

足球守門技術

E. 福金 B. 格拉那脫基原著

施君編譯



上海陸開記書店出版

體 育 小 叢 書

足 球 守 門 技 術

П. 福金 В. 格拉那脫基原著
施 君 編 譯

上 海 陸 開 記 書 店 出 版

Е. ФОКИН
В. ГРАНАТКИН

Игра вратаря

Государственное издательство
физкультура и спорт
Москва 1951



一九五三年六月初版 1—5000

足球守門技術

Е. 福金 В. 格拉那脫基原著 施君編譯

出版・發行 陸開記書店 定價 每冊二千五百元

上海溫州路一〇一弄十四號 電話 九六〇七二

電報掛號二二五五〇

32開 52面 26790字 教006(總020)

目次

譯者的話.....(一)

守門員的運動技術.....(三)

一、守門員開始的姿勢.....(五)

二、守門員運動技術的基本要素.....(六)

接球.....(六)

• 落地球接法 • 飛球接法 • 高球接法 •

擊球.....(一六)

撲救(撲伏式救球和魚躍式球救法).....(二〇)

• 落地滾球撲法 • 飛球撲法 •

擲球.....(二九)

• 落地球擲法 • 騰空球擲法 •

踢球.....(三一)

運球.....(三二)

守門員的運動戰術.....(三五)

一、踢角球時守門員選擇的位置.....(三五)

二、踢罰球點球時守門員選擇的位置.....(三六)

三、踢罰球與任意球時守門員選擇的位置.....(三九)

四、從邊線外擲球入界時守門員選擇的位置.....(四二)

五、怎樣確定球飛來的方向.....(四三)

六、守門員的方向.....(四五)

譯者的話

體育運動是健全體格與鍛鍊堅強意志的有效方法。毛主席最關心人民的健康，指示了「發展體育運動，增加人民的體質」的方針。由於體育運動在建設祖國和保衛祖國中的重要性，在我們的國家裏，體育運動就隨着大規模經濟建設高潮，日益蓬勃地發展起來。

足球比賽是體育運動中最好的一種，它使人的身體得到全面的鍛鍊，它的活動具有高度的組織性和紀律性，運動員們各有職守、範圍和一定的活動規律，但又必須發揮創造性，互相合作，在分工合作的基礎上，組成一幅有領導有節奏的、美妙的藝術表演。除此之外，它還可以鍛鍊自己的勇敢、機警和團結合作的集體主義的品德。

從事一種球類運動，必須掌握若干基本技術。誰掌握高度的技巧，誰就獲得勝利。

現在這本書就是為初學足球守門者掌握基本技術譯的。原書為蘇聯著名體育家E·福金，B·格拉那脫基兩人合著的，共分七章，從守門員在球隊中的地位一直談到運動時的服裝。譯者將其中最精彩實用的兩章編譯成中文。本書原名「足球守門員運動法」，

爲了使讀者容易瞭解，因此改用「足球守門技術」作爲書名。譯者學識淺陋，倉卒譯成，錯誤在所難免，尙希國內體育界人士批評指正。

譯者 一九五三年四月七日

守門員的運動技術

守門員的運動技術在於運用各種不同的接球技巧，這些接球法可以在經常的練習與比賽過程中養成。吸收優秀守門員的運動經驗；用心研究有關體育的著作；細心分析自己的球賽：以上這些方法都可以提高守門員的運動技術。

守門員的動作應該樸實、精確，那末守門員為保衛球門運用的接球法才能實現。無可爭辯的，守門員個人的特點、天賦的能力（身長、重量、速度、彈性等）一部份反映在運動技術上，也可以說，在某種程度上影響了運動技巧和接球方法，但並不是具有決定性的因素。

手法樸實、精確、牢穩，能表示守門員掌握技術的程度。他在比賽中運用的接球法愈樸實、簡易，他的技術也就愈高明。

當你看到一位精通某一種運動技術的運動家，使你賞嘆不止的是他的動作樸實、精確，絕不是驕傲自滿、玩弄花巧的表現。

這一點對於足球守門員特別顯得重要。守門員無論何時切戒驕傲自滿、玩弄花巧以

博得觀衆的掌聲。守門員在球門選擇接球法應付對方踢來的球時，首先應該運用牢穩的接球法，才能保證成功，避免失敗。因此，一個開始準備擔任足球守門員角色的隊員，首先應該注意牢穩的手法，絕不是漂亮的演技。

