

足球基本技术之十三

守门员技术

人民体育出版社

足球基本技术之十三

守门员技术

(扑凌空球)

技术指导 张俊秀

人民体育出版社出版
北京新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1974年9月第1版第1次印刷 印数：1—64,000

统一书号：8015·1436 定价：0.08元

慈惠體育運動
增強民族體質

壬午年冬

扑凌空球，是当对方突然射门，守门员离球较远，只有腾空才能扑到球时所运用的一种“抢险”动作。

守门员要掌握好扑凌空球技术，就要熟练地掌握起跳、腾空、落地各种技巧。因此，守门员应该具备良好的弹跳、速度、灵敏、力量等项身体素质。



1—2.

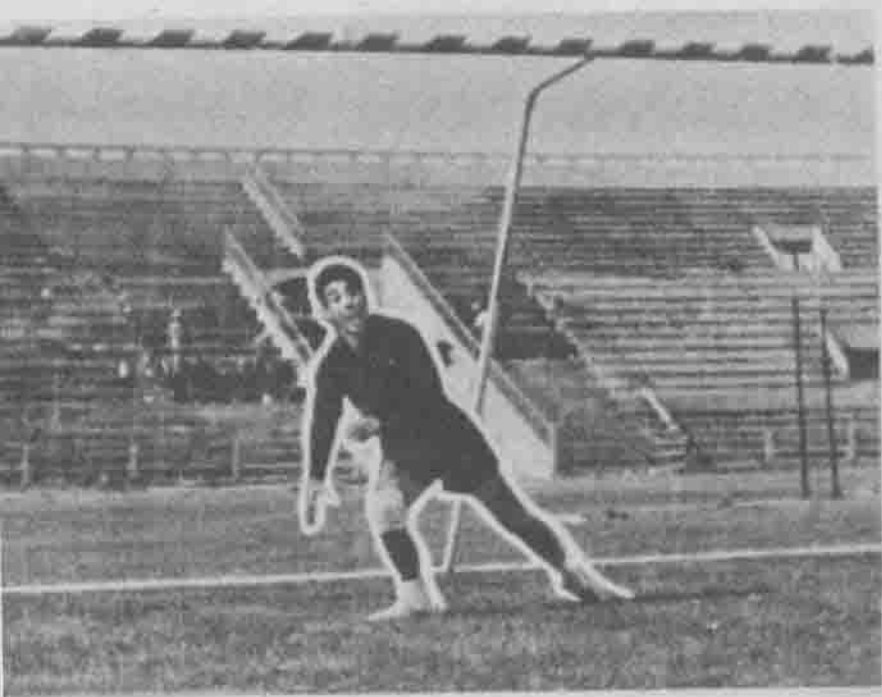
两脚平行站，相距同肩宽，
发现来球后，移重右脚间。





3—4.

