

【德】克劳斯·彼斯彻浦 (Klaus Bischops)、海因茨·威利·杰拉德 (Heinz-Willi Gerards)、
尤尔根·瓦尔拉夫 (Jürgen Wallraff) 著

“不败赛季”阿森纳门将莱曼作序推荐！
引领进攻·组织防守·全能多面1号球员

足球训练完全图解

守门员技术与训练

(全彩图解版)

张嘉源 译



- 50项守门员技术训练课程
- 协调配合练习、体能训练和赛前指导
- 适用于不同年龄段和不同技术水平
- 专业设置不同位置的训练目标、步骤和重点
- 同时面向球员、教练和领队



中国工信出版集团

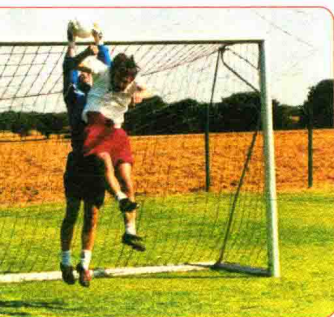


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球训练完全图解： 守门员技术与训练

(全彩图解版)

【德】克劳斯·彼斯彻浦 (Klaus Bischops) 著
海因茨-威利·杰拉德 (Heinz-Willi Gerards)
尤尔根·瓦尔拉夫 (Jürgen Wallraff)
张嘉源 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球训练完全图解. 守门员技术与训练: 全彩图解
版 / (德) 克劳斯·彼斯彻浦 (Klaus Bischops), (德)
海因茨·威利·杰拉德 (Heinz-Willi Gerards), (德)
尤尔根·瓦拉夫 (Jürgen Wallraff) 著; 张嘉源
译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.8
ISBN 978-7-115-42774-8

I. ①足… II. ①克… ②海… ③尤… ④张… III.
①足球运动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150546号

版权声明

Original Title: Fußballtorwart – Das neue Training
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2000

内 容 提 要

在过去几年中,足球场上没有哪个位置比守门员发生的变化更加深刻。对球的飞行路线的变化做出良好的反应,在禁区内有极佳的控制能力等,曾是传统守门员应该具备的主要素质和特点。但是,当代足球对守门员提出了更高的要求,他们必须拥有良好的球技,能够“读懂”赛况,并且从后场将球队结构融入比赛。因此,守门员的这一新角色以及在上场发挥的作用需要他们参加更进一步的训练。

本书包含 50 个适用于不同年龄段、不同技术水平球员的守门员技术训练课程,以及配合练习、体能练习和适用于所有年龄段球员、教练和领队的赛前准备指南。通过现代的训练方法,1 号球员将进一步展现提升运动能力的可能性,并成为赛场上的“全能多面手。”

◆ 著 [德] 克劳斯·彼斯彻浦 (Klaus Bischops)
海因茨·威利·杰拉德 (Heinz-Willi Gerards)
尤尔根·瓦拉夫 (Jürgen Wallraff)

译 张嘉源
责任编辑 李 璇
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>
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10.25 2016 年 8 月第 1 版
字数: 171 千字 2016 年 8 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8066 号

