



苏联 叶·佛金 著

足球守门员

足球守門員

苏联 叶·佛金著

李乐正译

人民体育出版社

內 容 提 要

這本書是作者總結了蘇聯足球守門員在比賽和訓練中的經驗之後寫成的。在我們的體育書籍中，專門談足球守門員的書這還是第一本。書中對守門員的技術、戰術和訓練方法，特別是把身體訓練與技術、戰術訓練結合起來的問題談得很具體、細緻。因此，學習它如何適應比賽的實際情況的訓練方法，對進一步改善我國的足球訓練工作是很有益處的。供足球指導、守門員學習參考。

原 本 說 明

書 名 ИГРА ВРАТАРЯ
著 者 Е. ФОКИН
出版者 “Физкультура и спорт”
出版地點 Москва 1956
及 日 期

足 球 守 門 員

〔蘇聯〕叶·佛金著
李 乐 正 譯

*

人民體育出版社出版

北 京 體 育 館 路

（北京市書刊出版登記證出字第〇四九號）

北京崇文印刷廠印刷

新 華 書 店 發 行

*

787×1092 1/32 39千字 印張 2 $\frac{8}{32}$

1957年9月第1版

1957年9月第1次印刷

印數：1——3,200冊

責任編輯：李接材 封面設計：喜 棟

統一書號：7015·21

定 价 [9] 0.26 元

版
社

目 录

一、守門員的技術.....	1
接球.....	2
用拳击球.....	9
扑球.....	11
踢手中球.....	17
擲球.....	18
运球.....	20
二、守門員的戰術.....	22
動作位置的選擇.....	22
動作手段和方法的選擇.....	28
与本隊隊員的合作.....	28
傳球.....	31
動作時機的選擇.....	32
三、守門員訓練的特点.....	34
道德意志品質的培养.....	36
身体訓練.....	37
技術訓練.....	40
戰術訓練.....	47
四、經驗和創造.....	49
專門練習.....	50
用球的專門練習.....	55
檢查性練習（标准）.....	68

一、 守門員的技術

對守門員的表演首先是根據他的技術訓練水平的高低來評定。如果不會接球、撲球、擊球和做其它動作，是不能順利地執行守門任務的。

守門員技術水平的高超表現在他的動作準確、實用。任何一個動作或者許多這類動作，應當達到一個目的——使守門員在比賽中的動作達到合理、完善的地步。

守門員基本技術的幾個部分是：1.接球；2.用手擊球；3.撲球；4.從手中踢球；5.擲球；6.運球。

每個部分的動作方法不一，如用手擊球可以用拳的端部（握拳後用第一和第二指節之間的突出部分擊球——譯者）擊球，或者用單拳由頭後向前揮擺擊球，或者用雙拳擊球等等。

守門員所掌握的動作方法愈多，他在比賽中的技術就愈多樣。

很協調的動作，即使在急速完成的情況下，也會使人感到輕鬆自如。因此守門員的每一個動作做得愈輕鬆，愈乾淨利落，他的技術就愈好。

比賽中守門員的活動可分為兩種：在球門中的活動和在球門附近的活動（由球門走出或跑出）。

守門員完成各種技術的困難程度取決於以下幾點：

1. 守門員的位置與球和球門之間的關係。

2. 守門員与对方射門隊員之間的距离。
3. 球射來的力量（球走的速度）。
4. 球走的方向和高度。

球門十个不同部位的簡明划分，可以說明对方射門时防守球門各个部分的难易程度（圖 1）。从这个划分中可以看到，当守門員站在球門中央时，防守球門的上角和下角都是最困难的。

10	7	4	1	4	7	10
8	5	2		2	5	8
9	6	3		3	6	9

圖 1 对防守球門各个部分的难易度的評定

守門員在开始行动之前，采取一种能很好地保持穩定性，并保証能够迅速向任何方向移动的准备姿势是很重要的。守門員应当会利用准备姿势迅速地占据各种位置，运用各种动作。

守門員采取准备姿势时，兩腿微屈，身体前傾，兩臂稍屈并靠近兩膝。

接 球

不論在有把握的情况下或者与对方直接搶球时，守門員都应作好接球的准备动作。接住球后要竭力將球避开对方隊員。

接球时眼不离球是很重要的。

按守門員接球的高度，接球方法可分为兩类：

第一类：由下面接球（圖2之1）。來球不高于腹部时用这个方法。

第二类：从上面接球（圖2之2）。接与胸部齐高或高于胸部的球时用这个方法。

由下面接球时，手指在球的下面抓球；从上面接球时，手指在球的上部抓球。

接任一高度的來球，开始都先用手指端部（手掌那一面）触球；并且双手手指要自然張开、半屈，作成半个球形的“窩巢”，使來球恰落其中。抓住球后，要用柔韧的有彈性的动作將球抱向胸部或腹部。

