

足球守門員守門技術的探討

趙榮瑞

壹、緒 論

運動技術的進步，有賴於其基礎科學的發展。由於運動基礎科學家們的努力，與體育從業人員的努力奮鬥，導致運動的科學化，而使各種運動技術不斷的再進步。運動內涵的充實、革新，使參予之運動員有崇高理想的追求目標，也促使人類享受更高境界之藝術化的運動生活。動是人類與生俱來的本能，也是人類基本衝動之一。滋維克氏謂『對多類人來說，運動是自我表現，或是自我主張的唯一方式』（註一）。如何加強對運動範疇之研究，並探討應追求的目標。力求運動的科學化，是達成該目標的捷徑，而運動成為體育教育之手段則更具有意義。故運動之科學化對提高體育教學及運動訓練之成效有莫大的助益。

足球運動包括多項人類活動的基因（如跑、跳、擲、踢等）。而且是人類得以滿足基本衝動與自我實現（Self-Realization）的有效方法之一。它更蘊含着形成人類社會生活的因子（如法治的自由、平等、合作、寬容及公平競爭）。這是足球運動之所以迷惑世界上十億球迷所喜好的主因（註二）。

足球比賽是由11人組成的團體遊戲，它以球為比賽中心，戰況時有變化。往返雖可自由奔跑，但須互相策應，且要攻守兼顧。陣勢中一般可分成前鋒、中衛、後衛、及守門員四道防線，其中守門員就是最後一道防線的球員，他隨時處於困難的情況中，因此他可以說是所有批評及喝采的焦點。守門員是單獨被許可在球門區域內用手觸球，如果有了錯誤是無可補償的，因為這種錯誤的後果，就是被對方射進球門，所以守門員在衆目睽睽之下，成為一身繫勝敗之關鍵。守門員的行為，一方面是與成績的得失有關，另一方面從相對的方向來看，他仍是屬於隊中不可或缺的工作夥伴，因此守門員是以雙重的人物型而扮演的，這種雙重性的基本型態，就奠定了守門員的工作方向。守門員的實際工作，有的是憑智力而行，有的是憑本能而行。憑本能而行的守門員，他通常是一個穩健在球門線上的主宰者，他對於由長短距離所射來的球，能極為靈敏的抵制，但對付由遠處射來的球，就不免常露出很顯然的錯誤，因為他對於所獲得的時間，多半不能用作為有利的考慮。然而，一個憑智力而行的守門員，他能鎮定的考慮，識別出將降臨的危險狀況而加以應付，他不會為緊急的情況而驚訝失措，因每當球尚在球門區域迴旋時，他就已注意其動態了，他能及時的在未介入球門線之前奮身解救，而使對方的前鋒與球分離，以化險為夷。

一般採取守勢的球隊是需要一個冷靜又穩健的守門員，因為對方的前鋒會連貫性的進入球門區域內外，做長、短距離的起腳射門。反之，一個經常考慮攻勢佈置的球隊，其所需要的守門員是要參與作戰並且控制整個球門區域，因為他的位置無論攻守時都站立在最後一道防線上，因此從後面可以一目了然我敵方球員的位置，所以必須提高警覺以防對方的奇襲突入，及早指揮我方球員防守的守備位置，以增強我方的防守線。

雖然今日的足球運動，在比賽中守門員的動作也許不會像以前那樣的轟動而引人入勝，因為現代以『全能足球』風靡全世界，自由後衛在球門區域已作了許多層防衛的陣式，因此守門員就不再那麼吃重，自由後衛已成了球門區域的統治者，但最後決定性的成敗，仍操在守門員之手，

