



# 射门

年维泗 著

人民体育出版社

# 射 门

年维泗 著

人 民 体 育 出 版 社

射 门

年维泗 著

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 76千字 印张  $3\frac{24}{32}$

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数：1—10,600册

统一书号：7015·2295 定价：0.65元

## 出版说明

我国许多著名的足球运动员由于种种原因不再在绿茵场上拼搏，可是他们多年实践的经验和体会，乃至教训，都是非常宝贵的财富，应该传给后人，让后来者借鉴。基于此，我们出版了这本书。

作者年维泗同志是我国足球界著名的宿将，前不久，在我国足球运动的危难时刻，他不负重托，第三次出任中国足球队主教练。这本书就是他担任国家体委训练局领导职务时，不辞辛苦，起早贪黑钻研足球技术，认真总结经验的硕果。他这种勇于克服种种困难，孜孜不倦的进取精神是值得赞扬的。

我们期望老一辈的足球运动员都来总结经验，启迪新秀，为尽快提高我国足球运动的技术水平再出一把力。

## 序 言

众所周知，足球比赛，球门前的攻守常常是万众瞩目的焦点。攻方欲深入对手腹地，直捣禁宫；守方则奋力抵御，不失城池，双方斗智斗技，拚力搏杀，使比赛高潮迭起，扑朔迷离，精彩纷呈，引人入胜。此时此刻，攻方如能力射中的，抑或巧射入门，宛若锦上添花，令球迷如痴如醉矣！然而，两雄大战数十回合徒劳往返无所建树，弹尽虚发，岂不大煞风景，令人扫兴！由此看来，射门进球确系足球比赛之命脉，亦其魅力之所在。

古今中外，凡驰名于世界足坛的风云人物，多是攻击手、狙击手、神射手的技艺荟萃一身。贝利之所以被人称为“球王”，固然与他体质超群，技艺卓绝密不可分，可是他无与伦比地创造了踢进千余个球的空前成就也是他出人头地的原因。我国的足坛名将容志行之所以在同辈中出类拔萃，除了他技术娴熟，功底深厚外，临门一脚确有独到之处。因此，要想成为一个优秀的足球运动员，不仅要会踢球，尤其要善射门，二者应是完美的统一，缺一不可。

当今，我国足球运动的水准尚低，射门乏术可谓主要的原因。要使我国足球在较短的时间突破亚洲，要解决的问题当然很多，但攻克射门关无疑为燃眉之急。年维泗同志对射门问题经过较长时间的探索和研究后，写成了这本《射门》专著，此书不仅是他多年实践的总结，而且有他的学生，我国足坛名将李宙哲、王后军、迟尚斌、容志行等的体会专文

放在最后。这些材料，观点清楚、内容翔实，堪称是一本足球专业的佳著。

足球盛衰，匹夫有责。切望有志于中国足球事业的同志们，都来关心中国足球运动的前途和命运，大胆创新，勇于实践，加强理论研究，愿更多的好文章、好著作问世。

李凤楼

# 目 录

## 序言

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>第一章 射门的重要意义</b> .....        | 1  |
| 一、射门是重要的技术动作 .....              | 1  |
| 二、射门是复杂的技术动作 .....              | 3  |
| 三、射门是迷人的技术动作 .....              | 4  |
| <b>第二章 射门技术动作的分析与临场运用</b> ..... | 7  |
| 一、射门的脚法 .....                   | 9  |
| 二、射门的动作 .....                   | 19 |
| 三、头顶球射门 .....                   | 26 |
| 四、位置射门与射门特长 .....               | 27 |
| 五、近射与远射 .....                   | 30 |
| 六、射门技术的临场运用与应变 .....            | 32 |
| <b>第三章 射门的训练</b> .....          | 41 |
| 一、训练原则 .....                    | 42 |
| 二、训练要求 .....                    | 45 |
| 三、训练计划 .....                    | 46 |
| 四、训练方法 .....                    | 53 |
| 五、检查训练 .....                    | 66 |
| 六、个别训练 .....                    | 72 |
| 七、射门训练的设备 .....                 | 74 |
| 八、射门训练的注意事项 .....               | 78 |
| <b>第四章 优秀运动员谈射门</b> .....       | 85 |

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| 优秀射手必须具备的基本素质····· | 王后军 | 85  |
| 浅谈射门的突然性·····      | 容志行 | 92  |
| 重视射门训练,提高射门能力····· | 王积连 | 95  |
| 我在教练员的指导下练习射门····· | 杨礼敏 | 98  |
| 要提高技术的运用能力·····    | 蔺新江 | 101 |
| 罚好定位球的点滴体会·····    | 迟尚斌 | 104 |
| 射门训练的点滴体会·····     | 李宙哲 | 106 |
| 老队员也能够提高射门能力·····  | 李国宁 | 110 |

