

足球守门员 训练实战宝典

【英】亚历克斯·威尔士(Alex Welsh) 著 黄海枫 译

(第3版)

鲍勃·威尔逊 作序

曾获阿森纳队年度最佳球员
拥有28年阿森纳队门将教练经验

守门员要担负的5个重要作用

扑接射门、拦截传中球、处理直塞球、分球、组织防守

成为出色守门员必备的技术与素质

提高力量、速度、灵活性和敏捷性的体能训练

成功守门的基础训练与进阶训练

培养应对赛场突发问题的强大心理素质

顶级守门员教练的经验分享

制定技战术主题、规划训练项目与具体内容、训练评估与反馈、

提供关键执教点、常见执教问题解决方案



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球守门员 训练实战宝典

【英】亚历克斯·威尔士(Alex Welsh) 著 黄海枫 译

(第3版)

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球守门员训练实战宝典:第3版/(英)亚历克斯·威尔士(Alex Welsh)著;黄海枫译. —北京:人民邮电出版社,2017.5
ISBN 978-7-115-44946-7

I. ①足… II. ①亚… ②黄… III. ①足球运动—守门员—运动技术—图解 IV. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第034316号

版权声明

5.4 No royalty shall be payable on copies of the Translation presented in the interests of © Alex Welsh 1998, 2004, 2014 together with the following acknowledgment:
‘THE SOCCER GOALKEEPING HANDBOOK is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,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

本书是足球守门员与教练的基本指南。它明确了守门员基本技能所包括的组成部分,以及它们在5个守门作用中如何配合工作:扑接射门、拦截传中球、处理直塞球、分球和组织防守。守门员如何通过自己的存在影响比赛,这也是至关重要的。本书向守门员和教练详细介绍了所需的体能、心理、技术及战术素质。书中提供了系统的训练和练习内容,重点关注比赛特定的行为,以巩固守门员实现良好的习惯。所有训练内容均有详细的步骤说明,并列出了指导重点。

无论你是久经沙场还是绿茵新人,对于所有守门员和教练来说,这都是一本必备读物。

-
- ◆ 著 [英] 亚历克斯·威尔士(Alex Welsh)
 - 译 黄海枫
 - 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>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 10.75 2017年5月第1版
 - 字数: 285千字 2017年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8362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: 京东工商广字第8052号

第3版前言

我很高兴有机会通过第3版来更新本书中的想法和做法。由于比赛要求在不断变化，因此，教练一定要让球员配合自己的工作，以便适应目前的比赛要求，这一点至关重要。毕竟，如果教练没有带领球员在比赛中出色发挥，那么其工作就毫无意义了。

在与本书相关的工作中，我要感谢我的好朋友保罗·科普（Pauline Cope，查尔顿女子足球俱乐部）、保罗·希尔德（Paul Heald，温布顿足球俱乐部）、斯图尔特·泰勒（Stuart Taylor，阿森纳足球俱乐部）、艾玛·伯恩（Emma Byrne，阿森纳女子足球俱乐部）和李·布查（Lee Butcher，威灵联足球俱乐部）的杰出贡献。拍出的照片非常有趣，末尾的即兴训练中的守门标准是惊人的。我曾经在其职业生涯的不同阶段执教过上述的每一位，他们都是极为出色的守门员。我还要感谢詹姆斯·道尔顿（James Dalton，英格兰室内足球队）所提供的室内足球守门员技术指导。感谢我已经结交多年的很多位专业教练，特别是佩里·萨克林（Perry Suckling），感谢他的理念、慷慨和正直。我最需要感谢的是鲍勃·威尔逊（Bob Wilson），他对我执教生涯产生的影响最大。作为世界上守门艺术的领先权威之一，鲍勃一直是我的知识和灵感的巨大来源，并教我始终强调积极因素。还要感谢我多年来执教过的守门员。他们每个人对我而言都是新的挑战，并帮助我提高自己的执教成效。

