

足球 守门员 训练

[英] 阿莱克斯·沃什 著 马 冰 吴国天 译



人民体育出版社

足球守门员训练

本书是针对足球场上最重要的守门员位置编写而成的。对指导守门员训练不仅具有权威性，而且简便易学。

镇守球门的关键，取决于守门员掌握全面的基本技术和准确的判断。在这本书中，作者逐一 对守门员的技术结构进行了细致的分析，同时提供了循序渐进的练习方法，以提高守门员的比赛能力。

主要内容

- 选位●1对1防守●发球●防守传中球和处理回传球●防守正面射门和变向球
- 守门员清道夫的职责和定位球的防守组织●罚球区内的防守

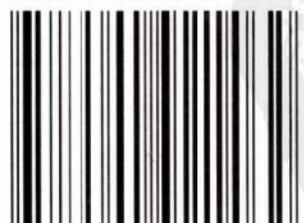
高级守门员教练阿莱克斯·沃什

阿莱克斯·沃什曾是阿森纳足球俱乐部的优秀守门员，现担任英格兰足球总会的地区代表。他已为伦敦地区一些高水平足球俱乐部培养了许多职业守门员。



责任编辑 刘良刚
封面设计 赵沛
版面设计 阎建生

ISBN 7-5009-2146-2



9 787500 921462 >

定价：13.00 元

足球守门员训练

[英]阿莱克斯·沃什 著
马冰 吴国天 译

人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

足球守门员训练 / [英] 沃什著;

马冰, 吴国天译

——北京: 人民体育出版社, 2002

ISBN 7 - 5009 - 2146 - 2

I. 足… II. ①沃… ②马… ③吴… III. 足球运动——守门员——运动训练 IV. G843. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087299号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 7 印张 140 千字

2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷

印数:1—5,100册

*

ISBN 7 - 5009 - 2146 - 2 / G · 2045

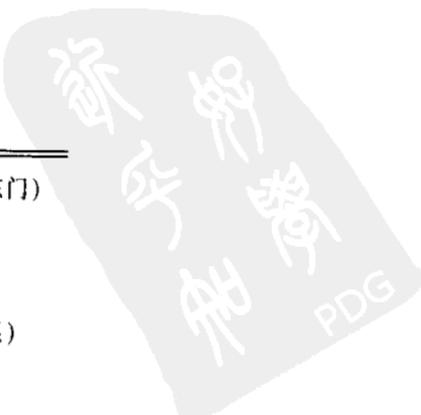
定价:13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



序

与流行的观点相反,镇守球门并不是守门员的惟一职责,他应成为场上攻守兼备的一员

毋庸置疑,守门员是足球场上最重要的位置,球队不断增加专职守门员教练的数量就是最好的说明。最成功的俱乐部拥有最优秀的守门员绝不是偶然的巧合,因为守门员的表现直接关系到球队的胜负。守门员在比赛中扩大活动范围不仅反映了这个位置的特点,而且也反映了守门员力保球门不失的高度责任感。为确保球门的安全,大多数守门员总是希望身前有一定的空旷区域,对此不解的人只是误认为这是为了保证守门员能有开阔的视野。

共同的目标常使守门员之间产生纯洁的友情,正如人们常说的那样,守门员之间既是最激烈的竞争者,又是最好的朋友。事实也是如此,比赛结束后,守门员会聚在一起交流技艺,而场上其他队员很难做到这一点。

足球是一项集体运动项目,而守门员的优劣表现常导致其成为一项个人运动项目

毫无疑问,守门员是场上承受压力最大、也是最重要的位置。所有的队员都可以出现错误,惟独守门员的失误将导

致比赛的失利。对守门员的信任感是建立在避免出现失误和惊险扑救的基础之上。优秀守门员应不被失误所困扰，并从中吸取经验教训。一次失误或一次惊险扑救，绝不是判断守门员能力的惟一标准。而一名出类拔萃的守门员应具备哪些素质呢？

守门员的能力

遗传因素

遗传因素非常重要，但是它必须与艰苦训练、恰当的指导和丰富的比赛经历相结合。很难界定遗传因素的定义，但是观察一名年轻守门员时，首先要注意他的接球动作和步伐移动。而对于其他位置的队员，则重点观察球感、控球能力和速度。接球技术是守门员的基本功，如果没有正确判断球速和接球的基本能力，要取得更大发展则十分困难。同样，守门员具备正确的选位能力也极其重要。

竞技能力

优秀球员必须具有全身心地提高技能和在比赛中展现自我的能力。这种内驱力在守门员身上更易察觉——他是怎样力保球门不失？守门员要想立于不败之地，主要取决于他投入比赛的程度和充分展现自我的能力，以及最大限度地减少失误。当然这还包括一定程度的自我评价。守门员能客观地自我评价相当重要。

优秀守门员的另一个重要特征是，他们能够正确面对失误造成的压力。所有的守门员都会出现错误，但是优秀的守

门员都有一种不被失误摧垮的自信的精神意志，也绝不许可一次失误导致另一次失误的出现。

洞察力

守门员常常被视为最后一名防守队员，因此，他既要负责后防线的安全，又要担负起进攻的责任。所以，守门员洞察比赛的进程非常重要，他应善于通过语言表达他的意图。这种能力是区分守门员是自信、积极主动还是紧张、缺乏信心的重要标志。

意志力

最优秀的守门员看上去就恰似一道不可逾越的屏障。他带着这种威严和自信投入比赛，同时感染着场上的其他队员。对于年轻守门员而言，主宰局势而不被局势所左右的个性特征非常重要。

积累比赛经验

如果守门员要想少走弯路，积累正确的比赛经验是非常必要的。从理论上说，守门员不可能在理想的空间内进行比赛，如果要全面开发守门员的潜能，对他的要求应更具有挑战性。

让有培养前途的年轻队员与比他们年龄更大的队员一起比赛、训练，是积累比赛经验的好办法。教练员必须记住：最好的学习环境源于真正的比赛。

教练员的角色

有洞察力的教练员能够准确识辨守门员的比赛表现，并在训练中设计情景训练。进一步说，情景训练可以帮助守门员正确认识比赛和正确解决比赛中遇到的问题。守门员训练应遵循这一原则，并根据守门员的情况不断调整。这样才可以不断提高守门员的自信心和竞技能力。

由于足球运动在不断变化、不断发展，因此，对运动员的要求也应随之变化。对教练员而言，紧随时代步伐，迎接现代足球的挑战是至关重要的。在过去的十年里，守门员的能力发展是最快的。这本《足球守门员训练》可以全面地检验守门员的技术并为守门员和教练员出谋划策。每一章节叙述了特定的技术与技巧，以及循序渐进的训练方法和训练要点。总之，运用正确的基本技术、培养果敢的准确判断能力是通往成功的关键所在。



目 录

- 第 一 章 守门员训练 /3
- 第 二 章 赛前准备 /15
- 第 三 章 球性练习 /25
- 第 四 章 基本功训练 /35
- 第 五 章 连续扑球 /61
- 第 六 章 选位 /69
- 第 七 章 意外球的防守 /79
- 第 八 章 1 对 1 防守 /95
- 第 九 章 防守传中球 /107
- 第 十 章 发球 /131
- 第十一章 处理回传球 /151
- 第十二章 策应防守 /157
- 第十三章 防守定位球 /167
- 第十四章 防守球点球 /177
- 第十五章 身体训练 /181
- 第十六章 人造草地训练 /199
- 第十七章 成功守门的十大要素 /203
- 第十八章 最后的忠告 /211





14 11 2010
PDG

第一章

守门员训练

正确的引导是少走弯路的惟一途径

任何不同水平球队的教练员都需要对培养守门员有充分的准备。众所周知，守门员教练出自于守门员是非常普遍的，他除了给守门员灌输技术，还必须知道守门员的位置角色。他可能是世界上最优秀的守门员，然而作为一名守门员教练则可能是不称职的。道理在于，训练的目的不是展示个人的才华，而是挖掘队员的潜能。

训练守门员是一项专业技术，如果国家足球联合会认识到这一点，应该开设一些适当的教练员培训课程。

怎样提高训练效益

体育训练中最无可争议的格言是“失败的准备等于准备去失败”。对所有的教练员来说，制定训练计划是整个训练过程中的重要内容。训练计划的制定应以需要解决的问题为出发点，应有助于达到预期目标。目的、行为、安全和满足对于制定训练计划很有帮助。

以上每一部分都有各自的近期目标，而且应与长远目标相结合。其意义在于，队员一旦确定为守门员培养对象，训

练紧紧围绕这些内容，可以大大提高他们的学习动机。

为巩固技术，提高判断的准确性，进行大量的实践练习非常必要。然而必须记住的是，只有正确的练习方法，才能有效地提高守门员的技能。因此，教练员万万不能忽视练习的安全性，要确保练习设备、练习环境和练习要求不能以伤害守门员的身体为代价。

踢球应是充满欢乐的。因此，训练内容既要有刺激性，也要富于变化。只有队员发现自己在不断进步，他的成就感才会不断得到加强。

制定训练计划需要考虑的要素

训练计划的内容和表达方式是由多种因素决定的。守门员的个人需要、训练水平和训练环境都是不可忽视的因素。

身体发育

制定训练计划时，需要考虑训练对象的年龄特点，练习内容必须符合守门员的实际情况。例如，让 10 岁的孩子练习防守传中球就不现实，因为，身体条件尚不具备这种能力，而且在比赛中他们也很少遇见传中球的局面。

年龄

按年龄分组训练是最简便的方法，但是，同一年龄组在身体发育方面会有 4 年的差距，这样分组也会带来一些问题。所以，按身高、经验和能力分组是比较恰当的。

经验

新的学习内容应建立在已学过的基础之上。如果守门员正处于培养动机和接受挑战的阶段，这样做就更为重要。在身体条件一样的前提下，经验是比年龄更好的衡量标准。

能力

对能力和经验的重视程度将决定训练计划的科学性。训练内容对球员具有一定挑战性才能促进球员取得进步。

球员人数

为提高守门员的训练质量，教练员和球员保持较低的比率是相当重要的。人数少的训练，教练员能充分地利用场地和设备，更重要的是，他能细心观察每名球员。

球员差异

训练一支球员身体条件、经验、能力有较大差异的队伍会有很多困难。如果球员水平很不一致，教练员应该按每名球员的个人需要来设置一系列任务。

设备

在寒冷的冬季，训练的条件非常不理想。通常在这个时期，守门员就在采用人工照明和人造草皮的室内训练。训练内容必须保证安全，防止伤病(详见第十六章)。

安全

所有球员的安全是首要的问题。教练员应该采取适当的措施保证设备、仪器、训练组织方法和内容不危及守门员的健康。

互助质量

为了提供足够的触球机会，很多练习都是将守门员分成两人一组进行。低质量的传球将严重影响训练质量。因此，守门员具备较准确的传球能力非常重要。

训练的组织结构

落实训练计划是通过训练组织得以完成的。下面将介绍训练课的组织结构。

热身

热身有助于使机体调整到适应训练和比赛的最佳状态，它有三个主要目的：

- 加快心率，升高体温。
- 提高肌肉、肌腱和韧带的伸展性，避免软组织损伤。
- 使球员尽快进入状态，为即将进行的技术练习做好前期准备。

有球的热身练习应该包括球性练习和传球练习，充分舒展守门员的上肢和下肢。

讲解训练目标

守门员训练通常以小组进行，有时一名教练员训练一名守门员。因此，同其他位置的球员相比，守门员教练与守门员之间有更多的对话机会。所以教练员更容易根据球员的需要调整训练内容。在安排训练计划时，任务可以灵活多变：具体明确、可衡量性、一致性、现实性、时间相关性。

训练目标由以下三个方面决定：

- 长期目标。
- 最近比赛成绩。
- 比赛前的特殊准备。

提前了解训练课的要求和目的，有助于守门员将练习内容与比赛情景有机结合，并重视每个细小环节。

主要技术

每次训练课都应磨练技术，除准备活动中的球性和控球练习，守门员还应进行接球和步伐移动练习。技术的提高取决于正确的练习方法。所以，守门员完成难度较大的接球练习是绝对必要的。每次训练课的目标一定要围绕主要技术。

战术应用

有效训练应结合比赛情景，一旦比赛中出现类似情况，守门员就能及时鉴别并妥善处理。比赛中失误的多少是衡量守门员优劣的重要标志。所以，一些训练计划要以减少失误为出发点。由于技术失误是造成错误的主要原因，而判断不准或选位不当都可引起技术失误。所以，教练员应经常模拟比赛情景，以提高守门员根据具体情况作出正确判断的

能力。

身体素质

守门员的身体素质满足位置的要求是非常重要的。按照教练员的观点，下列素质必须得到加强：

- 灵敏。
- 上身力量。
- 速度。
- 耐力。

与常人一样，球员从 10 岁以后灵敏性将逐渐降低，因此应经常进行肌肉的牵拉练习，以保持肌肉的柔韧性。灵敏练习应安排在充分的热身之后，或在训练课的中间或结束阶段进行。

放松恢复

由于下列原因，训练结束后的放松恢复是不可忽视的：

- 身体应逐步由运动状态过渡到安静状态。
- 有助于消除机体内的代谢产物。
- 减少训练后的肌肉疼痛感。

总结

用几分钟问答的形式总结训练要点，能检查出球员的理解程度和强化需要注意的问题。

评价

优秀的教练员对实现训练目标的过程总是能作出客观的

评价，而且，能够对以后的训练进行适宜的调整。要做到这一点，可以参考以下几个问题：

- 球员对训练是否充满热情。
- 球员有多少机会用于改进技术和提高技巧。
- 训练方法是否正确。
- 练习的难易程度符合实际吗。
- 球员是否以充满自信结束训练。
- 训练后，球员有多少自信增长的迹象。
- 球员对训练内容的理解程度如何。
- 训练是否达到了预期效果。

教练员的能力

丰富的专业知识

守门员教练是否出自守门员并不重要，关键是应有丰富的守门员专业知识。因为，传授不正确的信息会导致灾难性的后果。比赛的要求在不断发展变化，所以，教练员绝不能止步不前。优秀的教练员始终具有积极进取、勤奋学习的使命感并与时代发展同步前进。

了解球员

如果一名教练员要成功地传授知识和经验，就必须了解球员是怎样学习的，也必须清楚球员的能力和如何挖掘他的潜能。

发现关键问题的能力

教练员最重要的能力之一是具有敏锐的观察力。为最大限度地减少守门员的失误，教练员应善于发现守门员在比赛中的关键问题。这些问题通常涉及到技术粗糙、判断错误、选位不当、身体素质欠佳和缺乏自信。

组织能力

一旦发现了问题的实质，教练员应能针对性地选择解决问题的有效训练方法。为此，教练员要明白练习的性质，以及如何施教以利于守门员改正错误。例如，守门员在比赛中处理传中球方面存在问题，练习一开始就在罚球区内设置防守队员的方法是不可取的。正确的做法是先进行非对抗性的练习，这样教练员可以更准确地观察守门员防守传中球时的问题实质。

在守门员掌握了基本技术以后，练习要加入防守队员，然后过渡到增加进攻队员。这样教练员能在接近比赛的情景下对守门员的判断能力和技术运用作出正确评价。渐进的原则是由易到难，理想的结果是，通过这样的训练，守门员可以在近似比赛的情景中有着出色的表现。

守门员训练决不能以提高身体素质练习为主要手段，而只有在身体素质训练时，才能提高训练强度。因为在实际比赛中，守门员很少面对接二连三的射门。更重要的是，教练员必须切记，守门员在疲劳时必然会导致技术变形。如果练习是为了改进技术，应该在每次扑球之后注意体力恢复。不切实际地强迫守门员进行重复扑救，不仅破坏技术结构，而且还会养成一些不良习惯。

要提高训练质量，守门员应以比赛态度面对每次射门练习。如果每次射门都应声入网，他的技术很难提高，而且还会变得意志消沉。同样道理，如果训练内容过于容易，也不利于激发守门员的训练热情，从而影响他的进步速度。

值得注意的是，用于前锋的射门练习不一定对守门员的训练很有价值。训练的组织和要求应以获得训练效果为基础。近距离、无对抗的连续射门使守门员难以得到喘息机会，这对提高守门员的接球技术作用不大。

交流能力

在整个训练过程中，教练员的交流方式应与具体情况相结合，并要不断激励队员。有时，教练员可以直接陈述，有时用问答的形式引导球员得出正确答案。无论采用哪种形式，训练要点应该清楚、简明和贴切，总之符合守门员的理解能力。在适当的时候，可以举例说明，因为形象记忆胜过千言万语。

建立自信

除了技术训练以外，培养守门员的自信心必须予以高度重视。

什么是自信

自信就是自我信任。即相信自己能够把握任何时候发生的特殊情况，绝不能因失误影响自己的能力发挥。

为什么自信非常重要

自信是一种胶粘剂，它能将守门员与比赛融为一体，还有助于守门员作出正确的判断和应付比赛的巨大压力，保证水平发挥的稳定性，淋漓尽致地展现已掌握的技术与技巧。

守门员如何提高自信心

增强实力、弥补不足和正确的训练方法是培养自信心的重要途径。然而，守门员也要以辩证的态度面对失误，因为每个人都会犯错误。换句话说，“力争完美但不指望绝对完美”。守门员更应关注的是现在。不能让失误的情绪挥之不去，因为这将大大损伤自信心。

比赛前，守门员应该回忆以前的出色表现，做好精神和身体上的准备。强烈的竞争欲望是积极的表现，怯场则是缺乏自信的表现。所有的球员应该以积极向上的态度面对比赛。

如何培养守门员的自信心

训练中，教练员和守门员对基本技术练习的重要性要有一致的认识。例如，通常完成的头部、腿部和手部的基本练习。对任何球员而言，坚实的基本功是比赛卓越表现的基础，守门员也不例外。教练员应该经常强调训练的主动性和认识自我进步的能力。对此，教练员应施于心计。例如，每次完成扑救后，一定及时给以鼓励。通过情景训练，可以有效提高守门员识辨场上局势的能力。

除了技术训练以外，教练员也应善于做球员的思想工作，帮助他们正确处理守门员位置面临的巨大比赛压力。守门员经常一次失误就导致一个进球，最后甚至失败。毋庸置疑

疑，培养守门员的心理承受能力是最为困难的训练任务。当问题出现时，教练员是守门员最先求助指教的人，他必须给以正确答案。当守门员竞技状态下降时，自信心就会受到不良影响。教练员不仅要提高守门员的技战术能力，而且更应注重自信心的培养。总之，即使球员失去信心，教练员也应意志坚定。





第二章

赛前准备

失败的赛前准备就等于准备去失败

足球比赛最不可思议之处(也是最引人入胜之处)是它的不确定性。预料不到的事情会经常发生,这反映了所有的球队和球员都会犯错误,足球比赛没有常胜将军。如果教练员能准确把握影响比赛表现的不可测因素,并逐一解决,那么他将永立于不败之地。假如训练周而复始,毫无变化,又怎能说明训练的针对性呢?或许取胜的答案来自于巧合,以及对手的水平,而对这一切,教练员也无能为力。

然而,尽管比赛受多种因素的影响,但是,教练员和球员能控制的因素之一是赛前准备。充分的赛前准备可以使球员在精神和体能方面达到最佳状态。许多守门员常遵循固定模式的赛前准备,并且几乎不会更改。因此,当守门员进入比赛时会感到不是百分之百的体力充沛或注意力高度集中。科学的赛前准备有助于排除一切不利因素,并使身心保持觉醒状态。获得理想竞技状态的标志是,在全场比赛中保持旺盛的斗志、丝毫不放松注意力和始终保持高度的紧张状态。

心理准备

赛前的心理准备如同赛前热身一样重要。比赛前，守门员应回想以前的卓越表现，并反复想像，这样有助于守门员以积极的态度投入比赛，这种心理准备也有助于从以前的比赛失误中恢复信心。守门员回想惊险的扑救动作是摆脱消极心理的最好办法。

当比赛开始以后，守门员不会因直挂死角的失分而一蹶不振，但因疏忽而造成的失误却会使他精神崩溃。因此守门员应尽力避免不应有的失误，即使进球，也应是对手卓越的表现，或是防守队员的失误。当守门员坚持做到这一点，就会表现出坚定的自信心，而这种自信也会感染全队。

所有的守门员都会出现失误，但最杰出的守门员很少出现失误。如何避免出现意外失误呢？惟一的方法是守门员不能因对手的强弱而放松警惕。实践证明，由于错误地低估对手，即使占有比赛的优势，而结果注定是失败。因此，守门员应铭记“全神贯注每脚射门”。惟有如此，注意力才不会松懈，失误将大大减少。

尽管守门员对此十分清楚，但一些意想不到的低级错误还会发生。因此，守门员应正确对待错误，必须学会忘记错误。在比赛进行中总是想着已发生的一切，会极大影响自信心和注意力。错误应该在赛后进行分析和总结，并从中获得比赛经验。

下面是对待失误的三种典型的反应：

- 丧失信心。因为一次失误，守门员彻底丧失对自己能力的信任，开始比赛时的积极态度也很快消失。更为

严重的是，类似失误会再次发生，心中充满恐惧。守门员这种明显的紧张状态很快会被对手和队友察觉，对手趁机利用它，而队友会对守门员丧失信心。

- 急于表现、弥补过失。为努力挽回因失误造成的消极影响，守门员只将注意力集中在对局势的判断上，而忽略选择最合理的技术动作。为尽快得到球，会作出一些草率决定，从内心深处急于找回自信。
- 守门员只对失误有片刻的思考，而后又专注地投入比赛，并自我暗示，努力摆脱因失误对自信心和注意力的影响。

如果守门员有前两种反应，可能会导致一个失误接着一个失误，最终失去竞技状态。能够正确对待挫折的守门员，知道一次错误并不能完全反映守门员的能力水平。

身体准备

赛前热身与训练期间的热身略有差别。因为训练中的一些活动是由教练员控制完成的，通过适当的练习逐渐地进入状态。而比赛恰恰相反，可能比赛刚开始，守门员就需要发挥最大的身体能力。

赛前热身应包括：

- 加快心率的练习。
- 牵拉练习。
- 适应比赛的专门练习。
- 有球练习。



第一阶段

- 慢跑——向前、向后、侧身。
- 准备性的伸展运动——腓肠肌、大腿肌群、股四头肌、臀大肌、背肌、肩关节——每一部分肌群的牵拉不少于6秒。

第二阶段

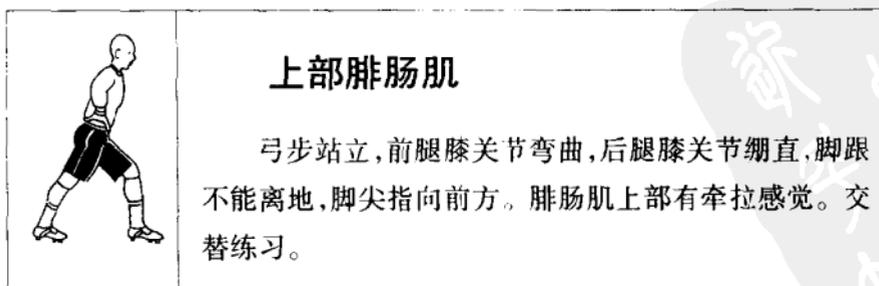
- 步频练习。包括冲刺跑、变向跑、高抬腿跑、碎步跑和滑步跑。
- 伸展运动如第一阶段，每次10秒钟。

第三阶段

- 直线跑和“之”字形跑，然后完成专门的跳跃运动。
- 热身操如第一二阶段，做15秒钟。
- 在有球的情况下完成球性和伸展练习。

静止伸展练习(准备活动)

下面是本书为以上三个阶段推荐的伸展练习。



	<h3 style="text-align: center;">下部腓肠肌</h3> <p style="text-align: center;">弓步站立,后腿膝关节弯曲,脚跟不能离地,脚尖指向前方。腓肠肌下部有牵拉感觉。交替练习。</p>
	<h3 style="text-align: center;">腘绳肌</h3> <p style="text-align: center;">弓步站立,后腿膝关节弯曲,双手按于屈膝腿的上部,上体前倾,使直腿臀部有牵拉感觉。交替练习。</p>
	<h3 style="text-align: center;">股四头肌</h3> <p style="text-align: center;">单腿站立,或由同伴支撑。单手抓住异侧脚踝关节并拉向臀部,在接近臀部时静止。两腿膝关节靠拢,骨盆前倾,使大腿中部肌肉产生牵拉感觉。交替练习。</p>
	<h3 style="text-align: center;">髌屈肌</h3> <p style="text-align: center;">向前跨出一大步,呈弓箭步,前腿屈膝,后腿微屈并触及地面。保持上体正直,前脚尖指向前方。髌部略微前倾,髌关节周围肌肉有牵拉感觉。交替练习。</p>
	<h3 style="text-align: center;">背肌</h3> <p style="text-align: center;">坐在地上。右腿向前伸直,左腿屈膝,左脚在右腿内侧着地。双手压住膝关节外侧,向左侧相反的方向朝胸部轻轻地推压,伸展感在臀部外侧。换腿重复。</p>

	<h3>大腿内侧(内收肌)</h3> <p>正直站立,双手叉腰。一条腿侧跨步,脚尖指向侧前方,屈膝并与脚尖垂直,保持静止。大腿内侧肌群有牵拉感觉。保持身体正直,直腿脚尖要内转。两腿交替练习。</p>
	<h3>背肌</h3> <p>躺在地面上,两臂张开。左腿弯曲。小腿屈膝,慢慢向一侧转动。触地后放松,感到下部背肌有牵拉感觉。两腿交替练习。</p>
	<h3>胸肌</h3> <p>双手握于背后,双膝微屈。保持身体正直,双臂伸直,慢慢向上抬起,胸部肌肉有牵拉感觉。</p>
	<h3>肩关节</h3> <p>双手握紧,向上伸臂。用力伸直,向后转动,在肩关节感到不适时静止,然后慢慢回位。</p>
	<h3>肩关节和三头肌</h3> <p>左手抓住右臂肘关节,向后拉动,使右臂三头肌和肩关节感到牵拉。然后缓慢回位。双手交替练习。</p>

