

英國國際足球教練講習班訓練法

陳定雄

本文係筆者參加英國足球總會，在英國比森阿貝國家運動中心主辦之「國際足球教練講習會」的講習內容；由於內容精闢、方法簡單、值供借鏡，故將其整理發表，俾供參考。

第一章 足球運動教練之原則

壹、足球教練常犯之「觀念上的錯誤」：

(壹)、誤認「練習足以造成完美」：

無可否認的，專家之所以成為專家，只因繼續不斷的練習；但是，繼續不斷的練習能否產生專家，似有懷疑的必要。因為，錯誤的練習方法常導致壞習慣之根深蒂固。因之，正確的足球觀念，恰到好處的練習方法，以及良好的習慣，方足以令球員達致完美的境界。

(貳)、誤認「球員天生，無需教練」：

優秀的足球選手固然需要某些天賦，但如未加以適當的教導則無法成器。「大器晚成」以及「千里馬與伯樂」正足以說明優秀球員與教練間的關係。因之，球員與教練之間的關係，唇齒相關不可分離。

(參)、誤認「個別訓練無法轉移至整體」：

事實上，欲有完美的整體必先有完美的部份。如果教導得法，個別訓練將與競賽練習之效果一般無殊；甚至有過之而無不及。個別訓練之不足為當前國內足球界之最大隱憂。

貳、足球教練必須養成正確的學習態度與吸收足球運動之新觀念：

關於學習態度方面，「開濶的心胸」與「探究的精神」最為重要；因開濶的心胸方足以接受教導、批評與改正。而探究的精神則足以百尺竿頭更進一步。

關於足球新觀念之獲得方面，則以「統計」、「分析」、「觀察」、「沈思」、「體驗」最為重要。如果統計分析，我們將獲至下列事實：

(壹)、九十分鐘之比賽中，大約三分之二左右的時間球在場上，其餘三分之一左右的時間皆為暫停時間。諸如：界外球、球門球、自由球、角球等等。

(貳)、兩隊實力相當時，每隊各有約卅分鐘左右的控球機會。

(參)、扣除球在空中飛行或地面滾動時間，平均每人控球時間上不到兩分鐘。

(肆)、球在場內的六十分鐘，扣除兩分鐘左右的控球時間，其餘的五十八分鐘，球員的工作在於判斷、選擇與決定。

參、足球教練引起球員學習動機之方法：

(壹)、引起興趣。

(貳)、令其自動參與。

(參)、令其觀看優良的示範或影片。

(肆)、令其正確的反覆練習。

(伍)、令其獲知練習效果。

(陸)、令其接受挑戰。

(柒)、給予適當的目標，適當的鼓舞與信心。

肆、足球運動成就的三大要素：

(壹)、技巧：

技巧愈多，愈純熟者愈佳。只會單腿踢球者，不如會雙腿踢球者，會頭頂球者比不會頭頂球者爲佳。

(貳)、瞭解球場狀況：

瞭解足球場上的狀況需要知識、知覺與眼光。技能佳者場上的表現不一定良好；因爲，他可能不知何時、何地應用何種技巧。有些球員只知一邊，不知全面；只知看球，不知看人。此等原因係狀況瞭解之不足。事實上，注意、觀察、判斷、決定與付諸行動爲足球運動的五大步驟，缺一不可。一般球員常犯注意力不集中，只看一邊不知全面，只管看球不知看人，判斷與決定錯誤，以及不敢付諸行動等錯誤。雖然，足球運動是一項經常犯錯的運動，但無數的錯誤之中，最大的錯誤乃在於優柔寡斷，裹足不前，以及途中更改決定。

(參)、體能：

技巧再佳，球場狀況之瞭解再透徹，如無良好的體能亦無法達成目的。根據一項研究結果顯示：百分之卅的進球率出現於球賽的最後十五分鐘；最後五分鐘的進球率更達百分之廿二。這足以說明體能的重要。

伍、足球運動教練之原則：

(壹)、瞭解足球運動之內涵：

足球運動包括技術、戰術、戰略、體力與精神力，欲成爲良好的教練，必須先瞭解此等內涵。

(貳)、瞭解足球運動學習之原則。

(參)、瞭解教練成敗的六大因素：

一、目的——即長遠的目標。例如：改善球隊的攻擊能力。

二、目標——即短程的目的。例如：傳、控、運、吊等技巧之練習。

三、程序——同一時間中僅能訓練一個項目；因之，程序必須合乎邏輯。

四、計劃與組織——前者包括場地、設備與器材；後者包括練習人數、練習地點、練習內容、練習時間等等。

五、觀察——錯誤診斷的基礎在於分析，而分析又須基於觀察的結果，其步驟可劃分爲下列數端：(一)練習計劃與組織是否合理。

(二)球員的態度與觀念是否正確。

(三)小組練習的程序是否合乎邏輯。

(四)個別的動作是否合乎訓練目的，諸如：體能負荷是否足以勝任？心理壓力是否能夠負擔？問題之所在是否僅涉及技能或技術上的問題？如果是戰術上的問題，是否源於知識之不足？瞭解不夠？觀察不清？或應用上的缺陷？如係觀察不清，是否因過份擁擠？變化太快？或頭未抬起？如果太擠則減少人數；如果變化太快則增加空間；如頭未抬起，則採用撞牆。

六、傳授(教導)——教練的組織能力再好，觀察能力再佳，如果傳授能力不佳，則亦徒勞無功。足球運動的教導方式不勝枚舉，但可歸爲兩大類：

(一)示範或展示：如以示範方式教導，應注意下列事項。

1. 示範動作必須正確。
2. 示範動作必須簡單。
3. 示範動作必須清晰。
4. 示範動作必須優美。

如果本身無法示範，可令球員示範，或以影片、圖片方式教導。

(二)口授：如以口授方式教導，則應留意下列事項。

1. 值得開口時才開口；否則，寧可沈默。
2. 開口之前，必先沈思；並以最佳方式表達。
3. 語意必須明確。
4. 避免使用術語。
5. 音量與速度必須恰到好處。
6. 越短越佳。
7. 看著球員。
8. 儘可能告訴球員「這樣做」，而非「不要那樣做」。

陸、分邊比賽的訓練方法：

此種整體性的訓練方法，最為困難；它堪稱為最不經濟、最無效率的練習方式。因為，尚無完美的部份，即已進入整體；浪費了時間、精神與體力。然因部份的總合不等於全體，分邊比賽的訓練方法乃為最後階段的最佳訓練方式。因之，吾人必須注意其訓練內容、訓練地點與訓練方法。茲分述如下：

一、訓練內容

(一)防守

1. 限制時間和空間。
2. 搶截和補位。
3. 小組防禦。

(二)攻擊

1. 製造和利用空間。
2. 傳和跑。
3. 小組攻擊。

此外尚有：(1)安全或冒險的考慮。

(2)成敗或然率之顧慮。

二、訓練地點

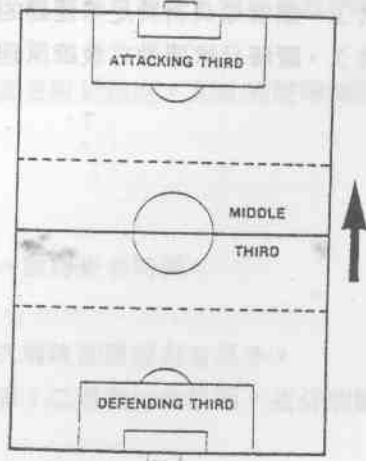
球場可大略分為三等份：一為防禦地帶，二為進攻地帶，三為中間地帶（參閱圖一）。進攻皆開始於防禦地帶，防守則開始於進攻地區。

三、訓練方法

1. 訓練場面之控制 (Game Control)：

如果希望球員製造空間，則需限制於中間地帶，反覆實施；俟製造空間之觀念與技術純

圖一



熟後再擴大至進攻區。

2. 比賽(練習)狀況 (game condition) :

如欲快速傳球則需一脚傳球，如需突擊 (overlap running) 則需要求由接球者之外側突擊，每項練習時間以十至十五分鐘為原則。

3. 分邊比賽練習之暫停：

(1) 必須有暫停的訊號。

(2) 暫停訊號一響，全體球員必須原地停止，不得移動。

4. 位置的重新調配與反覆練習：

如果移動位置錯誤，暫停之後令其以走、跑、衝刺的方式，至應到的位置，反覆實施。

5. 預測：

訓練進行中，教練應替球員預測可能發生之情況，並以口頭呼叫方式，令球員注意。

柒、足球教練應具備之條件：

(壹)、積極。

(貳)、正直。

(參)、忍耐。

(肆)、擇善固執。

(伍)、優良的示範能力。

(陸)、鼓舞球員之能力。

(柒)、推理、分析與診斷能力。

(捌)、心胸開朗並具有追根究底之精神。

(玖)、瞭解球員對於足球運動的學習方式。

(拾)、瞭解足球運動之教練原理與原則。



第二章 空間製造的方法(1)個人

(Creating Space (1) : As an individual)

壹、控球原則(The Principles of ball control) :

(壹)、身體的控球部位必須進入球的飛行路線(Move the controlling surface into the line of flight) :

一宜早、宜快。

二控球與帶球至新方向必須一氣呵成。

三抬頭觀察四週。

四低頭傳球。

(貳)、及早決定運用何種方式控球(Select the controlling surface early) :

此種控球分爲壓低(The wedge control)與接下(The cushion control)兩種控球方式。

一動作必須正確。

二及早決定何種方式。

三將球控至自己希望的地帶。

四控與傳、射、運之間必須快速、自然、平穩。

(參)、心情放鬆(Be mentally relaxed) :

放鬆源於自信；擁有信心始能輕鬆愉快。

(肆)、頭部保持不動(Keep the head steady) :

教練們的最大錯誤在於控球練習時要求球員眼睛必須注視球。事實上，當球至我們眼前而必須用手接球時，在接球之瞬間，我們的眼睛並不看球。

(伍)、控球練習必須有對方球員在場阻止，並且有隊友在附近接應。如此的控球練習，方能同時注意時間、空間、力量與角度等等。

貳、對方球員在附近時之控球原則：

(壹)、控球至遠離對方球員處，方足以製造更大空間、獲得更多時間。

(貳)、控至易傳、易運、易射之角度。

(參)、控球後的觸球次數愈少愈佳；優秀球員以第二次觸球即傳或射者爲多。

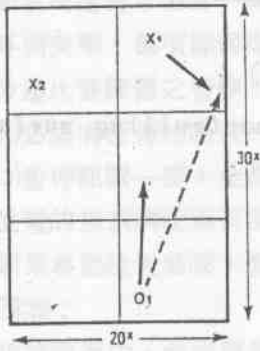
對方球員在附近時之控球有兩種狀況：一爲對方在前面；二爲對方在後面。茲分別圖示如下

(壹)、面對對方球員或對方球門之控球訓練方法：

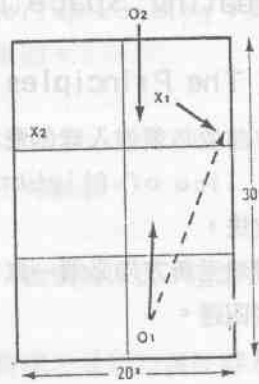
二對一：0，將球傳出後立即上前攔截。(見圖二)

二對二：守方一前一後，攻方x接球後二腳之內必須傳出。(見圖三)

圖二



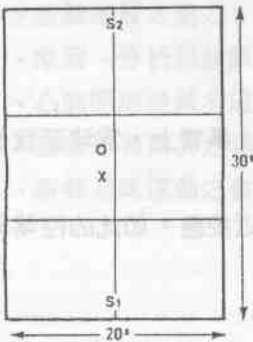
圖三



(貳)、背對對方球員或對方球門之控球訓練方法：

- 一、S₁ 將球傳給 X，X 回傳或將球傳給 S₂。（參閱圖四）。
- 二、S 將球傳給 X，X 回傳或射門（參閱圖五）。
- 三、X 接 S 之球時宜跑至前面四十五度，不宜直線回跑（參閱圖六）。

圖四

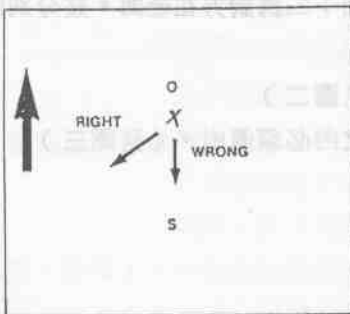


圖五

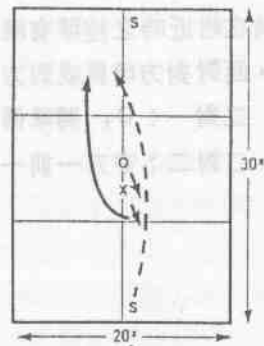


(參)、向傳球者方向跑，再突然轉身至另一方向，如此可以製造背後更大空間（參閱圖七）。

圖六



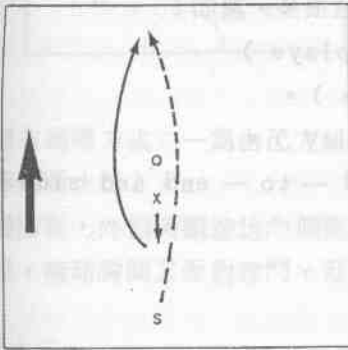
圖七



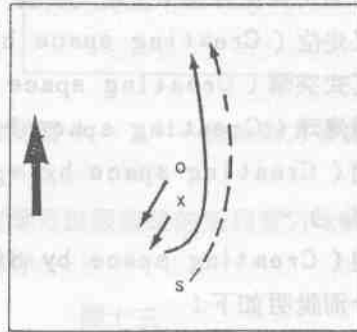
一、X 直接向傳球者跑，傳球者以高球吊過對方。(參閱圖八)

二、X 先側跑再轉身，如此可以運用地面傳球；此種方法對於個子矮、重心低者更為有利。(參閱圖九)

圖八



圖九



叁、小組分邊比賽的控球訓練方法 (Small-sided games) :

(壹)、人數：2 對 1 3 對 2 3 對 3 4 對 4 5 對 5 6 對 6 6 對 5

(貳)、場地：半場。

(參)、時間：10.至 15.分鐘集中於某一練習後，再行自由練習。

(肆)、要點：(1)兩腳球。

(2)控球不好者即傳、射不佳。

(3)重來時，回原位應以走的方式回去 (讓教練有時間提出訓示，讓球員有時
間休息)。

(4)練習狀況應與比賽狀況一樣。

(5)開始練習時全體球員即須進入狀況，集中精神。



第三章 空間製造的方法(2)全隊

(Creating space(2) : As a team)

個人的製造空檔固然非常重要，但如隊的合作不佳，則優異的個人表現意義不多；如果合作良好，則個人表現將發揮至最大限度。全隊的空檔製造方法很多，諸如：

壹、交叉走位 (Creating space by cross — over plays)。

貳、疊瓦式突擊 (Creating space by overlap runs)。

參、一脚傳球 (Creating space by one — touch play)。

肆、散開 (Creating space by spreading out, end — to — end and side — to — side)。

伍、斜跑 (Creating space by diagonal runs)。

茲分別說明如下：

壹、交叉走位 (Cross-over Plays) :

交叉走位的主要目的是引誘對方重疊，因而製造空檔。交叉走位可分為前後交叉與左右交叉兩種，其注意事項如下：

(壹)、交叉瞬間兩人必須突然加速。

(貳)、持球者必須以身體保護球。

(參)、兩人之間默契非常重要。

(肆)、交叉瞬間必須運用假動作。

(伍)、帶球者只要放開球而非停球或傳球。

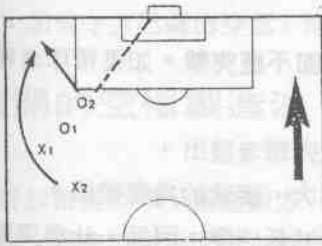
(陸)、交叉走位失敗的原因有二：一為接球瞬間兩人的速度太快。二為不知何者要球。

貳、疊瓦式突擊 (Creating space by overlap runs) :

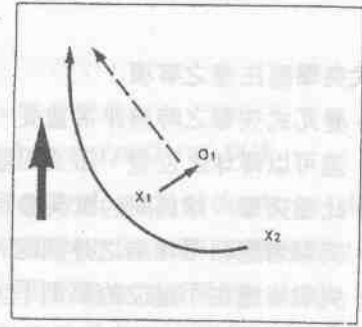
疊瓦式突擊之主要目的是製造空間和利用空間。此種突擊之突擊者係由球的後方而來，朝著帶球者外側突擊。當然，亦可應用於中央突破。

此種突擊的成敗關鍵在於時間。突擊者必須知道何時應該在後接應，何時應該突擊。如果控球者無需接應，突擊者的背後亦無危險；而控球者前面又有足夠空間，即可進行此種突擊。當甲隊運球進攻時，乙隊常有一位搶球，一位包抄之現象，如遇此種情況，疊瓦式突擊至少可以引開包抄者，因而使甲隊的運球者與對方之間成一比一的狀況。因此，突擊者不僅需要衝過對方的阻截者，更要超過包抄者，方有突擊效果（參閱圖十）。突擊時，暗號必須由突擊者發出；控球者聽到突擊暗號後，必須等到突擊者超越對方的包抄者或即將超越之際，才將球傳出，並且儘可能傳至前方，而非突擊者腳下。

圖十



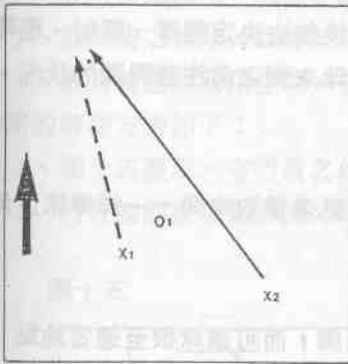
圖十一



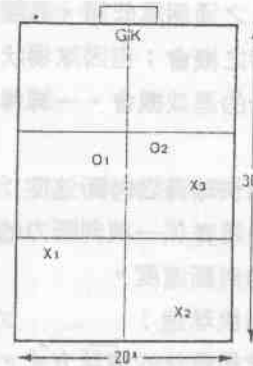
突擊有兩種方式：一為由己方後面，即外側突擊（參閱圖十一）。一為由對方後面，即內側突擊（參閱圖十二）。

