

CHENG GONG ZHI LU

自我训练 足球

埃伦·怀德 著

陈成达 译



成功之路

9620

U

足 球

译 者 陈 成 达

印刷者 北京体育学院印刷厂

发行者 北京体育学院发行科

*

787×1092毫米 32开本 5 印张

11, 000字 1982年 1月出版

定价 0.60元

作者的话

我们经常听到“训练能达到完善”的说法，但我们不是有多少人曾拼了命训练一辈子，而离完善似乎更其遥远了吗？

只有正确的训练，加上理解和智慧，才能产生进步。要在足球上获得成功，目前要比以往更迫切地要求有头脑、善思考的队员。现在是处于全面型队员主宰足球比赛的时代。

这本书的主导思想是英国第一流教练多年来实践中形成的。这几年来我们不得不对我国要继续成为世界足球领先国家作探索性的考虑。为此将这本书献给教练员、训练员、运动员，不论你是在足球运动中干什么的，这些思想和经验对你都是有益的。

Allen Wada

埃 伦 怀 德

英足协教委会主任

译者话

这是国际足联技术委员会向全世界推荐的教材，是从比赛、训练实践中提炼写成的经验结晶，是指导在现代全攻全守的发展趋势下如何进行比赛、训练、才能成为优秀足球运动员。

足球运动员不是个工具，只有真正懂得足球，思想敏锐，善于思考，勤奋、勇敢的队员才能发挥他们的技术和身体的优势，获取成功。

这本书既指明了方向，又提供了具体方法，我深信将会对我国教练、队员和从事足球训练工作的同志得到启示和直接指导作用，故尽自己所能翻译推荐。

陈成达

守 门 员

位置
角度
断接传中球的选位
定位球
判断站位的训练方法
角球
缩小射门角度
任意球
守地滚球技术
接空中高球
托球和拳击球
扑救球
扑接对方脚下球
手抛球
踢球
守门员手抛球组织进攻

技术练习
拳击
接球
接从射门墙反弹球
有目的脚踢球
反应和判断练习
个人训练
弹跳灵敏
力量
背桥式
滚翻
倒立

足球是世界上最盛大的比赛，因其技术、配合和其攻防的激烈是无比地壮观。

当看到前锋进入射门区，突然起脚轻挑入网，或凌空怒射轰然进门，这是精彩的场面，但观众更其欣奋地兴赏守门员

刹那间解救看来必进之球的镜头。

守门员在场上是比其他任何队员责任重，前锋、中场队员和后卫知道他们有机会来弥补自己所出现的错误。前锋失去一次射门机会，他知道还会有机会，但守门员的错误将会形成最后的结果，而无法弥补。

一个队踢得很好，但守门员不稳定可靠，将会使队很快失去信心。一个较差的队，但有一个稳健可靠的守门员，将会一场比一场增加信心。

守门员必须具备正确的接球技术，或托球出球门界。守门员必须要具有封接各种角度方向的射门，有的是强力的，有的是旋转很突然的。

接射门球是守门员技术中一小部分，他要有综观和预测比赛的能力，并要有控制整个罚球区的空间和面积，断接传中球，扑接前锋的脚下球等。

守门员是防守的最后一道防线，但真正优秀的守门员还不只是防守，他是进攻的发起者。当守门员得球时，他像一位技术高超的中场队员，能运用正确的传球，指挥发动进攻，用手抛球或脚踢球，给处在有利空当的同队队员。守门员对足球比赛的认识和看法和其他位置的队员的思路应是完全一致的。

通常讲观众比场上队员更清楚，如果这话是正确的，那么守门员是场上最好的位置，他有充裕的时间观察判断场上比赛情况的变化。

对守门员的体型没有特殊的一定型态，曾有不少有名的守门员是胖、瘦和腿是O字型，有的是高，有的是矮小，但他们有共同的特性：

有胆量勇敢——他必须具有坚强的意志，敢于去抢占有利的位置，甚至要冒险会受到冲撞或很难保护自己的情况下去救球。守门员的技术和经验，就是在危急的情况下积累的，但他必须更多地准备强劲的射门。

