



◎ 相互抛顶头球

练习重难点：

1. 提高学生身体平衡能力和协调性。
2. 克服球员对头顶球的恐惧感。

练习方法：

1. 两人一组，相距 5 米远。
2. 一个学生抛，一个学生顶球，互相交换进行练习。
3. 顶球者要盯住来球，用头前额去瞄准来球。

器材准备：

足球、标志物



◎ 复评

内容：1. 头球

2. 头上颠球

3. 相互抛顶头球

复评记录表

学生	复评情况			原因分析
	头球	头上颠球	相互抛顶头球	