一般而言，外側突擊遠比內側突擊有利，因為外側突擊可以很清楚的看到雙方球員以及球的移動狀況，接球瞬間又面對球門，可以直接推進，不必轉身。

圖十二



圖十三

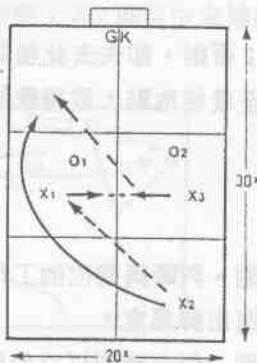


圖十三顯示， X_2 得球後向前推進數公尺，此時 X_1 與 X_3 則以折返跑方式製造空間，待時機成熟即以疊瓦式突擊方式進攻。

圖十四顯示，疊瓦式突擊狀況有三：

- (壹)、 X_1 朝中間運球後，將球傳給迎面而來之 X_3 ， X_3 運用撞牆方式將球傳給突擊的 X_2 。
- (貳)、 X_1 與 X_3 交叉走位， X_1 將球交給迎面而來的 X_3 ，由 X_3 將球交給 X_2 。
- (參)、 X_1 與 X_3 同時往兩人中間跑， X_1 待 X_2 至後方時突然將球向後傳交給 X_2 。

圖十四



疊瓦式突擊應注意之事項：

- (壹)、疊瓦式突擊之時機非常重要。如果帶球者需要接應即不應突擊。如果帶球者轉身或到達可以傳球之位置，即為出發之最好時機。
- (貳)、此種突擊，球員間的默契最為重要。突擊訊號應由突擊者發出。
- (參)、突擊者應朝帶球者之外側跑。因為，這可使視野加大，接球的角度較佳。
- (肆)、突擊者應在不越位的原則下，儘可能往前衝，不得減低速度。因為，此種突擊的通病為減速或停止。

叁、一脚傳球 (Creating space by one-touch play)：

水準愈高的球隊一脚傳球之能力愈佳，尤其越接近球門其作用越大。事實上，一脚傳球並不比第二腳或第三腳傳球困難。此種訓練具有下列目的：

(壹)、增大球員之視野：

一般球員之通病為低頭，亦即只管球不管周圍環境之變化。第二腳傳球雖足以令球員有觀察、控球與傳射之機會；但因球場狀況千變萬化，常使球員控球後無法決定應傳、應射、應帶；以致失去了很好的進攻機會。一脚傳球之訓練則足以養成球員在球未到之前注意周圍的狀況，因而增大視野。

(貳)、加快球員之判斷速度：

足球運動競賽係一項判斷力的競賽。此種判斷除需正確，更須爭取時間。一脚傳球正足以養成球員更快的判斷速度。

(參)、加快球速：

一脚傳球是最快的傳球方式。當然球至腳下不一定馬上起腳，而可讓球滾至適當地點、適當角度、適當時機才出腳傳球。如果運用得當可增大空間、尋找機會。如果時快時慢，對於對方威脅更大。

(肆)、加快球員之進攻速度：

守方球員不僅對球之移動有所反應，對於攻擊球員位置上的移動亦有所反應。如果球在附近，攻方球員又移動迅速，對於守方球員將造成甚大威脅。一脚傳球正足以促使攻方球員以最快速度，跑至最佳的接應地點，支援隊友；因而加快進攻速度。

由此可知，一脚傳球堪稱為最佳的攻擊訓練法。此種訓練以時間短暫而又反覆實施為佳；時間以15至20分鐘，人數以6對6（包括守門員），場地則以四十公尺長卅公尺寬為原則。此種訓練之實施要領如下：

(壹)、訓練時以回傳一次為原則，不應一再回傳；否則，即失去此種訓練之攻擊意義。

(貳)、球至控制範圍後，必須等待最佳時機，滾至最佳地點，取得最佳角度方能出腳；如此將獲致下列益處——

一、對方球員會迎球而來。

二、製造更多空間，獲致更大的傳球角度。

三、其他的隊友將有更多時間進行觀察、預測、判斷與跑位的工作。

(參)、如果在攻擊區或對方球員在附近時，以快速出腳為宜。

(肆)、傳球之後，以迅速跑至另一有利位置為原則；但有時則以立於原地更具戰術意義。

(伍)、如果守方已露出空檔，則以直接進攻為原則。

肆、散開的空檔製造法 (Creating space by spreading out, end-to-end and side-to-side) :

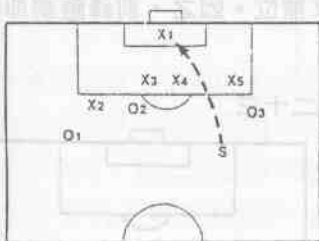
防禦時以密集防禦、拖延對方，亦即以限制對方之時間與空間為原則。攻擊時則以快速散開、快速攻擊、爭取時空為原則。製造空檔時，則以判斷迅速與行動敏捷為原則。由於，大多數的球員失去控球權之刹那皆有精神鬆懈之片刻；因此，快速散開乃為進攻的重要法則。散開的空檔製造法應注意下列原則：

- (壹)、散開時以能夠保持控球權為原則。
- (貳)、散開時以讓對方不易盯牢，讓己方易於接應而又有利於進攻為原則。
- (參)、散開後的接球位置，以視野寬濶為原則。
- (肆)、散開後之傳球，以重視力量為原則。
- (伍)、散開後之傳球，以傳至最具威脅，而非最寬濶地區為原則。
- (陸)、散開後之傳球，以傳至空檔而非傳至腳下為原則。
- (柒)、散開後應該利用空間，並以快速前進為原則。

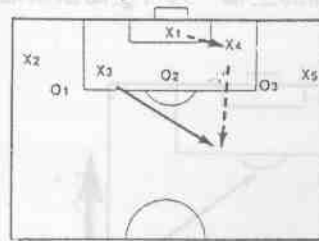
散開的練習方法如下：

- (壹)、圖十五顯示，守門員之外，防守球員四位，進攻球員三位。教練將球傳予守門員，守門員即將接球之瞬間，四位防守者馬上散開準備接球。

圖十五

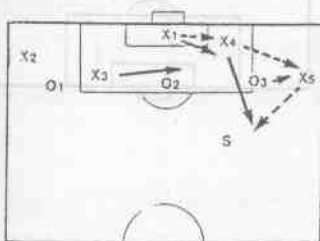


圖十六

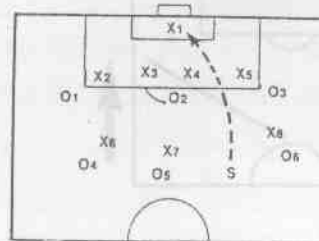


- (貳)、圖十六顯示，守門員將球交給 X₄ 後，X₃ 即往前接球。
- (參)、圖十七顯示，守門員將球交給 X₄，X₄ 將球傳 X₅ 後向前接球，守門員則至 X₄ 原來位置準備接應；X₃ 則至中央補位。

圖十七



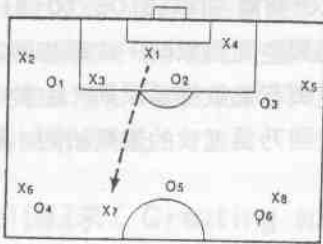
圖十八



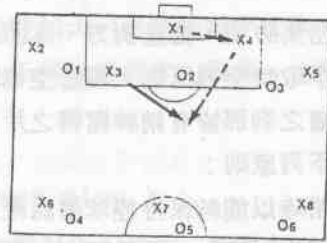
(肆)、圖十八顯示，守方球員未接球前之位置。

(伍)、圖十九顯示，守門員接球後，防守球員立即前後或左右散開。

圖十九



圖二十

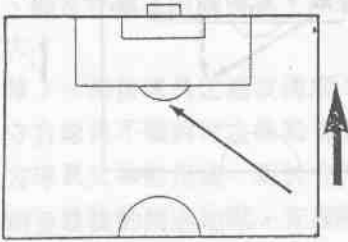


(陸)、圖廿顯示，中間有空檔時，後衛立即以短傳方式，將球傳予上前接應之中衛。

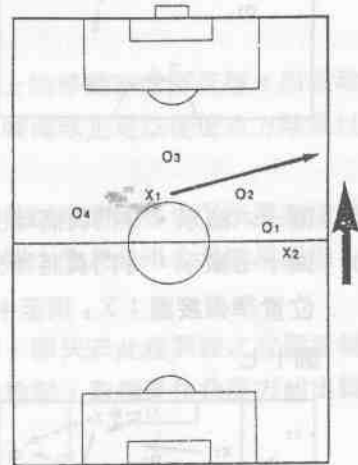
伍、斜跑的空檔製造方法 (Creating space by diagonal runs):

斜跑之目的有二：一為製造空檔，一為利用空檔。其進行方式亦有兩種：一為由內向外跑（參閱圖廿二），一為由外向內跑（參閱圖廿一）。斜跑之距離長短不一：有10至15公尺的短斜跑，有40至50公尺的長斜跑，有深入對方的深斜跑，亦有避免越位的淺斜跑（參閱圖廿三）。無論採用任何方式進攻，對方將不知所措。因為，防守者大都以往回跑者居多。如果前鋒往前衝，防守者即易於防守；如果斜跑，則令防守者不知如何應付。斜跑對於前鋒最為重要；因為，斜跑者既可利用前面的空檔，又可空出原來他所佔的空間，讓隊友補位。因之，前鋒應勤加練習。

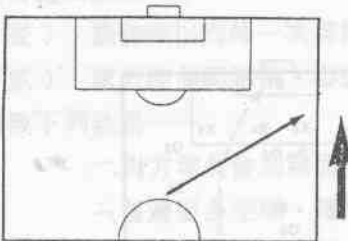
圖二十一



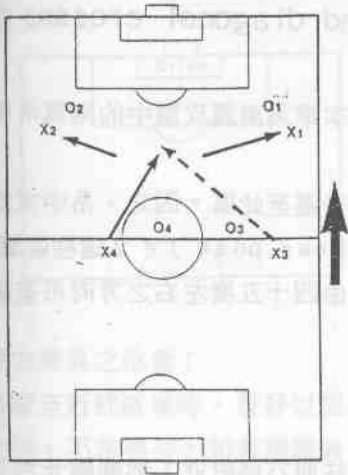
圖二十三



圖二十二



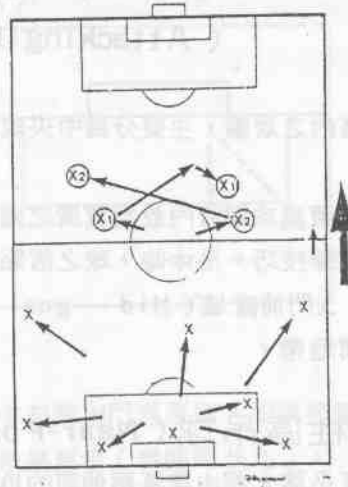
圖二十四



圖廿四顯示，散開式的斜跑 (Split runs)。X₁ 與 X₂ 分別以斜跑方式向兩邊散開，以製造空檔。X₄ 則由對方背後跑至空檔接應。此種往對方背後方向之跑法 (blind — side run) 常不易為對方察覺，故為非常有利的進攻方法。

圖廿五顯示，防守球員以散開方式接應傳球，X₁ 與 X₂ 則先以散開式的斜跑，繼以交叉式的斜跑；X₁ 折回接球，X₂ 則準備射門。

圖二十五



第四章 攻擊(1)兩翼與斜線吊中

(Attacking (1) : Flanking and diagonal crosses)

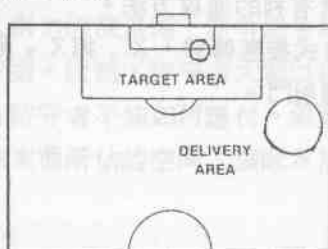
攻擊區內之攻擊，主要分為中央攻擊與兩翼攻擊兩種。本章為兩翼攻擊中的兩翼吊中與斜線吊中。

兩翼地帶為攻擊區內最為寬廣之處，而且守方常喜將攻者逼至此區。因之，吊中常為攻擊區內主要的攻擊技巧。吊中時，球之落點有三：1. 近柱區域 (Near post)。2. 遠柱區域 (Far post)。3. 門前區域 (Mid — goal)。此外，亦可將球由四十五度左右之方向吊至後衛與守門員之中間地帶。

壹、近柱區吊球 (Near-Post crosses) :

近柱區吊球大都由禁區兩側前的10.碼地帶吊至第一根門柱前六碼附近 (參閱圖廿六)。此種吊球最好吊至後衛的背後。如果吊球者愈接近端線，愈容易為對方攔截。因為守方愈有足夠的時間回防。

圖二十六



(壹)、近柱區吊球傳中必須注意三個要點：

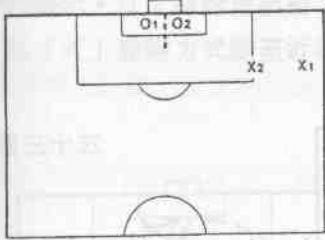
一、足夠的空間：

吊球者必須有足夠的吊球空間，而近柱區亦需有足夠的空間。

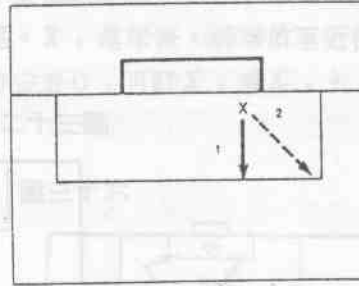
二、守方球員之位置：

球必須避開守門員；因為，他是最有威力的防守者。一般而言，吊球者的位置與守門員之位置有密切的關係。如果吊球者靠近邊線，守門員將站在球門之後半部，即吊球者之位置在 X_1 時，守門員大都在 O_1 的位置，如果吊球者愈靠近球門，守門員則愈向前移：即 X_2 與 O_2 之間的關係。因此，吊球者如在 X_1 區域，應吊至 O_2 ；相反的，如在 X_2 處，應吊至 O_1 以避開守門員 (參閱圖廿七)。此外，兩翼吊中時，大部份守門員傾向於保護球門正前方向 (參閱圖廿八之 1)，不敢輕易的往翼的方向出來 (參閱圖廿八之 2)。因此，將球吊至六碼區域之角落上，對於守門員將構成甚大的威脅。

圖二十七



圖二十八



三、攻方球員之位置：

吊球至近柱區域時，最好以接應者可以在最高速度中起腳射門為原則。如果接應者距離球之落點太近，不易奏功。如果接應者由另一邊切入射門，效果更佳（參閱圖廿九）。

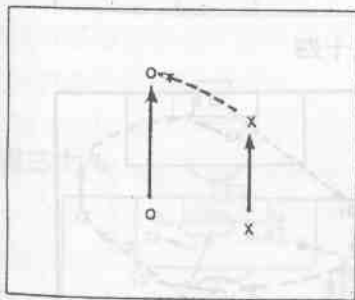
圖二十九



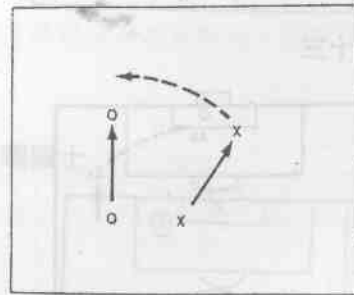
(貳)、吊球的技巧 (Technique for crossing the ball)：

吊球時如果沒有對方球員阻礙，只要集中注意於吊球之準確；但如果對方球員攔截，而吊球者又不留意吊球角度，則易為對方所阻（參閱圖卅）。如果吊球之前先將球撥向外側，獲得較大的吊球角度，不但不易為對方攔截，反而因產生旋轉現象，易於繞過對方（參閱圖卅一）。

圖三十



圖三十一



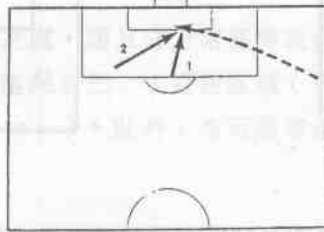
(叁)、近柱區吊球傳中之射門方法 (Attacking the crossed ball)：

此種攻擊之成敗有賴於接應者之接應角度、接應時機與臨門一脚等三個因素，茲分別說明如下：

一、接應角度：

接應路線與球的飛行路線約成九十度時較易於起腳。圖卅二顯示路線 2 比路線 1 更易於起腳射門。

圖三十二



二、接應時機：

「出發太早，而立於接應地點等待」為大部份球員之通病。接應者固須最早到達射門地點，但不宜待於該處。因此，「慢一點出發，全速奔馳，最高速度中起腳射門」應為接應者最重要之信條。

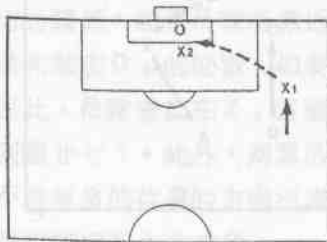
三、臨門一脚：

射門時必須踢球之上半部，令球不致高飛，不必全力只需引導球入門。頭頂球常為此種狀況中最容易進門的方法；因為這不必更改或修正任何跑的動作。無法射門時，則可將球傳至 12 碼罰球點、罰球區之角落或遠柱區域。如果隊友在後，更可將球讓予背後之隊友射門。尤其，本身為對方球員跟踪時，效果更佳。

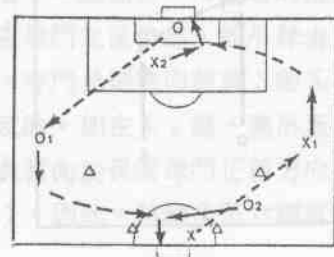
(肆)、近柱區域吊球傳中之練習方法：

圖卅三顯示，X₁ 將球吊至近柱區域，由 X₂ 接應射門。圖卅四顯示，以半場為範圍，守門員 X 將球傳給 X₁；X₁ 運球後，將球吊至近柱區，由 X₂ 上前射門。另一位守門員 O 將球傳給 O₁，O₁ 運球後吊中，由 O₂ 上前至近柱區射門。左脚練習時只需將球反傳即可。事實上，遠柱區域與門前區域為目標之練習，亦可運用此法。

