บทที่ 9 การรักษาประตู
Goalkeeping

ความนำ

ตำแหน่งผู้รักษาประตูในกีฬาโปโลน้ำมีความสำคัญเช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ในการนำความสำเร็จมาให้แก่ทีม ไม่เพียงแต่ผู้รักษาประตูที่ประจำเส้นหลังสุดของสนาม เพื่อป้องกันการยิงประตูเท่านั้น แต่สำหรับทุก ๆ คนในทีมแล้ว ความสามารถในการเล่นของเขาจะเป็นแรงหนุนใจให้กับทุก ๆ คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้รักษาประตูร่วมแก้สถานการณ์ภายนอกด้วยอย่างมีประสิทธิภาพ และบางครั้งออกมากู้สถานการณ์ด้วยตัวเองอย่างกล้าหาญ ด้วยเหตุนี้ผู้รักษาประตูจึงจำเป็นต้องมีความคล่องตัวในการเล่นทุก ๆ วิธี ถ้าผู้รักษาประตูไม่มีความสามารถสูงจะทำให้ผู้เล่นในสนามต้องหมดกำลังใจกันไปมาก เพราะแนวความคิดในการเล่นเกมส์คือการคิดหาทางป้องกัน เพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดมากกว่าการคิดในแง่ดี และตั้งจินตนาการในขณะเดียวกัน ถ้าคุณภาพของผู้รักษาประตูสูงมาก ผู้ร่วมทีมก็จะมีความรู้สึกในแง่ดีไปด้วย และจะพยายามหาโอกาสสร้างสรรค์ความสามารถเพื่อหาโอกาสทำประตูให้มากขึ้นอีกด้วย

ได้กล่าวไว้ในตอนแรกแล้วว่า ผู้เล่นแต่ละทีมต้องพยายามทำลูกให้ได้อย่างน้อย 1 ลูก ภายใน 35 วินาที และในเวลาที่กำหนดนี้จะทำให้ผู้รักษาประตูตื่นตัวอยู่เสมอ ความสามารถของเขาสามารถป้องกันการจู่โจมของฝ่ายตรงข้ามได้ และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น คุณภาพทางสรีรวิทยาที่สำคัญของผู้รักษาประตูคือ ขนาดเป็นที่ทราบกันดีว่า ลักษณะที่ต้องการสำหรับตำแหน่งผู้รักษาประตูคือความสูงใหญ่ มีช่วงแขนที่สมบูรณ์ และขาที่แข็งแรง มีการลอยหรือยกลำตัวท่อนบนได้ดี โดยปราศจากการใช้แขนช่วย นอกจากนี้ผู้รักษาประตูมีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันประตู และบริเวณประตูอย่างไรก็ตามการทรงตัวของลำตัวท่อนบนของผู้รักษาประตูจะทำได้ดีแล้ว เขายังต้องมีการตอบสนองหรือปฏิกริยาโต้ตอบที่ดี เขาต้องเคลื่อนไปสู่ด้านข้างได้อย่างรวดเร็วและคล่องแคล่ว (โดยไม่ต้องอาศัยการช่วยของแขน) และรับผิดชอบในการแก้สถานการณ์ของเกมส์ โต้ตอบลูกบอลที่เปลี่ยนทิศทาง ผู้รักษาประตูจะเป็นผู้สร้างความรู้สึกที่ดี โดยพยายามป้องกันและระวังรักษาประตูจากฝ่ายตรงข้าม หรือคอยป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามจู่โจมได้ โดยการโต้ตอบแก้ไขลูกหรือรับลูกในรูปแบบต่าง ๆ ได้อันเป็น