# 第一章 射门的重要意义

## 一、射门是重要的技术动作

足球比赛中进攻的目的，就是攻破对方的球门。破门需要的因素很多，其中，起着直接和决定性作用的就是射门。因此，当我们强调进攻的时候，首先应该突出射门的地位。在这里我们不妨引用这句在足坛脍炙人口的话：足球比赛胜利等于顽强的意志加射门得分。借此，来认识射门的重要性。

在竭尽全力运用技术、战术、速度、力量等条件创造了射门机会之后，欲求达到破门的目的，则决定于射门的能力。有时射门一脚得分，好象汗水凝结成瑰丽的鲜花，心情为之振奋，大大地鼓舞着全队的士气；有时射门该进不进，又好象农家辛苦百日，颗粒无收，令人感到十分沮丧，且全队锐气易由此而受挫，甚至产生失败的情绪。如1954年，匈牙利国家队对苏联国家队进行传统性大赛时，开赛九分钟，匈队中锋马赫斯距门咫尺未能射中，痛失良机，致使匈队出色的开局优势黯然失色，场上局面急转直下。赛后，匈队领队总结这场比赛没有打出理想水平的原因时，公开指出是马赫斯射门欠佳所造成的。当然，把比赛的失利完全归咎于某个队员射门失误未必公允，但是该进而没有踢进的球，除直接造成没有得分外，对整个队的比赛情绪毋庸置疑会带来不同程度的消极影响。

我国足球的射门问题，早在五十年代后期即引起了公众的议论，足球界的同志们曾在理论和实践方面进行探索，先后提出了“以射门为纲”、“重点解决射门问题”、“苦练以射门为中心的30米内硬功夫”等口号，并且提出了一系列具体要求，如“每个足球队必须有计划地重点培养2—3名神射手，每队每场射门争取达到20次以上，命中率达到百分之十”等等，致力于解决我国足球的射门问题。然而，二十多年过去了，射门的问题并未解决好，与世界足球强国相比仍有较大的差距。在多次重大比赛中，往往由于掌握不住射门时机，功亏一篑，甚至在亚洲还不能名列前茅。如1974年国家队第一次参加亚运会时，在对伊拉克队争夺小组出线权的比赛中，巴林裁判员开场4分钟即判伊拉克队禁区内犯规，由我队罚球点球，我们的队员喜出望外，预想以一球领先取得主动，不料罚球无力，被伊拉克队守门员扑出。顿时全队心慌意乱，随后，接二连三地失掉了4次射门得分的机会，结果终因一球之差在分组赛中遭灭顶之灾。1980年奥运会分组预赛，我们对新加坡队决战时，论实力我们强于对方，从场上看攻势我们占70%。全场我方射门13次，对方是9次。我们不仅射门次数多，而且有6次是在突破对方防线后，距门10米左右的地方取得射门的机会。面对这么好的机会，新加坡队中锋在赛后说：“中国队至少可以踢进两球”。但我们不是射在球门横木上就是顶在球门立柱上，要不就是踢到守门员的身上，竟然无一中鹄，本来是在预赛中大有出线机会的，可是就这样糊里糊涂地丢掉了。“一球牵动亿万心”，胜负关系着祖国的荣誉。我们这样地失败而受到人们的指责和批评是无可非议的，就我们自己来讲，吞下失败的苦果，愧对江东父老，内疚良深。多年的努力，只是因射门这个环节薄弱而功败垂成，

付诸流水。为此，射门乏术给我们留下的教训是毕生难忘的。

尽管足球比赛的胜负是多种因素综合较量的结果，应要求队员全面地发展和提高，然而决定胜负的关键技术毕竟在于最后的一个环节——临门一脚，因此，射门无疑是重要的技术动作。

## 二、射门是复杂的技术动作

射门是攻守双方在激烈的抗争中由攻方表现出来的，也是在双方争夺最激烈的罚球区附近发生的，因此，随着防守能力的不断提高和防守战术的不断完善，出现了射门越来越难、越来越复杂的趋势。五十年代的射门，常有调整助跑、变换支撑脚以及等待来球的时间，平时所练的射门脚法，在比赛中比较容易运用乃至发挥，而今射门，时间紧迫，空隙很小，尤其在争夺中出现突如其来的机会时，往往需要闪电般的反应和动作。譬如凌空射门，象五十年代那种占据空当后等待来球，原地拉开架式，球到了猛然一脚的踢法，现在已难寻踪迹，究其原因，就是现代足球的射门的的确是向快的方向发展了。