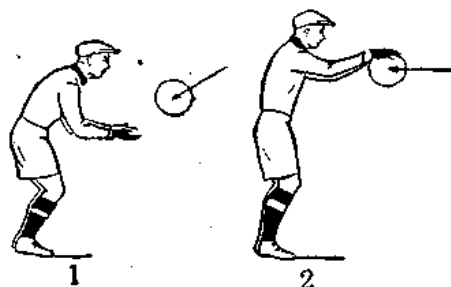


圖 2 接 球

1. 由下面接球 2. 从上面接球

在大多数情况下，接球和將它拉向腹部或胸部是一整个的連續动作，以使來球的力量得到緩冲。

緩冲动作由手和肘部后縮的动作开始；手指如不触球，球是不能很好地得到緩冲的，因为球会强有力地击在守門員的手掌、肘部、胸部上，有时也击在腹部上，所以有可能彈回場上。緩动动作的目的之一也正是为了防止球彈出。

緩冲动作作得愈好，球也就接得愈好。

下面研究一下，如何根据來球的高度和方向去接球。

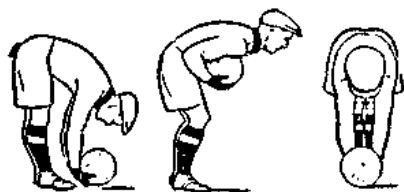


圖 3 接低球

接低球 (圖 3)

為了很好地接住迎面來的低球(地滾球)，雙腿應當伸直并攏，上體迅速盡力前屈，雙手下垂，手掌對着

來球，手指尖在腳尖前幾乎觸到地面。然後在手指觸球的瞬間由下面將球接住，根據來球的速度屈肘將球抱到腹部。用所有的方法接球，在最後階段都要用雙手牢牢地將球抱住，決不允許將球只托在手中。

接低球要特別注意使雙腿并攏，以擋住球的去路。

接向身側滾動的球時，應當首先移動位置，以便在那里擋住球的去路。在這種情況下，守門員要用滑步向側面移動，同時身體前傾，雙手伸出接球。

接從球場邊線方面踢來的低球時，守門員必須轉向來球方向，象接迎面球一樣。守門員不論原地接球或是在移動中接球，以及接任何高度的球，都要面向來球。

接中高球 接與腹齊高或低於腹部的空中球時手要將迎球伸出，同時上體前傾，用手指從下面接球并迅速地將球拉向腹部(圖4之1)。用這種方法接球可以原地不動或者迎球跨出一兩步，接球時不必躍起。

躍起接與腹部齊高的空中球時最好用下面的方法：兩臂肘部彎屈(大約成直角)，掌心向上，兩手靠近腹部。當球剛剛觸手時，雙手迅速作短促的緩沖動作，并把球引向腹部。這時上體要用力前傾(軀干與腿幾乎成直角)。當球觸

到腹部时，腹肌要用勁并呼气（圖4之2）。

如果球在与腹部齐高的空中飛动需要从下面接球，那么球在齐胸或更高处的空中飛动，就应当从上面接球。接球时手掌向下或迎球，用手指接球（圖4之3）。

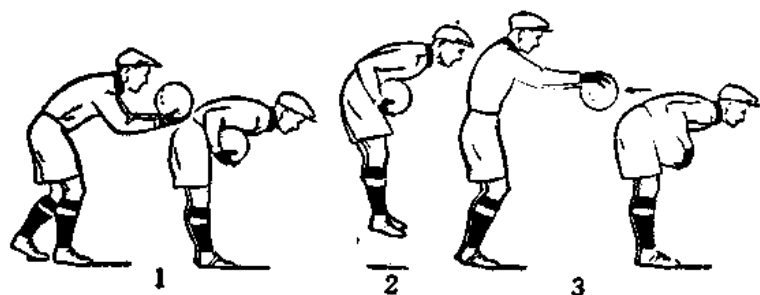


圖 4 接中高球并引到腹部

1.由下面接球 2.跳起接球 3.由上面接球

接与胸齐高的空中球时用手掌向上的方法是很危险的，因为球可能从手中滑脱，越过肩部飛入球門。同时也应当避免那种直接用胸部（不经过手指）將球擋住然后用手抱住的方法。因为在这种情况下球往往会从胸部彈回到地上。

