

KỸ THUẬT CỦA THỦ MÔN TRONG BÓNG ĐÁ

Kỹ thuật của thủ môn là những động tác được sử dụng để bảo vệ khung thành nhằm ngăn chặn – chống đỡ các đường bóng tấn công của đối phương đồng thời nhanh chóng đưa bóng vào cuộc để tổ chức tấn công. Ngoài những kỹ thuật cơ bản của các cầu thủ khác, thủ môn còn được phép sử dụng đôi tay để điều khiển bóng trong khu cấm địa của mình và đây cũng chính là những kỹ thuật đặc trưng và thông dụng nhất của thủ môn.

Xét theo nhiệm vụ thì kỹ thuật của thủ môn được chia ra thành 2 nhóm chính là:

_ Các kỹ thuật phòng thủ và

_ Các kỹ thuật tấn công

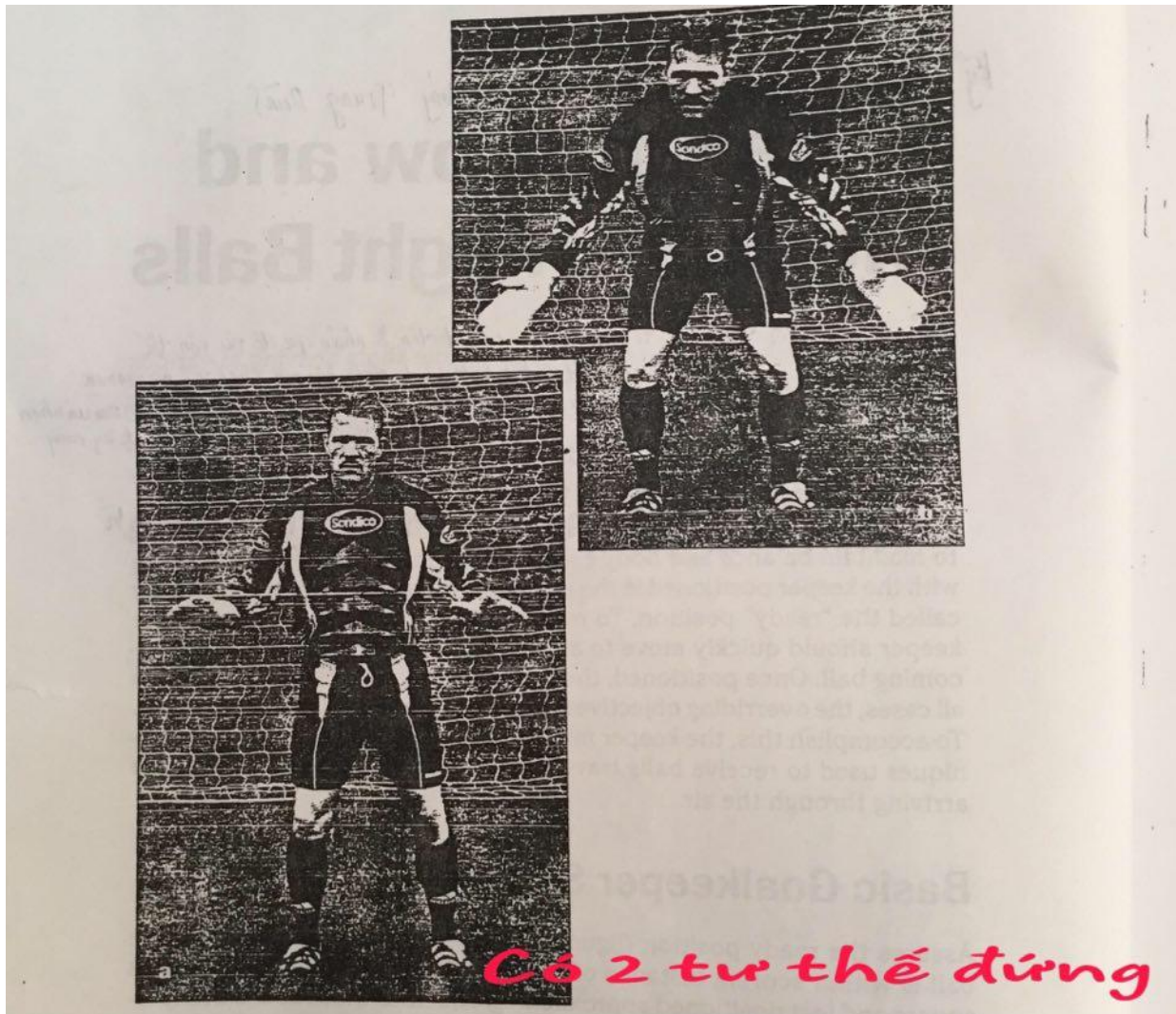
Do nhiệm vụ chủ yếu của thủ môn là hoạt động phòng thủ cho nên những kỹ thuật phục vụ cho hoạt động này được coi là những kỹ thuật cơ bản và đồng thời nó cũng chiếm số lượng lớn hơn các kỹ thuật tấn công. Tuy nhiên điều này cũng không có nghĩa là những kỹ thuật tấn công bị coi nhẹ mà ngược lại nếu không sử dụng tốt các kỹ thuật tấn công thì thủ môn coi như mới chỉ hoàn thành được một nửa nhiệm vụ của mình.

