

# 打卡世界杯

2022 卡塔尔世界杯特别报道



# 为了踢出“完美点球” 这些球队都是怎么训练的

谈到点球大战时，往往会有两种不同的阵营：一种是把点球看作刮彩票，他们认为练习点球是浪费时间；另一种则认为点球是比赛中具有戏剧性和决定性的，必须要多加练习。

12月5日晚，在日本对阵克罗地亚的比赛中，双方战至点球大战。三次扑出日本队点球的门将利瓦科维奇成为克罗地亚晋级的最大功臣。12月7日凌晨，摩洛哥在点球大战中以3比0战胜了西班牙，历史上第一次进入世界杯八强。在球迷们对点球大战津津乐道的同时，球队思考更多的是该如何训练球员罚出“完美点球”。

在国际足联官网推出的纪录片《The Long Walk》（意为：漫长的助跑）中，众多过去或现在的明星球员以及来自不同领域的专家和学者对这个问题进行了探讨，或许能给之后要走上点球点的球员们一些启发。

## 1 穿更重的鞋子，踢出更快的球

纪录片中出现的专家包括了来自德国哥廷根大学的物理学讲师梅廷·托兰，以及前橄榄球教练克莱夫·伍德沃德。在加盟英超俱乐部南安普敦担任“球员表现总监”之前，伍德沃德曾与英格兰一起夺得了橄榄球世界杯冠军。

托兰对点球提出了基于自然理论的方法，他的第一个建议就是让球员在踢点球之前换上一双更重的鞋子，因为这会让他们踢出的点球速度更快，“我不知道他们为什么不这样做。”托兰还建议，除了换上更重的鞋子，点球手应该瞄准他们肯定会得分的部分，“我们称之为守门员无法防守的区域。”

托兰对守门的情况画出了示意图，假设守门员身高为6英尺7英寸（约2米），一个标准的11人制足球场球门宽7.32米、高2.44米。他以球在被

踢出时速度为每小时100公里左右计算，皮球将在0.4秒内入网。如果守门员遵守规则，将脚踩在球门线上，那么，即使他们猜对了方向，也无法触及球门的某些区域，比如上角和下角。

伍德沃德提出的建议来自大卫·阿尔弗雷德的工作经验。阿尔弗雷德曾执教英格兰橄榄球队，是伍德沃德的踢球教练，他们一起来到南安普敦。伍德沃德说：“在一一对一工作方面，他是我见过最好的教练。”在评估点球时，阿尔弗雷德认为球员和皮球最理想的运动轨迹应该是一个平躺的字母“J”。伍德沃德解释说：“球员进行直线助跑，这意味着踢出的皮球也直线前进，然后开始上升，这就形成了一个字母‘J’。阿尔弗雷德在训练中注意到，许多球员的助跑路线都呈‘C’形，踢出的球飞行轨迹也变成了‘C’形，这并不理想。”

## 3 训练时增加干扰，锻炼心理素质

知道如何踢球当然很好了，但如果球员不能承受点球所带来的压力，那么所有的这些技术和诀窍都没有用。这也许是主罚点球中最重要的一个方面。谈到点球大战时，往往会有两种不同的阵营：一种是把点球看作刮彩票，他们认为练习点球是浪费时间；另一种则认为点球是比赛中具有戏剧性和决定性的，必须要多加练习。

带领德国队夺得1990年意大利世界杯冠军的队长马特乌斯说，当时他们每天都在练习点球。“熟能生巧”的德国队在半决赛中，通过点球大战击败英格兰。从1982年世界杯到2016年欧洲杯，德国队赢下了六次点球大战。

然而，马特乌斯也承认，光是练习还不够。练习和在场上比赛是不一样的，他说：“练习的时候体会不到经过120分钟激战之后的现场氛围、心理压力

和身体疲劳。”

在纪录片中，很多球队对点球大战的准备工作不尽相同。2002年世界杯，东道主之一的韩国队在荷兰人希丁克执教下，尝试了一些具有创新性的训练方法。他想尽一切办法，在球员们练习点球时，不断地施加外部的干扰。那一届世界杯，韩国队在四分之一决赛通过点球大战淘汰了西班牙。

马特乌斯和希丁克都表示，罚点球时需要冷静的头脑。“你知道全世界都在关注你，但你必须忘掉这一点，”马特乌斯说，“你必须保持专注，走向罚球点时，你可能在想第二天的新闻头条。但到了罚球的时刻，你必须专注。”希丁克则表示：“主罚点球成功率高的都是冷静的球员，他们会把周围的噪音都排除在外。”

## 3 训练后的点球大战，按比赛走流程

对于点球大战这一棘手问题，现任英格兰队主帅索斯盖特或许有最合理的应对方法。2016年任命索斯盖特为主教练时，三狮军团在最近的五次点球大战中均铩羽而归。

索斯盖特正是其中一场惨痛失利的亲历者。在1996年英格兰欧洲杯半决赛，他在对阵德国队的点球大战中踢丢了一球。纪录片中的几位嘉宾都认为，英格兰队几乎一直把点球训练当作不值得花太多时间的事情。然而，随着一场又一场失利，可怕的点球成为了他们痛苦的回忆。

索斯盖特上任后开始着手改变这一点，他将点球确定为训练时的重要事项之一，并且非常注意细节，这给他的球员留下了深刻的印象。前英格兰队球员阿什利·杨透露：“我们会讨

论主罚点球时踢向哪一边，并且每次训练结束后都会模拟一次点球大战训练。不只是踢球，而是会站在球场中心圆圈等着，和正式比赛的点球大战一样。当我们上前主罚时，我们知道自己必须放松、调整呼吸并等待适当的时间。”

索斯盖特的方法很快奏效。2018年俄罗斯世界杯1/8决赛上，英格兰队与哥伦比亚队进行点球大战，当乔丹·亨德森罚丢时，球员们保持冷静，让三狮军团拿到了期待已久的点球大胜利。

去年欧洲杯上，英格兰队表现更进一步。虽然他们在决赛点球大战输给了意大利队，但带给球迷更大的感受是，这支队伍已经知道如何从点球大战中吸取教训，并且会变得更加强大。据《新京报》赵雪

