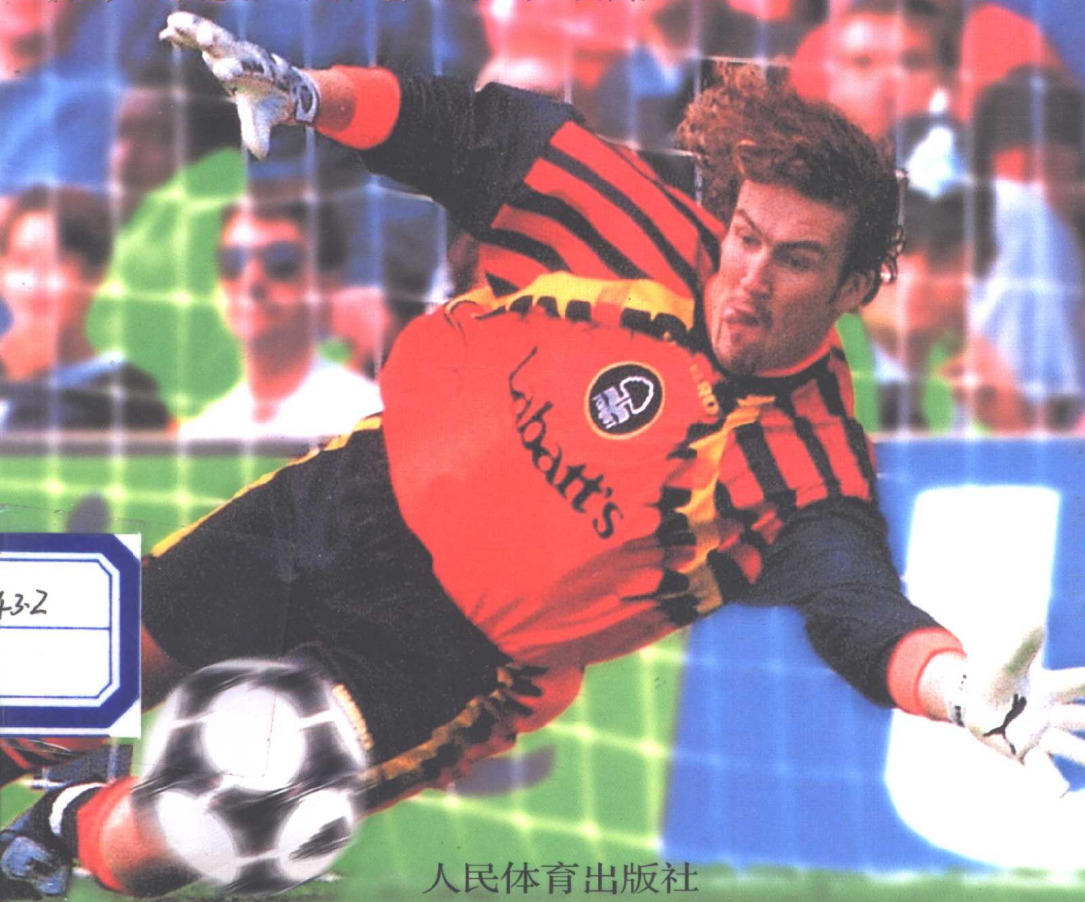


足球 守门员 训练

[英] 阿莱克斯·沃什 著 马 冰 吴国天 译



人民体育出版社

足球守门员训练

[英]阿莱克斯·沃什 著
马冰 吴国天 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

足球守门员训练/[英]沃什著;

马冰,吴国天译

——北京:人民体育出版社,2002

ISBN 7-5009-2146-2

I. 足… II. ①沃… ②马… ③吴… III. 足球运动——守门员——运动训练 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087299 号

★

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

★

850×1168 32 开本 7 印张 140 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

★

ISBN 7-5009-2146-2/G·2045

定价:13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序

与流行的观点相反,镇守球门并不是守门员的惟一职责,他应成为场上攻守兼备的一员

毋庸置疑,守门员是足球场上最重要的位置,球队不断增加专职守门员教练的数量就是最好的说明。最成功的俱乐部拥有最优秀的守门员绝不是偶然的巧合,因为守门员的表现直接关系到球队的胜负。守门员在比赛中扩大活动范围不仅反映了这个位置的特点,而且也反映了守门员力保球门不失的高度责任感。为确保球门的安全,大多数守门员总是希望身前有一定的空旷区域,对此不解的人只是误认为这是为了保证守门员能有开阔的视野。