I. CÁC KỸ THUẬT PHÒNG THỦ CỦA THỦ MÔN BÓNG ĐÁ

Trong kỹ thuật phòng thủ của thủ môn bao gồm 2 loại là các Kỹ thuật phòng thủ không bóng và kỹ thuật phòng thủ có bóng.

1. Các kỹ thuật phòng thủ không bóng như là: Tư thế cơ bản, di chuyển, chạy, nhảy, bật và, động tác giả

a. Tư thế cơ bản: Tư thế cơ bản trong phòng thủ của thủ môn (hay còn gọi là tư thế phòng thủ) là tư thế đứng giúp thủ môn có thể chuyển sang các hoạt động khác một cách nhanh chóng và thuận lợi nhất.



– **Phương pháp thực hiện kỹ thuật:** Hai chân đứng rộng bằng vai (khoảng từ một đến hai bàn chân), đầu gối hơi gập để đưa thân người về phía trước, trọng tâm rơi vào 2 mũi bàn chân để tạo điều kiện thuận lợi cho việc xuất phát nhanh. Hai tay thả lỏng tự nhiên ở phía trước ngực, khuỷu tay hơi gập lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay duỗi tự nhiên. Đầu hơi ngẩng lên để dễ quan sát các hoạt động ở phía trước. Tư thế này nếu duy trì lâu sẽ dẫn đến mệt mỏi và, vì vậy chỉ nên sử dụng khi cần thiết, còn bình thường thì nên đứng thả lỏng quan sát di chuyển qua lại, làm nóng các khớp khi không có bóng ... Tư thế chuẩn bị của thủ môn

b. Hoạt động duy trì vị trí của thủ môn (hay còn gọi là di chuyển chọn vị trí)

Thông thường thủ môn chỉ sử dụng tư thế đứng cơ bản để bắt, cản phá các quả đá phạt 11m, các quả đá phạt ở cự ly gần, hoặc khi đối mặt với đối phương có bóng trong tình thế (một đấu một) còn khi không có bóng phần lớn hoạt động của họ là thực hiện các bước di chuyển sang tất cả các hướng theo diễn biến của trận đấu (theo hướng phát triển của các đường bóng. Việc thực hiện các bước di chuyển này được gọi là hoạt động duy trì và chọn vị trí của thủ môn

_ **Phương pháp thực hiện kỹ thuật** : Từ tư thế cơ bản, bằng các bước ngang, bước đúp và bước nhảy thủ môn sẽ di chuyển sang các hướng để đón bóng, khép góc chặn các đường tấn công của đối phương. Thông thường khi di chuyển về bên nào thì chân đó xuất phát trước, còn chân kia sẽ làm chân trụ đẩy bước kế tiếp Trọng tâm không nên quá cao. Khi bước chéo ngang không nên bước quá dài vì như vậy sẽ khó đổi hướng bất ngờ khi cần thiết.