球性练习

为提前强化球性练习，从第三章的球性练习中选用一些练习方法。

接球练习

- 培养手感，接 10~12 码的正面射门(1 码=0.9144 米，下同)。
- 守门员站在 6 码线处，同伴站在罚球点，抛弧线球，守门员后退接球。重复 5 次。
- 接两侧的传中球(可用手掷球)。每侧 6 次，守门员回传球时，可以掷球，也可踢球。
- 提高接球动作。守门员接同伴从 8 码外连续掷出的直线球或弧线球。重复 20 次。
- 同伴从 6~8 码的距离向守门员身前掷反弹球。守门员要迅速作出反应并接球。重复 10 次。
- 守门员站在 4 码宽的小球门内，同伴从 6~8 码的距离向守门员的身旁两侧传球，守门员必须鱼跃扑球。每侧重复 5 次。
- 同伴在罚球区角距球门 12~15 码处劲射，每侧重复 6 次。
- 同伴在罚球区线上进行各种射门。
- 同伴给守门员传 10 次地滚球。守门员用脚控球并回传。传球方式可以变化，以提高守门员的脚控球技术。

比赛前，守门员进行高质量、针对性强的热身练习是非常重要的。它有助于守门员进入最佳的身体和心理状态。无论教练员使用哪些练习方法，一定不能忽视让守门员适应场地和天气情况。接球练习时，守门员必须清楚球在球门区的反弹特点，以及阳光和风力对接球的影响。

注意训练装备

由于位置的特殊性，守门员必须在赛前准备好有关装备。作为赛前准备的一部分，还必须保持所有的装备处于完好状态。

足球鞋

因为脚底打滑会导致失球，所以守门员应该定期检查鞋钉的长度，以保证适合不同的场地。简单地说，短钉适合较硬的场地；长钉适合泥泞的场地。

运动衫和短裤

运动衫和短裤必须保证身体的最大活动幅度。宽松一点的运动衫比刚好合适的运动衫更适合守门员。守门员穿戴的垫肩和护肘应该感到舒服。在较坚硬的场地条件下必须戴好垫肩和护肘。在寒冷的季节，可以多穿一件贴身内衣。和运动衫一样，短裤也应该是舒服和宽松的。市场上有多种样式的护具，购买时一定要考虑个人特点。

守门员长裤

在冰雪场地和赛季后期球门区草质变差时，建议守门员

穿长裤。在坚硬的场地上扑球，易造成守门员大腿外侧出现擦伤，而穿上具有保护性的长裤或短裤可以减少这种伤害。然而，舒适和保证身体的最大活动幅度始终是第一位的。如果守门员不喜欢穿长裤，在膝关节和大腿外侧涂抹凡士林也可以减少擦伤。

帽子

守门员一定要准备一顶帽子。比赛中，守门员不可能用一只手去扑球，用另一只手为眼睛遮挡阳光。守门员使用的帽子，帽檐要大，尺码适宜。

手套

尽管守门员戴上手套可以提高接球的稳定性，但切不可影响手指的灵活性。如果想百分之百的保险，手指应该在球的下方向两侧展开呈“W”形状。

保养好手套有助于延长手套的使用时间和接球的可靠性。

保养手套的三个步骤

- 比赛和训练后立即清洗手套。水温不要超过 30℃。用海绵清除表面污物，但不要磨损掌心胶质。不得用洗涤剂。
- 小心用清水冲洗，阴凉处凉干。不得烘干或晒干。
- 赛前使手套掌心湿润，利于提高接球效果。但在雨天比赛时，守门员一定带上毛巾，用于保证手套的清洁。

值得注意的是，训练时可以使用旧手套，但比赛时一定要换上新手套。如果场地特别湿滑，赛前练习应使用旧手套，比赛时再换上新手套。



第三章

球性练习

熟悉球性是守门员的基础训练

对于足球运动员来说，良好的球性是挖掘潜能的关键。而守门员的特别之处又在于，不仅应具有手控球的能力，而且还应掌握一定的脚下技术。正如第一章提到的那样，在每次练习中，应安排一些守门员处理回传球的专门练习，在第十一章中还要涉及这一问题，同时介绍一些护球和传球练习。

守门员的手控球应达到灵活自如的程度。让球在前臂和手的不同部位轻轻弹起并不断上下滚动的练习，是提高守门员球性的好办法。在现代足球比赛中，旋转球和突然变向的射门经常出现，因此，守门员应具有随机应变的能力，如同屏障一般封堵球门。守门员的球性越熟，对球的飞行路线的判断才会准确，被攻破球门的可能性就越小。

本章提供一些用于提高守门员球性的专门练习。这些方法并不是包罗万象、绝对权威。球性练习多种多样，守门员和教练员尽可以充分发挥想像力。需注意的是，无论赛前的热身，还是训练前的准备活动，守门员都要完成一些球性练习。

球性练习

(1) 用手心、手背、手腕和前臂击球使球保持在空中，争取每次触球使用不同的部位，记录球落地前的击球次数，努力打破以前的纪录(图 1a 和图 1b)。



图 1a



图 1b

(2) 两手交替，不断用手指在头的上方将球轻轻弹起，手触球后快速收回手臂，使球一直控制在空中(图 2)。

(3) 方法同(2)。使用拳击球，开始单手，再过渡到两手交替。球应控制在头顶上方 12~24 英寸的高度(1 英寸 = 2.5400 厘米，下同)。反复练习，熟练后可以增加练习难

度。如单腿跪撑或躺在地上仰面完成，但要保证连续击球（图3）。



图2



图3

练习时注意以下几点：

- 指关节呈平面——不要握拳太紧。
- 绷紧腕关节。
- 保持球与目光在同一平面。

(4) 从一只手到另一只手的绕体传球。

(5) 方法同(4)，但这次传球做裆下“8”字传球。然后与绕体传球结合练习(图4a和图4b)。

(6) 一只手在腿前持球，一只手在腿后，快速变换双手的位置，不要使球落地(图5)。



图 4a



图 4b



图 5

(7) 双手在腿前持球，然后双手快速移到腿后，在球落地前接球(图6)。

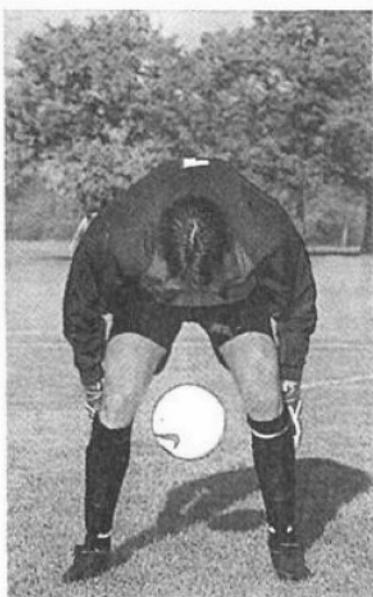


图6

(8) 右手尽可能高地远离身体持球，然后由身前划过交左手接球，左手接球后，迅速后引至身体左侧最高处。连续练习，一定保证动作流畅、平稳。

(9) 双脚脚尖指向前方，右手持球与肩平行，扭转躯干，后引使球达到身体后方的最远处，双手交替练习(图7a和图7b)。

(10) 双脚靠拢，右手在体侧展臂持球，然后翻掌使球落下，在球落地反弹时右手接球。要完全伸展躯体，保证球在反弹时接球。双手交替练习(图8)。



图 7a



图 7b



图 8



(11) 方法同(10)，这次要快速移动，球在落地前接球。

(12) 右手持球并在肩关节上方将球托起，然后快速向后跳，躯干呈背弓，左手接球(图9)。

(13) 双手持球在球门区内移动，不时向地面掷球并接反弹球，手形呈“W”形。逐步加快掷球频率。这是一项赛前进行的专门练习，有利于守门员熟悉场地情况。

(14) 将球抛起或踢空中球，跳起伸臂接球。接球时目光与球保持平行，手臂微屈，手指呈“W”形状。这项练习帮助守门员适应阳光和风等的影响。

(15) 在场地上掷地滚球，然后向前快跑接球。为保证最后接球不减速，一定要跨步接球，动作要连贯、流畅(图10)。



图9



图10

(16) 双手持球，完成前滚翻，始终将球抱紧。

(17) 将球抛向空中，当球反弹瞬间，倒地接球。为使动作流畅，每次练习后要恢复原始姿态。要稳妥接好倒地球，一只手要在球的侧面，另一只手紧压球的上部(图 11)。

(18) 双脚交替踩球，逐步过渡到跳起踩球。

(19) 用脚尖踩球，然后过渡到脚掌踩球(图 12)。



图 11



图 12

(20) 方法同(19)，踩球前进 10 步，然后踩球后退 10 步。

(21) 将球抛起，先用右脚内侧停球，然后用右脚外侧停球。双脚交替练习(图 13a 和 13b)。

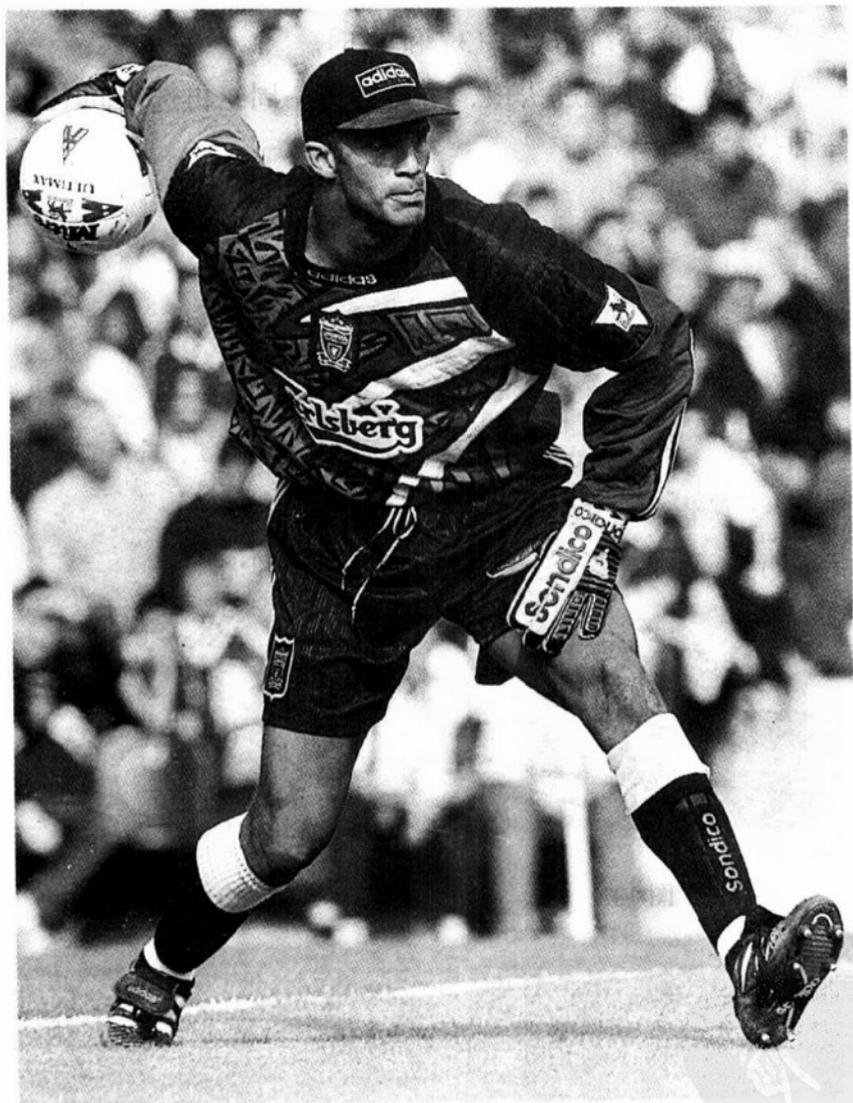
(22) 将球抛过头顶，身体旋转一周，再选用同(21)的一种技术停球。



图 13a



图 13b



第四章

基本功训练

惊险的扑救源于扎实的基本功

基本技术不扎实，是大多数失误的主要原因。所以，守门员应经常进行头、脚、手的基本技术训练。扎实的基本功有助于守门员应付险情，更重要的是，它可帮助守门员减少失误次数。

最令人烦恼的是，面对一个犯了低级错误的守门员，教练员或队友用“倒霉”二字给以安慰，而不是仔细分析问题原因。守门员有三大基本技术必须经常强化。

头

接球前，头部应保持稳定，眼睛一直盯着球。扑球时，守门员不应转头。守门员必须让球在视线前方，保持在视野之内。

脚

快速的步伐移动能使困难的扑救变得容易。鱼跃扑球有一定的冒险性，它因失去身体重心，使体位调整变得困难。

而通过快速的步伐移动，使人球保持在一条直线上，身体则起到球脱手后的保护作用。

接球前的准备姿势是，双脚与肩同宽，膝关节微屈，重心落在前脚掌。这就是“准备”或“起动”姿势(图 14)。如果腿分开距离过大，会影响动作的爆发力。当然，球也容易从双腿之间穿过。

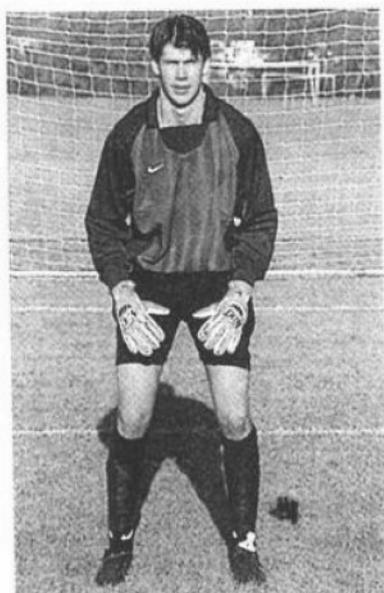


图 14

接地滚球时，两腿间的距离应小于一球的距离。身体重心应该前倾，如果第一次接球失手，可以马上进行第二次扑救。假如球未接稳，而身体重心后仰，再次调整身体重心会变得困难，而且，由此也会引起失分。

手

接球是守门员最基础的基本技术，如同锋、卫线球员的脚步法一样，因此，守门员必须不断努力，完善自己的接球技术。

通过训练，掌握扎实的接球技术，将会提高守门员的自信心，使他以最积极的态度对待比赛。

这一章的内容是个人和小组练习。在场地和训练设施非常完备的条件下，这些练习被证明非常有效。但相关的训练措施值得注意。

对于年轻球员，教练员最好用一定时间提高他的传球技术。

守门员接球的四种手形：

- 勺形——双手掌心正对来球，用于接地滚球。
- 杯形——用于接正面齐腰高的射门，接球后将球抱在腹部。
- “W”形——拇指相对，掌心分开，对准胸部高度的来球。触球瞬间，前臂快速回撤，以缓冲球速。
- 侧扑手形——守门员侧扑两侧地滚球时，一手在球的后方，一手在球的上方，身体着地依次是肩部、侧面躯干，以达到缓冲效果，避免受伤。

步伐练习

(1) 跑过球或标志物

做法

将 6~8 个球摆成一条直线，间距一球。守门员脚踏间隙跑过(图 15)。

要点

- 轻、快的步伐。
- 前脚掌着地。



图 15

(2) 滑步

做法

6~8个球如(1)摆放。但守门员要滑步穿行(图16)。

要点

- 滑步步伐与肩同宽。膝微屈。
- 双脚不要离地。
- 身体重心前倾。



图 16

(3) 前进、后退滑步练习

做法

同(2)，守门员侧向前进、后退滑步穿行(图17)。

要点

同练习(2)。



图 17





图 18

(4) 绕球滑步

做法

守门员按顺时针方向绕球滑步，3圈以后，再按逆时针方向重复(图18)。

要点

同练习(3)。

(5) “之”字形滑步

做法

将球或标志物摆成“之”字形，守门员围绕每个球或标志物滑行，逐步过渡到向后滑步。为检验守门员是否滑步时抬头，教练员可以偶尔传球给守门员，让守门员必须在运动中接球。

要点

- 滑步步伐与肩同宽，膝微屈。
- 双脚不要离地。
- 保持身体前倾。
- 以准备姿势滑步。

(6) 其他变化

只要稍加思考，教练员就可以设计出更多的步伐练习方法，以增加练习的趣味性。例如，侧跨球跑、跳跃或兔跳（图 19 和图 20）。



图 19



图 20

(7) 一只手接球的滑步练习

做法

传球队员与守门员相距两步，向守门员的两侧、身后或身前传球。守门员必须滑步并用一手接球，然后回传给传球队员。随着练习水平的提高，传球队员可以用假动作迷惑守门员，以检验守门员步伐移动的正确性。

要点

- 脚与肩同宽，膝微屈，身体重心前倾。
- 移动时重心落在前脚掌。
- 尽快移动至球的运行路线。
- 当向后滑步时，使用碎步。

以上练习不仅对基本功训练大有益处，而且是极好的热身练习。

接球练习

(1) 四种手形

做法

守门员跪在地上，与站立的同伴相距 4~6 步，同伴向守门员掷球或踢球。

- 传正面的地滚球。
- 传腹部高度的球。
- 传向守门员的胸部或头部。
- 传守门员两侧球。
- 变换传球方式，检验守门员的判断和技术运用能力。

要点

- 接正面地滚球时，守门员用“勺”形手形。接球后迅速抱在怀里(图 21)。
- 接腹部高度的来球时，守门员用“杯”形手形，接球后迅

速抱在怀里(图22)。

- 接胸部和头部高度的来球时，守门员使用“W”形手形。前臂注意缓冲，两手掌分开(图 22a 和图 22b)。

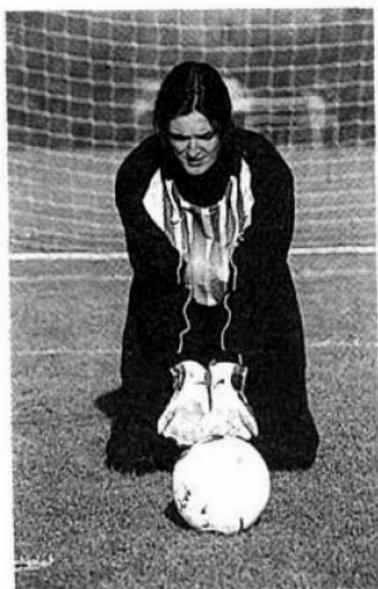


图 21



图 22



图 22a



图 22b

- 扑接身体两侧的地滚球，一只手在球后方，另一只手在球上方，注意身体着地部位(图 23)。

(2) “W” 手形的接球练习

做法

守门员坐在地上，与同伴相距 3~6 步。同伴向守门员胸部和头部掷空中球(图 24)。



图 23



图 24

要点

- 头部稳定，双眼注视来球。
- 用前臂缓冲球速。
- 接球前两手分开呈“W”形。
- 接球后迅速抱在怀中。

(3) 接正面射门球

做法

同伴从 6~8 码的距离向守门员掷球或踢凌空球。3 组练习，每组分别为 10、20、30 次。记录失误的次数，每次练习努力减少失误。

要点

- 正确的准备姿势——脚与肩同宽，膝微屈。身体重心在前脚掌，双手做好接球准备。
- 面对腰部和胸部的射门，用“杯”形手形的接球技术。
- 接胸部以上的射门，用“W”形手形。
- 站稳——不要向后移。

(4) 接地滚球射门

做法

从 6~10 码的距离向守门员传地滚球。随着接球技术的提高，可调节距离和加大球速。对付这种类型的射门，有四种基本方法用于接地滚球，守门员选择一种最适宜的方法。无论哪种方法，身体应成为第二道屏障。

要点（跪式接球）

- 正确的准备姿势。
- 一条腿屈膝，另一条腿跪撑侧屈，以增加防守面积。
- 双手呈“勺”形接球，触球后迅速抱入怀中(图 25)。

要点 (“勺”形技术)

- 采用正确的准备姿势。
- 快速移动双脚，使之间距小于一球。
- 双手呈“勺”形接球，接球后迅速抱入怀中(图 26)。



图 25



图 26

要点 (半跪式接球)

- 采用正确的准备姿势。
- 一条腿膝关节屈膝，另一条腿半跪侧屈。
- 双手呈“勺”形接球，接球后迅速抱入怀中(图 27)。

要点 (前卧式接球，用于球速快、略带旋转的射门球)

- 采用正确的准备姿势。
- 向来球方向移动，使用“勺”形技术。
- 双手接球后，迅速前卧倒地。
- 把球抱入怀中，压在身下(图 28a、图 28b 和图28c)。



图 27



图 28a



图 28b



图 28c

守门员必须熟练掌握以上每种方法，以便面对不同的地滚球选择最适宜的方法(绝对保险的)。

(5) 1对1接球练习

做法

使用两个1码宽的小门，两门相距10~15码。两名守门员互接手掷球，熟练后过渡到互接脚踢球(图29)。



图 29

要点

- 采用正确的准备姿势。
- 使用合理的接球技术。

(6) 一只手接球

学会用一只手接球，有益于启发守门员如何缓冲球速。它也会增强守门员的接球信心。

做法

两名守门员相距 10~15 码，相互单手掷球，掷出的球应有高度和速度的变化。熟练后，改为 5 码间隔站立，使用两个球，你用左手将球掷向同伴右手。同时，同伴用左手将球掷向你的右手，连续进行掷接球练习。

要点

- 直线掷球。
- 保持头部稳定。
- 触球时，手臂微收以减慢球速。

(7) “高手接球”

扑接挂角射门球时，守门员必须用高手接球(手离球很远)。

做法

守门员坐在地上，与同伴相距 2 码。同伴将球掷向守门员左侧，守门员需用右手接住球。两侧交替练习(图 30)。



图 30

要点

- 保持头部稳定。
- 用异侧手接球。
- 触球时，手臂微收以减慢球速。

鱼跃扑球练习

对于年轻守门员来说，常以鱼跃扑球为骄傲。然而，正如所有的运动一样，合理地运用技术能够使困难的事情变得容易。守门员不一定为动作漂亮而进行鱼跃扑球。只有在没有充分时间移动步伐时，才使用鱼跃扑球，其道理如同比赛中的铲球。许多守门员只喜欢向一侧鱼跃扑球，教练员则必须通过分析技术，诊断这种“偏爱”的原因并及时加以纠正。

(1) 展体式鱼跃扑球

做法

守门员蹲在地上，与同伴相距3码。同伴向守门员一侧传球，守门员鱼跃扑球。每侧重复6次，然后过渡到半蹲和站立姿势的鱼跃扑球。

要点

- 准备姿势(站立时)。
- 双手靠拢伸出。
- 腿部肌肉放松。

- 使用“W”手形接球技术。
- 用肩和身体侧面依次着地(一定不能用肘)。

教练员应善于发现共性错误，如用肘着地或空中转体。发现问题后，教练员要通过技术分析找出原因，制定解决问题的办法。通过有效练习，提高技术、建立自信。

(2) 腾空鱼跃扑球

做法

守门员位于球门中间，同伴站在与门柱垂直的6码线处。同伴拍一下球作为发球信号，然后将球掷向近门柱。守门员必须腾空鱼跃扑球。随着水平的提高，逐渐增加练习难度(图31)。

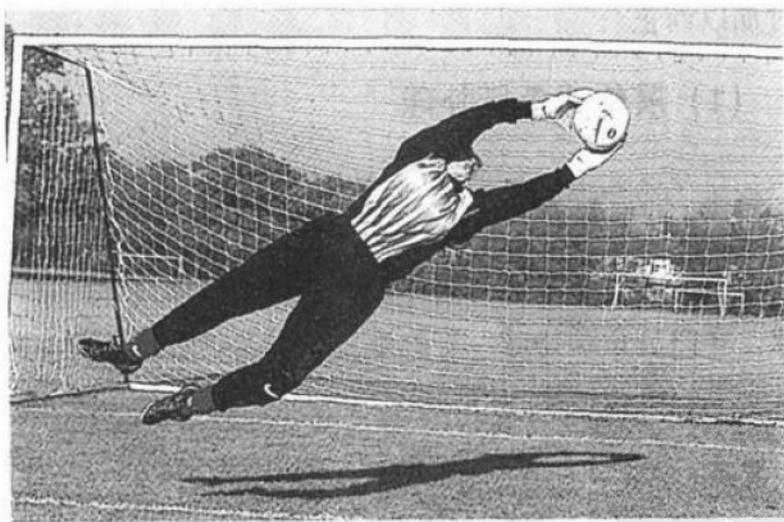


图 31

要点

- 采用正确的准备姿势。
- 如果必要，可以移动步伐(采用滑步)。
- 突然的爆发力。
- 用“W”手形接球技术。
- 安全的落地方式。

(3) 卧式扑球

守门员扑救靠近身体的大力地滚球射门难度很大，因为，守门员必须在倒地前移开双腿，同时在身体落地之前将球扑住。

做法

守门员位于球门前 4~5 码处，同伴站在距守门员 6~8 码处，并将球传向守门员身体一侧。守门员每次扑球后，将球回传给同伴。同伴每次传球前应停顿一下，直到守门员恢复准备姿势后，再进行下次传球。练习应提高难度，并缩短传球间歇(图 32a、图 32b、图 32c 和图 32d)。



