ขั้นตอนการตั้งค่า

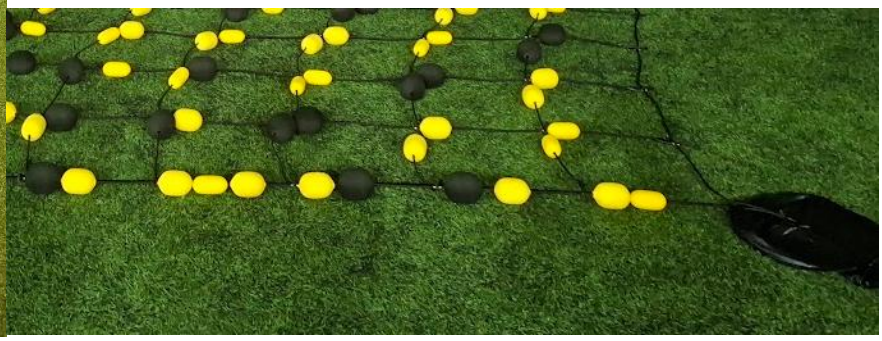
1. **แกะชิ้นส่วนออกจากบรรจุภัณฑ์:** ตาข่ายสะท้อนบอล (เชือกยางยืดที่ร้อยลูกบอลโฟมสีเหลืองและสีดำ) ฐานถ่วงน้ำ 4 ใบ คาราบิเนอร์ 4 ตัว สายรัดยางยืด 4 เส้น และหมุดเหล็กปักพื้น 4 ตัว

2. **เติมน้ำลงในฐาน:** เปิดวาล์วของฐานแต่ละใบ แล้วเติมน้ำจากสายยาง ฐานที่เติมน้ำได้บางส่วนจะพับงอลง (ภาพกลาง) ไม่จำเป็นต้องเติมจนเต็มเกินไป เมื่อวางราบกับพื้นจะมีลักษณะเหมือนภาพด้านขวา จากนั้นกดฝาวาล์วปิดให้สนิท เพื่อความสะดวก คุณอาจเติมน้ำในจุดที่จะใช้งานจริง เพื่อไม่ต้องยกฐานตอนที่มีน้ำหนักมาก

3. **กางตาข่าย:** กางตาข่ายให้ราบบนสนามด้านหน้าประตู จากจุดนี้ คุณเลือกได้ว่าจะยึด 2 มุม หรือ 4 มุม การยึดเพียง 2 มุมก็ยังใช้งานได้ดีพอสมควร หากคุณใช้งานจากทิศทางเดียว แต่การยึดทั้ง 4 มุมจะช่วยให้ไม่ต้องจัดตาข่ายใหม่บ่อยๆ ระหว่างการฝึก และสามารถยิงบอลใส่ตาข่ายได้จากหลายทิศทาง

4. **ยึดแต่ละมุม:** แต่ละมุมของตาข่ายมีปลายเป็นห่วงเชือก ให้เกี่ยวคาราบิเนอร์เข้ากับห่วงนี้ จากนั้นสอดห่วงและคาราบิเนอร์ผ่านรูตรงกลางของฐาน ดึงอ้อมกลับขึ้นมาเหนือวงแหวน แล้วเกี่ยวคาราบิเนอร์เข้ากับเชือกในตำแหน่งที่สูงขึ้นไปเล็กน้อย เพื่อให้ห่วงคล้องรอบฐานไว้ **การใช้หมุด:** บนพื้นหญ้าและพื้นดิน สามารถใช้หมุดเหล็กปักพื้นยึดห่วงแทนได้ โดยปักหมุดผ่านห่วงที่มุมแต่ละมุมลงไปในพื้น หากต้องการ สามารถใช้สายรัดยางยึดคั่นระหว่างหมุดกับเชือกที่มุมได้ ในกรณีนี้ คุณไม่จำเป็นต้องใช้ฐานถ่วงน้ำ