Di chuyển ngang không bóng của thủ môn

c. Kỹ thuật chạy của thủ môn:

Thủ môn sử dụng các bước chạy để di chuyển nhanh theo hướng bóng hoặc băng lên cản phá hay bắt các đường bóng ở xa cầu môn . Do trong thi đấu cũng có lúc thủ môn phải chạy ra khỏi khu cấm địa của mình ,nên họ cũng cần phải có kỹ thuật chạy tốt để đạt tốc độ cao trong các hoạt động cần thiết .Ngoài các tình huống trên ,nhìn chung hoạt động của thủ môn thường là chạy ngắn và thường kèm theo các yêu cầu khác như ,bất ngờ đổi hướng ,rùng và xuất phát nhanh, chạy, nhảy ,bật hoặc lao ra ngã cản phá ...

Căn cứ vào mục đích thực hiện ,kỹ thuật chạy của thủ môn được chia ra làm 2 phần :

_ Phần đầu là chạy đơn thuần

_ Phần tiếp theo là chạy kết hợp với hành động phòng thủ :

Ở phần thứ hai bước chạy ngắn hơn ,trọng tâm hạ thấp hơn và gàn như không còn động tác đánh tay nữa (vì lúc này tay đang ở tư thế chuẩn bị để bắt bóng _ đỡ bóng) khi chạy thân trên lao về phía trước ,chân lẳng theo quán tính ,gập sâu khớp hông và khớp gối .

Ngoài hướng chạy thẳng hoặc chéo thủ môn cũng thường sử dụng các bước chạy lùi . Kỹ thuật này cũng thực hiện tương tự như ở giai đoạn hai (hạ thấp trọng tâm) và đôi khi kết hợp với các bước nhảy đúp . Cần chú ý khi thực hiện bước chạy lùi không nên để thân quá thấp (lê chân trên mặt cỏ) vì như vậy sẽ dễ bị vấp làm mất thăng bằng .

Kỹ thuật chạy kết hợp động tác phòng ngự

d. Kỹ thuật nhảy của thủ môn (hay gọi là kỹ thuật bật nhảy khi bắt bóng)

Nhảy là hoạt động được thủ môn sử dụng nhằm đưa cơ thể lên cao ,hoặc ra xa để bắt bóng hoặc chống đỡ với các đường bóng ở trên cao hay ở xa thân người. Thông thường khi đã có sức bật tốt thì cũng sẽ bật nhảy tốt , nhưng trong bóng đá nếu chỉ có riêng yếu tố này thì sẽ là chưa đủ .Vì vậy để có được hiệu quả cao trong bật nhảy đón bóng ngoài sức bật ,thủ môn cần có tính nhịp điệu và sự kết hợp của động tác và khả năng phán đoán độ rơi (điểm rơi , tốc độ rơi của bóng và các đường đi của bóng ...).Có như vậy họ mới có thể làm chủ được bóng ở trên cao trước sự tranh chấp của đối phương .Cũng như ở các hoạt động sức mạnh động lực khác , ở các động tác bật nhảy những yếu tố cơ bản là : Sức mạnh bật phát của hệ cơ chi dưới và khả năng phối hợp động tác lấy đà .Trong nhiều trường hợp động tác bật nhảy của thủ môn gắn liền với việc chống đỡ va chạm và vì

vậy khi bật nhảy lên thủ môn cũng cần phải lên gân toàn thân và giai đoạn này được gọi là sử dụng sức mạnh trên không

Kỹ thuật bật nhảy của thủ môn có thể được tiến hành tại chỗ không hoặc có chạy đà và giậm nhảy bằng một hoặc 2 chân . Kỹ thuật này về cơ bản cũng tương tự như giai đoạn bật nhảy đánh đầu trên không của các cầu thủ khác.

Bật nhảy một chân Bật nhảy 2 chân của thủ môn

e .Động tác giả của thủ môn

Động tác giả là các hành động nhằm đánh lừa đối phương và che dấu ý đồ của mình .Thủ môn có thể sử dụng hầu như tất cả các bộ phận trên cơ thể để thực hiện các động tác giả trong thi đấu (từ chân , tay ,đầu cho đến thân người ,hướng mắt hoặc nét mặt) Mục đích chủ yếu của hoạt động này là nhằm dụ đối phương đưa bóng về hướng có lợi và đánh lừa đối phương đưa bóng về hướng có lợi cho việc bắt bóng ,chống đỡ hoặc cản phá của thủ môn .Cũng giống như động tác giả của các cầu thủ .Động tác giả của thủ môn cũng không để cho trọng tâm di chuyển sang hướng đánh lừa ,vì như vậy sẽ làm mất nhiều thời gian và khó dịch chuyển trọng tâm về hướng hoạt động làm mất đi tính bí mật ,bất ngờ của động tác “