接与胸齐高的球，通常用下面的方法：

兩臂放松屈肘，放在胸前与來球同高处。用手指去触球，不致使球馬上与身体接触，然后用短促而柔和的動作把球拉到胸部。

用这个方法在門前接球或是跑出球門搶截球时，常常躍起進行。

守門員接向身側飛來的中高球时，手的姿勢正確与否是非常重要的。接左側的來球时，左手应低于右手（圖5之1）

并使拇指朝上。球向右侧飞来时相反。接齐肩和高于肩部的来球时用下面这个方法也是较好的：球向守门员左侧飞来时，左手比右手更靠近肩部。球向右侧飞来时相反（图5之2）。

接高空球 必须将手举过头才能接到的球属于高空球。接高空球通常都跳起。接球的方法是：用双手的拇指和食指挡住球的去路（图6），其余各指要从侧面将球抓住，并要尽可能往上一些。

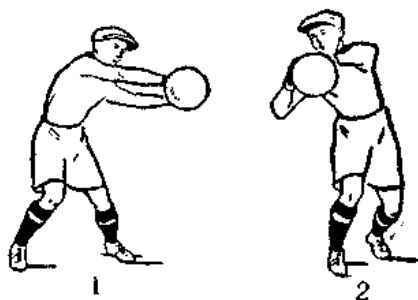


图 5 接球

1. 接向侧面飞来的球 2. 接向肩上飞来的球



图 6 接高空球时的手形

应当指出，当接（抓取）高空球只能用手指尖端触到球的中部，并只能用手指将球抓到手中时，这种球最好用拳将其击出。

接高空球经常用下列几种方法：

第一种方法：双手高举过头，直接抓球，然后把球拉到胸部，有时也拉到腹部。用这种方法接高空球，无论跳起或不跳起都很方便。

第二种方法：在抓球之前，双手先高举过头将球截住，然后将落下的球接住并抱到胸部或腹部。这一方法适用于守

門員周圍沒有對方隊員時。

在實際比賽中，守門員經常需要就地（多半直接在球門中）或助跑（由球門跑出時）躍起接球。凡善于正確選擇起跳地點的守門員，一定會在爭奪高球時獲得勝利。與對方奪球時跳得愈高，就愈占便宜，並增加信心。

為了在接高球時更好地進行跳躍，必須很好地做出下列各緊密連接的動作：助跑、踏跳、騰空和落地。

助跑能夠增加跳躍的高度和遠度。

跳躍的主要部分是踏跳。在踏跳之前身體重心要下降。在踏跳的瞬間，腿和軀干迅速伸直。而手的擺動也有助於起跳。如果守門員過早地（在踏跳之前）將手上舉，就會大大減少踏跳力和跳起的高度。