共同的目标常使守门员之间产生纯洁的友情,正如人们常说的那样,守门员之间既是最激烈的竞争者,又是最好的朋友。事实也是如此,比赛结束后,守门员会聚在一起交流技艺,而场上其他队员很难做到这一点。

足球是一项集体运动项目,而守门员的优劣表现常导致其成为一项个人运动项目

毫无疑问,守门员是场上承受压力最大、也是最重要的位置。所有的队员都可以出现错误,惟独守门员的失误将导

致比赛的失利。对守门员的信任感是建立在避免出现失误和惊险扑救的基础之上。优秀守门员应不被失误所困扰，并从中吸取经验教训。一次失误或一次惊险扑救，绝不是判断守门员能力的惟一标准。而一名出类拔萃的守门员应具备哪些素质呢？

守门员的能力

遗传因素

遗传因素非常重要，但是它必须与艰苦训练、恰当的指导和丰富的比赛经历相结合。很难界定遗传因素的定义，但是观察一名年轻守门员时，首先要注意他的接球动作和步伐移动。而对于其他位置的队员，则重点观察球感、控球能力和速度。接球技术是守门员的基本功，如果没有正确判断球速和接球的基本能力，要取得更大发展则十分困难。同样，守门员具备正确的选位能力也极其重要。

竞技能力

优秀球员必须具有全身心地提高技能和在比赛中展现自我的能力。这种内驱力在守门员身上更易察觉——他是怎样力保球门不失？守门员要想立于不败之地，主要取决于他投入比赛的程度和充分展现自我的能力，以及最大限度地减少失误。当然这还包括一定程度的自我评价。守门员能客观地自我评价相当重要。

优秀守门员的另一个重要特征是，他们能够正确面对失误造成的压力。所有的守门员都会出现错误，但是优秀的守

门员都有一种不被失误摧垮的自信的精神意志，也绝不许可一次失误导致另一次失误的出现。

洞察力

守门员常常被视为最后一名防守队员，因此，他既要负责后防线的安全，又要担负起进攻的责任。所以，守门员洞察比赛的进程非常重要，他应善于通过语言表达他的意图。这种能力是区分守门员是自信、积极主动还是紧张、缺乏信心的重要标志。

意志力

最优秀的守门员看上去就恰似一道不可逾越的屏障。他带着这种威严和自信投入比赛，同时感染着场上的其他队员。对于年轻守门员而言，主宰局势而不被局势所左右的个性特征非常重要。

积累比赛经验

如果守门员要想少走弯路，积累正确的比赛经验是非常必要的。从理论上说，守门员不可能在理想的空间内进行比赛，如果要全面开发守门员的潜能，对他的要求应更具有挑战性。

让有培养前途的年轻队员与比他们年龄更大的队员一起比赛、训练，是积累比赛经验的好办法。教练员必须记住：最好的学习环境源于真正的比赛。

教练员的角色

有洞察力的教练员能够准确识辨守门员的比赛表现，并在训练中设计情景训练。进一步说，情景训练可以帮助守门员正确认识比赛和正确解决比赛中遇到的问题。守门员训练应遵循这一原则，并根据守门员的情况不断调整。这样才可以不断提高守门员的自信心和竞技能力。

由于足球运动在不断变化、不断发展，因此，对运动员的要求也应随之变化。对教练员而言，紧随时代步伐，迎接现代足球的挑战是至关重要的。在过去的十年里，守门员的能力发展是最快的。这本《足球守门员训练》可以全面地检验守门员的技术并为守门员和教练员出谋划策。每一章节叙述了特定的技术与技巧，以及循序渐进的训练方法和训练要点。总之，运用正确的基本技术、培养果敢的准确判断能力是通往成功的关键所在。

目 录

- 第 一 章 守门员训练 /3
- 第 二 章 赛前准备 /15
- 第 三 章 球性练习 /25
- 第 四 章 基本功训练 /35
- 第 五 章 连续扑球 /61
- 第 六 章 选位 /69
- 第 七 章 意外球的防守 /79
- 第 八 章 1 对 1 防守 /95
- 第 九 章 防守传中球 /107
- 第 十 章 发球 /131
- 第十一章 处理回传球 /151
- 第十二章 策应防守 /157
- 第十三章 防守定位球 /167
- 第十四章 防守点球 /177
- 第十五章 身体训练 /181
- 第十六章 人造草地训练 /199
- 第十七章 成功守门的十大要素 /203
- 第十八章 最后的忠告 /211



