



XIAOYUAN ZUQIU JIAOSHI JIAOLIANYUAN PEIXUNJIAOCAI

校园足球教师教练员培训教材

守门员技术教学 与训练

SHOUMENYUAN JISHU JIAOXUE
YU XUNLIAN

| 艾 堃 / 编著

大学出版社

守门员技术教学与训练

SHOUMENYUAN JISHU
JIAOXUE YU XUNLIAN



艾 堃 编著

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

守门员技术教学与训练 / 艾堃编著. -- 北京 : 北京
体育大学出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5644-2687-3

I. ①守… II. ①艾… III. ①足球运动—守门员—运
动技术—运动训练 IV. ①G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第181559号

守门员技术教学与训练

艾堃 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 4.75
字 数 116千字
成品尺寸 185毫米×260毫米

2018年1月第1版第1次印刷

定 价: 30.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)



目录 CONTENTS

第一章 成为一名出色的守门员

1 / 一、守门员运动水平的构成因素

2 / 二、不同年龄阶段的常规准备

第二章 守门员技术训练

7 / 一、守门员的基本技术概述

7 / 二、守门员的无球技术

11 / 三、守门员的有球技术

第三章 守门员战术训练

42 / 一、守门员的基本战术概述

42 / 二、守门员的基本战术

第四章 守门员身体素质训练

56 / 一、守门员身体素质训练基本特征

56 / 二、耐力

57 / 三、力量

57 / 四、速度

57 / 五、协调性

58 / 六、柔韧性

第五章 守门员心理训练

61 / 一、心理问题的外部因素（潜在的负面影响）

62 / 二、守门员心理暗示训练

第六章 守门员的相关规则

63 / 一、比赛场地

65 / 二、球

65 / 三、队员人数

66 / 四、队员装备

66 / 五、比赛开始和重新开始比赛

66 / 六、计胜方法

68 / 七、犯规与不正当行为

68 / 八、任意球

69 / 九、罚球点球

70 / 十、掷界外球

71 / 十一、球门球

71 / 十二、角 球

参考文献

第一章

成为一名出色的守门员



守门员是全队最后一道防线，最初他的主要任务是守住本方球门不让对方得分。而随着现代足球运动的发展，镇守球门并不是守门员唯一的职责，他应成为场上攻守兼备的一员。他要协助本队的防守队员控制罚球区甚至罚球区以外的范围；指挥和组织全队的防守；同时也是本队进攻的发起者之一。

一、守门员运动水平的构成因素

一个守门员的表现取决于三个基本因素，即技术、战术；身体因素；心理因素。这些因素的总和构成了他的技术水平、战术意识和心理活动，从而决定了守门员在场上的实践活动。身体因素是在某个给定时刻的身体条件，旨在帮助守门员有效地进行训练并且能够快速恢复。心理因素反映在守门员对每天训练的积极态度上。在比赛期间，它可以帮助守门员应对环境的压力和对比赛结果负责。守门员可以在比赛的任何时刻有上佳的表现，这也与稳定的心理素质相关。

守门是一个不变的任务，守门员永远不会忘记在训练中学到的技能。而身体状态和心理状态是可变因素，它们经常改变（外部因素）从而影响到守门员技术的发挥。

守门员的技术水平扮演了最重要的角色，因为它决定了守门员在训练和比赛中的表现。身体健康与否，影响训练。与此同时，在比赛中心理压力更大。一个守门员可以百米十秒，可以在健身房里举起100Kg重的杠铃，但如果他接不着球，无法正确判断球的运行轨迹，那这些都是毫无意义的。如果他具有大师般的技术、战术意识，那么其他两个因素对他的影响



往往是决定性的。更好地协调身体、心理两个因素，就能成为一个更称职的守门员。这就是好、优秀和世界级守门员的区别。一个守门员在赛场上的良好表现，反映了他有组织、有计划的日常工作。这就是为什么我们要讨论守门员的准备。

二、不同年龄阶段的常规准备

守门员的常规准备是一个长期的过程，目的是让守门员在运动中表现出适当的水平，它包括：技术、战术和理论的准备；身体准备——发展身体能力；心理准备——拥有更强大的精神动力。守门员的准备越充分，他的水平就提高得越快。训练的目的在于帮助他们提高或者是维持在高水平（中青年守门员）。

（一）常规准备是以年龄和水平为基础

为了使一个守门员的常规准备有效，并且能引领他们向更高的水平发展，它必须是系统的、周期的和持续的。它是根据守门员在不同年龄阶段生理、心理和社会方面的发展水平来组织的。