现代足球射门要求运动员技术全面，而一切技术又必须适应球的变化和抓住时机，只有根据不同性质的球和时机，合理地运用不同的射门技术，才能达到理想的愿望和效果。譬如，需要直接射门时用直接射门的技术，需要抢点射门时用抢点射门的技术等等。运动员只有射门技术全面，才能不失时机地处理门前复杂多变的局面和转瞬即逝的机会；只有技术熟练和准确，才能提高射门得分的把握性。

现在，射门需要强调综合性能力，除射门技术外，如勇

敢顽强的战斗意志，射门的欲望和信心，速度、力量等素质，急停急动的灵活性，观察和判断的反应能力，随机应变的意识，以及其它技术，如接球、带球等，这些因素都会作用于射门技术并影响运用射门技术的效果。每每有这样的情况，队员训练时射门技术不错，而到比赛时不行，或者一般比赛时不错，在重大比赛中不行。这种表现给人的印象是技术问题，然而实际上除技术问题外，往往是胆量或经验不够造成的。有的队员判断不好来球的力量和落点以及对手的防卫情况，不善于选择最有利的时机和位置射门，该摆脱的球却起脚射了，该直接射的球却迟迟不肯起脚，不是操之过急，就是贻误了战机，因而影响射门技术的正常发挥。有时因接球失误，不但贻误了本来是很有利的射门时机，反而受到了对方的干扰，使自己射门的动作别别扭扭，必然影响射门的效果。诸如此类的现象告诉我们，射门的成败并非单一地取决于射门技术。尽管射门技术是主要的，但忽视其它因素的作用，射门就不易达到破门得分的目的。

由于射门的技术种类多，难度大，而且融汇在激烈、复杂、快速、多变的比赛中，又受到其他多种因素的影响，因而构成了极其复杂的技术动作。

### 三、射门是迷人的技术动作

足球比赛中的射门，不仅关系着比赛的胜负，而且牵连着观众的兴趣和激情。事实上许多观众并不介意比赛双方谁胜谁负，却情不自禁地为精彩的射门欢呼雀跃。如果足球没有射门，就失去了紧张争夺的意义，也就无以令人津津乐道了。

从六十年代初，世界足坛出现了加强防守，固守稳攻的打法后，许多球队包括巴西、阿根廷、联邦德国等著名强队也相继放弃了以攻为主的特点，致使射门次数和进球数日趋下降。如1958年世界杯决赛阶段进行的35场比赛中，共进126个球，平均每场进3.6球。优秀射手是法国方丹，射中13球。而在1966年世界杯决赛阶段进行的32场比赛中，只射进89个球，平均每场2.78球。优秀射手是葡萄牙尤斯比奥，射中9球。对比之下，射门因受严密防守这股风潮的冲击而大为减色，为此颇使观众感到扫兴，倍受人们欢迎的足球比赛，竟然一度出现大幅度地降低票房收入的窘况，甚至一些赫赫有名的球队也面临着散伙的危险。当时，足球界不少人士认为“足球运动走进了死胡同”。强调“为射门开路”，以期打破这种万马齐喑的局面。射门的重要意义和深远影响可窥见一斑。

射门是一个队或一个队员的首创性、果断、机智和信心的反映，对人们有极大的刺激和鼓舞作用，因而射门常常留给人们深刻的印象。世界球王贝利，虽然挂靴已近六载，但他的1281个进球，一直成为球迷们茶余饭后的佳话。法国选手方丹创造的世界杯决赛进球的最高纪录，至今已相隔26年，每当世界杯评选优秀射手时，总会看到他的名字仍闪烁着光辉。匈牙利柯启士的头顶射门、葡萄牙尤斯比奥的踢点球、法国普拉蒂尼的罚任意球、巴西济科的抽射等等，都是有口皆碑的上乘技艺，被人们广泛传诵而经久不衰。射门得分的纪录也一向是炫耀功绩的证据。著名球员的进球数字往往是标明其身价的重要指数。国际、国内的重大比赛，也常以某个额定的进球纪录表示其历史作用和影响。如第十届世界杯决赛阶段阿根廷队对海地队比赛时，阿根廷队胡泽曼打

中海地队的第二个球，从这场比赛看来这个球的意义并不显著，但因为它是世界杯足球赛累计踢进的第900个，所以受到了特殊的赞美。为此，胡泽曼也福从天降，倍受舆论界的青睐。

当然，由于速度和对抗在足球比赛中要求的越来越快，竞争的愈加激烈，在门前危险地带限制射门的防守力量日新月异，不断地充实，因而指望射门的次数与命中率与日俱增是不可企及的。即使射门的技术精益求精，千锤百炼，也难以实现越来越多的进球。但射门毕竟是迷人的技术，在人们热情地期待与鼓舞下，射门技术必将受到广泛的重视，在不断地实践与探索中，攻守矛盾一定会发生新的转化，总会设法突破防守的束缚，使射门技术取得引人入胜的变化和突破。

