

挡球

当一方球员试图从另一方球员抢球时，可以挡球。



头

始终将目光保持在球上

手

“W”形

用力伸直

脸应朝着球

脚

一只脚在前，一只脚在后

接近持球球员脚

技术

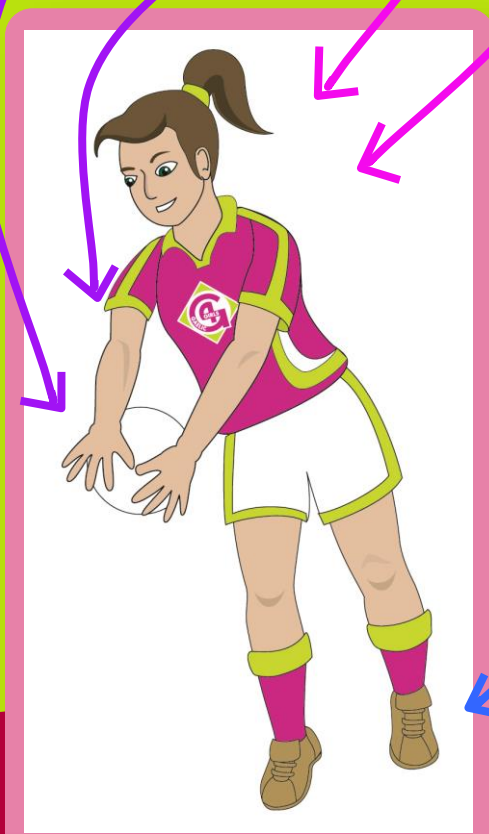
这项技术的动作包括，使双手呈“W”形，用力伸直，保持眼睛张开。接近持球球员的腿/脚，将双手放在球上进行阻挡。

动作要领

1. 手呈“W”形

将手用力伸直，以便在挡球时提供更多支撑

接近持球球员的腿/脚，以便接近球



常见错误

错误1

☹️ 手呈现的形状不正确。在双手分离的情况下，若试图挡球可能会导致球从双臂间飞过，或被踢到脸部

😊 要纠正此错误，请确保在挡球时保持手呈“W”形状

错误2

☹️ 离持球球员的腿不够近。持球球员在未被对手挡球时，更容易将球踢开，而且，随着球的被踢开，挡球球员更有可能被持球球员踢中

😊 应确保挡球球员靠近持球球员的腿，以便成功挡球、抢球。

错误3

☹️ 另一个错误是，挡球球员闭上了眼睛。挡球球员在这种情况下便无法看清持球球员脚的位置，因此可能无法挡球，也可能被持球球员的腿卡住。

😊 挡球球员应确保始终睁大眼睛，以清楚持球球员和球的位置。