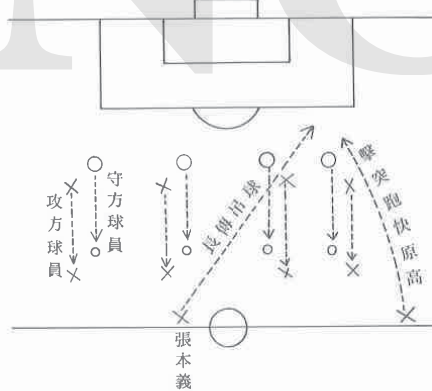
(圖三) 中衛或後衛突破攻擊法

(四)自由球越位陷阱的突破攻擊

方法如（圖二）（圖三）皆可使用，距離25碼附近可採圖二撞牆式攻擊法，距離遠中場附近可用圖三中後衛突破攻擊法，78年大專杯足球賽於台南成大比賽時，首戰本校對東海大學，開戰不久我隊於中場獲一自由球攻擊時，我隊由張本義主罰，東海後衛使用越位陷阱戰略，張本義將球吊到右方25碼禁區附近，由右後衛高原快跑接應，單刀射門入網，攻入漂亮第一球，因前一屆於中正理工學院比賽時，我隊遭逢東海時他們曾使用越位陷阱，筆者回來即加強本校足球隊突破攻擊戰術訓練，隔年首戰東海，即運用成功，該役本校以4：0獲勝。（如圖四）



也要提高警覺，以備越位陷阱失敗或裁判沒吹哨時，迅即衝出救球。



(圖四) 後衛自由球突擊戰術

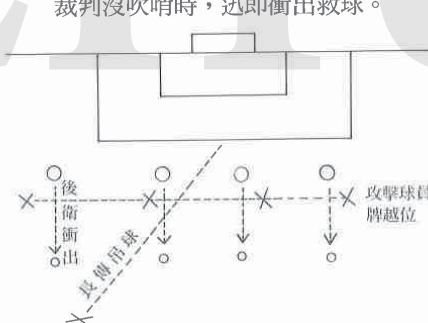
以上四點越位陷阱突破攻擊方法，教練於訓練中需多加演練，灌輸突破攻擊觀念，以備於比賽時，能靈活運用破敵致勝。

三、越位陷阱的防守技術

越位陷阱的防守於賽前需經過充分的演練，默契要一致，一般越位陷阱的防守技術分爲：

(一)自由球的防守

1. 攻方於40碼或中場附近欲採長傳吊球攻擊時，防守球員可做暗號，此防守球員下達暗號命令時，全隊防守球員動作要一致，並縮短防守距離到半步~一步之間，俟攻擊球員欲吊球瞬間，防守球員如百公尺起跑速度迅即衝出，造成攻方前鋒多人明顯越位（如圖五），使用此防守戰術時，守門員

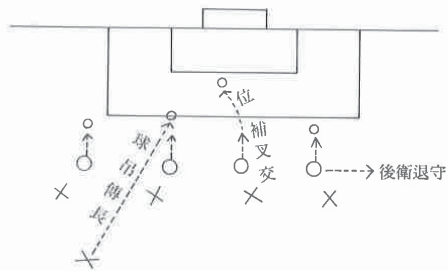


(圖五) 攻擊者長傳吊球，防守瞬即衝出
※防守球員需於吊球未觸球前迅即衝出，否則不算越位

2. 攻方球員長傳吊球攻擊失敗後，知守方採取越位陷阱時，此時有經驗的攻方球員會改變攻擊戰術，如先短傳球，觀察防守球員動態，再採後防突擊戰術，此時防守球員也洞悉攻擊球員改變攻擊戰略時，防守球員也應馬上改變防守戰術，如自由球本來是衝出戰術，則改為退守戰術，因攻方球員發現防守球員做衝出時，攻擊前鋒球員會跟著衝出，此時攻方球員會改由中衛或後衛突擊戰術，守方後衛應喊(Back)退後防守戰術，這樣攻方採突擊戰略守方也能固守城池，如高吊球以躍頂交叉補位防守，攻方就很難得逞（如圖六）。