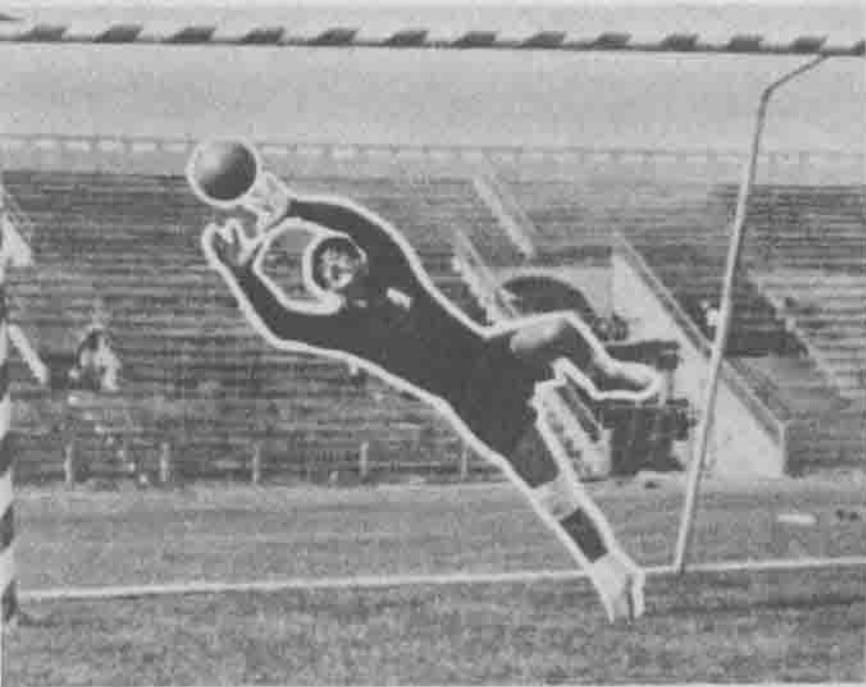
眼睛注视球，身体向右倾。

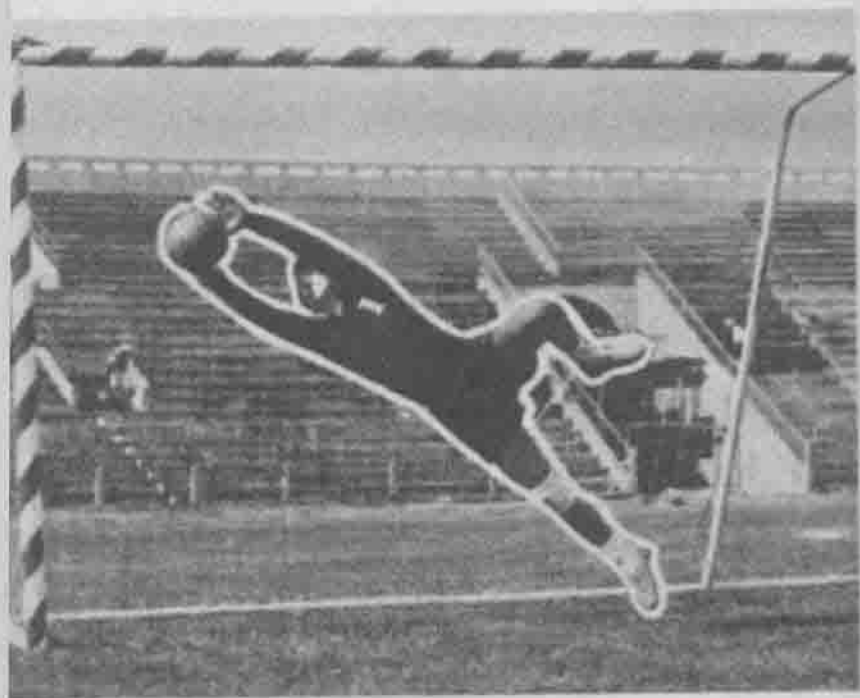


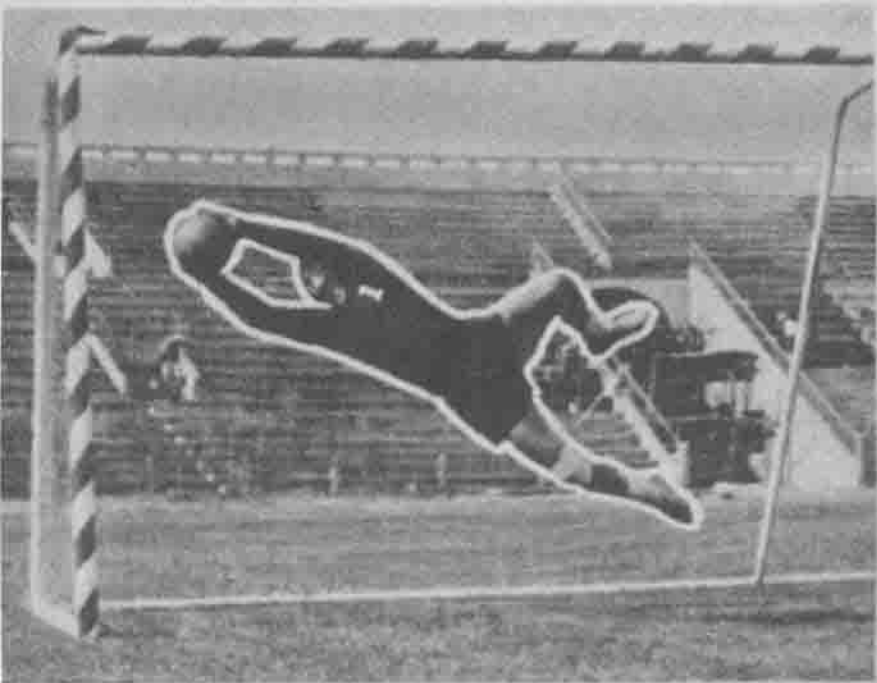


5—7.

