



◎ 绕障碍物运球

练习重难点:

1. 运球时要注意抬头观察。
2. 两只脚都要接触球。

练习方法:

1. 绕标志物练习, 每两个相距 4 米。
2. 速度由慢到快, 抬头注意观察标志物位置。
3. 注意看球, 练习中使用两只脚交替进行。

器材准备: 足球、标志物



◎ 追人运球

练习重难点:

1. 在追别人时不要失去自己脚下的球试着积极追赶他人。
2. 试着进攻, 不要逃避, 积极地追赶他人。