自信心——很多场合，守门员的反应，象闪电似的救球，他能在刹那间作出果断的决定，因受防守不稳定的影响，经常不定地在变动自己的决定，以调整弥补出现的错误。

敏捷——守门员的敏捷能力，是能在各种特殊的位置控制自己身体的能力，如在半空中，能迅速改变自己的位置和动向。

力量——敏捷需要有力量的支持，守门员必须要经得住冲撞，因他必然要经常冲出抢占位置，有时要在人群中跃起或扑球，这必须要有力量。

预见力——这只能具有真正懂得足球，能预见比赛进程才能获得“预见力”，好的守门员的预见在于他的经验而并非出于他的天性，有预见力的守门员能化凶为吉，闪电式的守门员能使对方在最后射门时感到很困难起脚。安全稳妥的守门员技术方法，对不同身体类型的守门员来说没有多大的不同，但这些技术必须要有长时间的训练才能获得成为有效。

位置——守门员位置的选择变化很快，他必须根据周围比赛进展的情况，预见性地调整位置。

图一⑦号进攻者带球突破，但他处于并不很好的射门位置，那守门员就会有几种选位防守选择。

(1)守门员可以在⑦号射门前抢先迎上缩小射门角度，但采取这行动时，他得知道⑦号可能采用传过顶给切进的⑪

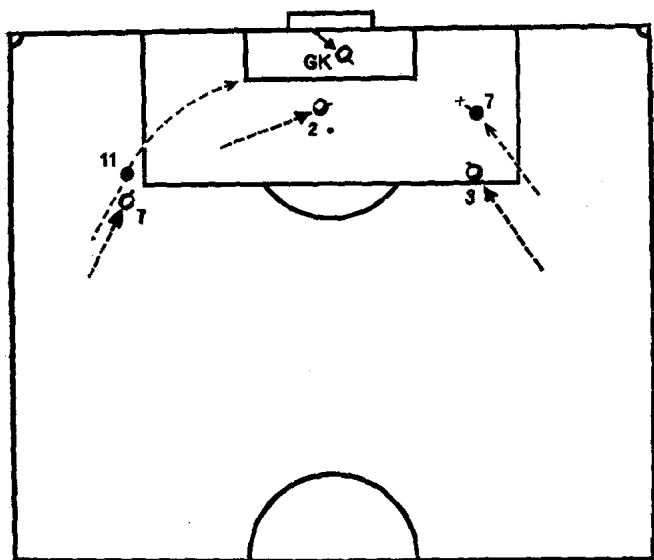


Fig.1

图 1

号射门。

(2) 守门员可以选择站在门内，可面对射门方向，并等最近对方的本方的②号后卫上前阻截迫使对方不能起脚发射，守门员准备给与对方⑦号射门。假如⑦号改变了意图而采用传过顶球越过球门，那⑪号将有很大可能射门。

(3) 守门员可迎上出截，他可以有意识缩小一侧的射门角度，并准备前锋射门，对放大的球门一侧作好扑球的准备。

角度——守门员可以根据对方射门的位置，上下移动，这样可使正常的球门看来很小。

守门员可以试一下，自己作为射门手站在射门的有利位置，然后请另一位队员作为守门员，站在球门线上。如图 2

(b)守门员向前移位，请他站出于射门距离的一半，这就是守门员把射门角度面积缩小了。

懂得了解和能判断控制角度是守门员最重要的技术课题。

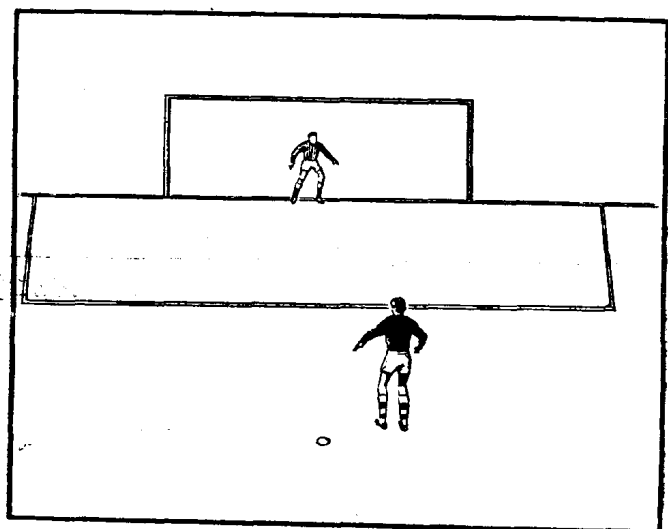


Fig. 2(a)