最后，我非常感谢我的妻子玛丽亚（Maria），因为她不仅帮助我录入原稿并删减赘言，还一直支持我的教练工作。

序言

本书是有史以来最好的守门艺术书籍之一。它肯定是最全面的。无论你是抱有如火的雄心去在两门栓间进行比赛（在比赛中担任守门员），还是渴望执教和提高你所追求的才能，或者只是对这个最复杂的位置感到好奇，这本书都将拓宽你的知识面，让你感到惊喜，并且最重要的是——激励你。我与亚历克斯·威尔士合作多年，非常荣幸地在这些书页中不断看到自己讲过的话。我们一直在不断交流彼此的意见、想法和信念。不是自负，我们相信，“我们的方式”应该是国家管理机构所采用的基准。

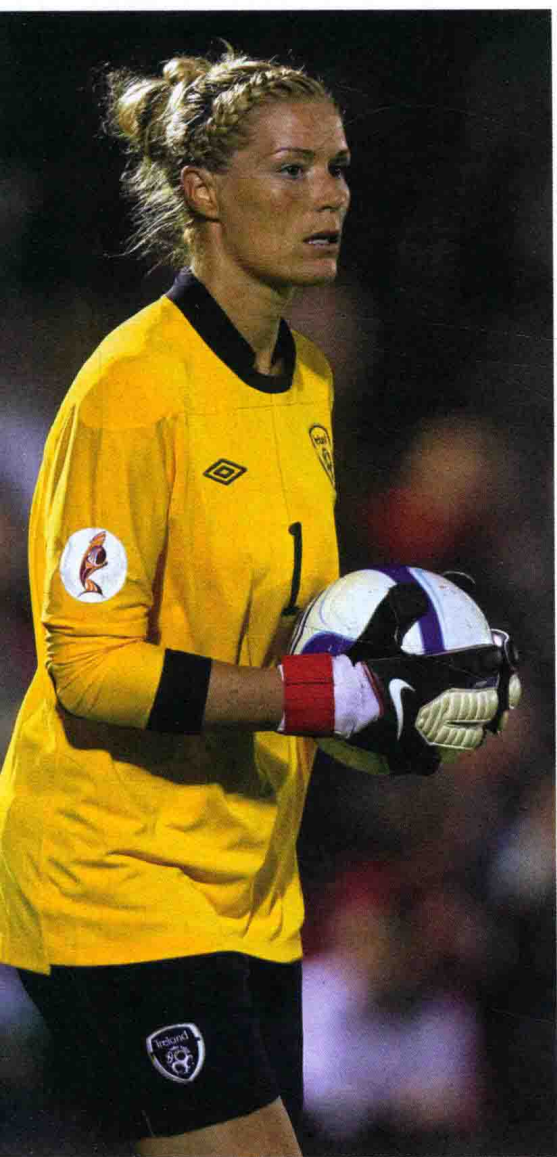
本书以最佳教练的原则为基础，这就是为什么我为自己参与这项工作而感到非常自豪。请阅读这本书，不止一遍，吸收这一切，然后，作为一名守门员去完善自己的比赛，或者作为教练将这些精华完全吸收。关于现代守门员所需要知道的知识都包含在这些书页中。根据自己的风格、优势和个性去运用它们吧。

鲍勃·威尔逊

曾效力于阿森纳队和苏格兰队

阿森纳足球俱乐部守门员主教练

体育播音员



如何使用本书

在本书的撰写过程中，我一直将球员、教练和家长的需求考虑在内。对于球员来说，这可能是确认或澄清某个具体的技术要点；对于教练来说，这可能是制定技术或战术思路的思路；而对于父母来说，这可能是简单的指导提示。基本上，这本书讲述的是如何提高守门员在比赛中的表现，帮助其成为更优秀的门将。

本书分为三个主要部分。第一部分界定了成功守门的关键因素，而这又为书中第二部分的多种练习提供了关注点。本书还探讨了如何成为成功的教练，并对其在规划每次训练课和计划，以及培养守门员的体能、心理、技术和社交优势等方面提供了建议。关于准备比赛和训练的内容强调在精神上 and 身体上为最佳表现做好准备的重要性。最后介绍了守门的基础，强调掌握这些基础知识对于今后的成功至关重要。

