



◎ 高德宏 编著

足球射门技术图解

SOCCER

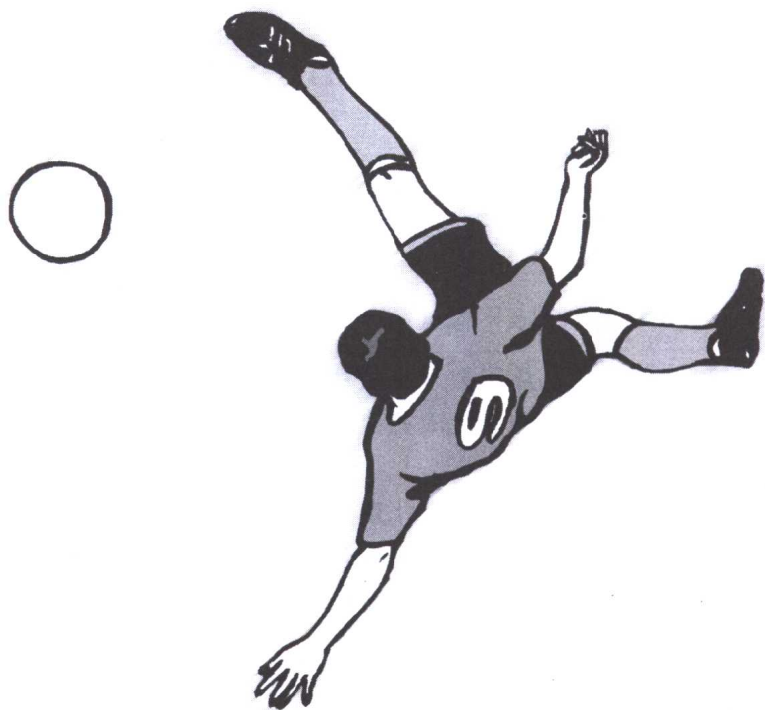
北京体育大学出版社



ZU QIU SHE MEN JI SHU TU JIE

足球射门技术图解

高德宏 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌 朱礼贺

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 黄 强

绘 图: 魏相永

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球射门技术图解 / 高德宏编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.6

ISBN 7-81100-127-6

I. 足… II. 高… III. 足球运动—射门—图解

IV. G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033711 号

足球射门技术图解

高德宏 编著

出 版 北京体育大学出版社

地 址 北京海淀区中关村北大街

邮 编 100084

发 行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7-81100-127-6 / G · 118

定价: 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



依旧是凌波微步般精妙的过人,同样是见血封喉式果断的射门。2004年3月14日,一记赏心悦目的入球终于成就了巴乔意甲生涯200粒进球的伟业。17年来,巴乔用他的执着与坚韧,向世界诠释着古典艺术足球的内涵,而他与坎坷命运的不懈抗争,更给了全世界球迷一生一世的感动。当记者追问他射门的魔法时,巴乔微笑着说:“一个超级射手需要有过人的天赋,但更重要的是通过长时间的学习和系统训练所获得的技巧与经验。”

前 言

射门技术是完成一次成功进攻的前提和基础。在当今世界足坛，罗纳尔多、亨利、范尼、舍甫琴科、维耶里、劳尔、马凯、欧文、克雷斯波、特雷泽盖等著名球员，以其出色的表现引起了人们的广泛关注。他们是世界级优秀射手的一个群体，足球圈里将他们定义为“实现者”。正是这些“实现者”决定比赛胜负，左右球迷喜怒，丰富媒体版面，甚至影响着俱乐部的经济状态。足球世界感激他们。

作为一名射手，成功依赖于多方面的因素，如预判能力、处事果断以及在压力下保持沉着、冷静等素质，这些素质和准确的大力射门同样重要。所有球员都要提高将地滚球、反弹球以及空中球踢入球门的能力。他们必须能够在有限的时间和空间、身体疲劳、有强有力的对手逼抢等各种比赛压力下，运用射门技术。

这些技术能力是在日复一日的训练中获得的。射门时最重要的一点，就是要确定目标，要使守门员难以扑救。一次射门要穿过守门员的十指关，必须具备准确性和力量，通常准确性要比力量更为重要，特别是在距离球门很近的区域内。