图 2 (a)

断接传中球的位置——守门员的位置(选位)是十分重要的问题，必须运用正确的位置来保护处理各种情况，他要有能力在球门区内断接各种空中球，这是高级守门员必要的责任。青年和学生级的队员，可能其高度和弹跳力有限而做不到，但作为一守门员必须具有速度、弹跳、预见力以扩大守门的区域，图 3 罚角球时，大多守门员站在球门线的中间，如图 3 所示守门员能控制球门区和罚球区(所示阴影的地区)，在

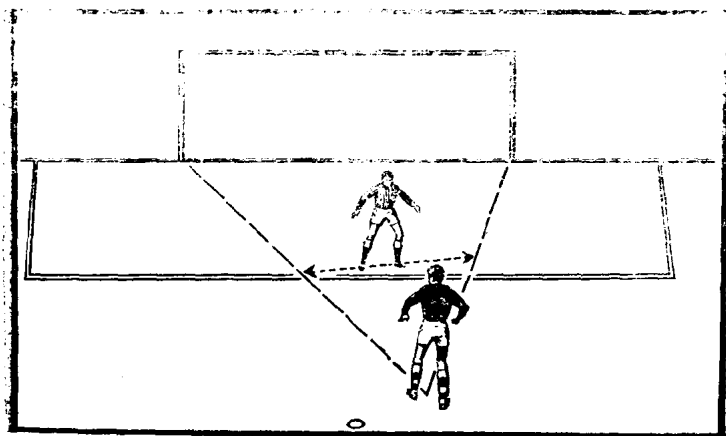


Fig. 2(b)

图 2 (b)

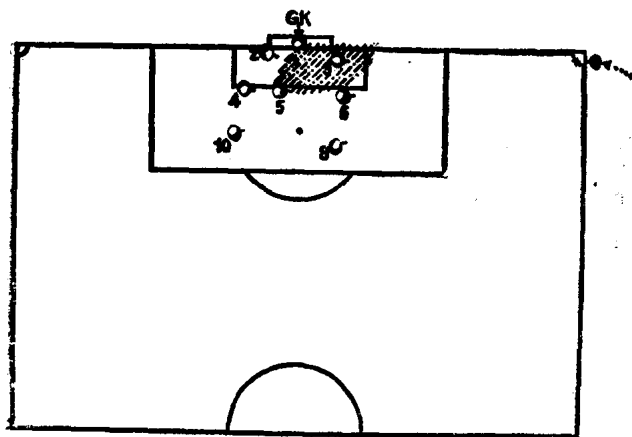


Fig. 3

图 3

这阴影所示地区守门员防守断接是容易的，但如球踢到其球门后门柱地区，那守门员就得往后或侧后移步，这将会发生什么后果？

图4守门员选位站在后门柱一码外，那他所控制的范围，比在球门中间所控制范围好得多，大得多，这样整个危险区都被控制住了，站在远门柱的位置使守门员扩大了观察面，并便于迎球出截，这比往后侧倒退接球既快又易。其注意点是位置的决定在于时间和距离的判断，得球者离你多远，他将出球给谁并须多少时间，守门员判断这些将根据他自己的速度。图4守门员站在球门线外一码处，他将根据自己的能力预计自己出截控制的范围。