第二部分提供了一系列渐进式的练习，涵盖了守门员的5种作用：扑接射门、拦截传中球、处理直塞球、分球和组织防守。每种职责都被分解成不同的主题，以反映守门员在比赛过程中可能会遇到的情况。每个主题都附带若干个切合实际且相关的练习；对于每个练习，都会解释所涉及的评估、决策和技术，并提供了关键的执教点。根据守门员的需要，教练可以再选择那些最合适的练习。在适当的情况下，介绍某个特定主题的时候，还会描述教练可能会遇到的常见错误。

第三部分提供了室内足球和5人制足球的守门技巧。它还包括守门员的身体训练，提供旨在提高力量、速度、灵活性和敏捷性的训练。最后，本书以10大黄金守门法则（10 Golden Rules of Goalkeeping）作为结尾。

简介

与流行的理论相反，本书认为，守门员并不是疯子，他们只是有过人之处。

毫无疑问，守门员是足球队中最重要的位置，并且是比赛规则中规定的唯一位置。现在，几乎每一个高级俱乐部中都有一位合格的专业守门员教练。守门员的表现可以成就一支球队，也可以毁掉它。最成功的俱乐部拥有最好的守门员，这并不是巧合。“疯狂”的标签反映出该岗位的独特性，以及守门员保护其球门的尽力程度。我遇到过的大多数守门员会将不失球置于人身安全之前，因此，那些没有这种执着理念的人就会质疑守门员是否理智。

这个共同的目标使守门员之间形成了真挚的友情。人们常常说，他们是最厉害的对手，却是最好的朋友，这就是为什么当守门员为彼此挺身而出时，人们经常会提到“守门员工会”。在比赛后，守门员会经常聚在一起聊聊自己的技巧，而外场球员是不会这样做的。



目 录

第3版前言

序言

如何使用本书

简介

第一部分 守门基础 1

- 1 如何成为顶级守门员 3
- 2 指导守门员 9
- 3 规划、准备、实施和评价执教方案和课程 17
- 4 准备好比赛和训练 25
- 5 熟悉球性 33
- 6 基础知识——头、手、脚 37

第二部分 守门的5个作用 47

扑接射门

- 7 接球、转移和挡球 49
- 8 走位 55
- 9 移动中扑救 61
- 10 不完美的世界 67
- 11 反应扑救 73
- 12 在1对1情况下的扑救 79
- 13 扑救点球 87

