



◎ 左右脚盘球练习

练习重点：

1. 提高球员的控球能力。
2. 体会脚触球的感知反应。

练习方法：

1. 用标志物标记 20 米 * 20 米的场地。
2. 要求球员在训练区域内互不影响，用脚内侧左右拨球。节奏由慢到快。
3. 掌握脚内侧左右拨球后再进行向前向后两脚左右盘球。
4. 练习中注意抬头。

器材准备：足球、标志物