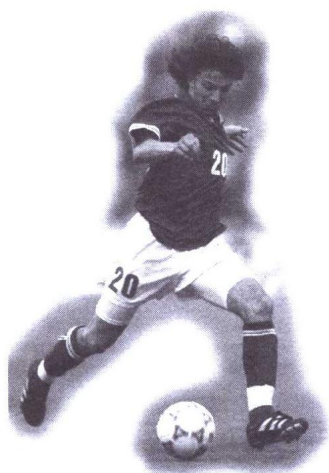
本书提供了大量的射门训练方法，教练员可以灵活运用每个训练方法来要求球员选择不同的射门技术，或在训练组合中运用不同的方法来加大或减小训练难度，并在训练中提高身体素质，培养良好的精神面貌、正确对待比赛、在巨大压力下保持冷静以及坚定的自信心等，最终提高球员的射门得分能力。

RONALDO
罗纳尔多



对于罗纳尔多这种级别的射手,评价其均衡的右脚技术显然不再是必要的。只要球与他的身体完美结合,他就可以爆发出无穷的能量。他凭借街头足球和沙滩足球练就的球感,无疑是最好的。这使他在狭小的空间里,也能准确捕捉到速度极快的来球。而他那看似轻巧的射门,却饱含着一个盖世天才的份量。

目 录



一、掀起射门风暴

- 1 (一)前锋的位置职责
- 10 (二)射手的七项素质
- 16 (三)五类射手领风骚

二、射门基本技术

- 28 (一)射门技术分析
- 34 (二)射地面球
- 57 (三)射空中球
- 82 (四)一对一射门

三、头球射门

- 90 (一)头球技术分析
- 92 (二)基本顶射技术
- 99 (三)顶射传中球

目 录



111
119
123
131

四、射门实战技巧

- (一)射门区域
- (二)培养良好的射门意识
- (三)射门技巧与规律
- (四)射门基本战术

143
151
159

五、射门技术训练

- (一)无对抗练习
- (二)积极对抗练习
- (三)战术配合练习





掀起射门风暴

绿茵场上最激动人心的主角是射手。任何一位射手都值得尊重和关注，因为他们的目标永远是以射门点燃球迷的热情，永远是以进球为球队赢得胜利。成为像范·巴斯腾那样的超级射手，“百万军中取上将首级如探囊取物”，几乎是所有年轻球员的梦想。我们很难想象，如果没有过关斩将的射手，足球运动将会怎样？

（一）前锋的位置职责

很多球队都喜欢用4名、5名甚至6名队员来控制中场组织进攻的区域，这就意味着他们只能投入1名、2名或3名前锋。三前锋战术有很大的冒险性，单前锋在扩展变化进攻组合时会遇到很多困难，双前锋是比较流行的配置，绝大多数成功的球队都采用一名中锋突前、另一名前锋居后策应的战术。

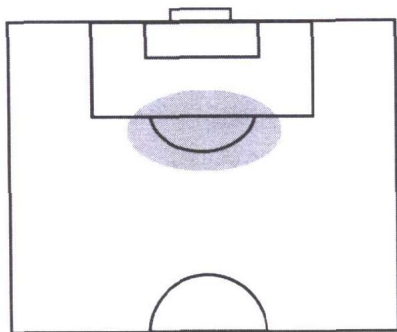




1. 突前中锋

突前中锋位于全队进攻的最前沿，他像一把尖刀直插对方的“心脏”，直接威胁对方的球门。如果一支球队拥有一名出色的突前中锋，那么进攻就会变得轻而易举。

优秀中锋最重要的技术和特点之一，就是在高速运动中熟练控制球。他们并不需要快速奔跑40米或更长的距离，而是要有极快的5~10米的原地起动速度。他们要有在爆发起动速度情况下熟练控球的能力，他们必须懂得怎样设法移动到轻松有利的接球位置，然后降低速度以保持良好的身体平衡。