(二)角球的防守

1. 角球直接吊進門算得分。當角球吊於禁區被防守球員頂出或大脚踢出，



(圖六)
攻擊者長傳吊球防守球員迅即退後交叉補位

此時防守球員會喊出來，此狀況防守球員要快速衝出，因攻方中場拿球時，即會採取快攻吊球，這時後防機警衝出極易造成攻方越位。

2. 此狀況與前述情況相同，如攻方球員知悉守方球員欲做越位陷阱，攻方中場停球時會慢下來，不採急攻戰術，此時防守球員應即下達(Back)的命令，中、後衛即退守採人盯人交叉防守戰術，這是國內後衛最脆弱的地方，國內球員喊出去後即前進，沒有退守的觀念，遇到有經驗的球隊或腳法好的球員，極易被突破造成失分。多年前筆者接受德國教練史坦勒先生指導，灌輸此防禦觀念，深覺受益良多，不勝感激。

以上觀於越位陷阱的防守，比賽時教練應指示己方資深後衛、較有經驗者指揮，一個優秀的後衛，視對方球員踢球的姿勢動作，即能明確判斷來球方向與位置，

適時做出明快的防禦措失。

四、足球越位陷阱比賽適當時機的運用

二十多年來球場上南征北討，歷經不少戰役，對於越位陷阱使用「當」與「不當」關係球隊勝敗頗鉅。越位陷阱比賽時後衛用好用呢？還是不用好呢？很多防守球員對此問題皆會產生質疑！系際杯比賽土木系對方攻擊球員由中場運球推進時，後衛經常喊「出來」製造越位陷阱，中華木蘭女子足球隊在國際比賽中，也經常使用此「越位陷阱」，上述兩隊在對方行進攻時，使用此戰略，雖然成功很多次，或許對方經驗不足，讓您淋漓盡緻發揮，反觀如遇到強隊，訓練有素經驗好的球隊或球員，當您使用「越位陷阱」時，幾次得逞後，他即改變攻擊戰術，如行進間攻擊時防守後衛喊出來，前鋒即能用帶球過人戰術、撞牆式傳球、中後衛突擊法來攻擊，因此經驗告訴我對方帶球攻擊時，防守球員盡量採人盯人包抄補位戰術較為恰當理想。除非在一種危急狀況可隨機應變，如後衛只剩1人，攻方2人以上進攻時，您可注意帶球者與接應者位置，如接應者與您成平行，您可故意衝上前搶球，帶球者在情急時傳球即造成越位，這就看防守球員臨場的反應判斷。上述行進攻擊法我認為守方不使用越位陷阱較恰當，因您成功完成10次，致命失誤1次被進球，就前功盡棄，甚至影響全隊鬥志與士氣，終遭失敗命運。

越位陷阱在何種時機使用較恰當呢？

(一)中場或40碼自由球

攻方在此犯規地點經常都會採長傳吊球到禁區攻擊方式，有經驗後衛指揮者從他擺球、姿勢、動作即確知要採長傳攻擊，即適時發出暗號，在罰球瞬間做越位陷阱。此法也不能整場使用，1~2次攻方知悉後，攻方會改變攻擊策略，守方也即改變退後防守戰略，才不易被攻破。

(二)角球的防守

角球攻方將球吊於禁區，被守方頂出或大腳解圍時，守方應即衝出禁區外，此時攻方中場持球者經常採急攻吊球，最易造成越位。這點防守球員要注意，衝出時球在您附近要去攔截，不可祇有前跑，否則攻擊球員看您祇顧前跑不搶球，他即可自己帶球切入射門得分。

以上二種「自由球、角球」的防守製造越位陷阱，最易造成攻方越位犯規，所以守方在這二種狀況下可適當使用，切記攻方知悉守方策略改變攻擊時，守方即不可再使用越位陷阱，馬上改變防守戰略。

五、結論

1. 越位陷阱的突破攻擊與防守技術，教練於平時訓練應做充分的演練，練習時全隊都需在場上專注聽講，如欲使用何種攻擊與防守暗號，由誰指揮都需交待清楚，賽前並再三叮嚀下場比賽球員記住指揮者暗號，這樣才不致於比賽時默契不足，造成嚴重失誤。

2. 己方實力比對方實力強或後衛體型、速度、技術、比攻方球員好時，還是採人盯人包抄補位最理想。

