



● 控球练习

练习重难点：

1. 提高学生的控球能力。
2. 体会脚接触球的感觉反应

练习方法：

1. 用标志物标记 20 米×20 米的场地。
2. 规定学生在训练区域内运球，用脚侧向前推球。
3. 身体与球的距离不要太远，随时可以用脚使球停住。
4. 安排更多的学生到区域内进行运球练习。

器材准备：足球、标志物