中锋活动的主要区域是前场中路地带，但在全攻全守型足球打法盛行的今天，中锋的足迹不仅要遍及前场各个角落，而且中后场也是他经常出没的地方。

突前中锋应具备的条件

- 具有洞察并充分利用对方防守中任何缺点(如盯人不紧、回防不快、保护不当、配合失误等)的超强能力。

- 背对对方球门时，能准确地知道场上每名队员的位置，掌握带球转身的技术，具有出类拔萃的把握时机摆脱对方紧盯的技巧。

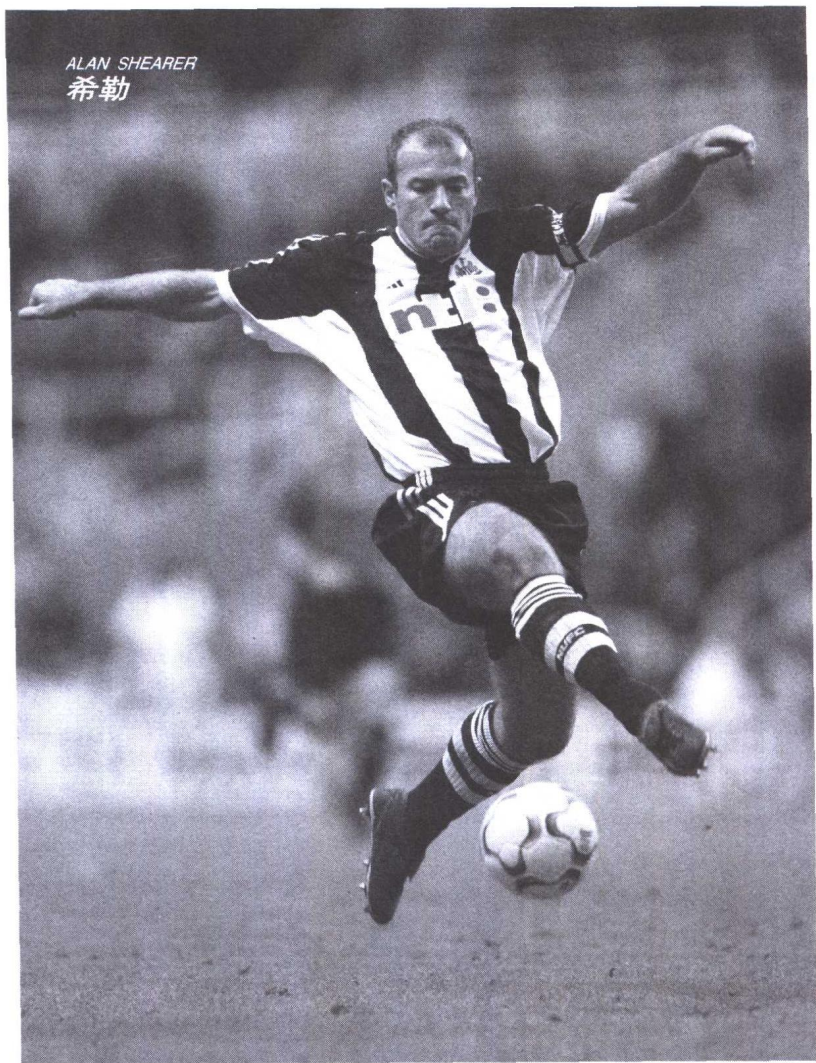
- 卓越的控球能力，极好的运球能力，善于寻找进攻路线。

- 极强的射门欲望，左右脚均能够准确地射门，射门欲望极强，头球出色。

- 敢于冒险向防守者身后插入。



ALAN SHEARER
希勒



光阴的故事没能改变一个人，希勒的名字，如他进球后商标式的举臂狂奔的动作，成了英超赛场最亮丽的一道风景线。乐观、自信、执着、永不放弃，坚定的信念使34岁的希勒在风云变幻的绿茵场“宝刀永不老”。



足球射门技术图解



RAUL GONZALEZ

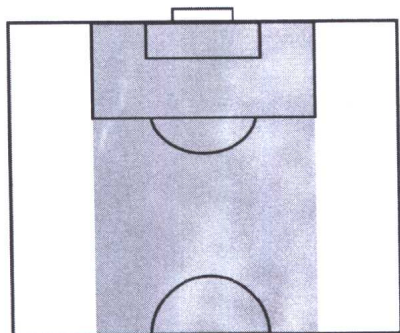
劳尔

英俊的劳尔与高贵的皇马堪称是天造地设的一对绝配：同样的雍容、华贵、典雅，举手投足间表现出的是领袖气质，灵魂深处有一种骄傲，一种来源于贵族王室的尊贵。这使得劳尔与皇马之间显得是如此相得益彰。在一次次轻而易举地改写西班牙足球史上的进球纪录之后，劳尔注定将成为西班牙足球史上最伟大的射手。