拦截传中球

- 14 高空传中球 91
- 15 低位传中球 105

处理直塞球

- 16 解读比赛 109

分球

- 17 投掷和脚踢技术 115
- 18 在后场开始组织并反攻 127
- 19 处理回传球 131

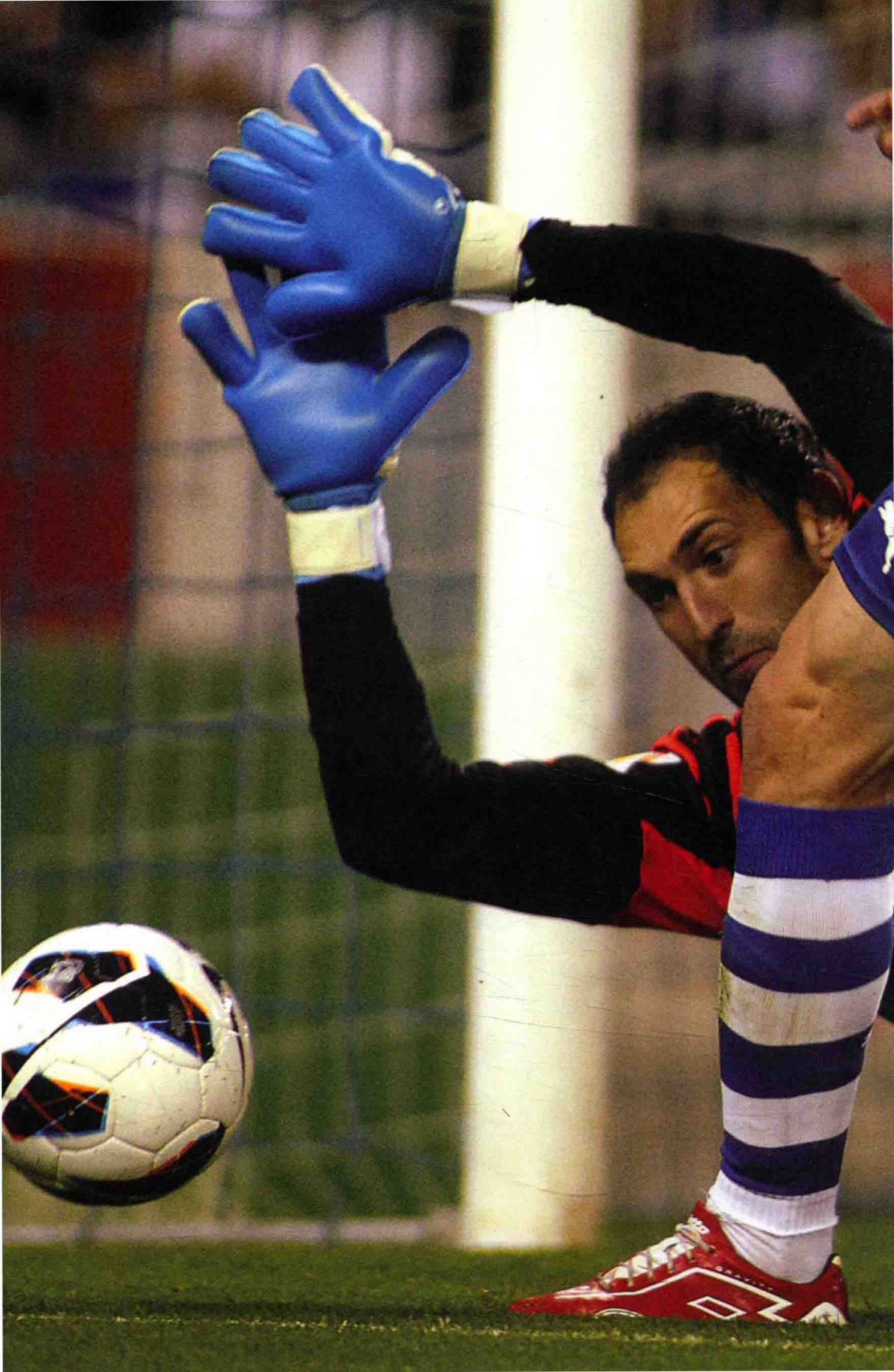
组织防守

- 20 沟通 137
- 21 界外球、角球和任意球 141

第三部分 在比赛中保持最佳运动状态 147

- 22 5人制和室内足球比赛的高级技巧 149
- 23 培养守门员的身体素质 153
- 24 最后的忠告 161
- 图片引用 164

第一部分 守门基础



如何成为顶级守门员

足球是一项集体运动，而守门员犯错后，它就变成了一项个人运动

射手以其正面的指标来衡量表现，而守门员则以其所犯的误差为评判标准，这就是为什么守门员的位置是场上压力最大，并且往往是最孤独的位置。所有球员都会犯错误，但守门员的失误通常会导致失球。一旦他设法将自己的失误减到最少，并证明自己的可靠性，他的工作就会以他完成的重要扑救来衡量。好的守门员会放下自己的错误，并从经验中学习。一个错误不代表他是一个不好的守门员，而一次成功扑救也不代表他是一个好的守门员。