第一章

守门员训练

正确的引导是少走弯路的惟一途径

任何不同水平球队的教练员都需要对培养守门员有充分的准备。众所周知，守门员教练出自于守门员是非常普遍的，他除了给守门员灌输技术，还必须知道守门员的位置角色。他可能是世界上最优秀的守门员，然而作为一名守门员教练则可能是不称职的。道理在于，训练的目的不是展示个人的才华，而是挖掘队员的潜能。

训练守门员是一项专业技术，如果国家足球联合会认识到这一点，应该开设一些适当的教练员培训课程。

怎样提高训练效益

体育训练中最无可争议的格言是“失败的准备等于准备去失败”。对所有的教练员来说，制定训练计划是整个训练过程中的重要内容。训练计划的制定应以需要解决的问题为出发点，应有助于达到预期目标。目的、行为、安全和满足对于制定训练计划很有帮助。

以上每一部分都有各自的近期目标，而且应与长远目标相结合。其意义在于，队员一旦确定为守门员培养对象，训

练紧紧围绕这些内容，可以大大提高他们的学习动机。

为巩固技术，提高判断的准确性，进行大量的实践练习非常必要。然而必须记住的是，只有正确的练习方法，才能有效地提高守门员的技能。因此，教练员万万不能忽视练习的安全性，要确保练习设备、练习环境和练习要求不能以伤害守门员的身体为代价。

踢球应是充满欢乐的。因此，训练内容既要有刺激性，也要富于变化。只有队员发现自己在不断进步，他的成就感才会不断得到加强。

制定训练计划需要考虑的要素

训练计划的内容和表达方式是由多种因素决定的。守门员的个人需要、训练水平和训练环境都是不可忽视的因素。

身体发育

制定训练计划时，需要考虑训练对象的年龄特点，练习内容必须符合守门员的实际情况。例如，让 10 岁的孩子练习防守传中球就不现实，因为，身体条件尚不具备这种能力，而且在比赛中他们也很少遇见传中球的局面。

年龄

按年龄分组训练是最简便的方法，但是，同一年龄组在身体发育方面会有 4 年的差距，这样分组也会带来一些问题。所以，按身高、经验和能力分组是比较恰当的。

经验

新的学习内容应建立在已学过的基础之上。如果守门员正处于培养动机和接受挑战的阶段，这样做就更为重要。在身体条件一样的前提下，经验是比年龄更好的衡量标准。

能力

对能力和经验的重视程度将决定训练计划的科学性。训练内容对球员具有一定挑战性才能促进球员取得进步。

球员人数

为提高守门员的训练质量，教练员和球员保持较低的比率是相当重要的。人数少的训练，教练员能充分地利用场地和设备，更重要的是，他能细心观察每名球员。

球员差异

训练一支球员身体条件、经验、能力有较大差异的队伍会有很多困难。如果球员水平很不一致，教练员应该按每名球员的个人需要来设置一系列任务。

设备

在寒冷的冬季，训练的条件非常不理想。通常在这个时期，守门员就在采用人工照明和人造草皮的室内训练。训练内容必须保证安全，防止伤病(详见第十六章)。

安全

所有球员的安全是首要的问题。教练员应该采取适当的措施保证设备、仪器、训练组织方法和内容不危及守门员的健康。

互助质量

为了提供足够的触球机会，很多练习都是将守门员分成两人一组进行。低质量的传球将严重影响训练质量。因此，守门员具备较准确的传球能力非常重要。

训练的组织结构

落实训练计划是通过训练组织得以完成的。下面将介绍训练课的组织结构。

热身

热身有助于使机体调整到适应训练和比赛的最佳状态，它有三个主要目的：

- 加快心率，升高体温。
- 提高肌肉、肌腱和韧带的伸展性，避免软组织损伤。
- 使球员尽快进入状态，为即将进行的技术练习做好前期准备。

有球的热身练习应该包括球性练习和传球练习，充分舒展守门员的上肢和下肢。

讲解训练目标

守门员训练通常以小组进行，有时一名教练员训练一名守门员。因此，同其他位置的球员相比，守门员教练与守门员之间有更多的对话机会。所以教练员更容易根据球员的需要调整训练内容。在安排训练计划时，任务可以灵活多变：具体明确、可衡量性、一致性、现实性、时间相关性。

