



### ◎ 跑动中传接球

#### 练习重难点：

1. 传球准确，力量适中。
2. 正确地把球接到脚下。

#### 练习方法：

1. 3-5 人围成一个圆圈，进行接、传、跑动换位练习。
2. 在圆圈内进行脚内侧传球练习。

器准备材：足球、标志物



### ◎ 两人跑动中传接球

#### 练习重难点：

1. 传球准确，力量适中。
2. 正确地把球接到脚下。

#### 练习方法：

1. 两人间隔 5 米距离，向前跑动传接球。
2. 传球时要注意观察同伴位置。