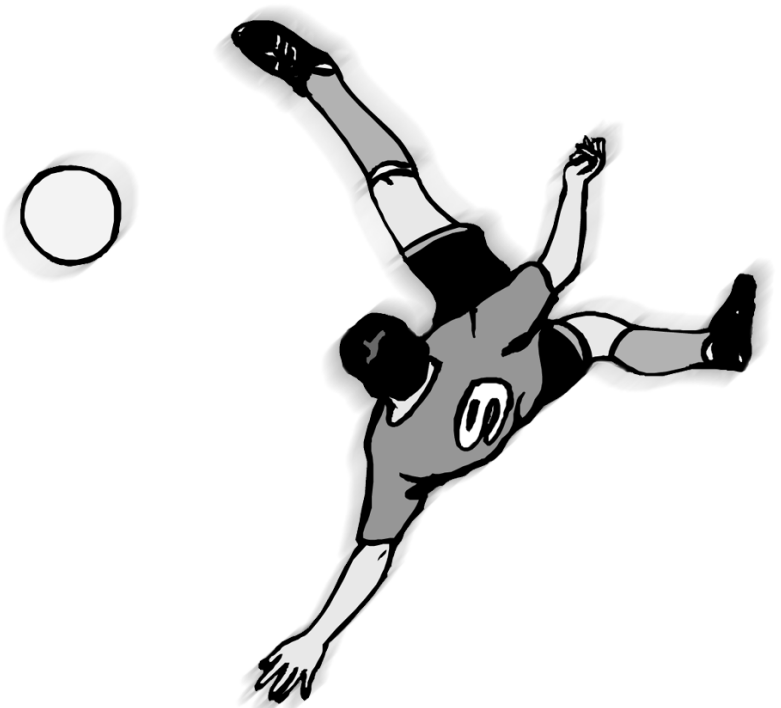
ZU QIU SHE MEN JI SHU TU JIE

足球射门技术图解

高德宏　编著



北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

策划编辑：秦德斌　朱礼贺
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：鲁　牧
责任校对：黄　强
绘　　图：魏相永
责任印制：陈　莎

图书在版编目(CIP)数据

足球射门技术图解 / 高德宏编著. －北京：北京体育大学出版社，2004.6
ISBN 7-81100-127-6

Ⅰ.足…　Ⅱ.高…Ⅲ.足球运动－射门－图解
Ⅳ.G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033711 号

足球射门技术图解　　高德宏 编著

出　版　北京体育大学出版社
地　址　北京海淀区中关村北大街
邮　编　100084
发　行　新华书店总店北京发行所经销
印　刷　北京雅艺彩印有限公司印刷
开　本　850 × 1168 毫米　1/32
印　张　5.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷　　印数:6000 册
ISBN 7-81100-127-6/ G.118
定价：16.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前　言

射门技术是完成一次成功进攻的前提和基础。在当今世界足坛，罗纳尔多、亨利、范尼、舍甫琴科、维耶里、劳尔、马凯、欧文、克雷斯波、特雷泽盖等著名球员，以其出色的表现引起了人们的广泛关注。他们是世界级优秀射手的一个群体，足球圈里将他们定义为“实现者”。正是这些“实现者”决定比赛胜负，左右球迷喜怒，丰富媒体版面，甚至影响着俱乐部的经济状态。足球世界感激他们。

作为一名射手，成功依赖于多方面的因素，如预判能力、处事果断以及在压力下保持沉着、冷静等素质，这些素质和准确的大力射门同样重要。所有球员都要提高将地滚球、反弹球以及空中球踢入球门的能力。他们必须能够在有限的时间和空间、身体疲劳、有强有力的对手逼抢等各种比赛压力下，运用射门技术。

这些技术能力是在日复一日的训练中获得的。射门时最重要的一点，就是要确定目标，要使守门员难以扑救。一次射门要穿过守门员的十指关，必须具备准确性和力量，通常准确性要比力量更为重要，特别是在距离球门很近的区域内。

本书提供了大量的射门训练方法，教练员可以灵活运用每个训练方法来要求球员选择不同的射门技术，或在训练组合中运用不同的方法来加大或减小训练难度，并在训练中提高身体素质，培养良好的精神面貌、正确对待比赛、在巨大压力下保持冷静以及坚定的自信心等，最终提高球员的射门得分能力。