在现代足球比赛中，要识别成为顶级守门员的因素，并不仅仅是评估他们扑接射门和拦截传中球的能力。守门员的工作中大约有 60% ~ 70% 都被我称之为“比赛技艺（gamecraft）”——分球、接回传球和处理直塞球。守门员艺术可以被比喻为一份礼物，而包装纸（观察者首先看到的）就是他如何处理这些比赛技艺元素。如果守门员在这些领域中有缺陷，就可能没有兴趣进一步地去了解包装纸里面是什么，即扑接射门和拦截传中球的能力。

达到顶级水平的守门员都得益于构成以下等式的 3 个关键因素：

天生的能力 / 天赋 + 态度 + 机会 = 达到顶级水平

顶级守门员是天生的还是后天的？这个问题困扰了教练们许多年，并且根本没有简单的答案。若提供合适的条件，精英将上升到顶级水平，但天赋也可能因较少的鼓励、较差的指导，以及缺少有挑战性

的比赛经验而受到抑制。

守门员的素质

天生的能力 / 天赋

天生的能力是很难界定的，但是第一次看到一个守门员时，我会评估他看起来有多适应这个位置，以及对手有多难进球。拥有自然天赋的守门员具备优秀的技术、身体和精神素质。我看重的是，他如何处理球（因为这相当于一个非守门员球员的触球），以及他的移动能力，因为这将决定他在何种程度上做到设法在合适的时间到达合适的位置。具备极好的步速和可控的移动能力非常关键，因为所有速度形式（蹬地和跃起，行动和思想）都是伟大守门员的特点。尽管如此，掌握守门员的 5 个作用的技术对于那些在精英级别比赛中的守门员来说是必不可少的，因为任何弱点都可以因对手而被无情地暴露出来。值得庆幸的是，从教练的角度来看，天生的能力可以培养，并且若给予适当的学习环境，还可以得到很好的发展。

竞争力

出色的球员如果没有全身心地投入去提高自己的技艺，并最终有更好的比赛表现，就不会成为伟大的球员。这种内在的驱动力在守门员身上很容易察觉——他有多努力要阻止球入网呢？球员有多么不想被打败，就将决定他将有多努力去发挥自己

的优点，并尽量减少自己的弱点。当然，这包括某种程度的自我分析，而且至关重要，守门员对自己完全诚实。成功守门员的另一个特征是，他们有能力应付犯错误所产生的压力。所有守门员都会犯错误，但最好的守门员有坚强的意志，不会让这些破坏自己的信心或专注度，并且不会让一个错误导致另一个错误。

足球智慧

人们期望守门员在比赛中几乎相当于一名额外的外场球员，他要巡逻防线后方的区域或发起攻击，最重要的是，他要能够解读比赛。他应该能够用合理的决策来支持这种理解。始终做出良好决策的能力，通常就是自信、积极的球员与紧张、不可靠的球员之间的区别。

风度

真正伟大的守门员似乎有强大的气场，以及填满球门的能力。虽然他们的内心可能会很紧张，但他们表现出的权威和信心，可以激励和影响他们周围的球员。表现最好的守门员即使在极端压力下仍保持镇定，他的决策和技术不会受到外部因素的影响。重要的是，年轻守门员应学会培养在场上的风度，要决心控制场面，而不是被场面控制。

充分利用比赛机会

如果守门员要以正确的方式发展，适当的比赛经验是至关重要的。理想情况下，球员不应该以自己过于舒服的状态作为比赛标准。如果要发挥他的潜力，对他的要求就应该是具有挑战性的。这可能包括与高于及偶尔与低于其年龄组的出色青少年球员比赛。教练必须记住，实战会提供最好的锻炼机会。最终，每个球员都会发现自己的水平在哪个级别，但崭露头角的年轻守门员要想在比赛中有突破性的表现，就一定要准备好充分利用机会，让自己的级别不断上升。

物色年轻的守门员

虽然在比赛中识别最佳球员相对简单，但评估潜力球员就不是那么容易了，这需要一双有经验的眼睛。当然，很大程度上将取决于球探的预期，这将受到球员长期发展原则的影响，并且还有以下具体影响因素。