Trên thực tế thủ môn thường sử dụng động tác giả khi đón đỡ phạt đền 11m đối mặt một đầu một với đối phương đang dẫn bóng hoặc trước những tình huống bóng gần

2. Các kỹ thuật phòng thủ có bóng của thủ môn

Phòng thủ có bóng của thủ môn bao gồm các kỹ thuật sau :

1. Các kỹ thuật bắt bóng cơ bản (bóng chính diện, bóng cạnh người và bóng xa người)
2. Kỹ thuật đỡ thân bắt bóng (đỡ thân tại chỗ và đỡ thân xa người)
3. Kỹ thuật xoạc chân bắt bóng (hay còn gọi là kỹ thuật đặt chân trụ)
4. Kỹ thuật bay ngã (hay còn gọi là kỹ thuật cất người)
5. Kỹ thuật đấm bóng (đấm bóng 1 tay ,đấm bóng 2 tay ,và đẩy bóng bằng trụ bàn tay ,các đầu ngón tay ...)
6. Kỹ thuật lao ra cản phá bóng (dùng với các đường bóng chọc khe ,một đầu một ...)

a. kỹ thuật bắt bóng cơ bản

Dùng tay bắt bóng là các kỹ thuật cơ bản ,là nền tảng của thủ môn .Các kỹ thuật này luôn mang tính hiệu quả ,an toàn ,chắc chắn và chủ động .

_ **Dựa theo thế tay khi bắt bóng** : Có thể chia các kỹ thuật này ra làm hai loại sau

_ *Các kỹ thuật bắt bóng với hai bàn tay chụm (hình rổ)* : Có thể tiến hành theo hai cách :

+ Bắt ngửa tay : Sử dụng với các đường bóng lăn sệt hoặc thấp dưới bụng

+ Bắt úp tay : Sử dụng với các đường bóng cao trên ngực .

_ *Kỹ thuật bắt ôm bóng* : Bắt ôm bóng bằng hai cánh tay song song ,kết hợp với bàn tay ngửa để ôm bóng trước ngực ,đôi với các đường bóng thấp ,cần phải hạ trọng tâm bằng cách khụy gối – gập thân. Kỹ thuật này thường được sử dụng để ôm bắt các đường bóng cao hoặc các đường bóng bật nảy đất lên và có thể nhảy lên để bắt bóng ở tầm ngang ngực

_ **Dựa theo độ cao của đường bóng đến** : Có thể chia kỹ thuật bắt bóng ra thành các loại như bắt bóng lăn sệt ,bắt bóng nửa cao(tầm bụng) và bắt bóng cao trước mặt ,trên đầu và trên không :

_ *Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt* (bóng lăn dưới đất tầm thấp) : Thường được thực hiện theo 2 cách :

+ Đứng thẳng chân , thân người cúi về phía trước ,hai tay duỗi thẳng đón bóng, có thể bắt ngửa tay ,hoặc bắt ôm bóng bằng cách để bóng lăn theo tay lên ngang bụng rồi ôm bóng trước ngực

Đứng tại chỗ bắt bóng sệt

+ Nửa quỳ bắt bóng : khi bóng lăn đến ,trọng tâm cơ thể thấp ,mắt nhìn về phía trước quy một bên gối xuống đất ,tay hơi co thân trên hơi xoay nghiêng để đón bắt và ôm bóng

kỹ thuật bắt bóng sệt quỳ 1 chân

_ *Kỹ thuật bắt bóng nửa cao* (đường bóng trung bình tầm bụng): Có thể úp tay chụp bóng hoặc ngửa tay ôm bóng

Kỹ thuật bắt bóng trung bình

_ *kỹ thuật bắt bóng cao* đường bóng (trước ngực ,trên đầu và trên không) Được sử dụng để bắt các đường bóng cao trên ngực, trước mặt và trên không , bằng cách úp bàn tay để chụp bóng , rồi sau đó nhanh chóng chuyển xuống thành ôm trước ngực .Bắt bóng cao có thể được thực hiện bằng bật nhảy không đà ,hoặc chạy đà bật nhảy .

