

曲棍球守門員之技巧與訓練法

李 明 榮

一、前 言

守門員是曲棍球競技中最後的守備者，它的任務是看守門戶，阻止對方射球入門得分，是把守門戶的大臣，其職責較其他選手繁重，它的成敗為主宰全隊士氣的關鍵。因此，非有適度的身材和高度的技巧與經驗，再加上冷靜、判斷、堅定、勇敢及統御的才智，實難能成爲一位優秀的守門健將。守門員除應具備一流的基本體能、技術外，尚須具有特殊裝備與技巧，方能勝任愉快。

壹：特殊裝備：①護腿，②護鞋，③護生帶（男生），④手套，⑤護面。

貳：特殊技巧：①停球，②踢球，③抓球，④擋球，⑤擊球。

二、守門員應具備的條件

壹：身高與體重保持平衡。

身材太矮時處理高飛球的能力較差，故身材高大爲佳，但最要緊的是身材與體重應均衡發展。因矮胖的守門員，其動作較遲鈍，瘦長者則力量差，對競爭力較弱。

貳：反射性與柔軟性佳。

對方在球門前的攻勢，不但激烈而瞬息萬變，且射球快速凌厲飛來，故守門員非具有直覺反射動作，和高度的柔軟性來實施防禦不爲功。

叁：速度與力量兼備。

守門員具有柔軟的身體，正確的判斷力和預測的衝刺力，但爲了踢球強勁而有力，則要提高動作反應的速度和踢球的力量。

肆：勇敢和果斷力。

依對方的進攻而防守的立場而言，守門員是處於被動的狀態，但針對強勁的射球與猛烈的進攻，守門員應具有勇氣做果斷動作的能力。

伍：頭腦冷靜沉着。

守門員應具有頭腦極其冷靜沉着地注視比賽進行，并從容不迫地處理球的能力，若守門員在緊要關鍵時刻，不能冷靜沉着地應付狀況時，則不但不能盡職，甚且影響其他鋒衛選手的慌亂。

陸：保持集中力的能力

當對方帶球越過25碼線，并突入攻門圈時，守門員即進入準備應付攻勢的狀態，若連續在攻門圈內進行攻防戰時，則守門員之神經歷久緊張而疲憊。尤以比賽結束時得分相同的罰七碼球，與射球者一對一的決賽時為最，故平素應設計緊迫之場面，以訓練其具有能持續集中的能力。

柒：具有判斷力與預測力。

守門員若能儘早識破對方的意圖，即可從容不迫地決定自己的防守方式，所以平常應瞭解鋒翼選手之意圖，并預測其攻勢，則可收預期的效果。

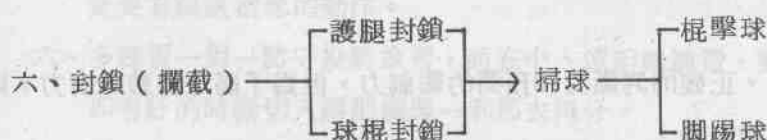
捌：高度的意志力與自信心。

意志脆弱的守門員，其自信心易動搖，失去自信心之守門員，即無法確實地達成責任。

三、守門員的技術分類

一、基本的準備姿勢。

二、位置的站法。



四、準備姿勢

守門員的準備姿勢，係針對被攻擊及被射門的球，能迅速應付的姿勢，唯在曲棍球比賽中對具有速度而強勁的射門球，往往無法招架，故守門員應確實地做好準備姿勢，方能化險為夷轉危為安的功能。