目　录



一、掀起射门风暴

1　(一)前锋的位置职责
10　(二)射手的七项素质
16　(三)五类射手领风骚

二、射门基本技术

28　(一)射门技术分析
34　(二)射地面球
57　(三)射空中球
82　(四)一对一射门



三、头球射门

90　(一)头球技术分析
92　(二)基本顶射技术
99　(三)顶射传中球

目　录



四、射门实战技巧

111　(一)射门区域
119　(二)培养良好的射门意识
123　(三)射门技巧与规律
131　(四)射门基本战术

五、射门技术训练

143　(一)无对抗练习
151　(二)积极对抗练习
159　(三)战术配合练习



需要全本请访问 www.ertongbook.com



11.挑　射

用脚背切入球的底部，然后迅速提腿，将球挑起。巴西球员在罚任意球时，都喜欢使用这种方法越过防守人墙。还有一种情况，就是在守门员离开球门线向前移动时，使用这种方式射门。

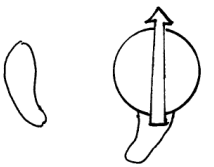


即使守门员起跳时机正确，也不可能防守住这样高的挑球。

当守门员外出封角度时也可挑高球吊门，挑球的高度要足以使守门员够不到。

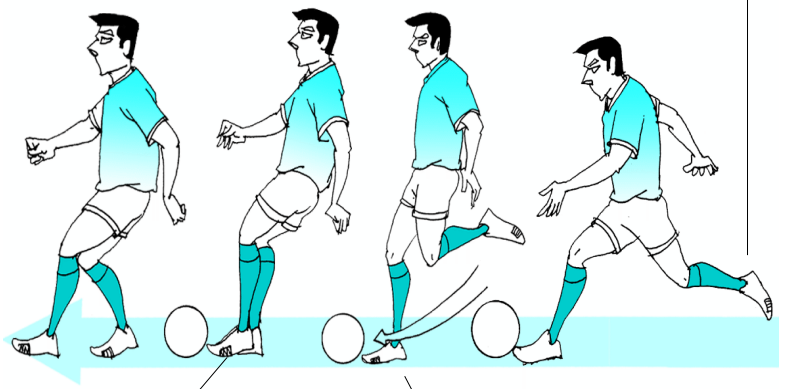


挑射的最大特点是球的急剧回旋，它不仅能使球的飞行路线陡然升起，而且可使球越过离球仅有 5～6 米远的防守者的头顶。



支撑脚应当位于球前后平齐，左右相距约20厘米的位置上。

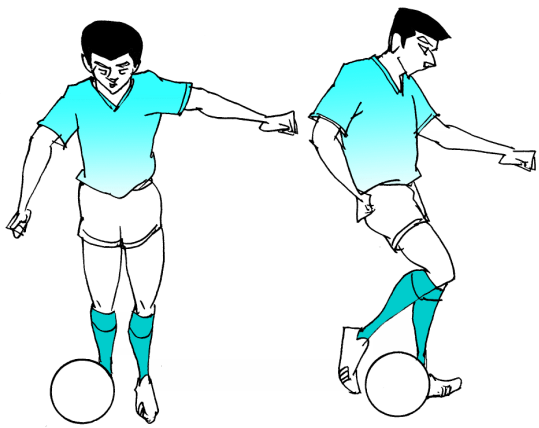
最后一步助跑跨大。支撑腿微屈膝，踢球腿小腿主动后摆。



踢球膝盖要在球的后上方，以膝为轴，小腿快速向球摆踢、脚踝紧张而稳固。

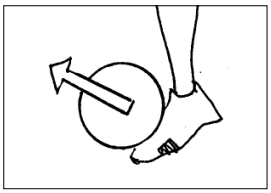
用脚尖“搓”球底部，使球呈下旋越过对方头顶破门。





支撑脚置于球的侧面。踢球脚向下插入球的底部，使球急剧回旋。

通过前倾或后仰变化搓球方式。如果向后仰，球搓不高。



挑射的关键是踢球脚向下搓球而没有前随动作。脚背的前部像个楔形物，将球搓向空中。该技术伴有踢球腿的向下插入动作，但没有随摆动作。此技巧可使球产生急剧的回旋。

2002年世界杯巴西队与英格兰队的四分之一决赛，小罗纳尔多用右脚脚内侧罚出了一记怪异的弧线球，皮球越过英格兰门将希曼的头顶，从球门横梁与立柱之间，挂右上角飞入网窝。这记令人拍案叫绝的挑射，不仅使巴西队 2 比 1 战胜英格兰队，而且使希曼从此患上了“ 恐高症 ”，对吊射完全失去了判断，在英格兰队与马其顿队的2004年欧锦赛预选赛中让角球直接入网，使“ 吊射希曼 ”一度成为“ 时尚 ”。