ความสามารถที่พิเศษของผู้รักษาประตู มีความสามารถในการตัดสินใจ ผู้รักษาประตูต้องคอยระวังและสังเกตความสามารถพิเศษของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทุก ๆ คน แล้วจดจำไว้เป็นอย่างดีว่าใครถนัดอะไร และชอบใช้วิธีไหน โดยธรรมชาติแล้ว ผู้รักษาประตูมีบทบาทสำคัญในการป้องกันรักษาประตู เช่นเดียวกับความสามารถในการจู่โจมของฝ่ายตรงข้ามด้วย ผู้รักษาประตูมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบุกโดยเฉพาะในเวลาที่มีการเล่นลูกเร็ว (ลักไก่) เข้าไปยังฝ่ายตรงข้าม บ่อยครั้งที่เขาต้องรับผิดชอบ โดยขว้างลูกแรกไปให้เพื่อนร่วมทีม การผ่านลูกจึงต้องดีหนักแน่น รวดเร็วพอดี และต้องผ่านไปให้เพื่อนร่วมทีมอย่างถูกต้องตามสถานการณ์ ผู้รักษาประตูไม่เป็นเพียงผู้ป้องกันการจู่โจมจากฝ่ายตรงข้าม แต่เป็นผู้ที่ควบคุมจังหวะการเล่นของการรุกของทีมด้วย ดูเหมือนว่าผู้รักษาประตูจะเป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์ที่สุดในทีม และในขณะเดียวกันก็เป็นผู้แสดงผลของความสามารถในฐานะของผู้นำได้เป็นอย่างดี

การป้องกันลูกยิงประตู (saving a shot)

ทักษะการป้องกันที่ดีขึ้นอยู่กับความคาดหมายของผู้รักษาประตูว่าลูกจะมาในลักษณะไหน ลำตัวท่อนบนต้องอยู่ในแนวนอนเหนือระดับน้ำ ส่วนล่างของลำตัวคือหลังและสะโพกอยู่ในระดับเดียวกับพื้นน้ำ ศีรษะตั้งตรง ตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา ตำแหน่งของการเตะขานั้นอยู่ใต้สะโพก โดยวิธีเตะเท้าวนเป็นวงกลม egg beater (เหมือนการตีไข่) ซึ่งเป็นการเตะขาขึ้นลง วิธีนี้จะช่วยการทรงตัวของลำตัว และหลีกเลี่ยงการผลุบโผล่เนื่องมาจากผลของการเตะเท้าแบบกบ แขนและมือควรพยายามจัดให้อยู่พอดีกับระดับผิวน้ำ โดยใช้มือพุ้ยน้ำเพื่อให้ร่างกายทรงตัวได้ดีขึ้น เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเราเข้าใจว่ามือและแขนทำหน้าที่ช่วยพยุงลำตัวท่อนบนได้ ถ้าเขาต้องการพยุงลำตัวด้วยมือแล้ว เมื่อฝ่ายตรงข้ามยิงลูกมา ผู้รักษาประตูจะรับลูกด้วยมืออย่างรวดเร็วไม่ได้ เพราะระหว่างการช่วยการทรงตัวนั้นมือจะอยู่ลึกในน้ำ เนื่องจากน้ำหนักตัวและความกดดันของน้ำที่ทำให้เขาต้องอยู่ใต้น้ำ ถ้าผู้รักษาประตูใช้แขนเป็นที่รองรับน้ำหนักตัวมากเท่าใด โอกาสที่จะใช้แขนเพื่อป้องกันลูกบอลก็น้อยลง และช้ามากขึ้นนั่นเอง การป้องกันลูกเริ่มจากผู้รักษาประตูหันศีรษะไปทางลูกบอล ลำตัวก็จะหมุนไปทางเดียวกันแล้วพร้อมที่จะพุ่งเข้าหาลูกในทันที เพื่อให้ศีรษะหันไปมาได้สะดวก ลำตัวที่ยืดตรงติดต่อกับเอวจะเคลื่อนไปข้างหน้าข้างหลังจากระดับน้ำ การทำงานของขาจะไม่หนักมากนัก แขนทั้งสองข้างต้องพยายามใช้จับลูกบอล ข้อมือต้องทำหน้าที่คล้ายห่วงที่จะจับลูกบอลไว้ให้แน่น ถ้าไม่สามารถใช้ทั้งสองมือในการจับลูกได้ ผู้รักษาประตูต้องกำหนดการเคลื่อนไหวของลำตัวท่อนบน แล้วใช้แขนข้างหนึ่งตบ