身斜脚用力，挺腹上举手，
两掌相靠近，准备接住球。

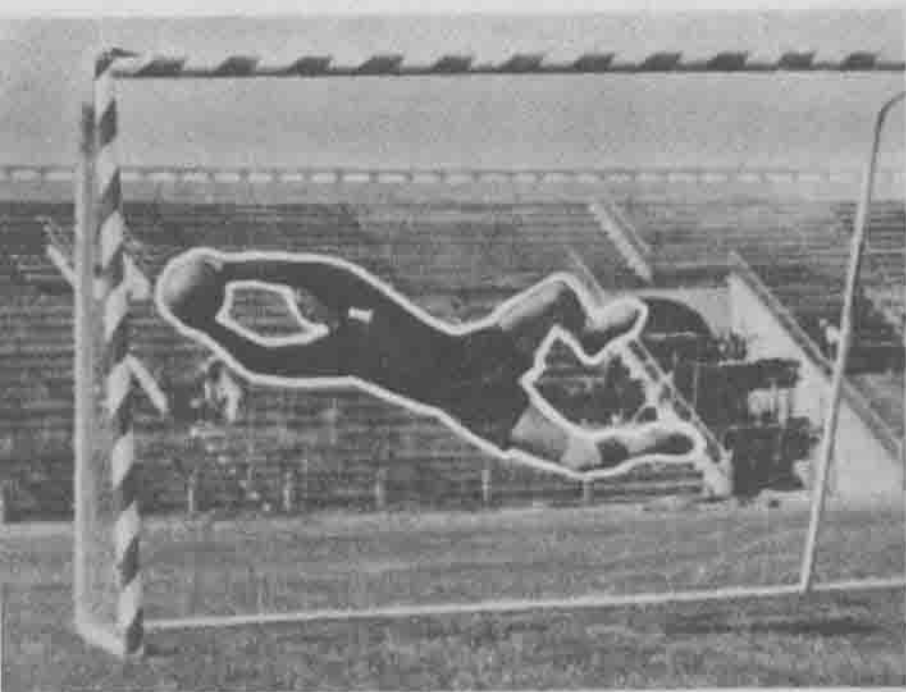


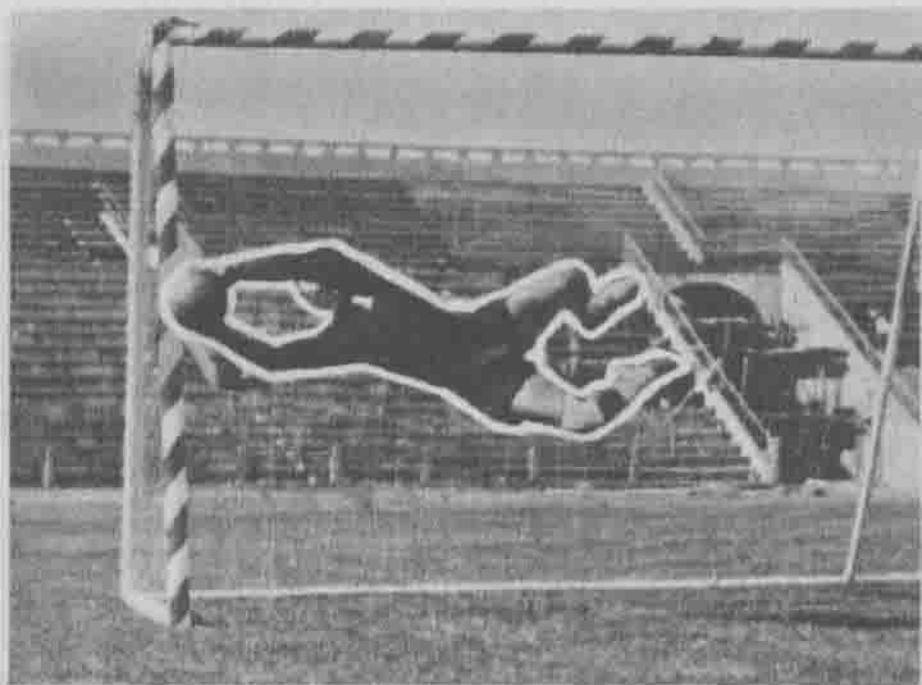


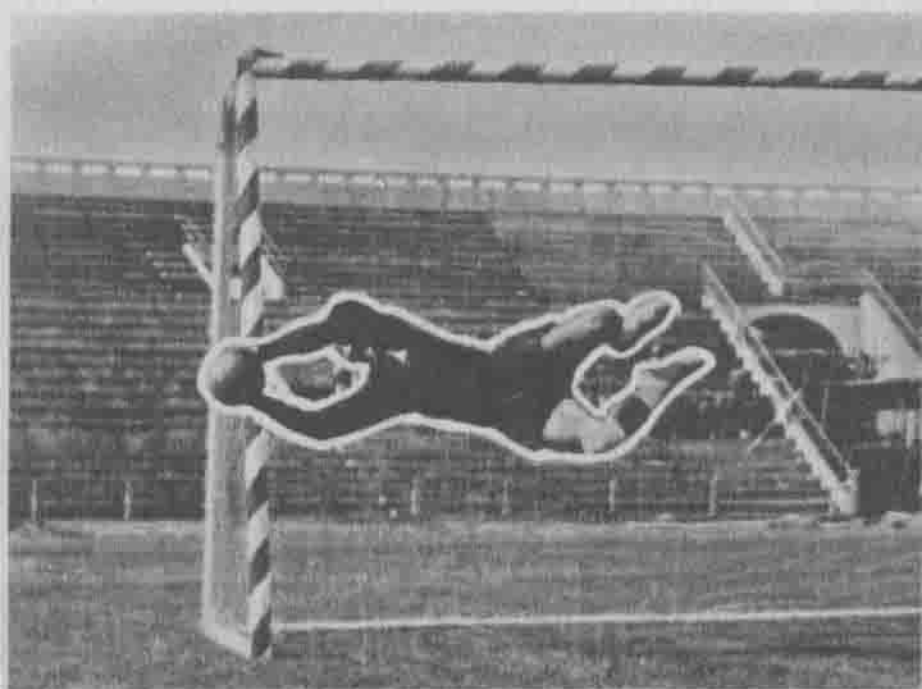