守門員之準備姿勢：

壹：應用姿勢一低姿勢（圖1）

一腰膝深屈并以腳尖着地站立，上體前彎保持平衡



①正面 ②側面

圖 1. 準備姿勢

的姿勢。

一臉向前注視狀況的變化，雙手不可太寬，輕鬆屈肘。

貳：基本姿勢—高姿勢

一腰膝微屈，腳掌着地，放鬆而準備。

三身體機動而不呆板，精神集中而不緊張，配合狀況的變化，隨時改變姿勢。

五、位置的站法

比賽進行中由於情況的改變及球的流動，守門員應隨時改變位置。因此，守門員應事先瞭解對方所採用的戰術戰略，俾能正確地判斷并作有效的站位。

壹：位置的站法

一正面站立法：對方採取正面中央突破法時，守門員站在連接球與球門的中心線上（圖 2），距球門線 2—3 碼前之位置。

二側向站位法：對方展開翼側攻擊時，守門員側向門柱站在連結球與球門的中心線上，距球門線 2—3 碼，稍靠近門柱的位置（圖 2）

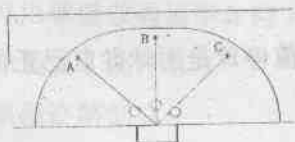


圖 2 站位



圖 3. 近球站位

三近球站法：遭遇對方單槍匹馬帶球衝進進攻時，守門員應果斷勇敢地衝出球門，與對手之距離越靠近時，則以護腿之寬度，確實地掩護球門。（圖 3）

六、基本技巧

壹：直接踢球

守門員的守備技術中，直接踢球是效果最高的技術。守門員為爭取時效，可趨前迎球，并找出可踢球的時機，用腳背將球向兩側橫掃踢出之動作來處理球。

一動作要領—茲以向左側踢球為例。（圖 4）



圖 4 直接踢球

1. 身體上前迎球，常到達適當的位置時，左足向前踏出一步，重心順勢前移至左足，上身前彎，注視來球。
2. 以左足為軸心足，右足往後提起。
3. 用右足之腳背，將球向左側用勁橫掃，踢出遠離球門。
4. 球踢出後，隨即順勢向前跨出一大步，以平衡身體，準備下一步動作。

注意事項：

1. 看清球速與球質，才決定踢球時機與腳的站法。
2. 用雙手側伸維持上身的平衡。
3. 踢腿之踝關節伸直，用腳背踢球。

貳：正面停球→棍擊球

正面停球是守門員最基本而最安全的停球技術，這種停球是射球從自己正面飛來，或是自己移位正對球路時的停球技術。

一、動作要領：（照片 1）

1. 身體移動并對準來球，雙足併攏，屈膝上身前傾，腳跟提起，腳尖着地，維持身體重心，注視來球。
2. 配合兩腿縮併的動作，用護腿擋住球，使球彈落在前面。
3. 右手持棍用勁將球向左側角旗方向擊出。

參：單足停球→推球

距守門員左或右足較遠的強勁射球，或是緩慢的滾地球，守門員可使用單足停球來處理球。



照片 1 正面停球→棍擊球



照片 2 單腳停球→推球

一、動作要領：茲以左側為例（照片 2）

1. 身體向左侧移動上前迎球，抵達適當的位置時，以右足為軸心足，左足向前跨出一步，重心順勢前移至左足，上身前傾，注視來球。
2. 左足腳掌着地，左腿向前傾，用內踝擋住來球，并使彈落在胸前。
3. 雙手握棍，上身向前彎，以左足為軸心，順勢向前推擊球。

二、注意事項：

1. 將停球之腳，正確地置於球路上。
2. 近球以足之內踝停球，遠球以坐姿小腿內側停球（圖 5）



圖 5. 單腳停球

肆、手停球→空中踢球

當對方選手在球門前，施展推高球或挑球射門時，射球凌空飛來，守門員即不能用護腿停球，又不可用球棍做過肩擊球時，僅可使用合法的手停球來處理對方之射球。

一、動作要領（照片 3）

1. 準備姿勢站立。
2. 左手上舉伸直接（抓）球。
3. 接球後立刻鬆手，使球垂直下落。
4. 重心移置左足，右足向後提起，以右腳背用勁將球踢出。

二、注意事項：

1. 抓球不可太久或改變方位。
2. 踢球的方法有空中踢球與反彈球踢球兩種，踢球時應把握時機，猛力用勁踢出。



照片 3. 手停球→空中踢球

伍：倒身手停球

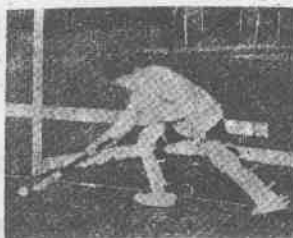
距守門員左、右側較遠的直飛射門球，若在瞬間不能飛躍出去，即無法防守。故守門員側跳使用左手停住球，即刻鬆手并從側臥之體勢爬起來，將球擊出或踢出。

陸、球棍停球

對飛到守門員右側的強勁射門球，守門員即無法快速移位處理，同時用腳亦無法踢到時，則以反射地伸出球棍擋球防守。

一、動作要領（照片 4）

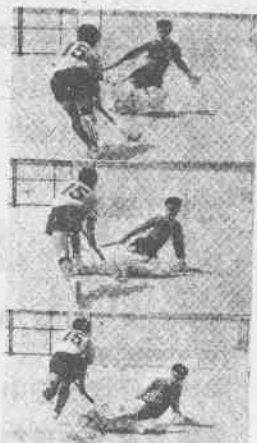
1. 準備姿勢站立。
2. 身體向右側傾斜，重心順勢移至右足，右手伸出以手腕與手臂之力量，用球棍平切面擋住球。
3. 球落地後，順勢用左脚向右侧角旗方向踢球。