定价: 49.80 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

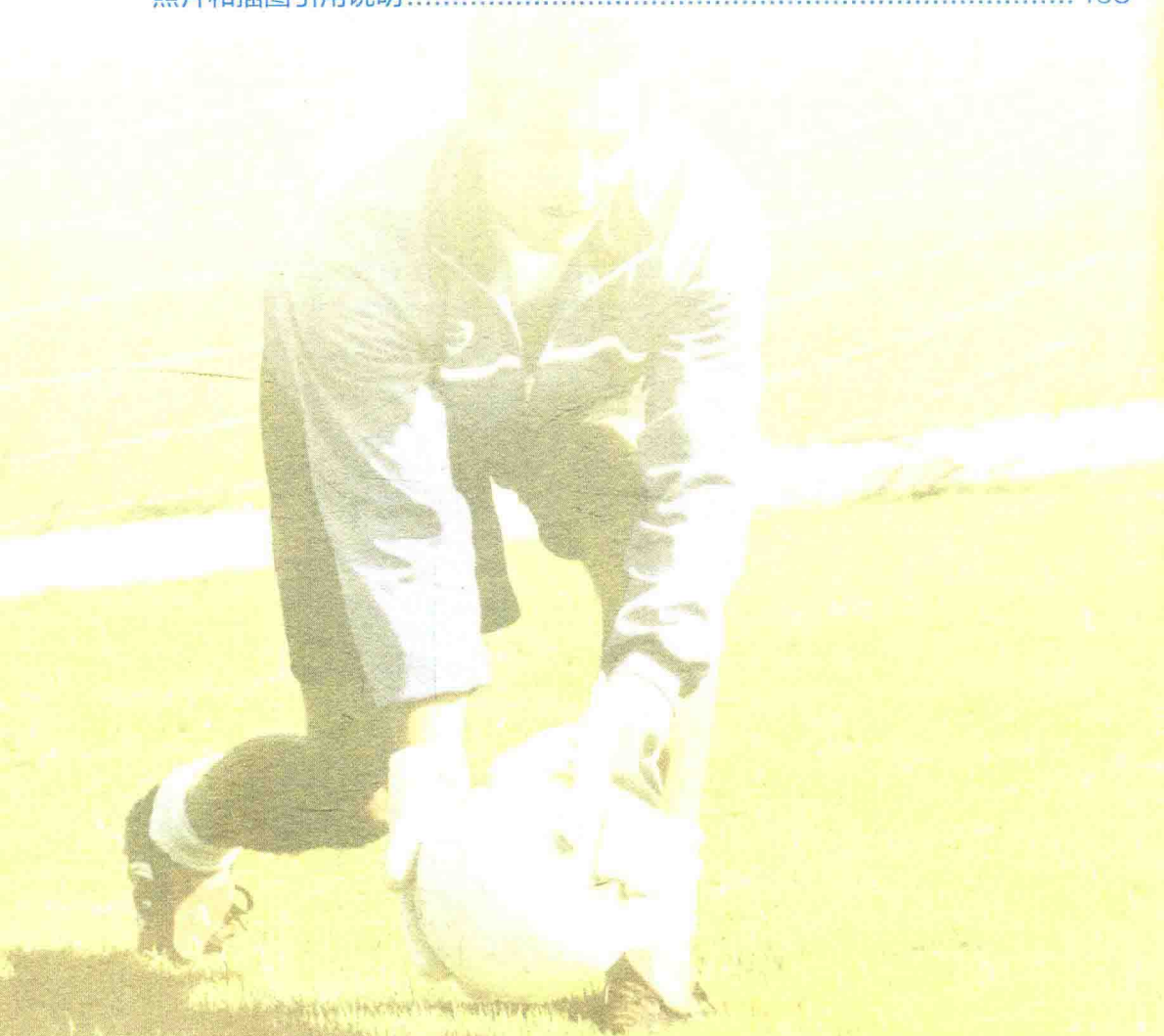


目录

序言：守门员	5
当代守门员的新角色	7
1 1号球员以及对这个新角色的理解	8
2 守门员必须具备的能力以及如何训练	10
3 守门员基本技术	14
4 发展儿童与青少年的技术技巧	25
4.1 守门员（球门前与球场上的全能多面手）—— 儿童和初级球员（最大年龄10岁）	28
4.2 我想成为守门员！初级球员 （年龄范围：10~14岁）	30
4.3 守门员——具体特性初级球员 （年龄14~18岁）	32
4.4 球队的骨干力量——高级球员	33
5 守门员与球队	35
6 建立训练课程	37
练习	41
7 以守门员自主训练的形式进行	42
8 与队友进行热身练习	45
9 训练目的——“协调配合”	49
10 训练目标——“体能”	53
11 比赛前的守门员	56
12 10项儿童训练项目（最大年龄10岁）	59



13	10项初级球员训练项目（年龄范围10~12岁）	71
14	10项初级球员训练项目（年龄范围12~14岁）	93
15	10项初级球员训练项目（年龄范围14~18岁）	115
16	10项高级球员训练项目	137
17	更多的训练理念	159
18	对守门员的测试	161
	图标	162
	照片和插图引用说明	163



足球训练完全图解： 守门员技术与训练

(全彩图解版)