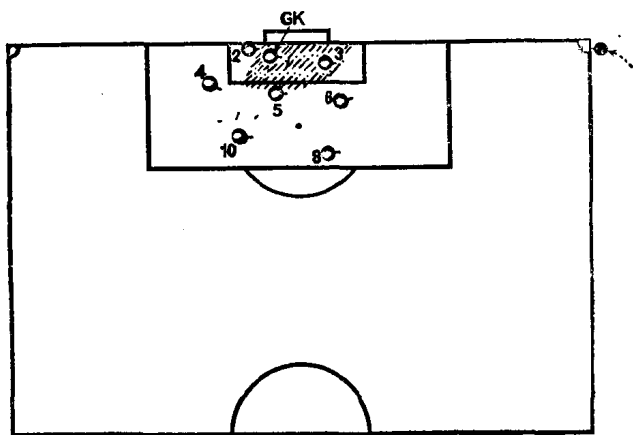


Fig. 4

图4

高级进攻队员，能利用平快的传中球在近门柱处运用鱼跃顶球进门，守门员考虑到这点可能，他将选择图5的位置，然后其他防守队员将根据守门员的位置来调整自己的防守位

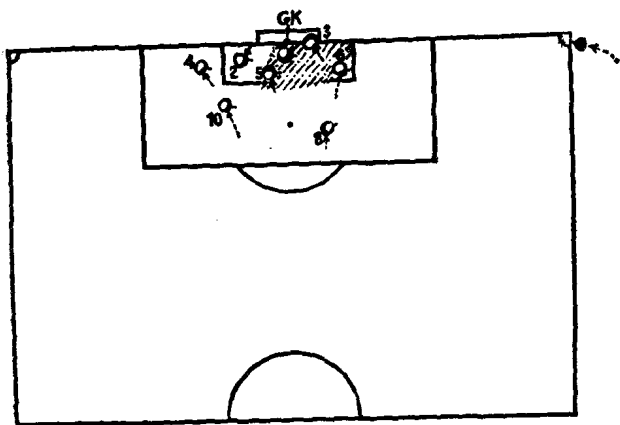


Fig. 5

图 5

置，这样进球的危险区是在球门的远侧，守门员的背后，④号后卫得移至那里保护，而③号后卫则在近门柱球门线处，因守门员新处的位置表明守门员的前方可不须要保护。

因之进攻队员必须分析了解防守队员的位置，以了解那一点是防守的危险点以便进攻时有意识地利用，现代足球可以看到进攻时是如何在传球前及时预先进入有利的危险区得球，前锋将抢先在守门员出截前得球，以下可以看到如何组织进攻。

图 6 二位高前锋⑨号和⑤号深入到球门区，⑤号在球门区内最危险能直接进球的地点。⑨号是和守门员处在同一地点，他的目的是想抢在守门员接球前用头顶球射门，他同时可用头顶蹭给在后的⑩号⑪号攻门，同时⑥号稍居后于球门区后角，以防角球直接踢至或经争顶后弹至这地区。因之进攻一方有二个威胁球门的点，罚角球就有二个选择的目标，一

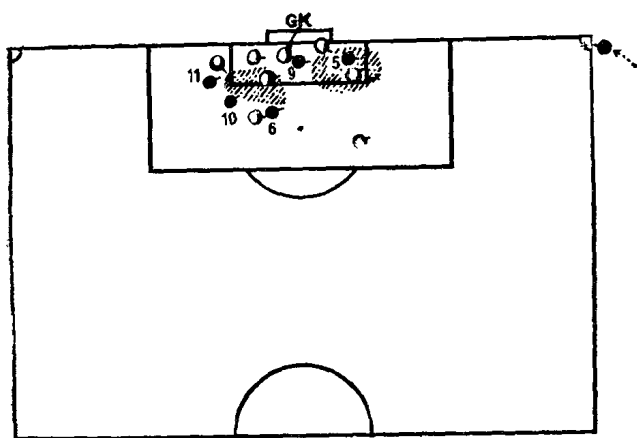


Fig. 6

图 6

一个好队在罚角球时能准确地踢至固定的地点，其他进攻队员能诱使防守队员至另一地区，如果防守队员事先注意到并已占好了位置，则攻方在罚角球前就得诱使牵引对方防守队员。

防守任意球，不被直接踢进，这决定于守门员，他要知道他能防守多大面积，因之他必须组织防守队员封住最危险的一面，这必须行动得很快，根本不允许商量和争论，当你在争论如何站位时球也许已进网，故防任意球的站位必须要经常训练。