守门员的常规准备可以从以下两个方面来分析。

1. 年龄。
2. 表现水平的训练量。

（二）各年龄段的常规准备内容

1. 6到10岁的练习

（1）技术、战术、理论准备

①人生第一次触球，第一次接触守门员技术，给学生设定一个第一步的“目标”；②进一步学习守门员技术；③逐渐学习新的守门员技术动作；④开始学习用脚触球，学习跟其他队员一样去用脚去踢球；⑤学习最基础的足球竞赛规则。

（2）身体准备

通过各种各样的游戏发展身体素质，包括耐力、速度和协调素质。

（3）心理准备

①这个年龄段的队员是以完成训练任务和获得比赛胜利为目标的；②教会自己的学生会接受失败；③尊重教练、队友、对手和裁判；④介绍守门员位置和责任的具体性质（这一不能被忽略，要告诉这个年龄段的孩子，比赛的结果不是最重要的）。

2. 11岁到14岁的训练

（1）技术、战术和理论的准备

①持续改进以前学到的守门员技术；②转移到大球场开始进行正常的空中球练习（在罚

球区线的帮助下适应罚球区)；③提高脚控制球的能力；④增加特定练习的难度；⑤适应在不同阵型中守门员的角色。

(2) 身体准备

①发展速度、耐力、柔韧性和反应；②有球无球协调练习。

(3) 心理准备

①听从教练的指挥和自己做出决定；②赢得队友和对手的尊重；③理解、识别和处理情绪；④接受批评和评价（青春期开始）。

3. 15到18岁的训练

(1) 技术、战术和理论准备

①进一步提高守门技术；②发展更复杂的练习来提高守门的技能。

(2) 身体准备

①开始发展力量；②发展速度、耐力等。

(3) 心理准备

①能够做出决定并对此负责；②学会评估自己（自我批评）；③选择健康的生活方式；④要变得雄心勃勃，渴望进步，渴望比赛（请求额外加练）。

4. 过渡期19到22岁的训练

(1) 技术、战术和理论准备

①升入更高级别的队伍；②每次训练课都要练习守门员技术；③适应成人级别的比赛；④比赛节奏加快，必须要在短时间内做出快速应变，并且用更少的时间来决策；⑤要让自己比对手更加狡猾和富有经验；⑥挑战对手来自身体上的更多影响（高空球）；⑦观察和学习老队员的经验；⑧抓住每一次比赛的机会提高自身的经验（预备队）；⑨要善于总结每一次训练和比赛中出现的问题，并通过训练改进与提高。

(2) 身体准备

①适应训练负荷的变化；②无论有球还是无球，在训练尽自己最大的能力。

(3) 心理准备

①做好升入更高级别的球队的心理准备；②在刚刚进入更高级别的球队时，一开始很难立即首发出场，这时候必须得有耐心，并通过自己的训练来不断取得进步；③如果在业余足球中，必须在生活的不同方面（家庭、工作和足球）找到一个平衡；④努力成为职业球员；⑤足球从作为爱好变成作为工作，是利弊共存的；⑥学会自重；⑦正确处理来自媒体的压力；⑧管理个人财富（周围可以信任的人）；⑨首要目标：成为主力守门员。

5. 成熟期

(1) 技术、战术和理论准备

①熟练地掌握所有的守门员技术；②继续积累经验，并且知道在同样的情况下如何应用它；③通过优异的表现，在最知名的俱乐部获得机会；④最高目标是要为国家征战。



（2）身体准备

①最大限度地发展身体能力；②可以承受大强度的训练负荷并快速恢复。

（3）心理准备

①学会自我批评和承认错误才能取得进步；②要学会最大限度地抵御外界压力，包括媒体、公众和比赛结果压力；③知道在表现不好时如何调整自己，并适应俱乐部、教练等的改变；④一个稳定的家庭状况。

6. 守门员在35岁之后

（1）技术、战术和理论准备

①要有更稳定的高水平表现；②要学会运用经验（阅读比赛）来弥补身体能力的下降（速度、弹跳力）。

（2）身体准备

①减少某些身体素质训练（速度、弹跳力）；②学会自主训练，并制定一份适应当前身体情况的训练方案；③比以往任何时候都更注重身体的感觉；④严重受伤恢复后对表现的影响很大。