【德】克劳斯·彼斯彻浦 (Klaus Bischops) 著
海因茨-威利·杰拉德 (Heinz-Willi Gerards)
尤尔根·瓦尔拉夫 (Jürgen Wallraff)
张嘉源 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球训练完全图解. 守门员技术与训练: 全彩图解
版 / (德) 克劳斯·彼斯彻浦 (Klaus Bischops), (德)
海因茨·威利·杰拉德 (Heinz-Willi Gerards), (德)
尤尔根·瓦拉拉夫 (Jürgen Wallraff) 著; 张嘉源
译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.8
ISBN 978-7-115-42774-8

I. ①足… II. ①克… ②海… ③尤… ④张… III.
①足球运动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150546号

版权声明

Original Title: Fußballtorwart – Das neue Training
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2000

内 容 提 要

在过去几年中,足球场上没有哪个位置比守门员发生的变化更加深刻。对球的飞行路线的变化做出良好的反应,在禁区内有极佳的控制能力等,曾是传统守门员应该具备的主要素质和特点。但是,当代足球对守门员提出了更高的要求,他们必须拥有良好的球技,能够“读懂”赛况,并且从后场将球队结构融入比赛。因此,守门员的这一新角色以及在场上发挥的作用需要他们参加更进一步的训练。

本书包含 50 个适用于不同年龄段、不同技术水平球员的守门员技术训练课程,以及配合练习、体能练习和适用于所有年龄段球员、教练和领队的赛前准备指南。通过现代的训练方法,1 号球员将进一步展现提升运动能力的可能性,并成为赛场上的“全能多面手。”

◆ 著 [德] 克劳斯·彼斯彻浦 (Klaus Bischops)
海因茨·威利·杰拉德 (Heinz-Willi Gerards)
尤尔根·瓦拉拉夫 (Jürgen Wallraff)

译 张嘉源
责任编辑 李璇
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>
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10.25 2016 年 8 月第 1 版
字数: 171 千字 2016 年 8 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8066 号

定价: 49.80 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



目录

序言：守门员	5
当代守门员的新角色	7
1 1号球员以及对这个新角色的理解	8
2 守门员必须具备的能力以及如何进行训练	10
3 守门员基本技术	14
4 发展儿童与青少年的技术技巧	25
4.1 守门员（球门前与球场上的全能多面手）—— 儿童和初级球员（最大年龄10岁）	28
4.2 我想成为守门员！初级球员 （年龄范围：10~14岁）	30
4.3 守门员——具体特性初级球员 （年龄14~18岁）	32
4.4 球队的骨干力量——高级球员	33
5 守门员与球队	35
6 建立训练课程	37
练习	41
7 以守门员自主训练的形式进行	42
8 与队友进行热身练习	45
9 训练目的——“协调配合”	49
10 训练目标——“体能”	53
11 比赛前的守门员	56
12 10项儿童训练项目（最大年龄10岁）	59



13	10项初级球员训练项目（年龄范围10~12岁）	71
14	10项初级球员训练项目（年龄范围12~14岁）	93
15	10项初级球员训练项目（年龄范围14~18岁）	115
16	10项高级球员训练项目	137
17	更多的训练理念	159
18	对守门员的测试	161
	图标	162
	照片和插图引用说明	163





序言

守门员

无论你来自哪里，足球守门员给大家的印象是：他们是站在门前的疯子，他们多是因为跑动懒散、不够积极、在足球比赛的其他位置上表现不够好，才只好选择做守门员的。

以上这些看法已经被大家，尤其是足球专家完全否定了，每一位成为守门员的运动员，甚至是喜爱这项运动的年幼的孩子，都不应为此感到羞耻为难。近些年，守门员作为“球队最后一人”的价值在国际上正在提升。确实，在国际足球联合会（以下简称“国际足联”）对足球规则进行了一些改变后，不再允许门将用手触碰本队队员的回传球，对守门员的技术要求更高了。现如今，守门员必须拥有和掌握良好的足球技巧，对于这些新型门将，大家为他们起了一个响亮的名字：“全能多面手”。



