



2. 球员在规定区域里用手拍球。
3. 练习中提示学生眼睛尽量不要一直注视着球，要经常进行练习，每次练习时间不要超过 10 分钟。

器材准备：足球、标志物



◎ 接球练习

练习重点：

1. 提高学生身体的灵敏性和协调性。
2. 培养学生对足球的感知和反应能力。

练习方法：

1. 五人一组，四人相互传球，一人在中间试图拦截。
2. 传球时要求以反弹球的方式为主。
3. 用标志物标记训练区域，帮助球员对界线建立起基本认识。

器材准备：足球、标志物