（3）心理准备

①要学会享受比赛，把在球场上度过的每一刻都当作最后一场比赛去对待；②要学会成为球队的领导者，引导年轻队员进步；③即将告别球场，学会规划新的人生（如教练员资格的学习）。

（三）设定训练课程

为实现训练目标，我们需要设定和组织训练课程来应对这些目标。

1. 当准备守门员的训练时，我们需要考虑以下因素

- （1）确立目标（技术、身体等）；
- （2）如果有必要，要适应球队的训练计划；
- （3）必须决定在哪里训练适合周计划；
- （4）比赛结束后；
- （5）比赛前一天等等。

2. 我们还需要考虑

- （1）守门员的数量；
- （2）在训练期间；
- （3）选择训练项目；
- （4）训练负荷和恢复时间；
- （5）可用的设备（球场、球鞋、标志桶等）。

3. 在训练内容的数量上,根据守门员的水平和年龄,我们可以有不同的训练内容

- (1) 单项训练(技术/战术训练或身体准备);
- (2) 混合训练(具体工作和身体训练在同一训练项目中);
- (3) 交替阶段(交替期的具体训练和身体准备);
- (4) 循环训练(一系列特定的训练和身体准备);
- (5) 综合训练(在特定的情况下结合身体因素)。

(四) 一堂完整的训练课的内容

1. 守门员的热身

- (1) 守门员在技术、身体、精神上做好准备;
- (2) 避免受伤;
- (3) 适应场地条件和训练主题;
- (4) 逐渐增加强度。

2. 热身的方式

个人、小组或混合。

3. 混合热身的内容

- (1) 每个人慢跑、动力牵拉2~3分钟。
- (2) 接球等基本练习,地面练习(扑球)。
- (3) 允许特定的练习来适应和向特定的技术和身体练习过渡。

4. 热身内容

- (1) 无球(跑、跳、冲刺、活动手腕、动力牵拉、静力牵拉等);
- (2) 有球(带球、控球、接球及简单守门员移动和扑球练习);
- (3) 小场地比赛。

5. 训练的主要部分

- (1) 设立训练的目标。
- (2) 下列的因素必须考虑

①适应守门员的能力;②确立训练负荷(强度、时间、项目)和恢复时间以及恢复类型(主动/被动)。

我们可以通过一些与训练主题相关的游戏来完成主要部分。这可以营造良好的训练氛围并且使守门员之间保持友好的关系。



6. 放松

放松是守门员训练内容的一部分，平静下来做拉伸和放松练习。在这期间可以讨论下一次训练。

训练时数据的统计是十分重要的事情，这让我们可以监控正在进行或准备进行的训练计划，避免重复。所有的教练在工作中都应确定自己的统计方式。

第二章 守门员技术训练

一、守门员的基本技术概述

守门员在比赛中所表现的技术行为主要体现在进攻和防守当中，技术形式主要体现在两个方面：有球技术与无球技术。

无球技术：准备姿势、移动。

有球技术：接球、扑球、拳击球、单刀球、发球、处理回传球等。

二、守门员的无球技术

（一）准备姿势

1. 常规比赛中的准备姿势

（1）基本特点

准备姿势是守门员基础的技术之一，它在场上起到的作用也是至关重要的。准备姿势是守门员做任何步法移动、接球和扑接球的前提与基石。

（2）动作要领（图2-1、图2-2）

双脚左右分开与肩同宽，两脚跟稍微提起。

上身稍前倾，胸部垂直于地面的线与双脚的脚尖形成一个三角形，重心落脚前掌。



两腿屈膝约100度并且内扣。

两臂屈肘，双手自然张开置于胸前，目视来球。



图2-1 准备姿势正面



图2-2 准备姿势侧面

(3) 核心环节

双脚之间的距离不要过大，中心前倾，目视来球。

(4) 易犯错误

两脚之间的距离过大，会影响移动的速度。用全脚掌着地，这样在接球时会使重心靠后，不利于脱手后的第二次接球。

(5) 纠正方法

示范正确的动作，模仿正确的动作进行反复练习。

2. 1vs1时的准备姿势

(1) 动作要领(图2-3~图2-5)



图2-3 准备姿势正面



图2-4 准备姿势侧面



图2-5 准备姿势背面

双脚左右分开与肩同宽，两脚跟稍微提起。上身稍前倾，胸部垂直于地面的线与双脚的脚尖形成一个三角形，重心落脚前掌。随着与运球人距离接近，守门员的重心降低。双手张开，置于身体两侧，接近地面，尽可能地扩大防守面积。