图 32a



图 32b



图 32c



图 32d

要点

- 采用正确的准备姿势。
- 反应迅速(不要过早“倒地”)。
- 腿部着地。
- 在身体触地前接球。
- 一手在球后，一手按在球的顶部。
- 倒地的自我保护。
- 用躯体护球。

这一扑球的典型错误之一是(年轻守门员尤为突出)用肘着地，从而导致失球。因为身体重心已经腾空，所以，守门员应该用肩而不是用肘缓冲与地面的冲击。

移动中扑球练习

因为比赛中大多数扑球是守门员在移动中完成的，所以，教练员组织专门练习来培养守门员的这种能力是非常必要的。

(1) 双球练习

做法

持球守门员与持球同伴相距 2 码。同伴将球掷向守门员的右手一侧，守门员将自己的球同时回掷给同伴并移动去接球。然后，同伴再将球掷向守门员左手侧，同时守门员将球还给同伴。不断重复以上练习直到达到要求的数量。这项练习需要球员之间很好地配合。对年轻的守门员来说，20 次就



图 33

足够了(图 33)。

要点

- 直线滑动，脚与肩同宽。
- 保持头部稳定。
- 快速接球。

(2)大范围活动接球

做法

同伴与守门员相距 10 ~ 20 码，向守门员两侧传不同的手掷球和脚踢球，迫使守门员快速移动步伐并在适当的位置接球。

要点

- 快速移动步伐。
- 保持头部稳定。



- 选择正确的手形。

这项练习能够极大地提高守门员的步伐移动和接球的自信心。

(3) 滑步接球

做法

同练习(2)，对身体两侧接球方式没有限制。

要点

同练习(2)。

(4) “之”字移动扑接球

做法

守门员以“之”字移动穿过标志物。当到达最后一个标志物时，扑救一次射门。练习逐步过渡到在任何一点同伴都可以射门(图 34a 和图 34b)。



图 34a



图 34b

要点

- 快速移动，两脚与肩同宽。
- 伸出两手，两手靠拢。
- 保持头部稳定。
- 使用合理的扑接球技术。

(5) 三角移动扑接球

做法

守门员站在锥形标志物组成的边长为 6 码的三角形的一边。距每边 10~12 码处摆放 2 球，每边一名传球队员。守门员在一边接球后，迅速移动至另一边扑接球。完成两圈练习后休息。这项练习必须在快速移动中进行，但同伴必须保证守门员有充足的时间运用合理的技术(图 35)。

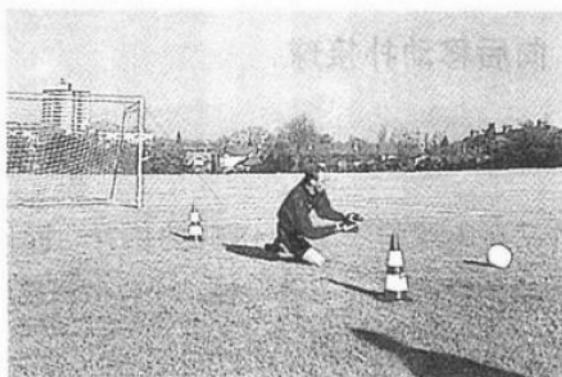


图 35

要点

- 在两次射门之间快速移动，保持脚与肩同宽。
- 伸出两手，两手靠拢。
- 保持头部稳定。
- 使用合理的扑球技术。

(6) 向前移动的扑接球

做法

在足球比赛中，很多情况是守门员在移动中扑接球，而不是站立不动。这个练习是守门员从球门中央开始移动，并在同伴射门前，快速向前移动。

要点

- 保持头部稳定。
- 保持冷静，准备做即兴发挥（向前移动并完成侧扑球会时常感到动作别扭）。

(7) 向后移动扑接球

做法

守门员站在距球门线 12~18 码的位置，同伴距守门员 10~15 码。当同伴拨球准备射门时，守门员快速向后移动。射门角度由中间向两侧移动(示意图 1)。

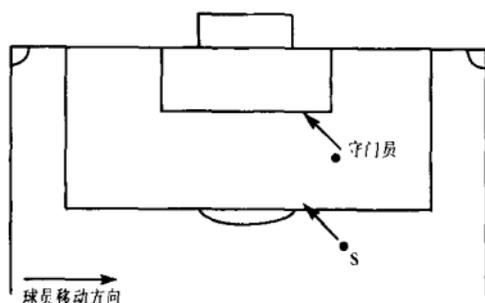


示意图 1 向后移动扑接球

要点

- 采用小而快的步伐后退跑。
- 保持头部稳定。
- 当同伴射门时，站稳，身体重心前倾。
- 运用合理的扑接球技术。

(8) 反方向扑球

做法

守门员在两球门柱之间滑行。当他移向某一门柱时，同

伴从 6 ~ 10 码外将球传向另一方向。守门员必须改变身体重心，移动方向作出扑接动作。

要点

- 不要急于扑球，要快速滑步。
- 滑步时，步伐与肩同宽。
- 当球发出时，站稳，距球远端脚发力蹬地。
- 运用合理的扑球技术。

(9) 在球门前横向移动扑球

做法

守门员开始站在球门中间，然后朝前门柱滑步移动。同伴位于球门区一角并不断变换射门角度和射门方向。另一名队员站在中间完成补射(示意图 2)。

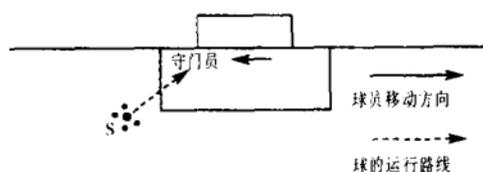


示意图 2 在球门前横向移动扑球

要点

- 快速滑动，两脚与肩同宽。
- 伸出双手并靠拢。
- 减小射门角度(如朝射门队员移动)封住射门路线。
- 保持头部稳定。
- 如果射门球很低而且速度快，准备用脚挡球。
- 如果守门员没有接住球的把握，应将球击向远门柱处或大力踢向球门远处。



第五章

连续扑球

优秀的守门员能够使困难的扑救变得容易



掌握了基本技术以后，培养守门员的自信心就变得极为重要。优秀的教练员就是在每次训练中，通过运用不同高度、速度和角度的射门练习，从而逐步提高守门员的自信心。

对所有的扑接球练习，守门员应尽可能做到一次成功。但也应清楚地意识到，有时一次扑救并不能解决问题。在这种情况下，守门员必须及时作出快速反应，完成第二次扑救。总之，只要没有将球接稳，就不能有丝毫放松。

(1) 1对1练习

做法

两名守门员相距 15~20 码，每人防守一个 6 码宽的小门。以手抛球或脚踢地滚球射门。

要点

- 快速移动步伐。
- 一旦射门，立即作出准备姿势。
- 运用合理的扑球技术。
- 反应迅速地作出第二次扑救。

(2) 向守门员身体及身体两侧连续射门

做法

同伴与守门员相距 15~18 码，连续射门。每个门柱内侧 1 码处设置一标志物。同伴向这一区域踢出各种变化的球，如凌空球、平直球和旋转球等。

要点

- 快速移动步伐。
- 封堵角度。
- 准备第二次扑救。
- 运用合理的扑球技术。
- 反应迅速地作出第二次扑救。

改变球的方向

应告诫守门员，不要用拳击球方式将球击出横梁或球门两侧，因为拳面凹凸不平易改变球的运行方向，而正确的方法是应用手掌部位，它既安全又可靠。

如果守门员没有把握将球接稳，应采取击球改变球的运行方向，使球远离球门。多数情况下，双手击球更有把握。然而在一些特殊情况下，单手击球不仅可以增加防守面积，而且反应迅速。

直接将球挡回球场就会给对手第二次射门机会，因此，改变与不改变球的运行方向，效果截然相反。

面对大力射门，守门员不能准确判断是选择接球还是击球时，则应使用挡球技术。挡球一定要用手掌根部，球才能弹得更远，而使对手不易再次获得射门机会(图 36)。

击球技术适用于防守角度刁钻的射门，只有接触部位正确，才可以有效地将球击出场外或改变球的运行路线。在不断的练习中，守门员要体会击球时的手感，如果击球力量过大，球将弹回场内。而有时力量不足，球也会穿指而过，导致失球(图 37)。



图 36



图 37

(1) 接球或击球

做法

这项练习用于提高守门员在触球瞬间，是决定接球还是击球的判断能力。这一判断取决于守门员的位置和射门的力量。同伴站在离球门 10 码处，以不同的力量射门，守门员根据球速决定是接球还是击球。

要点

- 正确的准备姿势。
- 保持高度应急状态。
- 判断球速和高度。
- 决定接球还是击球。
- 使用合理的技术。
- 准备完成第二次扑救。

(2) 托球

做法

守门员位于6码线上，同伴站在罚球点，并掷出过顶球。守门员在后移中，决定接球还是将球托出横梁(图38)。



图 38



要点

- 正确的准备姿势。
- 小碎步后移。
- 单脚起跳。
- 如果不能接球，用手掌将球托出横梁。

(3) 2对2

做法

在长 20 码的场地上设置两个球门，两名守门员各守一门。守门员用手掷球，或脚踢地滚球、反弹球射门。每方配有一名前锋，负责补射。这项练习不但要求高，而且充满乐趣，守门员必须保持高度的取胜欲望。

(4) 快速射门

做法

这项练习在罚球区进行，由 1 名守门员和攻守各 3 名队员组成。教练员在罚球区外发球，双方队员积极争抢并在最短时间内射门(示意图 3)。

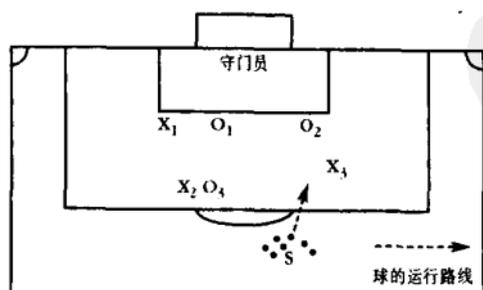


示意图 3 快速射门

(5) 2对2 直接射门

做法

这是20码×20码区域的小场地比赛。两名守门员各守一门，场上进行2对2的攻守练习。比赛队员要在最短时间内创造机会射门。其他球员站在球门两侧，作为“人墙”。得分一方继续进行下次进攻(示意图4)。

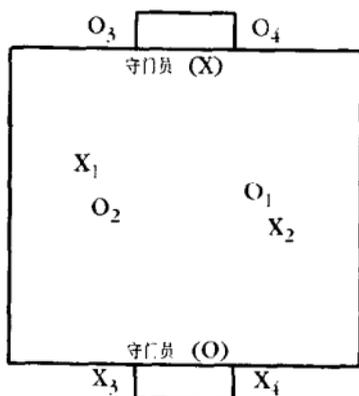
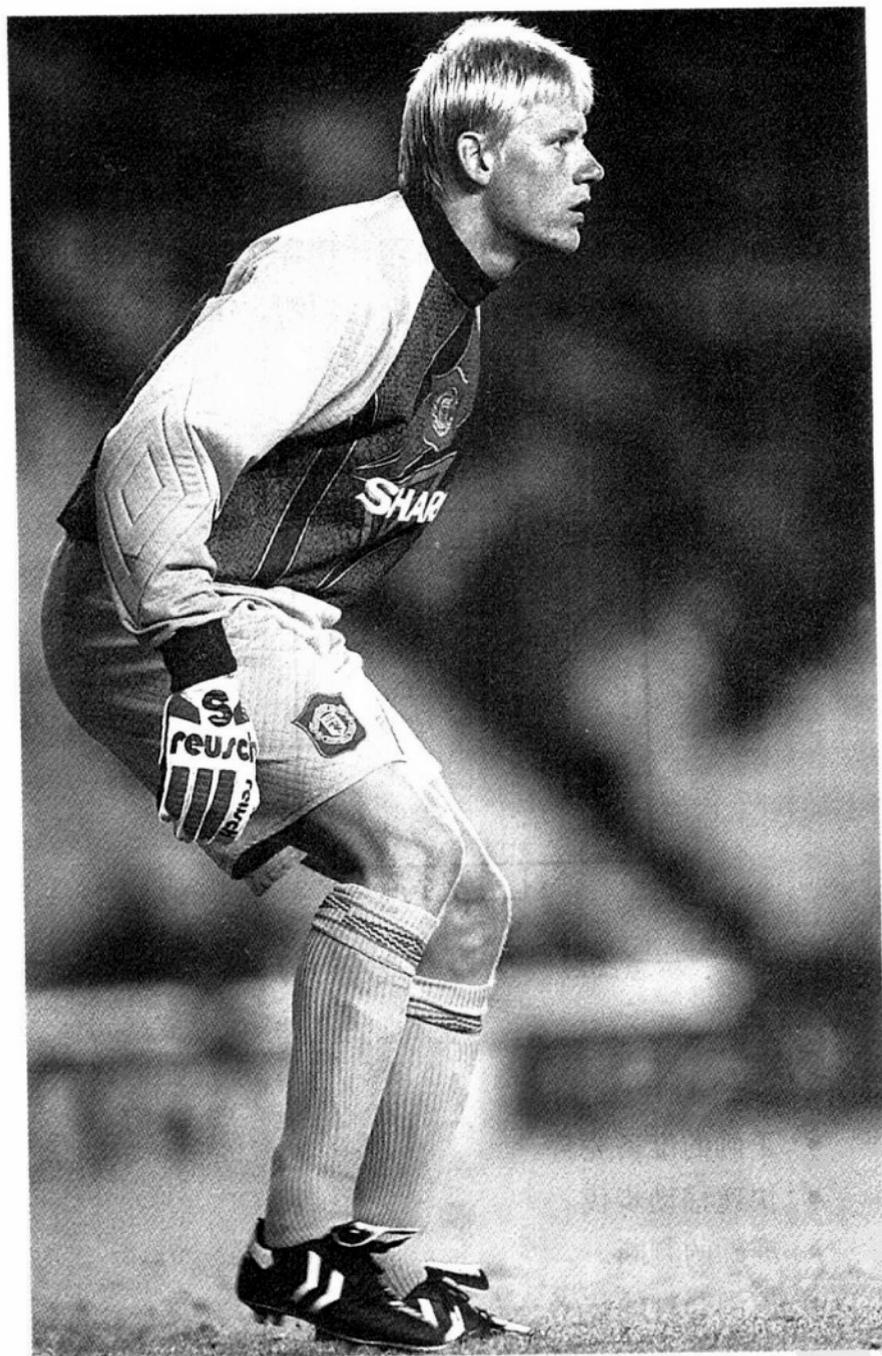


示意图4 2对2直接射门

要点

- 正确的准备姿势。
- 快速移动步伐。
- 准确的判断。
- 使用合理的技术。
- 随时准备完成第二次扑救。



第六章

选位

经验丰富的守门员总是能准确把握选位时机

守门员正确的选位可以大大增加球门的安全性。选位有两种移动方向，(1)面对来球的横向移动；(2)迎球向前移动。这两种选位都是为减小射门角度和增加射门得分的难度(图 39a 和图 39b)。选择哪种方式取决于射门时的角度和距离。

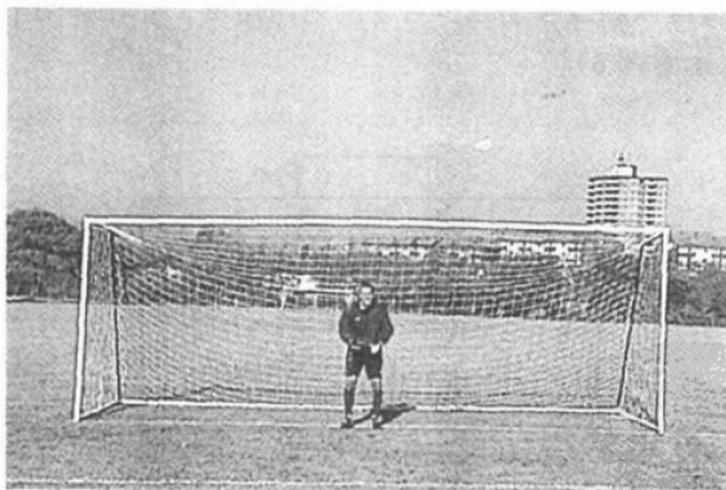
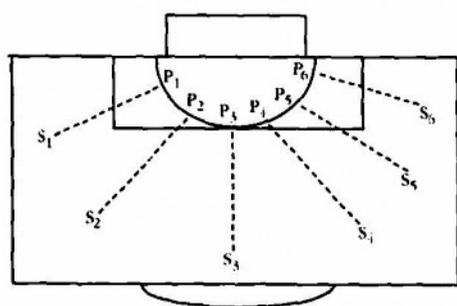


图 39a



图 39b

守门员选位沿弧线移动，前后移动距离与射门角度成正比（示意图 5）。如果对手射门角度小，就没有必要出击以缩小射门角度。选位的主要目的就是缩小射门角度，有经验的守门员常以斜线移动减少对手的射门角度，并在移动中调整距离（示意图 6）。



P = 守门员的站位

S = 同伴的位置

示意图 5 弧形站位



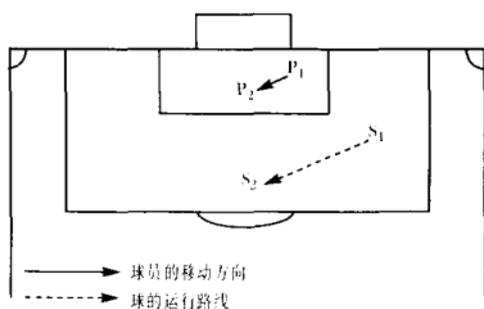


示意图 6 斜线运动

守门员的选位要根据球的位置来决定。当球在对方半场时，守门员应站位于罚球区边缘，并处于球和球门的连接线上。随时准备截击对手突破防线的长传球。

当进攻队员在罚球区附近运球并不时观察守门员的位置时，守门员不能盲目向前移动封堵角度，因为经验丰富的队员会采取搓吊射门。只有当进攻队员准备射门，且目光盯在球上时，守门员应不失时机地上前封堵射门角度。

最后，当进攻队员射门刹那，守门员应保持静止的准备姿势，这点十分重要，因为守门员在向前移动中很难完成两侧扑接球。

(1) 随球选位

做法

守门员位于球门中间，4名同伴沿弧线站在罚球区内，依次手传球。守门员根据球的位置进行选位。每次传球后，停顿一会儿，以便教练员检查守门员的选位情况。练习熟练后，同伴可突然将球掷向球门(示意图7)。

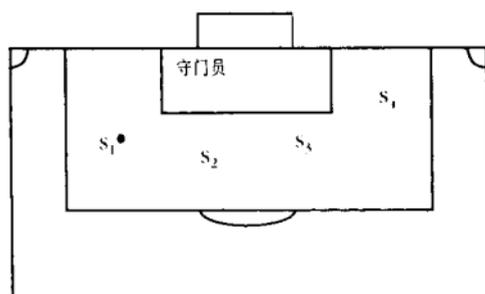


示意图 7 手传球

要点

- 视为真实射门。
- 横向滑步移动选位。
- 向前滑步移动选位。
- 射门瞬间保持静止姿势。
- 使用合理的扑球技术。
- 做好第二次扑救准备。

(2) 封堵射门角度

做法

教练员将 5 个标志物在罚球区边缘等距排列(示意图 8)。每一标志物后有一持球队员。教练员向任一持球队员发出射门口令,守门员应迅速作出反应并正确地选择位置。

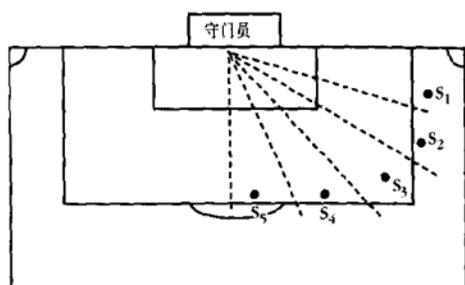


示意图 8 多角度射门

要点

- 预测射门。
- 横向滑步移动选位。
- 向前滑步移动选位。
- 射门瞬间保持静止姿势。
- 使用合理的扑球技术。
- 做好第二次扑救准备。

(3) 防守变向射门

做法

将三个大重量的球锥捆在一起，置于罚球区边缘。同伴向球锥掷球，使球形成变向射门，守门员进行扑接练习。若球从球锥间挤过，守门员必须快速迎上接球。这种练习可产生不可预测的变向射门，因此守门员必须时刻注意身体重心应置于前脚掌。

要点

- 选择锥体摆放的适宜距离。
- 预测可能的射门角度。
- 斜线移动。
- 面对变向射门应跨步接球。
- 球击中球锥前，应保持固定位置。
- 使用合理的扑球技术。
- 快速地作出第二次扑救。

(4) 转身防守射门

做法

射门队员不断变换射门位置。守门员面向球门，听到口令迅速转身，待守门员选位之后完成射门。

要点

- 根据与球的距离选择出击位置，一般是球门线前 3 ~ 4 码。
- 快速移动到球与球门的直线位置。
- 斜线选位。
- 射门瞬间，站位稳定。
- 使用合理的扑球技术。
- 快速地作出第二次扑救。



(5) 防守传球射门

做法

在这项练习中，4名同伴呈扇形站位于距球门15~18码处。弧上的同伴将球传给中心的同伴，中心的同伴或者将球传给另外的同伴，或者自己射门。守门员必须作出正确的反应(示意图9)。

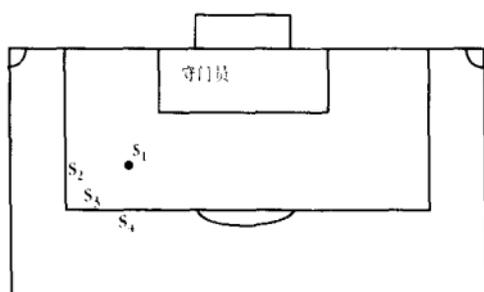


示意图9 传球和射门

要点

同练习(4)。

(6) “点将”射门

做法

教练员站在守门员身后，守门员面对分布在罚球区边缘的若干名持球同伴。教练员指向哪名同伴，他就射门。守门员必须快速移动步伐(示意图10)。

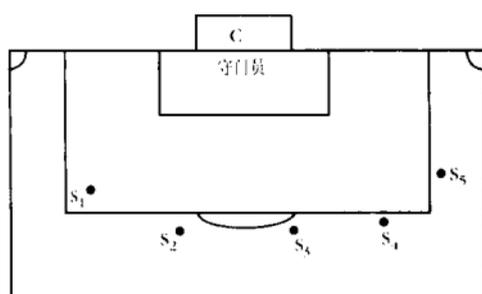


示意图 10 “点将”射门

要点

- 快速移动到球与球门的直线位置。
- 斜线选位。
- 射门瞬间，站位稳定。
- 使用合理的扑球技术。
- 快速地作出第二次扑救。

(7) 防守 4 对 2

做法

教练员在罚球点和罚球弧之间划一个弧形区域(示意图 11)。在这个区域内 4 名进攻队员对 2 名防守队员，进攻队员在这一区域内尽可能多地射门得分。对反弹到弧线区外的球必须进行补射。

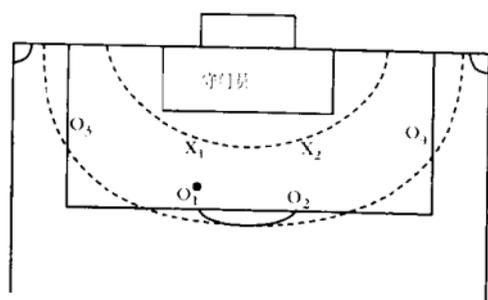


示意图 11 4 对 2

要点

- 预测射门。
- 选择站位。
- 斜线选位。
- 当同伴射门时向前抢先冲出一大步。
- 接球前站位稳定。
- 使用合理的扑球技术。
- 快速地作出第二次扑救。



第七章

意外球的防守

做好一切可能的准备

由于守门员经常面临错综复杂的情景，因此，他的防守不可能总是无懈可击。同伴和对手都会影响守门员的视野，给他的防守行为带来困难。有时球会突然出现在面前，有时球会从他的移动方向中突然变向，还有时对手的射门变化多端。面对这些突发情况，守门员必须具备随机应变的能力。例如，守门员在接球前，球突然变换方向，则应采取异常的防守行为，用腿将球挡出。

也许有人对培养处理突发情况的能力抱有怀疑态度，因为它超越了人的本能。然而，如果在训练中，教练员能再现那些意想不到的情形，那么，在比赛中这种情形再次出现时，守门员就会知道如何作出反应。也许这次反应就彻底扭转了比赛形势。

(1) 前滚翻后扑救

做法

守门员站在球门中间做前滚翻动作，当他尚未完全站起，站在 12~15 码外的同伴立即射门，守门员进行扑救。

要点

- 肩部着地。
- 尽快站起做好准备姿势。
- 保持头部稳定。
- 使用合理的扑救技术（准备即兴发挥，用身体的任何部位挡球）。
- 迅速地做第二次扑救。

(2) 转身和扑球

做法

守门员面对球门，一听到“转身”的口令，迅速转身扑救同伴的射门。同伴要不断变化位置进行射门。

要点

- 转身同时做好准备姿势。
- 保持头部稳定。
- 始终要前脚掌着地。
- 使用合理的扑球技术（准备即兴发挥）。
- 快速做第二次扑救。

(3) 由坐姿进行扑救

做法

守门员坐在地上，当听到“起”的口令时，迅速站起，



同伴从6~10码的距离射门(图40)。

要点

- 快速起身。
- 保持头部稳定。
- 使用合理的扑球技术。
- 快速地做第二次扑救。

(4) 扑接蹉吊球

做法

守门员坐在6码线上(经验丰富的守门员喜欢靠前坐),同伴站在罚球区线外附近,当看到守门员开始移动后,搓球吊门。

为激发守门员的竞争欲望,以10次进球作为胜负标准。



图40

要点

- 快速起身。
- 保持头部稳定。
- 用小而快的后滑步。
- 接球或将球击出门外。

(5) 变向防守

做法

持球同伴位于罚球区一角,守门员根据他的移动选择位

置。同伴横向运球，在运过标志物后，突然向近门柱射门。守门员在他运球的同时，不断调整位置。然后在另一角重复练习。当守门员适应后，同伴可以变换射门时间和角度(示意图 12)。

