

サッカー GK (ゴールキーパー) の教科書

足球守门员 训练教程

権田 修一 (FC東京)

【日】权田修一 主编

曲志达 译

曾创J联赛

16场零封纪录

伦敦奥运会主力门将



零基础和
进阶选手必备



316幅高清图战术连贯动作分步骤演练图
热身运动、基本站位、身体姿势、步法训练
基础扑救、传中球、定位球处理



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

サッカー GK (ゴールキーパー) の教科書

足球守门员 训练教程



【日】权田修一 主编
曲志达 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

足球守门员训练教程 / (日) 权田修一主编 ; 曲志达译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.8
ISBN 978-7-115-46028-8

I. ①足… II. ①权… ②曲… III. ①足球运动—守门员—运动技术—教材 IV. ①G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第142311号

版权声明

SOCCER GK (GOALKEEPER) NO KYOKASHO supervised by Shuichi Gonda

Copyright © Shuichi Gonda 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是提高守门员防御能力的权威指南, 由日本国内屈指可数的优秀守门员权田修一主编。本书结合了权田修一扎实的理论基础和丰富的赛场实战经验, 对守门员的技战术进行了全方位解读。全书依据训练项目分为 8 章, 是守门员夯实基本功、提升守门技能的必备图书, 也是足球教练及领队必读的一本书。

