ZU QIU SHOU MEN YUAN JI SHU TU JIE

足球守门员技术图解

孟 宁 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

足球守门员技术图解 / 孟宁 编著. －北京：北京体育大学出版社，2004.6
ISBN 7-81100-133-0

Ⅰ.足…　Ⅱ.孟…　Ⅲ.足球运动－守门员－运动技术－图解
Ⅳ.G 843.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033705 号

足球守门员技术图解　　孟 宁 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 7-81100-133-0/ G.124
定价：16.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目　录



五、防守定位球

99 (一)防守定位球的三大要素
100 (二)角球的防守
110 (三)掷界外球的防守
114 (四)任意球的防守

六、发球(开球)

126 (一)手掷球技术
130 (二)脚踢球技术
136 (三)发球技术实战运用技巧
138 (四)守门员发动进攻

七、策应防守

151 (一)距 离
154 (二)角 度
155 (三)呼 应
155 (四)指 挥
157 (五)出 击

八、身体训练

164 (一)速度练习
167 (二)灵敏练习
168 (三)耐力练习
169 (四)力量练习
171 (五)建立自信



目　录





一、熟悉球性练习
1 (一)守门员的装备
3 (二)准备活动
8 (三)球性练习
13 (四)守门员能力结构

二、基本功强化训练
15 (一)准备姿势
18 (二)快速移动
21 (三)接　球
32 (四)扑　球
46 (五)拳击球
51 (六)托　球

三、实用比赛技巧
55 (一)选　位
66 (二)扑救点球
70 (三)一对一防守
77 (四)处理回传球

四、防守传中球
87 (一)选择位置
91 (二)与队友的信息交流
92 (三)判断球的飞行路线和速度
94 (四)尽快决策
95 (五)出 击
96 (六)防守传中球训练



一、熟悉球性练习

熟悉球性练习是守门员入门的必修课，对于守门员来说，良好的球性是挖掘潜能的关键。守门员的手控球应达到灵活自如的程度。让球由前臂和手的不同部位轻轻弹起并不断上下滚动的练习，是提高守门员球性的好办法。在现代足球比赛中，旋转球和突然变向的射门经常出现，因此，守门员应具有随机应变的能力，象灵猫扑鼠一样封堵球门。守门员的球性越熟，对球的飞行路线的判断越准确，被攻破球门的可能性就越小。

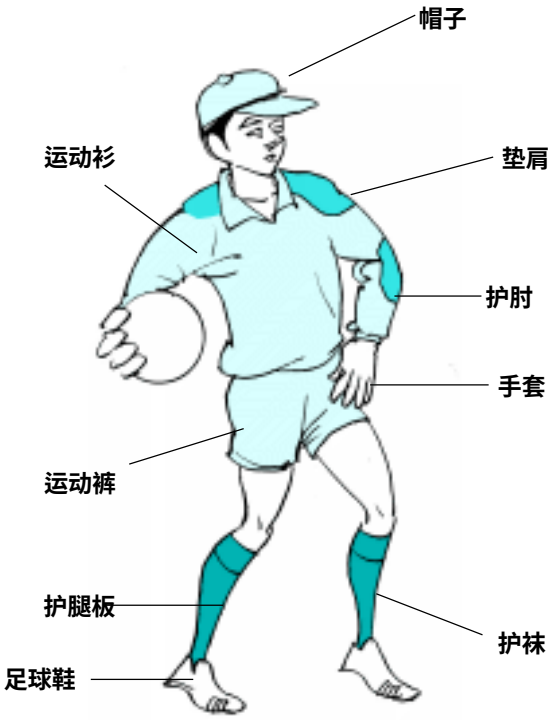
无论赛前的热身，还是训练前的准备活动，守门员都要进行专门的球性练习。另外，守门员的球性练习不仅仅指手控球，还应掌握一定的脚下技术，比如处理回传球、护球、传球、头球等练习。

(一)守门员的装备

1.帽 子

守门员一定要准备一顶帽子。比赛中，守门员不可能用一只手去扑球，用另一只手为眼睛遮挡阳光。守门员使用的帽子，帽檐要大，尺码适宜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



2.运动衫

运动衫必须保证身体的最大活动幅度。宽松一点的运动衫比刚好合适的运动衫更适合守门员。守门员穿戴的垫肩和护肘应该感到舒服。在较坚硬的场地条件下必须戴好垫肩和护肘。在寒冷的季节，可以多穿一件贴身内衣。