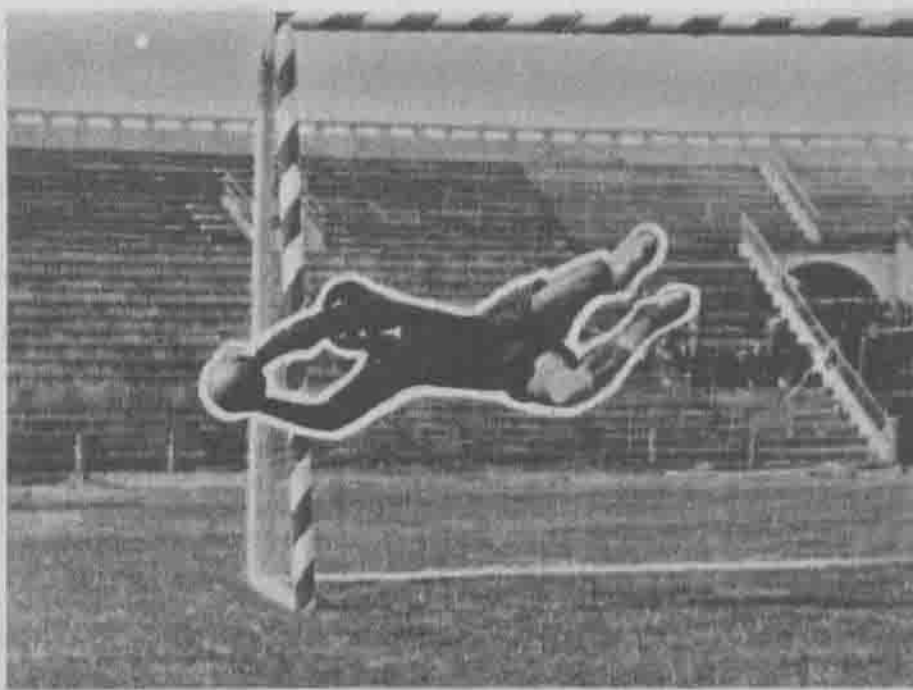
8—11.

蹬地腾空起，伸臂体舒展。
双手紧抓球，两腿自然弯。









2—18.

为使着地有缓冲，球触地后用力撑，肘、肩、臀、腿依次落，牢牢把球抱怀中