_ *Kỹ thuật đè ôm bóng* : Kỹ thuật đè ôm bóng là kỹ thuật được dùng trong mọi tình huống bóng như bóng lăn sệt , tầm trung ,trên không ,tuy thuộc vào tình huống bóng diễn biến trận đấu mà người thủ môn sẽ áp dụng .(vd tình huống bóng lăn sệt khi thủ môn bắt được bóng ,trọng tâm lao về phía trước cơ thể lồng ngực hóp vào, hai khừ tay là điểm tựa cuối cùng khi tiếp đất)

b. Kỹ thuật đổ thân bắt bóng .(hay còn gọi là kỹ thuật ngã)

Không phải lúc nào thủ môn cũng có thể chiếm được vị trí thuận lợi để bắt bóng tại chỗ mà luôn có rất nhiều đường bóng đi cách xa vị trí đứng của thủ môn và vì vậy để vươn tới bóng (bắt hoặc đỡ ,cản phá bóng ...) thủ môn cần phải vươn người đổ thân về phía bóng đây là một trong những kỹ thuật cơ bản khó của thủ môn nên muốn sử dụng có hiệu quả cần phải đầu tư tập luyện từ rất sớm và có hệ thống loại kỹ thuật này

_ **Phương pháp thực hiện kỹ thuật này** : Từ tư thế chuẩn bị chuyển trọng tâm sang chân gần bóng sau khi bước về phía bóng sẽ đổ thân. Thân người đổ xuống tiếp đất theo thứ tự : Má ngoài bàn chân ,cẳng chân ,rồi tới phần đùi ,hông lườn và vai .Hình thức đổ thân theo dạng bàn thắm và kết thúc khi hai tay vươn ra chạm bóng (chụp và kéo bóng ôm vào bụng khi ở vị trí thuận lợi hoặc đẩy phá bóng đi ra xa) Kỹ thuật đổ thân sang bên

cũng có thể được thực hiện ngay cả khi thủ môn đã bắt được bóng nhưng có va chạm với đối phương hoặc mất đà ...

Do đồ thân là loài kỹ thuật khó nên trong phần giảng dạy ban đầu cần phân chia giai đoạn giảng dạy kỹ thuật theo các bước sau :

- + Tập đồ người từ các tư thế : Ngồi duỗi chân ,quỳ , ngồi xổm
- + Tương tự như trên nhưng đưa 2 tay cao trên đầu
- + Tập đồ người từ tư thế đứng dạng chân
- + Sau khi đã có định hình tốt bắt đầu cho tập với bóng đặt tại chỗ bên thuận cách độ 1m
- +Tập với các đường bóng lăn nhẹ tăng dần độ khó lên .Lúc đầu tập ở sân mềm, cát cỏ dầy, sau đó mới tập ở sân bình thường và ở trước khung thành .

c. Kỹ thuật xoạc chân đồ người (hay là kỹ thuật đặt bước trụ)

Kỹ thuật xoạc chân đồ người thường được sử dụng để cản phá các đường bóng xiên theo hướng trước, bên hoặc ở tầm thấp

_ ***Phương pháp thực hiện*** : Dùng chân bên đối diện để đẩy mạnh thân người đồ về phía trước đón bóng ,đồng thời chân bên phía bóng tiếp xúc trên mặt đất bằng má ngoài chân và tay cùng đồ xuống tiếp đất và kết thúc khi hai tay duỗi đón bắt và kéo bóng ôm ở bụng . Sau đó có thể theo đà lăn tiếp hoặc co chân cuộn người lại để che bóng

_ Kỹ thuật này chỉ nên tiến hành giảng dạy sau khi thủ môn đã thuần thực kỹ thuật đồ thân . Do đây là loại kỹ thuật khó nên cũng cần phải chia giai đoạn giảng dạy theo các bước sau :

- + Tập riêng động tác xoạc chân (bước trụ)từ vị trí đứng
- + Tập kết hợp giữa xoạc chân và đồ thân
- + Tập như trên ,nhưng tiến hành trong đi ,chạy nhẹ
- + Tập với bóng đặt tại chỗ ,sau đó với bóng lăn ...

d. Kỹ thuật bay người

Kỹ thuật này còn được gọi là lao người trên không .Trong thi đấu không phải lúc nào thủ môn cũng có thể chiếm được vị trí thuận lợi và ngay cả khi đã ở vị trí hợp lý thì cũng không thể luôn luôn bắt hoặc đồ người vươn tới bóng được mà nhiều khi phải bay người trên không để chống đỡ với các đường bóng xa ,cao hoặc bất ngờ .