一開始就應該避免運用複雜的撲球法來接簡易的球，以圖博得觀衆的喝彩。

漂亮的接球法，足球隊員稱爲「出鋒頭」的接球法，運用這種接球方法會分散守門員的注意力，浪費自己的精力。時常由於守門員竭力表現漂亮的接球，縱容過失，以致全隊士氣沮喪而敗北。

接球時，玩弄花巧容易犯粗枝大葉、疏忽的毛病。尤其是跟實力較差的球隊比賽時，守門員應該特別留意。

初學守門者應該牢牢記住：對比賽和練習態度要認真，學習牢穩、樸實、精確的接球法。

守門員的運動技術（或作技巧）包括接球、擊球、運球、擲球，在直接保衛球門時運用，或走出球門時使用。根據球飛來的方向、速度，運用各種方法，藉以將球抓住，不使它通過球門前的白線。

守門員在保衛球門時，能用手接觸球，這是他優於別的球員所具有的一種重要的特

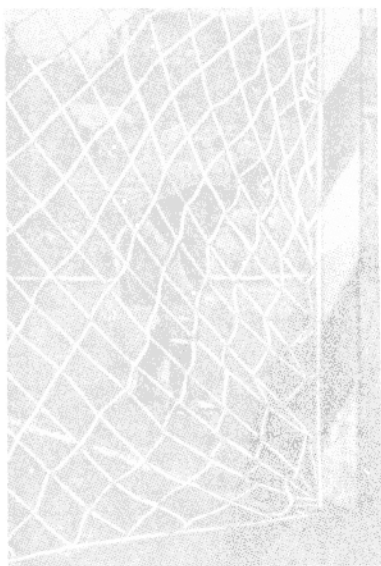
權。守門員在比賽時，應盡量利用這種特權。

用腳踢球是守門員所有運動技術的補充動作，它包括踢靜止狀態和運動狀態的兩種球。

一、守門員開始的姿勢

在對方球員攻擊之下，能將球門守住，全看守門員注意力集中和他所準備的動作。

守門員的地位，在等待雙方開球進入比賽的一剎那時光中，有點跟游泳者站在出發點的時候相彷彿。守門員身體朝前傾斜，兩腳分開，約離一步半到二步，腳膝微彎。手攤開，手肘微彎，手腕放在大腿前。全身、手足各部份的狀態應該自然，不可緊張，使在行動時不感到束縛。偶而有肌



(圖一) 守門員準備開始比賽。

肉微顫的情形，應該使它鬆弛。（見圖一）

守門員應該時時刻刻準備接球、擊球、撲球甚至於走出球門搶球。必要時，以離目標較遠的一脚着地跳起，很快躍至球門一側；同時將這只脚稍微伸出，着地一蹬（大半運用姆趾）。全身的重力（或作重心）在產生推力（指跳力）的脚上。

門爭愈移近球門，守門員要看住球就愈困難；因為球常給球員遮住。這時爲了將球監視，守門員應該讓身體蹲低，使兩手接觸地面。

在對方射門（或作踢門）的時候，守門員的視線應該集中在球上——只有這樣才能追蹤球的來路。在對方未踢球的一刹那，守門員應該注意對方踢球者的位置，確定他跑的方向，脚、身體各部份的姿勢。