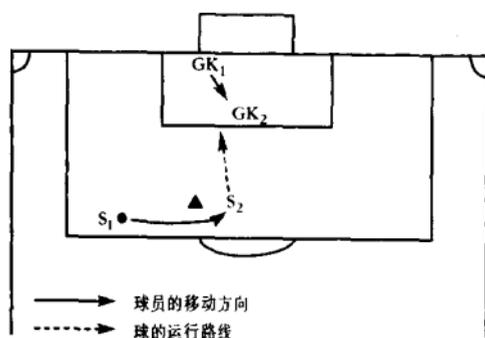


示意图 12 变向射门

要点

- 随球移动。
- 滑步时步伐与肩同宽。
- 兼顾异侧门柱。
- 上前封堵。
- 射门瞬间，站稳位置。
- 使用合理的扑球技术。
- 快速地做第二次扑救。



(6) “不放弃的扑救”

做法

守门员站在一侧门柱，面对球门线，同伴站在距球门线15~20码的地方，当守门员听到“转身”口令时，迅速转身并跑向异侧门柱进行防守，同伴向异侧射门。然后换方向练习(示意图13)。

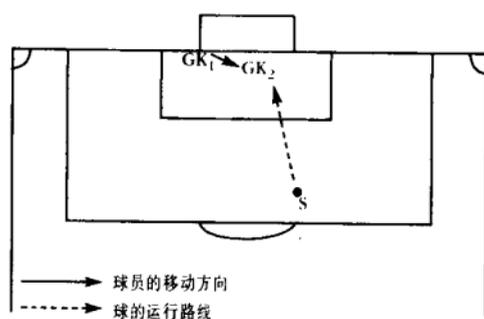


示意图13 不放弃的扑救

要点

- 尽可能快地移动步伐。
- 尽可能封堵射门角度。
- 必须滑步。
- 保持头部稳定。
- 使用合理的扑救技术。
- 快速地做第二次扑救。

(7) “一线希望的扑救”

做法

守门员在球门区一角，或躺、或坐、或跪，如同刚刚完成一次扑救动作。同伴持球位于罚球区附近，在他拨球准备射门时，守门员应迅速站起并选位，扑接同伴的射门。守门员不断变化姿势完成此练习(图 41a、图 41b、图 41c 和图 41d)。



图 41a



图 41b



图 41c



图 41d

要点

- 快速移动步伐。
- 快速封堵射门路线。
- 滑步。
- 保持头部稳定。
- 使用合理的扑救技术。
- 快速地做第二次扑救。



(8) 扑接变向球

做法

距球门线 8 码处放置 4~5 个大而重的球锥。同伴从 15~20 码的距离射门。使用球锥改变球的方向，守门员进行扑救。

要点

- 采用正确的准备姿势。
- 不要离球锥太近(保证有足够的反应时间)。
- 保持头部稳定。
- 如果球突然变向或球锥挡住视线要保持镇静。
- 在第一次扑救的同时，要做好球反弹变向的应变准备。

(9) 有球员干扰的防守练习

做法

这一练习与(8)类似，但由两名球员取代球锥，以干扰守门员的视线并改变球的方向，增加练习难度，同时做好守门员脱手后的补射准备(图 42)。





图 42

要点

- 采用正确的准备姿势。
- 不要被面前的球员分散注意力。
- 选好位置，注意来球方向。
- 不要离面前的球员太近。
- 保持头部稳定。
- 准备扑救第一次射门，如果球反弹，准备即兴发挥。
- 快速地作出第二次扑救。

(10) 脚和腿的防守练习

在一些特殊情况下，守门员不得不用脚或腿进行防守。面对近距离、力量大的射门，守门员不可能用手接球时，脚和腿则成为重要的防守屏障。因为借助球的力量，脚和腿很容易改变球的方向，从而保证球门的安全。

做法

守门员防守 1 码宽的小球门。同伴从 5 码的距离射低平球，守门员必须使用脚或腿改变来球方向。练习熟练后，可变换射门方式，允许守门员在适当的时候用手接球(图 43)。



图 43

要点

- 保持头部稳定。
- 保持两腿间距小于一球。
- 脚外展，加大挡球面积。
- 脚不能离地过高。
- 改变球的方向。



(11) 手脚并用的防守练习

做法

守门员站在球门线上，10个球在6码线上摆成一排。每端各有一名同伴，轮流射门。同伴要不断改变射门角度，连接紧凑，但要控制节奏。每10次射门为一组练习(图44)。

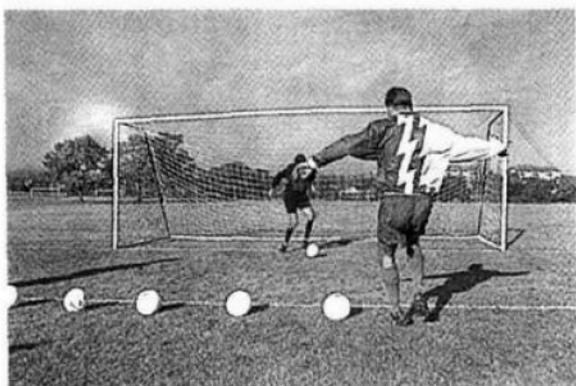


图 44

要点

- 保持头部稳定。
- 采取正确的准备姿势。
- 正确判断(用手或用脚扑救)。
- 使用合理的守门技术。

(12) 展体扑球

当守门员没有把握接球时，必须能够利用身体的任何部位挡住球。当守门员快速出击迫使对手射门时，也应做好精确的预测，以取得较好的效果(图 45)。



图 45

做法

同伴 1 站在门柱外侧的球门线上，同伴 2 站在球门区和罚球点之间。同伴 1 将球传给同伴 2，同伴 2 直接射门。球一传出，守门员必须快速移动，展体封堵同伴 2 的射门。变换传球的角度，使射门队员能从不同方向、不同角度射门。

要点

- 当球传出时，快速接近射门队员。
- 展开全身形成最大的屏障。
- 聚精会神，不能闭眼。
- 快速起身，以扑救补射。



(13) 第二次扑救

有时守门员第一次扑球并不能将球抱住，他必须有充分的思想准备进行第二次扑球。这就要求快速起身，迅速防守跟进球员的补射。而第二次扑球较之第一次要容易一些，因为此时重心低，便于移动。

做法

守门员趴在地上，头离门柱 4 码。同伴站在 4~6 码外。一听到同伴的口令，守门员迅速起身，对同伴的射门作出快速反应。不断地改变开始姿势如侧躺或卧躺。

要点

- 快速起身进行鱼跃扑球（例如，完全用脚站起或用手辅助）。
- 保持头脑镇定。
- 如果必要，即兴发挥。
- 不要放松，直至排除险情。

(14) 防守远射

出乎意料的远射有时比近距离射门的威胁性更大。面对这样的射门，守门员必须遵循步伐移动的基本原则，一定不能在最后时刻，因球的突然下沉和变向而不知所措。防守远距离的突然射门，动作的规范性远不如有效的防守重要。

做法

同伴站在罚球区线外，踢凌空球、反弹球和地滚球射

门。尽量使球的运行路线有所变化。

要点

- 判断球的运行路线，在高点接球。
- 射门前，站稳位置。
- 保持头部稳定。
- 采用合理的扑球技术。
- 如果球变向，要冷静，准备即兴发挥。
- 快速地做第二次扑救。

(15) 小场地远射防守练习

做法

这一练习在 40 码 × 40 码的小场地进行。每方有 3 名防守队员和 2 名进攻队员，防守队员必须在本方半场，进攻队员在对方半场。防守队员通过配合创造远射机会。进攻队员

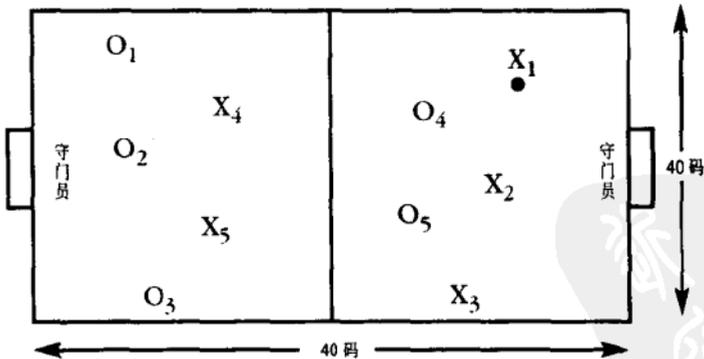


示意图 14 小场地远射防守练习

积极防守，达到干扰守门员和改变射门角度的目的，以增加守门员的防守难度(示意图 14)。

要点

同(14)。





PDF
PDG

第八章

1 对 1 防守

除了球点球，守门员面临最大的破门威胁来自于 1 对 1

守门员成功地瓦解一次势在必进的射门，不仅可以鼓舞队友的斗志，也可打击对手的士气。面对 1 对 1 的防守，需要守门员有正确的判断和足够的勇气。只有充满自信，合理使用技术，守门员才会避免受伤，取得最好的防守效果。当一名进攻队员摆脱防守，形成单刀赴会，任何人对破门得分都毫不怀疑，但守门员却不能动摇意志。他必须敢于面对挑战，相信自己，必须尽一切努力阻止射门成功。

对付 1 对 1 的情况，有三个阶段：

- 分析形势。
- 决定。
- 使用的合理技术。

当对方突破防线并形成单刀赴会，守门员必须保持清醒的意识，迅速对形势作出判断，进而采取使持球队员感到压力的行动。简单地说，守门员必须选择是出击还是守在门里。

在 1 对 1 的情况下，守门员必须小心谨慎，不要犯规。因为那样，很有可能导致被判罚球点球和被罚出场的双倍惩罚。正因为如此，守门员对场上形势的观察、判断和技术运用必须准确无误。

如果对手控球能力非常突出，守门员则不应盲目出击。因为，守门员在没有把握扑到球或拦截球的情况下，盲目的出击就等于帮了持球队员的忙。因为，一旦守门员出了罚球区，就变得相当被动。所以，守门员必须沉住气，除非他肯定能得到球。

1对1的情况也往往使进攻队员承受巨大压力，只有进球别无选择。是突破守门员，还是吊射、推射和劲射？在这种情况下，守门员的盲目出击，会有助于进攻队员作出果断决定，使守门员的防守陷于被动。

如果守门员面对运球前进的进攻队员，就必须站稳位置，尽可能强迫对手向球门两侧运球以缩小射门角度，为回防补位的同伴赢得时间。

面对以下三种情况，守门员可以采取如下的处理方式：

方案一 球传到防守队员身后的区域

分析 守门员迅速判断他和对手与球的相对距离。

决定 守门员通过预测，肯定能首先得到球，或最坏的情况是与对手同时触到球，因此，应该毫不犹豫地快速出击，并在最后几步鱼跃扑球。

技术 守门员在鱼跃扑球时，一只手在球后，一只手在球上，触球后应迅速抱入怀中。为保护自己，应蜷曲头部和腿部。如果守门员鱼跃扑球时，对手采取挑射，应伸臂拦球以形成最大的防守屏障。先伸脚挡球将减小防守面积，不宜使用。

方案二 对手运球或短传配合突破防线

分析 守门员分析、观察运球队员的运球过程。

决定(a) 当守门员发现对手最后一次触球力量过大，可能失去控球权，应果断出击，不能接球则应将球踢向两侧。

技术(a) 同方案一。

决定(b) 当守门员观察到对手始终将球控制在脚下，此时不易轻易出击，应采取给对手射门施加压力的对策，以便为同伴争取回防时间。

技术(b) 守门员慢慢前移，尽量逼迫对手向球门两侧运球，以减小射门角度。如果对方大力射门或向球门两角推射，守门员应降低身体重心并准备用脚救球。

方案三 球突然落到一名离球门很近但未被盯防的对手脚下

分析 守门员迅速判断危险程度。

决定 因为情况紧急，守门员为封堵射门应果断出击。

技术 守门员快速出击，扑球时展开身体形成最大的防守面积，目的是威慑对手，使其仓促射门，并偏离球门。

(1) 跪姿、蹲姿和站姿扑脚下球

做法

这一循序渐进的练习方法，目的在于引导年轻守门员掌握扑脚下球的技术，而且有利于他们增强信心。首先，同伴慢速向守门员运球，守门员跪在地上扑球，然后逐步过渡到蹲姿、站姿扑脚下球(图 46)。



图 46

要点

- 准确地把握扑球时机——对球而不是对人。
- 伸出两手。
- 保持头部稳定，不要闭眼。
- 一只手在球后，一只手按在球上。
- 将球抱入怀中。
- 团身做好自我保护。

(2) 扑正面脚下球

做法

同练习(1)，
但这次同伴从正
面向守门员运球
(图 47)。



图 47

要点

- 准确地把握扑球时机——对球而不是对人。
- 伸出两手。
- 保持头部稳定，不要闭眼。
- 一只手触到球的前方，另一只手按在球上。
- 将球抱入怀中。
- 团身做好自我保护。

(3) 防守 2 对 1

做法

两名球员和 1 名守门员在一块 10 码 × 10 码的场地上练习。球员通过传球保持控球权，守门员的目的是抢到球或破坏传球。第一次传球后，守门员就可以开始进攻。守门员成功 5 次后休息(示意图 15)。

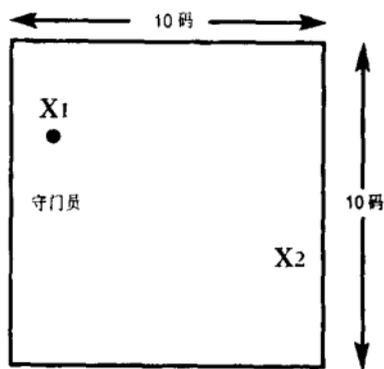


示意图 15 2 对 1

要点

- 降低身体重心，双手下垂。
- 不能抢到球要站稳位置。
- 分析形势，寻找机会。
- 用假动作迷惑持球队员。
- 设法将持球队员逼入困境(如角落或边线)。
- 当扑球时，伸出双手增加防守面积。
- 保持头部稳定，不要闭眼。
- 不要犯规。

(4) 防守 1 对 1

做法

在 10 码 × 10 码的小场地上，球员必须运球突破守门员并将球射入 3 码宽的小门(图 48)。



图 48

要点

- 降低身体重心，双手下垂。
- 不能抢到球要站稳位置。
- 争取逼迫队员远离球门。
- 抓住机会迅速出击。
- 当扑球时，伸出双手以形成最大面积。
- 保持头部稳定，不要闭眼。
- 不要犯规。

(5) 对手接球瞬间的防守

做法

在一块 10 码 × 10 码的小场地上，守门员将球掷给同伴，同伴设法将球射入 3 码宽的小门。同伴可以直接射门，也可以运球突破守门员。如果同伴接球不稳，守门员要抓住机会快速出击。如果同伴将球接好，守门员应该站稳位置。

要点

- 观察分析同伴的接球效果。
- 如果出击，应伸展双臂以形成最大防守面积。
- 不能得到球应站稳位置。
- 给同伴制造压力。
- 争取将同伴逼向球门两侧。
- 做好用腿防守的准备。
- 不要犯规。

(6) 封堵射门角度

做法

6 个球呈弧形摆放在离球门 10 码处。当同伴向球移动射门时，守门员必须出击封堵射门。守门员回到位置后，再继续下次射门(示意图 16)。

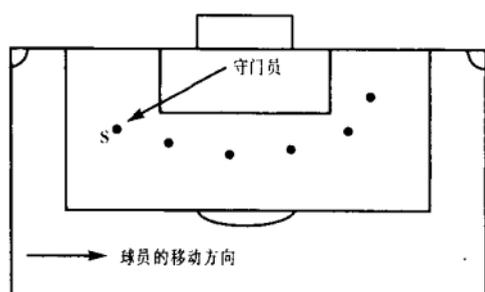


示意图 16 挡球

要点

- 快速出击。
- 展开双臂出击扑球。
- 不要闭眼。
- 如果必要，准备第二次扑球。

(7) 出击判断练习

做法

教练员站在离球门 35 码处，1 名球员站在离球门 30 码



处，教练员将球传给这名球员，该球员控球后射门。教练员通过变换传球的速度和角度，检验守门员何时出击或站稳位置的判断力(示意图 17)。

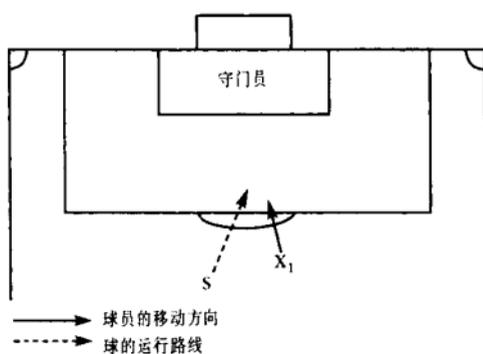


示意图 17 直传球

要点

- 准确选位(有利于出击，又不易被对手吊射)。
- 分析形势。
- 作出正确判断。
- 使用合理的扑接球技术。

(8) 夹击防守

做法

持球队员离球门 35 码向球门运球，1 名防守队员在他身后 5 码处追抢。守门员和防守队员配合防守。教练员可以改变进攻队员和防守队员的站位以真实地再现比赛情景(示意图 18)。

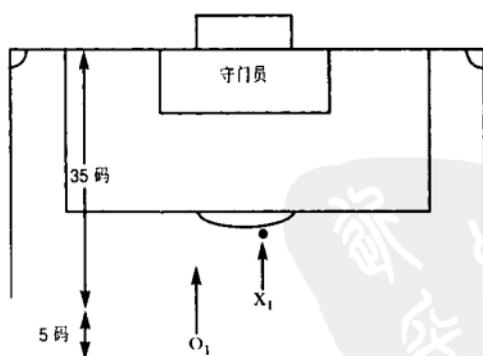


示意图 18 夹击防守

要点

- 准确选位(有利于出击又不易被对手吊射)。
- 出击的时机准确, 缩小射门角度。
- 分析持球队员和防守队员的位置。
- 如果持球队员有效控球, 应站稳位置, 寻找机会。
- 对持球队员施加压力。
- 争取逼迫对手向两侧移动。
- 扑球时尽量用身体增加防守面积。
- 不要犯规。
- 做好用腿防守的准备。
- 注意与回防队员的信息交流。

(9) 1 对 1 的实战训练

做法

在一块 60 码 × 40 码的小场地上, 每方 4 名进攻队员和 1 名守门员。为提高练习效果, 场地划分为三块同样大小的区域, 进攻队员限制在中间区域, 每方只容许 1 名队员接传球或运球进入门前区域。这一练习的目的是积累守门员 1 对 1 的防守经验(示意图 19)。



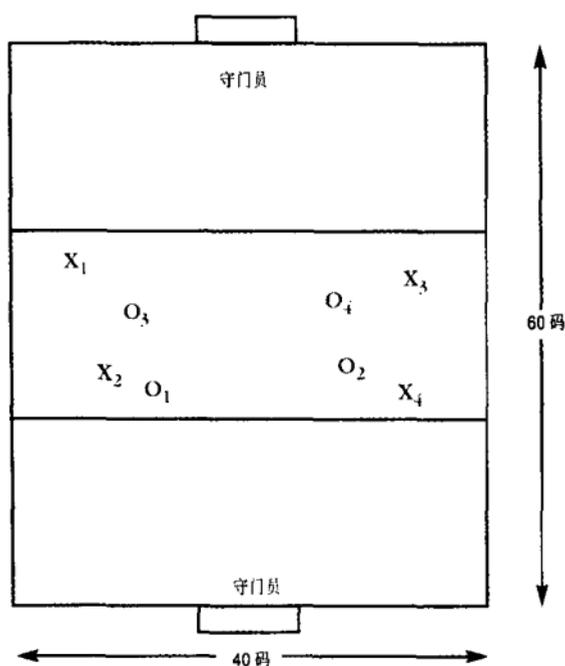
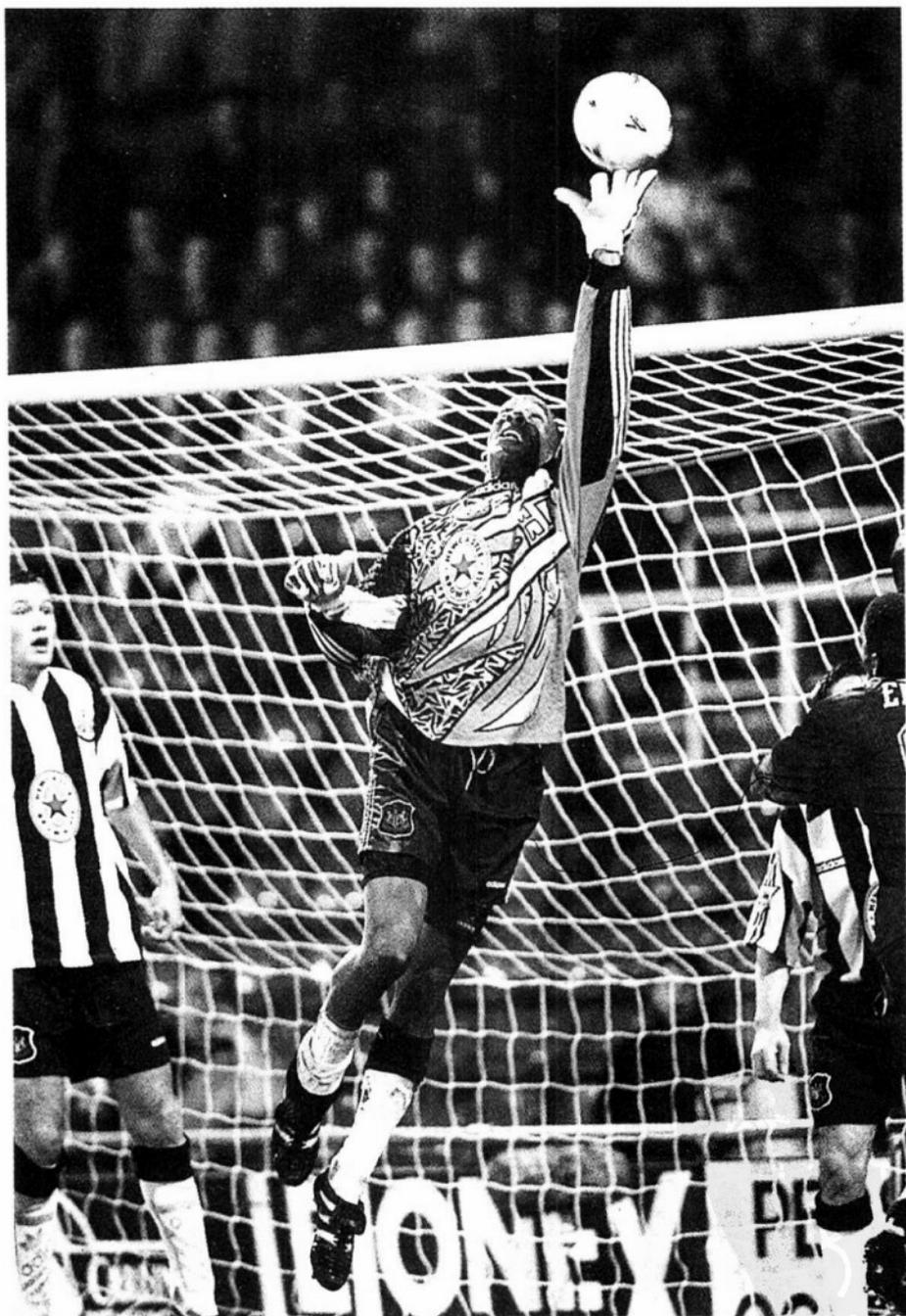


示意图 19 小场地比赛

要点

- 采用正确的准备姿势，做好射门的准备。
- 准备截击渗透性传球。
- 分析评价场上形势。
- 作出正确判断。
- 如果对方控球出色，应快速出击将其逼向球门两侧。
- 当扑脚下球时，伸展身体增加防守面积。
- 如果必要，伸起手臂。
- 不要犯规。
- 准备用脚挡出近距离射门。
- 与回防队员保持良好的联系。



第九章

防守传中球

高水平的守门员必须具备防守传中球的突出能力

毫无疑问，防守传中球是守门员最难应付的情景之一。面对破门的压力，守门员需要作出正确的判断和有效地使用技术。由于多数进球是通过传中球完成的，所以，守门员的价值是以防守传中球的能力来衡量的。

球员们非常喜欢善于出击并成功拦截传中球的守门员，因为这样的守门员能有效地缓解防守压力。所以，球员们期望守门员有较大的活动范围。但是，如果守门员对每一次传中球都盲目出击也会带来一些致命的失误。

防守球门区内的传中球是守门员和防守队员的共同任务。“进入球门区的传中球必是守门员的”说法是不现实的。面对近门柱或低平传中球，防守队员通过准确的选位可以取得更好的效果。

尽管如此，守门员有权利使用规则赋予他的有利条件，并在他的范围内没收传中球。当然，也会出现一些古怪的错误和不易于处理的情况。然而，守门员必须具有很强的意志力和显示出完全相信自己有效处理传中球的能力。