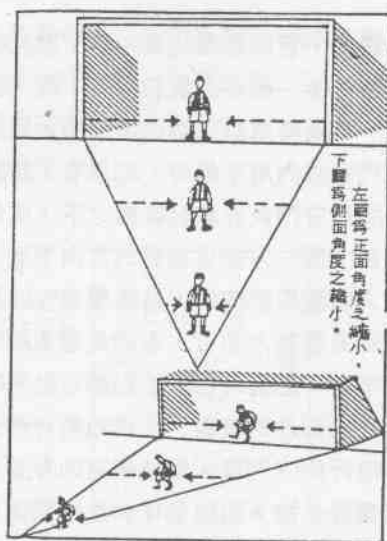
其個人技術之優劣，足以影響全隊作戰情緒故安全第一爲其第一戒條，所以我們還是不得不對守門員技術動作多加以探討。

貳、防守的技術

在一球隊當中，守門員的位置、職務是與衆不同的，所以必須要學習各種基本技巧和其他位置的球員完全兩樣，最大的區別是他可以運用雙手來處理球，而其他球員祇能用腳用頭及身體，一觸手亦犯規。

除了練習良好的基本技術之外，一個守門員並不需要像其他球員般去練長跑、快跑，他要注意訓練的是跳躍靈活、轉身敏捷、彈力高強，把兩臂兩掌都練成有接球、擋球、撲球、鎗球、拋球的絕大把握，英國有一句俗語說：『守門員要有鷹隼的敏感，要有貓兒的目光，要有猿猴的矯捷。』（註三）當然除此之外，他還要異常機警，要善站位置，要有準確的預測與判斷能力，要曉得縮小射門的角度（圖一），要心細膽大，要頭腦鎮靜，還要有踢球致遠的能耐、要有傳交準繩使本隊反守爲攻的功夫，才能配稱爲一個上乘的守門員，這一連串的技巧爲先決條件，除了從經驗中不斷的吸收，苦練中的毅力得來之外，有時也要靠多少天賦的本能和本人濃厚的興趣來決定他成就之大小。（註六）

（圖一）



守門員是比賽中每一球隊的最後一道防線，也就是最後防禦的堡壘，常有一失足成千古恨的危險性，應牢記：『失一必須得二』（註十），才可以得到勝利，一旦失球便會輸球而貽誤大局，所以守門員的一舉一動，都要以穩健爲重，決不得稍有偏差。足球規則規定，守門員在罰球區域可使用雙手的權利，因此擔任守門員就不該放棄這種獨特的權益。除了在不得已時用單手應付來球之外，應盡量用雙手以求穩固，救球用腳擋或踢，更是守門之大忌，幾許冤枉的球是爲了用腳，而從腳邊或兩腳中間溜進網內，雖然有時在特殊環境中，逼迫着你要用腳來解救危局，但大體上來說，用腳阻擋來球是凶多吉少，不足爲訓的。

防守技術大致可分爲下列幾點：

一、接球：一般射入球門的球，可分成三種不同的情況：

(A)腰部以下的低球。

(B)腰至胸部間的平飛球。

(C)頭部以上的高空球。

守門員接球必須力求穩健，用手掌擋球，把皮球拍落地下，或把球向兩側推等等都是錯誤的，甚至向側邊飛撲救球時也要把球接着，由守門員的手或身體彈出的皮球，都很容易被衝進補一脚的敵峰射入網內。在向兩側飛身撲接來球時，守門員要設法利用身軀來擋着球的來勢，以免漏脫，守門員必須緊記，無論怎樣接球都要『安全第一』，切勿注重表演姿勢，賣弄花巧。