記住：守門員在比賽期間，應該面對着球，經常在球門和球之間，他要以整個胸部擋住球的去路。

二、守門員運動技術基本的要素

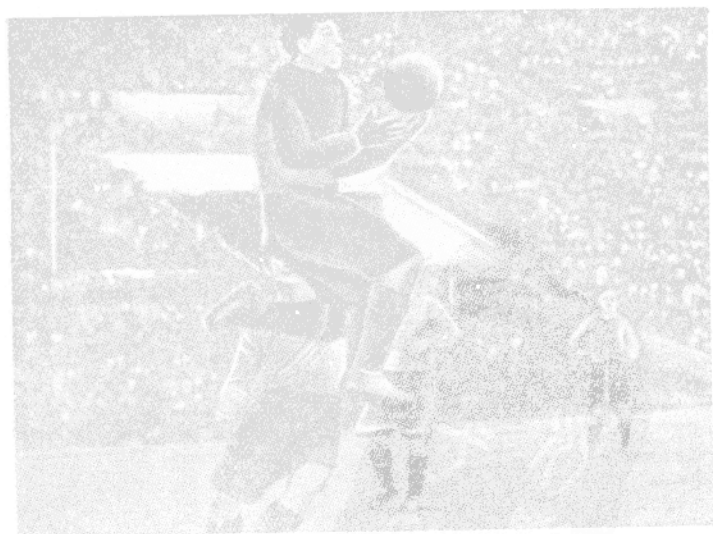
接 球

接球是足球守門員基本的技術動作，因為在足球比賽過程中，守門員必須經常使用

它。在比賽中觀眾首先注意的是守門員接球的技巧。

當球被對方用力踢來，傳到守門員面前時，守門員將它穩穩地接住，那末就說它具有「好抓力」。當砲彈似的球時刻之間失去威力，靜靜地停留在守門員緊緊的手中時，這種情景看了令人非常快活。守門員具有「好抓力」，對於自己的夥伴和保衛球門的安全才會增強信心。

接球技巧可以在不斷的比賽過程中逐步改進的。蘇聯著名守門員H·E·蘇加洛夫擔任守門員時，就是在比賽中不斷改善的。他的接

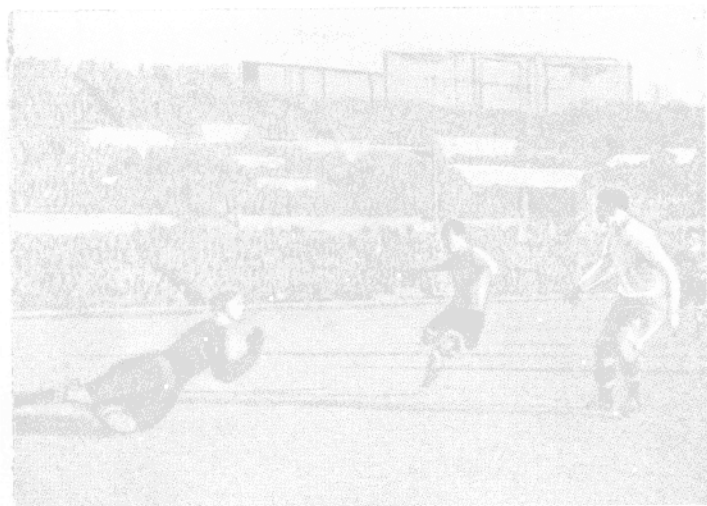


(圖二) 守門員在對方球員包圍之下躍起接球。

球方法特別樸實、穩當，通常他接高球的方法分爲二個步驟：第一步使球停住，第二步在球從空中落下以後，把它接住，緊貼在身前。蘇加洛夫接落地球時，伸出雙手接球，待球到手時，順勢將球縮回到腰前，以減輕球的震動力。他接低球時，兩手向地面下垂，兩腳併攏。他接遠距離球的方法，跟別的守門員一樣，是熟練獨特的。

如果我們調查一下，戰後年代我們國家優秀守門員：阿基馬夫、尼加納拉夫、赫米區、伊凡諾夫等人的接球能力，我們發現所有這些優秀運動員全有柔輦的抓力、牢穩的接球法。他們中每一個抓住球就順勢向後縮至腰前，並用胸、手臂、前膊、手腕各部份把球蓋住，好像替球創造了一張適意的床，遮掩了對方球員的視線（見圖二）。這樣（經過如上所說的動作）就可以減輕球的衝力，減弱球的活動力。倘若從手中滑落，那末胸、腹、腳各部份就能擋住球滾入球門。