当防守传中球信心不足时，守门员必须暗示自己——曾经成功防守过无数次传中球，我能做得更好。如果犹豫不

决、丧失信心就很难完成防守任务，而且，也会影响防守队员的能力发挥，同时增长对手的士气。

以下是防守传中球的几个步骤：

- 站位。
- 与防守队员的信息交流。
- 分析评价传中球的路线和速度。
- 判断——出击或不出击。
- 告诉队员他的决定。
- 应用防守传中球的技术——接球、拳击球或改变球的方向。

站位

当球员持球在边路活动并准备传中时，守门员的站位是相当关键的，因为 1 码的差距就意味着防守的成功和失败。如果传球队员靠近边线，守门员的站位应靠近远门柱，这样可以增加守门员身前的活动范围。如果守门员过于靠近近门柱，将很难对付下底长传球。当持球队员接近球门时，守门员应该移向近门柱封堵小角度射门(示意图 20 和 21)。

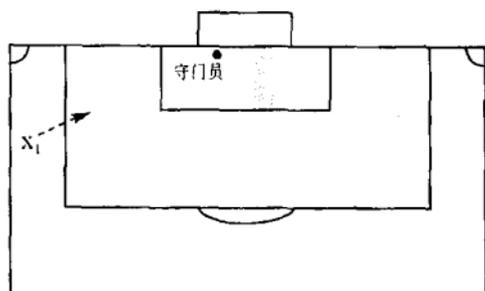


示意图 20 不正确的站位



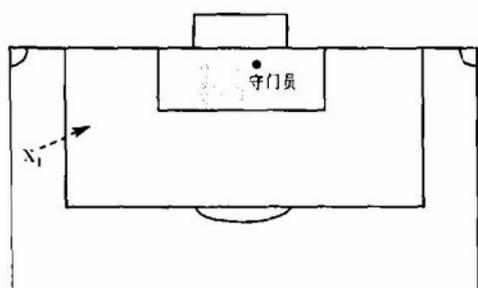


示意图 21 正确的站位

守门员的站位也和持球队员的远近相关。持球队员离球门区越远，守门员离球门线则越远。这种明智的选位将扩大守门员的活动范围并提高守门效率(图 49)。



图 49

守门员采取灵活选位有以下三个目的：

- 如果形势需要，有利于快速出击。
- 守门员必须面对来球，以利于快速完成防守行为。
- 侧身选位应有助于观察身后对手的移动情况，而面向对手的选位，会影响守门员的视野范围。

与防守队员的信息交流

守门员如果能为自己创造活动空间，将有利于防守传中球。通过指挥防守队员适当压出，是增加守门员活动范围的有效办法。换句话说，如果守门员指挥同伴在罚球区线附近组成防线，可以利用越位规则限制对手在罚球区内的活动。

在何处组成后防线取决于球的位置。通常，球离球门越远，防线则越靠前。如果守门员想成功地把守大门，他应该为自己创造更多的空间，使得他能在最小的压力下处理球（示意图 22 的阴影区域）。除此之外，如果对手不能接到传中球，则会大大降低头顶球或射门的威胁性。

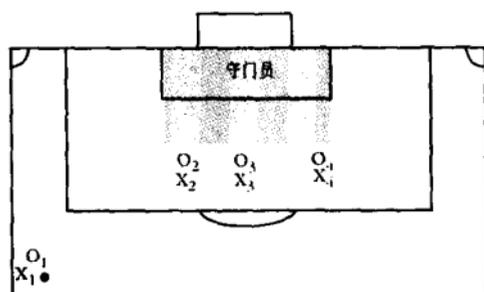


示意图 22 组织防线

守门员指挥后防线前后移动的原则，是以有利于选择最佳位置为依据。罚球区内的防守练习必须结合比赛情景。守门员通过大声叫喊指挥队友，但语言应该简短清晰，如“向上压”或“回撤”。

组织防线有以下四个先决条件：

- 逼迫传中队员，以破坏传中球的质量。

- 后防线明确负责一定的防守空间。
- 后防队员的行动应该协调统一，形成整体。
- 守门员必须做好出击突破防线传球的准备。

守门员应该知道在不同情景下在何处组织防线。以下是五个参考点：

- “后场”。
- 罚球区边缘。
- 罚球点。
- 6 码线。
- 与球平行时的防守组织。

一般说来，球被解围或传向对方半场，后防线应该注意向上压，向上压的距离取决于解围或传球的距离。如果解围球落入同伴脚下，迫使对手回防抢球，后防线应快速上压。但是，如果解围球落在对手脚下，并有再次发起进攻的危险，后防线应逐渐前移压上，对持球队员制造压力。

判断球的运行路线和速度

守门员判断好球速和运行路线后再移动似乎是很容易做到的。事实上，比赛中守门员要面对许多干扰因素，如防守队员、对手和他自己对球的预测。这些因素都将诱导守门员在球传中前的行动。而这种提前行动被证明是灾难性的。事实上，这也是守门员防守传中球失败的最主要原因。守门员应根据球的实际情况采取行动，切不要在球被踢出前移动。

一般来说，对于直接传中球，守门员必须迎球快速移动。面对弧线传中球，应避免移动过早。在决定出击时，为摆脱对手的干扰，要充分利用跑跳技术，同时决定是接球还

是拳击球更为可靠。

判断

在对球的运行路线作出判断后，守门员必须选择是站稳位置还是出击。他的决定取决于球的运行轨迹、速度、与球门的距离和与相邻队员的位置关系。如果认为具备安全的出击时间，则应果断出击，否则应站稳位置。守门员在后退中，应随时准备作出扑救动作。在观察球的同时，也应兼顾防守薄弱区域并保持一定的活动空间。如果球传向近门柱，守门员应快速前移封堵前点，因为，这常是小角度头顶球射门的危险区域。

如果决定出击，守门员处理球的方式则非常重要。当他决定出击截击传中球时，首先考虑能否接住球，因为这是最有效地瓦解进攻的手段。然而在最后时刻，守门员还必须对形势作出准确判断，从而决定是接球还是拳击球。行动的准则要建立在安全基础之上。

如果对手的干扰使得安全处理球不太可能，守门员应选择拳击球。如果球飞向门楣，接住很困难时，即使给对手一个角球，守门员也应选用托球技术。如果球传向后门柱，不能用双手接球时，则应用单掌将球击向安全地带。

传递信息

当球传入罚球区时，守门员应与防守队员保持语言联系。面对传中球，如果守门员决定出击，他应大叫“守门员的”；如果决定原地防守，应喊“让开”。语言沟通应尽早

完成，以便同伴有足够的反应时间，否则，会造成准备采取行动的防守队员不知所措。

除此之外，守门员与同伴的联系方式也很重要。他们的喊声必须洪亮、清楚和明确。含糊不清的指挥将使防守队员不知如何行动。守门员应该给人以沉稳、能控制形势的印象。充满自信的叫声是精彩扑救的前奏。充满自信的守门员能鼓舞全队，为稳固后防起到重要作用。

防守传中球的技术

守门员一旦决定出击传中球时，首先要对球的飞行路线作出准确判断，然后把他的意图告诉同伴，并在最高点接球。否则对手抢到第一点，就会对球门带来很大威胁。原地起跳而不是迎球斜线插上跳起接球，是一些守门员防守传中球经常出现的错误之一，这样防守也不易在最高点抢到球（示意图 23）。

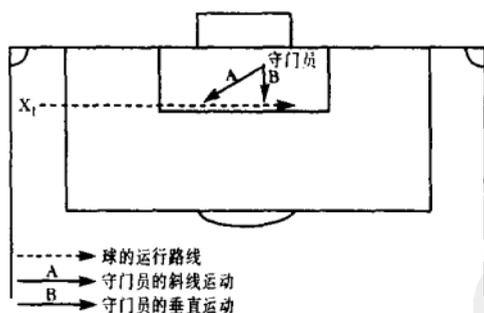


示意图 23 攻击传中球

正确的站位有助于守门员取得更好的防守效果。通常守门员是前移中防守传中球，此时他应单脚起跳，另一条腿屈

曲抬起以起到保护作用。如果传中球落点靠后，守门员以碎步快速后移，并起跳接球。

接球

守门员应该在身前和头的上方完成接球，这有以下三个目的：

- 有助于看见球进入手中。
- 使用手臂作为“减振器”。如果出现失误，有弥补的余地。
- 如果在最后一刻决定用拳击球，有助于拳击球的效果(图 50)。



图 50

当守门员出击防守传中球时，必须想到可能发生的身体碰撞。他应该为身体接触做好准备，不要因身体碰撞而惊

慌。接球时手臂不要僵直，这样球在身体撞击中很容易脱手。而轻微地弯曲手臂接球是最可靠和最牢固的方式。

接球总比拳击球有更多的优越性，但守门员必须权衡冒险的因素，选择更安全的方式。

拳击球

如果守门员决定拳击球，他必须考虑击出球的高度、距离和角度。这些有助于防守队员有足够的时间再次组织防守。最理想的是守门员把球击出危险区域。面对正面旋转球，守门员应双拳击球，这可以保证安全可靠的触球面积(图 51)。



图 51

而单拳击球可以增加防守面积，也适用于危机时刻，但单拳触球面积小。通常当球离守门员身体较远时，更适合于选用单拳击球(图 52)。

为使击出的球又高又远，守门员必须使用拳头的平面部分，力量通过球的底部，动作迅猛具有爆发力。守门员应该



图 52

避免握拳太紧，因为这使得击球面积不平和导致失误。保持腕关节稳固可使力量由手臂传到拳部。

托球

面对直飞横梁的旋转球射门，守门员在毫无把握接球时，应将球托出横梁。托球一定注意张开手指。张开手指将比握拳的防守面积更大，且手指灵敏度也高。在一些紧急情况下，守门员没有时间和空间完成规范技术，有时也不得不使用异侧手臂。

单手托球技术也适用于飞向后门柱的传中球或射门球。托球是在接球困难时使用的技术。托球一定要将球托出球门线，而不应考虑对手是否获得角球。

守门员防守传中球的触球方式是绝对重要的。最稳健的

方法是接球，其次是改变球的飞行路线，因为守门员身后的对手是随球移动，只有改变球的运行路线，才可阻止对手轻松地头顶球攻门。

防守传中球是一项高级技术，教练员不应该指望年轻的守门员作出漂亮的技术动作。大多数 12 岁以下的孩子都没有足够大的手掌和力量接住高球。所以，对于这种年龄的守门员，正确的方式应该是先挡球，然后快速跟进作出第二次扑救。

(1) 向前移动接高球

做法

同伴从 10 码外向守门员掷高球，守门员在向前移动中接球。

要点

- 分析球的路线和速度。
- 单脚起跳。
- 腾空接球。
- 最高点接球，使球在视线前方(使用“W”手形，注意前臂缓冲)。
- 将球抱入怀中。

(2) 向后移动接高球

做法

从 6 码外，同伴将球传过守门员头顶，守门员必须快

速向后移动接球。守门员应该练习用侧向或横向滑步向后移动。

要点

- 分析球的路线和速度。
- 采用小碎步。
- 单脚起跳。
- 在最高点接球，使球在视线前方(使用“W”手形，前臂起减振缓冲的作用)。
- 将球抱入怀中。
- 如果失去平衡，倒地护球。

(3) 双脚起跳接球

做法

这一练习是模拟守门员无法出击或被对手阻挡时而不双脚起跳的训练情景。同伴站在守门员一侧，将球掷向空中。守门员必须原地双脚起跳接球。熟练后，当守门员接球时，增加一些身体对抗。

要点

- 分析球的路线。
- 双脚起跳。
- 腾空接球。
- 在最高点接球(使用“W”手形，前臂作为减振器)。
- 做好身体接触的准备。



(4) 空中传球

做法

此项练习是为提高守门员身体对抗能力设计的。练习在15码×15码的小场地上进行，2对2或3对3。每队都是通过不断的过顶传球保持控球权。5次连续的过顶传球得1分。每队队员都不准运球跑，也不能阻止对方传球。只有通过空中阻截，才能获得控球权。

要点

- 分析球的路线。
- 在最高点接球（使用“W”手形，前臂起减振缓冲的作用）。
- 做好身体接触的准备。
- 将球抱入怀中。

(5) 接边线来球

做法

同伴站在球门区的底角，将球掷过球门。掷球要有变化，使守门员在向前和向后移动中接球。

要点

- 采用正确的站位（略靠后门柱）。
- 采用侧身站姿。
- 分析球路。



- 单脚起跳。
- 在腾空中接球。
- 在最高点接球（使用“W”手形，前臂起减振缓冲的作用）。
- 将球抱入怀中。

(6) 接球或拳击球

做法

同练习(5)，但增加 1 名对手抢球。同伴变换传球的轨迹和速度，使得守门员必须判断是接球还是拳击球。然后过渡到传空中球(图 53a 和图 53b)。



图 53a



图 53b

要点

- 采用正确的站位(略靠后门柱)。
- 采用侧身站姿。
- 分析球路(主要是针对球,而不是对手的运动路线)。
- 单脚起跳,在最高点接球。
- 如果是低平球,快速出击。如果是高空球,延缓出击。
- 做好身体对抗准备。
- 在最后一刻决定是接球还是拳击球。
- 如果决定接球,使用“W”手形,用前臂起缓冲作用。
- 如果用拳击球,考虑击球的高度、远度和距离。使用双拳击旋转球;用单拳击身体两侧的球。

(7) 防守没有对抗情况的传中球

做法

守门员防守传中球练习应由易到难,从防守手掷球逐步过渡到脚踢球。当以接近实战情景练习时,守门员会因经验不足产生一些问题。同伴传球路线应多样化,以提高守门员处理各种传中球的能力。

要点

- 正确选位(根据球的位置,确定靠前还是靠后站位)。
- 采用侧身站姿。
- 分析球路和球速。

- 单脚起跳。
- 在跳跃向上阶段接球。
- 在最高点接住球(使用“W”手形，前臂起缓冲作用)。
- 将球抱入怀中。

(8) 在对抗情况下防守传中球

做法

同练习(7)，但引入防守队员。

要点

- 采用正确的站位(同7)。
- 采取侧身站姿。
- 指挥防守队员站位。
- 分析球路和球速。
- 判断是否出击。
- 将决定告诉同伴——“守门员的”或“你的”。
- 如果不出击，退回球门线；如果出击，在跳起的最高点接球。
- 使用“W”手形，用前臂缓冲球速。
- 将球抱入怀中。
- 守门员出击，防守队员注意掩护和补位。



(9) 在两名防守队员和 1 名进攻队员参与下防守传中球

做法

与练习(8)相似,但守门员由两名防守队员协助来对付 1 名进攻队员。当守门员取得进步,自信心增强后,可以加入更多的球员。练习自始至终,同伴小角度传中球应有角度的变化。有时,同伴可以将球传给本方其他队员,由接球队员再从新的位置传中。这将迫使守门员重新调整后防(示意图 24)。

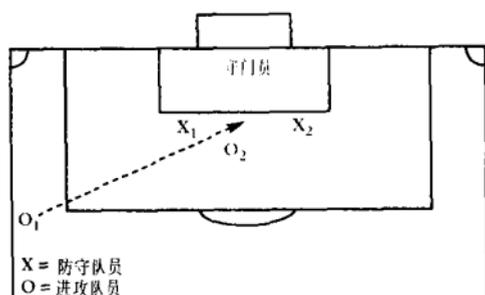


示意图 24 在实战中处理传中球

要点

- 采取正确的站位(根据球的位置,确定靠前还是靠后)。
- 采用侧身站姿。
- 不要让防守队员拖得太靠后,除非传中队员接近球门线。

- 分析球路和球速。
- 判断是否出击。
- 将决定告诉同伴——“守门员的”或“你的”。
- 如果不出击，退回球门线，准备防守对手射门或头顶球。如果出击，在起跳最高点接球。
- 判断是接球、拳击球，还是将球托出横梁。
- 采用合理的扑球技术。

(10) 小场地比赛中防守传中球

做法

在一块 50 码 × 60 码的小场地内进行 4 对 4 比赛，每方由 1 名守门员把守球门。两名中立边锋作为传中队员在 5 码宽的狭长区域内活动。在各方半场内，两名进攻队员对两名防守队员，不允许越过中线。守门员或场上其他队员将球传给边锋，边锋运球，然后将球传到对方门前。有越位限制（示意图 25）。逐渐在各方半场加入更多的队员。

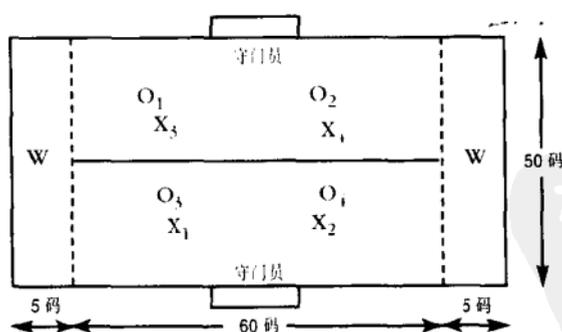


示意图 25 在小场地比赛中处理传中球

要点

- 采取正确的站位。
- 默契的配合。
- 良好的判断。
- 合理的技术。
- 及时的分球。

(11) 托球

做法

守门员坐在地上，同伴从 4~6 码的距离将球掷向守门员头顶。守门员必须将球托给站在身后 3 码处的另一名同伴。传球要有一定距离，以增加守门员的托球难度(图54)。



图 54

要点

- 分析球路。
- 如果可能，接住球。
- 如果将球托给另一队员，使用手指改变球路。
- 使用托球或接球技术。

(12) 将球托出横梁

做法

守门员站位准备防守传中球。同伴站在球门区底角(球门线与球门区线的交点)，将球掷向横梁(图 55)。



图 55



要点

- 采用正确的站位。
- 采取侧身站姿。
- 分析球路和球速。
- 决定是接球还是将球托出横梁。
- 使用异侧手将球托出横梁。

(13) 拳击球

做法

守门员与同伴相距 2~3 码面对面站立，同伴将球传到守门员右手。守门员将球用拳击回，目标是同伴的胸部。守门员用左右手，以及双手各练习 10 次。

要点

- 腕部绷紧。
- 用拳的平面击球。
- 击球底部。
- 随前动作连贯。

(14) 俯卧拳击球

做法

守门员俯卧地上，与同伴相距 4 码。同伴将球掷到守门员右手，守门员将球击回(图 56)。守门员尽量击出高球。练习次数同(13)。



图 56

要点

同练习(13)。

(15) 倒地拳击球

做法

同练习(13)，但传球的方向和速度变化更多，且更有挑战性。守门员必须作出判断——用单拳，还是双拳击球。通过变化传球路线，迫使守门员失去重心时击球(图 57)。





图 57

要点

- 保持手腕绷紧。
- 用拳的平面击球。
- 击球底部。
- 注意动作连贯。
- 如果用拳击球底部困难，则用掌根挡球做即兴发挥。





第十章

发球

守门员既是最后一道防线，同时也是第一进攻发动者

因为守门员比其他任何队员的得球机会都多，所以有效地利用这些机会则是非常重要的。如果守门员刚完成了一次精彩的扑救，随后又因为一次粗心的手掷球或脚踢球而失去控球权，这往往容易使人烦恼。守门员仅有5~6秒的发球时间，所以他应迅速决定怎样发球和往哪里发球。

教练员指导守门员的发球方式应与本队的基本打法与特点相一致。一些教练员鼓励守门员每次用手掷球，使进攻从后防线开始发动。而另一些教练员更喜欢让守门员避开后场和中场，直接将球踢入对手的纵深地带，以充分利用进攻队员的冲击力和对手的防守弱点。

由于肩负进攻重任，守门员应不断练习手抛球和脚踢球技术，以使他的发球更具攻击力，而不应丧失进攻机会。因为守门员比其他任何球员踢任意球的机会要多(越位球和球门球)，所以他必须成为球队中的定位球专家之一。只能将球踢得远对守门员来说是不够的，还必须要做到准确、稳定。如果守门员的定位球技术值得信赖，那么全队可以借此采取适当战术。然而，如果守门员的发球质量不高，对比赛将产生消极的影响。

手抛球通常比脚踢球更快、更准确，守门员可以通过用手抛球保证本队对球的控制。所以，守门员不能让传出的球使接球队员很难控制。如果接球队员还要浪费宝贵的时间去控球，练习手抛球则变得毫无意义。

掌握了手抛球、踢定位球和凌空踢球技术后，守门员必须学会何时、何地使用这些技术。守门员一得到球，就必须审视整个场地，寻找机会作出突破性的传球或者改变进攻方向。例如，守门员注意到对手全线压上，在后场只有较少防守队员，他应尽快发球。同样，如果守门员在球场的一侧接到球，他应该扫视一下另一侧，因为那里很有可能有自己的队友。快速将球掷出将使对手疲于奔命。但是，为谨慎起见，守门员不应该在扑球前考虑下一步如何发球。因为很多守门员在扑球的最后时刻闭上眼睛，所以观察受到制约。

守门员发球后不应该使球门很快又被威胁。对危险的分析评估将帮助守门员作出明智的判断。将球大脚踢向对方半场，本方仍有半场的防守空间，但如果将球冒险地短传给本方队员将导致灾难性的后果。守门员千万不能将球传给在本方半场内有很小机会控住球的本方队员。

有时比赛的形势决定守门员如何发球。如果球队在对方进攻压力太大的情况下，守门员最好大脚将球踢出以缓解压力，当然这要在附近没有对手的情况下。守门员应该具有分析对手实力和缺陷的能力，从而相应地选择发球方式。例如，如果本方前锋比对方后卫矮，那么坚持大脚发球将是徒劳无益的。由于对手的不同，面临的问题和挑战也不同，所以球队要根据守门员的发球而灵活运用战术。教练员如果忽略守门员的发球练习，他将付出沉重代价。

手掷球技术

地滚球

掷地滚球适用于短距离传球，通常是传给在罚球区边缘附近的后卫队员。其实这项技术很像掷保龄球的动作，掷出的球应贴地面滚动，时间越长越好。为此，守门员要降低身体重心和做好随前动作(图 58a、图 58b、图 58c 和图 58d)。



图 58a



图 58b



图 58c



图 58d

掷球

这项技术用于稍远距离的传球。掷球中有鞭打动作，像是掷标枪。掷球时手腕发力，使球带有回旋，这样可以降低球的反弹高度。如果守门员掷球时，降低身体重心，同伴接反弹球的可能性就小。理想的掷球是，球传给接球者时，应低于膝盖(图 59)。

新
知
学
社
PDG



图 59

肩上掷球

除脚踢球外，肩上掷球是守门员最远的传球方式。因为，肩上掷球准确度高，且可以越过几名防守队员。适时使用肩上掷球将成为极具威力的进攻手段。这项技术适用于多名对方队员正投入进攻，而守门员得球后的突然快速反击。掷出的球应弧度小，这样可以尽快传给目标人，从而提高掷球效益。否则，球在空中运行时间过长，对手就可赢得回追时间。肩上掷球技术类似于板球游戏中投击球员的动作，守门员直臂将球引至身后，然后发力掷出。用力大小取决于传球距离。如果守门员发现前方有无人盯防的同伴，应尽早发球。假如守门员发球时无人干扰，则不必盲目发球，可以适当前移并掷出回旋球，以使队友便于控球（图 60a、图 60b、图 60c、图 60d 和图 60e）。

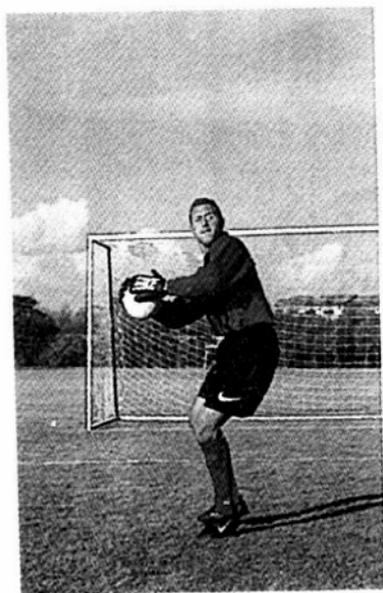


图 60a



图 60b

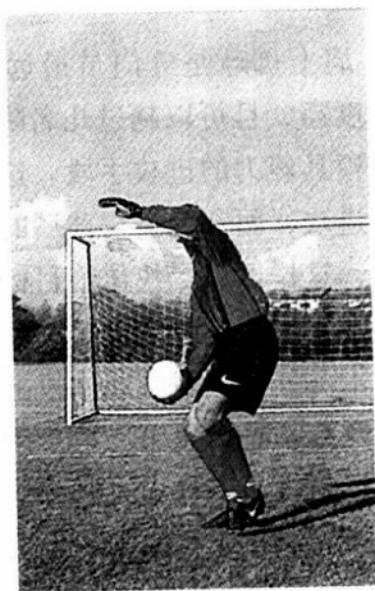


图 60c



图 60d



图 60e

踢球技术

踢球门球

守门员能够踢出又远、又准的球门球，也是球队威胁性的进攻手段之一。如果守门员总是因踢球技术差，而使本队经常陷入防守的被动局面，将影响全队的士气。然而，不善于踢球技术的守门员，只要能准确地把球传给进攻组织核心队员，他的脚传球仍然会有一定威胁。教练员应充分了解守门员在这方面的能力和缺陷，并制定相应的战术打法。如果守门员远距离踢球技术突出，教练员应让进攻队员压至对方半场，因为踢球门球不受越位规则的限制。如果守门员不善于远距离踢球，教练员就应让队员退