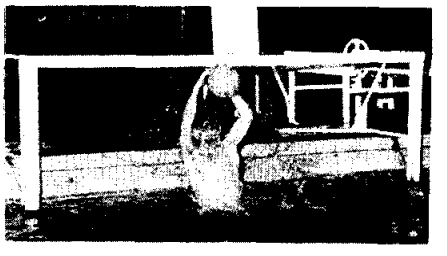
บทที่ 9 การรักษาประตู

ลูกบอลไปจากคานประตู ผ่านเสาไปยังผิวน้ำ โอกาสนี้อาจไม่ง่ายนักที่จะจับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง เพราะผู้รักษาประตูต้องรักษาแนวของลำตัวให้เป็นเส้นตรงสัมพันธ์กับลูกที่ส่งมา ผู้รักษาประตูต้องรักษาลูกบอลไว้หลังจากป้องกันลูกได้แล้ว และถ้าการถือลูกบอลไม่สะดวกนักก็ตีลูกบอลให้กระทบกับพื้นน้ำ เพื่อป้องกันมิให้มีการเล่นในบริเวณหน้าประตูของตนเองอีก เพราะจะเป็นการรวมผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้เข้ามายังจุดนี้

ภาพที่ 140

ภาพที่ 141

ภาพที่ 142

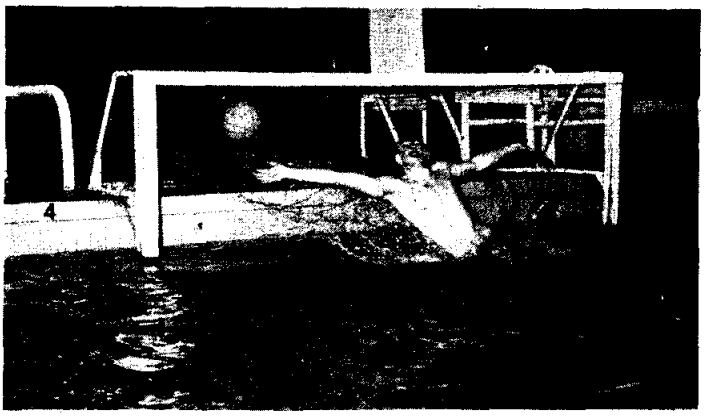


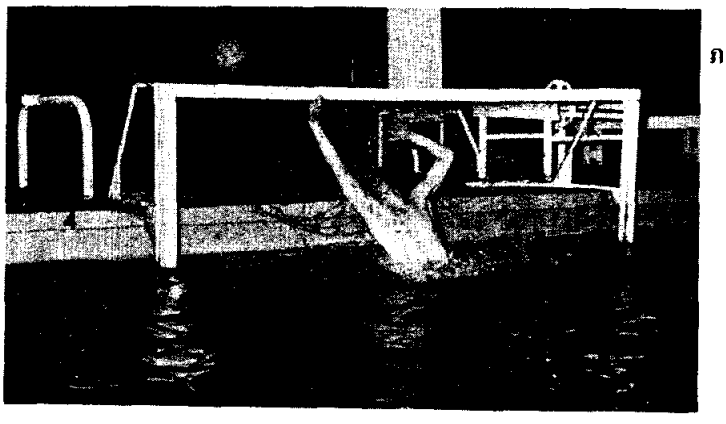
ภาพที่ 143

ภาพที่ 144

ภาพที่ 140-144 การป้องกันการยิงประตู

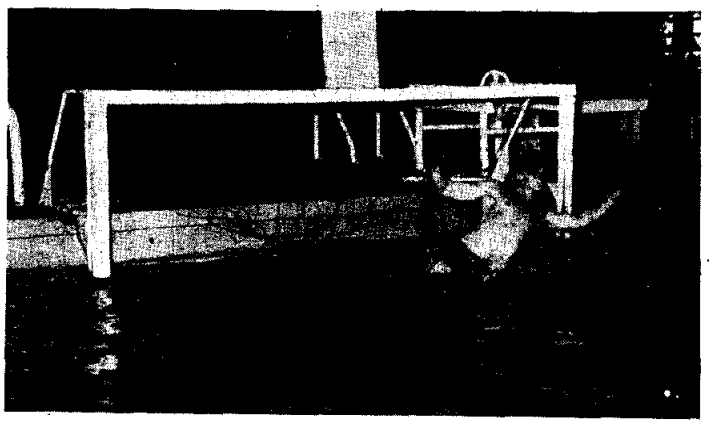
ภาพที่ 145





ภาพที่ 146

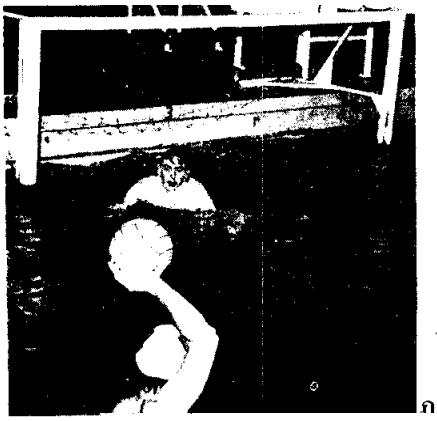
ภาพที่ 147



ภาพที่ 145-147 การป้องกันการยิงประตูด้านข้างลำตัว

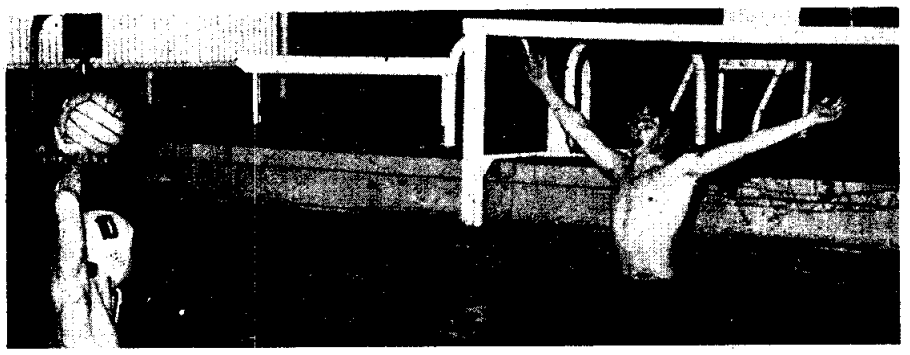
การกำหนดตำแหน่งที่จะเข้ารับการยิง (Positioning for a shot)