組成接球技巧的重要因素，在於接球柔輦、減輕飛來球的衝力。爲了使球接的時候不彈落，必須用身子接觸球。用手腕接觸球，可以保證減輕飛來球的衝力。這種活動（指用手腕觸球）可以吸收、減輕飛球猛烈的震動力，保證守門員的身子跟球接觸時輕微、柔輦。（見圖三）如果不用手腕接球，球就不能減去絲毫的衝力，那末球就會猛烈地堅硬地撞到守門員的胸部或腹部，可能將他撞倒在地。



(圖三) 爲了減輕踢來球的衝力，守門員接球時手的位置姿勢。

不論接低球或高球，都可設法（如前所述）減弱球的震動力和衝力；但在進行的時候，手腕必須直對踢過來球的方向，如在右方接球即應面向右方，如在左方即應面向左方。

守門員掌握轉化飛球衝力的技巧，才能保證具有「好抓力」，因而將球門穩穩地守住。

不論接任何一種球，守門員如要把球抓住，必須首先用手腕接觸球，而且雙手直對踢過球的方向伸出，但不需緊張。手腕應該保持得不讓球從它上面滑落或在前膊上、下通過。雙手用手指將球抱住。手指和手掌略彎，形成一個匣子似的，球即穩然入

手。不宜用單手接球。

落地球接法

(一) 迎面滾向守門員的球的接法

守門員接迎面滾來的落地球時，站立在球路（指球滾來的方向）上，雙腳併攏，腰向前彎。同時兩手向地下垂，離腳趾頭不遠。兩掌對球作收物之勢，手指稍微分開一點。手指頭碰着地面。

當守門員用手指、一部份手掌接到球的時候，兩肘關節迅速地彎曲，兩手將球緊貼在腹前。然後身子稍微挺直一些。

守門員向球撲去愈快，將球接住也就愈容易、穩當。接落地球時，不宜將腳跪下，兩腳膝部微屈而前後站立很寬。

守門員向落地滾球走去時，必須急步，腳步較先前寬大。前腳是主要的立足點（依靠它支持全身）同時將球路擋住；後腳的腳尖立足於地面，向球傾斜以保持全身平衡。兩手下垂接地，把球抓住後縮回在腹前。這時守門員由於隨性的關係，必須彎腰走了一二步之後，才可以將身子挺直（見圖四）。通常守門員並不性急將身子站直，因為身子一站直，球就顯露出來，給對方球員有機會將球踢出。

(二) 從守門員側面滾來的

球的接法

守門員接離約一步遠的側面滾來的球，跟接迎面滾來的球一樣，祇有一點不同：守門員一面彎着腰向他側面球來的方向走去一步，一面將另外一隻腳安放下去，在手和球接觸之前。

如果球向守門員側面滾來的速度並不快，而從守門員的位置至側面的距離超過一步，球可以來得及接，那末脚步不必急，就跟往常的一般或是一快一慢。臨了的接法跟接迎面落地球一樣。

飛球接法



(圖四) 守門員接得球後，彎腰走一二步，避開對方。

守門員跳起的時候，發覺球在胸部，他應該伸出兩手去接。爲了減輕球的震動力，他應將球順勢後縮至身前，此時手腕將球的上部抱住。手指稍微分開，同時兩手掌略彎。兩手的姆指幾乎碰在一起。在跳之前，必須先跑一陣。

守門員從地上騰空跳起接球，爲了減輕飛來球的震動力，伸出的雙手應稍微彎屈，不宜畢直，手腕放在離胸部不遠，緊抱着球，將球摟入懷中。

守門員走出球門去接迎面飛來球的接法，跟站在球門中的接法完全一樣。守門員可以在跑或跳的時候把球接住，但必須奔到球的附近。一般說來，接低於胸部的飛球——用跳遠法；接高於胸部的飛球——用跳高法。不論跳高或跳遠先用一隻脚着地一頓，才能產生衝力（即彈力）。

側面飛球接法

守門員須直對來球的方向，伸出雙手接球。如果球向他左面飛來，他的左腳應向左而走去一步。倘若球向他右面飛來，那末他的右腳也向右面移動。當手一接到球，爲了不讓球滾入球門，要馬上將球緊貼在懷中（見圖五）。

高球接法

（一）迎面高球接法