跳躍時頭要伸直，否則會影響對場上情況的觀察。球很高時，頭可以稍後仰，因為守門員無論在助跑、踏跳或騰空時都必須注視着球。

在踏跳之後，守門員就處於沒有任何支持的狀態——騰空。跳起後，守門員既不能增加跳起的高度也不能改變跳起的方向。但在身體某些部分之間作必要的調整仍然是可以的。

為了保持平衡，落地時雙腿應半屈，一前一後。

助跑踏跳一般都用單腳，原地踏跳用雙腳。

助跑單腳踏跳的最後一步，支持腿彎屈，踏跳腿向前伸出，手引向後方作擺動姿勢。由於踏跳腿猛力蹬直，擺動腿上擺，雙手向上擺動，就可向上跳起。

在球門中時多半用雙腳踏跳。

躍起抓住球以後，需要把球拉向軀干。這一動作最好在落地之前作完。

從球門跑出跳起接側面飛來的高球時，身體應當轉向球，這樣就能將球抓牢。

接反彈球 守門員一般都應在球落地之前就把它抓住，避免使球任其由地面彈起。沒有其它辦法時，可以在球彈起後，在不同高度上將球接住。即使如此也應力求迅速將球抓住。

接反彈球通常都在剛剛彈起時就把它抓住。在這種情況下，可以用下列幾種方法：

第一種方法：在確定了球的反彈地點之後，守門員身體前傾，兩手對球向下伸出。然後按照球的反彈速度用手指將球抓住並抱向腹部（圖7之1）。

第二種方法：守門員迅速地跑近球的反彈地點，根據球的下落速度身體前屈，並在球反彈的瞬間張開手指從上面抓球（圖7之2）。此後把球抱向腹部或胸部。

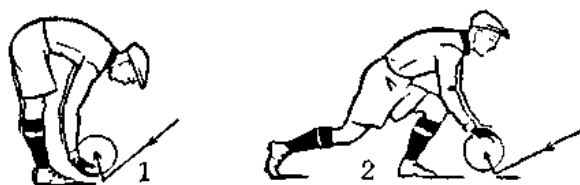


圖 7 接反彈球

1. 由下面接球 2. 由上面接球

在上述兩種情況下，球彈起的瞬間守門員正好身體前屈，是非常重要的。因為在這種情況下是很容易將球接住的。

如果守門員估計到來不及趕到球反彈的地点，他就應準確地判斷出球的飛勁路綫和最高點，然後去預定的地点將球接住。在這種情況下主要應當注意不要讓球從自己身上飛越過去。

用 拳 击 球

當守門員不可能將球接住或者恐怕失誤時，就要用手將球击出。

當守門員與對方隊員爭奪高球而不可能牢靠地用手接住時，最好用這種击球方法。

用拳击球——這是最常用的击球方法。用這種方法能在相當的高度上給飛動的球以急劇的打击。

用拳击球可採用下列幾種方法：

第一種方法：不加揮動，用拳的前端由頭後向前击球（圖8）。

這是最普通的一種击球方法。击球是彎屈的肘關節猛力伸直進行的。打击點是球的中心。在击球時手臂不能彎屈。

第二種方法：
揮動拳頭由頭後向

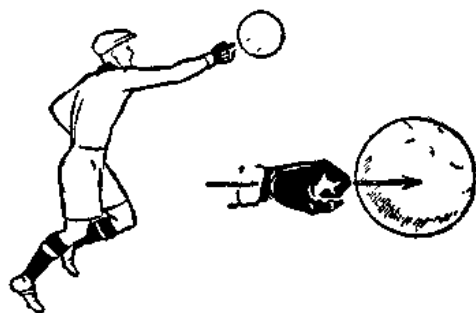


圖 8 用拳端击球

側方击球。为了击球，一臂屈肘侧后引，然后用拳猛烈击球。这种方法經常在跳起时使用。

第三种方法：揮动拳头由头后向前击球。好象排球的扣球动作一样。守門員迎球跳起并在空中作击球的准备姿势——手要引向后上方，拳不握紧，腰部后屈。开始击球时，肘部朝前。只在击球之前才握紧拳，这样击球能有力。

用拳击球是守門員技術中較复雜的方法之一。能完善地掌握这些方法的守門員还是不多的。

在比賽中开始运用这些方法之前，首先必須在訓練中熟練地掌握它。

將球托出（圖9）在某种場合下，守門員常常被迫用手掌、手指或拳头將球从球門橫木上面托出。特别是当高球落向橫木上的时候，同时有对方隊員上來准备搶球时，守門員只好运用这个方法。



圖 9 將球托过橫木

在將球托过橫木时，为了避免發生失誤，守門員应在靠近橫木的下面選擇适当的位置，跳起做这一动作。

有时守門員用双拳击球，当然很少这样作。这个方法不夠灵活，使守門員的动作受到一定限制，并影响击球的高度。

在練習过程当中，守門員就应当完全避免用手掌击球，因为用这种方法不能將球击得很远。

从守門員旁側突然射向球門的球，

有的守門員就用彎屈的肘部外側將其击出。

突然地向球門射來的球也可以用脚踢出。

扑 球

为了搶截射門球，并且是距守門員不远的低球，經常用倒下搶球的方法。守門員倒下时双脚不离地。从球門附近突然射來的球，守門員也經常采用扑球的方法。

扑球与倒下搶球不同的是：用这种方法守門員身体的各部有一个完全离开地面的騰空階段。騰空时守門員的身体（伸直或收縮）与地面經常保持傾斜的或是平行的姿勢。扑球有可能在瞬間將距离較远的球接住。