二、攔接吊球：

給予守門員最感困擾的，可以說是吊球，這些困擾的原因可歸納為四點：

(A)可能是守門員爲了贏球而造成的心理壓力。

(B)硬碰硬，守門員必須衝出與對方球員競爭。

(C)接高球時，很可能滑掉。

(D)錯誤的判斷，包括時間的判斷及球飛行的判斷偏差。

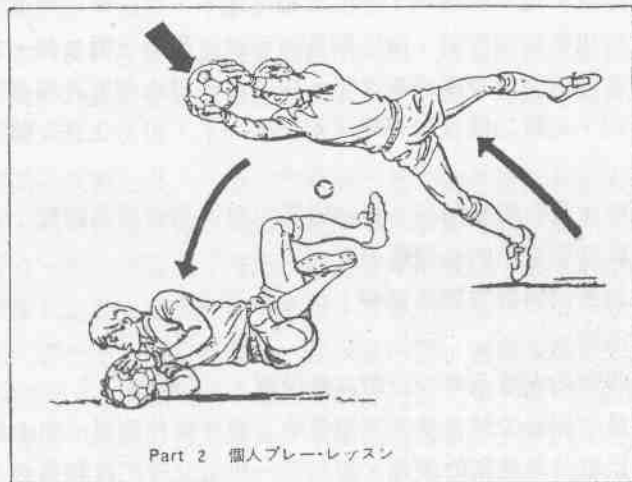
由以上幾點可知守門員剛開始的準備是非常重要的，應當保持警覺，集中注意力緊釘住球，將眼力與球成 180 度，以維持最清晰的視線，對於這一點每位守門員都要有自己的選擇，不論如何，一定要將身體放鬆，雙腳微屈，形成彈簧似的，在整個比賽過程中，都必須保持類似的警覺。另外要注意的一點，就是敵方攻擊路線大部分由底線吊出的球，所以守門員有時必須靠近球門線，有時必須跑出用手擊球，以破壞敵方的攻擊陣式，以及防守任何突然的勁射。守門員在判斷球的方向時，千萬不要在球尚未吊出前便冒然的採取行動，必須在你已經看出球的飛行軌跡的那一刻，才作出向前迎接球的動作，作出行動的決定後必須堅決，毫不猶豫，不改變主意更不懷疑自己是否有能力做到，萬一懷疑不能抓住來球，必須準備站在最恰當的防守位置，如果決定行動，那麼就要具有決心、快速，同時緊緊的釘住來球。截接吊球，一定要有把握，對自己要有信心，一個躊躇的守門員不但會作出失敗的冒險，而且也使得己方防衛的球員猶豫、考慮，是否去掩護、支援他，還是自己去截擊來球。一個經常截接住吊球的守門員，可能把防守的局面迅速改變成進攻的局面，因而打垮對方球員的士氣，使得對方不得不重新考慮運用其他的戰術。

三、飛身撲球：

飛身撲接來球是每一位守門員爲了防止球入網所必須懂得的技巧，而這種技巧是守門員在防守技術中最困難同時也是最美妙的動作，主要是因爲它的變化太廣太多了，所以必須通過不斷的練習，以便接觸到各種不同角度及速度的射球，而最令人感到訝異的是大部份的進球都是快速低滾飛，且接近守門員的球，進攻球員充分利用守門員身體和地面的空間，讓他來不及往下撲救，只能伸出腳擋球，最好的守門員經常如此這般的救下這些近身的球。

對於離地面不高的平飛球，技巧和準備救球動作是同等重要的，不要站在原地作太早或太慢的撲救，要掌握住時間感，因爲通常會有足夠時間向旁邊快速移動腳步，這樣會使撲救球的動作容易施展出來，但腳步千萬不要移動跨得過大，以免身體失去平衡。一位守門員如果對於任何球都作飛身撲救球的動作，也是很冒險的，不要讓那些容易接住的球打在你的身體上。出色的守門員能綜合、應用、警覺、預判及技巧，而只作幾小步的移動，同時時間判斷準確，就能輕鬆地把較困難的球接救下來，（參圖二、三、四）守門員的安全和可靠性，能使全隊球員