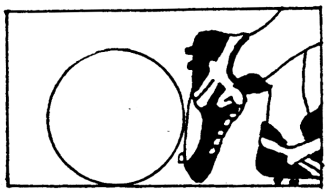
需要全本请访问 www.ertongbook.com



12.脚后跟魔术

脚后跟射门在足球比赛中很少使用，但贝利、普拉蒂尼、罗纳尔多、皮耶罗等超级射手信手拈来，往往能够出奇制胜。1996～1997赛季欧洲冠军杯尤文图斯与多特蒙德的比赛中，皮耶罗曾用脚后跟打进最不可思议的一球。

2003年4月6日，意甲联赛第27轮帕尔马主场对AC米兰的比赛中(1比0)，阿德里亚诺也打进了类似一球(1比0)。第77分钟，帕尔马发动快速反击，穆图左路长途奔袭切入禁区，抢在西多夫封堵之前低传中路，阿德里亚诺甩开马尔蒂尼的防守，在门前4米处杂耍般地左脚脚后跟一磕，球打在迪达腿上滚入网窝。这粒翩若惊鸿的美妙一击，不仅为帕尔马赢得了宝贵的3分，而且彻底断送了AC米兰的夺冠希望。

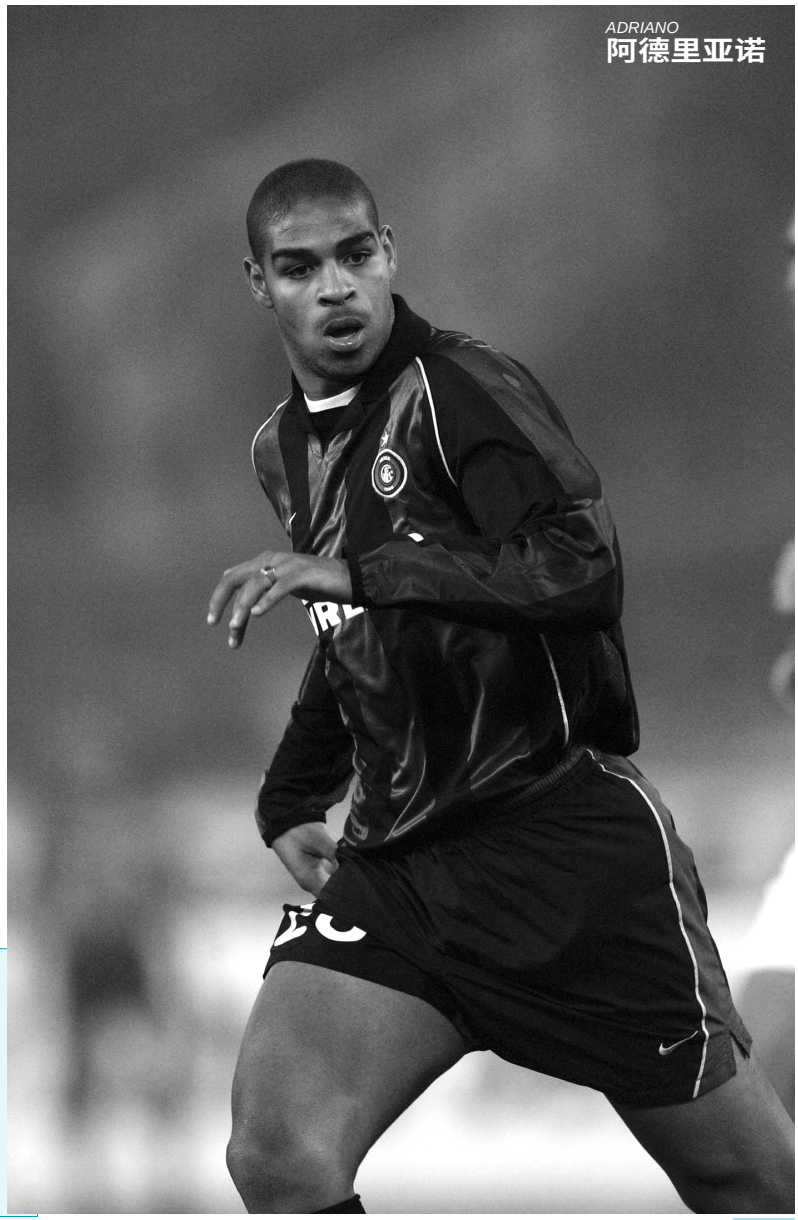


脚跟踢球时要保持脚掌与地面平行，以防脚跟向下击球。



也可以用一只脚交叉到另一只脚一侧踢球。

毫无疑问，巴西是世界上最盛产超级射手的足球强国之一，贝利、阿尔塔菲尼、济科、卡雷卡、罗马里奥、贝贝托、罗纳尔多等都是超凡脱俗的‘进球机器”，而阿德里亚诺也注定将加入这一伟大射手的行列。作为维耶里最理想的接班人，阿德里亚诺赢得了“意甲霸王枪”的美誉。