在联赛中约有50%的进球是在死球射进的，（如角球，任意球，界外球等）

图 7 在25码处罚直接任意球，在罚球处10码处用三至四名队员是排墙，墙的二头队员是最重要的，你可以注意到 A 队员的位置，可以站在封住球门柱外，他要能封住对方的弦线球，A队员的站位必须受守门员的指挥支配，或由另外 D 队

Free Kicks

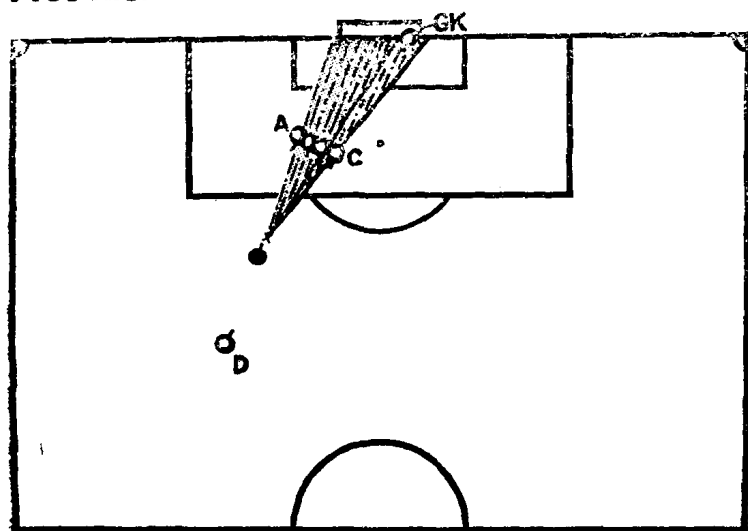


Fig. 7

图 7

员指挥，A队员站好后，其他队员在他左侧依次紧密排上，但对C队员的位置，守门员必须注意到是否阻碍他的视线，如果不要C的位置则守门员所防守的面积也许会过大了。如图8

守门员的站位决定于他对球门防守面多大的能力来决定。他必须使自己所处的位置能便于向前或侧向和往后侧。

守门员的站位和判断训练：

角球(图9)在右侧罚角球，二位进攻队员A和B，处在六码区内的要害处，角球可任意罚给这二位队员，因之守门员必须能立即判断角球将给那一位进攻队员，对A、B进攻

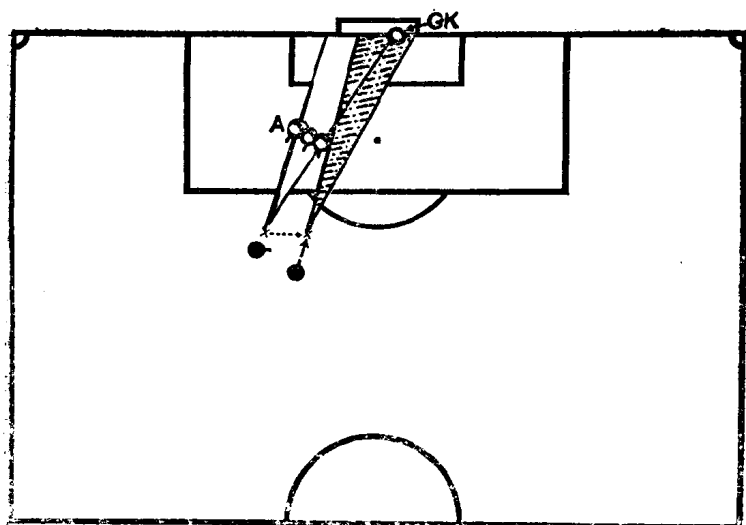


Fig. 8

图 8

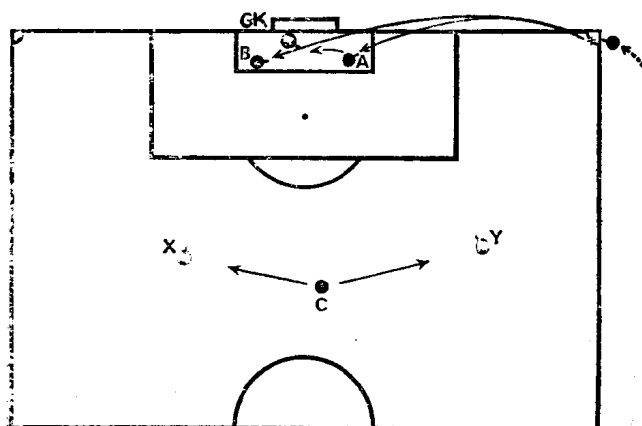


Fig. 9

图 9

队员的规定是不准触球三次以上，守门员接获球后则立即设法尽快把球掷给 X 和 Y，守门员接球后限制在四步之内，C 是对方的队员，他是断抢 X 和 Y 的得球。

封堵(缩小)角度：(图10)