更具信心，而且也使得敵方球員感到失措難纏。（註五）



（圖二）



（圖三）

東ドイツのボド・ルトハライトが強烈なシュートをバーの上にクリアし、コーナーキックに逃れたところ。1980年のモスクワ・オリンピックの決勝、対チェコ戦のシーンである。見守るのは味方のリユーディガー・シュヌバーゼとフランチェク・スタムパツハ（16）。この種のボールをさらすテクニックは、バー近くに上げられた高いクロスボールの処理とは全く違う。その目的と結果は同じだが、選手の動きはスローモーションといってもいいほどだ。一方、こちらはスピードと反射神経がものをいう。ポジショニングも大切だが、ボールにさわらなければ意味がない。たいていの場合はボールをうまくさらすことができさえすればよい。このような反応は、がまん強く熱心な練習を重ねることによってマスターできる、敏しょう性を鍛える練習は効果的だが、それだけ切り替えてやるのは難しい。少し危険を伴う。この種のゴールキーピングの基本は、本能的に反応することである。誰かがボールを投げたり蹴ったりしようとしている事実気づいた時は、もう遅すぎるのだ。



(圖四)

最佳的飛身撲球是把身體重心移到起跳的那隻腳，而向側方撲去，同時保持視線把雙手手掌擺在球飛來的方向避免雙手交叉，以消除衝擊力，使球離開它的方向，然後接到球的那一刹那迅速縮到身旁而抱住，雙膝蓋稍提起。如果撲球在碰到地面時把球掉下，即使是很漂亮的撲球，被敵方補踢一腳得分，也等於前功盡棄，但有時候因為球速度過快或下雨天球面滑無法抓住球，此時只能運用單手奮力一擊，將球撥出界外，這有二個非常重要的原則：

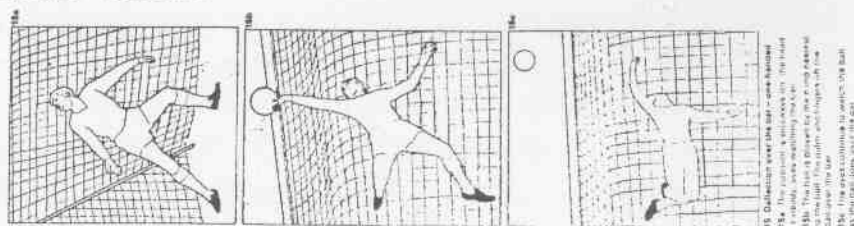
- (一)沒有把握接住的球，用單手把球撥開。

- (二)選擇撥球時，儘可能以安全第一為原則，即使造成角球，總比造成危險性的回彈球更好。

四撥球出界：（圖五）

比賽中經常會出現球亦將入門而無法接到球，又不能將球擊到遠處，此時只能利用手掌（或拳頭）將球往球門外撥出，一般比較靠近球門的高吊球，意味着被迫放棄，去攻擊來球，比較安全的作法是寧可將球用手掌（或拳頭）撥出界外，造成角球，千萬不要嘗試冒險的接（抓）球，因為在這種情況之下，守門員很難保持或控制身體的平衡，同時進攻的球員也佔了進攻時的自然利益，所以此時最好身體往後跳，以手掌（或拳頭）將球撥高推出球門後，切記撥球時要抓住時間感、判斷準確，同時要強而有力地把它撥出界外，要避免漫不經心輕易的撥球。

有些守門員選擇利用遠離球門的那一隻手撥球，原因是能夠充分的伸展擺動，但也有一些守門員選擇近門的手，因為他容易正面對着球，而這些是跟球飛來的方向及各球員相對位置有密切相關。對正面來在球門橫柱前落下的球，也可以運用以上的方法，同樣的要注意安全第一，尤其當你處在壓力之下，而且沒有把握將雙手擺在球的後方時，最好將球撥出界外，然而成功地將球撥出界外，但還須給予對方罰踢角球，仍具高度危險性，所以這種方法在逼不得已的情況下才實施，較為恰當。



(圖五)

互捶拳擊球：（參圖六、七）

守門員的金科玉律是『抓住每個你能抓住的球』。但是對高空飛來的球，如果沒有把握接住，則運用雙拳或單拳（依情況而定）把它擊出去，雖然這樣做並沒有多少好處，但却是守門員不可或缺的寶貴武器。（註七）