Cũng giống như các kỹ thuật đồ thân, kỹ thuật bay người được kết thúc bằng động tác ngã của thủ môn sau khi đã bắt hoặc đẩy được bóng đi xa. Điểm khác biệt cơ bản của nó là có giai đoạn “bay” trên không và chân giậm nhảy đẩy người là chân gần bóng. Trong thi đấu kỹ thuật này chủ yếu được sử dụng để chống đỡ các đường bóng cao hoặc đập đất nảy lên. Do đây là kỹ thuật khó nhất nhưng đồng thời cũng là một trong kỹ thuật đẹp mắt nhất của thủ môn nên nếu sử dụng thuần thục được kỹ thuật này thì không chỉ nâng cao được hiệu quả thi đấu mà còn góp phần tăng thêm tính hấp dẫn và vẻ đẹp của môn bóng đá. Tuy nhiên do là kỹ thuật rất khó nên việc sử dụng nó cũng mang tính mạo hiểm cao: Thủ môn rất dễ để tuột bóng khi đối phương đang ở gần và dễ chấn thương, đau do sai sót kỹ thuật hoặc va chạm với đối phương hay với đồng đội.

– Phương pháp thực hiện kỹ thuật: Kỹ thuật bay người của thủ môn có thể phân chia ra thành các giai đoạn sau:

+ Giai đoạn tào đà: Từ tư thế cơ bản xuất phát về phía bóng bằng bước chéo hoặc bước đúp, trọng tâm hạ thấp hơn bình thường

+ Giai đoạn giậm nhảy: Bắt đầu khi trọng tâm đã dồn hoàn toàn lên chân giậm nhảy (chân gần bóng) thân đổ nghiêng về hướng bay. Cùng phối hợp với chân bật đà là động tác đánh lăng của hai tay và chân kia để tạo nên sức đẩy thân người lên

+ Giai đoạn bay: Phụ thuộc chủ yếu vào lực đẩy của chân giậm nhảy và đà lăng của tay – chân. Khi ở trên không, khớp gối hơi gập, căng cơ hợp lý, tay vươn về phía bóng và đón bắt bóng trong giai đoạn bay trên không

+ Giai đoạn tiếp đất: Là giai đoạn khó nhất vì đây là lúc dễ gây chấn thương, đau đớn hoặc để tuột bóng khỏi tay. Yêu cầu quan trọng nhất lúc này là thực hiện tốt việc hoán xung để giảm lực va chạm khi rơi của cơ thể. Có thể thực hiện điều này bằng hai cách là lăn theo kiểu bàn thấm và lăn cuộn tròn về phía trước theo đà tiếp đất. Làm theo cách thứ nhất thứ tự tiếp đất sẽ là chân dưới (chân giậm nhảy) rồi đến lườn và tay, còn theo cách thứ hai thì sẽ tiếp đất theo thứ tự: cánh tay – vai rồi tới thân và cuộn người lại lăn tròn.

Trong hai cách lăn trên loại thứ nhất thuộc loại bay ngang – hướng ra xa và cao, còn loại thứ hai là kiểu bay cao – xa và phần đầu hơi chúc xuống trước.

– Khi giảng dạy kỹ thuật bay người cho thủ môn cần chú ý:

+ chỉ tiến hành giảng dạy sau khi thủ môn đã nắm vững và thuần thục hai kỹ thuật đồ thân

+ tập bổ trợ nhiều lần các động tác nhào lộn tự do (tập trên đệm – thảm thể dục sau đó tập trên mặt sân mềm, tập bay qua hòm ghé... và lộn xuôi..