延斯·莱曼

(Jens Lehmann),

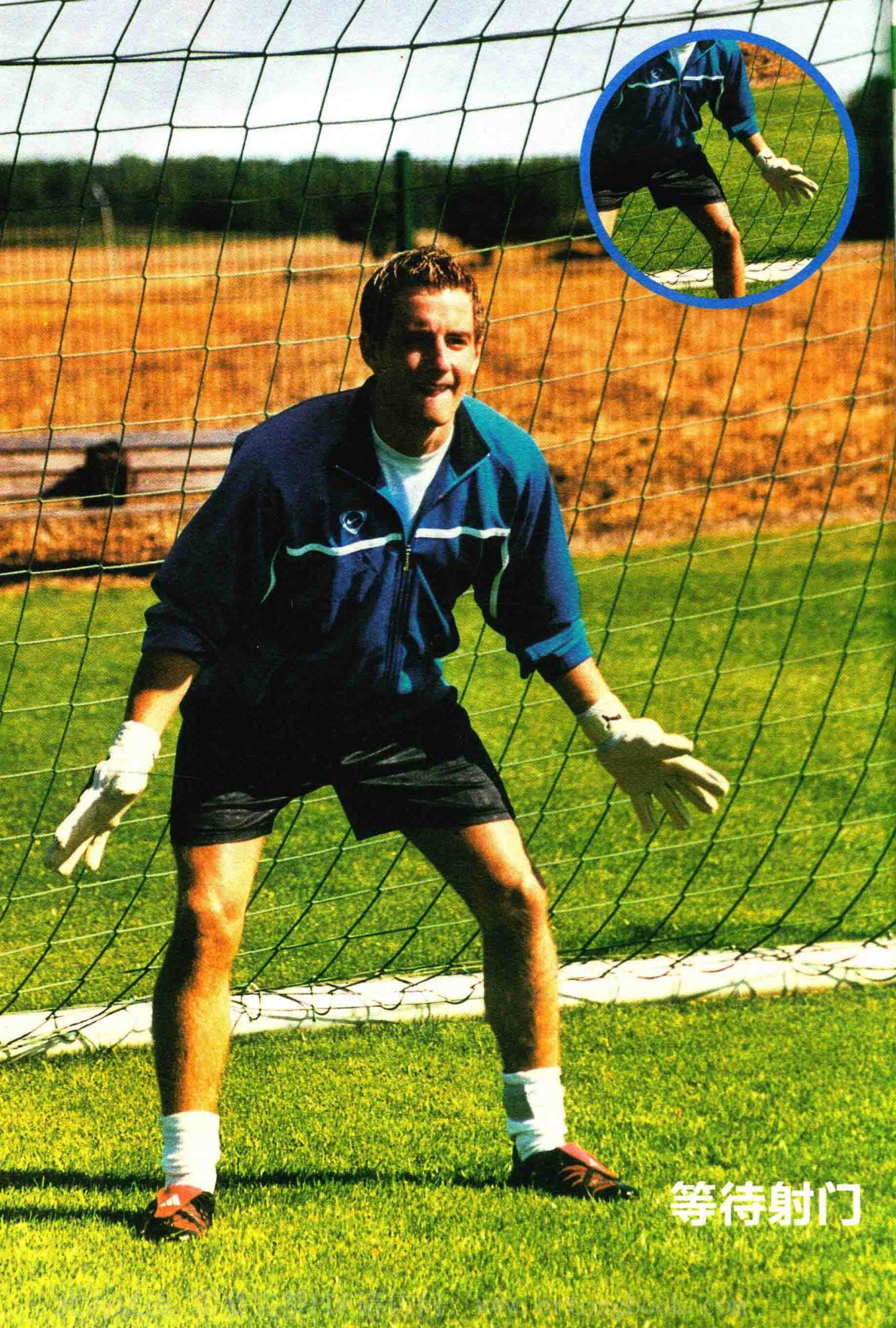
阿森纳，伦敦

对守门员看法的改变对于那些喜欢选择在后场战斗的年轻球员来说，应该是一种莫大的激励。与大家的一贯偏见相反，场上任何一个位置的球员所接受的训练都没有1号球员那么多、那么密集。仅仅从事实角度来看，守门员在禁区内可以用身体的任意部位击球，这不仅意味着门将要有良好的协调能力和技术技巧，还意味着守门员必须拥有强健的体魄，并在青春后期进行肌肉训练，以便能扑救出那些看似无法避免的大力劲射。

