足球菜鸟练习正面防守的基本要领

防守是足球比赛中很重要的一个方面，而正面防守则是防守体系中一个非常重要，也被要求是失误最低的一个技术项目，那么如何正面运用正面阻拦技术来增强自身的防守能力呢？

攻方从中路正面进攻时候，防守队员会进行就近的正面阻拦，做出拦截的状态，但是防守队员不要马上冲上前去，若攻方球员继续带球向前方推进的时候，防守队员也不要消极的后退，而是让足球慢慢的逼近过来，等到足球处于攻守双方的平衡状态下，防守队员迅速的扑上进行断球。

       这时，守在防守队员后面的保护队员并不要积极的上前援助队员，而是要密切的关注攻防队员之间的状态变化，进攻队员的进攻在遇到激烈的阻拦时，势必会通过假动作设法晃开第一防守队员的防守，这时进攻队员的方向思路就会暴露，第二防守队员在进攻队员忙于摆脱第一防守队员，又暴露方向思路的状态下，迅速的冲上前去抢断足球。

       要注意的是，此时的第一进攻队员也不是完全的完成自己的防守任务，在足球已经越过自己的防守范围的情况下，第一防守队员要在不犯规的前提下，利用身体位置的优势尽量的阻止进攻队员更加快的控制住足球，为第二防守队员的上抢创造更加好的条件。