# 足球防守技术的详细介绍

# 防守队员看到攻方球员进入自己的防守区域时，要迅速上前进行拦截。拦截的时候防守队员于进攻队员之间的距离不要太远也不要帖的太近，攻守双方球员对持时保持一箭步的距离较为适合，可以进退自如。防守球员要注意在防守的时候紧盯的是人，但阻截的是球而不是人，所以防守球员必须要千方百计的封堵足球可能的进攻路线，防守球员总是站位于攻防球员的内侧，即攻防球员于守门员之间的连线之中。　　防守队员要密切注意攻防球员?每一个运球动作和动作的意向， 防守队员步步逼近并设法把球球从攻方队员那里抢截下来，当进攻队员接球落地或者是停球的瞬间都要腿脚，这是防守队员抢断足球的最好时机，如果抢断没有成功的话，不要着急，防守队员可以退后半步，继续寻找抢断的机会。　　一旦进攻队员急于起脚传球，防守队员可以用下肢阻挡进攻球员的传球路线。防守队员要充分了解攻防带球球员的进攻路线和动作意向，采取各种方法来延缓进攻的进攻时间，为防守方迅速布防赢得宝贵的时间，以便有时间让接应球员前来围堵攻防球员，从而抢断足球并解围。