2. 拖后前锋

借助于突前中锋的掩护和策应，跑位灵活、意识绝佳的拖后前锋有着更大的活动空间。天才球员在拖后前锋位置上往往能够获得惊人的成功，比如克鲁伊夫、罗伯托·巴乔、劳尔、小罗纳尔多等等。



拖后前锋的活动范围非常大，几乎涉及到了中前场的每一个角落，但他与突前中锋之间总是保持着密切的联系。在很多时候，拖后前锋更像是突前中锋的影子。

拖后前锋应具备的条件

●拖后前锋必须要完全清楚地知道场上所有其他队员的位置和情况。队友及对方队员，不仅要在他的视野所能看到的范围之内，还要包括他身后的空当。

●拖后前锋要尝试着利用对方前卫队员身后的空当。

●在同伴把球及时传向有利位置时，拖后前锋应当有把握时机跑向该有利位置的技巧。拖后前锋可能会被对方重点盯防。

●拖后前锋必须能够迅速地从两侧转身和加速，在转身之前要有假动作。

●拖后前锋必须是一个绝妙的传球者，还应该是一个运球大帅，能在拥挤人多的夹缝中控制好球。

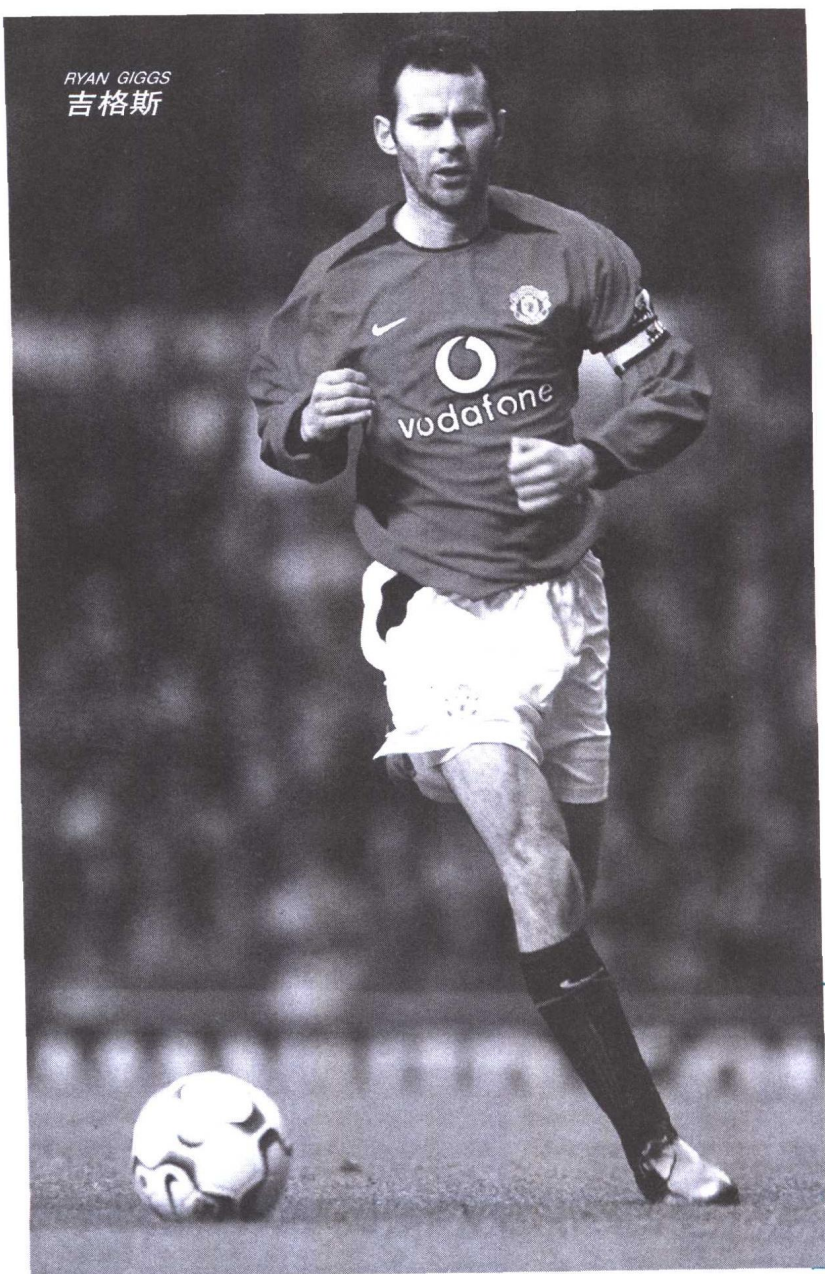
●拖后前锋应该有准确的射门技术。



足球射门技术图解

RYAN GIGGS

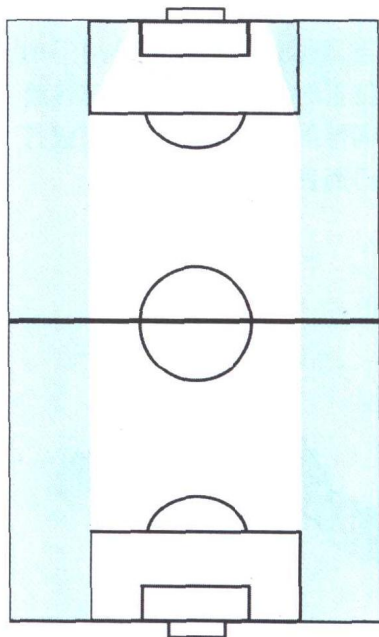
吉格斯





3. 边 锋

边锋分为左、右两个，他们的主要活动范围是在球场边路一带，而更频繁活动的区域是中、前场的边路，担任从边路打开缺口攻击对方的任务。随着足球全面化的深入发展，边锋的职责和活动范围也在逐渐扩大，根据比赛的需要，他常常要到中路及异侧边路活动。



左、右边锋的主要活动区域是一个狭长的边路走廊，他们不仅担负边路进攻的职责，而且还要承担积极防守的重任。

