



守门员技术

◎ 接球技术

首先，需要学会接球时如何摆好手型。如果来球的高度高于胸部，那么手就应该呈“W”型；如果来球低于胸部，手就要呈“铲”型。使用这两种技术时，身体的站姿基本上是相同的。

1. “W” 手型

这种手法多用于接住高度位于胸部或胸部以上的射门及传球。双手置于身前，十指充分张开，手掌朝着来球方向，两个大拇指指尖相对接触（或者靠近）。守门员应尽力将球控制在双手中，头部保持静止不动，而双眼要始终盯住球以后，将球向下置于胸前。



2. 接地滚球

球接近时，守门员应该将身体向来球的方向移动，单膝向下跪地。支撑腿要挡住射门的角度，而另一条腿也要向支撑腿靠近，防止球从两腿之间滚过去。

