

北京体育大学出版社

门将 十指关

陈永亮 冯春晖 编著 麻雪田 审校



小球星丛书

门将十指关

陈永亮 编著
冯春晖

麻雪田 审校



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:叶 莱 蓓 红

责任编辑:秦德斌

责任校对:黄 强 梁 园

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

门将十指关/陈永亮,冯春晖编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.3

(小球星丛书)

ISBN 7 - 81051 - 691 - 4

I. 门… II. ①陈…②冯… III. ①足球运动 - 守门员 - 运动技术②足球运动 - 守门员 - 竞赛战术 IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000532 号

门将十指关

陈永亮 冯春晖 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850 × 1168 毫米 1/32

印张:7

定价:15.00 元

2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7 - 81051 - 691 - 4/G·584

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



一、门将新理念

- (一) 守门员能力结构…………… (4)
- (二) 守门员的主要职责…………… (6)
- (三) 守门员应具备的条件…………… (7)
- (四) 守门员的风格流派…………… (7)

二、守门员基本技术

- (一) 准备姿势…………… (17)
- (二) 选 位…………… (18)
- (三) 移 动…………… (25)
- (四) 接 球…………… (26)
- (五) 扑接球(扑球)…………… (36)
- (六) 拳击球…………… (46)
- (七) 托 球…………… (51)
- (八) 发球(开球)…………… (58)
- (九) 对付点球…………… (65)

三、守门员技术训练

- (一) 守门员技术训练的要求…………… (71)
- (二) 守门员技术训练示例…………… (71)

四、守门员基本战术

- (一) 占据有利位置…………… (89)
- (二) 控制罚球区…………… (97)
- (三) 组织和指挥防守…………… (113)
- (四) 发动进攻…………… (118)



目录

五、守门员战术训练

- (一) 守门员战术训练的要点 … (135)
- (二) 守门员战术训练示例 …… (136)

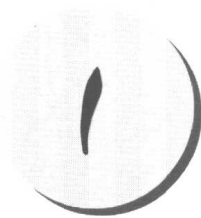
六、守门员身体训练

- (一) 反应速度 …………… (155)
- (二) 起动速度 …………… (158)
- (三) 爆发力 …………… (162)
- (四) 灵 敏 …………… (165)
- (五) 柔 韧 …………… (169)
- (六) 综合训练 …………… (173)
- (七) 心理训练 …………… (191)
- (八) 智力训练 …………… (193)
- (九) 守门员训练中值得注意的
几个问题 …………… (194)

七、比赛阵型与队形

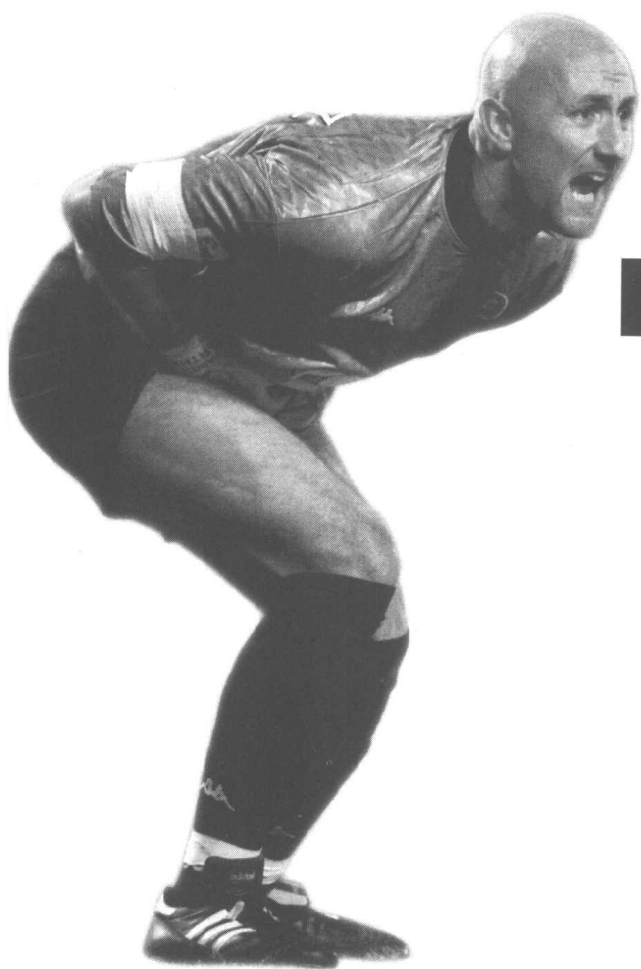
- (一) 比赛阵形的历史演变 …… (199)
- (二) 不同阵型的特点及其位置
职能 …………… (209)
- (三) 队 形 …………… (214)





