

QUGUNQIUSHOUMENYUAN
JISHUXUNLIAN

陈德康 罗小兵 编著 王明波 摄影

曲棍球守门员技术训练

人民体育出版社



中国曲棍球协会系列丛书

曲棍球守门员技术训练

陈德康 罗小兵 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

曲棍球守门员技术训练 / 陈德康, 罗小兵编著; -北京:

人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4506-2

I. ①曲… II. ①陈… ②罗… III. ①曲棍球运动-守
门员-运动训练 IV. G849.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 163813 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 13 印张 220 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—1,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4506-2

定价: 38.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

中国曲棍球协会系列丛书

编委会

顾问：雷 军

主 编：李高潮 谈 莺

副主编：杨 超 王 钧

编 委：刘东伟 程 桥

序

曲棍球运动起源于19世纪初的英国，是深受英联邦国家欢迎和喜爱的体育项目，早在1908年伦敦奥运会便成为正式比赛项目。我国内蒙古自治区达斡尔民族居住地——莫力达瓦达斡尔族自治旗，源于契丹人马球传承，达斡尔族人自小喜爱被称之为“贝阔”，类似曲棍球的运动。现代曲棍球自上世纪70年代中传入中国，特别是改革开放以来，随着我国经济社会和体育事业的迅猛发展，曲棍球如同我国其他项目一样，得到飞速发展。国家男女曲棍球队近10年的迅速崛起和水平的不断提高；30多个青少年后备人才基地的建立和发展；中国莫力达瓦曲棍球节的创建；国际标准比赛场地和六人制场地的翻倍增加；区域性布局 and 扁平化式管理的尝试，以上等等都不断开启和创造着我国曲棍球新的历史。

同时，作为舶来品的体育项目，引入我国及发展的历史并不长，基础差、底子薄、对项目文化的认知度不高等现

状仍然客观存在。其中，以曲棍球基本技战术以及方法、手段，训练理念等理论建设上的差距更为明显，有关曲棍球方面的文章、著作更为少见。作为中国曲棍球协会主席，几年来我一直在呼吁、倡导中国曲棍球人积极顺应世界曲棍球发展的趋势，积极学习、深入探讨，动脑动手、用心用情，不断研究把握曲棍球项目规律，撰写出版更多的曲棍球文章和书籍。本次得知陈德康、罗小兵两位教练员撰写并即将出版《曲棍球守门员技术训练》，甚为高兴。他们提出要我为此书作序，欣然应诺。

本书编著者陈德康和罗小兵，曾是我国曲棍球优秀运动员，作为国家队主力守门员和前锋的他们，自上世纪90年代末开始走上教练员岗位后，善于学习钻研、注重积累提高，从地方队到国家队，有着多年的曲棍球实践经验，在曲棍球守门员基本技术和训练方法上进行了积极的研究探索，有着深厚的理论和实践。本书历时数年，不断修订完

善，是一本曲棍球守门员训练理论的专门书籍，其中就曲棍球守门员基本技术训练、比赛战术培养、心理素养提升等方法、手段做了研究归纳，对规范和提高我国曲棍球守门员训练水平，引导我国曲棍球教练员研究和创新意识等都将起到积极的作用。

希望本书的出版能够帮助我国曲棍球培养出更多的优秀守门员，同时也期待有更多的曲棍球专业书籍出版。

中国曲棍球协会主席 雷 军

前言

曲棍球运动起源于 19 世纪初的英国，是现代奥运会历史最为悠久的项目之一，也是在世界广泛开展、非常普及的运动项目。曲棍球运动于上世纪 70 年代传入中国后，如雨后春笋般迅猛发展起来：许多中小学相继组建曲棍球球队；曲棍球走进大学课堂；社会自发组建曲棍球国际俱乐部。这些都使我国从事曲棍球运动的人口数量不断增加。特别是中国女子曲棍球队近 10 年的辉煌（2002 年世界冠军杯冠军、世界杯第三名；2002 年、2006 年、2010 年亚运会冠军；2008 年北京奥运会亚军），吸引了更多的孩子们参与这项充满激情和魅力的体育运动。中国曲棍球协会目前已成立了 30 个奥林匹克后备人才基地，许多省市将曲棍球作为一种地域特色文化来推广和普及。