圖三十三



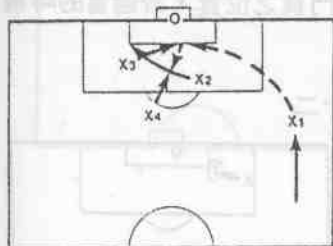
圖三十四



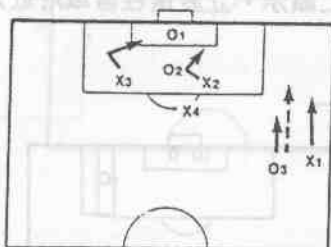
圖卅五顯示，X₁ 運球後，將球吊至近柱區，X₂ 上前射門或傳至後面的 X₃，或將球讓給在後接應的 X₄。X₂ 不能離球門太遠，他必須接應 X₁ 未接之球。

圖卅六顯示，O₃ 將球傳前給 X₁，然後在後追逐。X₁ 運球後，將球吊至近柱區，X₂ 與 X₃ 分別以「<」線跑方式跑至近柱與遠柱區接應。防守者 O₂ 可盯 X₂ 或 X₃。

圖三十五



圖三十六



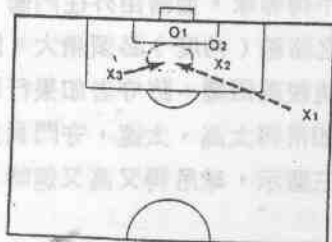
貳、門前區域(6至9碼)吊球傳中之練習方法：

此區為最有效的攻門區域(參閱圖卅七)，但因防守者衆多，因此，製造空檔為重要戰術，關於此區之空檔製造方式有二：一為如果只有一位防守者時，可如圖卅八所示，X₁ 衝向近柱區引開 O₂，由 X₂ 進入此區射門。二為如果有兩位防守者時，如圖卅九所示，X₁ 跑至近柱區，X₂ 跑至遠柱區引開 O₂ 與 O₃，而由 X₃ 進入此區射門。O₄ 將球傳交 X₁，以及在後面追逐之過程同前。

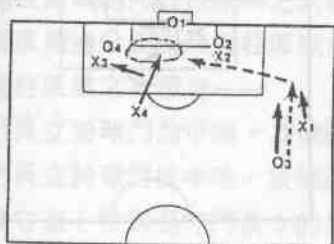
圖三十七



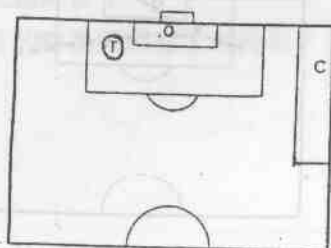
圖三十八



圖三十九



圖四十



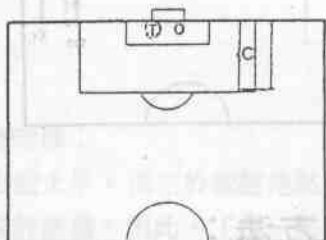
叁、遠柱區域吊球傳中之練習方法：

圖四十顯示，如由邊線地帶C吊球，守門員將會立於遠柱區，為避開守門員，應將球吊至其背後的球門區外（即T的位置）。

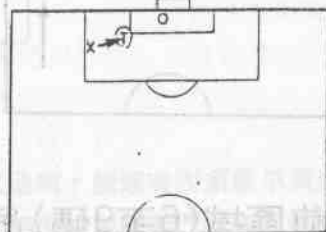
圖四十一顯示，如由罰球區邊緣地帶吊球，守門員將會立於近柱區域。所以，球必須吊至遠柱區域。

圖四十二顯示，立於遠柱區域附近之隊友，必須觀察守門員之位置，於適當的時機進入射門地點。

圖四十一



圖四十二



（壹）、遠柱區域吊球傳中之技巧：

如果距離40公尺以上，應以斬球吊中的方式，如果距離20至30公尺則需將球吊高，以免為守門員所攔截。

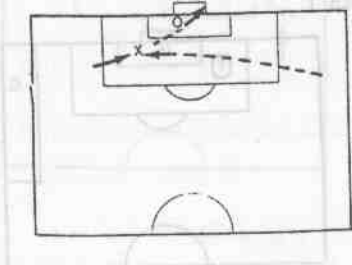
（貳）、遠柱區域吊球射門之方法：

射門者不得等球，而需由外往內衝；因快速前進中才能跳得更高。圖四十二顯示，攻擊者進入攻擊目標之路線（角度）必須稍大。因為此種大角度的攻擊將令防守者以後退方式訂人。由於後退時往上跳較為困難，防守者如果行動較快亦只能原地起跳，這遠不如攻擊者前進中起跳之方便。但是球如吊得太高、太遠，守門員則易於重新取向。

圖四十三顯示，球吊得又高又遠時，守門員常立於攻擊者之近柱區域，因此，必須攻擊遠柱區。

圖四十四顯示，攻擊者亦可將球傳至中間區域。

圖四十三



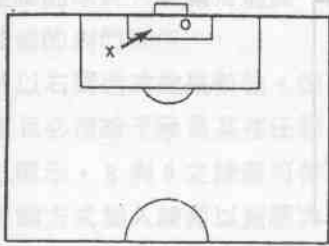
圖四十四



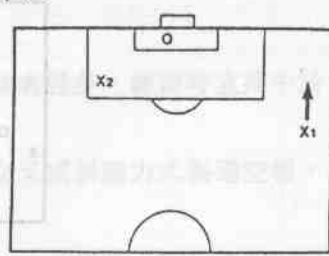
圖四十五顯示，如果守門員封鎖吊球者的近柱區域，攻擊者 X 則需進入守門員後方的空檔。

圖四十六顯示，X₁ 吊球前必須仔細觀察 X₂ 與守門員之位置，方能開始實施吊球傳中之工作。

圖四十五



圖四十六



吊球傳中練習亦可由兩位接應者對抗一位防守者。兩位接應者中的一位攻擊近柱區域，另一位攻擊遠柱區域，防守者則注意其中一位。

當然亦可採用三位攻擊，兩位防守的方式，攻擊者交叉或佯跑以引開兩名防守者，再由第三位攻擊者由外進入射門。此種練習時，傳球者必須有人追逐，始能符合實際。

(叁)、吊球傳中之射門練習時，教練必須觀察下列事項：

一、有關傳球者——

(一)抬頭觀察與否？

(二)傳球前球之位置適當與否？

(三)傳球動作正確與否？

(四)目標的選擇正確與否？

(五)傳球之準確與否？

二、有關近柱區域之攻擊者——

(一)跑的角度正確與否？

(二)跑的時機準確與否？

(三)最先到達射門地點與否？

(四)選擇適當的攻擊路線與否？

(五)射門動作之準確與否？

三、有關中央區域之攻擊者——

(一)由遠柱區域跑向近柱區域之攻擊者的時機與路線正確與否？

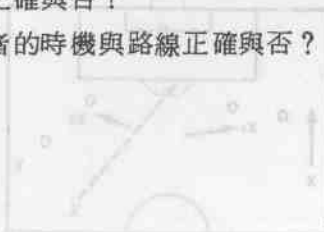
(二)由禁區兩邊分別跑向近柱區域或遠柱區域之攻擊者的時機與路線正確與否？

四、有關遠柱區域之攻擊者——

(一)守門員立於球門前半時，攻擊路線正確與否？

(二)守門員立於球門後半時，攻擊路線正確與否？

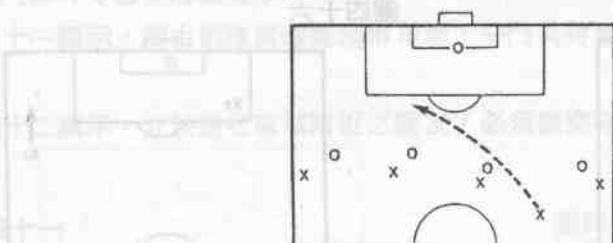
五、有關防守者（特別是守門員）的位置之正確與否？



肆、斜傳至防守者背後

(Diagonal passes to the back of the defence) :

圖四十七



圖四十七顯示，當防守者尚未返回禁區之前，將球斜傳至防守者背後，往往是最佳的進攻方式。如果進攻緩慢時，此區常被封鎖；如果攻擊者（尤其是中央之攻擊者）在隊友斜傳之前先進行斜跑，常使防守者的防線崩潰。因為斜跑具有下列三個優點：

一、令防守者回防遲緩。

二、令中央防守者，遠離他們的防守線。

三、令中央防守者之間出現空檔。

進攻時如遇空檔出現，最好由另一邊的球員或後方突擊的球員進入該區。因為此種方法有兩個好處：一、另外一邊的球員很少被盯牢；如果他們由己方後面出來，更不會有人注意。

二、另外一邊的防守者大都注意球，忽略了他們看守的人。因此，如果進攻者由防守者背後進入空檔更佳。

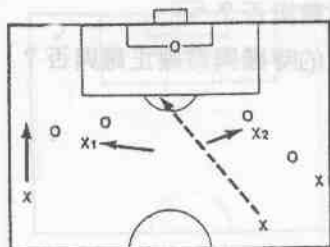
圖四十八顯示， X_1 與 X_2 斜跑後，防守者因盯人的結果，中間呈現空檔，而由後面的球員進入空檔接應。

圖四十九顯示， X_1 、 X_2 斜跑製造空檔， X_3 則進入空檔接應。

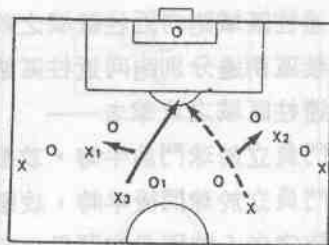
圖五十顯示， X_4 、 X_1 、 X_2 斜跑， X_3 則由 O_1 之背面進入 X_4 製造出來之空檔接應。

圖五十一顯示， X_4 傳給 X_2 ， X_2 回傳給 X_4 ； X_1 與 X_2 則往外跑製造空檔，由後面的 X_3 進入空檔接球。

圖四十八



圖四十九



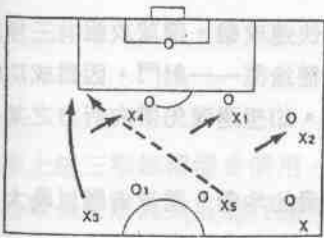
斜傳至防守者背後應注意下列事項：

- 一、令中央攻擊者或另一邊之攻擊者製造空檔。
- 二、注意斜跑是否有效。
- 三、空檔一旦造成，應立即傳入且注視傳球是否恰當。
- 四、進入空檔的球員，應儘可能慢一點，以免對方察覺。
- 五、注意最後的射門動作。

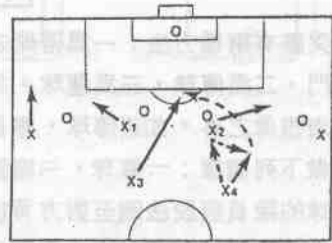
此種練習以右翼進攻效果較佳，因為隊員大都以右腿踢球者居多。練習時宜集中於前面 $\frac{1}{3}$ 之攻擊區域，而且必須給予隊員某些任務或限制。

圖五十二顯示，8對6之練習可使進攻者有更多機會以交叉或斜跑方式製造空檔。當然，亦可令後衛以突擊方式加入練習以施壓力。

圖五十



圖五十一



圖五十二

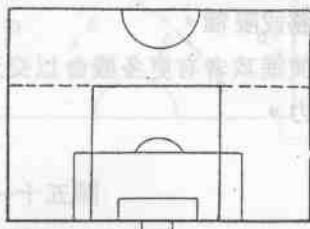


第五章 攻擊(2)中央突破 (Attaching (2): Central Positions)

所謂中央攻擊區大約是球門柱兩邊各12碼左右之區域(參閱圖五十三)。由於防守者對於此區防守嚴密,因此進攻者必須設法製造空檔。空檔一旦形成,攻擊者必須注意下列事項:

- 一、任何時間上的拖延將幫助對方。
- 二、攻擊者不管持球與否,必須儘可能冒險(冒越位與身體衝撞之危險)。

圖五十三



中央突破有兩種方法:一為帶球之快速攻擊,二為不帶球之快速攻擊。帶球攻擊有三種途徑:一為射門,二為傳球,三為運球。如有可能應儘可能採用第一種途徑——射門,因為成功率常高於攻擊者想像之外。如想傳球,應儘可能傳至對方背後之空地。如想運球先帶向對方之某一球員,然後做下列選擇:一傳球,二撞牆,三盤球,四射門。

沒有球的隊員應設法跑至對方背後之空地,因為這是最具威脅的地帶。進攻者應以最大勇氣並冒越位之危險進攻此區,方能克敵致勝。

球賽勝負常取決於一時之靈感,而靈感則為不斷練習之產物。因此,教練應儘可能使艱苦的訓練具有目的並在愉快的氣氛中進行。

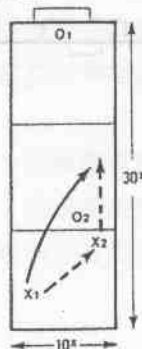
背後空地進攻的方式計有下列六種:

- 壹、背後跑(Blind side runs)。
- 貳、疊瓦式突擊(Overlap runs)。
- 叁、交叉走位(Cross-over plays)。
- 肆、撞牆(Wall passing)。
- 伍、盤球(Dribbling)。
- 陸、隨機應變(Improvised or inventive play)。

壹、背後跑之練習方法:

X₁ 將球傳給 I₂, X₂ 設法將球帶至 O₂ 之左邊,然後直傳給 X₁ (參閱圖五十四)。

圖五十四



貳、疊瓦式突擊之練習方法：

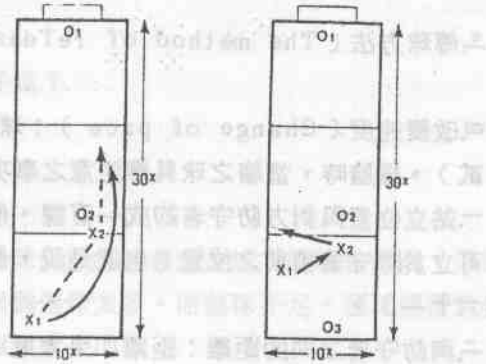
X_1 將球傳給 X_2 ，然後沿著 X_2 之外側跑， X_2 再將球傳給 X_1 ，如果 O_2 跟隨 X_1 跑， X_1 則往中間運球攻擊（參閱圖五十五）。

圖五十五

圖五十六

參、交叉走位之練習方法：

X_1 將球傳給 X_2 ， X_2 往左運球與 X_1 交叉時將球交予 X_1 射門或自己射門。 O_2 則於練習一開始，即以回防方式加入練習（參閱圖五十六）。



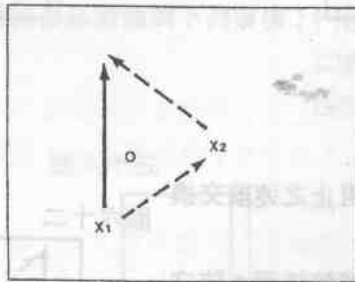
如果上述三種練習混合使用，教練必須注意下列事項：

- 一、令球員以最高速度進行練習。
- 二、令球員自行決定採用何種攻擊方式。
- 三、令球員抬頭觀察周圍狀況。
- 四、令球員採用較為高深的技巧。

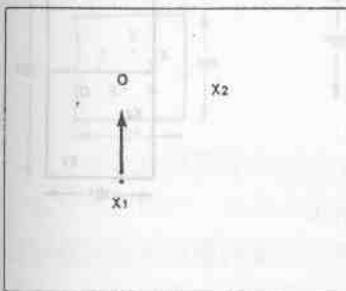
肆、撞牆之練習方法：

撞牆可運用於球場上的任何地區。雖然，攻擊區內防守者衆多，但撞牆仍不失為最佳的攻擊方式。因此，必須鼓勵球員勤加練習。撞牆的重要原則即為傳出之角度與接球之角度大約相等。圖五十七即顯示 X_1 傳給 X_2 ， X_2 撞至對方球員 O 之背後，傳球與接球角度大約相等。

圖五十七



圖五十八



圖五十九



(壹)、撞牆時，運球者應注意之事項：

一、運球角度 (Angle of run)：運球者必須將球直接運向對方 (參閱圖五十八)，如果向對方之兩側運球即為錯誤 (參閱圖五十九)。

二、傳球地點 (The point of release)：大約距離對方 2 碼處。如果太早對方容易回防；如果太慢對方容易攔截。

三、傳球方法 (The method of release)：足背傳球最佳。因為，足背傳球不易為對方捉摸，亦不足以慢下脚步。

四、改變速度 (Change of pace)：球傳出之後應加速前衝，至對方背後接球。

(貳)、撞牆時，當牆之球員應注意之事項：

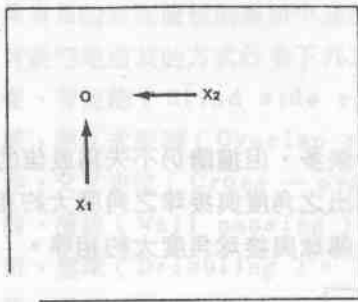
一、站立位置與對方防守者約成一直線。他與傳球者之間的角度則為九十度。當然，為避免越位，可立於防守者稍前之位置；也就是說，他與傳球者之間的角度可略小於九十度 (參閱圖六十、圖六十一)。

二、與防守者之間的距離：距離如果太近，易為對方阻止；距離如果太遠，對方又容易回防。因此，傳球瞬間他與防守者之最佳距離應為 4 至 5 碼。

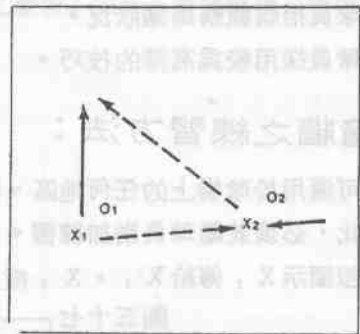
三、進入撞牆位置不能太早或太慢，他應在球即將到達之瞬間才快速進入撞球地點，以形成最佳撞球位置與撞球角度 (參閱圖六十一)。