ตามปกติแล้วผู้รักษาประตู สามารถเข้าไปทำหน้าที่ทุกจุดได้ เพื่อป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามได้ประตู โดยเข้าไปอยู่จุดที่ผู้ยิงประตูจะยิงมา วิธีนี้จะทำได้ดีที่สุดคือให้ตำแหน่งที่ศีรษะของผู้รักษาประตูจะอยู่ในระหว่างผู้ยิงลูกและจุดแบ่งครึ่งของประตู (จุดกลางประตู) โดยดูตัวผู้ยิงเป็นหลักแล้วเคลื่อนตัวปิดให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม โดยคาดว่าลูกนั้นจะถูกยิงเข้ามาขณะที่ผู้ยิงลูกเคลื่อนไหวเข้าประจัญหน้ากับประตู ให้ผู้รักษาประตูหมั่นสำรวจตำแหน่งที่อยู่ให้สัมพันธ์กับเสาประตูอยู่เสมอ ขณะเดียวกันนั้นต้องให้สัมพันธ์กับผู้ยิงประตูด้วย ตัวของผู้รักษาประตูจะต้องตรวจดูตำแหน่งของตัวเขาเอง ตำแหน่งของผู้ยิงลูกบอลและตำแหน่งของเสาประตู ทั้งสามประการอยู่เสมอ แต่ผู้รักษาประตูไม่ควรอยู่ห่างจากเส้นประตูหรือใกล้เส้นประตูมากเกินไป ระยะปกติทั่ว ๆ ไปที่เหมาะสมที่สุดคือระยะประมาณครึ่งเมตรถึงหนึ่งเมตรหน้าประตู การเข้ายิงประตูทางด้านข้างของสระก็มีผลต่อการยืนในตำแหน่งผู้รักษาประตูให้เข้ามาอยู่ใกล้เสาประตูใกล้กับตำแหน่งผู้ยิงลูก