扑球是守門員技術中最复雜的一种方法，它要求守門員有高度的技巧。只有具有良好的彈跳力、速度、灵巧、謹慎和勇敢等素質的守門員，才能更好地做出扑球这一动作。

扑球在下列必需的情況下才使用：

1. 击出射向守門員身側的球；
2. 搶截在球門附近橫傳或直傳的球；
3. 夺取已被对方隊員帶到球門附近的球。

扑球的方向既可是球門的兩側，亦可是球門的正前方。

有經驗的守門員把扑球看作是搶球的最后手段。只有在不可能用別的方法抓到球时才用扑球的方法。因为扑倒在地上的守門員，行动是受限制的，如果扑球落空，球又彈回場內，那時球門是非常危險的。

扑球的技術分下列几种：

1. 扑低球（近球和远球）。
2. 扑中高球（近球和远球）。
3. 扑高空球。
4. 扑脚上球。

为了准确地扑球，需要把扑球前移动位置、踏跳、腾空、接球、落地和起立等各个阶段的动作紧密地联系起来。

扑球前移动位置的方法，守門員可按个人的习惯来选择。移动可以用滑步或交叉步，以及通常使用的跳步，奔向预定扑球的方向。

要恰好在踏跳之前，膝部弯曲，躯干倾向扑球那一方，两臂肘部半屈。踏跳时，踝关节的动作是很重要的。象跳躍时一样，双手要向來球的方向急剧地摆动，以帮助守門員躍起。在扑球动作正确时，守門員能感觉到双手是在把身体引向扑球的方向。双手的扑动和身体的伸展愈有力，起跳的力量就愈大。

很多守門員在扑球时只用最有力量的那只脚踏跳。在扑远距离球时，守門員在起跳之前須將身体稍稍轉向球飛來的方面，重心移到距球近的那只脚上，并用这只腿起跳。另一腿則弯曲，并作摆动动作帮助踏跳。

只有当球在守門員附近滚动时，才可用距离較远的那只脚起跳。在这种情况下，守門員用最低的騰越弧綫側倒迅速扑球。其动作过程是这样：上体倾向來球的方向以后，离球近的腿要急剧地向前伸出（以帮助迅速着地），与此同时用离球較远的另一脚進行踏跳。

腾空扑球时，一般都用身体側面朝地。

扑球时，守門員的視線要集中在球上。在騰空时，守門員接住球后可抱在胸前，或者不接將其击向一方。

滾動着地的方法是最常用的。扑高球时多半都首先由小腿开始触地，然后是大腿、膝部和上体側面。

扑低球时，双手要馬上向下迎球伸出，这样可以争取時間。

扑低球时，在很多情况下，特别是守門員离开球門扑脚上球时，时常用平身着地的方法。用这种方法着地时，身体各部分同时着地，并且开始着地时身体与地面所構成的角度非常小，这时守門員好象沿地向球滑动。

在大多数情况下，落地时上体需要后仰并要使劲。

应当避免平扁地落地。

落地以后要迅速起立，特别是当守門員沒有扑住球时。

某些運動員利用身体的慣性作用迅速起立。为此，他們在落地时，弯腰屈腿，然后腿部下压站起來。在地上作各种滾翻。有时守門員倒地后屈膝举腿，这样就可以用双腿遮住抓在手中的球。作各种技巧动作能夠帮助掌握这一技能。現在我們把几个扑球方法的特点研究一下。

扑近低球（圖10之1）是指扑距守門員約2公尺左右的滾動球。扑这种球要求輕輕地踏跳，开始先將上体傾向倒下扑球那一方。抓住球并緊抱在胸前，而扑球距离很近时，可以將其抱在腹前。

扑远低球（圖10之2）是指靠近球門柱側面，距守門員大約3公尺或3公尺以上的滾動球。用这种方法扑球时，上体要稍稍轉向扑球的那一方，距球近的那支腿向扑球方向跨出