- 球探正在招募的球员的水平。换句话说，正在考虑的球员与球队或阵容中的守门员比较，水平如何？
- 年龄。
- 经验。
- 他们目前的比赛级别。

最好的球探会做功课，在踏上考察旅途之前就知道自己要寻找什么。他们应该在多场比赛中观察球员，因为守门员发挥作用的程度并不在其控制范围之内，而是由他自己的球队和对手的水平决定的。球探应该提前到达，观察守门员热身，因为这会有助于深入了解其身体、技术、心理和社交素质。一般来说，整体大于各部分的总和，在观察之后，球探应该能够写出让该守门员比其他人表现出众的“赞赏因素”清单。在以下“四角”检查表中可能会找到这些因素。

身体

物色较成熟的守门员时，身体素质是非常重要的。但是，如果考察的是8岁的孩子，这就不是重要因素了。然而，良好的弹跳力、蹬地和跃起的速度，这些都是必不可少的元素。

技术

控球、走位、扑接射门、分球和解读比赛都是支撑守门员成功表现的关键因素。

心理

在可能会受伤的情况下仍然出击，这种勇气和意愿应该存在于守门员的基因中，

与此同时，在心理上从错误中恢复的勇气和能力也同样重要。竞争力和专注度在成为顶级守门员所需的素质中也都是至关重要的因素。

社交

守门员是否有风度，并让自己掌控场面，而不是让自己被别人控制？他在球门中看起来是否泰然自若？在对手进攻的时候，他是否成为一个可怕的障碍？

在职业俱乐部中，招聘人员和教练组之间应该有密切的交流，使球探寻找的特征与教练希望发展的特征一致。如果球探对不同年龄组的相关基准有清晰的概念，对于物色过程也会有帮助。以下是在典型英格兰超级联赛学院（English Premier League Academy）中的一系列期望。

基础阶段 9~10岁

- 1 自然移动技能。
- 2 手眼协调。
- 3 运动员气质。
- 4 控制和鱼跃技术的基本掌握。
- 5 对足球有天生的激情和热爱。
- 6 学习的意愿和吸收新信息的能力。

发展阶段 11~12岁

- 1 良好的蹬地和跃起移动。
- 2 掌握基本的扑接射门技术。
- 3 对走位的理解。
- 4 一系列有效的投掷技术。
- 5 处理回传球的能力。
- 6 开始做良好的决策。
- 7 具有很强的好胜心。

13~14岁

- 1 在球门附近的速度。
- 2 敏捷。
- 3 完善的扑接射门技术。
- 4 对反攻的理解。
- 5 处理高空传中球的意愿。
- 6 沟通技巧的适当运用。
- 7 意志力变强。

15~16岁

- 1 风度。
- 2 速度、敏捷、力量。
- 3 明显的关键优势。
- 4 完整的战术意识。
- 5 处理一定范围的传中球的能力。
- 6 很好地理解直塞球。
- 7 良好的组织者。
- 8 充分理解该位置的要求。
- 9 高水平的专注度。

职业阶段

17~21岁

- 1 高水平的平衡、协调、力量和速度。
- 2 扑接射门和处理传中球的技术非常完善。
- 3 充分理解守门员在团队比赛中的贡献。
- 4 完善的比赛技艺。
- 5 果断。
- 6 高水平的一致性。
- 7 很强的个性。
- 8 卓越的专注度。
- 9 极具竞争力。
- 10 意志坚定。







如果学习是一个旅程，教练就是地图

通过试错法来学习可能是有风险的，因为它可能导致培养出不好的习惯和有缺陷的技术。好教练的眼光长远，确保球员的比赛建立在稳健的基础之上，而不仅仅是追求短期的效果。除了促进学习和提高表现，他也将激发球员对这项运动的热爱，以及取得进步的决心。各级球队的教练都需要有能力照顾他们的守门员。有人说，需要由守门员来指导守门员，这话是有一定道理的。除了技术意见，教练必须了解在这个位置上踢球是什么样的。但是，即使是世界上最伟大的守门员也有可能成为低效的教练。这是因为，执教的整体目标不是为了证明个人实力，而是要帮助其他人将自己最好的能力发挥出来。