本书介绍了曲棍球守门员的基本守门技术及特殊训练方法。作为一名守门员教练，你必须对守门员的技术水平和体能进行评

估和监控，训练守门员的技术、柔韧性、灵活性、速度、耐力、力量、注意力、自信心。精心策划具有挑战性，但又不会使他们筋疲力尽或身体受伤的训练内容。对于年轻守门员或初学者来说，他们更适合重复或阶段训练。守门员必须具备双重品质，即：猫一样的敏捷，牛一样的韧劲。

本书历时数年完成，在此期间，许多训练方法手段又得到进一步改进，这些都在本书中得以呈现。希望这本书能传递更多曲棍球的知识与信息给大家，同时也期待培养出更多无所畏惧，了不起的守门员。

另外，因书中动作示范是由女性守门员完成的，所以涉及第三人称均用“她”来表示，但本书同样适用于男性守门员，特此说明。

图 例

Ⓜ 守门员

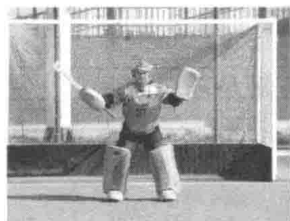
■ 进攻队员

■ 防守队员

—→ 球的行进路线

---→ 队员的行进路线

目 录



第一章
位置和进攻姿势 1



第三章
脚弓踢球 21



第五章
脚尖踢球 41



第二章
双腿拦截 13



第四章
交叉式脚弓踢球 31



第六章
护腿踢球 49



第七章
弓箭步 57



第十一章
一对一练习 105



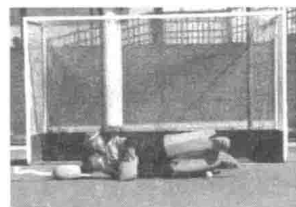
第十五章
罚点球 153



第八章
分腿 65



第十二章
二对一守门员救球 117



第十六章
短角球 161



第九章
凌空救球 75



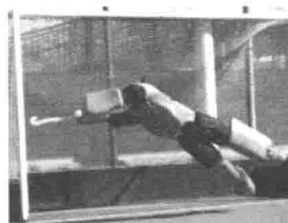
第十三章
反弹球 125



第十七章
守门员热身 171



第十章
铲球 95



第十四章
变向射门 139



第十八章
护具训练
(无球训练) 181

第一章 位置和进攻姿势



位置

我们都知道守门员的拦截位置对于成功救球至关重要。位置选择是守门员要学的第一件事。有些守门员认为这没什么，但事实上大多数守门员都要学会怎样才能“选择正确位置”。因为即使最顶尖的守门员，在比赛中也是应用这一核心基础技巧，也有许多人由于选择了错误位置而丧失救球良机。

还有一些进球的原因是守门角度错误。只有在正确的角度才能救球。训练期间，守门员必须刻苦训练，学会选择正确位置，不仅为了拦截那些来自射门弧顶部的射门，而且还为了对付那些来自球门附近的射门。守门员应该对自己所处位置的正确与否心中有数，这样她才能去她应该在的位置准备拦截射门。因此守门员教练必须教会守门员如何选择正确位置。