训练目标由以下三个方面决定：

- 长期目标。
- 最近比赛成绩。
- 比赛前的特殊准备。

提前了解训练课的要求和目的，有助于守门员将练习内容与比赛情景有机结合，并重视每个细小环节。

主要技术

每次训练课都应磨练技术，除准备活动中的球性和控球练习，守门员还应进行接球和步伐移动练习。技术的提高取决于正确的练习方法。所以，守门员完成难度较大的接球练习是绝对必要的。每次训练课的目标一定要围绕主要技术。

战术应用

有效训练应结合比赛情景，一旦比赛中出现类似情况，守门员就能及时鉴别并妥善处理。比赛中失误的多少是衡量守门员优劣的重要标志。所以，一些训练计划要以减少失误为出发点。由于技术失误是造成错误的主要原因，而判断不准或选位不当都可引起技术失误。所以，教练员应经常模拟比赛情景，以提高守门员根据具体情况作出正确判断的

能力。

身体素质

守门员的身体素质满足位置的要求是非常重要的。按照教练员的观点，下列素质必须得到加强：

- 灵敏。
- 上身力量。
- 速度。
- 耐力。

与常人一样，球员从 10 岁以后灵敏性将逐渐降低，因此应经常进行肌肉的牵拉练习，以保持肌肉的柔韧性。灵敏练习应安排在充分的热身之后，或在训练课的中间或结束阶段进行。

放松恢复

由于下列原因，训练结束后的放松恢复是不可忽视的：

- 身体应逐步由运动状态过渡到安静状态。
- 有助于消除机体内的代谢产物。
- 减少训练后的肌肉疼痛感。

总结

用几分钟问答的形式总结训练要点，能检查出球员的理解程度和强化需要注意的问题。

评价

优秀的教练员对实现训练目标的过程总是能作出客观的

评价，而且，能够对以后的训练进行适宜的调整。要做到这一点，可以参考以下几个问题：

- 球员对训练是否充满热情。
- 球员有多少机会用于改进技术和提高技巧。
- 训练方法是否正确。
- 练习的难易程度符合实际吗。
- 球员是否以充满自信结束训练。
- 训练后，球员有多少自信增长的迹象。
- 球员对训练内容的理解程度如何。
- 训练是否达到了预期效果。

教练员的能力

丰富的专业知识

守门员教练是否出自守门员并不重要，关键是应有丰富的守门员专业知识。因为，传授不正确的信息会导致灾难性的后果。比赛的要求在不断发展变化，所以，教练员绝不能止步不前。优秀的教练员始终具有积极进取、勤奋学习的使命感并与时代发展同步前进。

了解球员

如果一名教练员要成功地传授知识和经验，就必须了解球员是怎样学习的，也必须清楚球员的能力和如何挖掘他的潜能。

发现关键问题的能力

教练员最重要的能力之一是具有敏锐的观察力。为最大限度地减少守门员的失误，教练员应善于发现守门员在比赛中的关键问题。这些问题通常涉及到技术粗糙、判断错误、选位不当、身体素质欠佳和缺乏自信。

组织能力

一旦发现了问题的实质，教练员应能针对性地选择解决问题的有效训练方法。为此，教练员要明白练习的性质，以及如何施教以利于守门员改正错误。例如，守门员在比赛中处理传中球方面存在问题，练习一开始就在罚球区内设置防守队员的方法是不可取的。正确的做法是先进行非对抗性的练习，这样教练员可以更准确地观察守门员防守传中球时的实质问题。

在守门员掌握了基本技术以后，练习要加入防守队员，然后过渡到增加进攻队员。这样教练员能在接近比赛的情景下对守门员的判断能力和技术运用作出正确评价。渐进的原则是由易到难，理想的结果是，通过这样的训练，守门员可以在近似比赛的情景中有着出色的表现。

守门员训练决不能以提高身体素质练习为主要手段，而只有在身体素质训练时，才能提高训练强度。因为在实际比赛中，守门员很少面对接二连三的射门。更重要的是，教练员必须切记，守门员在疲劳时必然会导致技术变形。如果练习是为了改进技术，应该在每次扑球之后注意体力恢复。不切实际地强迫守门员进行重复扑救，不仅破坏技术结构，而且还会养成一些不良习惯。