雙手捶球（圖六）



單手捶球（圖七）

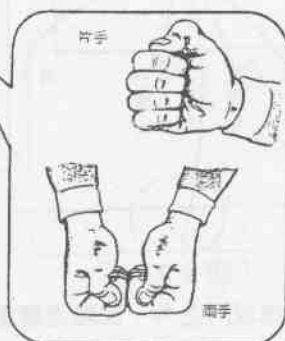
選擇捶拳擊球的理由，主要是一個飛向球門區域附近的高空球，通常在混戰中無充裕之時間接球，而引起雙方球員一起衝上去頂球現象，在這種情況之下，守門員必須儘量伸展肢體，以捶拳擊球的動作，將球擊出使其遠離球門靠近邊線比較安全（註四）。另外一點理由是自己本身和敵方球員同時躍起爭球時，自信可以抓住球，不過躍起後落地是很需要個人基本動作技術上的配合，否則有些時候即使抓到了球，也很可能在落下時，碰到其他球員或地面而把球滑掉，此時應迅速當機立斷，用單、雙手將球擊出後，再重新準備防守陣式即為上策。（註九）

捶拳擊球與應用所有接高空球以及截接吊球的基本原則，結果是不一致：（參圖八、九

）



(圖八)



ゴールキーパーの技術



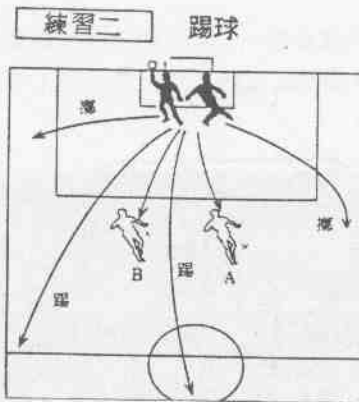
(圖九)

- (一)要盡量應用雙拳擊球，同時以結實而大的表面去迎接球，非不得已時才利用單拳。
- (二)要類似頂球一樣，衝向球的高度與距離，在跑動中完成衝、跳、擊的動作，且在球的飛行當中捶擊球的下半部，擊球時要盡可能的高度，同時手臂應保持肘關節微屈，擊著球時即將手臂伸直擊球，亦即擊球應有後繼之動力，身體應躍起，並兩膝或一膝護身。
- (三)要對準最少危險區域，或擊出界外，這樣的方法就是切斷球來的方向區域，而對離開球門內較遠的守門員，必須盡量伸展自己雙臂最大的力量去切斷較寬的防守面，不要對準球門前面正方形的區域，或是原先高球射來的方向，這樣會給自己增添了許多不必要的麻煩。

捶拳擊球的方法應當是作最後選擇的手段，許多守門員往往在毫無壓力之下也濫用了，而忽略了如果把球穩穩地抓緊接好，不但能給予我方球員帶來安全感及信心，同時也能瓦解對方球員的鬥志及信心，而經常使用捶拳擊球，有時很可能會出差錯。

參、攻擊技術

足球運動，守門員是一個球隊的最後一道防線，同時也是整個球隊展開攻勢的發電廠，球如在他手上時，他必須和其他球員一樣考慮下一步的戰術，用擲球或踢球，將球安全又順利地傳到我方的腳底下，而造成我方全面性攻擊的趨勢，所不同的是他比其他球員享有較多的有利因素，例如，當他控制了球之後，亦不再受到挑戰，大可不必擔心在他後方的情形如何？同時也可以隨意的把球交給自己的隊友，而再一次的展開攻擊面。(圖十)



(圖十)

在比賽中，守門員除了要瓦解對方射球攻門之外，同時還應當考慮如何開始發動攻擊，當接到球在手上時，無論是將球用手擲出或用腳踢出，其目的均是為了將球保持以貫徹有效的攻擊，所有球員在有效的防禦後，欲求迅速轉變為攻擊局面，因此守門員的傳球實為重要的先決條件。值得一提的是雖然有超強的防禦線，常常可以換邊進攻，但是一般球員不太會有機會改變進攻的方向，唯有守門員却可能由一邊接球，再迅速地把球傳向另一邊。