3.运动裤

守门员的运动裤有长短之分。在冰雪场地和赛季后期球门区草质变差时，建议守门员穿长裤。在坚硬的场地上扑球，易造成守门员大腿外侧出现擦伤，而穿上具有保护性的长裤可以减少这种伤害。然而，舒适和保证身体的最大活动幅度始终是第一位的。如果守门员不喜欢穿长裤，在膝关节和大腿外侧涂抹凡士林也可以减少擦伤。

4.手 套

尽管守门员戴上手套可以提高接球的稳定性，但切不可影响手指的灵活性。如果想百分之百的保险，手指应该在球的下方向两侧展开呈“ W ”形状。

手套的保养

保养好手套有助于延长手套的使用时间和接球的可靠性。比赛和训练后应立即清洗手套。水温不要超过 30 摄氏度。用海绵清除表面污物，但不要磨损掌心胶质。不得用洗涤剂。应小心用清水冲洗，阴凉处凉干。不得烘干或晒干。

赛前使手掌心温润，利于提高接球效果。但在雨天比赛时，守门员一定要带上毛巾，用于保证手套的清洁。

需要注意的是，训练时可以使用旧手套，但比赛时一定要换上新手套。如果场地特别湿滑，赛前练习应使用旧手套，比赛时再换上新手套。

5.足球鞋

因为脚底打滑会导致失球,所以守门员应该定期检查鞋钉的长度，以保证适合不同的场地。简单地说，短钉适合较硬的场地，长钉适合泥泞的场地。

(二)准备活动

比赛前，进行高质量、针对性强的热身练习是非常重要的，它有助于守门员进入最佳的身体和心理状态。无论教练员使用哪些练习方法，一定不能忽视让守门员适应场地和天气情况。接球练习时，守门员必须清楚球在球门区的反弹特点，以及阳光和风力对接球的影响。

1.伸展练习



(1)腓肠肌上部

弓步站立，前腿膝关节弯曲，后腿膝关节绷直，脚跟不能离地，脚尖指向前方。腓肠肌上部有牵拉感觉。交替练习。



(2)腓肠肌下部

弓步站立，后腿膝关节弯曲，脚跟不能离地，脚尖指向前方。腓肠肌下部有牵拉感觉。交替练习。



(3)腘绳肌

弓步站立，后腿膝关节弯曲，双手按于屈膝腿的上部，上体前倾，使直腿臀部有牵拉感觉。交替练习。



(4)股四头肌

单腿站立，或由同伴支撑。单手抓住同侧脚踝关节并拉向臀部，在接近臀部时静止。两腿膝关节靠拢，骨盆前倾，使大腿中部肌肉产生牵拉感觉。两腿交替练习。



(5)髋屈肌

向前跨出一大步，呈弓箭步，前腿屈膝，后腿微屈并触及地面。保持上体正直，前脚脚尖指向前方。髋部略微前倾，髋关节周围肌肉有牵拉感觉。交替练习。



(6)背 肌

坐在地上。右腿向前伸直，左腿屈膝，左脚在右腿内侧着地。双手压住膝关节外侧，向左侧相反的方向朝胸部轻微地推压，臀部外侧有伸展感。换腿重复练习。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(7)大腿内侧(内收肌)