照片 4. 棍停球

二、注意事項：

1. 配合時機，右手快速向右侧揮振球棍。
2. 球棍平切面稍向下推壓球的動作停球。



照片 5. 滑倒攔截

柒：滑倒攔截球

當對方單獨帶球衝入攻門圈內時，守門員看準時機突進，在對方帶球尚未進入射門態勢，且欲尋找空檔時，守門員作滑倒攔截的積極反擊動作。

一、動作要領（照片 5）

1. 以球為目標向前突進，至適當地點以較低的準備姿勢站立。
2. 左足為軸心，向右滑踢腿。
3. 左足屈膝小腿外側着地，右腿由右向前伸直踢球。

二、注意事項：

1. 對方完成射門體態前，視機做滑倒之動作。
2. 以球為目標向前突進，以滑倒動作攔截球。

捌：球棍攔截球（照片 6）



照片 6. 球棍攔截

守門員持着球棍而不做有效的使用，是非常可惜的。但若過份依賴球棍是明顯的錯誤，諸此均不能完全盡到防守球門的責任。但究竟球棍應如何利用，才能發揮其最大效益？亦即離開足守備範圍以外的球，用右手握長棍，棍端儘量放低，做封鎖式的攔截球。

一、動作要領：

1. 右手握棍端，準備姿勢放低，注視來球。
2. 左足向前跨一步，上身前彎，重心順勢移至前足，成前弓後箭的姿勢。
3. 右手持棍，棍面朝前，儘量向前揮棍，以平切面做封鎖式的攔截球。
4. 攔截球後瞬即處理球。

二、注意事項：

1. 前進迎球時，用足或身體做假動作。
2. 不可將球棍伸出做前進之擊球動作。
3. 準備姿勢放低，使棍柄接近地面的程度。

七、守門員訓練法

守門員所具備的條件、裝備、技術與職責，與其他鋒衛選手完全不同。因此，練習時除加強特殊技巧的訓練外，應給予實際，守門員的練習應包括以下各方面。

一、步伐移動。

二、敏捷性和反應性。

三、移位站立。

四、踢球技巧。

五、停球和攔截技巧。

六、手和球棍停球。

七、綜合技術。

八、臨場比賽。

壹：基本練習

一、步伐（圖 6）

1. 前進與後退—向前、後、左、右移動。
2. 快步—在原地做蹬踏跑。
3. 後轉體—將一足向斜後方轉，並衝刺數步。
4. 交叉跑—以一足向前或後往兩側跑。
5. 後退步—以低姿勢和小碎步，快速後退跑。
6. 衝刺急停—衝刺前進聞令急停。
7. 衝刺—向左、右門柱衝刺，聞令做準備姿勢。

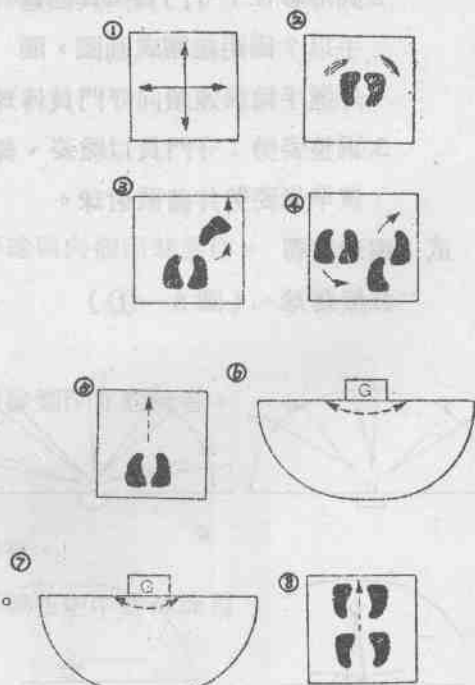


圖 6. 步伐練習

8. 滑步—在球門前自一門柱至另一門柱間，做半圓形滑步。

敏捷和反應性練習 (圖 7)