至中场，以便抢到第一点。

从事青少年训练的教练员应该坚持让守门员踢球门球，即使他的球门球技术很差。因为，这一阶段的球员正处在进步和积累经验的关键阶段，踢球门球也是如此。如果教练员不允许守门员踢球门球，那守门员将失去提高技术的动力。而且让另一名场上球员踢球门球将会导致对方前锋前压，因为对方前锋知道他不容易越位。

如果教练员注意到了年轻守门员踢球门球远度不足的缺陷，应该战略性地安排防守队员在罚球区附近。这样做的目的是，一旦对手得球能够马上组织防守。根据比赛规则，对手必须站在罚球区外，而踢球门球的一方则不受此限制。

无论守门员是否能准确地踢出球门球，在做横向传球前必须三思而后行。如果传球失误就会给防守带来巨大压力。为安全起见，横向传球最好踢给同侧队员。

踢凌空球

凌空踢球是守门员持球发球最常见的技术，它的优点在于距离远、准确性高。无论是踢凌空球还是半凌空球，踢球前不能将球抛起，而是让球自然下落，因为球在空中运行路线长，或遇到有风天，会影响发球质量。只有缩短球与脚的接触距离，才可提高发球质量，增加踢球的可靠性。

踢反弹球

如果能正确使用，踢反弹球比踢凌空球更有效，因为它更低的飞行轨迹使球能在更短的时间内到达目标。这项技术通常用于大风的天气或快速反击时。但在泥泞或不平的场地上比赛时，要小心使用，因为场地会影响球的反弹效果。因

此，在这种条件下，最好不要在球门区内使用这项技术。

踢滚动球

如果在从容的情况下，对守门员来说，踢滚动球比手抛球更为稳妥。

踢滚动球有四个目的：

- 当本方处于强大的压力下，可延缓时间，减轻防守压力。
- 守门员能将球带到罚球区边缘或更远，从而获得更远的踢球距离。
- 球的运行轨迹较低，通常比踢凌空球的准确性高。
- 遇到有风天气时，踢地滚球更为适宜。

当对手在附近时，不易使用此项技术。或者在形势比较危急时，这种球也不能取得很好的效果。

(1) 掷地滚球

做法

守门员向站在6~10码外的接球队员掷地滚球。接球队员控球后回传。

要点

- 支撑脚指向传球方向。
- 使用掷保龄球动作。
- 降低重心。
- 控制传球速度。
- 不要给接球队员制造麻烦——保持球沿地面滚动。

(2) 向移动目标掷地滚球

做法

同练习(1)，但接球队员听到口令后变换移动方向，守门员向他掷地滚球。

要点

- 支撑脚指向传球方向。
- 降低重心。
- 传球路线准确。
- 向接球队员前方传球，使接球队员不用调整步伐。
- 保持球贴地面滚动，不要给接球队员制造麻烦。

(3) 向固定目标掷球

做法

守门员像掷标枪一样将球传给站在 10~15 码外的接球队员。接球队员控球后回传。

要点

- 支撑脚和非掷球手指向目标方向。
- 降低重心。
- 使用掷标枪动作。
- 抽动手腕，使球产生回旋。
- 球的运行弧度小，不要给接球队员制造麻烦。



(4) 将球掷向移动目标

做法

同练习(3)，接球队员听到口令后向某个方向移动，守门员像掷标枪一样传球。

要点

- 支撑脚和非掷球手指向目标方向。
- 降低重心。
- 使用掷标枪的动作。
- 抽动手腕，使球产生回旋。
- 掷向接球队员身前，使接球队员不用调整步伐。
- 球的运行弧度小，不要给接球队员制造麻烦。

(5) 将球掷向固定目标的肩上掷球

做法

守门员使用肩上掷球技术将球传给站在 15 ~ 35 码外的目标。同伴控球后回传。

要点

- 支撑脚和非掷球手指向目标方向。
- 保持手臂伸直。
- 挥臂动作要快，出手慢。
- 抽动手腕，使球产生回旋。
- 球的运行弧度小，不要给接球队员制造麻烦。

(6) 越过一名对方球员的肩上掷球

做法

同练习(5)，但有一名对手位于守门员与同伴之间，守门员掷过防守队员。

要点

- 支撑脚和非掷球手指向目标方向。
- 保持手臂伸直。
- 挥臂充分，出手快。
- 目标是将球传到接球队员脚下。

(7) 将球掷向移动目标的肩上掷球

做法

同练习(5)，但接球队员听到口令后向某个方向移动，守门员用肩上掷球技术传球。

要点

- 支撑脚和非掷球手指向目标方向。
- 保持手臂伸直。
- 挥臂动作要快，出手慢。
- 抽动手腕，使球产生回旋。
- 传球要有一定提前量，使得接球队员不用调整步伐。
- 球的运行弧度小，不要给接球队员制造麻烦。



(8) 将球掷向移动目标——越过一名对手的肩上掷球

做法

同练习(6)，但接球队员从某个角度出发，守门员必须将球越过一名对手传给同伴。

要点

- 支撑脚和非掷球手指向目标方向。
- 保持手臂伸直。
- 挥臂动作要慢，出手要早。
- 目标是将球传到同伴脚下，使得接球队员不用调整步伐。

(9) 踢球门球

做法

守门员将球踢过 4 个 10 码的格子传给目标球员 (示意图 26)。当守门员熟练后，扩大一格距离，守门员将踢过 50 码远。如果两名守门员互相练习，引入比赛，率先完成 10 次成功的传球为获胜。第一落点到达最后一格才算是成功的球门球(图 61a 和图 61b)。

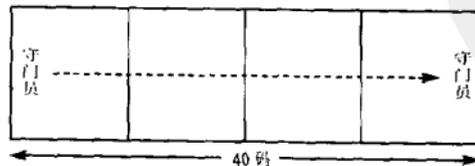


示意图 26 球门球练习



图 61a



图 61b

要点

- 观察目标。
- 注意助跑角度——“2点钟”位置适合右脚踢球，“10点钟”位置适合左脚踢球。
- 支撑脚站在球的侧后方。
- 踢球脚应该转向外侧，踝关节绷紧。
- 用脚背(鞋带处)击球的底部。
- 眼睛向下看球，头部正直。
- 摆腿协调。
- 放松，不要紧张、僵硬。

(10) 踢滚动球

做法

同练习(9)，守门员向前做几步运球，然后将球踢至40~50码外的目标。可适当变换距离以适合队员的需要。引入比赛，胜利者是首先成功完成10次传球的守门员。

要点

- 如果用右脚踢球，将球滚到“2点钟”的角度，如用左脚，滚到“10点钟”的位置。
- 观察目标。
- 保证球的位置有利于合理的助跑。
- 支撑脚站在球的侧后方。
- 踢球脚应该转向外侧，踝关节绷紧外展。
- 用脚背(鞋带处)击球的底部。
- 摆腿动作协调。
- 眼睛向下看球，头部正直。

(11) 凌空踢球

做法

同练习(10)，变换距离以适合不同队员的需要(图62a、图62b、图62c和图62d)。



图 62a



图 62b



图 62c



图 62d

知
学
PDG

要点

- 双手持球于腰前。
- 观察目标。
- 使球自然下落。
- 用脚背(鞋带处)击球。
- 击球力量穿过球的中心。
- 摆腿协调。
- 头部正直，眼睛盯住球。
- 放松，不要紧张、僵硬。

(12) 凌空将球踢到不同的目标

做法

此项练习在大场地上进行，中线上放置一系列的目标。变换远度以适合不同队员的能力。准确的凌空踢球将给予得分，以鼓励队员取得进步。

要点

同练习(11)。

(13) 踢反弹球

做法

同练习(11)和(12)，但守门员用半凌空踢球技术将球传给接球队员(图 63a、图 63b、图 63c、图 63d 和图 63e)。



图 63a



图 63b



图 63c



图 63d

知识
PDF

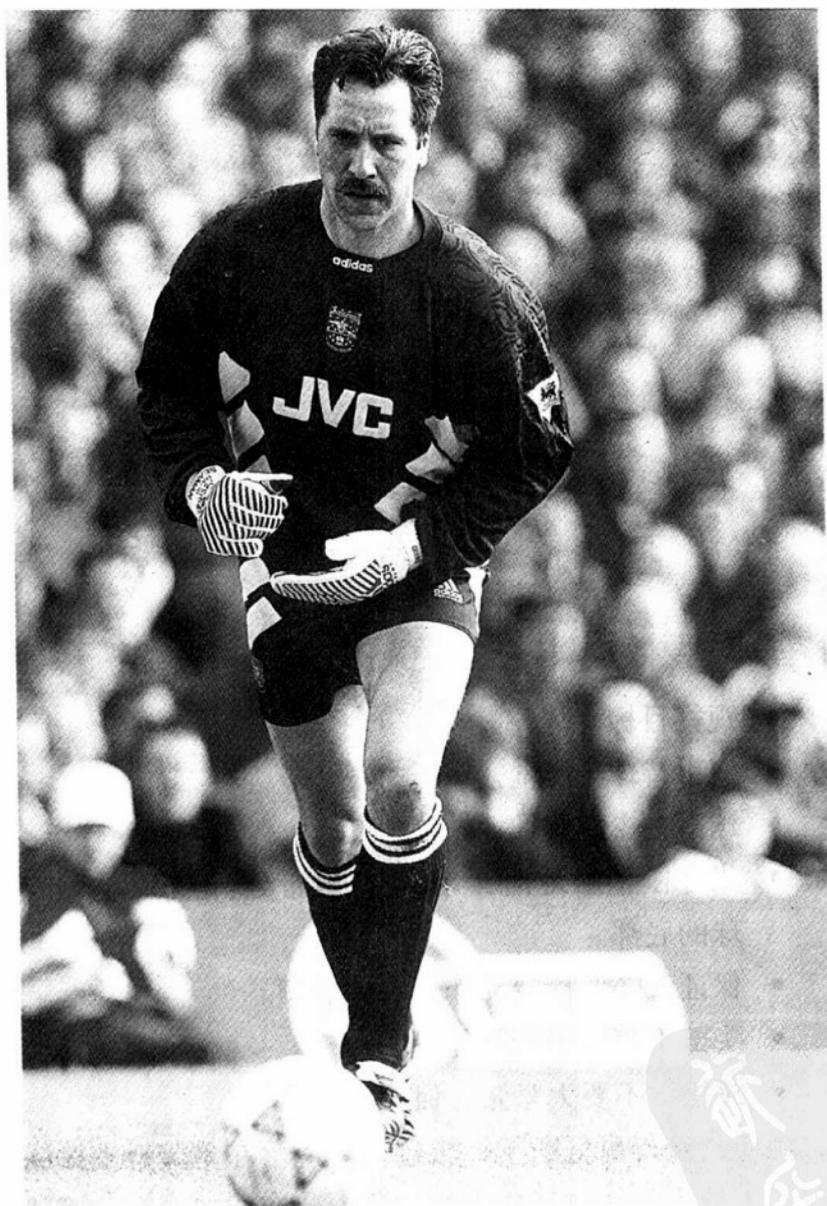


图 63e

要点

- 观察目标。
- 双手持球于腰前。
- 球落在支撑脚前。
- 当球刚接触地面，用脚背(鞋带处)击球，力量穿过球的底部。
- 保证流畅的摆腿动作，身体后倾。
- 头部正直，眼睛盯住球。
- 放松，不要太紧张、僵硬。

为使球获得更低的飞行轨迹，球应落在更接近支撑腿的位置，击球力量通过球的中心。膝关节在球的上方，摆腿过程中，身体前倾。



新
知
維
學
PDG

第十一章

处理回传球

守门员如果不善于处理回传球，那是球队的不利因素

关于回传球规则的变化，使守门员的传统技能受到了挑战。守门员除了精通手上技能，还要学会脚下技术。不仅具备良好的控球能力，而且左右脚也能准确地完成长传球和短传球。因此，需要一定时间反复磨练。而在热身和放松阶段是进行脚下技术练习的理想时间。

同伴将球回传给守门员有下面几个原因：

- 当他们不知将球传向何处时的紧急措施。
- 延缓时间。
- 转移进攻的传球路线。
- 保持控球权。

面对回传球，守门员意味着不仅要在压力下进行有效的解围，而且必须能在有限的时间和空间内，沉着地控球和准确地传球。

安全是守门员处理回传球的惟一原则。因为守门员是最后一道防线，不能冒险，一次判断失误将导致灾难性后果。因此，守门员应该避免更多地触球，更不能尝试过人。由于粗心大意而导致不必要的失球，这样的记忆将萦绕于守门员心头，久久不能忘怀。相反，守门员应该遵守这句名言：

“如果拿不住，就大脚开出。”

当接回传球时，守门员必须快速地分析他拥有的时间和怎样将球传到最佳位置。

时间

守门员与对手的距离决定触球方式。不言自明，如果对手非常接近守门员，他应一脚解围。如果对手的压力不大，守门员要控好球，然后将球准确传出。

传球方向

守门员应根据对手位置决定传球方向。如果守门员大脚解围时太靠近对手，球很有可能打在对手身上反弹入门。因此，传球应该避开临近对手。假如守门员是一脚解围，首先应想到如何避开对手。

传球类型

如果没有对手干扰，守门员应该选择控球区域，从容运球，然后传球。但是，面对压力，守门员应一脚出球。通常球门区前的场地不够平整，守门员应谨慎运球。大脚解围要有一定的高度和远度，以保证防守队员有时间组织回防，所以，守门员必须注意击球力量通过球的底部。对侧面来球，守门员很容易发力踢球，但是对正面回传球，由于助跑距离短，大力踢球会有困难。因此，守门员应用脚内侧将球踢向两侧，以摆脱对手的干扰。

为了对付一系列不可测的事件，守门员应不断进行非对抗，以及和比赛密切相关的练习，目的在于提高双脚的技术熟练程度。防守队员应十分了解守门员左右脚的能力。简单地说，如果回传给守门员的“弱”脚，同队队员应快速接应，以保持控球权。如果回传给守门员的“强”脚，重点应该考虑如何发动进攻。

(1) 一次或两次触球练习

做法

同伴从 10 ~ 15 码外以不同的高度和速度将球传给守门员。当他传球时，喊“1”或“2”，守门员根据口令作出一次或两次触球。

要点

- 迎上接球。
- 如果是两次触球，选择接球部位。
- 如果是一次触球，用脚、大腿或头将球大力击出。
- 触球后身体放松。
- 第二次触球要保证高质量的传球。

(2) 抢圈游戏

做法

这项练习在 15 码 × 15 码的正方形场地上进行，每边有一名守门员，中间一名防守队员抢球，外围的守门员必须用脚完成接控球。每两分钟更换防守队员。

要点

- 传球角度要利于接球。
- 当球传出时，快速迎上接球。
- 决定触球的次数。
- 控住球，将球传给接应队员。

(3) 2对1比赛

做法

这项练习用于提高守门员应付突然面临压力的能力。练习在20码×20码的场地上进行。两名同伴互相传球，其中一名突然回传守门员，然后迅速逼抢守门员，另一名同伴跑开接应守门员的传球(示意图27)。

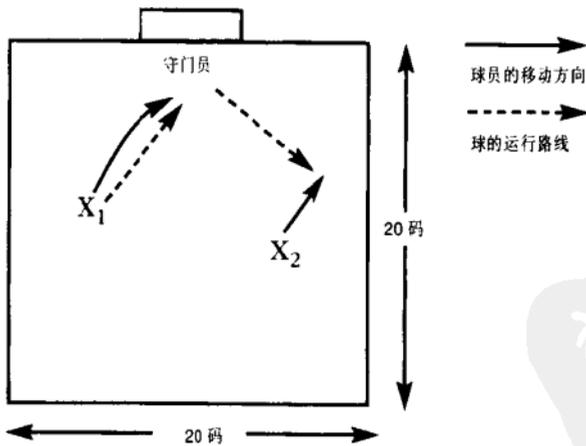


示意图 27 2对1回传球比赛

要点

- 快速迎上接球。
- 分析与对手的距离和角度。
- 决定合理的触球次数。
- 控制住球，将球传给同伴。
- 同伴应该选择一个良好的接应角度。
- 接应传球。
- 不要冒险传球。

(4) 在紧逼下处理回传球

做法

在这一练习中，教练员通过变化传球速度，提高守门员应付逼抢压力的能力。练习在半场进行。教练员在罚球区边缘向守门员传球，同时一名队员快速逼抢守门员，守门员须将球传给两侧接应的任一同伴(示意图 28)。教练员通过变换传球速度，使守门员在不同压力下向两侧传球。

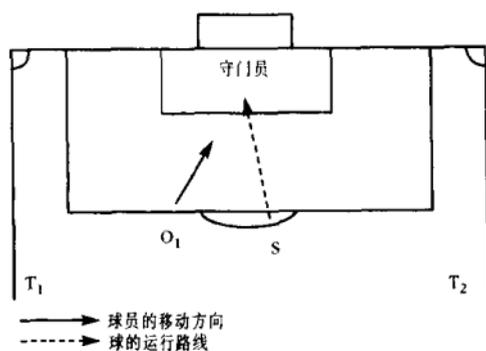


示意图 28 在紧逼下处理回传球

要点

- 迎上接球。
- 分析对手的距离和接近的角度。
- 决定合理的触球次数。
- 如果是一次触球，保证合理触球以解除危险。如果不止一次，控住球，将球传给同伴。
- 如果是长传，注意高度和远度。
- 同伴应该选择一个良好的接球角度。
- 如果有必要，接应传球。
- 不要冒险传球。

(5) 实战条件下的小场地比赛

做法

在 60 码 × 40 码的场地上进行 7 对 7 比赛。球过中线前，规定队员将球回传给守门员。这种比赛的目的是让守门员在接近比赛条件下练习处理回传球，并加强与后防队员的配合。

要点

同练习(13)。



第十二章

策应防守

即使球已经远离守门员，守门员也应该明察秋毫，
准备应付每一件不可测的事件



守门员作为后防线上最后一名防守者，当防线被突破后，不仅时刻准备扮演清道夫的角色，而且如果本队拥有控球权，还应成为一名接应队员。敏捷的思维和准确的选位有助于化解潜在的危险。与位置职责同等重要的是，守门员还应成为场上信息的提供者。由于守门员可以洞察全场，因此，可以有效地指挥防守行动。

策应防守有以下 5 个要点：

- 与球门线的距离。
- 与最后一名后卫的距离。
- 与后卫队员的信息交流。
- 正确的决定。
- 果断的行动。

与球门线的距离

守门员与本方球门的距离根据球的位置变化而变化。显而易见，守门员优先考虑的是不能被直接破门，而且当球远离他时，守门员应不断调整与球的角度和距离，以处于截击直传球和接应控球同伴的理想位置。



下表可作为参考指南：

球的位置	守门员与球门线的距离
• 对方罚球区	18 码
• 对方罚球区和中线之间	12 ~ 18 码
• 中线和中圈弧顶之间	6 ~ 10 码
• 中圈弧顶和本方罚球区边缘之间	3 ~ 6 码

与拖后中卫的距离

保持层次是严密防守的关键。因此，守门员与拖后中卫应保持适宜的距离。技术好的对手会充分利用后卫身后的空间。所以，当球踢向自己的球门时，守门员应该记住清道夫的职责。

如果对手直传球进攻，守门员的正确选位应选择以下一种最保险的方法：

- 出击，将球解围。
- 等到球到达罚球区，然后接住。
- 等待同伴解围或回传。

每个选择都应与同伴相呼应。

如果守门员让同伴回传球，他的站位必须考虑同伴可能出现的错误。处于压力下的同伴回传球距离不是 1 码或 2 码，而更多是超过 6 码。因此，守门员应避免过于靠近传球队员。为避免回传球不够准确，守门员切记不要远离球门。

如果回传球不够理想，守门员宁可将球踢出球门线，也不要冒险在门前玩火(示意图 29 和 30)。

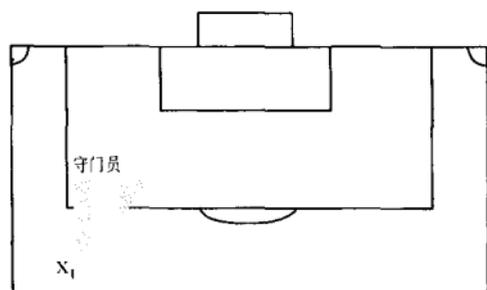


示意图 29 不正确的接应位置

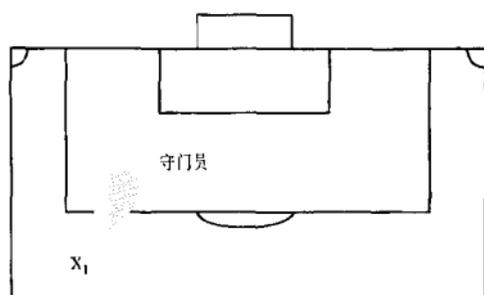


示意图 30 正确的接应位置

信息交流

作为最后一道防线，守门员应充分利用极好的全场视野，像一个交响乐团的指挥一样指挥防守。指挥用手指，而守门员则用声音。

与后防队员的及时交流意义重大。清楚、简明、及时地呼喊能使同伴意识到可能出现的险情，使防守井然有序。而

且不断与后防队员的呼应也有助于守门员集中注意力，尤其是在比赛场面压抑阶段。

信息交流有三个要素：

- 何时——及时，使得同伴有时间反应。
- 什么——具体，简明。
- 怎样——响亮，清楚，带有权威。

何时

信息交流的时间选择相当重要。它应保证同伴有足够的反应时间。守门员及时、准确地提供比赛信息，可化解许多潜在的危险。无论是出击直传球，还是协调防守队员，呼应语言要及时、清晰。当同伴正处于防守行动中，不适宜的呼喊将导致防守队员不知所措，还会极大地降低同伴对守门员的信任感。

什么

守门员必须知道与同伴交流什么。他应该非常熟悉球队的防守战略。应清楚同伴的防守行为是固定配合还是随机应变。他不仅应提醒同伴注意对手的行动，而且在本队控球时也应提供有用的信息。

守门员的用词应简短、准确，不要模棱两可。模糊的指挥易导致局面混乱。策应防守时，下列用词是非常有用的。

当本方控球时：

- 当同伴有时间处理球：
“别急——拿球！”
“别急——转身！”
“别急——运球！”

- 当同伴应该转移时：
“注意——转移!”
- 当同伴被逼迫时：
“有人!”
“让开!”
“踢出去!”
- 当守门员让持球队员回传时：
“我的，回传!”
“我的，头球回传!”
- 当守门员让同伴避开直传球时：
“我的，让开!”

当本方没有控球权时：

- 当守门员要同伴逼迫进攻队员：
“逼紧!”
“围抢!”
“站稳!”
- 当守门员要控制防守局面时：
“不让他转身!”
“卡内线/卡外线!”
- 当球被解围，守门员让防守队员压上时：
“压上!”
“紧逼!”
- 当守门员让防守队员组成防线时：
“禁区前沿!”
“点球点!”
“6 码线!”
“与球平行!”