门将新理念

门将十指关





令人称绝的扑救

在 1970 年世界杯，英格兰队与巴西队的比赛中，班克斯扑救出贝利的一个强有力的头球。此球力量大，落点刁钻，直奔球门柱的一侧，班克斯闪电般地扑球，终化险为夷。此球被列入世界杯最精彩的镜头，时至今日仍令人难以忘怀。

“一夫当关，万夫莫开”。

人们经常这样形容守门员，而更夸张和形容的比喻则是“门神”、“钢门”、“城墙”、“堡垒”。

作为全队防守的最后一道防线，守门员的位置是最特殊的，也是最为重要的。封堵对方射门是守门员最主要的和关键的任务。在比赛中，守门员积极而稳健地防守，特别是门前出现一些必进无疑的球，在守门员勇敢、机敏甚至舍身扑救下化险为夷，必然会大大激发全队的士气和战斗力；相反，由于守门员的失常或微小的失误，则也可能使全队奋力拼搏的成果毁于一旦。

许多射门得分机会都是由传中球或定位球创造的，这种情况



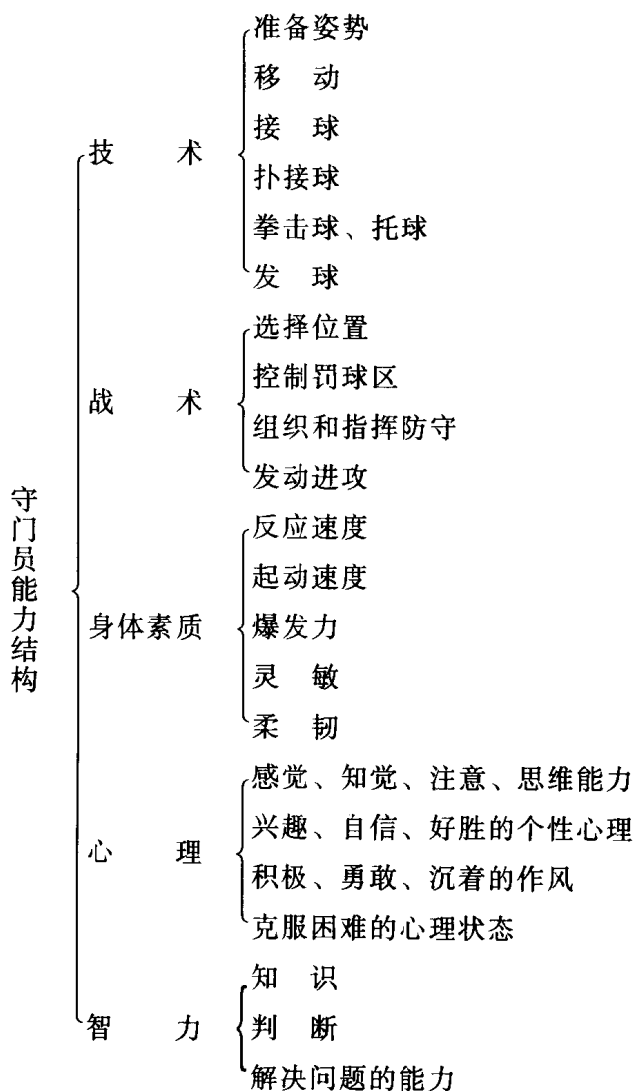
对作为最后一名防守者——守门员来说，是失职的。所以，任何战术的组合必须考虑守门员的参与，在防守训练中更是如此，而不要依靠单纯、静止、原地射门的方式来训练守门员。

尽管这些情况可被反复练习，但在比赛中守门员经常不得不立刻做出决策，这必然取决于其反应、位置和技术。守门员首先需要的是正确的技术。

现代足球要求守门员除守住球门不失球外，还需扩大防区，充分利用规则赋予他在本方罚球区内可用手触球的特权，封锁和控制本方罚球区的空间，起着“最后一名后卫”的作用。同时，守门员处在本队防守的最后位置，对于全场攻守情况便于观察和分析，所以守门员往往既是本队防守的组织者、协调者，又是进攻的始发者。一场高水平的比赛约有 1/10 攻守是由守门员结束和开始的。因此，现代足球守门员肩负攻守双重任务，他对比赛胜负起着举足轻重的作用。