四、傳球：必須一脚傳至對方背後 (參閱圖六十一)，左足或右足傳球皆可。

圖六十



圖六十一



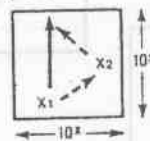
(參)、撞牆練習之方式：

一、圖六十二顯示十碼內無人阻止之連續交換撞牆練習。

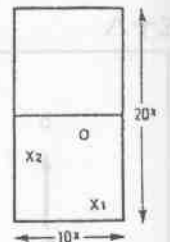
二、圖六十三顯示，2 對 1 之撞牆練習。防守者 O 一旦無法在第一區內阻止傳球時則以最快速度回到 20 碼線，以防止撞牆戰術之進行。X₁，X₂ 則必須以撞牆方式進攻至 20 碼線。

三、上述練習方法可以運用 2 對 2 之方式進行；並以兩邊的端線為目標，那邊以撞牆方式至端線者為優勝。

圖六十二



圖六十三



(肆)、撞牆練習時教練必須注意下列事項：

- 一、運球者是否運向對方？
- 二、運球者是否等到對方即將搶球之瞬間始行傳球？
- 三、傳球動作是否配合假動作？傳後是否加速度快跑？
- 四、球是否傳至隊友腳下？
- 五、當牆之隊員撞球瞬間所處的位置是否正確？
- 六、當牆之隊員向撞球地點出發之時間是否恰到好處？
- 七、球是否傳至對方背後與己方面前？

伍、盤球(Dribbling)：

攻擊區內的盤球常為進攻的最佳方式。雖然，盤球失敗的機會遠比成功的機會為高，但是，如果應用得法仍不失為致勝妙方。可惜，球員之通病為運球太多，而盤球不足。運球惡習常坐失攻擊之良機；而攻擊區內的盤球則常製造更多的攻擊機會。

(壹)、一流的盤球者皆具有下列四種能力：

- 一、近身控球之能力(Close control)。
- 二、假動作或聲東擊西之能力(Ability to feint and dummy)。
- 三、改變方向之能力(Ability to change direction)。
- 四、改變速度之能力(Ability to change pace)。

(貳)盤球之練習方法：

一、五人各運一球於10碼平方區內，教練適時發出「停、走、轉、變換方向、變換速度、外踝、內踝、足底、右腳、左腳、雙腳、前進、後退、向左、向右、挑高、加速、看前、找空檔、找8號」等等號令。球員不得互撞(參閱圖六十四)。

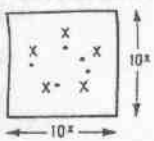
二、上述練習可以增加人數。

三、邊運邊搶之練習。

四、長20碼，寬10碼區內，X帶球立於距離中線1碼處。聞令後做假動作再將球盤至左邊或右邊之目標(參閱圖六十五)。此種練習必須強調下列事項：

- (一)往內側盤球。
- (二)假腳練習。
- (三)閃身練習。

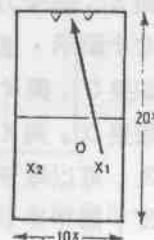
圖六十四



圖六十五



圖六十六



五上述練習場地兩端之端線，再各加一目標。X 可用各種假動作試圖將球盤至兩邊或對方背後之目標。此種練習應以盤至對方背後之目標為最佳。

六 2 對 1 之盤球練習：圖六十六顯示，X₁ 為盤球者，X₂ 為牆，O 為防守球員。X₁ 設法盤過對方，如果需要幫忙則以撞牆方式傳予 X₂。此種練習足以培養控球、假動作、改變方向與改變速度之能力，此種盤球過人方式有三個步驟：

(一) 以慢速或中速帶球直奔對方。

(二) 運球至對方前面兩碼左右，突然改變方向或速度，以令對方失去平衡。

(三) 對方身體一旦失去平衡，即可突然加快速度盤過對方，如果對方背後無人、空檔亦大，即可快速運球前進。否則，即控球於足下。

七為加強進攻球員之盤球能力，可以採用 1 對 2 之練習方式（參閱圖六十七）。

(參)、盤球練習時教練應注意之事項：

圖六十七

一鼓勵球員控球於脚下。

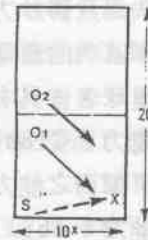
二鼓勵球員利用假動作。

三鼓勵球員利用方向變換。

四鼓勵球員利用速度變換。

五鼓勵球員注意應帶、應盤之時機。

六強調正確的姿勢。



陸、隨機應變的背後空地進攻方式：

欲培養創意必須施以壓力；否則，練習過份鬆懈，將因沒有創造之必要，而創意盡失。因為「需要乃為創造之母」。

(壹)、隨機應變之練習方式可獲致下列結果：

一培養球員冒險犯難的精神。

二養成球員習慣於惡劣環境。

三令球員接受困難、面對困難而不逃避或害怕困難。

四增進球員之自信心。

(貳)、隨機應變的練習方法：

圖六十八顯示，S 將球交給 X₁，X₁ 可盤球過人或傳予 X₂，並且設法在最短時間內射門。

圖六十九則顯示，S 將球交給 X₁，X₂ 設法進入 O₁ 背後之空地，並設法破壞 O₂ 之補位；X₁ 與 X₂ 盡全力在最短時間內射門。

圖七十顯示，進攻區右側之攻擊練習。S 將球傳交 X₁ 後，可能產生下列五種狀況：

一如果 O₁ 與 X₂ 平行，X₁ 可以撞牆。

二如果 O₁ 與 X₂ 平行，X₁ 亦可盤過 O₂。

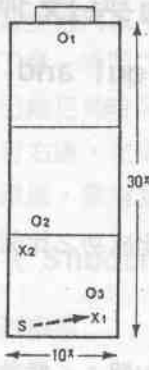
三 X₁ 可以傳予 X₂，然後，交叉走位。

四 X₁ 傳予 X₂ 後由 O₁ 外側跑，此時 X₂ 可假裝將傳給 X₁ 而由 O₁ 內側射門。

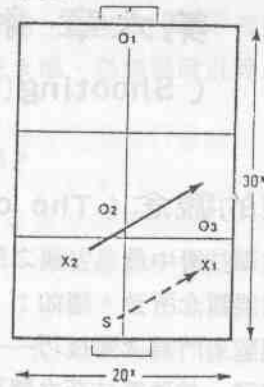
五 X₂ 斜跑至邊線以誘 O₁，遠離中間，而由 X₁ 向 O₂ 內側攻擊。

圖七十一顯示，S 將球交給任何一位進攻球員，令其設法在最短時間內應用各種方法突破對方再行射門。此種練習甚為費力。因此，必須給予休息機會。

圖六十八

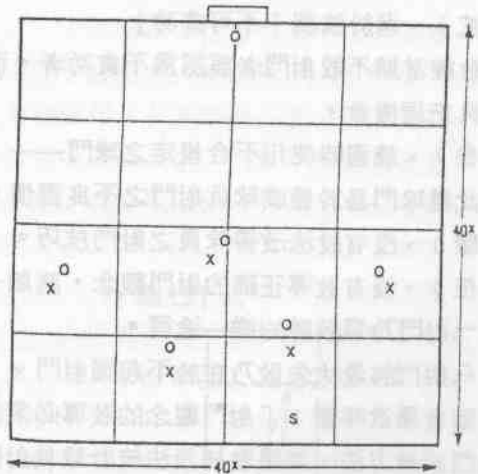
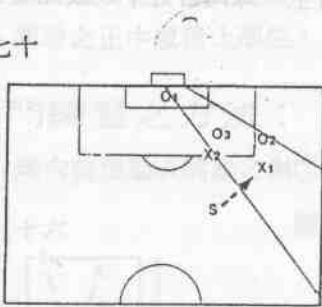


圖六十九



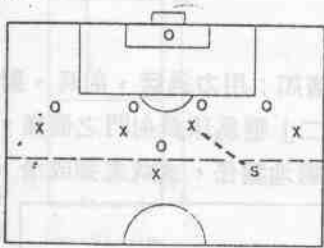
圖七十一

圖七十



圖七十三

圖七十二



圖七十二之練習要領同圖七十一，但以中央突破為重點，當然應吊球時將由兩側吊中射門。

圖七十三顯示，球場中央區域之盤球練習方法。S 可將球傳予任何一隊，該隊即設法突破對方之防線。此項練習應該強調：一設法盤過對方。二除非接近對方球門，否則不得回傳。

(叁)、攻擊對方球員背後之空地。

第六章 射門(1)觀念、技巧與技術

(Shooting(1) : Attitude, technique and skill)

壹、教練的觀念 (The coach attitude) :

射門為攻擊技術中最為主要之部份，可惜射門失敗的比例遠比成功之比例為高；其主要理由皆因教練之錯誤觀念所致。諸如：

(壹)、誤認射門為次要技巧——

傳球、停球、搶球等技巧之練習時，往往忽略了最後目標為射門；一味地教導製造射門機會，却遺忘了最重要的射門技巧。

(貳)、過於強調「不可貪功」——

教練常將不敢射門者誤認為不貪功者，而加以讚賞。事實上，球門附近不妨鼓勵貪功，方能令球員把握機會。

(參)、練習時使用不合規定之球門——

此種球門易於養成球員射門之不良習慣。

(肆)、沒有設法改善球員之射門技巧。

(伍)、沒有教導正確的射門觀念，諸如——

一射門乃為致勝的唯一途徑。

二射門的最大失敗乃在於不起腳射門。

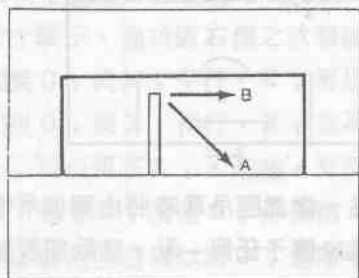
筆者極欲呼籲：「射門觀念的教導必須列為訓練的首要工作」，因為改善射門觀念乃為最佳的射門訓練方法。如果教練設法統計球員射門練習時之成敗比例，並令球員知道練習結果，則球員之射門欲將增百分之四十，而射門之成功率將更增加百分之五十。

貳、射門分析 (Analysis of Shots) :

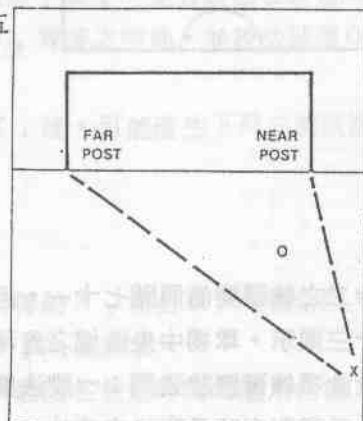
(壹)、射門失誤 (Shots off target) 之理由很多；諸如：用力過猛、射高、射歪、射中等等。其中，以用力過猛為最大通病。「準確第一，力量第二」應為球員射門之信條。

(貳)、低球遠比高球難接 (參閱圖七十四)，滾地球更因場地關係，或跳或彈或滑，接來更為不易。

圖七十四



圖七十五



(參)、射遠柱比射近柱難接，因為守門員必須轉身之故（參閱圖七十五）

(肆)、禁區內之迎空射門或半迎空射門成功的比例甚大。可惜，大多數的球隊皆致力於滾地球之射門練習，忽略了第一時間之空中射門。吾人如欲提昇足球水準，必須勤練此等技巧，因為現代足球相當迅速，已無足夠時間令吾人停後射門。

(伍)、右側來球射右邊，左側來球射左邊，成功之比例較高。

(陸)、射後衝門跟進，常有意想不到之收穫。

叁、射門技巧 (Shooting techniques) :

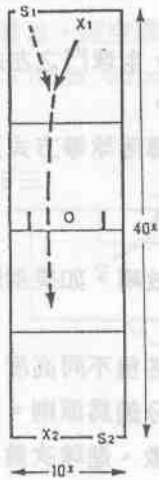
射門時應注意下列事項：

- (壹)、守門員之位置。
- (貳)、瞄準球門最為寬濶之處。
- (參)、準確第一。
- (肆)、頭必須固定。雙眼注視球。
- (伍)、踢球之正中或稍上部位。

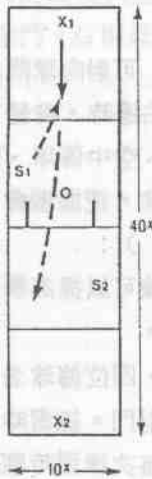
肆、射門練習之方法：

(壹)、球向前滾動或跳動之射門練習：

圖七十六



圖七十七



圖七十八



一、長40碼、寬10碼區內，以標槍兩隻插於中央作為球門，O為守門員，S₁以各種不同的高度與角度，將球傳至15碼地帶由X₁上前射門，然後換邊，由X₂與S₂進行同樣的練習（參閱圖七十六）。

二、上述射門練習如已熟練，S₁可立於門前，將球傳交X₁後，上前攔截，射門者（X₁）必須將球控下後射門（參閱圖七十七）。

三、射跳躍中的皮球，X₁上前追逐或迎接跳動之皮球，並以迎空或半迎空方式射門。防守者（S₁）可由X₁之正面、側面、背面追逐或攔截，以增射門壓力（參閱圖七十八）。

上述練習方法足以令射門者瞭解下列事實：

- (一)射門者之射門時間遠比想像中更為充裕。
- (二)防守者如不在搶球範圍內，並不影響射門之進行。
- (三)鎮定沈着是射門成功之必要條件。
- (四)越怕失誤者，射門成功之可能性越小。
- (五)射門技巧只不過是將球傳過守門員，這與傳過其他球員一般無殊。

(貳)、球迎面而來之射門練習：

圖七十七顯示， S_1 與 S_2 立於門柱前五碼處，將球交予 X_1 與 X_2 後，上前攔截。 X_1 與 X_2 以第一時間射門之方式練習。此種射門練習，球容易高飛；因之，射門者必須注意下列事項

- 一支持腿靠近球。
- 二頭保持固定，眼注視著球。
- 三踢球之正中央或稍上之部位。

射門練習基於下列理由，必須儘可能在追逐或攔截狀況下實施：

- 一接近比賽狀況之練習較易「學習轉移」；不致於產生練習選手。
- 二追逐或攔截下射門，容易養成快速起腳及不慌不忙之習慣。
- 三攔截狀況下射門，足以培養射門者尋找空檔之能力。
- 四攔截狀況下射門時，防守球員易於擋住守門視線，令守門員有機會充分訓練其直覺、判斷與預測能力。

(叁)、球由側面傳來之射門練習：

圖七十八顯示， S_1 將球傳予 X_1 ， X_1 可射向球門之右邊或左邊。射球門之左邊時，身體宜傾向球門，胸部則向球來之方向。射球門右邊時，身體則宜略為後仰。

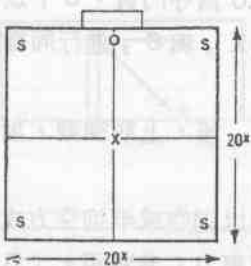
此種練習時，傳球者可將球以地面傳球、空中傳球、跳動傳球、旋轉傳球等方式進行，傳球者亦可上前追逐或攔截。射門者必須上前迎球，把握機會。

(肆)、壓迫訓練 (Pressure training)：

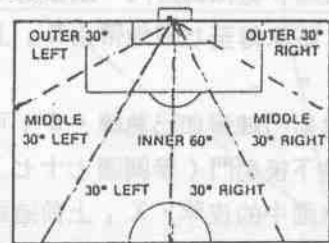
如果球員之射門技術已經純熟，壓迫訓練可以提高學習興趣與練習效率。如果射門技術尚未純熟，則不宜實施壓迫訓練，以免徒勞無功。

圖七十九顯示，射門者 (X) 立於中央，四位傳球者 (S) 分別以各種不同高度、強度與角度，將球傳至射門者身邊或身上，令其快速射門。練習時每人每次以一分鐘為原則。如果五人為一組時，此項練習以不超過10分鐘為理想。每次練習時應記下其射門次數、進球次數、進球或偏差位置，令射門者瞭解其射門失誤徵結之所在；亦令球員在一種競爭氣氛中進行。

圖七十九



圖八十



(伍)、禁區內各種不同角度的射門練習方法：

上述各種射門練習皆以球門正前方為原則。但是，球賽中的射門情況經常發生在某一角度中，因此，射門練習不宜全在門前正中地帶進行。

圖八十二

圖八十一



圖八十顯示，射門地帶可大略區分為左外、左中、左內、右內、右中與右外等六個卅度區域，茲將各區內之射門練習方式簡介於下：

一右中卅度區內之射門練習方法：

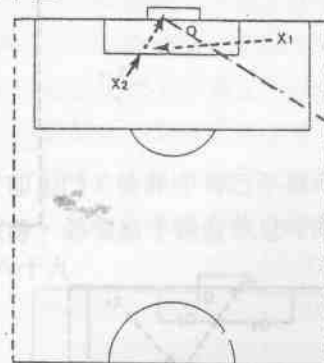
(一)圖八十一顯示，右中卅度區內，S 將球前傳，由 X₁ 趨前起腳射門。此種練習宜與滾地球開始，繼之以跳躍球，而以高空球結束。

(二)圖八十二顯示，S 由左邊以不同的高度與速度將球吊過 O₁ 頭上，傳予 X₁；X₁ 設法以頭頂、迎空或半迎空之方式射門。X₂ 則延至最佳射門地帶 (The position of the maximum opportunity) 衝門。

圖八十三



圖八十四



何時不該射門？(When not to shoot)