1. 網球射門：在 7 碼罰球點，靜置一列網球，連續快速地射向守門員，守門員則迅速全力攔截球。

2. 背向攔截：守門員距牆四碼站立，球從守門員背後兩側做各種角度射門，守門員迅速轉身攔截。

3. 聲音反應：守門員閉眼或背向射球者站立，聞令後張開眼睛或轉身攔截球。

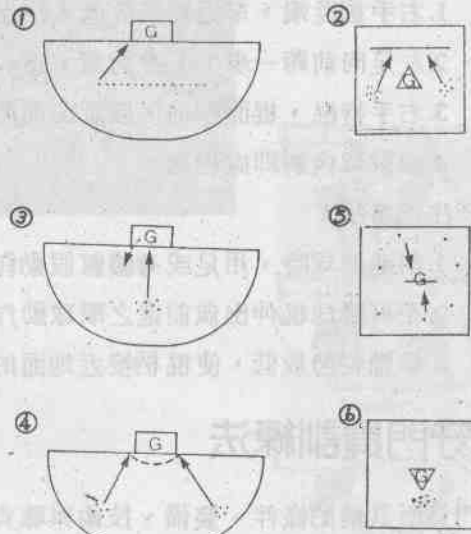


圖 7. 敏捷與移位

移位站立練習 (圖 7)

1. 門前衝刺：在門柱兩側放置網球，守門員自一門柱到另一門柱間，移位站立攔截自兩側之射球。

2. 圓形移位：守門員與其他選手以 7 碼距離圍成圓圈，圈

外選手輪換連續向守門員傳球或射球，守門員必須快速移位接球或攔截球。

3. 調整姿勢：守門員以跪姿、側坐、臥姿及分腿正坐等姿勢預備，聞令後迅速躍起做準備姿勢并攔截射球。

貳：踢球練習

一直接踢球。(圖 8—①)

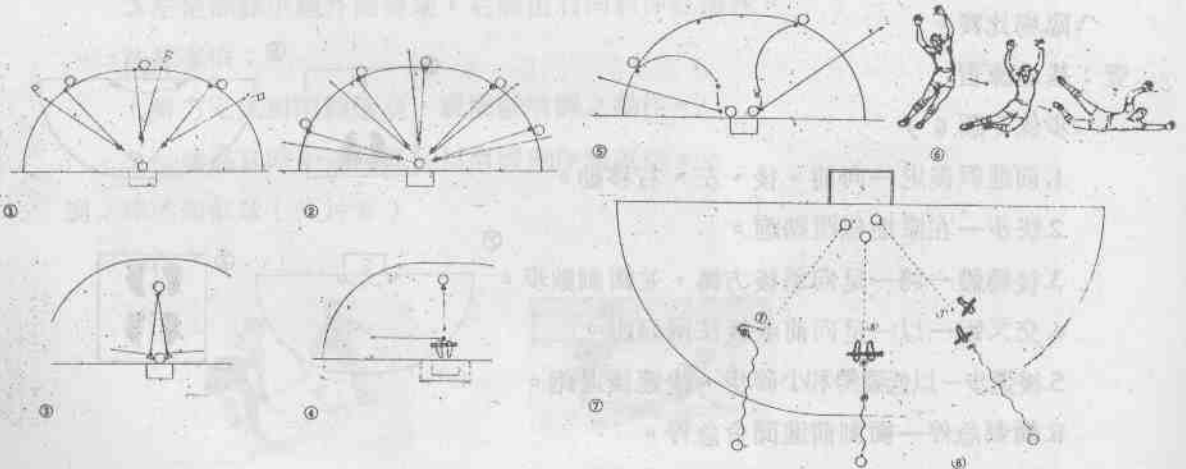


圖 8 踢球練習法

(一)練習要點：

- 1.軸心足與踢腳交互輪換練習。
- 2.踢足球的方法踢球。
- 3.踢16碼之推擊射門球。

(二)注意事項：

- 1.直接踢各種方法之射門球。
- 2.直接踢各種距離與角度之射門球。
- 3.直接踢各種速度之射門球。

三內踝踢球(圖8—②)

(一)練習要點：

- 1.慢速滾地之射門球，用腳尖或腳背踢球。
- 2.邊移位邊踢射門之來球。

四單腿停球—推球或向側踢球(圖8—③)

(一)練習要點：

- 1.徒手練習停球及推球的動作。
- 2.從距守門員10碼處，向守門員左右側一碼的範圍推球。

(二)注意事項：

- 1.左腿及右腿的停球技術均應練習。

五正面停球掃球(圖8—④)