守门员所具备的最重要特质往往被人忽略。身为门将，他是整个球队的主要组织者，要安排球队组织防守，不给对手射门的机会。足球运动中的每一个进球都是决定性的，俗话说“众人拾柴火焰高”，这句话同样适用于现代足球比赛。虽然1号球员（守门员）没有场上其他球员那么万众瞩目，但是他可以利用自身的训练特点和条件使整个球队的成功概率变得更高。正因如此，现代守门员不是大家印象中的笨蛋，而是整个球队中最优秀、受训程度最高的球员。他们要在赛场上组织球队防守，将防守球员安排在正确的位置上。

以上所有这些应该是球员作为“全能多面手”享受比赛的激励动机所在，让他们在场上可以时时闪耀光芒。

延斯·莱曼
阿森纳，伦敦



等待射门



当代守门员的新角色

“简单地讲，根据比赛规则，守门员在场上处于特殊的位置。这是因为守门员的表现不仅仅是承担11人球队的最后屏障角色，一名出色的守门员能够或多或少地凭借自己的本事‘化险为夷’，成为整个球队的中坚力量。从另一个角度来讲，一个愚蠢的守门员也可以让整个球队的努力灰飞烟灭。”以上这段话出自约尔格·丹尼尔（Jörg Daniel）之口，他是前德国国家联盟守门员及足球联盟教练，正是他赋予了守门员在一定范围内可以自由发挥的权利。



由于规则的变化（20世纪90年代开始引入回传条例），因此作为全能的球员不仅要在球门线上有良好的反应，还要在禁区内拥有一定的控制能力，同时，他不但要具备良好的防守能力，还要具备一定的进攻能力。

然而，这一改变需要制定一系列相关的训练方法和制度，既包括守门员训练最主要的守门特殊训练内容，还包括守门员作为球队整体的重要组成部分和全体球员一起参与的各项单项训练。

因此，专为儿童和青少年设计的守门员训练就需要根据环境变化进行相应的调整。这样的训练项目应该随着球员年龄的增长以及身体的不断成熟而发生变化，包括引入比赛中不同的变化因素，以及改变训练的强度和结构。因此，在这些预先设定的训练模式中，学员的心理发展变化是绝对的先决条件。

在现代足球比赛中，守门员具有双重职责：作为球队的最后一道防线，他必须利用自身的能力瓦解对手的进攻；当本方球队控球时，守门员又要作为球队进攻的设计者和发起者。守门员必须有效控球，成为球队中具有决定性的首要球员。

克劳斯·彼斯彻浦（Klaus Bischops）

海因茨-威利·杰拉德（Heinz-Willi Gerards）

尤尔根·瓦拉夫（Jürgen Wallraff）

1 1号球员以及对这个新角色¹的理解



与球队的其他球员一样，守门员也要在对手进攻失败后遵循帮助球队控球的目的，帮助球队掌握球权。与其他队友不同，守门员可以在禁区内使用双手。但是，自从回传条例引入以来，守门员也受到了一些约束。

随着足球战术结构的发展，除了带来一些规则上的变化，更多的是增加了向自家球门回传的机会和数量。这样，守门员的工作在某种程度上有所增加。守门员作为球队的首位进攻球员，他的传球让球队展开进攻，同时决定了进攻的质量。为了使守门员的技能达到这种要求，需要球员具备更专业的足球技能。到现在为止，守门员一直都被视作在场上扑球的防守球员，但现在他们需要有组织进攻的技术能力，并能抓住机会将进攻计划付诸实施。

良好的足球技术，包括防守技术，都是不可或缺的。在各种比赛战术中，例如在四后卫阵型中制造对手越位，或大脚直传、打对手边路、反攻等，这些都要求守门员在某些情况下扮演清道夫或“自由人”的角色，并且要求守门员具有一定的足球潜力才能完成这些工作。

虽然守门员由于其工作内容而成为球队中的“特殊角色”，但是根据最近的战术思路，他们已经成为球队进攻和防守时的重要元素。与过去的三后卫或四后卫制相比，现代足球近几十年在中场采用“纵向”的三后卫或四后卫制。这就意味对于守门员的比赛参与度，我们要有新的认识。

