

足球脚内侧运球

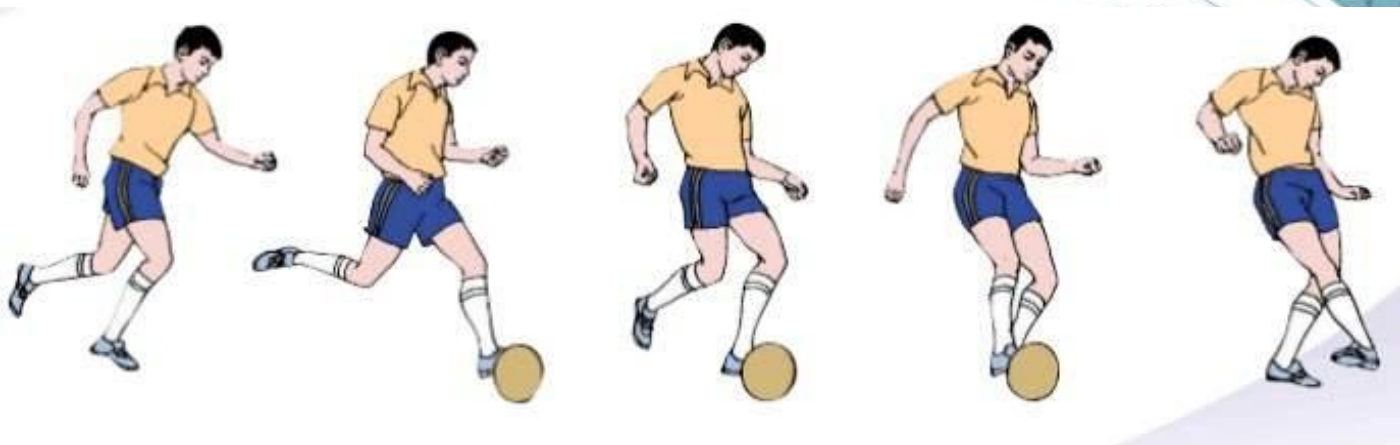
连江职专
陈澍湄



教学重难点

- 教学重点：脚的触球部位
- 教学难点：控球能力及身体协调性

足球脚内侧运球





■ 足球脚内侧运球：

动作要领：运球时，支持脚稍向前跨，踏在球的前侧方，膝关节稍弯屈，上体前倾并向里转。随着身体的向前移动，运球脚提起，用脚内侧推球的后中部。

- 绳梯辅助练习

重点：增强踝关节、膝关节的小腿肌肉群功能

难点：提高身体灵活性、平衡性、协调性



- 原地提踵练习：两脚并立，后脚跟抬起，用前脚掌支撑。
- 单步练习：双脚交替跑过绳梯中的每个格子。先让左脚跳进第一个格子里，然后迅速将右脚跳进第二个方格里，依次类推，始终是左右脚交替进行直到跳完整个绳梯。
- 双步练习：与第一个单步练习类似，双脚依次进入要让双脚轮换成为主动脚。
- 双脚跳练习：双脚以最快速度从第一个格子跳进第二个格子，直到完成整个绳梯。
- 开合跳练习：双脚并立跳进第一个格子，然后分开跳到格子外面；接着再并立跳进第二个格子，直到完成整个绳梯。
- 依次开合练习：一脚先进，另一脚再进；接着一脚先出，另一脚再出。



■ 脚内侧运球特点：

脚与球的接触面大，容易控制球； 有便

于用身体来掩护球。

脚内侧运球辅助练习

- 拨球练习：两脚分开与肩同宽，双脚拨球练习。用双脚脚内侧来回拨球。
- 转圈练习：以一脚为轴，另一脚脚内侧向内运球，一步一推，一周后，换另一只脚练习。
- 颠球练习：单脚的脚内侧向上颠球。两脚的脚内侧交替向上颠球。
- 直线运球练习：按动作要领脚内侧直线运球，要求一步一触球，二步一触球练习。



易犯错误

- 只顾低头看球，而不能随时观察场上情况，以致不能及时传球或射门。
- 运球时，不是推拨球，而是，以致球离身体过远而失去控制。

纠正方法

- 练习时前面设定目标，学员要提醒自己注意观察目标的变化。
- 练习原地脚内侧推拨球，体会脚内侧与球接触的感觉。

玉兔



谢谢

观赏

吉祥

吉祥

吉祥