



● 脚内侧传球

练习重难点:

1. 支撑脚的位置要正确。
2. 击球点在球的中部。

练习方法:

1. 两人一球，一个球员用脚把球踩住，另一个球员进行脚内侧传球的动作练习，两人互换。
2. 两人间隔 5 米，进行脚内侧传地滚球练习

3. 传球的击球点是在球的中部。

器材准备：足球、标志物



● 脚内侧接球

练习重难点:

1. 脚内侧接球的部位准确。
2. 触球缓冲，降低球速。

练习方法:

1. 面对来球站成一路纵队。
2. 根据来球判断落点，选择接球方式。
3. 盯住球、触球后缓冲。
4. 每人一次，轮换排队进行接球练习。

器材准备：足球