ภาพที่ 148

ภาพที่ 149



ภาพที่ 150

ภาพที่ 148-150 ตำแหน่งของการป้องกันประตู

มากที่สุด โดยทั่ว ๆ ไปเปอร์เซนต์ในการยิงลูกเข้าประตูที่ใกล้ตัวที่สุดจะสูงกว่าการยิงลูกไปมุมเสาไกล และขณะที่ผู้เล่นกำลังเล่นอยู่กลางสนามนั้น ผู้รักษาประตูสามารถออกมาอยู่เหนือเส้นประตูได้เพื่อเล่นลูกที่ส่งต่อได้ทันท่วงที

ภาพที่ 151

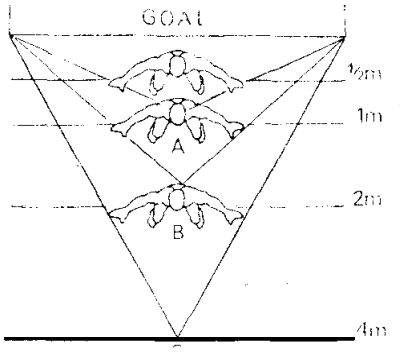
ภาพที่ 152

ภาพที่ 151-152 ตำแหน่งการยืนใกล้เสาประตู

การรักษามุม (Maintaining the angle)

คือการทำมุมในการป้องกันการยิงลูกที่ถูกต้อง การที่มีการยิงลูกตรงหน้าประตูโดยตรงนั้น ผู้รักษาประตูมีโอกาสในการป้องกันลูกน้อยกว่าการยิงลูกจากมุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มโอกาสให้แก่ผู้รักษาประตูมีโอกาสหยุดลูก และศึกษาถึงความเป็นไปได้ในการยิงประตู ผู้รักษาประตู

ต้องลดระยะทางของเป้าหมายของผู้ยิงประตูลง ในการปรับระยะนี้ ให้ผู้รักษาประตูเคลื่อนเข้าหาผู้ยิงประตูทางด้านหน้าขณะที่ลูกบอลได้ถูกยิงออกมา



ภาพที่ 153 มุมที่ผู้รักษาประตูจะเคลื่อนออกไปหรือเข้ามา

จากการศึกษารูปจะเห็นได้ว่าตำแหน่งของผู้รักษาประตูและการปรับมุมลดพื้นที่ของเป้าหมายในภาพนั้นจะเห็นว่าผู้รักษาประตูจะไม่สามารถป้องกันประตูได้ทั้งหมด เมื่อมีการยิงประตูในระยะ 4 เมตร เขาจึงต้องเคลื่อนตัวออกมาพร้อมทั้งกางแขนช่วยด้วย ตำแหน่งแรกคือตำแหน่งที่ผู้รักษาประตูเคลื่อนมาอยู่ที่เส้นครึ่งเมตร ห่างจากหน้าประตูจะเป็นการป้องกันประตูได้จากการยิงลูกในตำแหน่ง A ตำแหน่งที่ 2 ที่เคลื่อนขึ้นมาที่เส้น 1 เมตร นั้นให้กระทำในการป้องกันประตูจากผู้ยิงในตำแหน่ง B ตำแหน่งที่สามถ้าถูกยิงในจุด C ตำแหน่งผู้รักษาประตูที่จะป้องกันประตูได้ ต้องเคลื่อนขึ้นมาที่เส้น 2 เมตร อย่างไรก็ตามผู้รักษาประตูต้องไม่เคลื่อนออกมาข้างหน้าก่อนที่ผู้ยิงประตูจะปล่อยลูกเพราะอาจจะถูกฝ่ายตรงข้ามหลอกลวงเอาได้ หรือถูกยิงด้วยลูกลอยโด่งก็ได้