+ khi tập kỹ thuật bay ,ban đầu cũng nên tiến hành trên mặt sân mềm theo các bước từ dễ đến khó ,từ đơn giản đến phức tạp với cách thức tiến hành cũng tương tự như ở hai kỹ thuật đỡ thân (ở phần không có bóng)

+ Khi tập với bóng : Cố gắng ngay từ đầu tập bay ở cả hai phía ,đặt bóng cách xa khoảng 2m ,đứng tại chỗ ,bước một bước đà giậm nhảy ,bay chạm tới bóng ,có thể tập thêm các bài bay qua chướng ngại vật (bay qua đồng đội ở tư thế quỳ bò ...) và đón bắt bóng (đặt tại chỗ rồi đến lăn nhẹ ,hoặc ném cho bắt)

e . Kỹ thuật đỡ bóng

Trong hoạt động phòng thủ không phải lúc nào thủ môn cũng có thể bắt được bóng .Trong trường hợp này khi thấy không thể bắt bóng (do bóng ở quá xa ,quá cao so với tầm bắt ,hoặc do đối phương cản trở) hay cảm thấy bắt bóng sẽ không chắc chắn ,không an toàn (bóng chon , bóng đi quá mạnh ...) thì thủ môn sẽ phải đỡ bóng đi .Mục đích của việc này là nhằm phá bóng ra xa cầu môn ,càng xa khu nguy hiểm càng tốt .

So với bắt bóng ,thì đỡ bóng không an toàn triệt để bằng vì bóng có thể trở lại chân đối phương ở khu vực nguy hiểm trước cầu môn. Thậm chí nếu đỡ bóng không ra xa và ra phía biên thì bóng có thể rơi vào vị trí mà đối phương có thể sút thẳng vào cầu môn ,trong khi thủ môn chưa kịp trở về khung thành để chống đỡ.

Trên thực tế phần lớn các pha đỡ bóng của thủ môn đều được tiến hành kết hợp với động tác bật nhảy và vì vậy kỹ thuật đỡ bóng của thủ môn cũng bao gồm cả các yếu tố cấu thành của kỹ thuật bật nhảy (chạy đà ,hạ trọng tâm ,giậm nhảy trên không và tiếp đất).

Kỹ thuật đỡ bóng có thể thực hiện bằng một hoặc cả hai tay

_ Kỹ thuật đỡ bóng bằng một tay :

Thường được sử dụng khi bóng ở quá xa mà hai tay cùng một lúc không thể với tới hoặc khi không ở tư thế thuận lợi cho việc dùng cả hai tay .Khi đỡ bóng một tay ,thân trên phải hơi soay nghiêng để tay vươn được xa .Tùy từng trường hợp cụ thể có thể sử dụng tay ở bên đối diện để đỡ bóng .Đôi khi kỹ thuật này cũng còn được sử dụng để đỡ – đẩy bóng ở tầm thấp trong các pha bay người ,đổ người của thủ môn .

_ Kỹ thuật đỡ bóng bằng hai tay :

Cũng giống như kỹ thuật đỡ bóng bằng một tay . Kỹ thuật này có thể thực hiện với các bước chạy đà _ bật nhảy hoặc bật nhảy tại chỗ .

Phần tiếp xúc của năm tay vào bóng thường là mặt trên (các đốt trong của các ngón tay khi nắm lại) nhưng cũng có thể là mặt trước (phần cườm của bàn tay) tùy thuộc vào tầm bóng đến ,hoặc thói quen của thủ môn

Lực tác động của kỹ thuật đấm bóng chủ yếu là do động tác duỗi thẳng cánh tay (duỗi khớp khuỷu và khớp vai) tạo ra .Ngoài ra còn thêm các yếu tố phụ trợ như tốc độ ,chạy đà ,bật nhảy ,hoặc duỗi thân của thủ môn

Kỹ thuật đẩy bóng :

Kỹ thuật đẩy bóng thường được sử dụng khi bóng ở quá xa ,quá cao và kỹ thuật đấm bóng không thể thực hiện được (đẩy bóng bổng về phía sau qua xà ngang, hai bên) .Có thể sử dụng lòng bàn tay giữa ,và các đầu ngón tay để đẩy bóng đi hoặc trụ bàn tay để đẩy bóng sang hai bên

Kỹ thuật này nhìn chung được thực hiện không khác nhiều so với kỹ thuật đấm bóng một tay .Lực tác động chủ yếu là do độ vươn rướn người của thủ môn tạo nên .

Kỹ thuật đẩy bóng cũng có thể thực hiện bằng cách : xoay nghiêng người ,xoay cánh tay vào trong để lòng bàn tay hướng vào trong rồi dùng các đầu ngón tay tiếp xúc vào bóng ,đẩy bóng đi xuôi chiều làm cho bóng bay cao lên và vượt ra xa.