（2）核心环节

双脚之间的距离不要过大，重心降低，目视来球。

（3）易犯错误

两脚之间的距离过大，会影响移动的速度。

（4）纠正方法

示范正确的动作，模仿正确的动作进行反复练习。

（二）移动

移动的基本特点是守门员根据比赛过程中球和对手位置的变化，通过快速的脚下移动来做出正确选位、出击、扑接球和截获对方向球门前传来的球等。

1. 侧向滑步移动

基本特点：常用于移动选位或者用于短距离的移动接球和扑接两侧低平球。

（1）动作要领

首先保持准备姿势。先用同侧脚用力蹬地，异侧脚稍离地面并向移动方向滑步。异侧腿快速跟上。动作过程中身体的重心降低，少起伏，目视前方。

（2）核心环节

身体保持准备姿势，脚下步法快捷、清晰，重心降低，目视前方。



(3) 易犯错误

- ①身体没有保持准备姿势。
- ②移动中，双脚腾空（不利于做下一个动作）。
- ③重心过高（不利于扑接球）。
- ④眼睛看地面。

(4) 纠正方法

示范正确动作，对做出正确姿势的加以表扬并进行反复练习。

2. 交叉滑步移动

基本特点：常用于移动选位或长距离的移动侧身出击接球。

(1) 动作要领

移动前身体保持准备姿势。向左侧移动时，身体先向该侧倾斜，膝关节弯曲，同时异侧脚用力蹬地，并及时向移动方向的侧前方跨出一步成交叉步。然后同侧腿向移动方向快速移步，近侧脚与远侧脚依次交替蹬地跃起。移动时，身体重心放在移动方向的同侧腿上。向右侧移动时，动作相同，方向相反。

(2) 核心环节

保持准备姿势，脚下步法快捷、清晰，身体保持平衡，重心降低，目视前方。

(3) 易犯错误

- ①身体没有保持准备姿势。
- ②重心过高。
- ③移动时身体起伏过大。

(4) 纠正方法

示范正确动作，分析讲解动作，并进行反复练习。

3. 3/4后退侧滑步

基本特点是守门员在来球的方向上移动，但是上半身和肩膀冲着另外的方向，眼睛不能离开球。

(1) 动作要领

上半身和肩膀冲着侧面球的方向移动；眼睛始终看着球；脚前掌着地，重心在脚前掌；运用侧滑步或者交叉步进行移动。

(2) 核心环节

脚下步法快捷、清晰，身体保持平衡，重心略微降低，眼睛不能离开球。
运用交叉步（快速下的长距离移动）或侧滑步（短距离移动）。

(3) 易犯错误

移动时身体起伏过大；眼睛没有看球。

三、守门员的有球技术

(一) 接平高球

平高球的基本特点是来球的高度在人体伸直手臂的部位以下和膝关节以上部位，都称为平高球。接平高球按来球的高低分为两种接球技术。

1. 接与头部同高的球（W接球）

(1) 动作要领（图2-6、图2-7）

身体保持准备姿势，目视来球。十指张开微屈，双手拇指相对，相距3~5厘米，双手的拇指与食指形成一个“W”的形状。双手前迎，触球的一瞬间，快速后撤缓冲，十指发力接球。接球后迅速将球抱入怀中。



图2-6 正面接球（头部高度）



图2-7 正面接球（头部高度）

(2) 核心环节

十指张开微屈、用力；拇指相对；双手前迎，同时触球；后撤缓冲。

(3) 易犯错误

双手没有同时触球；十指没有张开；用手掌接球；肘关节接球时张开太宽（图2-8）。



图2-8 肘关节接球时张开太宽



(4) 纠正错误

反复进行练习,针对出现的错误,进行动作分解练习。例如:徒手练习双手前迎,双手必须同时前迎,同时接球,双手不能一前一后接球。

2. 接胸部以下膝关节以上部位的球(接腹部球)

(1) 动作要领(图2-9~图2-11)

身体保持准备姿势,目视来球。两手的小手指几乎相对,十指微曲,手部呈“圆勺形”。伸臂略屈,肘关节夹紧。手前迎,触球一瞬间,手指手腕适当紧张用力,并屈肘回撤缓冲,将球抱紧。



图2-9 接腹部球正面出手



图2-10 接腹部球抱球正面



图2-11 接腹部球抱球

(2) 核心环节

- ①十指张开挡住球运行的方向。
- ②手前迎,触球一瞬间,顺着球的力量回撤缓冲。
- ③肘关节夹紧。