目标

站在正确位置救球。

技术

守门员站在球门前面，背对球门。在训练初期我总是教守门员想象她周围有一个属于她自己的“半圆区”——这个隐形

半圆区的底部两端分别为左右球门柱，顶端是离球门线约 1.5 米的一个点（中点）。

这个隐形半圆区用来帮助守门员选择正确位置救球，而且还是守门员拦截绝大多数射门时的活动范围。守门员离球越近，持球队员射门的余地越小，成功射门的机会越少。

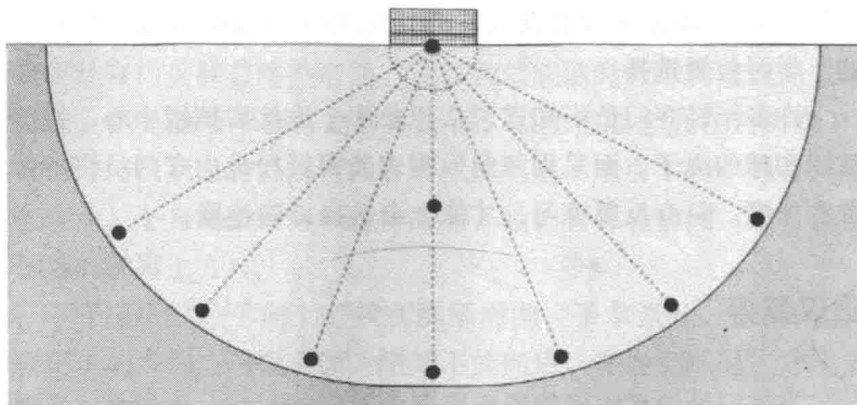
让守门员站在这个半圆形的顶端（离球门线 1.5 米），教守门员围绕这个隐形半圆区移动。

守门员应一直在这个隐形半圆区附近运动，她的头和身体应向前倾。当她围绕这个半圆区移动时，她不能转直角弯。作为教练，你要站在守门员前面，让她围绕着这个半圆区跑，这样才能确保她在移动时可以随时冲向球门柱。让她围着隐形半圆区移动几圈，她就能对这个最重要的定位技术找到一些感觉。

第一个技巧是利用绳子定位。将一根彩色的绳子固定在球门后挡板中央（接近地面）。如果你手头没有任何绳子，让守门员想象那个点上拴着一根绳子。把一些球放在射门弧的内侧。

一旦守门员开始熟悉那个半圆形，就让她站在她的隐形半圆区顶部，然后你站在射门弧顶部。使你 and 后挡板之间的绳子正好穿过守门员的双腿。

当守门员站在隐形半圆区顶部，而你站在射门弧顶部时，这根绳子应成为连接后挡板、守门员双腿和你之间的一根直线



技巧一：利用绳子概念进行定位教学

(如果你手头没有任何能用的线，就让守门员想象有这样一根将她 and 站在射门弧顶部的你连接起来的绳子)。

教练员从射门弧顶部跑到另外一个放在射门弧周围的曲棍球处。拿起绳子，举到球的上方，让守门员沿着两个球门柱之间的隐形半圆区移动，一点点进入正确位置准备救球。这时从球、守门员双腿到后挡板中间的那根绳子应再次呈直线。如果绳子没有呈直线，那么守门员的位置就不对。

然后在另一个球处重复同样动作。从球、守门员的腿和后挡板中间之间的绳子应一直呈直线。

这时你可能会发现守门员可能会忘了那个隐形半圆区，她

回到球门线，背对着球门线向球跑去，忘了让双腿之间的绳子和球呈一条直线。作为守门员教练，你必须向守门员解释隐形半圆区必须是她围着球门移动的参照物，因为它能减小射门角度。

现在让她从一个球跑到另外一个球处，给她时间寻找正确位置，这样你也能检查她的救球位置是否正确。

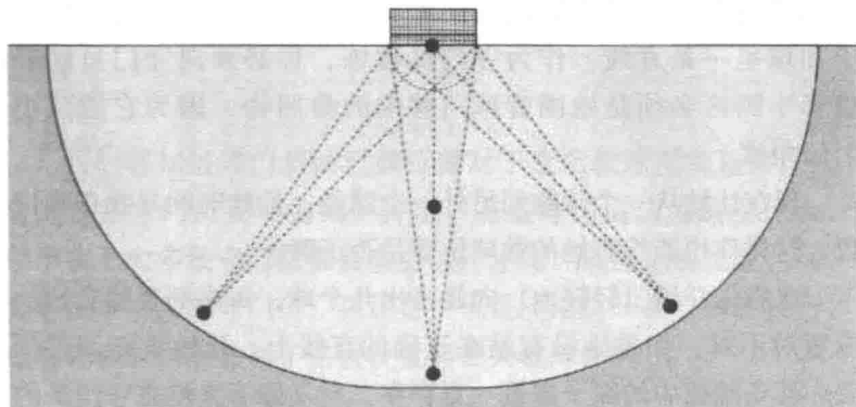
之后你开始（轻轻地）向她击出几个球，每次都要检查她的位置对不对，如果她没有站在正确的直线上，让她重新调整位置。那条想象中的绳子应该一直存在。反复停下来检查守门员的位置，尤其是在进球后。