(一)練習要點：

- 1.從距守門員10碼處射門，守門員做正面停球與向側踢球動作。

(二)注意事項：

- 1.徒手反覆做停球與向側踢球動作。
- 2.掃球之方式有推球與擊球兩種，單手之掃球動作亦應練習。

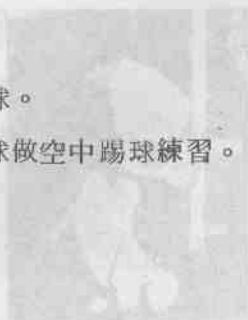
六手停球空中踢球(圖8—⑤)

(一)練習要點：

- 1.將球投至肩或頭部5碼之高度，用左手停球。
- 2.將球以投擲、推高或射高，守門員用手停球做空中踢球練習。

(二)注意事項：

- 1.練習投強球停球，手不可往後彈振。
- 2.投球至守門員之左右側交互練習。
- 3.球落地反跳一次踢球練習。
- 4.熟練反跳一次踢球，然後反跳一次時做假動作，反跳2次時始實際踢球。



六撲球 (圖 8—⑥)

(一)練習要點：

1. 從距守門員 7 碼處，推射低空球，守門員用腳撲球。

(二)注意事項

1. 左脚或右脚撲球動作均應練習。
2. 守門員右側之低空球，則用棍停球。
3. 射球員離守門員稍遠時，則倒身用手停球。

七單腿封鎖與球棍攔截 (圖 8—⑦)

(一)練習要點：

1. 應付從 25 碼附近帶球突進之選手，守門員可先使用假動作，以誘惑對方驚慌失措。

(二)注意事項：

1. 左脚或右脚之封鎖動作均應練習。
2. 正棍或反棍之攔截技術均應熟練。

八兩腿封鎖 (照片 7)

(一)練習要點：

1. 前鋒距守門員 3 碼前射門，守門員原地做兩腿併攏封鎖動作。
2. 前鋒距守門員 5 碼前射門，守門員前進 2 碼，兩腿併攏封鎖。
3. 實際比賽練習。

(二)注意事項：

1. 各種射門之滾地或低飛球，均應練習。
2. 各種距離、角度及球速之射門球，均應練習。



照片 7. 兩腿封鎖

參考書籍

1. 曲棍球裁判之技術與方法，范士驥編著，中華民國曲棍球協會發行，六十二年。
2. 曲棍球運動發展史，郭隆和編著，明山書局，六十六年。
3. 曲棍球基本動作之研究，王椿安著，台北體專體育學術研究會發行，六十四年。
4. 陸上曲棍球，劉仲華編著，正中書局，六十六年。
5. 中華民國大專院校體育學術研究會專刊，輔仁大學印行，六十六年。
6. 曲棍球講義，萬清和編，省立體專，六十八年。
7. 身體運動之科學的原則，蘇雄飛編著，台北體專體育學術研究會，六十八年三版。
8. 曲棍球指引，劉英傑，萬清和著，百合文化事業社，六十九年。
9. 曲棍球規則，中華民國曲棍球協會，一九八一年。
10. 曲棍球之教學方法及評量設計，郭隆和編著，暉光出版社，七十一年。
11. Men's Hockey Published in Collaboration With The Hockey Association
1968.
12. How To Play Hockey. By Brian Booth. With exciting action Photos. Jack.
Pollarb. Pty Ltd.
13. Field Hockey. Educational, Sports. Technique Loop Film Guiue. by the.
Athleltic Institutel. 1971.
14. Hockey-Training Technik taktik, H. Budinger. W. Hillmann W. Strodter,
1978.
15. World Hockey, The magazine of the International Hockey Federation, 1977.
16. Ranchael Heyhoe. Flint, Fild Hockey, Barron's Educational Series, ins
1978.
17. See and learn Hockey, Swiss Hockey Association Horst wein Graphisches
Atelier Schierle ASG 1978.
18. Hockey For Schools Carola, Bryant, 1978. Pelham Books 1976.
19. Better Hockey For Girls by Brenda Read 1971.
20. The Science of Hockey Horst Wein Pelham Books Ltd, London, Third
Impreession Tanuary, 1977.
21. 圖解ユーチホツケー，市川日出男著，東京成美堂，一九七〇年。
22. ホツケー恩田昌史著，東京不昧堂，一九七三年。
23. アイス、ホツケー入門，田名部匡省著講談社，一九七三年。
24. ホツケー選手用體カトレーニングの手引き，滝沢健治，日本ホツケー協會，一九八一年。
25. ホツケーの基礎技術講義，安田善治郎，一九八二年。