## 第二章 射门技术动作的分析 与临场运用

射门可概括为直接射门、接带球射门、头顶球射门、定位球射门四大类，但如果按射门脚法和动作更为精细地分类，则至少有六七十种之多。因此，当我们提出现代足球的射门必须技术全面、准确和熟练的要求时，在理解上应该认识到这是相对而言、比较而言的，这是一个不容忽视的概念。

我们要求全面。实际上，在运动员有限的运动年限里，谁也不可能达到样样精通的程度，即使是著名的优秀射手，也只是因为他们射门脚法比较全面，特长突出，比起一般队员具有较大的把握性而已。如第十一届世界杯金靴奖获得者、阿根廷队的肯佩斯，人们赞赏他的是带球突破射门，尤其对他那种一往直前，闯关夺隘，全力以赴射门的精神给予了高度评价，褒奖他为“阿根廷英雄”。尽管肯佩斯双脚都有千钧之力，但却很少见到他的远射建树。第十二届世界杯金靴奖获得者、意大利队的罗西，在复赛阶段东山再起，一鸣惊人，他射门的特点是善于捕捉门前战机和在困难的情况下出其不意地破门得分。其得分也多是近射，而且多是用右脚。或许是肯佩斯和罗西服从于战术布署，没有更多的机会去施展他们全面的技术和超人的才华。但任何战术的宗旨都是扬长避短，任何有见地的教练员也是围绕这个宗旨去安排

人选和布置战术的。因此，从优秀射手的特长发挥上，我们不难看出技术全面并不等于也不可能一刀齐地掌握和运用所有的射门技术。

要求准确，同样是这个道理。但是，即使在训练上狠下功夫，也不可能达到百分之百的射门命中率。训练是这样，比赛更是这样。统计世界杯比赛的命中率一般都是在8%左右，即射门一百次，能够得分的球平均还不到十个。而且，在世界杯这样高水平的比赛中，几乎每届都有点球罚不进、空门射不中、距门咫尺将球打偏等难堪的场面，即使是世界球王贝利也有将任意球踢成冲天炮的时候。这些情况说明优秀射手的射门准确性也不是达到了每射必中的程度。

分析射门的情况，可以看出，射门技术还有许多规律性的东西尚待探索，在全面性与准确性方面仍存在着很多空白，如何尽快地填补这些空白，改变我国射门落后的状态，无疑是我们需要高度重视和认真研究的课题。在这方面阿根廷人弗·圣菲利波做出了先例，他善于学习别人的长处，采英撷华，集万家之长于一身，经过苦心钻研，坚持在共同训练之外独自留下来“加餐”，带着射门准确性这个问题，日复一日地在技术上进行摸索和磨练，最后，终于取得了惊人的成就，成为一名出类拔萃的优秀队员和神射手。圣菲利波的经验告诉我们，欲求提高射门能力，在技术动作的全面性与准确性上高人一等，并不是高不可攀的事。不过，攀登技术高峰绝没有什么捷径，成功之路只有一条，那就是象我国女排的经验一样，坚持高标准、严要求，勤学苦练基本功。

对于射门技术动作的含义与内容，以往有不同的概念，有的认为技术与动作组合构成射门，故射门技术包括动作，有的认为技术不包括动作，故分为有球技术和无球技术。笔

者认为踢球与助跑等确是由有球与无球的动作组成的，但两者无法分割，不应孤立地分为两个部分。事实上，射门是跑与踢一气呵成的动作，是跑与踢贯穿在一起的技术。因此，本书不在概念上进行分析和解释，只就实践中所遇具体的技术动作做一些介绍，分为射门的脚法、射门的动作、头顶球、射门、位置射门与射门特长、近射与远射、射门技术的临场运用与应变等六个部分。

## 一、射门的脚法

### (一) 射门脚法的种类：

脚背正面(附倒勾球、抽球)；脚背内侧(附香蕉球)；脚背外侧，脚内侧，脚尖，脚跟。

前四种是主要的射门脚法，后两种是在个别情况下使用的脚法。此外，膝关节和胸部，在特殊情况下也可随机应用。但在平时射门训练中，应着重在前四种脚法上下功夫，对脚尖、脚跟的踢法，只是向队员附带介绍和试练一下就可以了。

#### 1. 脚背正面踢法(图1)

##### (1) 脚背正面踢球：

①特点：摆腿幅度大，脚和球接触面也大，容易发力，出球有力量。

②使用：适用于远距离射门。常用于正面来球或自己向前带球时射门、罚任意球和转身射门。脚背正面踢法是脚背外侧、脚背内侧射门和抽射、踢倒勾球的基础，正确地掌握了脚背正面踢球的脚法，就容易正确地掌握脚背外侧、内侧、抽射、倒勾踢球的技术了。