当解围后守门员鼓励防线压上时，守门员必须区分“逐渐向上”和“快速逼迫向上”的不同。压上的目的不是造越位，而是使队形紧凑和减小对手可利用的时间和空间。如果解围球落到对手脚下，防线应逐步压上。这可以防止对手传到后卫身后的危险区域。如果解围球迫使对手转身追球或落到本方前锋脚下，防线应快速压上，因为，对手得球后的组织进攻需要时间。

组织防线的目的在于使队形紧凑和提高防守效益。但是，如果不紧逼进攻队员，组织防线将是一句空话。组织防线的要点是使对手无法进行高质量的传球。还要注意防线不能组织得太靠上，因为这样对手很容易传出威胁性很大的渗透性传球。无论在何处组织防线，守门员的站位应与后卫线保持适宜距离，使他能及时阻截渗透传球。

值得注意的是，守门员告之同伴采取行动时，一定加上“我的”二字，或者一定要明确同伴。例如，“守门员的，让开”，或“走开，约翰！”。

怎样

响亮、清楚的语言会鼓舞队友的斗志，尽管有时守门员感到紧张，但也应表现出沉着、冷静。为此，守门员必须以自信、可控制的语调提供及时并与比赛密切相关的信息。形势的严重性将决定传递信息的语调。例如，“有人”的大声叫喊用于传递紧急信息，而“别急，拿稳球”则鼓舞同伴要沉着、镇静。

当同伴表现出色时，守门员不应忘记向他们表示祝贺。而配合失误时，切莫埋怨队友。不愉快的情绪往往易导致分心。

关于适宜行动的决定

守门员站位后，应分析形势和决定行动过程。

出击直传球应基于以下判断：

- 罚球区前沿能否拿到球。
- 防守队员的位置是否理想，是否准备接应回传球。
- 突破防线的进攻队员控球情况。

守门员应冷静地选择行动方案，因为一次鲁莽的出击会带来无法挽回的后果。一次犯规抢球也将导致任意球、球点球，甚至守门员被罚出场。但作出决定后，一定将意图告之后防队员。

正确行动

传递信息与采取行动应同步进行。片刻的犹豫会丧失良机。决定出击就要勇猛果断、不惧险情。若决定稳守球门，要随时准备应付射门或接应回传球。且不可瞻前顾后，回避局面。有时，守门员也会作出错误的判断，但要及时纠正，否则，扭转局面的机会也随之而去。

(1) 小场地比赛中的策应防守

做法

在 70 码 × 50 码的场地上进行，每方 6 名队员和一名守门员。每队有两名后卫、两名中场队员和两名前锋。教练员根据比赛情景，提出练习要求。

- 防线压至中线，对手的右后卫将球传到后防线身后。
- 后卫将球顶到中场地带，对手在中场得球后，传过

顶球越过后卫。

- 对方中场队员将球转移边路，边锋队员直传防守队员身后。

要点

- 根据球门和球的位置选择站位。
- 位于球门和球的连接线上。
- 与后卫保持适宜距离。
- 为后防队员提供信息。
- 决定行动方案。
- 传递意图给同伴。
- 采取正确行动。

(2) 攻防练习中的策应防守

做法

练习在半场内进行。8名进攻队员和8名防守队员。攻方将球传过守门员就算得分，而守方将球传过中圈两端的目標之一也算得分。

要点

- 正确的选位。
- 与后卫保持适宜距离。
- 当同伴控球时，注意接应。
- 传递高质量信息。
- 作出正确判断。
- 采取正确行动。
- 充满自信，鼓励同伴。





第十三章

防守定位球

超过一半的进球是由定位球造成的

既然如此多的进球是由定位球导致的，那么最简单的解决方法是，避免在后场给对手造成罚定位球的机会。但要做到这一点是不可能的，所以，必须进行防守掷界外球、角球和任意球的针对训练。以下三点是防守定位球的基础要素。

准备和组织

所有球队防守定位球的训练，是使防守队员协调行动。缺少防守组织就会导致混乱局面，也会将主动权交给对手。因此，防守队员事先对特定情况采取有效行动，是防守定位球的最好方法。这就必须预先明确防守队员的职责和任务。

个人职责

只有每名球员坚决执行各自的防守任务，预先演练，定位球防守战术才会取得成功。有时替补队员上场会影响防守队员的默契配合，所以，替换队员的职责，必须由其他队员取代完成，以保证定位球防守战术的完整性。

集中注意力

防守队员在对手发球前的丝毫放松也会带来严重后果。因此，从造成任意球的即刻开始，防守队员就应高度集中注意力，积极选位。正如那句名言“只要比赛没有结束，队员要始终保持活力和生机”。

定位球的防守应周密细致，要选择适宜的队员完成特定的任务。平时训练中要不断演练，赛前还应强化。一些教练员喜欢使用图表提醒队员铭记自己的职责。只有教练员了解对手的优势与不足，才可以合理地安排定位球的防守战术，降低定位球带来的威胁。明确队员职责分工的好处在于，可以提高注意力。

防守界外掷球

防守掷近距离界外球的进攻

当对方获得界外掷球时，所有防守队员应迅速回防到位。首先盯死对方能造成巨大威胁的球员。在掷球点附近的防守队员应紧盯靠近球门的球员，保持2~3码的距离，并与对手和球形成三角形站位。这一位置既能封堵，又利于抢球。当对手接球时，防守队员必须上前紧逼，施加压力，使其无法转身。此外，应有一名防守队员位于掷球队员和与其最近的接球队员之间，迫使他接球后不能轻松回传给掷球队员，并且一旦掷球队员进入场地，立刻上前紧逼(示意图31)。

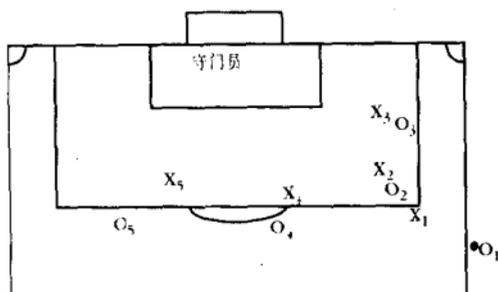


示意图 31 防守掷短距离界外球

而离掷球点较远的防守队员，不必盯人太紧，因为他兼顾着盯人和补位的双重责任。守门员应站位于近门柱。

防守掷远距离界外球的进攻

对守门员而言，防守掷远距离界外球的进攻相当困难，且具威胁，因为，掷出球的运行轨迹又低又准。当对方一名高大球员位于近门柱和球门区角之间的区域时，防守队员据此可以预测对手准备使用掷远距离界外球的进攻战术。其实这名球员往往不直接头顶球射门，而是为身后同伴过渡传球。一旦传球成功，防守将面临巨大威胁。

界外球的防守组织应以降低危险和限制对手抢到第一点为主要目的。一名防守队员应站在掷球队员前面，迫使其增加掷球高度。球的运行轨迹越高，飞行时间就越长，防守队员就可赢得防守时间。对接球的高大球员应采取前后夹击的盯人战术，根据对手的身高选择盯防队员。

如果进攻队员过渡传球成功，防守队员应积极拼抢第二落点。过渡传球一般传向身后 2~6 码处(示意图 32 阴影区域)，防守队员必须控制这一区域，防止对手获得任何机会。

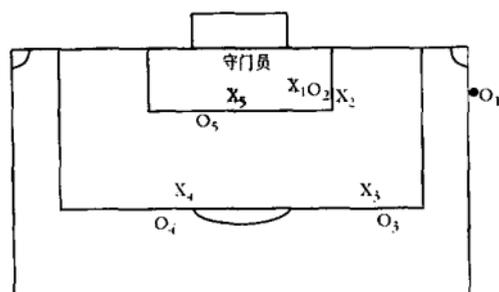


示意图 32 防守掷长距离界外球

守门员防守又高又远的界外球进攻，应争取抢到第一落点。但是，如果球掷向近门柱，守门员出击将冒风险时，则应重点防守过渡区域。

防守角球

防守角球的两种基本战术是，盯人防守和区域防守。而区域结合盯人防守效果更好。它既可明确守门员和防守队员的负责区域，又可盯住对方最有威胁的队员。但必须强调的是，任何情况下，结果是评价效果的惟一标准。如果一个球队防守角球的体系非常成功，那他们完全没有必要改变它。重要的是，角球防守应行动一致，相互信任。

定位球防守的战术目的是，尽可能地阻止对手破门得分。所以，球队必须进行专门的训练。教练员不仅要明确个人防守职责，而且要指导协同行动。

比赛中因为换人的原因，会错过对重点队员的盯防，这时场上的其他球员应有足够的思想准备，以完成下场队员的防守职责。当盯防队员被对手引诱而失去位置时，其他队员

也应随时准备补位。

因为近门柱的角球进攻威胁最大，所以，这一区域的布防非常重要(示意图 33)。一名球员(X_1)站在近门柱，另两名防守队员(X_3 和 X_4)站在前球门区。防守队员(X_2)站在后门柱，另一名防守队员(X_5)站在后球门区。3名球门区内的防守队员负责各自身前区域，他们的身材要高，而且头顶球技术出色。守门员注意防守传入球门区的高球。当守门员出击时，站在门柱的两名球员补防球门。队中两名较矮的球员站在球门区和罚球区线之间负责防守这一区域。其余球员选择盯防与自己身材相当对手。

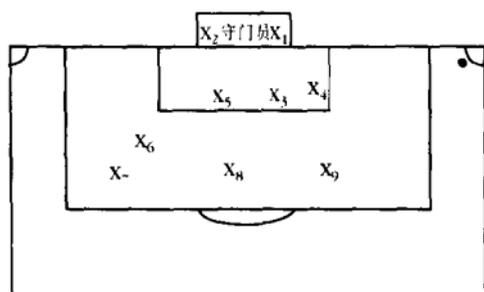


示意图 33 防守角球

本方应有两名头顶球技术出色的球员(X_6 和 X_7)去盯住对方的危险人物。如果对手发短角球，区域防守队员不应出击，而应该由较矮的球员跑到球门区边缘逼迫对手。在紧急情况下，如果必须有一名区域防守队员出击，也应是防守门柱旁的球员。因为，他们的任务没有在球门区内的其他队员关键。必须记住的是，如果发短角球，需要两名防守队员上前紧逼。

当对手站在近门柱处，防守队员不仅对其实施紧逼，而

且，不能放松对其身后球员的盯防，目的是防止对手的摆渡进攻。面对这样的角球进攻，守门员的行动抉择相当困难——是出击拦截第一点，还是防守过渡传球。

一般情况，如果防守低平球，应由防守队员解除危险，守门员不要盲目出击，注意防守过渡传球。但是，如果传向近门柱的角球又高、球速又不快时，守门员就有足够的时间和空间出击防守。针对角球防守，经验是最好的老师，守门员应根据自己的特点决定行动方式，但在分析、判断球路和球速之前，切莫轻举妄动。

如果对手进入球门区，守门员不应让防守队员采取紧逼盯人，因为这样会影响守门员的活动范围。对直接罚入球门区的球，守门员既可接球，也可将球击出界外。如果对手从球门区跑向其他区域，则由区域防守队员负责防守。区域防守的优点在于责任明确，防守组织不易混乱。只要在防守区域内不让对手得球，破门的机会就会减小。

防守罚球区附近的任意球

无论防守罚球区内或罚球区外的任意球，防守队员必须排成人墙封堵球门近角。排墙的原则是封住对手的近角射门。而守门员应站在远角防守，不要被人墙挡住视野(要能看到球)。如果对手直接射向远角，对防守半个球门的守门员不会构成任何威胁(图 64)。

排墙的人数由任意球的位置决定(示意图 34)。一般说来，任意球越近，越靠近中间，排墙的人数就越多，反之人数就少。排墙的人数也不能过多，否则会减少防守力量，而且，过多的人数也会影响守门员的视线。

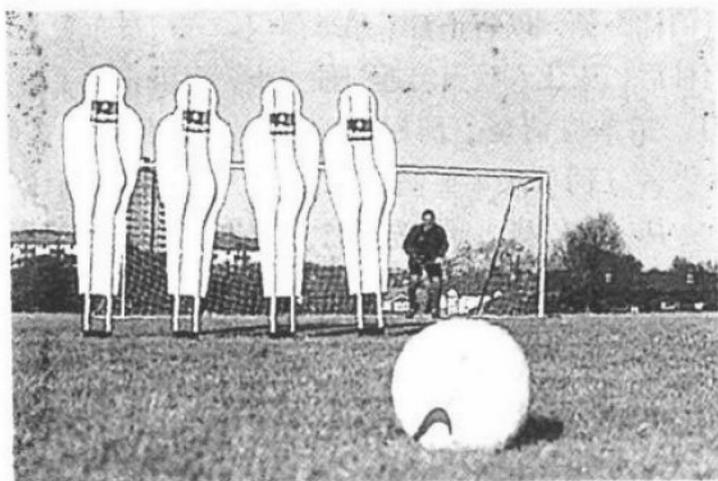


图 64

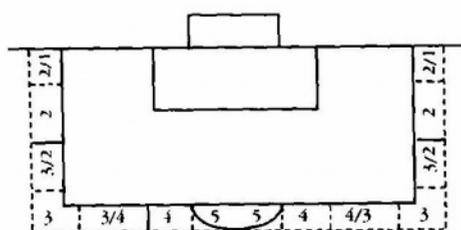


示意图 34 罚球区附近的任意球防守

所有球队防守任意球的计划应事先安排。应根据球员的特点组织人墙。因为，后卫更适合于盯人防守，所以，人墙最好由中场队员组成。

只要对手获得任意球，守门员就应该根据演练的防守战术组织防守。技术出色的罚球队员常会利用组织人墙的瞬间突然射门，因此，防守组织必须快速、简练。

（排墙要有相当高的技巧，建议由守门员负责，原因在于他的位置和职责。）

守门员决定人墙的角度和人墙的人数。最高的球员应站

在近门柱一侧，以防止对手吊球射门。守门员布置人墙封住近门柱后，应让人墙多出近门柱一步，以阻止对手的弧线球射门。指挥应清楚、简明，例如，“向右移动 2 码，停止！”。守门员决不能站在人墙后面，这样将挡住他的视线。一切安排妥当，守门员要专心致志防守另半边球门。如果球被搓起吊过人墙，球速不可能太快，守门员将有时间移动扑救。应当记住的是，最好的防守也不能阻止最有效的进攻。所以，只要按计划实施防守，即使任意球失分，也不能埋怨守门员。

有时，为增加射门角度，罚球队员会向内轻拨给同伴射门。为阻止这种配合射门，应有一名机动球员站在人墙边缘 1 码左右，只要球一传出，他将快速上前积极封抢(示意图 35 中的 X_5)。

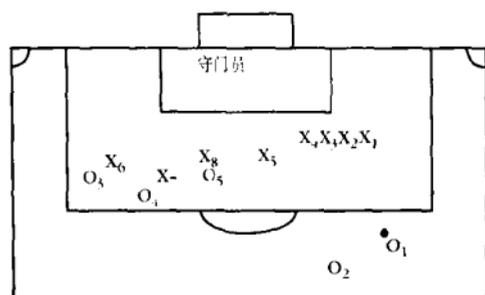


示意图 35 冲向任意球

守门员也应随之调整位置。其他后卫在其位置上盯人防守。

防守小角度的任意球，人墙不仅要阻止对手直接射门，而且也要做好防守横向低平传球的准备。应迫使对手罚出高球，这样后防线就有更多的时间解除危险。

对于罚球区内的间接任意球，必须所有队员都退回参加防守。如果任意球离球门 10 码以内，最好安排 6~7 名球员组成人墙，守门员站在人墙前方中间。只要球一被传出，人墙应同时封堵而上，阻止射门，罚球区内的其他防守队员紧逼盯人(示意图 36)。

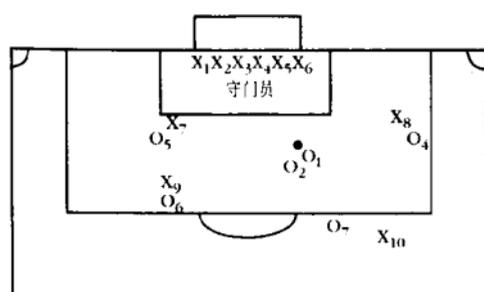


示意图 36 防守罚球区内的间接任意球

防守界外掷球、角球和任意球的练习

这些练习可以在一方进攻，一方防守的情形下完成，或在 11 人制比赛中进行。教练员可以让界外掷球、角球和任意球随比赛进行自然产生，或在比赛中专门设置。

要点

- 集中注意力。从被判罚定位球的即刻，马上组织任意球防守。
- 快速、有序地组织防守。
- 明确个人和集体地防守职责。

定位球防守战术只有在训练中反复磨练，达到高度默契，才会在真正的比赛中运用自如。



第十四章

防守球点球

很多比赛的结果，甚至是世界杯决赛，都由球点球决定。

在当今的足球比赛中，扑球点球的技术具有重大意义

在 1对1的情况下，罚球点球的队员承受的压力远远大于守门员。一旦被判罚球点球，进球是预料中的结果。尤其是在比分接近时，罚球队员的压力将会更大。而那些不经常罚球的队员表现就更为明显。正因如此，守门员应根据具体情况，采取不同的策略。

防守球点球的两大技巧是，猜想扑球和射门瞬间作出反应。

提前移动

守门员提前移动的原因是，即使与大力射门的球同步反应，要想扑到球也是不可能的。扑球前的假动作，有助于守门员提高判断扑球的效果。

分析评价球员的射门类型

一般说来，后卫队员与中前场球员相比不太喜欢冒险，他们趋向于更保险地踢球，喜欢将球推向踢球脚的同侧。诡

计多端、技术出色的球员喜欢以假动作蒙骗守门员，并向动作的反方向射门。

争取“诱骗”罚球队员

当罚球队员助跑时，守门员假装向一侧移动。目的是使罚球队员认为守门员将向这个方向扑球。结果他将球踢到另一侧——正中守门员下怀。

在球门线左右晃动

通过在球门线上的左右晃动，促使对手分心，从而导致错误地选择射门方向。然而必须记住，当向一侧移动时，很难完成向另一侧的鱼跃扑救。

站在球门的一侧(偏离中心)

稍微偏离球门中心的站位，致使罚球队员被迫改变原先的射门意图。只有沉着的球员会选择射向守门员靠近门柱的一侧。所以，守门员应掌握罚球队员的心理，坚决地扑向更宽的一侧。

观察罚球队员的助跑方式

罚球队员踢球前助跑的身体姿势，往往预示着射门方向(示意图 37)。如果罚球队员迎球直线助跑(A)，那么他不太可能将球射向踢球脚的同侧，要么直接射向球门中间，或者射向相反一侧。如果罚球队员弧线助跑(B)，很有可能向踢球脚的同侧射门。如果没有弧度的斜线助跑(C)，很有可能待守门员移动后射门。

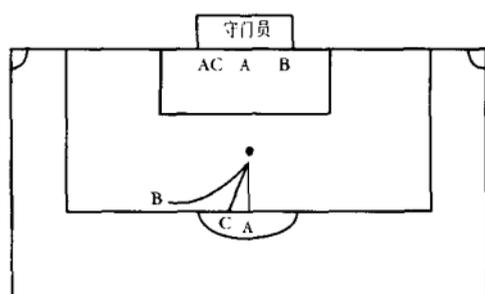


示意图 37 扑球点球(罚球队员使用右脚), 观察罚球队员的助跑方式

对射门作出反应

在正式比赛中, 各队都有固定的罚球点球队员, 这名球员通常是训练有素, 对完成准确地射门有足够的信心。但是在球点球决战中, 压力上升, 罚球队员也会丧失往日的自信。实际上, 根据对许多球点球的观察研究表明, 大部分的射门是射向球门中央。守门员应该重点放在防守球门中央的 6 码范围, 抢先移动, 有时不如直到射门瞬间作出反应更为有效(示意图 38)。

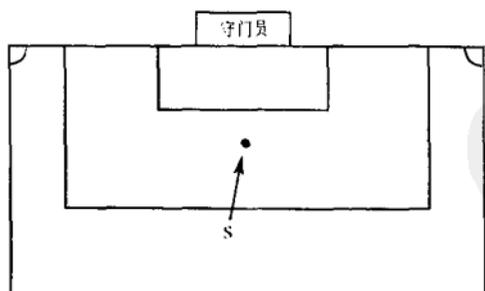


示意图 38 扑球点球——对射门作出反应, 防守球门中心区域

无论使用何种方式，每次都想取得成功是不现实的。经验是防守球点球的无价之宝，守门员应不断积累。当然，守门员还应不断练习不同的扑球技术。但是，在训练中再现真实比赛中的紧张压力是困难的，因为罚球队员从助跑到射门相当放松，也更喜欢冒险。



第十五章

身体训练

现代足球比赛要求必须对守门员进行专门的身体训练



身体训练应融入训练过程，并贯彻始终。身体训练必须有利于提高比赛成绩，否则毫无意义。球员要想发挥他们的潜能，必须保证身体素质满足现代足球比赛的要求。进一步说，再好的赛前准备并不是获得最好比赛成绩的惟一途径。但是，如果队员的身体能力达不到比赛要求，再好的训练计划也无济于事。因此，教练员必须认识身体素质的重要性。

获得最佳的身体素质并保持它不是一件容易的事情，要经受住意志的磨练，“没有付出，就没有收获”。艰苦的身体训练必须坚持整个赛季，因为，稍有放松，已获得的身体素质就会下降。训练动机是保持身体素质的重要因素。所以，充满乐趣、富于竞争的训练方法，可以大大调动球员身体训练的积极性。

既然身体素质如此重要，教练员就必须认真对待，制定完整的训练计划。以下是制定训练计划的几个要点。

- 根据球员的年龄和训练水平提出训练要求。
- 身体训练计划的时间安排。在赛季前的准备阶段进行大强度训练。而赛季的身体训练以保持训练水平为主要目的。应该注意的是，赛前不要进行大强度训练，否则，影响比赛表现。
- 训练内容的多样性取决于质量，而不是训练数量。
- 训练期间，有规律、针对性地进行身体训练，通过计时跑和循环练习等手段完成。
- 在比赛期间，有规律地、客观地评价身体素质。

守门员需要全面的身体素质。应具有快速的步伐移动和出色的弹跳力，具备抗击大力射门的上身力量和对付身体冲

撞的全身力量。除此之外，还应具有灵敏和面对突发事件的快速反应。所有的这些素质依赖于良好的心肺功能。

为使守门员训练避免枯燥乏味，训练内容尽量与球结合。然而，正确鉴别教和练的不同之处是非常重要的。很多人错误地认为，守门员训练就应采取高压训练形式(快速重复某一练习内容)。这样一旦产生疲劳，技术动作就会变形。所以当技术训练时，守门员需要时间领会技术要点。不间断地反复练习，守门员在几分钟内就会极度疲劳，从而忽视技术要点，并使技术走样。因此，重复练习适于提高耐力和力量时使用，而不是用来完善技术。

训练内容应符合训练对象的特点。对于 13 岁以下的球员，重点应以培养兴趣和掌握技术为主，偶尔进行身体训练。随着球员身体上的发育成熟，训练中的专项身体练习将不断增加。但灵敏和柔韧练习应贯穿于所有年龄段，耐力和无氧练习适用于 14 岁以上的球员。

守门员需要四种身体素质，以下是每种身体素质的一些练习方法。这些练习方法并不是全部，教练员应该发挥想像力使训练富于变化和充满新意。值得注意的是，除了速度训练，其他身体训练应该在训练课的最后阶段进行。

耐力

守门员虽然没有必要与其他队员一起进行耐力训练，但仍有一些专门针对守门员的耐力训练方法。

(1) 连续扑球

距球门 10 码远将几个球摆成弧形。同伴站在球后，逐

个连续快速射门，守门员尽量扑救(示意图 39)。经过短暂的休息后(休息与训练的时间比例为 3:1)，练习重新开始，争取每次取得新的成功。根据守门员的需要，调节射门距离。射门距离与守门员的水平相适应是至关重要的。每次射门之间应有一定的间歇时间，从而保证技术动作的正确性。换句话说，守门员必须做好再次扑球的准备。如果每次射门都应声入网，守门员将会失去练习的性趣，也会降低练习效果。

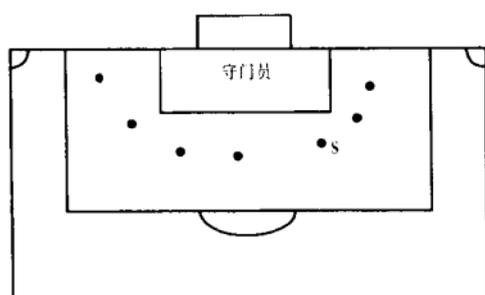


示意图 39 密集射门

(2) “科理根”

做法

此项练习是以前曼彻斯特城队和英格兰队门将乔·科理根命名的，这是他早先每日训练的一部分。两名同伴平行站在距各自门柱 6~7 码的地方，每人 4 球。一名同伴传低球，守门员进行鱼跃扑救。当守门员起身后，另一同伴将球传向球门上角，守门员快速移动再次扑救，完成 8 次扑救为一组练习。每组练习后应有充足的休息时间。对于水平高的守门员，可以增加球的数量(图 65a、图 65b、图 65c、图 65d、图 65e、图 65f 和图 65g)。

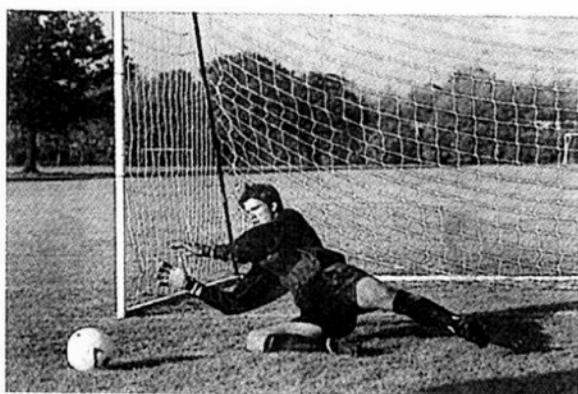


图 65a



图 65b

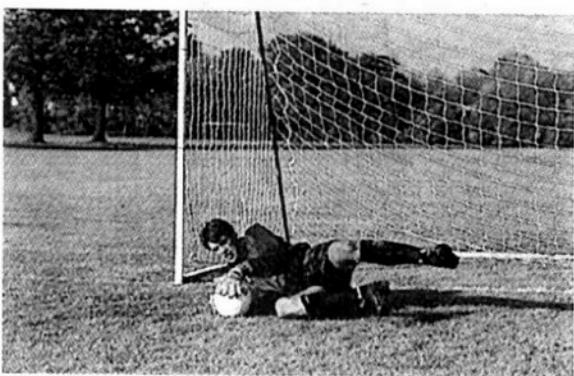


图 65c



图 65d



图 65e



图 65f



图 65g

(3) 往返移动守门

做法

此项练习由 3 个球门组成——两个 5 码宽的小门和一个正规球门。两小门位于大门两侧前方 15 码远(示意图 40)。守门员先跑向小球门 A, 快速扑救 S_1 的射门。然后, 快速回到球门 B, 防守 S_2 的射门, 最后触摸一下远门柱, 再跑向球门 C 扑救 S_3 的射门。重复 5 次(休息和练习的时间比例是 3 : 1)。练习要高速完成。



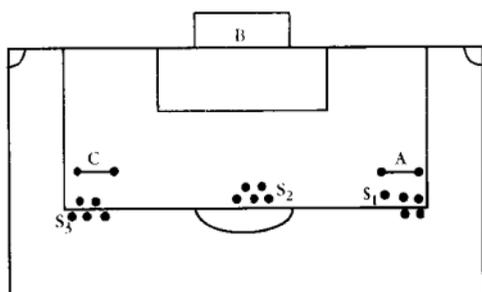


示意图 40 穿梭机般的守门

(4) 循环练习

做法

守门员从起始点冲刺跑向 12 码的标志，在终点完成 15 个俯卧撑，然后跑回起点，做一次前滚翻。起身后，折回冲刺跑向 15 码的标志，到达后，平趴在地，教练员将球扔向空中，守门员必须迅速起身，跳起在最高点接球，重复 10 次然后跑回起点，做一次前滚翻。起身后，转身再跑向 18 码的标志，然后躺在地上，同伴将球掷向守门员，守门员仰卧起坐接球，重复 30 次。最后守门员回到起跑线，再做一次前滚翻，然后休息。训练水平高的守门员可以连续完成 2~3 组的循环练习。而年轻守门员完成每组练习后，间歇 3 倍的练习时间(示意图 41)。为比较分析，教练员应记录每次循环练习的完成时间。

