

◎ 初评

内容：1. 海豚顶球

2. 一人拿球一人顶

初评记录表

学生	初评情况		原因分析
	海豚顶球	一人拿球一人顶	

◎ 基本头球技巧

1. 身体与球保持在一条直线上。一脚前，一脚后，膝盖弯曲，身体后仰。
2. 球靠近时，尽量睁眼，保持放松，直至最后一刻。
3. 用前额顶球。因为用头的其他部位顶球会有疼痛感。
4. 向前顶球，颈部肌肉收缩，这样可以控制球向。

◎ 头上颠球

练习重难点：

1. 提高学生身体平衡能力和协调性。
2. 掌握头上颠球技巧。

练习方法：

1. 每人一球，进行头上颠球练习。
2. 两臂保持平衡，用前额顶球。
3. 顶球时要盯住来球，控制顶球力量。

器材准备：足球