双手叉腰站立。一条腿侧跨步，脚尖指向侧前方，屈膝并与脚尖垂直，保持静止。大腿内侧肌群有牵拉感觉。保持身体正直，直腿，脚尖内转。两腿交替练习。





(8)背 肌

躺在场地上，两臂张开。左腿弯曲，小腿屈膝，慢慢向一侧转动。触地后放松，感到下部背肌有牵拉感觉。两腿交替练习。

(9)肩关节和三头肌

左手抓住右臂肘关节，向后拉动，使右臂三头肌和肩关节有牵拉的感觉。然后缓慢回位。双手交替练习。





(10)胸 肌

双手握于背后，双膝微屈。保持身体正直，双臂伸直，慢慢向上抬起，胸部肌肉有牵拉感觉。

(11)肩关节

双手握紧，向上伸臂。用力伸直，向后转动，在肩关节感到不适时静止，然后慢慢回位。



2.接球练习

(1)培养手感，接10～12米的正面射门。

(2)同伴站在罚球点，抛弧线球，守门员站在6米线处，后退接球。重复 5 次。

(3)接两侧的传中球(可用手掷球)，每侧6次，守门员回传球时，可以掷球，也可踢球。

(4)同伴给守门员传10次地滚球，守门员用脚控球并回传。传球方式可以变化，以提高守门员的脚控球技术。

(5)同伴从6～8米的距离向守门员身前掷反弹球，守门员要迅速作出反应并接球，重复 10 次。

(6)守门员站在4米宽的小球门内，同伴从6～8米的距离向守门员的身旁两侧传球，守门员必须鱼跃扑球。每侧重复 5 次。

(7)同伴在罚球区角距球门12～15米处劲射，每侧重复6次。

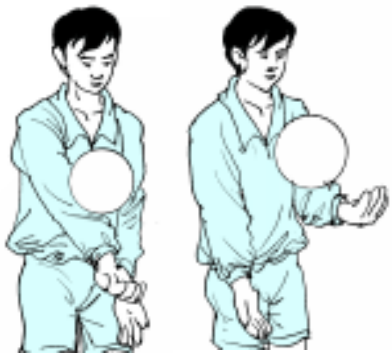
提高接球动作。守门员接同伴从8米外连续掷出的直线球或弧线球。重复20次。





(三)球性练习

1.用手心、手背、手腕和前臂击球使球保持在空中，争取每次触球都使用不同的部位，记录球落地前的击球次数，努力打破以前的纪录。





2.两手交替，不断用手指在头的上方将球轻轻弹起，手触球后快速收回手臂，使球一直控制在空中。

3.方法同前。使用拳击球，开始单手，再过渡到两手交替。球应控制在头顶上方30～60厘米的高度。反复练习，熟练后可以增加练习难度。如单腿跪撑或躺在地上仰面完成，但要保证连续击球。

要 点：指关节呈平面，不要握拳太紧，绷紧腕关节，保持球与目光在同一平面。





4.从一只手到另一只手的绕体传球，然后做裆下“8”字传球，最后与绕体传球结合练习。

5.一只手在腿前持球，一只手在腿后，快速变换双手的位置，不要使球落地。





6.双手在腿前持球，然后双手快速移到腿后，在球落地前接球。

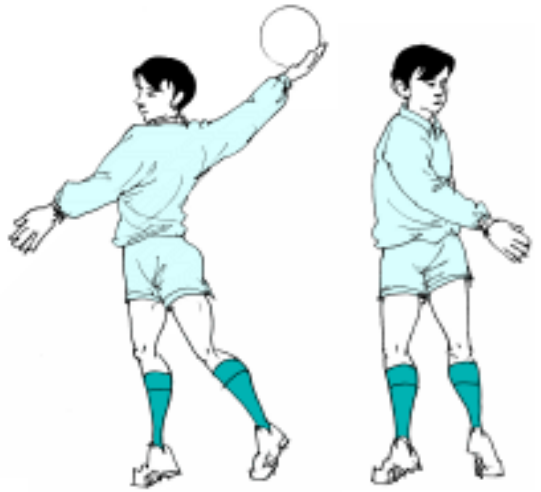


7.右手尽可能高地远离身体持球，然后由身前划过交左手接球，左手接球后，迅速后引至身体左侧最高处。连续练习，一定保证动作流畅、平稳。



8.双脚靠拢，右手在体侧展臂持球，然后翻掌使球落下，在球落地反弹时右手接球。要完全伸展躯体，保证球在反弹时接球。双手交替练习。动作熟练后要快速移动，球在落地前接球。

9.双脚脚尖指向前方，右手持球与肩平行，扭转躯干，后引使球至身体后方的最远处，双手交替练习。





10.右手持球并在肩关节上方将球托起，然后快速向后跳，躯干呈背弓，左手接球。

11.双手持球在球门区内移动，不时向地面掷球并接反弹球，手型呈“W”形。逐步加快掷球频率。这是一项赛前进行的专门练习，有利于守门员熟悉场地情况。

12.将球抛起或踢空中球，跳起伸臂接球。接球时目光与球保持平行，手臂微屈，手指呈“W”形状。这项练习能帮助守门员适应阳光和风等的影响。



13.在场地上掷地滚球，然后向前快跑接球。为保证最后接球不减速，一定要跨步接球，动作要连贯、流畅。



14.双脚交替踩球，逐步过渡到跳起踩球。然后用脚尖踩球，逐渐过渡到脚掌踩球。动作熟练后，踩球前进10步，然后踩球后退 10 步。



15.将球抛向空中，当球反弹瞬间，倒地接球。为使动作流畅，每次练习后要恢复原始姿态。

要稳妥接好倒地球，一只手要在球的侧面，另一只手紧压球的上部。

16.将球抛起，先用右脚内侧停球，然后用右脚外侧停球。双脚交替练习。动作熟练后，将球抛过头顶，身体旋转一周，再选用脚内侧或外侧停球。





(四)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。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，便于观察和分析全场攻守情况，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的攻守是由守门员结束和开始的，因此，现代足球守门员肩负着攻守双重任务，他对比赛胜负起着举足轻重的作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com