守門員接到球後即由防守轉變為攻擊，所有場內的隊友利用空間走位後，守門員可將球傳給在位置上最適於發動攻擊的球員，尤其應先注視著具有領導性的中場球員，因為此人是全隊掌握著發動攻擊的樞紐。守門員如將球截獲後，常會有機會把球傳給在防守時迅速向兩側翼作跑空擋的防守球員，但如果本身的球隊陷於敵方強大的壓力之下，守門員若作短距離的傳球，常會引起極大的危險性，此時應該選擇將球踢遠給站在最前面的前鋒，較為妥當。

截接高球是守門員較為有利的一種技術，因為他可以運用雙手，在與敵方球員同時躍起爭球時，往往佔了優勢，然後一個快落點極佳的拋球，將球傳給隊友，往往會使己方進攻更有效果。但是在通常的情形下，必須穩住球，很可能此時你已被包圍住或被擋去視線，於是無法看到場中隊友的位置，且大部份己方的球員可能尚在防守的位置上，由於剛經過一段時間的壓力，心理狀態也轉入低潮，或許你會聽到場外球員煩人的辯論著，如何使球員繼續戰鬥，這就是擔當守門員的責任。

總之，守門員須不斷根據當場的情況，以決定如何發動攻擊，並指揮全場，根據經驗來說，這種對於攻擊一開始就具有如此重要性的關鍵，守門員與所有場內球員之間的傳球，很難在訓練中獲得體驗的機會，因此在訓練時應使守門員對擲球及踢球的安排，儘量納入近似比賽的情況而學習之。茲將攻擊技術略述於下：

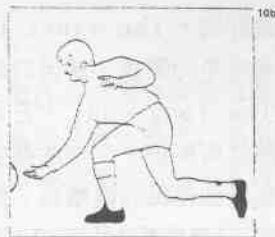
一、拋擲球

攻擊的第一步始自守門員，當守門員封住射門的一瞬間，己方的攻擊即告展開。守門員接球後快速地將球拋擲給隊友，動作要敏捷而準確，因此要將手指自然地張開，以手掌持球，單手擲球。由於擲球時是完全無防備狀態，所以須要細心及提高警覺，特別是要拋擲球時，如站在球門前，手往後須注意不要越過球門底線，否則會被判定進球。

現代的足球比賽，一再強調爭取主動權和由後方發動攻勢，因此拋擲球這種簡單的技巧，已經和踢球一樣的普遍流行，以下有三種拋擲球的方法：



(圖十一)



10. Rolling the ball
10a. The ball is held in the palm of the right hand and supported by the wrist. The left foot is placed well forward and in line with the target.
10b. The ball is released along the ground from a position level with the front foot.

(圖十二)



11. Throw from the shoulder
The body is sideways-on and in line with the target. The ball is held in the palm of the right hand at shoulder height and the ball is released at the arm's full extension.

(圖十三)



12. Over-arm throw
The body is positioned sideways-on and in line with the target. The ball is held by the fingers, palm and wrist of the right hand. The right arm moves upwards in an arc and the ball is released near to the vertical position.

(圖十四)

- (1)滾地拋擲：(參圖十一、十二)它用在短距離傳給己方進攻球員，其動作類似打保齡球，這種傳球法比較沒有力道，所以要先確定球傳出去不會被截切，或是使接球的球員不會受到任何壓力，在泥濘的場地應避免使用這種方法。
- (2)肩上拋擲：它用在短距離快速的傳球，其動作類似用一小球，在球脫手前用力一揮，此種方法能有效的造成由後方發動快攻。(參圖十三)
- (3)過肩拋擲：它用在長距離安全的地方，有經驗的守門員經常以此代替用腳踢球，這種方法最顯著的好處是能越過對方球員，因為大部份球員都具有進攻的技巧，所以拋擲時若要得到較低的軌跡，可讓球遲一點離手，若要得到較高的球，則讓球早點離手，此種方法最適於傳球給站在邊線旁的球員。拋擲球的距離若能像用腳踢球的一樣遠，很容易給人留下很深刻的印象，但是最重要的守門員應能掌握準確性，這可以由有限距離的練習、學習其中之技巧，進而掌握其準確性。(參圖十四)