- (一)射門路線為對方阻擋時。
- (二)球距離球門太遠時。
- (三)射門角度太小時。

(除非守門員位置不佳，否則圖八十中的左外與右外卅度區域皆不宜射門)。

二右外卅度區內之射門練習方法：

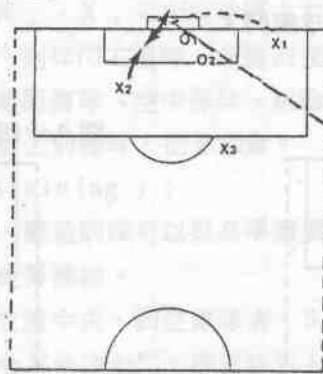
圖八十三顯示，右外卅度區 18 碼內， X_1 得球橫傳給 X_2 射門，此種傳球因在禁區內，為避免守門員撲救，傳球必須強勁有力。此種狀況下，守門員必立於近柱附近；因此，射門者最好由守門員背後，攻擊球門後半部。圖八十四顯示，傳球者較接近端線，守門員亦必立於近柱附近封鎖角度；因之最佳傳球路線必須經由近柱前五碼左右的地方，射門者則以遠柱前六碼處為其衝刺目標與接應地點。圖八十五顯示，守門員 O_1 立於近柱附近，後衛 O_2 則封鎖最佳路線（近柱前五碼至遠柱前六碼），傳球者 X_1 則將球吊至遠柱前；由 X_2 上前接應射門。圖八十六則又顯示，當最佳傳球路線為 O_2 所阻，最佳吊球位置又為 O_2 佔領時，回傳予 X_1 乃為最佳方式（ X_1 射門目標應置於遠柱內緣）。圖八十七告訴我們，右外卅度區 18 碼內的練習方式。S 以各種不同的角度、速度與高度將球傳予 X_1 ， X_1 可以射門，亦可橫傳或高吊於 X_2 ，當然亦可回傳予 X_2 射門。此項射門練習如已爐火純青，可逐漸增加防守球員，S 亦可加入追逐行列以增射門壓力。

另外一種更佳的射門訓練方式，吾人稱之為「小球場射門練習」。即以二對二，三對三，四對四，五對五或六對六的方式，在兩個 18 碼區域大小的範圍內，兩端各置一球門，由教練或訓練員不停的以各種不同的速度、高度、角度與強度，給予各種不同的變化球，從事射門訓練。

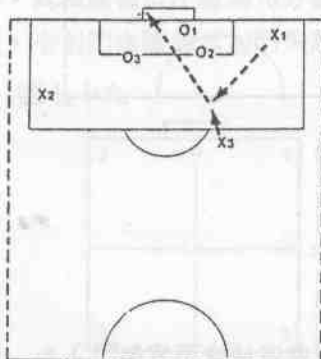
此種壓迫訓練之原則如下：

- (一)不准停球。
- (二)少傳多射。
- (三)準確第一，力量第二。
- (四)球需足夠。
- (五)球門需標準。

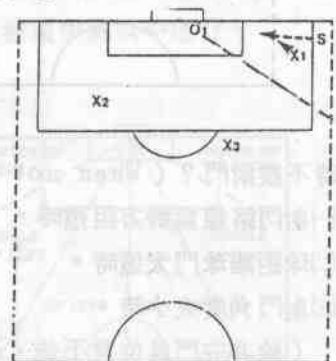
圖八十五



圖八十六



圖八十七



第七章 射門(2)速度、技術與綜合練習

(Shooting(2): Speed, Skill and combined play)

射門之成敗決定於時間與空間的準確與否。一般而言，射球或接球時大都在面對、背對或側對對方球員之狀況下進行。因之，球員對於附近狀況之瞭解、帶球轉身、利用假跑以製造極小的空間、以及第一時間射門皆非常重要；如有些微的失誤即將失去進球機會。射門者對於球之突然跳起、對方之突然搶球皆需隨時準備。

壹、禁區內或禁區附近之快速射門訓練：

(壹)、禁區內或禁區附近的射門者必須遵守之原則：

- 一、快速射門之原則。
- 二、少傳之原則。
- 三、冒險之原則。
- 四、不怕失誤之原則。
- 五、寧可失誤而不錯失機會之原則。
- 六、頭需固定之原則。
- 七、踢球之正中或上半部之原則。

(貳)、快速射門之訓練要領：

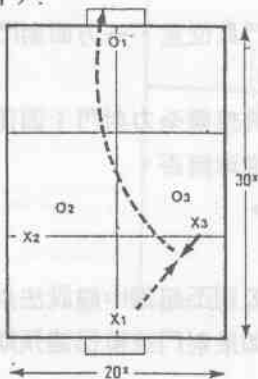
- 一、跑向一邊再突然轉變方向以脫離對方，製造射門機會。
- 二、接球與轉身必須一氣呵成。
- 三、令球滾過自己腳下突然轉身射門。
- 四、半轉身射門。
- 五、對方身邊射門。
- 六、假動作射門。

(參)、快速射門之訓練方法：

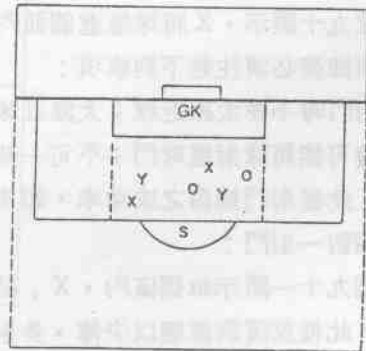
- 一、圖八十八顯示， X_1 將球傳予 X_3 ， X_3 接球後立即射門（除非不得已不傳球或盤球）。

此種練習時，守方必須緊迫盯人；因此攻守兩方皆容易疲勞，必須給予適當休息時間。

圖八十八



圖八十九



二、快速射門之壓迫訓練法：

圖八十九顯示六人分爲X、Y、O等三組，S負責給球；任何一組得球後，另外兩組即成爲防守者（即2對4之訓練法）。S給球時應以各種不同角度、高度、速度與地點給之。練習時間一分鐘後換另外6人。

此種訓練應注意之事項：

- (一) 冒險衝撞爭取射門機會。
- (二) 製造射門機會。
- (三) 利用對方擋住球門時，抓住空檔射門。
- (四) 接球、轉身與射門應一氣呵成。
- (五) 運用假動作。
- (六) 正確的射門動作。

貳、禁區外之射門訓練(Shooting from outside the penalty area)：

球員如不試圖禁區外射門，將失去一半的進球機會。易言之，球員如想在禁區外傳球或盤球，將會失去大部份的進球機會。我們如果在禁區外的圓弧內以一對一（射門者對守門員）之方式從事射門訓練時，進球的可能性約爲百分之十至廿間。如果加上一兩位防守球員，射門成功的機會則遠比只有守門時爲高。此等理由有二：

- 一、防守球員擋住守門員之視線。
- 二、可能觸及守方球員令球改變方向。

(壹)、球員不敢遠距離射門之原因：

- 一、他們不知道有很好的射門機會。
- 二、他們認爲自己的射門力量不足。
- 三、他們害怕失誤，而受責備。

第一點第二點完全是球員個人或全隊的觀念問題。因此，教練必須及早告知射門機會，令球員勤加練習。至於力量不足更爲無稽之談；因爲幾乎任何後衛球員皆可將球踢過中場，前鋒的力量相差不多。是故射門力量並非問題所在，「準確」方爲射門之秘訣。第三點不敢遠射之原因，教練只要以寬恕、瞭解、同情、安慰、鼓勵即可克服。

(貳)、禁區外射門之練習方法：

一、圓弧內射門：

圖九十顯示，X將球推進圓弧內，一方面觀察守門員位置，一方面射門之練習。

此項練習必須注意下列事項：

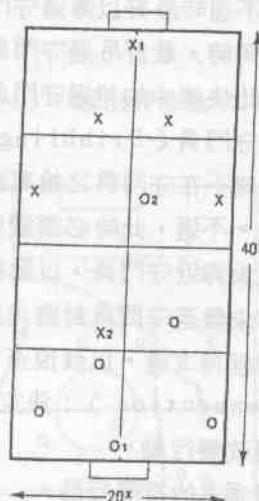
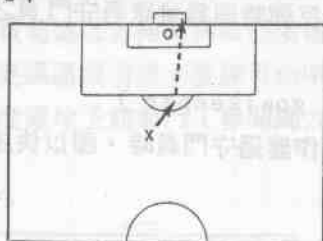
- (一) 射門時不要太靠近球；太靠近球之理由，係因球員想盡全力射門；因而容易失去準確。
 - (二) 儘可能將球射進球門；不可一味的射門，而不管進球與否。
- （此種射門練習之成功率，如有兩成已屬不錯）。

二、四對一射門：

圖九十一顯示40碼區內，X₁將球傳予隊友X，X則不超過中線設法射向O₁，O₂則儘力阻止。此種反覆訓練應以少傳、多射、快射爲原則。如果射門技術已達預期狀況，可增加防守者以增射門壓力。

圖九十一

圖九十

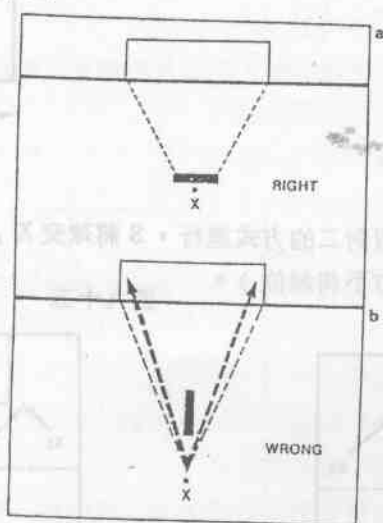


叁、守門員之外已無其他防守者之射門訓練：

(壹)、要領：

- 一、運球方法 (the approach)：運球時球不能太接近身體，射門者方有時間觀察守門員之位置。
- 二、觀察守門員之動靜 (observation)：當一對一之狀況時，守門員大都向前封鎖角度，且儘可能張開身體 (參閱圖九十二 a)，如此一來則機動性較差。如果他希望增強機動性 (速度) 而將雙腿靠近則必呈現射門角度 (參閱圖九十二 b)。

圖九十二



三、決定 (decision) : 當守門員快速衝過來時, 尋找最佳角度起腳射門; 而當守門員封鎖角度時則可設法盤過他; 當然亦可反之。茲分別說明如下:

(一) 傳球式的射門 (shooting the ball past the goalkeeper) :

距離不遠時最好以傳過守門員之方式 (亦即不用全力射門) 。如果守門員衝出來而且空間足夠時, 最好吊過守門員頭上; 如果球在空中或反彈時則為挑球過守門員之最佳機會。因此快速中的挑過守門員之練習必須予以重視。

(二) 盤過守門員 (Dribbling the ball past the goalkeeper) :

如果球不在守門員之搶奪範圍內, 而且可以用假動作盤過守門員時, 即以快速盤球方式行之。不過, 此時必須避免下列事項:

1. 球太靠近守門員, 以致被阻。
2. 球未盤至守門員封鎖角度之外 (球盤得太近) 。
3. 球盤得太遠, 以致滾至死角, 無法射進。

四、執行 (execution) : 決定後馬上付諸行動, 而且必須注意:

(一) 不要改變行動。

(二) 準確為主的冷靜行動。

一言以蔽之, 只要依照上述四個步驟勤加練習自然會有良好表現, 因而增進信心。

(貳) 、守門員之外已無其他防守者之射門訓練方法:

一、圖九十三顯示 S 將球傳予 X, 由 X 上前直接射門或帶球前進, 設法盤過守門員。

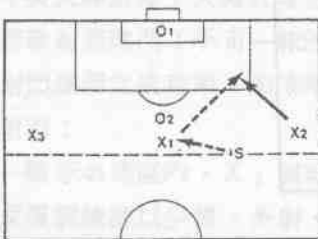
此項練習時傳球者與射門者之距離可遠可近, 傳球速度亦可快可慢, 藉以訓練射門者之反應。

圖九十三

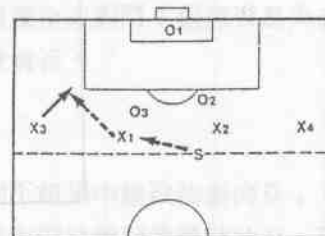


二、圖九十四顯示, 攻擊區內, S 將球傳予 X₁, X₁ 可盤過 O, 然後射門; 亦可將球傳給 X₂ 或 X₃, 由 X₂ 或 X₃ 直接射門或運球前進, 盤過守門員。(越位規則不適用於此種練習) 。

圖九十四



圖九十五



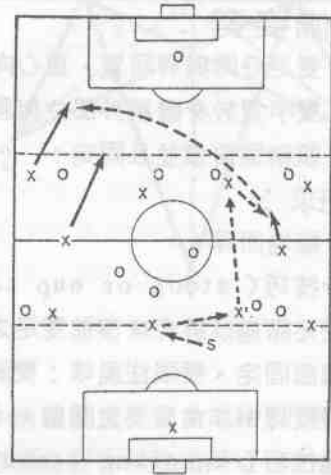
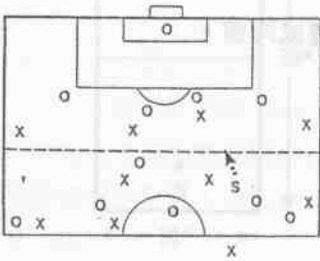
三、圖九十五顯示, 攻擊區內以四對二的方式進行, S 將球交 X₁, X₁ 可盤過 O, 或傳給任何隊友。(此種練習時, 攻方不得越位) 。

上述兩種練習必須注意下列事項：

- (一) 攻方運球接近球門時，球與腳之間的距離必須足夠，以利快速推進。
- (二) 進攻者必須瞭解守門員，己方球員與對方球員之位置。
- (三) 應傳、應盤、應射之判斷必須正確。
- (四) 攻方球員前進之方向與角度必須留意。

爲使練習更爲逼真有效，教練可由中間區開始（參閱圖九十六）；或以長傳急攻之方式由接球者以最快速度運球上前射門（參閱圖九十七）

圖九十六



第八章 守門訓練(1)救球與防禦支援

(Goalkeeping(1) : Shot stopping and supporting the defence)

守門員為全隊中最重要的角色，他的好壞影響全隊的士氣，演出與勝負；可惜多數的教練皆忽略守門員之訓練。而無數的錯誤之中，教練所犯之最大錯誤莫過於小球門之訓練方式。由於守門訓練成敗之關鍵在於正確之技巧，因之將其說明如下：

壹、預備姿勢：

- (壹)、雙足分開與肩同寬，重心向前並置於雙足之間。
- (貳)、雙手置於身體稍外部位與腰同高，手掌朝著身體或向前。
- (參)、頭稍為前傾並且固定。

貳、接球：

(壹)、接地面球：

一、屈身技巧 (stoop or cup technique)：

- (一)雙足靠攏以避免球滾進雙足之間。
- (二)頭部固定、雙眼注視球：雙眼注視球也許會有實際上的困難，但頭部保持固定，則為守門技巧中非常重要之關鍵。

二、跪地技巧 (kneeling technique)：

- (一)腿部下半身必須側向一邊以阻止球的去路。下跪腿之膝蓋必須在另外一腿之足跟部位。
- (二)手掌朝前，手臂動作必須有吸球入身之柔和感覺。
- (三)頭部固定，眼儘可能注視球。

三、半屈半跪技巧 (The in-between position)：

如果球高於地面一呎左右時，膝蓋不能着地，而應離地六至九英吋。(其餘姿勢同跪地技巧)。

(貳)、接腰部球 (Waist high shots)：

- 一、雙足分開與肩同寬以保持身體之平衡，重心置於雙足之間。
- 二、手掌向前，手之動作有如吸球入腰之感。
- 三、頭部固定，雙眼儘可能注視球。

(參)、接胸部球 (Chest high shot)：

- 一、雙足分開與肩同寬，重心置於雙足之間。
- 二、手掌向前，手臂接球之動作有如吸球入胸之動作。接球瞬間胸部必須放鬆，球應緊抱於雙手，胸部與下巴之間。
- 三、頭部固定，雙眼儘可能注視球。

(肆)、接頭部與頭上球 (Head high shots and above)：

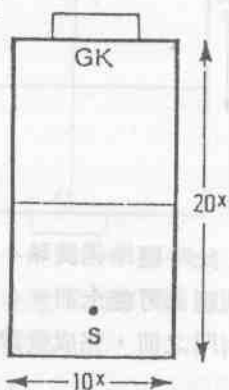
- 一、雙足分開與肩同寬，身體重心置於雙足之間。
- 二、手指分開而且放鬆，抓球之後側方；如果手指沒有放鬆，球很容易落地。球抓牢之後必須迅速收至胸或腰前，以防對方之衝撞。

叁、守門員之訓練方法：

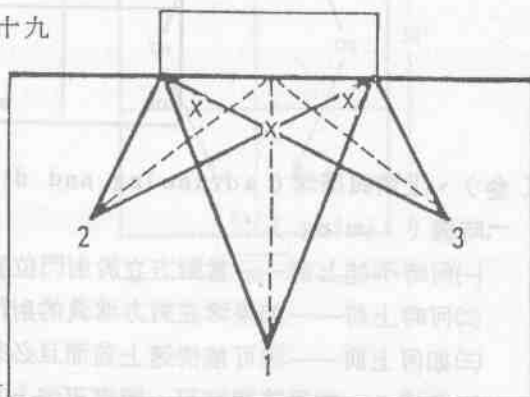
(壹)、基本訓練：

圖九十八顯示一人立於20碼內用手給守門員滾地球、腰部球、頭部球、頭上高球等；待抓球純熟後，再以足踢各種不同之球予守門員。教練應觀察守門員之動作是否正確。

圖九十八



圖九十九



(貳)、位置移動 (Moving into line)：

圖九十九顯示球由一路射門時，守門員必須立於正中稍前位置。球由二路射門時，守門員必須立於中線之右靠近柱位置。球由三路射門時，守門員必須立於中線之左靠近柱之位置。

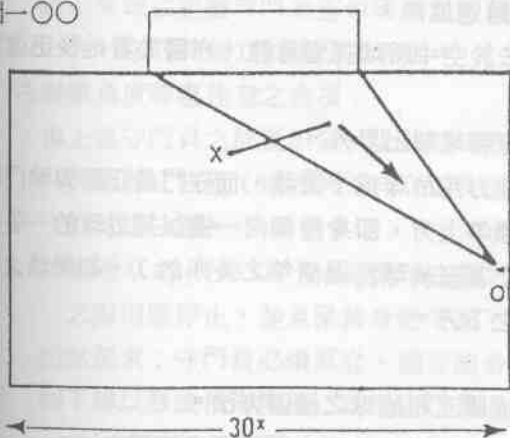
如果球由2傳1再傳3時，守門員則須沿X之路線移動；此種移動必須快速向側移動 (a quick sideways skipping movement)。易言之，必須保持身體之平衡，以便能隨時起跳