传授守门员站在适当位置的第二个技巧是守门员教练画一张图来讲解守门员和曲棍球之间的正确位置。在两根球门柱和球之间分别画一条线，守门员必须站在隐形半圆区内这三个点构成的三角形内。这是我和一些高级守门员最喜欢讨论的问题。

如果你已经画出图，向守门员解释了她应该站在什么位置，就让她想象一下有这样一个三个顶点分别为球和两个球门柱的三角形。

为了帮助守门员选择正确位置，她必须站在隐形半圆区内这三个点构成的三角形内。

将几个球放在射门弧周围，轻轻地向球门击球。守门员要在脑海中想象这个球和两个球门柱之间形成的三角形。如果球



技巧二：利用球门柱概念进行定位教学

进了，教练员和守门员必须重新检查守门员是否站在正确的位置：她刚才是不是正好站在隐形半圆区内这三个点构成的三角形内？

随着守门技术的进步，守门员的位置选择更加自然，增加了救球的机会。

需要考虑的问题

守门员教练一定要认识到，位置选择是一个基本或核心的守门技巧。这个技巧训练对于守门员来说可能有些乏味，但是守门员教练必须在整个训练活动期间盯紧守门员的位置，让守门员重

视这个核心技能的重要性，所有级别的守门员都应该“从零开始”学习位置选择。

许多年轻守门员不知道怎么想象那个连接后挡板中心、她的双腿和球的绳子。而采用三角形图表能很轻松地守门员讲解位置和角度。只有反复练习，才能学会选择正确位置。

进攻姿势

当守门员站在正确位置准确迎接射门的时候，她的身体采取进攻姿势，也就是“预备姿势”。如果你已经教过守门员怎样选择正确的救球位置和为什么要这么做，那么下一个核心技巧就是教她怎样使身体准备好随时拦截下一个射门。

和字面上的意思一样，“进攻姿势”使守门员能攻击和拦截每一个射门球，使其远离球门。

目标

使守门员的身体处于能攻击和拦截任意射门球，使其远离球门的最佳状态。

技术

这个技术的第一要点就是放松。通常你会发现当守门员放松

时，她的膝盖略微弯曲，身体重心略微前倾——这就对了。你一定要让守门员膝盖略微弯曲，这样她就能随时救球，或跑向来球方向，但是膝盖不要弯曲得太厉害，以至重心全放在四头肌上。有的守门员从上身开始弯曲，而双腿笔直，这可不行。她必须膝盖弯曲，上身略微前倾。这样的话，她的头部会前倾（或者说位于她的护脚上方）。

守门员的左手向上，放在胸部周围，手掌张开，手指向上。守门员的头部应略微前倾，绝对不能向后。在碰到球时，守门员的头部应在触球点上方。守门员的重心应一直保持前倾。

守门员应大脚趾用力，脚后跟离地。采用这种进攻姿势的守门员蓄势待发，仿佛随时准备弹跳起来。

一些教练认为当守门员的直接控球区没有球时，她就应该放松，不过要继续采取进攻姿势。而我认为守门员可以以放松的方式来观察全场比赛，当球将进入她的直接控球区时再采取进攻姿势（通常情况下，球进入 25 码线是采取这种姿势的最佳时刻）。