二、拋踢球

一位守門員的好壞，除了要看其運用雙手的技巧之外，同時踢球也是守門員必須具備的技巧，通常除了死球的情況之下，守門員的踢球有以下三種方法：

第一種方法是The short punt，它類似排球運動的發球法，要在短距離內增加球速和準確性，守門員應當由這點開始學習踢球的技巧，因為當你看到一位球員覺得應把球很快的交給他

，此種方法是最好的。The short punt 是把球輕鬆地往下拋，然後用勁的順著球往前踢，如此會形成一個低平的彈道，踢出的球會很低平。

第二種方法是The long punt，它可能是所有技巧中，踢得最高遠的，當守門員在危急中接到球後，仍被敵鋒所糾纏，又無法擲交給與附近之隊友時，就只有尋找進攻的中場球員或其他前鋒球員，此種踢法落點的距離長，弧度大，所以意味著找到己方球員的可能性不很大，因為無論進攻球員或防守球員都有足夠時間站好位置，雙方獲得控球權的機會參半，它主要藉此以解救圍攻之急，而使守衛的隊友有喘息的機會，暫由己隊前鋒與敵方後衛去爭奪。The long punt 需要整個身體的移動，以其中一脚支撐，身體向後傾斜，球由較高的地方放下，使球與地面的空間更大，向前快速跑幾步，用盡全身力量踢出，正在努力學習的守門員，可以由此觀察傑出守門員如何應付對方球員而得到有效的幫助，但這些傑出的守門員都是經過長時間不斷的努力和練習，才能準確地判斷時間，拋球的技巧和任何其他技巧一樣，都是逐漸慢慢學習而成的。

第三種方法是Drop Kick，守門員需要有準確，速度與距離的觀念，在很困危的情況下交出球，瓦解對方的攻勢，它需要很精確的時間及自己隊友的位置移動，這是一種較危險的動作，這種技巧不適合用在泥濘的場地，因為這時候的接觸都不夠俐落，如在風大時使用是較明智的作法，主要是此種踢法，就飛得較低且平穩。

三、定位踢球門球：

踢球門球雖屬小節，但一場球賽裡必有多次踢球門球的機會，如果踢得不好，無法踢傳給隊友，而被敵方搶截，由對方採取攻擊陣勢，必定吃虧不少，所以平時應該找負責者來多加練習，以前踢球門球多數由後衛或中堅球員來負責，但現代足球，負責踢球門球最好的人選是守門員，其理由有二：

(一)則因守門員比較清閒，可以減輕後衛負擔。

(二)則因現代踢法，後衛須負責看管翼鋒，如由後衛主踢球門球，無形中敵方一翼鋒便無人看管，使其行動自由，因此門將主踢，則後衛能固守本身崗位，不致有時債事，陷己隊於不利之狀況。

練習踢球門球是把皮球放置在離球門底線6碼的界線內，然後退後約5～6碼左右，再跑向前將球踢出，踢時原則上是用腳背向皮球中間較下的部位踢出，另一腳則踏近皮球，則仰踢出的球必定強勁而有力，踢球門球先要求落點準確不宜踢得太高，次求踢得遠，有時也可以短踢交給二邊的後衛，慢慢向前推進，但必須在極安全的情況之下實施，因為短傳如被敵方在近處截到球，己方便陷入危險狀態，因此儘可能長傳踢斜一點給翼鋒，免得踢到中路為敵搶得危險性更大。