圖一〇〇顯示守門員如果愈早進入球來之路線，他就能愈早沿球路向前推進。或愈早讓身體平衡、放鬆、準備接球。也就是說如果守門員愈早進入防守地點，他即可愈早向前攔截。

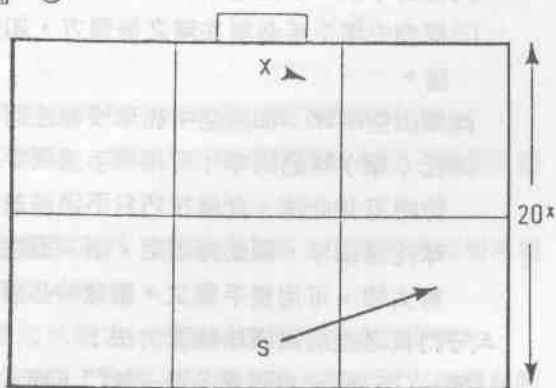
圖一〇一顯示S將球自己傳至左邊或右邊，然後趨前射門之練習。守門員必須移動身體至適當位置，射門者僅能一傳一射 (俗稱兩腳球)。由於射者移動之距離比守門員為遠，故守門員有足夠時間封鎖角度。

圖一〇二顯示S可將球傳交O，或O射門。此種練習速度遠比圖一〇一為快。

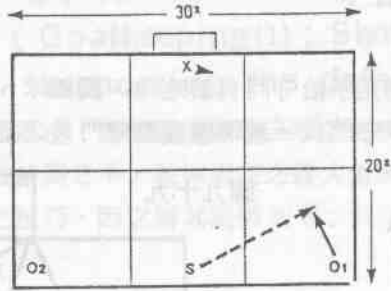
圖一〇〇



圖一〇一



圖一〇二



(參)、上前與撲球 (advancing and diving) :

一、時機 (timing) :

- (一)何時不能上前——當對方立於射門位置時不能上前，此時應準備撲球。
- (二)何時上前——如果球在對方球員的射門範圍之外，則應儘可能上前。
- (三)如何上前——儘可能快速上前而且必須能夠於對方射門之前，完成救球之預備姿勢。
- (四)多遠——如果時間許可，應儘可能上前撲救。

二、起跳 (take - off) :

射門有兩種狀況：

- (一)射向身邊——這種球遠比想像中的球難接（尤其是滾地球）；因為下半身必先側向一邊再曲身接球之故。當然亦可以足擋之。但如果可能應儘可能用手接球。
- (二)射向門柱——此時必先移動身體重心至最接近球的位置，再行起跳救球。

三、視線 (Vision) :

守門員必須避免撲向下方或雙臂擋住視線，他的撲球必須向側撲，而且雙手置於視線之外。

四、接球 (handling) :

(一)接滾地球：

- 1.一手在球之後方，阻止球滾至門內。
- 2.一手在球之上方以利抓球。
- 3.阻止球與抓球後，必須很快的抓球靠身，最好是連雙腿都同時靠向身體。

(二)拍出（擊出）滾地球 (deflect) : 距離越遠越佳。

(三)接空中球：手必須在球之後側方，如果無法於空中將球抓進身體，亦需於着地後迅速實施。

(四)擊出空中球：如果空中抓球沒有把握，只好將球擊出界外。

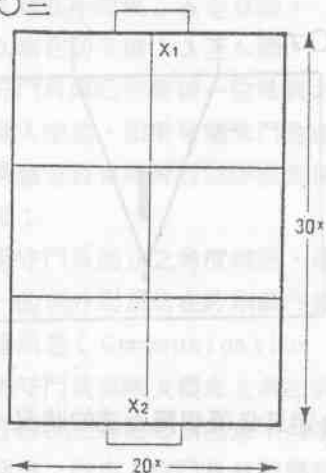
(五)托（擊）球過橫竿：可用單手或雙手。如攻方用吊球或下墜球，而守門員正面對球門圍防時可用此法。此種技巧只不過將球托上橫竿上方，即身體側向一邊以接近球的一手將球托過橫竿，頭保持固定，眼一直注視球（甚至於球托過橫竿之後亦然）。如果球之來勢太強，可用雙手擊之。擊球時必須擊球之下方。

五、守門員之上前與撲球練習方法：

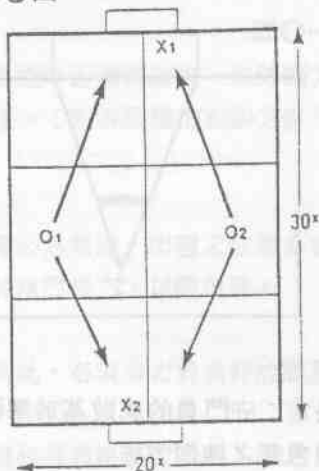
圖一〇三顯示30碼處各置一球門，兩人以手或腳互相給球之練習方法。

圖一〇四顯示當X，與X，互相給球之際，O，與O，輪流上前衝刺之練習方法。

圖一〇三



圖一〇四



此種練習必須注意下列事項：

- (一) 上前或準備撲球。
 - (二) 上前之距離。
 - (三) 起跳技巧。
 - (四) 撲球時眼注視球與否。
 - (五) 抓球或托球之判斷。
 - (六) 單手或雙手。
- (肆)、封鎖角度 (Narrowing the angle) :

當對方長驅直入時，守門員上前封鎖角度為非常重要之技巧。

一守門員之位置，理論上守門員應由球門下面之端線開始上前；事實上，守門員之位置需視球與球門距離之遠近而定。

(一) 當球在本隊之攻擊區內（距離己方球門七十至一百碼之區域），守門員通常立於12至18碼處。

(二) 當球在中間區內（距離己方球門40至70碼之區域），通常立於6至12碼處。

(三) 當球在防守區內（距離己方球門40碼之區域），守門員通常立於3至6碼處。

(四) 如果球在距離球門30至40碼處之兩側時，守門員通常立於球門後半部；如果對方長驅直入，守門員則立於球門前半部。

二封鎖角度時應注意之事項：

由上述守門員之位置出發，上前迎球時，必先封鎖角度。此時應注意下列事項：

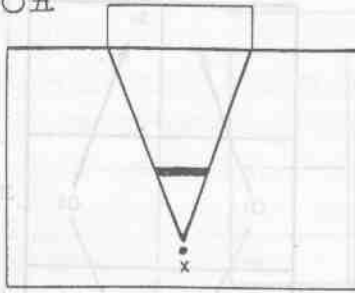
(一) 判斷球之位置（遠近與方向）以及應封鎖之路線：當對方由兩邊長驅直入時，須立於接近球之一邊。

(二) 接近 (approach)：如果球在對方的控制範圍之外，應全速上前；但當對方可射可盤之際則應停止，並且保持身體平衡，以便撲球。

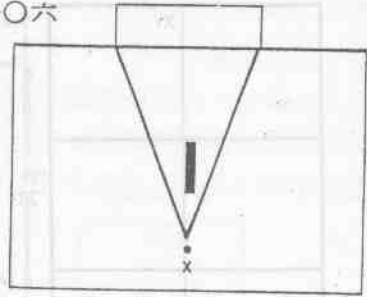
(三) 站起來：守門員必須直立，儘可能令自己看起來很大，而且必須保持身體的平衡。

(四) 下蹲以形成橫形障礙：如果守門員有足夠的時間，他應儘可能上前，而當對方準備起腳前，守門員應如圖一〇五，而不應如圖一〇六。

圖一〇五



圖一〇六

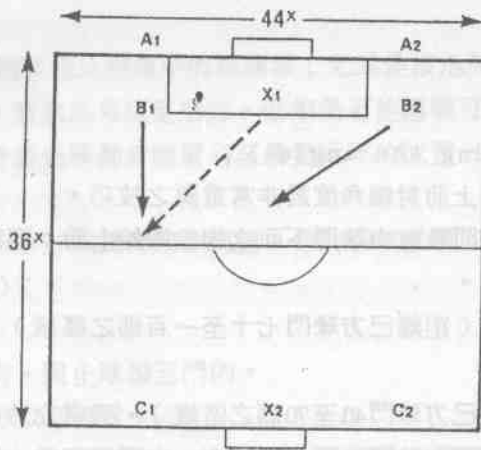


(五)決定：守門員的成敗基於準確的判斷與決定，而決定又必須根據上述的狀況。

三、封鎖角度之練習方法：

圖一〇七顯示兩個禁區內，守門員 X_1 將球交 B_1 ， B_1 帶前射門， B_2 在後追擊，守門員 X_2 則做角度封鎖。攻擊結束後 B_1 與 B_2 跑至 C_1 與 C_2 後面。緊接著守門員(X_2)將球擲交 C_1 ， C_1 帶球前進或射門， C_2 則在後追擊，守門員(X_1)則實施角度封鎖。

圖一〇七



此項練習教練必須注意下列事項：

(一)守門員出發前之位置是否正確？

(二)守門員對於封鎖路線之判斷是否正確？

(三)守門員上前封鎖是否快速而準確？

(四)守門員之身體是否平衡？站立姿勢是否正確？

(五)守門員在對方起腳射門之刹那，是否形成橫型障礙，足以擋住球進門之路線？

(六)守門員對於動作之決定是否快速而準確？

(伍)、救球與防禦支援之綜合練習：

一、距離：

(一)守門員與端線之距離：

1.球在攻擊區：12至18碼。

2. 球在中間區：6. 至 12 碼。

3. 球在防守區：3. 至 6 碼。

(二) 守門員與己方最後一位球員之距離：如果球在球門附近時距離應縮短，以防對方跑入或傳入空檔。如果球離球門愈遠，則兩人距離亦應愈遠。（如本隊掃把在對方區內，守門員應立於 18 碼附近以形成支援。）

二、角度：

如果守門員站立之角度錯誤，他與最後一位球員之距離必然較遠，出發之位置亦會有誤。唯一的例外則為球在防禦區內靠近邊線時守門員必須立於球門後方，以防吊球。

三、傳遞訊息 (Communication)：

如果守門員與隊友觀念上無法溝通，容易產生危機。因此，必須努力於良好的訊息交換。良好的訊息傳遞必須注意下列事項：

(一) 訊息之內容：守門員只需觀察一八〇度，而其他球員必須觀察三六〇度；因之，守門員對於場內狀況最為清楚。是故，守門員應成為訊息溝通或情報交換之發號施令者。訊息傳遞之內容計有下列數種：

1. 告訴隊友球場另一邊 (blind — side) 之狀況，特別是對方球員無人注意時。
2. 當球在禁區附近，尤其是對方回傳射門時，守方常無人上前攔截；因此，守門員必須鼓勵隊友上前。
3. 如果己方防守者背向對方帶球時，應由守門員指揮其回傳或踢至界外。
4. 如果守門員欲上前接球，應告訴隊友，以免自己入搶奪自己入。
5. 反守為攻時，應由守門員指揮，快速反攻，製造越位。

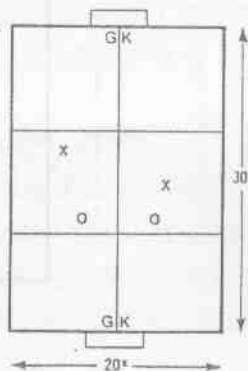
(二) 如何傳遞 (How to communicate)：

1. 守門員給予隊友之訊息大多以口令的方式行之，令隊友有足夠的時間從事有效的行動。
2. 口令必須清楚，它必須宏亮，而不違反規則。如果自己接球則叫「守門員的球」，而不叫「我的球」。如果希望將球傳給某一個隊友，則應叫隊友的名字。
3. 如果果斷而命令的口吻傳遞，因為情況大都非常緊急。
4. 聲音雖然宏亮、果斷、而具權威，但是不能激動；否則易令隊友驚惶失措。

四、守門員之救球與支援隊友之綜合練習方法：

圖一〇八顯示守門員在 3 對 3 之練習中，一方面練習角度封鎖，一方面支援隊友，另一方面則依狀況指揮之傳遞工作。此種練習亦可擴至防守區，中間區甚至全場。如果防守區內之守門員的位置或訊息傳遞不佳，則應將重點置於此種練習。

圖一〇八



第九章 守門訓練(2)吊中球與分球

(Goalkeeping(2): Crosses and distribution)

壹、吊中(球)之處理技巧：

救球為守門員之主要任務，但處理吊中(球)之良否則為守門員好壞之主要關鍵。純熟的處理方式有賴良好技巧、判斷、合作與勇氣。

(壹)、處理吊中(球)之六大關鍵：

一守門員之位置 (The starting position)：守門員站立之位置決定於：

(一)球與球門之距離。

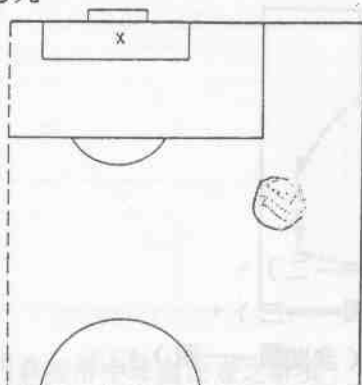
(二)球與球門之間的角度。

圖一〇九顯示當球距離球門30碼之兩側時，守門員應立於球門正中前三碼處。

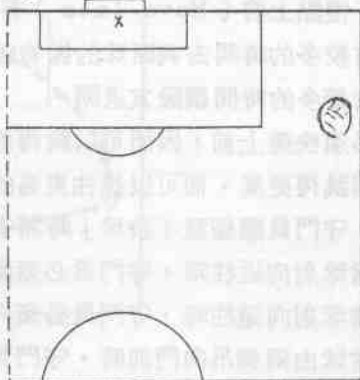
圖一一〇顯示當球距離端線12至15碼而又接近邊線時，守門員應立於球門前正中央1.至2.碼處。

圖一一一顯示當球接近端線與禁區附近時，守門員應立於門前半碼，離近柱三碼處。

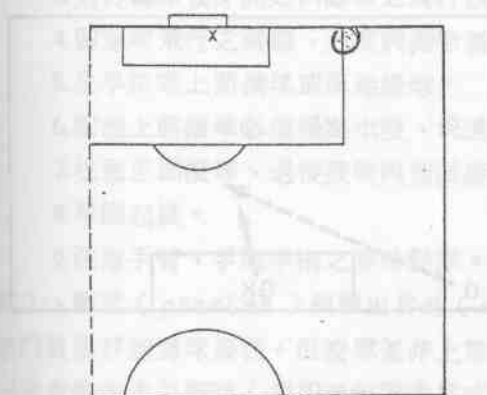
圖一〇九



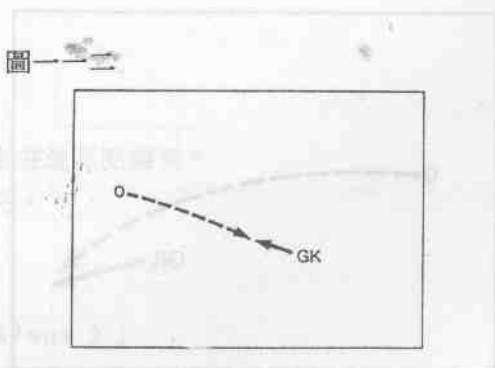
圖一一〇



圖一一一



圖一一二



二、判斷球的飛行路線 (Assessing the flight of the ball) :

此種判斷之正確與否，決定於守門員必須等待球已踢出才開始，千萬不要盲目的判斷；否則，極易犯錯。易言之，動態中預測球之飛行路線較為困難。因此，守門員在開始行動之前，必須預測下列事項：

- (一) 球的路線。
- (二) 球的速度。
- (三) 球的拋物線 (包括球的旋轉與下墜)。

三、及早決定 (Making an early decision) :

球的路線、速度與拋物線一旦判定，則愈早決定「上前接球」或「留於原位」愈好。如果守門員試圖上前接球，他必須及早告訴隊友；同時必須確定沒有對方阻止。假如上前接球沒有把握，則宜留於原地防守球門。一旦決定上前接球，不能輕易改變自己的決定；同時亦應儘可能往前以便封鎖角度。

四、救球 (Attacking the ball) :

守門員如決定上前救球，他必須明瞭自己遠比任何對方球員有利，因為他可以用手。當守門員上前救球時，他必須記著(一)慢點上前，(二)快速上前，(三)最高點救球。在此我們必須強調「慢點上前 (Move late) 有四種好處：

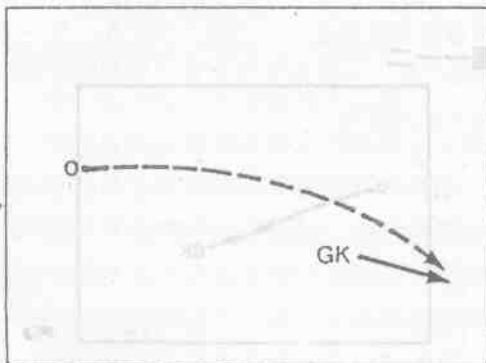
- (一) 有較多的時間去判斷球的拋物線。
- (二) 有較多的時間讓隊友退開。
- (三) 必須快速上前，因而可以跳得更高。
- (四) 因跳得更高，而可以抓住更高的球。

此外，守門員應留意「救球」時將有三種狀況：

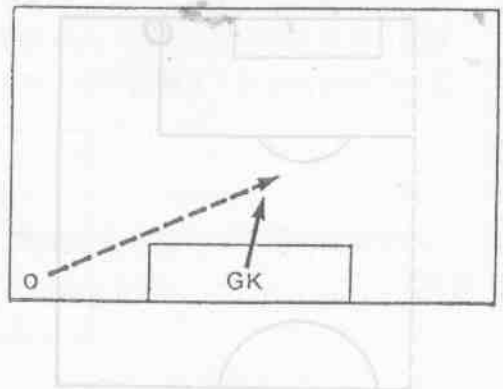
- (一) 當球射向近柱時，守門員必須面對球 (參閱圖一一二)。
- (二) 當球射向遠柱時，守門員必須向後接球 (參閱圖一一三)。
- (三) 當球由兩側吊向門前時，守門員必須上前接球 (參閱圖一一四)。