5. **ดึงตาข่ายให้ตึง:** ดึงฐานออกด้านนอกจนตาข่ายค่อนข้างตึง และตาข่ายเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดประมาณ 2.8 x 2 ม. ตรวจสอบว่าคาราบิเนอร์ทุกตัวปิดสนิทแล้ว **การใช้หมุด:** หากใช้หมุดปักพื้น ให้ดึงตาข่ายให้ตึงก่อน แล้วจึงปักหมุดลงในพื้น



6. **การจัดวางในสนาม:** ภาพ 2 ภาพด้านล่างแสดงความแตกต่างระหว่างการยึด 2 มุม กับ 4 มุม

วิธีใช้งาน

หลักการทำงาน

ลูกบอลที่ถูกเล่นเข้าใส่ตาข่ายจะกระทบกับลูกบอลโฟม แล้วกระดอนออกไปในทิศทางที่คาดเดาได้ยาก ผู้รักษาประตูจึงไม่สามารถอ่านทางบอลได้ล่วงหน้า และต้องตอบสนองต่อการเปลี่ยนทิศทางของลูกบอล ซึ่งเป็นสถานการณ์เดียวกับลูกบอลที่แฉลบเปลี่ยนทางในเขตโทษที่มีผู้เล่นหนาแน่น และฝึกซ้ำได้มากเท่าที่โค้ชต้องการ

แบบฝึกพื้นฐาน

- วางตาข่ายห่างจากหน้าประตู 3 ถึง 5 ม. โดยให้ผู้รักษาประตูยืนบนเส้นประตูในท่าเตรียมพร้อม
- ผู้ป้อนบอลยืนห่างออกไป 8 ถึง 12 ม. แล้วเล่นบอลเรียดและแรงเข้าใส่ตาข่าย จะใช้การส่งบอลแรง การยิงฮาล์ฟวอลเลย์ หรือการโยนด้วยมือก็ได้
- ผู้รักษาประตูตอบสนองต่อบอลที่เปลี่ยนทางและทำการเซฟ จากนั้นกลับสู่ท่าเตรียมพร้อมก่อนลูกถัดไป
- ฝึกเป็นเซต เซตละ 6 ถึง 10 ลูก และพักระหว่างเซต คุณภาพของการตอบสนองสำคัญกว่าจำนวนครั้ง

การเพิ่มระดับความยาก

- ขยับตาข่ายเข้าใกล้ประตูเพื่อลดเวลาในการตอบสนอง หรือขยับออกห่างเพื่อให้ง่ายขึ้นสำหรับผู้รักษาประตูรุ่นเยาว์
- ให้ผู้รักษาประตูเริ่มจากท่ายืนหันข้าง หันหลัง หรือนอนราบ แล้วตะโกนว่า "หัน" ในจังหวะที่บอลถูกเล่นออกไป
- เพิ่มผู้ป้อนบอลคนที่สอง เพื่อให้ผู้รักษาประตูไม่รู้ว่าบอลจะมาจากด้านใด
- ต่อท้ายทุกการเซฟด้วยการเคลื่อนไหวที่สอง เช่น การเซฟซ้ำ การขว้างบอลเปิดเกม หรือการวิ่งเร็วไปยังกรวย

การดูแลรักษาและการจัดเก็บ

- หลังใช้งาน ให้ปล่อยน้ำออกจากฐานให้หมดทางวาล์ว แล้วปล่อยให้แห้งก่อนพับเก็บ
- อย่าลากฐานที่มีน้ำอยู่ไปบนพื้นขรุขระ ให้ยกขึ้น หรือปล่อยน้ำออกก่อน
- เก็บฐานให้ห่างจากปุ่มรองเท้าสตั๊ด เศษแก้ว และของมีคมอื่นๆ
- เก็บตาข่ายโดยม้วนหลวมๆ ให้พ้นจากแสงแดดโดยตรง เพื่อให้เชือกยางยืดคงความยืดหยุ่นไว้ สามารถเก็บไว้ในกระเป๋าสำหรับพกพาที่ให้มาได้