吉格斯给人的最深印象是轻松的边路突破和传中。他是曼联队快速反击时的主角，当年曼联队最激动人心的一幕，就是丹麦门将舒梅切尔超远距离手抛球发动进攻，吉格斯和坎彻尔斯基两翼齐飞，以迅雷不及掩耳之势一剑封喉。



足球射门技术图解

边锋由于自己位置的限制,其射门地点多处在小角度情况下,射门方式多为自带自射、包抄射门、补射、定位球射门等。需要特别注意的是,当同伴处于更有利于射门的位置时,边锋应及时将球传给同伴射门,而不是自己勉强射门而丧失得分良机。



边锋不仅需要担起进攻的职责,而且通过交叉换位要完成多种战术任务:

(1)侧翼进攻

①通过带球突破或配合突破,打开边路缺口,进行传中或射门。

②通过有球或无球的活动,扯动防守,拉出边路空当,让前卫或后卫插上。

③中路或异侧进攻时,拉边牵制防守,并随时准备接应转移传球。

④大范围交叉换位,起到另侧边锋的作用。



(2) 中路进攻

① 内切中路，进行配合突破或射门。

② 与中锋交叉换位，起到中锋作用。

③ 异侧边路传中，及时包抄射门。

(3) 积极防守

① 由攻转守时，边锋应紧盯“自己的后卫”，不令其自由助攻。

② 必要时应积极参与中场或后场的集体防守。

③ 当对方发角球或罚球区附近踢任意球时要积极参与门前的防守。

④ 当本方边卫出去时，应临时代行边卫之职。



边锋应具备的条件

● 果断、泼辣、善于思考、长于心计和不屈不挠的精神是边锋应具备的基本心理品质。

● 应具有在对手紧逼下接球、带球过人、传中球、射门和一对一盯人拦截球的技术。

● 只有具备敏锐的观察能力，合理地无球活动和较强的比赛意识，这是边锋应具备的基本条件。

● 边锋的身体素质要求绝对速度和起动速度要快，速度耐力好及灵活性较高。