守門員踢球最重要的還是接到球後，在踢出時要看準附近的確無敵踪，須知道皮球踢出時還有一段路程，敵鋒可藉此時間上前去搶奪，有時為戰術上要求，或者拖延時間，使隊友回防協助，那麼就要大腳將球踢出界外去，這也可使隊友於圍攻甚急時有喘急片刻的機會，尤其是離終場前二、三分鐘的時間，守門員在那時候更要小心應付，如果一鬆懈錯誤時，往往會被對方搶到控球權，乘機攻門而扳回和局，甚至因此而失敗，守門員不可不慎之。

肆、結 論

世界上規模最大的運動競賽是什麼？很多人會說奧林匹克運動會，但是也有不少人認為世界

盃足球賽才是真正最龐大，熱鬧和令人振奮的比賽。

讓我們對這兩項大賽作概略比較：

奧運會比賽時間是半個月，世界盃足球決賽則長達一個月；奧運會參賽國難得超過一百個，世界盃決賽雖然只有二十四隊却是一百二十多國，經過長達兩年會外賽所打出來的，觀眾方面，不論是計算現場或電視機前的人數，奧運會皆遠非世界盃足球決賽的對手。舉例來說，世界盃足球冠軍爭霸戰，估計收看电视的約有十億人。（註八）

然而現代足球運動比賽來去迅速，轉瞬間便可反攻為守，反守為攻，守門員一不留神便會債事。守門員與隊友間的合作相當重要，在比賽中，各崗位角色的變換要巧妙地相互協調一致，而且必須做到攻擊與防守同樣的熟練。

守門員單從基本技巧來比較，似乎訓練手法不像訓練腳法般煩難，但實際上在職責方面需要優美條件較多，比較嚴格，因此一位良好的守門員必須具有下列把關的條件，應該要夠膽量與細心，不怕敵鋒衝刺的身材與靈活的身手，判斷力準確與飛身撲球的技巧奇佳適時縮窄對方射門角度與左右閃避的功夫，擲球力勁而準確與聰明的頭腦，迅速的反應與適當的移位，良好的體力與彈性，對方單刀衝出去搶球的時間要配合恰當，預測從兩翼底線吊中的高空球於搶接時都要有其準確性，並應善於運用左右腳踢球、搶球以手托球或以拳擊出險球等動作。

足球運動比賽中守門員乃最後一道防禦陣線，也是攻擊的發動者，在11個位置當中比較上是責任繁重，因守門員個人表現的優劣，常會影響到整個球隊的勝負得失，所以守門員要常穩健，不容許有大意，過失與錯誤，就算本隊在比賽中佔盡上風，也要時時刻刻注意留神，不能疏忽輕浮的，『安全第一』就是足球運動守門員在比賽中的第一戒條。

本文參考資料

- 註一：運動心理 松田岩男、清源健司合著 吳萬福譯 維新書局 58年8月 (P1)
- 註二：サッカー入門 森岡理右著 西東社 昭和50年2月 (P23)
- 註三：現代足球～從世界女子足球大賽談起～ 黃克仁著
大林育榮叢書 民國68年1月 (P46)
- 註四：足球技術與戰術 李英生著 霧峰出版社 民國68年 (P53)
- 註五：圖解 サッカー テワニツワと戰術 リチャード・ウイドーズ 著 加藤久譯
小學館 昭和60年4月 (P18～19)
- 註六：足球基本技巧 李惠堂著 王家出版社 民國66年11月 (P167)
- 註七：足球教室 長池實等著 劉英富譯 聯廣圖書公司 民國72年1月 P(125～134)
- 註八：墨西哥90億雙眼睛的焦點 民生報體育組編 民國75年5月 (P3)
- 註九：サッカー 成田十次郎著 西東社 昭和58年6月 (P96～97)
- 註十：サッカー 浪越信夫著 日本文藝社 昭和56年2月 (P79～83)