（一）守门员能力结构

守门员的位置职能决定了他与场上其他队员在技术、战术、活动方式和心理等方面具有极大的区别。一场比赛中，场上队员活动距离约为 10000 米以上，而守门员仅为 800 米；场上队员多在频繁跑动中选位、接应、处理球，而守门员较多处于静态，但在关键时又需迅速、果断出击；场上队员一般在技战术失误后，还可依靠同伴补位、保护夺回控球权，而守门员的失误，一般情况下同伴难以弥补，往往造成失分，在心理上承受的压力比其他队员大得多。所以，守门员应具有特殊的能力结构，在训练中需分别进行专门训练。





根据守门员位置的特殊性，守门员的位置职能有特定的要求：

1. 技术方面

守门员应掌握移步、接球、扑球、托球、拳击球和手掷球、脚发球等正确的动作要领并达到熟练化。

2. 身体素质方面

应有爆发性力量，起动速度和高度的灵敏性。

3. 战术方面

应掌握占据有利位置，合理控制罚球区，组织和指挥防守、发动进攻等几个环节。

4. 心理素质

应有稳定的情绪，果敢沉着、顽强的毅力、敏捷的反应、神经过程兴奋与抑制变换的灵活性和高度的责任感。

5. 智力素质

应对足球攻守知识，特别是禁区附近攻守战术知识有全面地了解，应有敏锐的观察力、判断力、思维速度及即刻付诸行动的能力。

(二) 守门员的主要职责

不论采用什么样的技术和战术打法，守住球门，“安全第一”都是守门员的座右铭。其主要职责是：



1. 不让对方将球射入球门。
2. 排除对方向罚球区传球的威胁。
3. 担任场上的指挥员，组织防守体系。
4. 发动进攻。

(三) 守门员应具备的条件

1. 要具有良好的心理品质，如冷静沉着，稳定的情绪，思维敏捷，反应快，预测能力强，勇敢、果断和十足的信心等，这是极为重要的。

2. 扑救球、处理空中球、手和脚的发球等是守门员必备的技术条件。

3. 精确的球门概念和良好的比赛意识，是守门员的重要条件之一。

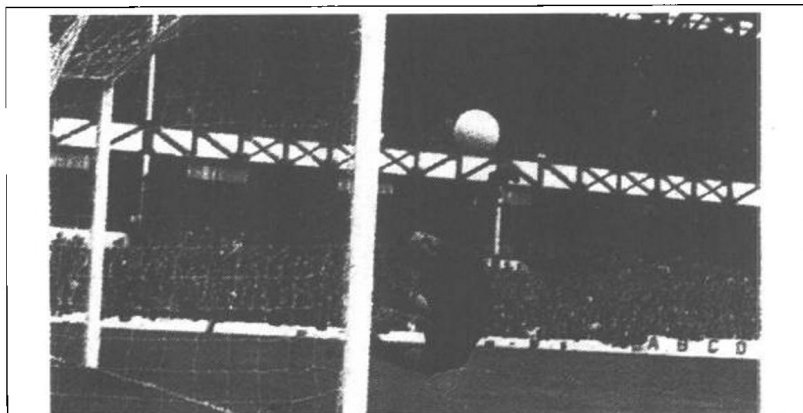
4. 身材虽然没有严格规定，但高大、强壮对这个位置来说是有利的条件。不论身材如何，都必须是灵敏，反应速度快，力量以及弹跳力好，这是对守门员身体素质的基本要求。

(四) 守门员的风格流派

在 1990 年意大利世界杯之前，优秀守门员的标准是稳健和身手敏捷，其代表人物是“八爪鱼”雅辛和英格兰有史以来最优秀的门将班克斯。在那个年代，守门员这一位置并没有得到应有的重视和尊重，人们的目光都集中在冲锋陷阵的前锋身上。

但“疯子”伊基塔改变了这一切。

这位哥伦比亚天才门将，在 1990 年意大利世界杯上充满激



“八爪鱼”雅辛 1963 年荣获“欧洲足球先生”。



意大利夺得 1982 年世界杯的功臣迪诺·佐夫



“疯子”伊基塔开创了守门员的新时代。



情的表演令人眼前一亮，随之守门员的位置和职能也有了全新的理念。虽然伊基塔的“疯狂之举”直接导致哥伦比亚队止步于1/8决赛，但他作为世界足球史上一个里程碑式的人物，注定将被球迷永远铭记。

继伊基塔之后，“花蝴蝶”坎波斯（墨西哥）、“狂人”奇拉维特（巴拉圭）、“红色炸药”舒梅切尔（丹麦）、“点球门将”布特（德国）等，以其独树一帜的技战术打法和令人热血沸腾的激情表现，将守门员的位置和职能演绎得酣畅淋漓。