การป้องกันการยิงประตู (saving shots)

แม้ว่าจะได้อธิบายถึงเทคนิคทักษะและหลักการในการป้องกันประตูมาแล้ว แต่ก็มีคำแนะนำที่พิเศษนอกเหนือออกไปที่จะช่วยให้ท่านดีขึ้นดังนี้

การป้องกันการยิงลูกลอย (saving the Lob shot)

มันอาจเป็นสัญชาติญาณที่พยายามจะป้องกันลูกบอลด้วยมือซ้ายทั้ง ๆ ที่การยิงลูกลอยลูกนั้นกระทำจากมุมหนึ่งผ่านผู้รักษาประตูกลับไปยังมุมขวาอีกมุมหนึ่งของผู้รักษาประตู อย่างไร

บทที่ 9 การรักษาประตู

ก็ตามวิธีการรักษาประตูลูกนี้นั้นควรเป็นการป้องกันด้วยมือขวา โดยใช้มือซ้ายกดและดึงน้ำไว้ใต้พื้นน้ำแทนจะทำให้

1. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น
2. ช่วยให้ผู้รักษาประตูที่กำลังเคลื่อนอยู่ใต้ลูกบอลที่ลอยนั้นจับลูกบอลได้

มันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งที่ผู้รักษาต้องข้ามผ่านหน้าประตู โดยการทำงานของขาให้ต่อเนื่องกันด้วยการเตะขาแบบการตีไข่ (วนเป็นวงกลม) eggbeater kick เพื่อทำให้ร่างกายคงสูงขึ้นไปมากที่สุดเท่าที่จะทำได้และให้นานด้วย แขนที่จะรับลูกนั้นให้เหยียดออกไปให้สุดตามองที่ลูกบอลนั้นตลอดเวลา ถ้าลูกบอลถูกแขนแล้วรับไม่ได้ ให้รีบตามจับลูกให้ได้ก่อนที่ลูกจะกลิ้งเข้าประตูไป

ภาพที่ 154

ภาพที่ 156

ภาพที่ 155

ภาพที่ 157

ภาพที่ 154-157 การป้องกันลูกลอยจากมุมซ้าย

การป้องกันการว่ายน้ำเข้ายิงประตู (saving swimming shot)

การป้องกันผู้ยิงที่ว่ายน้ำตรงเข้ามาให้เคลื่อนตัวออกไปอยู่ด้านหน้าประตู เพื่อป้องกันการยิงประตู โดยเฉพาะตอนที่ไม่ทันระวังตัวจึงต้องใช้การเคลื่อนตัวออกมาเข้าหาผู้จู่โจม พร้อมทั้งยกลำตัวขึ้นสูงพยายามบีบให้ฝ่ายตรงข้ามยิงลูกออกมาก่อนที่จะทันตั้งตัวหรือเข้าสกัดลูกบอลก่อน โดยตั้งลำตัวตรงขึ้นแขนให้อยู่ในลักษณะเตรียมพร้อม ผู้ยิงอยู่ในลักษณะกำลังว่ายน้ำเคลื่อนไหวอยู่ ถ้ายิงลูกก่อนที่จะถึงจุดหมายที่ดี จะทำให้พลาดเป้าหมายไม่เข้าประตู