ADRIANO
阿德里亚诺



(四)一对一射门

进攻队员在突破了最后一名防守队员或是在其身后接球时，他只面对防守员一人。他必须决定是即刻射门还是突破守门员。机会的把握显得非常容易，但不等于破门得分，尽管每个人都为这一局面兴奋不已。队员此刻的态度至为重要，应忘却一切，只保持清醒的头脑。这一时刻，也是区分一般队员与优秀队员的时刻。

1.逼　近

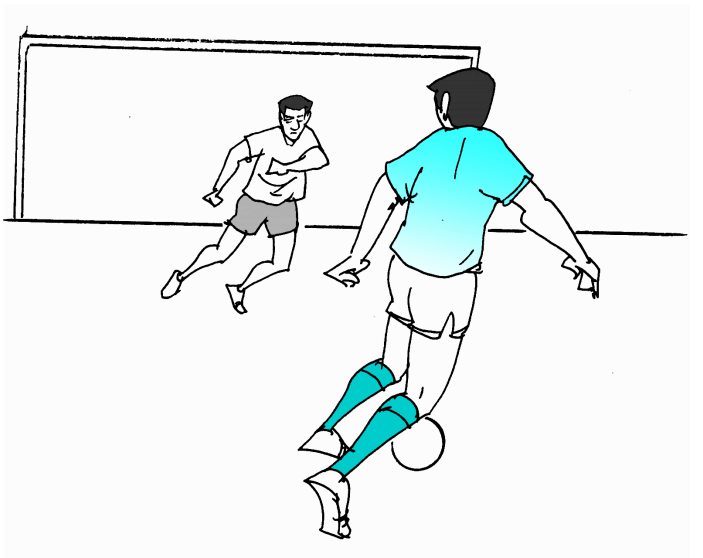
进攻者无论是运球突破，还是插上接球来突破最后一名防守者的防线，在进攻者与守门员之间都有相当大的空间。因此，最



合理的方式是控球后向前运球，并保持随时能抬头观察到守门员的站位与动向。

2.观　察

控球队员应抬头观察守门员的位置、移动速度和角度，从而确定其侧方、前方和后方的可利用空间。若守门员未出来，进攻队员不用即刻发起挑战；若守门员出来，进攻队员应迅速做好决策。



当进攻者突破防线后，守门员的任务则是从球门出击以减小其与球的空间，并封住射门的角度。队员射门时，守门员应保持双脚站立且身体平衡；另外，守门员应尽可能靠近进攻者的脚下，并倒地伸展身体，以封住射门的角度。对于守门员的这些常规性行动，进攻队员必须心中有数并明察秋毫，尽快分析判断守门员可能采取的行动，从而后发制人。

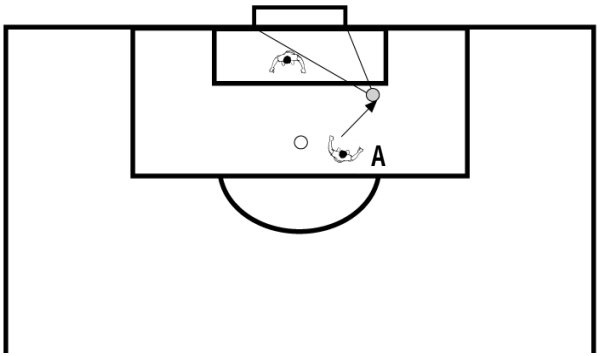


3.决　策

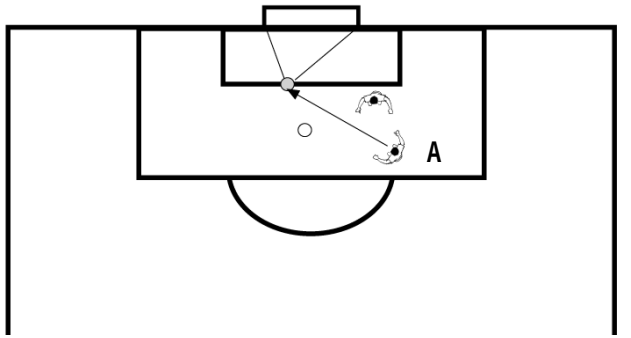
明确守门员的行动之后，进攻队员必须进行选择：即刻射门或是突破守门员。进攻队员要隐蔽自己的真实意图，使守门员出现判断错误。离球门较近，可以脚内侧推送入门，这时重要的是准确入门而不是力量；若守门员身后有足够的可利用空间，吊射或许更为合理；如果要突破守门员，应与其保持一定距离，借助射门或运球假动作诱骗其失去重心，以便有机会获得成功。