圖一一三



圖一一四



五起跳 (take — off) :

單腳起跳遠比雙腳起跳有利，因為它不必停頓，即可將身體帶向上方；而且可以維持身體的平衡。雙腳起跳則有停頓現象（將向前力量轉為向上），因此，高度較差，而且，起跳時機與身體控制較為困難。

六接球 (Handling — Catches) :

接球時手必須往頭的前上方，儘可能伸直達至最高點；手指必須張開而放鬆，置於球之後側方；頭必須始終固定。當球接穩之後，必須儘快抓至胸前，當然在某些時候，必須將球擊出界外。

(一)守門員接（吊中）球之練習方法：

此種練習最好在標準足球場上進行；因為唯有如此能對於角度和距離有正確的判斷。但為了令守門員之練習持續而不間斷，可於中場置一可移動之球門。圖一一五顯示 GK₁，將球傳予 X，X 帶球後吊至近柱、遠柱或門前。GK₂ 接球之後傳予 O。O 再帶球吊至 GK₁ 之球門；如此週而復始。此種練習因 GK₂ 沒有球門區與罰球區，因之，必須兩位球門交互換邊。為免浪費時間，門內最好能放置一些足球，以免漏接之後撿球之時間浪費。

圖一一五



(二)守門員接吊中球應注意之事項：

1. 球來之前的位置必須正確（角度與距離）。
2. 球來之前的位置必須足以觀察全場。
3. 對方踢球後才開始判斷球之飛行狀況。
4. 留意球飛行之路線、速度與拋物線。
5. 及早決定上前接球或原地接球。
6. 如想上前接球必須慢點出發、快速到達，並在最高點接球。
7. 注意正面接球、退後接球與側面接球之技巧。
8. 單腳起跳。
9. 注意手臂、手與手指之接球動作。

(貳)、擊球 (punches) 與擊出界外 (deflections) :

守門員最好能將球接住，但接球並非上策時，則以不接球為宜，尤其下列情況更應留意：

(一)當身體失去平衡時（例如球超過遠柱或守門員後退時）以擊出界外（端線）為佳。

(二)當面臨對方衝撞時，以擊球為宜 (punches)。守門員的黃金信條為「如有懷疑，擊球！」 (if in doubt, punch the ball)。

(三)擊出界外 (Deflecting the ball) 之動作必須運用接近端線之手掌，手心向外，並以身體作為掩護。

(四)將球擊回場內 (punching the ball) :

1. 雙拳擊球：球由正面而來時，以雙拳擊球為佳。此時以雙拳擊球之下半部，並將球擊高、擊遠 (雙臂必須伸直) 。
2. 單拳擊球：當球由側面吊向門前，守門員必須以單拳擊出。左邊之來球可用左手，右邊之來球可用右手；但左邊來球用右手，右邊來球用左手力量較大 (擊球亦須擊其下方) 。

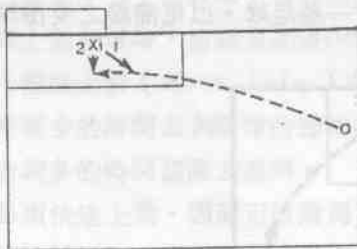
(叁)、門柱附近之吊中球處理方法：

一、吊球至近柱附近之處理方法：

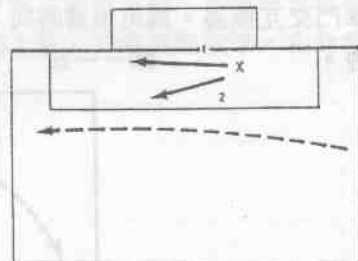
守門員必先立於近柱區，如果他不上前接球必須立於近柱附近；如果上前則需接穩或擊球 (punching) ；如果上前則需選擇最快最短之途徑。

圖一一六顯示 1 比 2 更快、更短、更有效。

圖一一六



圖一一七

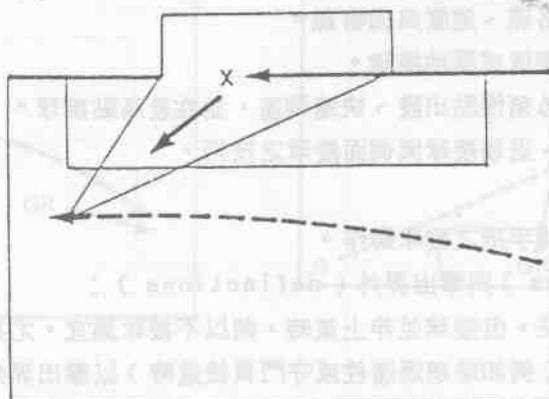


二、吊球至遠柱附近之處理方法：

當守門員由門之一邊跑向另外一邊時，必須注意下列三點：

- (一)轉身時必須面向球，不能背對著球。如果背對球，將會有短暫的盲目現象。
 - (二)直接跑向遠柱 (參閱圖一一七之一) ，而非跟隨球之飛行路線 (參閱圖一一七之二) 。
- 前者可以封鎖角度，後者則門戶大開。
- (三)封鎖角度之後，再上前縮小角度 (參閱圖一一八) 。

圖一一八

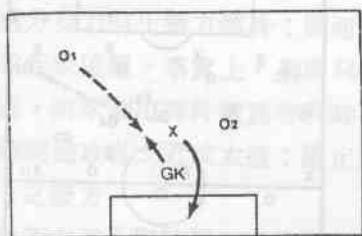


三守門員與隊友之間的訊息交換：

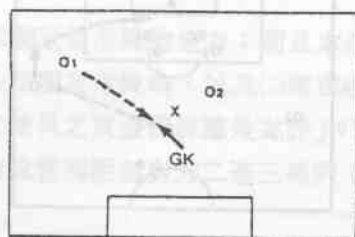
對於守門員而言，球門附近的隊友可能有助於防守，但亦可能有礙於防守。當隊友與守門員之間有某種觀念上的誤解時，將有礙於防守。因之，呼應為守門技術中非常重要之一環。他必須及早將其意圖，以堅定、沈著、清楚的口吻傳予防守之隊友。同樣的，防守的隊友可用三種方式幫助守門員：

- (一)讓開守門員與球之間的路線：一旦獲知守門員即將出來接球，防守者應迅速讓路。
- (二)保護守門員：圖一一九 a 顯示，守門員上去迎接 O_1 之吊球時，防守者 X 沒有留在原地保護守門員（避免 O_2 之衝撞守門員）；他作了錯誤的決定——包抄。圖一一九 b 則顯示，防守者 X 之正確決定——留於原地，保護守門員。
- (三)掩護守門員（俗稱包抄）：圖一二〇 a 顯示，防守者 X 立於守門員前方之飛行路線上，妨礙守門員視線。此時守門員並沒有必要保護，因之，防守者 X 之位置是錯誤的。圖一二〇 b 顯示防守者 X 離開球之飛行路線，跑至球門線上。雖然，他已完成包抄工作，但因角度太大，效果不彰。圖一二〇 c 顯示，防守者 X 離開球之飛行路線，跑至球門前 4. 至 5. 碼處，掩護守門員。由於 X 較為接近球，並且縮小角度，此為較佳之包抄位置。

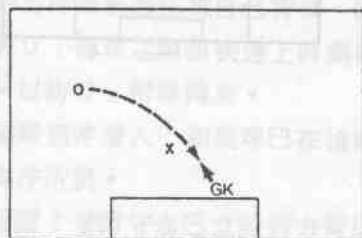
圖一一九 a



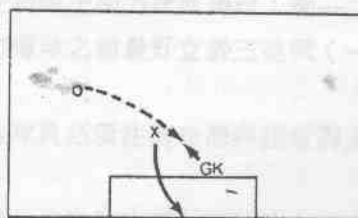
圖一一九 b



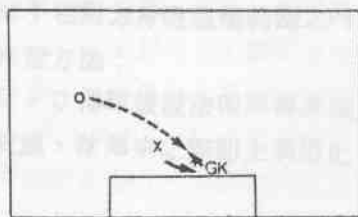
圖一二〇 a



圖一二〇 b



圖一二〇 c

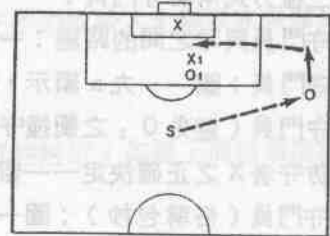
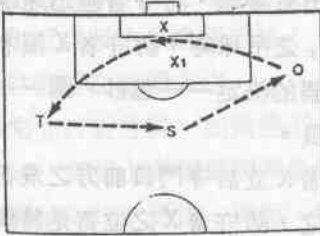


守門員處理吊中球之訓練方法：

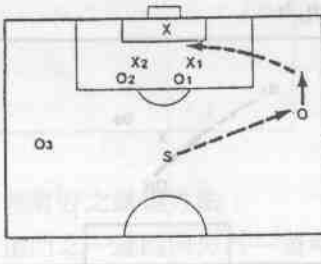
圖一二一顯示 S 將球傳予 O，O 以各種不同之距離與角度，將球吊至門前，由守門員以各種不同之方式將球傳交 T。圖一二二顯示 O 吊球後，O₁ 設法攻門；守門員則設法救球。圖一二三顯示 O 吊球後 O₁ 與 O₂ 設法攻門，守門員則設法救球。圖一二四顯示 O₂，O₄，O₆，O₇，O₁₁ 等設法突破 X 之防禦後，吊球之練習方式。

圖一二二

圖一二一



圖一二三



圖一二四



第十章 防禦訓練(1)個人

(Defending (1) : As an individual)

壹、個人訓練：

防守之球員皆試圖拖延對方的時間、縮小對方的空間與減少對方選擇攻擊方式之自由。因此，除技巧、戰術外，球員之忍耐、自制與精神之集中皆非常重要。

一般而言，防守之球員皆有三個戰術上的目標：

- (壹)、阻止對方帶球轉身 (preventing opponent from turning with the ball)
- (貳)、令球在自己前方 (keeping play in front of the defenders)。
- (參)、將球逼向一邊 (forcing play in one direction)。

茲將上述目標分別說明如下：

(壹)、阻止對方帶球轉身：

一、防守者常犯的錯誤：

對方一旦帶球轉身即有被攻擊之危險；因此，必須設法阻止對方轉身。但是，一般防守之球員往往犯了下述兩種嚴重的錯誤：

(一)過分努力阻止對方轉身：因而經常犯規或將球剷至更危險的地方；而且本身又無法立即站起來追趕。事實上，剷球只適用於(一)不剷除球即有危險時，以及(二)球在邊線或端線附近，將球剷出界外較為有利時。是故，「防守球員之黃金信條應是站好」。

(二)離開進攻者太近或太遠：阻止對方轉身之最佳位置為距離對方二至三英尺（一公尺之內）之後方。

二、阻止對方球員帶球轉身時應注意之事項：

(一)注意帶球者：圖一二五 a 顯示防守者 X₁，只看 O，而遺忘背後空地，以致為對方得逞。防守者應設法讓對方不要將球傳至他自己的背後。

(二)對方傳球前應注意自己背後，傳球後則快速上前阻止對方球員得球：圖一二五 b 顯示 X₁ 於 O，傳球之際即快速上前攔截。X₁ 在對方傳球之前最好立於三英尺（一公尺）後方，以防 O₁ 帶球轉身。

(三)看球而非看人：如果球已在搶截範圍內，守方球員必須注視球而非注意對方，以免為假動作所誤。

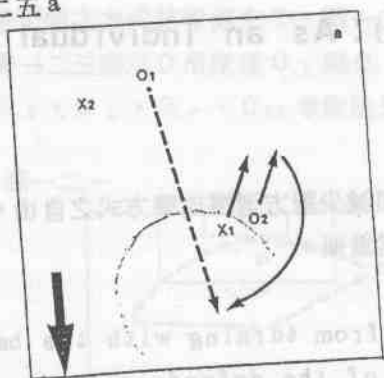
(四)忍耐：當防守者已立於對方背後二至三英尺處，且已將注意力置於球之後，必須忍耐切勿操之過急。

(五)選擇適當時機去搶球：搶球的最佳時機是當對方試圖轉身（半轉身）之際，因為此時對方容易失去平衡，而且球不在對方身體阻擋範圍之內。

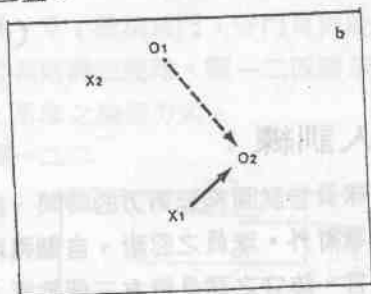
三、阻止對方球員帶球轉身之練習方法：

圖一二六顯示 S₁ 將球交 O，O 得球後設法帶球轉身或射至 S₂ 所立之處；X 則設法阻止。（X 必須立於 2 至 3 英尺處，球傳來之際即上前阻止）。

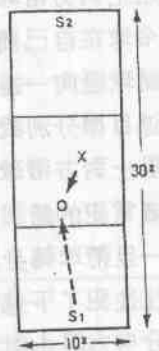
圖一二五 a



圖一二五 b



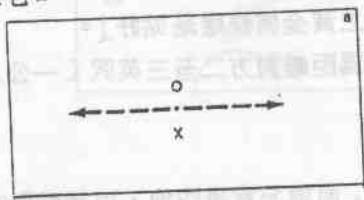
圖一二六



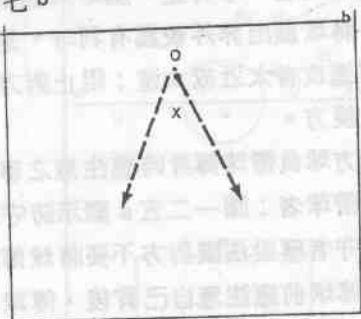
(貳)、令球在自己的前方 (keeping play in front of the defenders) :

圖一二七 a 顯示 X 與 O 之距離不超過兩碼時，O 只能往兩側傳球；如果 X 與 O 之距離太大則對方容易往前方傳球 (參閱圖一二七 b)。

圖一二七 a



圖一二七 b



一、攔截者應注意下列事項：

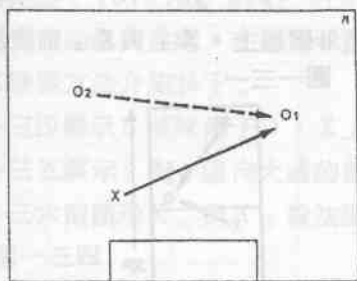
(一)攔截之角度與路線：

1. 球即將傳至對方腳下時，攔截者應快速上前至對方前面 2 碼處。
 2. 攔截者應立於對方與球門或對方與對方想傳的目標之間。圖一二八 a 顯示 O₂ 傳球給 O₁，X 設法於球到 O₁ 腳下時，直線快跑至球前二碼處。
- 圖一二八 b 顯示 X 來不及至對方二碼處，以致於為對方得逞。
- 圖一二八 c 顯示 X 來不及至對方二碼處，所以他以曲線的方式封鎖對方可能進擊之路線。易言之，防守者之重要原則即「立於球與球門之間」。

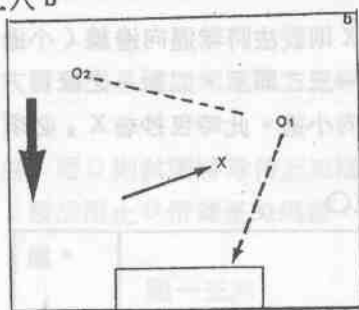
(二)上前攔截之速度：當球未傳至對方腳下時必須全速，但當球快至對方腳下時，則必須慢下來；因為太快不易控制身體的平衡。

(三)最後數碼之接近方法：如果對方已控制球，且距離攔截者 5 至 6 碼處時，攔截者應將身體重心下降；並且側向一邊，慢慢接近對方至 2 碼處。

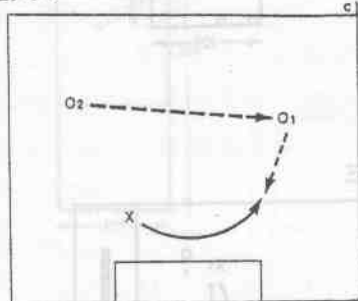
圖一二八 a



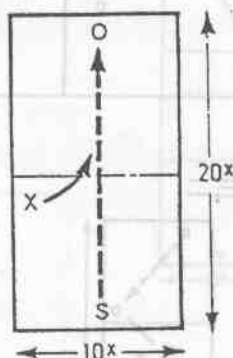
圖一二八 b



圖一二八 c



圖一二九



四爭取主動（假裝搶球）：一對一的爭奪中，主動者較為有利。如果防守者用假動作搶球將有下列結果：

1. 攻擊者為保護球而變成防守者。

2. 攻擊者為保護球而將球踢離他自己控制範圍之內，因而失去控制。

(五)集中注意於球：攻擊者必會使用假動作，防守者為免受騙，必須集中注意於球。

(六)忍耐與站好：如果對方已控制球，不要輕易出腳，「等待常是最佳的方法」。

二、令球在自己前方的練習方法：

圖一二九顯示 S 將球傳給 O 後，X 即快速奔至可能回傳之路線；O 則設法回傳給 S，此項練習必須注意上述攔截要領。

(叁)、將球逼向一邊（forcing play in one direction）：

當無法令球在自己前面時，只好將其逼向一邊。此時，可以將對方逼向小邊（邊線）亦可將對方逼向大邊（中間）。

一、逼向小邊（邊線）（forcing play down the touch line）之優點：

(一)減少對方傳球之角度。

(二)減少對方接應之隊友。

(三)容易預測對方的動向。

逼向小邊（邊線）的練習方法：

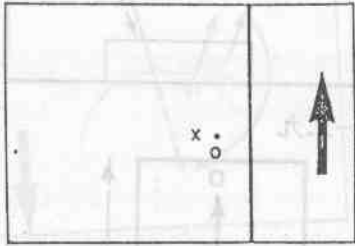
(一) X 立於 O 之內側，逼 O 沿邊線運球（參閱圖一三〇）。

(二)圖一三一顯示 S 將球傳 O，X 由內向外搶球，O 設法向內側進攻並盡全速將球帶至目標

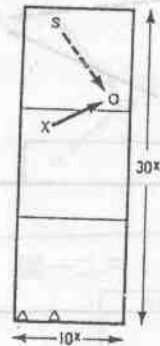
；X則設法將球逼向邊線（小邊）。

(三)圖一三二顯示，二對一之練習方式，O設法將球帶至卅碼線上，X₁與X₂則設法將O逼向小邊。此時包抄者X₂，必須注意下列事項：

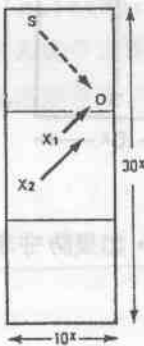
圖一三〇



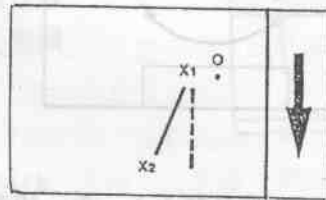
圖一三一



圖一三二



圖一三三



1. 包抄角度：X₂必須立於X₁之內側（參閱圖一三三）。

2. 包抄距離：X₁與X₂之距離決定於下列要素：

(1) 球的位置：球在中場附近時包抄距離宜遠，罰球區附近時宜近。

(2) 防守的密集性：密集防禦時，包抄距離即不能太遠；如非密集防禦時，包抄距離即可加大。

(3) 對方球員的特性：對方之兩翼大都利用兩邊寬濶之地，快速進攻；因之，包抄者之距離須稍遠。如果對方盤球技術優異時，則距離可稍近。（中鋒與中堅盤球技術大都不錯）。