การป้องกันผู้เล่นอิสระ ผู้เล่นที่ว่ายตามมาของฝ่ายรุกให้เพื่อนร่วมทีมเข้าป้องกันเข้าติดผู้รักษาประตูมีหน้าที่คอยสังเกตผู้ที่ถือลูกบอลอยู่เท่านั้น เพื่อป้องกันการผ่านลูก ตัดผ่านมาหน้าประตูเพราะถ้าฝ่ายตรงข้ามทำได้เขาจะมีโอกาสในการยิงประตูมากที่สุด โดยเฉพาะจุดที่ไม่มีผู้ป้องกัน จึงต้องมีเพื่อนร่วมทีมคอยให้การติดตามคุมผู้เล่นที่ว่างนั้นไม่ให้เป็นอิสระ ผู้รักษาประตูจะต้องคอยสังเกตผู้ที่ครอบครองบอลอยู่ จึงจะทำให้ผู้รักษาประตูไม่พะวงห่วงผู้เล่นอื่น มีโอกาสที่จะรับบอลที่ถูกยิงมาได้ง่ายขึ้น

การป้องกันการยิงลูกโทษ (saving penalty shots)

ในการป้องกันนั้น ต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ อาจเป็นการเสี่ยงแต่ต้องคำนวณโดยประมาณหรือคาดการเอาเอง เพราะการยิงลูกโทษนั้นเป็นการขว้างลูกกินเปล่าในเขต 4 เมตร ผู้รักษาประตูต้องบีบบังคับให้ผู้ยิงขว้างลูกเข้ามาในจุดที่ต้องการ ซึ่งกระทำได้ 2 วิธีการคือ

1. ให้ผู้รักษาประตูออกมายืนด้านหน้าตรงจุดกลางประตู เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ยิงยิงลูกเข้าไปในจุดที่ว่าง โดยที่ผู้รักษาประตูสามารถที่จะเข้าป้องกันในจุดนั้นได้ดีด้วย

2. ให้ใช้สายตาชำเลืองมองมุมหนึ่งของประตูเอาไว้ เพื่อทำให้ฝ่ายตรงข้ามคิดว่าผู้รักษาประตูจะโผมาป้องกันด้านนั้นไว้ ฝ่ายตรงข้ามก็จะได้ยิงด้านมุมที่เหลืออีกด้านหนึ่ง ซึ่งเป็นการหลอกของผู้รักษาประตูเท่านั้น

เทคนิคการป้องกันแบบนี้ก็เช่นกัน ให้ยกลำตัวสูงขึ้นและเยื้องไปข้างหน้า เพื่อให้มุมของการยิงแคบลงไม่ต้องเตรียมจับลูก ถ้าผู้ยิงยังไม่เข้ามาในเส้น 4 เมตร มีการป้องกันก็คล้ายกับการตีลูกกระดอนกลับไปโดยแรงทันทีที่ลูกพุ่งเข้ามาหาตัวผู้รักษาประตู

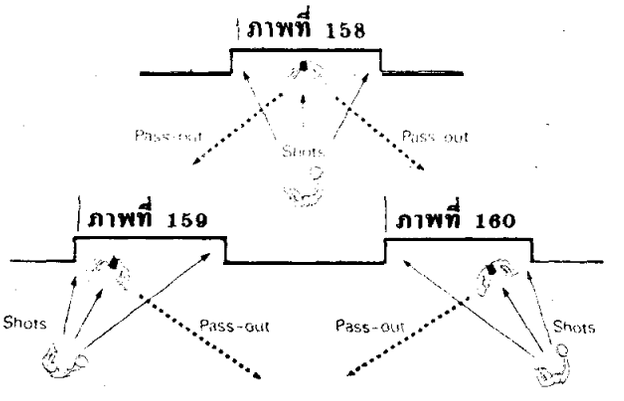
หลังจากที่ทำการป้องกันแล้ว ผู้รักษาประตูเป็นผู้ที่มีสิทธิในการถือลูก เพื่อเริ่มเล่นลูกใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการยิงลูกเข้าประตู จึงเป็นการสำคัญอย่างมากในการที่ผู้รักษาประตูจะส่งลูกออกไป ซึ่งโดยปกติแล้ว เมื่อมีการยิงประตูแล้วผู้เล่นมักจะถือโอกาสพักเล็กน้อย แต่ถ้าฝ่าย