◆ 主 编 [日] 权田修一

译 曲志达

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12

2017 年 8 月第 1 版

字数: 165 千字

2017 年 8 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-1577 号

定价: 58.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

第1章

位置

序言……2



场上情况随时调整！
最佳的位置应根据

10

看清楚后卫聚集过来的时机
身体的不同方向带来不同程度的压迫感
站在球和球门中心的连线上

12 14 16

根据对手的惯用脚来调整站位
通过球场上的标记来确认自己的站位

18 20

第2章

姿势

手放在身体两侧
减少对方射手的可选项
用体位给对方施加压力
没必要一直保持着紧张的姿势

26 28 30 32



球门的姿势！
首先找到最适合保护

移动中两腿之间不要露出空当
腰部下沉空出球路
双脚的距离不要太大
用双脚的平衡来支撑全身的重量

34 36 38 40

24

步法训练

用小碎步来缩短与射手之间的距离
由近及远流畅地移动
用交叉步来调整身体方向
用侧步来调整位置
目光不要来回移动

46 48 50 52 54



保持运动状态！
无论何时何地，

56 58 60 62

扑救

伸展身体将球扑出
用身体的正面来接球
由下至上出手接地滚球
哪怕只有一点点的可能也要尽力出击拿球
判断好球的最终落点

68 70 72 74 76



的表现！
能够拿住球是最好

将球托出横梁上方用角球躲过威胁
击地一次安全接球
看清触球点
按照身体——球的顺序着地

78 80 82 84

传 中



最为有利！
传中球对守门员将

适度的自我保护
正上方的来球双脚起跳
接高球的时候单脚起跳
一定要避免目测失误
最短距离接近球的落点

90 92 94 96 98

倒三角传球时不要急于做动作
快速低平传球应该观察后卫防守的方向
高空球传中时正面对对方射手
双拳击球时将球尽可能打远

100 102 104 106

定位球



守门员就是指挥官！
定位球防守中，

战术角球要将禁区内混乱度抑制到最小
外旋球守门员要牢牢地守在门前
内旋球守门员要出击拿球
区域防守时应牢牢地守在门前
盯人的防守配置是关键

112 114 116 118 120

解读点球射手的助跑、视线和射门习惯
保护后卫线与门将之间的距离
惯用脚不同射门路线不同
由做人墙开始防守任意球

122 124 126 128

手抛球和喂球



的出发点！
守门员应作为进攻

地滚球是最容易接的
手抛球时肩部要充分旋转
手抛球和踢球的节奏要合拍
击球点位于球的中下部
球门球的目标

134 136 138 140 142

触球时应该将球控制在开阔地带
在球活动时观察周围
接回传球的位置要在球门范围之外
守门员参与组织

144 146 148 150

热身运动



训练项目！
以实战为要求设定

前方踢腿
手臂运动
腰部运动
从前向后运动肩部
从后向前运动肩部

156 157 158 159 160

胯下交叉抛接球训练
腿间（胯下）运球训练
活动大腿
交替踢腿
侧方踢腿

161 162 163 164 165

出场选手 190

结语 188

权田修一的指导论 4 86

权田修一的指导论 3 64

权田修一的指导论 2 42

权田修一的指导论 1 22

栏目

权田修一的指导论 7 152

权田修一的指导论 6 130

权田修一的指导论 5 108

投接球（弹地）训练

投接球训练

单手拍球训练

单手抛接球训练

双手同时弹地接球训练

双手交替弹地接球训练

沙包式抛接球训练

转身接球训练

背后抛球训练

背后坠球训练

胯下前后抛接球训练

166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176

前方跑动起跳接球训练

横向跑动起跳接球训练

原地起跳接球训练

侧跨步移动接地滚球训练

侧跨步移动接反弹球训练

侧跨步移动接半高球训练

跪式接反弹球训练

跪式接地滚球训练

跪式接半高球训练

坐式接球训练

投接球（地滚球）训练

177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187

サッカー GK (ゴールキーパー) の教科書

足球守门员 训练教程



【日】权田修一 主编
曲志达 译

人民邮电出版社
北京





序言

Prologue

我想，拿到这本书的绝大多数人，应该都是在现实中做守门员的球员。

对于我来说，在长期的守门员生涯中，最深切的感受就是“没有绝对正确的选择”。此书记录的就是在我长期的守门员生涯中最宝贵的技术和经验，其实它们也是在自身所犯的各种错误中，不断总结出来的，属于自己的正确答案。

每个人眼中的正确答案都是不一样的，我想也许会有人觉得此书就是为自己量身定做的，也会有人认为这本书完全不适合自己。

但是对于守门员这个特殊的位置来说，最重要的工作就是汇总了球场上大量的信息之后，来思考现在的行动是不是适合当前的形势。这种做法和我的正确选择是非常相近的。

如果这本书能够帮助到任何一位想要提升自己守门能力的球员，我都会非常开心。

第1章

位置

序言……2



场上情况随时调整！
最佳的位置应根据

10

看清楚后卫聚集过来的时机
身体的不同方向带来不同程度的压迫感
站在球和球门中心的连线上

12 14 16

根据对手的惯用脚来调整站位
通过球场上的标记来确认自己的站位

18 20

第2章

姿势

手放在身体两侧
减少对方射手的可选项
用体位给对方施加压力
没必要一直保持着紧张的姿势

26 28 30 32



球门的姿势！
首先找到最适合保护

移动中两腿之间不要露出空当
腰部下沉空出球路
双脚的距离不要太大
用双脚的平衡来支撑全身的重量

34 36 38 40

24

步法训练

用小碎步来缩短与射手之间的距离
由近及远流畅地移动
用交叉步来调整身体方向
用侧步来调整位置
目光不要来回移动

46 48 50 52 54



保持运动状态！
无论何时何地，

56 58 60 62

扑救

伸展身体将球扑出
用身体的正面来接球
由下至上出手接地滚球
哪怕只有一点点的可能也要尽力出击拿球
判断好球的最终落点

68 70 72 74 76



的表现！
能够拿住球是最好

将球托出横梁上方用角球躲过威胁
击地一次安全接球
看清触球点
按照身体——球的顺序着地

78 80 82 84

传 中



最为有利！
传中球对守门员将

适度的自我保护
正上方的来球双脚起跳
接高球的时候单脚起跳
一定要避免目测失误
最短距离接近球的落点

90 92 94 96 98

倒三角传球时不要急于做动作
快速低平传球应该观察后卫防守的方向
高空球传中时正面对对方射手
双拳击球时将球尽可能打远

100 102 104 106

定位球



守门员就是指挥官！
定位球防守中，

战术角球要将禁区内混乱度抑制到最小
外旋球守门员要牢牢地守在门前
内旋球守门员要出击拿球
区域防守时应牢牢地守在门前
盯人的防守配置是关键

112 114 116 118 120

解读点球射手的助跑、视线和射门习惯
保护后卫线与门将之间的距离
惯用脚不同射门路线不同
由做人墙开始防守任意球

122 124 126 128

手抛球和喂球



的出发点！
守门员应作为进攻

地滚球是最容易接的
手抛球时肩部要充分旋转
手抛球和踢球的节奏要合拍
击球点位于球的中下部
球门球的目标

134 136 138 140 142

触球时应该将球控制在开阔地带
在球活动时观察周围
接回传球的位置要在球门范围之外
守门员参与组织

144 146 148 150

热身运动



训练项目！
以实战为要求设定

前方踢腿
手臂运动
腰部运动
从前向后运动肩部
从后向前运动肩部

156 157 158 159 160

胯下交叉抛接球训练
腿间（胯下）运球训练
活动大腿
交替踢腿
侧方踢腿

161 162 163 164 165

出场选手 190

结语 188

权田修一的指导论 4 86

权田修一的指导论 3 64

权田修一的指导论 2 42

权田修一的指导论 1 22

栏目

权田修一的指导论 7 152

权田修一的指导论 6 130

权田修一的指导论 5 108

投接球（弹地）训练

投接球训练

单手拍球训练

单手抛接球训练

双手同时弹地接球训练

双手交替弹地接球训练

沙包式抛接球训练

转身接球训练

背后抛球训练

背后坠球训练

胯下前后抛接球训练

166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176

前方跑动起跳接球训练

横向跑动起跳接球训练

原地起跳接球训练

侧跨步移动接地滚球训练

侧跨步移动接反弹球训练

侧跨步移动接半高球训练

跪式接反弹球训练

跪式接地滚球训练

跪式接半高球训练

坐式接球训练

投接球（地滚球）训练

177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187

第1章

位置

Positioning