(4) 包抄者本身的速度：如果包抄者速度快，則包抄距離可減少；如果包抄者速度慢，則應增加。

一言以蔽之，防禦地帶之包抄距離為4至6碼；中間地帶與攻擊地帶之包抄距離為8至10碼。如果超過10碼，則無包抄效果。

3. 包抄者與搶球者間之默契與訊號交換：包抄者應指揮搶球者逼對方至一邊，以及指揮上前搶球之時機。

二、逼向大邊 (forcing play cross the field) :

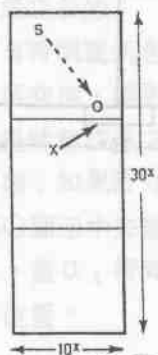
逼向大邊的最大益處，在於將球逼至守方球員之面前，而且不易迅速到達守方之球門。茲將其練習方法介紹於下：

圖一三四顯示 S 將球傳予 O，X 上前設法將 O 逼至大邊，而 O 則試圖將球帶至 30 碼線。

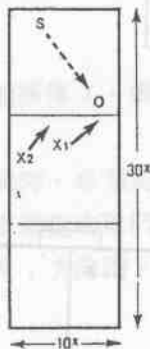
圖一三五顯示 2 對 1 逼向大邊的練習方式。X₁ 與 X₂ 設法阻止 O 帶球至 30 碼線。

圖一三六則顯示 X₁ 與 X₂ 設法阻止 O₁，將球傳至 O₂ 處。

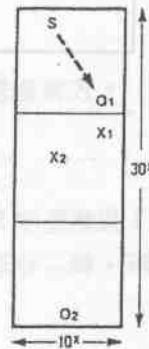
圖一三四



圖一三五



圖一三六



(一) 逼向大邊時，包抄者應注意之事項：

1. 包抄角度：包抄者應立於搶球者稍後之部位，X₁ 與 X₂ 之間的假想線應與中線接近平行（參閱圖一三七）。
2. 包抄距離：不得超過 10 碼，禁區之內甚至於僅需相距 2 至 3 碼。
3. 訊息傳達：包抄者應指示其前方隊友之攔截時機與方向。當前面球員逼對方向小邊（邊線）時，包抄者必須故作包抄大邊狀；而當前面球員逼對方向大邊時，包抄者則應示包抄小邊狀；令對方不得不照我們的意思去帶球。

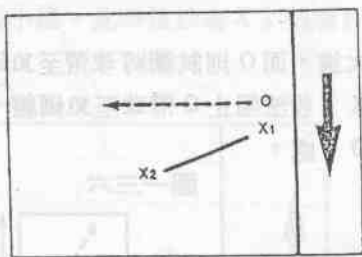
(二) 搶截與包抄之小組綜合訓練法：

1. 圖一三八顯示 4 對 4（包括守門員）之練習方式。此種方法必須鼓勵多射門。如此則守方必須緊盯不放；同時亦須注意下列事項：
 - (1) 及早決定：最靠近球者必須上前攔截。
 - (2) 清楚的訊息傳達：最為危險之情況，莫如守方兩人同時上前或沒有人上前攔截；因之，訊息必須及早發出。
2. 圖一三九顯示不得越位之 6 對 6 練習方式。此種訓練應注意下列事項：
 - (1) 人員與場地必須正確，並適用越位規則。
 - (2) 搶截（攔截）球員必須注意之事項：
 - ① 預防對方帶球轉身。
 - ② 球必須永遠在前方。
 - ③ 逼對方至小邊（邊線）。
 - ④ 逼對方至大邊（中間）。
 - (3) 包抄球員必須注意角度、距離；同時必須與前面的搶截者密切溝通。

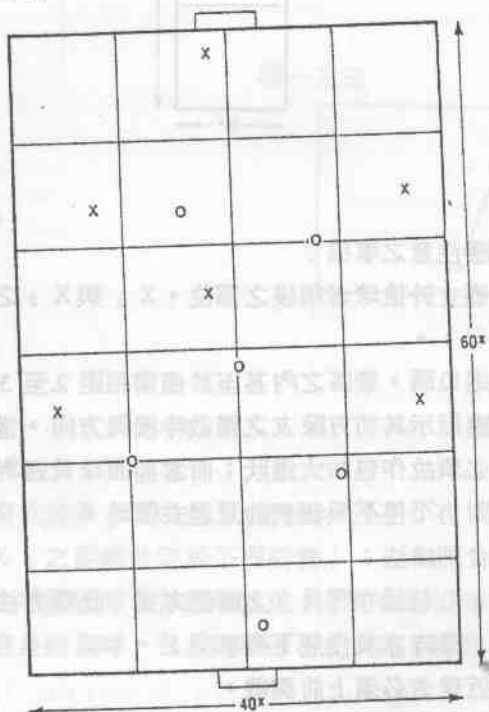
(4) 球員下決定時必須能夠結合他們的理論與技術於一體。

圖一三八

圖一三七



圖一三九



第十一章 防禦訓練(2)全隊

(Defending (2) : As a team)

當球被對方攔截或球技不如對方時，常有寡不敵眾之感。此時，靠近球這半邊的球員必須馬上撤退 (retreat)。另外半邊的球員必須馬上包抄 (recover)。易言之，寡不敵眾時除非對方就要射門或已至罰球區附近；否則不應出腳搶球，而應「迅速撤退」、「立即包抄」。

壹、撤退 (retreat) :

(壹)、撤退之目的：

一、讓隊友有時間重新包抄。

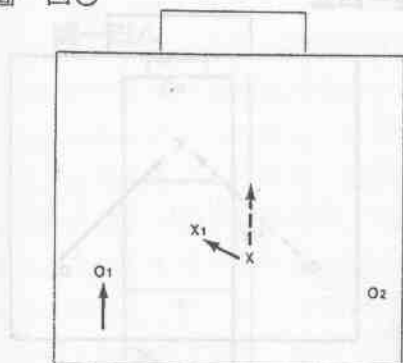
二、封鎖背後空地，讓對方無法前傳 (只能橫傳)，因而令球保持在撤退者前方。

(貳)、撤退時應注意之事項：

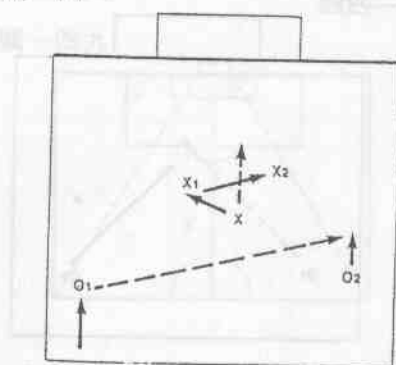
一、撤退路線：如果防守者立於球場之中央時，必須向球門方向撤退。

圖一四〇顯示中央撤退時，理論上是直接跑向球門。但事實上則為Z字型撤退 (參閱圖一四一)。當 O_1 帶球進攻時， X 先向 X_1 方向跑，如果 O_1 將球傳至 O_2 時，則由 X_1 跑至 X_2 位置。

圖一四〇



圖一四一



二、撤退時應令對方球員在自己視線範圍之內：

以寡敵眾已屬困難重重，撤退時如在背向對方，防守將近乎不可能。因之，撤退者之黃金信條即為：「勿讓球或對方球員在自己背後」。

圖一四二顯示 O_1 傳 O_2 時， X 如果向右後轉身，轉身之際將無法看到球與 O_2 ；因之，背後空地非常危險。

圖一四三顯示 O_1 傳 O_2 時， X 如向左後轉身，既能看到球亦可看到 O_1 與 O_2 ；因之，令球與對方球員在視線範圍之內。

三、撤退時應保持對方與本身之間的距離：

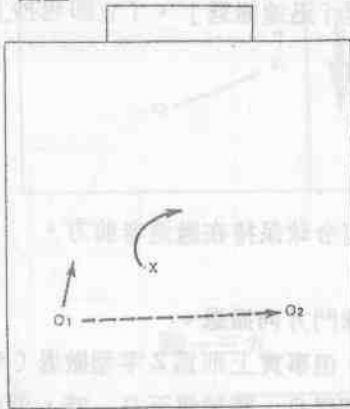
撤退者應儘可能拖延時間，拖延到足夠讓其他隊友回來補位；但仍需相當快速，保持對方與本身之間的距離。攻方之傳球愈多對於守方愈為有利；因為攻方違反了「快速進攻之原則」。防守者應儘可能讓球與對方球員在自己的面前，而不能讓球或對方球員跑至自己的

背後。

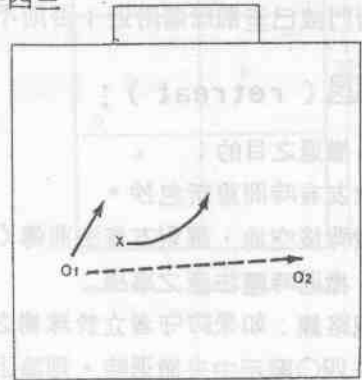
圖一四四顯示撤退者太上前，因此， O_2 很容易將球傳至背後空地。

圖一四五顯示撤退者立於正三角形位置，對方不易突破。

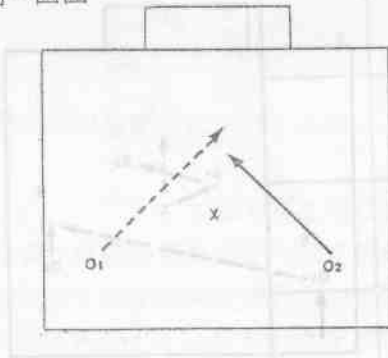
圖一四二



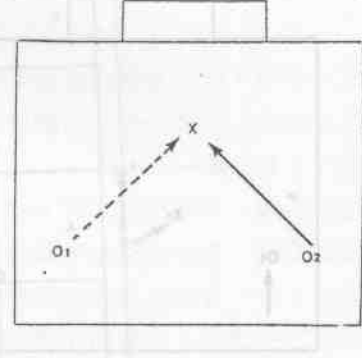
圖一四三



圖一四四



圖一四五



叫讓對方射門 (drawing the shot) :

當撤退至禁區附近時，不能再退，因為對方已無法再利用撤退者背後之空地（守門員在後之故）。此時應設法阻止對方再傳球或再接近球門（寧可讓對方射門）。其理由如下：

(一) 射門距離較遠。

(二) 射門角度較大。

(三) 撤退者仍有機會搶球。

圖一四六顯示 X 太靠近帶球者 O_2 ，因此讓 O_2 有機會傳至背後空地。

圖一四七顯示 X 立於 O_1 與 O_2 之間， O_2 無法再傳，只好射門。

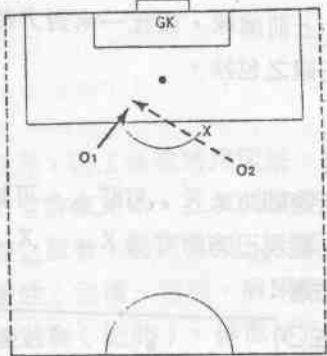
(叁)、撤退之練習方法：

圖一四八顯示 S 將球傳給進攻者 O_1 ， O_1 可帶球亦可傳球；X 必須設法拖延對方，甚至設想辦法搶到球。此時撤退者應注意下列事項：

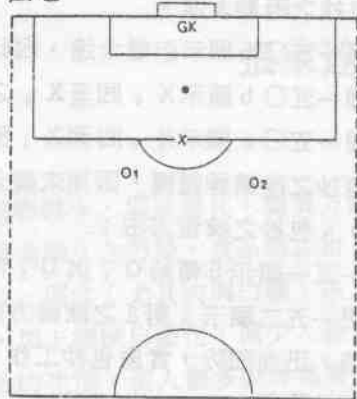
一設法阻止對方直奔球門，並令對方在自己面前傳球。

- 二、設法讓球與對方球員都在視覺範圍之內。
- 三、設法令自己與對方成正三角形，調整撤退速度，並且保持距離。
- 四、非停止撤退不可時，設法讓比較不利的對方球員射門。
- 五、設法拖延對方之攻擊。

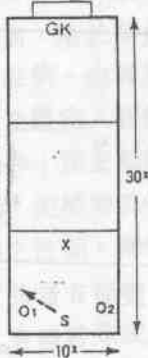
圖一四六



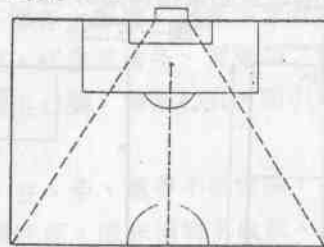
圖一四七



圖一四八



圖一四九



貳、包抄 (recover) :

(壹)、包抄者應注意之事項：

如果攻方人數較多，守方球員包抄是個非常重要的工作。因此，守方球員必須瞭解：何時包抄？如何包抄？包抄之距離多遠？

一、何時包抄？當守方比攻方人少時，必須包抄。

二、如何包抄？愈快接近危險區之途徑愈好；兩邊者應跑向近柱，中間者應奔向12碼罰球點（參閱圖一四九）。

三、包抄之距離多遠？防守者之包抄距離視下列情況而定：

- (一) 搶球。
- (二) 掩護搶球者。
- (三) 盯住對方之帶球者。

四、佔領重要位置。

(貳)、包抄者常犯之錯誤：

- 一、包抄失敗：未包抄或包抄太慢。
- 二、包抄之距離太遠。

圖一五〇 a 顯示距離太遠，因此沒人上前搶球。

圖一五〇 b 顯示 X₂ 回至 X₁ 之平行線上，鼓勵 X₁ 上前搶球，如此一來對方將會橫傳。

圖一五〇 c 顯示 X₂ 回到 X₁ 稍後之位置可以實施正確之包抄。

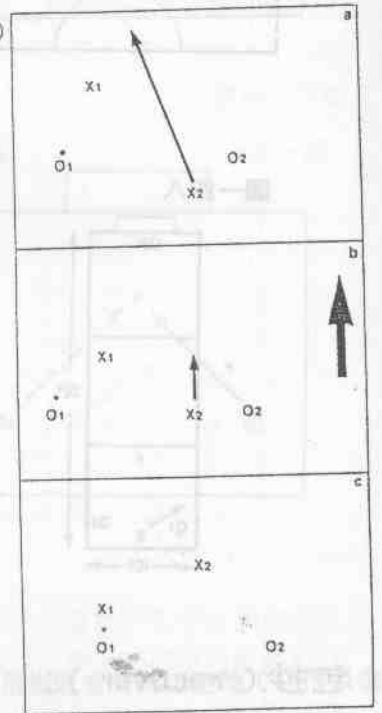
三、包抄之後精神鬆懈，因而未盡全功。

(參)、包抄之練習方法：

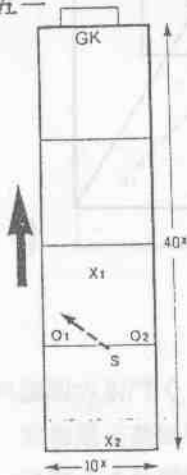
圖一五一顯示 S 傳給 O₁，與 O₂ 向 X₁ 進攻，X₂ 則全速回防，X₃ 可盯人、可搶球、亦可包抄。圖一五二顯示 5 對 3 之練習方法。當前鋒 X₁ 與 X₂ 發現己方防守者 X₃、X₄、X₅ 以寡敵衆時，迅速回防，實施包抄工作。此等訓練方法必須注意：

- 一、包抄路線。
- 二、包抄距離。
- 三、包抄之後集中注意於防禦工作。
- 四、佔領重要位置。
- 五、其他的球員必須指揮回防之球員。

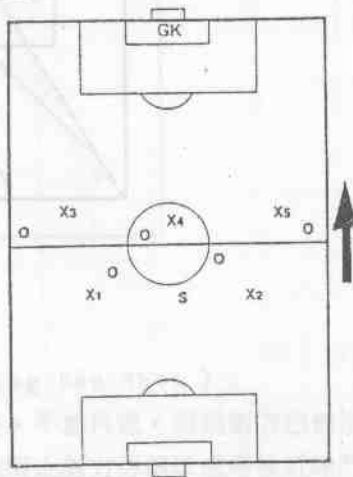
圖一五〇



圖一五一



圖一五二



講 習 班 教 材

Hughes, Charles: "The football association coaching book of Soccer tactics and skills", London: British Broadcasting corporation, 1980.