虽然我完全同意守门员教练需要有专业资格，但这绝对不应导致球队教练认为守门员的角色是别人的责任。有太多教练对这个位置的知识的掌握和理解是非常有限的，因此，他们影响和教导整支球队的能力会打折扣。所有资深教练都要获得基本守门员执教证书，这应该是强制的。本着同样的精神，我认为，专业教练应该首先把自己看成是这项运动的老师，其次才是守门员教练。在现代足球比赛中，守门员往往用作第 11 名球员，他的教练要理解整场比赛，而不仅仅是球门区内的状况，这是非常重要的。由于守门指导的独立性，守门员通常会单独训练，这会有一种危险，守门员被孤立于球队的群体之外。教练应该遵循“守门员是球队的一分子，而不是应远离球队”的格言。让守门员参与球队

的控球练习，将有助于守门员融入球队，并提高他的外场技能。

人们常常说，足球是包含多种不同意见的运动，这或许可以解释为什么在守门方面缺乏一致的指导方法。在某些方面，技术课以多次扑救为基础，其中守门员要在几秒内面对一连串射门，或者守门员必须在做出扑救之前跃过一个障碍物。然而，要求守门员在一场比赛中四连扑，或在球门中跳过一个障碍物的概率有多少？我的方法是与比赛相关的，在为守门员设计训练内容的时候，我遵循以下原则。

- 它是否真实？它是否会在比赛中发生？
- 它是否相关？它是否能提高技术和决策？
- 它是否适当？该训练内容是否适合守门员的年龄、经验和能力？

敏锐的教练能够观察守门员的比赛表现，并找出其在训练中需要特别注意的地方，然后组织训练，重现同样的场景、问题和压力。通过在训练中面对各种特定的情况，守门员将能够在赛场上发生非常相似的情况时做出识别，并能够应对自如。基于这个原则，针对守门员的个性化需求进行指导，将帮助他增强信心和能力。

此外，由于比赛和对球员的要求都在不断变化，教练要与时俱进，迎接现代足球的挑战，这至关重要。在过去十年中，比赛规则的修改，球队的战术，足球的空气动力学和比赛场地的改进对守门员这个

位置的影响最大。毫无疑问的是，这些因素再加上 24/7 媒体报道，意味着当前精英守门员的压力比以往任何时候都要大，并且这对于他们的教练也是特殊的挑战。

在评判教练的表现时，评估标准是他对 7 个“1”的实现程度。

- 点燃（IGNITING）对这项运动的激情和热爱。
- 通过适当的技战术知识转移来教导（INFORMING）球员。
- 提高（INCREASING）球员的身体能力。
- 指导（INSTRUCTING）球员合理决策的重要性。
- 影响（INFLUENCING）球员在训练和比赛中的态度。
- 激励（INSPIRING）积极心态，球员一定要竭尽全力。
- 改善（IMPROVING）比赛的表现，这是执教的最终目标。

教练的素质

要识别顶级教练的与众不同之处，应当考虑 5 个关键方面——理念、知识、观察、组织和沟通能力。

理念

在评估执教效果时，毫无疑问，教练的理念对鼓励守门员发挥最佳水平且无惧地比赛有着至关重要的作用。态度是有感染力的，教练必须确保自己的态度是值得学习的。选择正确的执教理念绝对是关键的，因为它支撑着教练的训练方法和比赛方法。许多缺乏经验的教练都执迷于训练课的内容，而没有意识到要如何引入使其球员达到最佳状态的任务，这其实与他们实际在做的工作同样重要。据说，球员可能会忘记教练的样子，或者教练对他们说过的话，但他们永远不会忘记教练让他们有什么感觉。因此，关键是教练要明白有哪些因素将他定义为一个教练。