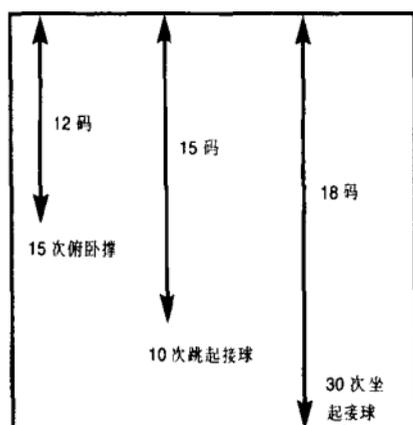


示意图 41 循环练习

速度素质的训练

为了提高速度素质，每次练习之间必须有充足的休息时间。

(1) 方形冲刺跑

做法

用 4 个球围成一个边长 10 码的正方形，方形中央摆放一球，守门员位于中心位置。听到口令后，守门员冲刺跑向一角，触球、转身跑回原位，再触球，然后跑向另一角。完成四角触球为一组练习。休息与练习的比例是 5 : 1。练习中可以变化跑动方式，如向前冲刺跑，后退跑回位，或侧向滑步前进，侧向滑步回位(图 66)。



图 66

(2) 短距离冲刺跑

做法

最好有多名球员同时参加，为提高兴趣，可以采取竞赛方式。守门员与球相距 5 码，或坐或躺。听到口令后，快速起身并以最快速度抢到球。教练员可以改变起动姿势和调整跑动距离。休息与练习的比例是 5 : 1。

(3) 球从裆下穿过的转身扑球

做法

守门员两腿分开站立，与同伴相距 2 ~ 3 码，相向站立。同伴将球从守门员两腿中间传过，守门员必须快速转身，鱼跃扑球。重复 10 次。

(4) 正面扑球

做法

守门员两腿分开站立，与同伴相距 2~3 码，相向站立。同伴向守门员两腿中间传球。同伴刚一出脚，守门员立即正面扑球。重复 10 次。

(5) 掷地滚球后的扑球练习

做法

守门员位于球门中间，练习用球放在身后。守门员向 6~8 码外的同伴掷地滚球，同伴直接向守门员两侧射门。在门柱内侧一码处各放置一标志物，以提高同伴射门的准确性。

(6) 裆下掷球，转身扑救

做法

守门员位于 4 码宽的球门内，面向球门，用手将球从裆下传给站在自己身后 5~10 码外的同伴，然后，转身扑救同伴的射门。

(7) 转身扑球

做法

守门员面对球门，听到站在自己身后 6~12 码外同伴的

口令后，迅速转身扑球。10次为一组练习。

(8) 近距离防守凌空射门

做法

守门员站在近门柱，面对同伴 S_1 。 S_1 用手将球传给同伴 S_2 ， S_2 向近角凌空射门。守门员快速反应并作出扑救。10次为一组练习(示意图 42)。

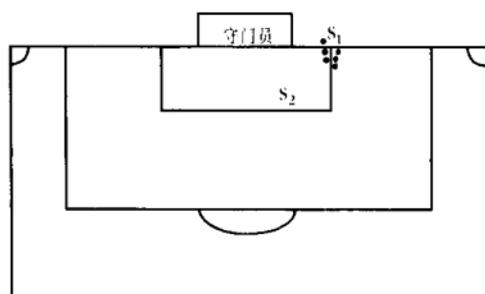


示意图 42 近距离凌空抽射

灵敏练习

(1) 前滚翻

做法

守门员持球完成一次前滚翻，然后回位。重复6次。



(2) 腰腹灵敏性练习

做法

守门员坐在地上，站在 2~3 码处的同伴向其两侧传球，守门员快速完成两侧接球。每侧练习 15 次。

(3) 背肌的灵敏练习

做法

守门员平趴在地，同伴从 1~2 码处向守门员传球。守门员必须背弓接球。重复 10 次(图 67)。



图 67

(4) 滑动扑球

做法

守门员坐在地上，同伴向他两侧交替传球。守门员一边扑救，一边前移。同伴传球要有节奏，练习从球门线至罚球区边缘。

(5) 躲球

做法

守门员仰面躺在地上，两名同伴位于两侧 3 码距离。一名同伴向另一名同伴传地滚球，守门员可以采取坐起、弓背和抬腿的方式让球通过。此项练习重复 20 次(图 68a 和图 68b)。



图 68a

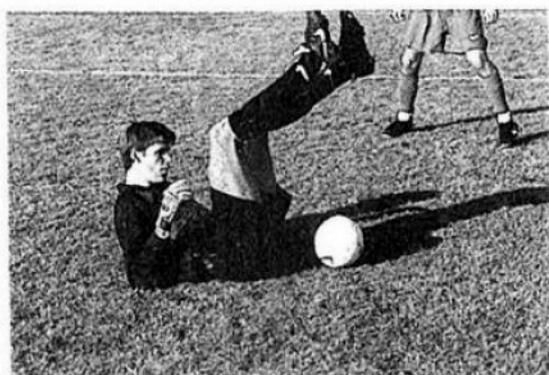


图 68b

下肢力量

(1) 弹跳练习

做法

使用 5 个球或 5 个栏架，守门员必须跳过每个障碍。守门员可以采用多种跳跃动作——兔跳、左腿跳和右腿跳。每次跳跃应达到最高点。应该注意，场地不能太硬，以防引起关节损伤病。每组练习之间有充足的休息时间(图 69)。



图 69

上肢力量

(1) 俯卧撑

下面的一种练习每周至少完成 3 次：

- 正常俯卧撑(3 × 25 次)。
- 以拳撑地的俯卧撑(3 × 25 次)。
- 手指撑地的俯卧撑(3 × 15 次)。
- 双手按在两球上的俯卧撑(3 × 10 次)(图 70)。
- 双手按在一球上的俯卧撑(3 × 10 次)(图 71)。
- 击掌俯卧撑。击掌间隔是，一次俯卧撑，击掌 1 次。
2 次俯卧撑，击掌 1 次，直至 10 次俯卧撑。



图 70



图 71

当然，俯卧撑的次数要与守门员的年龄和训练水平相一致，但次数应不断增加。

(2) 摆脱然后守门

做法

守门员站在球门中间，一同伴在罚球区边缘射门。同伴射门前，另一同伴纠缠守门员，守门员必须挣脱纠缠进行扑救。此项练习有很高的实用价值。根据守门员能力重复6~10次。



第十六章

人造草地训练

保障球员的安全和健康是教练员不可推卸的责任



守门员与其他任何队员相比，更应注重草地质量。平整的人造草皮场地，有利于其他位置球员的传球质量和控球技术的发挥。但对经常倒地扑球的守门员却存在着潜在的威胁。坚硬的场地对年轻守门员的鱼跃扑救毫无益处。长时间的撞击，还会导致慢性损伤。而且，守门员出于自我保护，也会形成错误的动力定型。由于年轻守门员无所畏惧和强烈的自我表现欲，常会忽视安全意识。所以，教练员对此必须有清醒的认识并在训练中加以控制。

守门员在人造场地训练中，不可避免地要进行鱼跃扑球。但是，教练员可以通过限制鱼跃扑球的强度和高度，最大限度地减少伤害。带有护肘的训练服和使用训练垫，可以避免擦伤和撞伤。使用小球门则是最简单、最实用的办法。它也适用于本书的大部分练习内容，以限制守门员经常的倒地扑球。

人造场地的另一缺陷，是场地大小问题，室内场地更为突出。因此，教练员的训练组织应灵活多变，器械摆放更为合理，并在保证安全和练习质量的条件下完成教学目的。

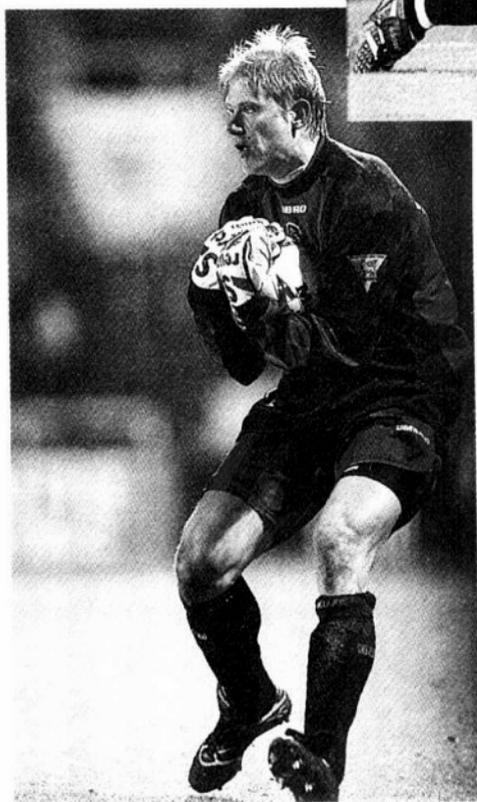
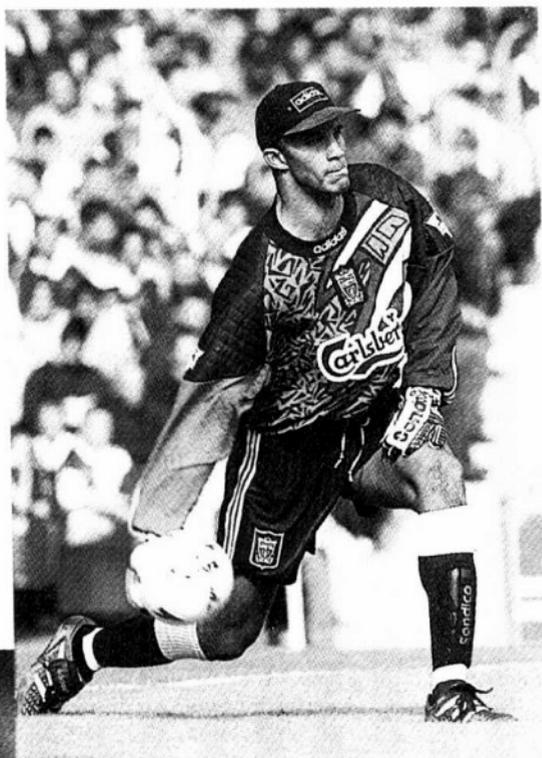
当制定了长期训练计划以后，如何安排训练可以参见以下内容：

- 球性——经常练习。
- 处理回传球——经常练习。
- 接球：四种手形经常练习——控制低球的鱼跃扑球数量。
- 步伐练习——经常练习。控制鱼跃技术动作的数量。
- 封挡射门——使用小球门。
- 意外球防守——使用小球门。

- 选位练习——采用手球比赛形式，不许鱼跃扑球。
- 原地鱼跃扑球——从跪姿开始。
- 反应练习——防守变向球(墙的反弹球射门)。
- 防守传中球——经常练习。
- 发球练习——经常练习。
- 策应防守——经常练习。
- 组织定位球防守——经常练习。

当在真正草地上训练时，教练员应充分利用场地并周密安排训练内容，通过情景训练加强基础练习。





第十七章

成功守门的十大要素

比赛的别名是阻止进球

守门员的根本作用是阻止进球。无论守门员的技术动作是否规范，只要保证城池不失，那他的“风格”就不需要改变。这本书的目的是帮助守门员提高守门效益，而不是学会华而不实的技术动作。所以，如果守门员使用的技术并不规范，但效果甚佳，教练员就没有必要改变它。建议年轻守门员要经常观察和分析优秀守门员的比赛表现，并认真模仿。年轻守门员应根据个人的能力和条件来形成自己的独特风格。

青少年守门员的身高是受到人们轻视和忽视的重要原因，这的确不公。青少年的身体发育存在差异，一个低于11岁年龄平均身高的守门员，可能到了18岁要高于其他同伴。进一步说，所有守门员都有自己的长处和不足，矮个子守门员突出的抢点意识，也许恰恰是高个子守门员的弱点。如果守门员比赛表现突出，很少出现错误，那他的身高就不是重要因素。教练员不可能控制守门员的遗传因素，他的职能就是充分挖掘年轻守门员的潜能。

过去10年中，优秀守门员的平均身高从6.1英尺升到6.3英尺(1英尺=0.3048米)。足球界有一句广为人知的说

法，“同等条件下，高比矮好”。它更适于足球比赛对守门员这个位置特殊的身体要求。

尽管体格很重要，但下面相关的十个要素，决定谁有可能成为优秀的守门员。

自信

自信是其他要素的基础。没有自信，守门员将不能积极主动地投入比赛，比赛表现也不稳定，他的球队也因此受到影响。对于守门员来说，自信是不败的信念，即使面对挫折。其实，出现错误是不可避免的，但优秀守门员能迅速摆脱消极影响，继续全神贯注地投入比赛。而不成熟的守门员一遇挫折，便怀疑自己的能力，以致影响能力的发挥。这样的守门员必须记住，一次失误并不是衡量守门员优劣的惟一标准。事实上，观察守门员失误后的表现才能获得最有价值的信息。总之，守门员最惧怕的是怀疑自己。

守门员的表现应镇定自若，否则将失去震慑对手的威力。即使感到紧张，也应让人觉得充满自信和能冷静地指挥后防。这不仅能激励自己，更重要的是还能感染同伴。

不在状态使守门员感到自信不足，此时，他应回忆以前出色的比赛表现，并在头脑中反复再现。这将有助于守门员恢复积极主动的比赛态度和发挥个人能力，从而消除因状态低迷引起的恐惧和消极的比赛态度。这时，教练员在恢复守门员的自信方面将扮演重要的角色。不断地鼓励和正确地练习，将有助于守门员重新回到竞技状态的高峰。

能力

所有球员都应刻苦训练，以不断提高技术水平。一方面使特点更加突出，另一方面改进不足。

守门员的训练计划应以围绕减少比赛中的失误为核心。因为失误的原因是技术问题还是判断错误易于鉴别，所以，纠正错误应是训练的主体内容，避免比赛中出现相似的错误。然而，守门员也应花费一定时间用于头部、手部和步伐的基础练习，道理在于它是完成高难技术动作的基础。

尽管有助于学习过程的比赛经验在训练中无法获得，但训练要求必须严格，以使守门员掌握比赛需要的实战技术和养成高度的责任感。良好的训练作风将会反映在比赛之中，而且，随着能力的增长，守门员的自信也会自然形成。

注意力

进球只是片刻发生的事情，如果守门员在比赛中稍有放松，将会导致无法挽回的后果。守门员必须分分秒秒保持高度警惕，随时准备应付突发事件。不像场上其他球员那样，失误后还有挽回的余地。即使对手近在咫尺，进球已成定局，而守门员的注意力也不能有丝毫的松懈。

一般来说，守门员在比赛中不断地运动，有助于他的防守效果，而只根据形势的需要采取防守行为，往往会降低防守效益。如果比赛中很长一段时间，对手未对球门构成威胁，守门员仍必须保持高度的注意力，并尽可能与比赛情景联系在一起。甚至球在对方半场也应不断地调整位置，随时

准备出击对手的快速反击。显然，分析比赛信息和鼓励、指挥后防队员是保持集中注意力的最好办法。

集中注意力的关键是随时准备应付一切可能发生的事情。这不仅意味着认真对待对手的每次射门，而且，也贯穿于本队表现失常，对手表现出色的任何场面。

竞争意识

所有守门员都应有不被击败的决心和勇气，如果被打败，也应是上演一幕壮志未酬的悲剧。守门员应具备牺牲自我的精神（包括冒着个人的安全风险），否则，他不可能取得成功。强烈的竞争欲望使守门员以积极的态度投入比赛，并迸发出强烈的自信感。实际上，守门员表现出的勇气和他的身体条件同等重要。如果守门员坚信他能完全控制门前区域，即使身材不高，他仍可比高大守门员表现得更为出色。与自信一样，取胜的意志富有极强的感染力，守门员将激励防守队员以无畏的精神力保球门不失。

球员在训练中表现出强烈的竞争欲望也相当重要，因为竞争意识的形成需要在平时训练中培养，它不可能是比赛时的必然表现。力保球门不失的意志应是守门员永恒的性格特征。这种获胜的信念使守门员能发奋训练，追求完美。

沉着

因为守门员的位置是承受压力最大的位置，当场上其他球员情绪失控时，守门员仍能保持镇定的能力是相当重要的。由于守门员在防守中的关键作用，丝毫不允许在压力下

有惊慌失措的表现。守门员沉着的表现也影响着其他球员。那些经常推卸失误责任的守门员，将失去同伴的信任并引起同伴的反感。即使是防守出现问题，也应是善意的批评，而不能恶意指责。

稳定

一场比一场比赛表现突出是优秀守门员的特征之一。多场比赛的稳定发挥将赢得队友的高度信任。正是这种稳定性使守门员很少出现错误，并出色地完成防守任务。

发挥稳定的关键是，在每场比赛中，无论本队还是对手处于优势时，守门员都能在正确的判断中合理地运用技术。这需要有保持注意力高度集中的意志力，因为守门员总有状态低迷、精神不集中的时候。要阻止这一状态的出现，就要经常回忆比赛中力保球门不失的精彩画面，从而调动求战欲望的本能。充分的赛前准备有助于强化注意力，使身心处于最佳状态，从比赛开始，就做好应付一切的准备。

骄傲自满是影响稳定发挥的主要因素。当守门员认为可以对一切应付自如的时候，也即将是出现问题的时刻。守门员必须以一贯的比赛态度，认真对待每一场比赛和每一次的技术动作。骄傲滋长粗心大意，从而导致出现失误。比赛从始至终，守门员应全身心地投入比赛，从而力保球门不失。

勇气

比赛中，守门员常会遇到为了救球而有可能受伤的情况。面对这种情况，不能轻易放弃，需要有不顾一切的勇

气。然而，如果守门员合理地运用技术和全力应付身体对抗，也很少出现严重受伤事件。与身体碰撞相比，对大多数守门员而言，没有什么比失球带来的痛苦更大。尤其是在 1 对 1 的情况下，扭转被动局面更需要守门员的勇气。

另一种勇气是关键时刻果断作出决定的意志力。例如，在泥泞的场地，面对对手的进攻，守门员更愿意呆在门里，而不愿出击拦截传中球。然而此时，更需要守门员充分发挥他的能力，果断决定。当自信心下降、消极态度占主导地位的时候，最容易暴露勇气不足的问题。战胜恐惧和不断作出正确的决定，可以极大提高守门员的果敢精神。

合作

在现代足球比赛中，守门员不仅仅是把守球门、阻截传中球，他还应成为最后一名清道夫。严密的防守取决于紧密的队形，它意味着守门员与最后一名后卫队员应保持适宜的距离。这需要守门员有很高的足球智慧，它反映在守门员通过对场上信息的分析，占据有利位置，积极策应后防队员。

交流

作为最后一道防线，守门员的位置使他拥有观察全场的良好视野。因此，他应担当提供信息和指挥队友的重任。通过语言交流，使同伴意识可能发生的险情，并保证有效地组织防线。正因如此，守门员在何时交流、交流什么、怎样交流是相当重要的。

清楚、及早的喊声能及时提醒队员补防漏洞，以及在紧

急形势下采取正确的行动。适宜、准确的信息可以使危险情况消除在形成过程。有效的交流能力与比赛经验紧密相关，它的效果取决于经常的沟通和共同对待比赛的负责态度。

训练

训练是提高技艺、挖掘潜能的重要途径。如果球员条件相同，教练员的训练质量将决定谁将成为出类拔萃的球员。通过科学的训练计划，高水平的教练员能够培养出最为出色的守门员，并充分挖掘他的一切潜能。缺少科学的指导，不仅影响球员的发展前途，还会养成许多的不良习惯。





第十八章

最后的忠告

你的表现要一场比一场更好

贯穿足球史，每名守门员都经历过犯重大错误的痛苦。有时运气不济，他的错误不仅影响一场比赛的结果，甚至导致球队在整个赛季的成绩下降。赛后的 24 小时是守门员最为难过的，他不断地回忆那难以忘怀的情景，为驱散阴影，极力渴望投入训练。

甚至在最关键的比赛里也会有错误发生。因此，应正确面对错误，迅速摆脱消极影响，专心投入以后的比赛。与其让错误或失败影响自信，导致竞技状态下降，不如把它总结成为经验，并努力训练，确保不再发生同样错误。而且，时针无法倒转，我们只能面对现实，采取这种哲学态度，守门员才能在以后的比赛中集中注意力。如果守门员不能正确对待因错误产生的压力，就决不可能发挥他应有的能力。

除了培养坚韧不拔的意志，为了比赛，守门员和他的同伴也应使身体状况处于最佳状态。这不仅需要刻苦训练，而且要以正确的态度对待比赛。所有优秀的守门员都有保证球门不失的决心和勇气。正是这种信念激励他们刻苦训练，完善技艺。守门员也应培养主宰局面的个性，给人们留下罚球区内的强者和控制一切的深刻印象，以此激发自己和同伴的信心。

在训练中，守门员应该注意雕琢技艺和提高判断能力。但应牢记，不是所有场合都能运用规范的技术，有时不正规的技术倒是惟一的选择。而且，守门员更应记住的是，他的天职是保证球门不失，应随时做好多次扑救的准备，直至化解门前险情。许多守门员对球脱手懊恼不已，瞬间会分散注意力，以致二次扑救的失败，其带来的后果不难想象。

优秀的守门员应有敏锐的观察力，并迅速分析面前发生的形势变化。只有全面了解队友的责任和能力，以及对手的特点，才会更有助于守门员准确地分析比赛，在威胁形成之前化解险情。

最为重要的是，守门员应保持水平发挥的稳定性。它如同银行里的储蓄一样，当守门员表现出色时，如同存款，而表现得差时，就等于取款。制定预期存款目标将激励守门员一场比一场表现得更好。

守门员训练检查表：

- 不断练习接球和步伐移动。
- 每次训练都要进行脚下技术的练习。
- 全力以赴对待每脚射门。
- 尽可能每次作出正确判断。
- 整场比赛保持注意力的高度集中。
- 培养主宰罚球区局面的刚毅性格。
- 成为分析比赛的专家。
- 与后防队员建立默契的交流途径。
- 重视提高发球技术。
- 组织防守定位球。
- 精心准备每场比赛。
- 保持良好的竞技状态。



- 注意保护好比赛装备。
- 不要被失误所困扰。
- 积极主动，不能失去对自己能力的信任。

教练员应注意以下几点

充分认识守门员是球队中最重要的位置，应保证守门员有足够的时间用于提高技艺。仅仅练习防守射门是不能提高守门员的全面能力。应针对性地制定守门员的个人训练计划，以提高实力克服缺陷。

基础练习

在练习中，应使头、手和步伐移动保持协调一致，牢固地建立正确的动力定型。除此之外，教练员还应发现守门员在比赛中存在的主要问题，并在有针对性的训练中加以解决。在进入情景训练之前，应安排一些守门员有过成功经历的练习内容。这种由易到难的学习过程，既可增强守门员的自信心，也可提高守门员的竞争欲望。

传球质量

训练中的传球质量非常重要，因为守门员只有更多的触球机会，才能取得进步。富于变化的传球和射门，可以提高练习的难度，是培养优秀守门员的重要环节。但是，守门员面对的每次射门都应声入网，也会使守门员的自信心受到伤害。

脚下技术练习

由于守门员处理回传球规则的变化，让守门员参加小场地比赛，对提高守门员脚下技术很有帮助。普遍地说，多数球队期望他们的守门员不仅只是一名门将，而且，应能担当清道夫的角色，并敢于冲出罚球区破坏对手的直传球。因此，建议守门员以其他位置的身份经常参加比赛练习。

培养斗志

快乐训练对足球队员而言非常重要。教练员可以通过活泼、富有刺激的训练内容达到这一目的。表扬比批评更能诱发球员的训练动机。当每次训练结束后，守门员应有能力得到提高的自信感觉，并已为比赛做好了充分准备。为此，守门员以成功的扑救结束训练，可以极大地保护守门员的自信感。

最后

因为守门员的位置是承受压力最大的位置，所以，守门员很难在比赛进程中享受足球。因此，他往往是在回忆中享受快乐。在赛后的回忆中，守门员才有充足的时间回放比赛时的骄傲表现和失误之处。一般来说，不出现失误的比赛与飞身扑救的精彩场面同样令人满意。赛后，那种完美表现的放松感觉是守门员最大的快乐。

版权声明

Published in 1998 by A & C Black (publishers)
Limited, London

Copyright © 1998 by Alex Welsh

图字：01 - 1999 - 0395 号



[General Information]

书名 = 足球守门员训练

作者 = (英) 阿莱克斯·沃什著; 马冰, 吴国天译

页数 = 215

出版社 = 北京市: 人民体育出版社

出版日期 = 2002

SS号 = 11072730

DX号 = 000001232806

URL = <http://book.szdnnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000001232806&d=A18D7F42547CCB5D9E474FA37AC520E0>

封面页	
书名页	
版权页	
前言页	
第一章	守门员训练
第二章	赛前准备
第三章	球性练习
第四章	基本功训练
第五章	连续扑球
第六章	选位
第七章	意外球的防守
第八章	1对1防守
第九章	防守传中球
第十章	发球
第十一章	处理回传球
第十二章	策应防守
第十三章	防守定位球
第十四章	防守球点球
第十五章	身体训练
第十六章	人造草地训练
第十七章	成功守门的十大要素
第十八章	最后的忠告
附录页	