我过去当守门员时，特别喜欢将这种身体姿势变化看作一个让我进入更具攻击性的思想模式的指令信号，在身体姿势变化的同时集中精力。

进攻姿势必须成为守门员的第二天性。和位置选择技巧一样，守门员必须反复练习这种基本的核心技巧。

需要考虑的问题

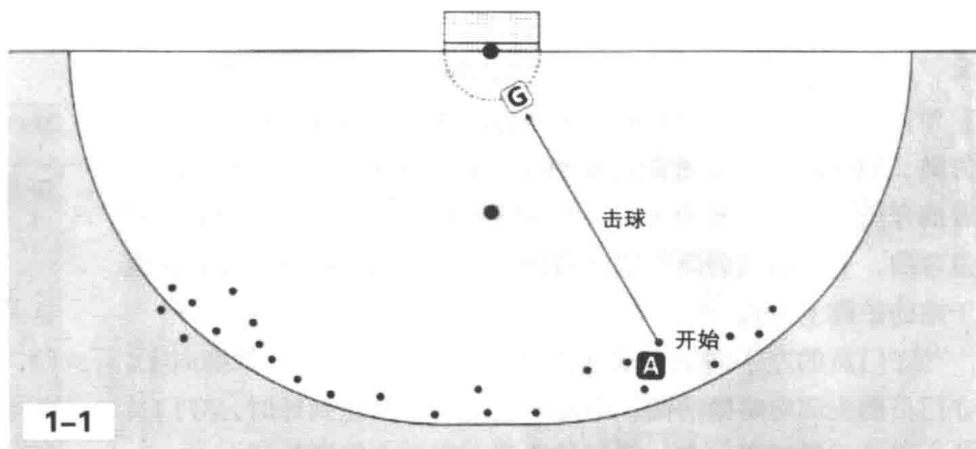
守门员在第一次采取进攻姿势时将重心过多放在四头肌上，这是很自然的。如果她的膝盖过于弯曲，身体重心就会严重前倾，就没办法迅速向球跑去。在教导守门员采取进攻姿势时，一开始你要先让她放松，膝盖弯曲（只是略微弯曲，重心略微前倾）。

你可能会发现守门员膝盖过于弯曲，身体重心严重前倾，无法迅速向球跑去。注意：守门员千万不能只从上身开始弯曲，而双腿笔直，这会引起问题。守门员必须身体重心前倾。但是，如果上身过于前倾，她就会失去平衡，头重脚轻。

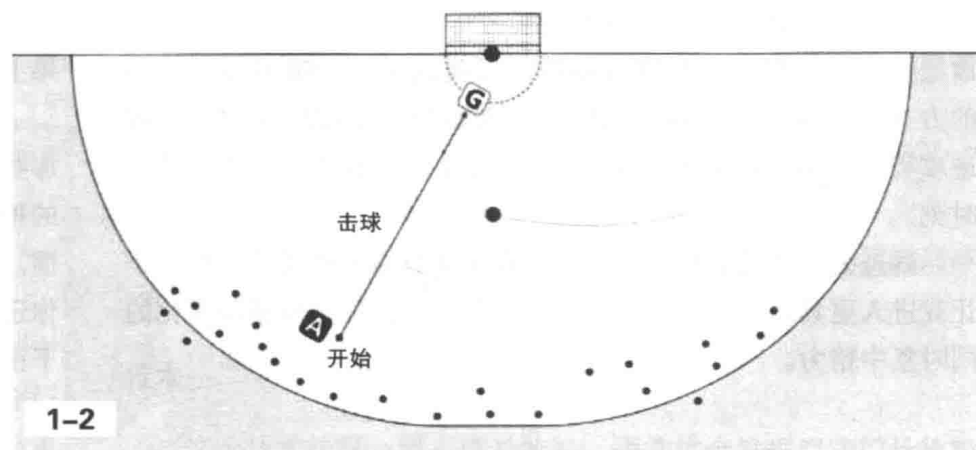
如果你观察到守门员因为站得太直（头部在球的后面）错失那些在保持平衡状态下本应成功拦截的射门，你可能会发现问题的根本原因在于她有点怕那个球。一些守门员也有躲着球的习惯。这时候你就要考虑是否她的装备达到标准（尤其是球鞋）。你还要监督进攻队员在整个训练期间不能离守门员太近，尤其对于正在培养技能和自信的初学者。

