



学习传接球技术



◎ 传球技术

传球有多种不同的方式,根据不同的情况采取不同的方式。准确的相互传球,而不被对方得球,才可以创造得分的机会。

◎ 传球技巧要点

隐蔽性、传球的选择、传球的时机、传球的力量和速度、准确性。

◎ 接球技术

接球的目的,是希望通过使用缓冲的动作来化解足球的速度。球与身体的接触面积要尽可能的大,触球的部位应适当向后回撤缓冲,可能有效地降低球速,把球收在脚下。

◎ 接球技巧要点

判断落点,选择接球方式,盯住球,触球后撤缓冲。