那些获得胜利的球队，往往都采用中央进攻中轴线——守门员、清道夫、中场球员、前锋进攻球员，同时这些球员都具备顶级的比赛能力。

1 为了方便阅读，本书中均采用男性第三人称“他”。书中所涉及的内容也适用于女性球员。



一方面，这一变化能够为球队提供更多的边路进攻，同时扩大了球队的战术格局。另一方面，守门员面对对手中央进攻中轴线时，他将作为球队“最后一道防线”而发挥显著的作用。

与其防守职责相似，守门员可以通过自己的努力帮助整个球队向对手发起进攻。守门员要迅速识别场上情况并准确快速地打开中轴进攻通道，为球队创造决定性的反转机会。就这方面，奥特马·希斯菲尔德（Ottmar Hitzfeld）说道：“每一支顶级球队都由其中轴引领球队展开进攻，此中轴实际上反射出整个球队的特色及特征。”一名优秀的守门员仅仅是诸多要素中的一项，他从后场引领球队进攻。

这就是为何在理解足球比赛以及提高与改善球技时必须包含日常的训练并进行球员的个人训练。这就要求守门员以比赛或半比赛的形式融入球队进行训练，这样守门员才能更多地应对比赛情况。场上球员可以针对不同项目的要求进行专项训练。

小结

- 🔴 守门员必须接受单独系统的守门技巧的训练。
- 🔴 守门员作为“副清道夫”以及球队的“进攻发起者”同样也要掌握良好的足球技巧，而这些技术技巧可以通过球队的训练获得。
- 🔴 作为球队的“主支柱”，守门员必须与整个球队或部分球员一起进行竞技比赛训练，这样在训练中可以更接近真实的比赛情况。

在比赛中，守门员不是悠闲的绅士。
他们始终专注于球，有超强的预判！



2 守门员必须具备的能力以及如何训练

由于各年龄段的训练内容都是根据竞技比赛的要求来制定，所以通过细致的数据分析，可以获得守门员在比赛实战训练中所完成的各项训练指标。除了体能和技能作为必须进行的练习，战术和心理方面也是日常训练的重要因素。

“随时待战”的守门员需要能立刻融入球队的比赛，有能力在短时间内“读懂”比赛战况，同时有能力组织球队进攻。

在下表中，我们使用关键词将守门员应该具备的能力及日常训练整理出来。一名优秀的守门员应该在以下5个方面都有所提高。



**眼睛永远紧盯足球——这才是
一名有潜力的守门员应该做的动作**



守门员职责描述

基本技术

接球、用拳击球、鱼跃救球、起跳、发球门球、大脚开球、脚下控球、盘带运球、与对手周旋对抗并战胜对手

基本体能

灵活性、反应能力、协调性、速度、起跳力量

基本战术

组织防守、跑位、禁区控制、标准球处理、一对一拦截对抗

心理特征—基本因素

注意力集中、投入、大胆、自信、镇定、对赛况的预期、应对压力（众所周知，比赛赢在头脑）

比赛创新能力

有能力读懂队友和对手的意图、有能力找准恰当的时机和位置、判断球员方位、有能力培养赛感



通过具体了解守门员的职责，人们很快会想到德国国家联盟教练德特勒夫·布吕格曼（Detlev Brüggemann）通过多年观察得出的重要结论：“守门员是球队中最接近自家球门、最积极主动的球员。”

从这项职责上看，不能将守门员与其他队友区别对待。守门员与场上其他队友不断交流合作是基本要素。这方面的表现当然是所有年龄段以及不同水平球员进行长期守门训练的结果。守门员的复杂训练中一定会包含与场上其他球员的合作与配合，这也是一天训练的常规顺序。

守门员训练只能通过实战练习来实现！

德特勒夫·布吕格曼

前德国足协守门员约尔格·丹尼尔无可非议地指出了当下守门员的训练问题。许多教练不能从自身的运动经验上总结守门技术与战术知识。这些知识的缺乏导致训练时往往错失恰当的守门时机，相关战术技巧也无法实现。

因此，守门员训练应该尽量与球队的日常训练相结合。另外，守门员的个人训练不仅仅通过教练、助理教练、替补守门员或防守球员来进行，也需要偶尔与进攻球员配合，这样才能将“真正”的比赛现场带到练习中来，而且守门员也需要尽快适应这种训练。

最后，守门员可以在场上担任进攻球员的角色，想必这对守门员来说也会很有趣，这样他就可以直接地与队友合作并做出反应。