บทที่ 9 การรักษาประตู

ไหนมีความพร้อมกว่ากันรวดเร็วกว่าก็จะเป็นฝ่ายที่ได้เปรียบ ถ้าการเริ่มต้นนั้นล่าช้า ลูกที่เล่นออกไปจะล่าช้าตามไปด้วย ดังนั้น ผู้รักษาประตูจึงต้องมีเพื่อนร่วมทีมที่คอยเป็นเป้าในการสนองตอบการส่งลูกนั้นด้วย จึงจะทำให้ทีมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อแนะนำเทคนิคบางประการของผู้รักษาประตู มีเทคนิคบางประการที่ควรเอาใจใส่ดังนี้

1. ลูกที่ยิงมาใกล้กับใบหูและศีรษะของผู้รักษาประตูนั้นให้ใช้ข้อศอกและต้นแขนรับลูกนั้น ห้ามใช้มือเด็ดขาดเพื่อผลในการป้องกันลูกนั้น
2. มือและแขนทั้งสองควรอยู่ใกล้กับระดับผิวน้ำเสมอ ไม่ใช้ในการพยุงตัวให้ใช้สำหรับการทรงตัวอย่างเดียว
3. ผู้รักษาประตู ตัวต้องลอยตัวให้สูงได้ในระดับสะโพกในโอกาสที่ต้องโผตัวขึ้นรับลูกที่ยิงสูงมา
4. ลำตัวผู้รักษาประตูต้องไม่ยกเร็วเกินไป เพราะจะทำให้ตกลงมาจมลงไปอย่างเร็วด้วยเช่นกัน โดยทั่ว ๆ ไปให้ถือปฏิบัติตามลำดับคือยกศีรษะ แขน และมือจะได้ผลดีกว่า
5. ให้จับตามองลูกบอลตลอดเวลา แทนการดูท่าว่ายหรือท่าที่ผู้ยิงลูกหลอกล่อ
6. ผู้รักษาประตูต้องหาโอกาสมองหาผู้เล่นที่อยู่โดดเดี่ยวในทีมเดียวกับตนที่อยู่ห่างออกไปจะทำให้ได้เปรียบมากเมื่อถูกยิงประตูจะได้ผ่านลูกออกไปให้ ถ้าถูกยิงประตูทางขวานั้นควรที่จะส่งลูกผ่านออกไปทางซ้ายและในทำนองเดียวกัน ถ้าลูกที่ยิงมานั้นมาทางซ้ายก็ให้ผ่านออกทางขวาแทน ตามรูปที่ปรากฏนี้



ภาพที่ 158-160 ทิศทางการส่งผ่านลูกออกทางตรงข้ามกับการยิงประตู

7. ผู้รักษาประตูต้องหาโอกาสส่งลูกผ่านออกไปโดยเร็วทีสุด โดยเฉพาะในโอกาสของการเล่นลูกเร็วหรือลูกลักไก่ (fast break)
8. ผู้รักษาประตูต้องไม่ขยิบตาหรือหลับตาในระหว่างที่มีการยิงประตู
9. ผู้เล่นต้องรู้ว่าผู้เล่นคนใดเล่นด้วยมือซ้ายบ้าง โดยเฉพาะผู้รักษาประตู
10. ผู้รักษาประตูต้องไม่ตบลูกหรือแกว่งลูกบอล ในขณะที่ทำการป้องกันประตู ต้องให้แขนอยู่ในเส้นทางเดียวกันกับลำตัว
11. ผู้รักษาประตูต้องเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเสมอ จะไม่ถอยหลังกลับเข้ามา ซึ่งเป็นหลักของผู้รักษาประตูเลยทีเดียว