(1)射门越过守门员

其实，用传球越过守门员更能准确表达这个含义。进攻者决定传球入门时，必须预知是否有足够的空间来保证传球越过守门员。传球前可以突破的方式变换一下角度，以增加获得的空间，有时也可以佯装射门的方式来吸引守门员做动作，从而使其失去身体的平衡，同样可以增大传球的空间。



进攻队员A选择向右突破是错误的，既缩小了射门的角度，又减少了射门得分的机会。



进攻队员A选择向左(近门柱方向)突破是正确的,它增大了射门进球的角度。

(2)吊射越过守门员

当守门员前面的空间足够大且球正弹起时，队员选择吊射方式将球越过向前跑的守门员头顶，无疑是聪明之举。然而队员搓吊正朝远离其方向运行的地滚球是难度颇高的技术，实战中没有任何理由不去运用该项技术，但最关键的还是队员在平时训练时是否掌握了该项技术。

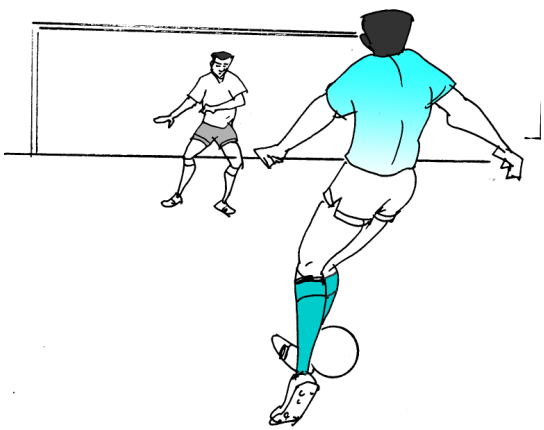
(3)运球突破守门员

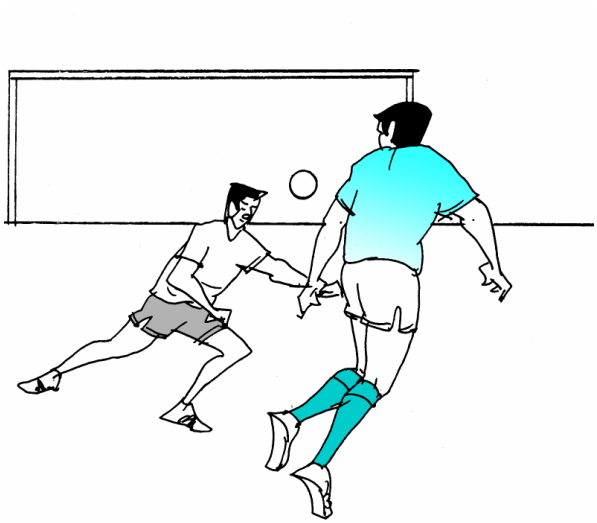
运球突破守门员时有两个要点：一是球必须在守门员的控制范围外，才能彻底有效地排除守门员的作用；二是增加射门的空间和角度，同样能有效地排除守门员的作用。

当球距守门员较远、处于他的控制范围之外时,攻方必须果断地作出突破守门员的决策。如球距离守门员较近时，则应诱使守门员移动，使其无法用再次调整位置，以制约守门员的作用。若能用连贯的晃动或假动作，会使行动的攻击性更强。总之，球只有在守门员的控制范围以外，才能更有效地运球突破守门员。

4.行动的实施

一对一射门的最终目的是射门得分，因此注意力关注于动作的实施，应充满自信，不要因对选择有质疑而改变主意。







大约每20个进球中便有1个球是来自于突破防线单刀赴会射入的，所以很值得花些时间去练习突破防线面对守门员的射门、吊射和运球突破守门员的技术。

运球突破守门员时，进攻队员易犯的错误主要有3个：

①运球至守门员太近而使球被没收；

②是球未被运至足够的宽度以突破守门员的侧扑；

③是运球过快且宽度过大，使得队员朝球门线高速追球，仓促中击球于边网之上。



需要全本请访问 www.ertongbook.com