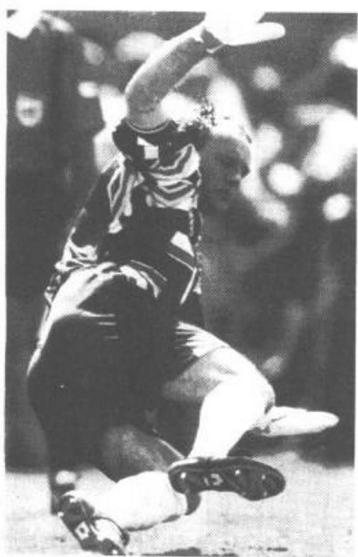
现在的守门员已经不再仅仅是传统意义上的“门神”、“堡垒”了，而是变得无所不能。既可以像前锋一样抢点射门（舒梅切尔），又可以像盘球大师一样带球过人（伊基塔）；既可以练就“百步穿杨”的任意球绝技（奇拉维特），又可以包揽全队的罚点球重任（布特），甚至于还可以选择自己所喜爱的球衣号码（不是“1”号，而是“77”号）……在“万类霜天竞自由”的沸腾足坛，守门员早已经打破传统的条条框框，走出禁区，成为整个足球场上的“国王”。

要想准确地划分守门员的风格流派是很困难的，这也是守门员所处的特定位置和特定的技战术所决定的。在这里，我们不妨也“戏说”一番，将守门员划分为以下四种类型。

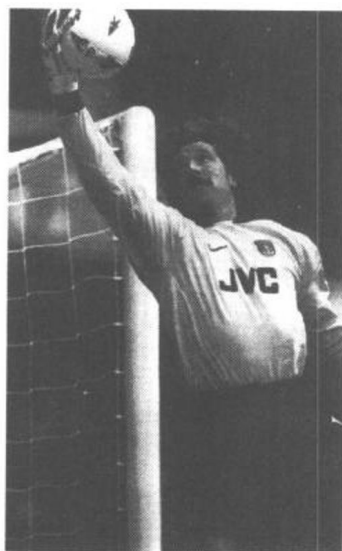
1. 稳健型

这是最传统型的守门员，佐夫、班克斯、雅辛是这一类型守门员的典型代表。在当代足坛，AC米兰队的阿比亚蒂、国际米兰队的托尔多、拉奇奥队的佩鲁奇、阿森纳队的希曼、巴西前国门塔法雷尔、西班牙前国门苏比萨雷塔等等，都属于这一类型。

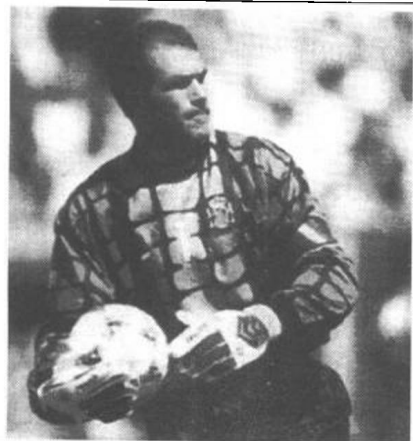
稳健型守门员的特点是状态稳定，没有大的起伏，表现中规中矩，一般不采取冒险的行动，以坚守禁区、捍卫城门为己任，责任心极强，纪律性极高，战术观念根深蒂固。



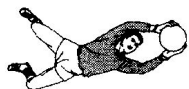
塔法雷尔是巴西夺得
1994年世界杯的功臣。



阿森纳队的“老黄忠”
希曼目前仍然是英格兰国家
队的1号门将。



“常青树”苏比萨
雷塔是西班牙足球史
上最优秀的守门员。



2. 出击型

这一类型的守门员更确切的称谓应该是“侵略型”。他们激情似火，不甘心龟守禁区，时时有冲出禁区的冲动。其代表人物是伊基塔、坎波斯、奇拉维特。

有意思的是，出击型守门员大都来自南美，这与南美大陆民风豪迈、个性张扬、骁勇善战、强调自我密切相关。



“花蝴蝶”坎波斯喜欢踢前锋。



“狂人”奇拉维特的脾气和任意球功夫一样名扬天下。



3. 兴奋型

这类守门员一到比赛场上就兴奋，而且压力越大越有神奇表现，一旦打疯了犹如神助，左扑右挡，忙前顾后，把整个城门守得风雨不透、滴水不漏，任凭风吹浪打，我自岿然不动。

拜仁慕尼黑队的卡恩、曼联队的巴特斯、帕尔马队的弗雷、丹麦国门舒梅切尔、沙特阿拉伯的代亚耶亚等都属于这一类型。



个性张扬的舒梅切尔是丹麦国家队的“定海神针”。



沙特的代亚耶亚一度被认为是亚洲最优秀的守门员