进攻队员 A 得球快速运带进入禁区，防守队员 X 在 5 米后快速追赶他，进攻队员 C 在禁区外接应，他不允许进入禁区，进攻队员 B 则始终在禁区内活动策应。当 A 进入禁区后他可以射或只允许传给 B，B 得球后只允许射或只能传给 C、Y 防守队员，则进行堵抢，阻截进攻队员射门。这一练习专为守门员锻炼选位封堵射门角度。

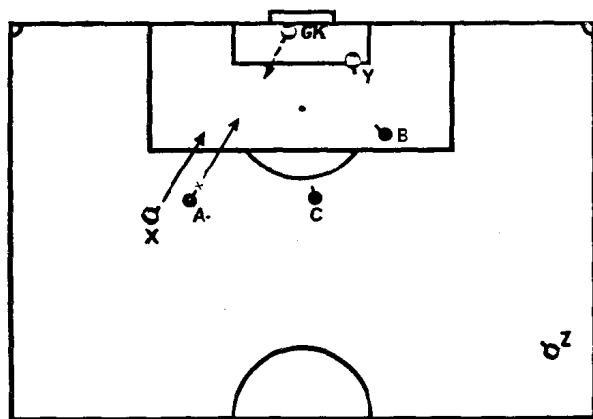


Fig. 10

图10

- (1)守门员必须立即选位封堵A的切入射门。
- (2)如A传给B后，守门员得立即移位封B的射门。
- (3)如球又传给第三者C，则守门员的位置又随之变化。

守门员在防守时必须随时根据情况变换位置，尤其是当守门员接到球后，他要尽可能地运用长传准确地传给 Z

任意球：(图11)

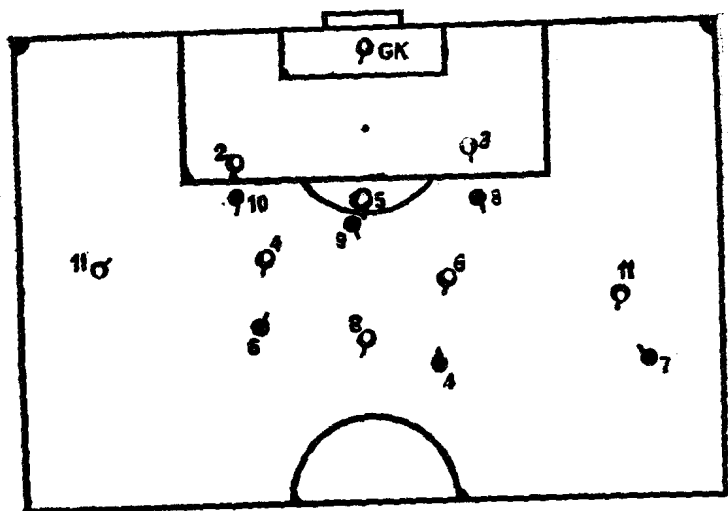


Fig. 1 f

图11

穿黑衣的7名进攻队员攻7名红衣的防守队员和一守门员，进攻队员拉开阵势组织进攻，因之球能直接传至进攻第一线的⑧⑨⑩。教练或守门员可随时吹哨判罚任意球，并可随意举手示意是直接或间接任意球，这样来锻炼防守队员迅速设防任意球的能力，同时对进攻队员也是锻炼。

守门员技术:

守门员最主要的技术是把球稳固、安全地接住，为此守门员技术有最基本的原则，你可以不要这些原则约束，但你如果忽视这些原则那你将是位不安全的守门员。