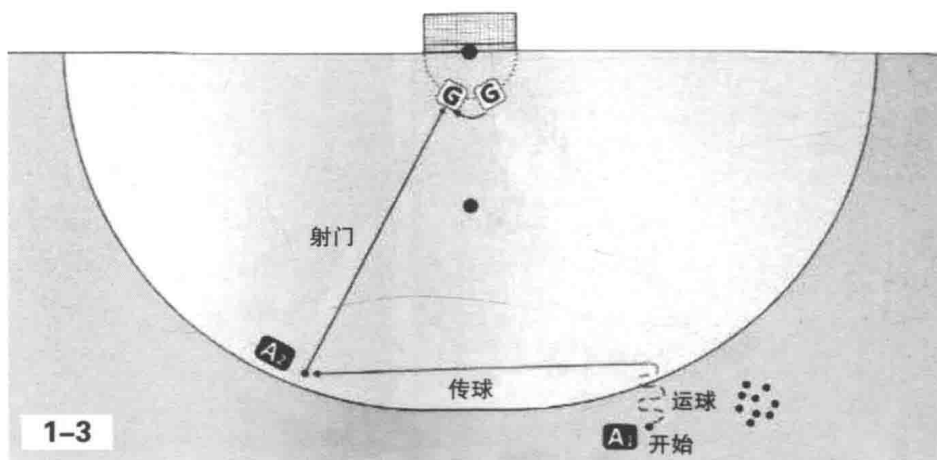
训练方法

- 将一些球摆在射门弧周围。
- 进攻队员选取一个球。
- 守门员调整位置，这个位置与进攻队员选择的球呈正确角度。
- 守门员采取进攻姿势，准备救球。
- 进攻队员轻轻向球门击球。
- 守门员拦截。
- 进攻队员迅速跑向另一个球。
- 守门员重复训练，每次都要检查自身位置。

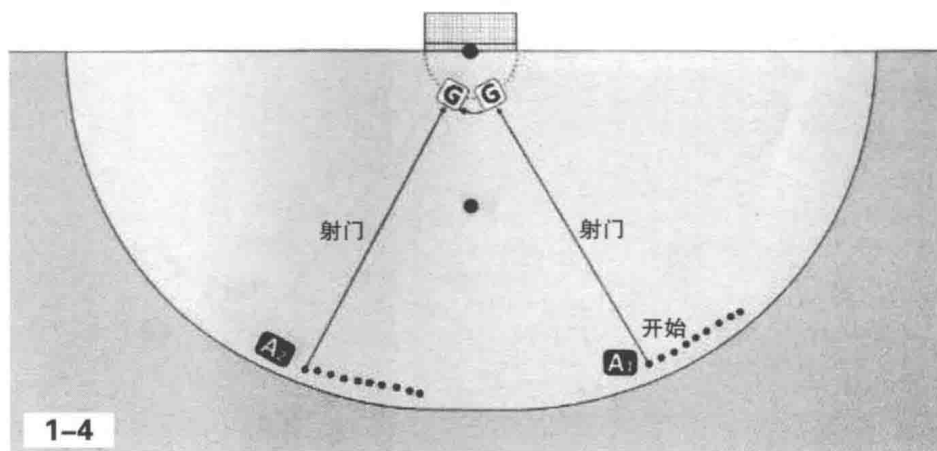


- 将一些球摆在射门弧周围。
- 进攻队员选取一个球。
- 守门员调整位置，这个位置与进攻队员选择的球呈正确角度。
- 守门员采取进攻姿势，准备救球。
- 进攻队员以加速度击球。
- 守门员救球。
- 进攻队员迅速跑向另一个球。
- 守门员迅速地调整位置，采取进攻姿势，准备下一次救球。
- 守门员重复训练，每次都要检查自身位置。





- 将一些球放在射门弧外（左侧或右侧）。
- 进攻队员 1 发球。
- 进攻队员 2 在射门弧顶部另一侧等候。
- 守门员站在相对于进攻队员 1 的正确角度（她认为进攻队员 1 将要射门），采取进攻姿势准备就绪。
- 进攻队员 1 将球运到射门弧内，然后传给进攻队员 2。
- 守门员马上调整位置，找到能拦截来自进攻队员 2 的射门的正确角度。
- 守门员重复训练，检查自己相对于球的位置。
- 如果一旦射门得分，守门员必须停下，检查自己相对于球的位置。



- 将 8~10 个球放在射门弧内（任何一侧，接近顶点）。
- 进攻队员 1 进行射门。
- 守门员已选择正确位置，采取准备姿势，准备救球。
- 守门员救球，然后迅速移动到拦截进攻队员 2 的正确位置，后者也要射门。
- 然后守门员侧身移动到拦截进攻队员 1 的正确位置，重复训练。
- 4~5 次射门后，守门员可能需要休息。训练的目标是培养守门员的体力和技巧，使其能拦截所有射门的球。
- 如果一旦射门得分，守门员必须检查自己相对于球的位置。