

足球基本技术之五

带球

(脚背外侧直线带球)

人民体育出版社

足球基本技术之五

带球

(脚背外侧直线带球)

技术指导 任 彬 年维泗

人民体育出版社出版

北京新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1974年9月第1版第1次印刷 印数：1——71,000

统一书号：8015·1428 定价：0.08元

带球，就是用脚带球跑动。目的是为了寻找更合适的传球或射门的机会。因此，它既是战术配合的组成部分，又是个人突破的重要技术。

带球时要注意：

跑动摆臂要自然，

步幅要小频率繁。

观察前方轻拨球，

随时准备突、射、传

(突破、射门、传球)。



1. 缓慢跑动，两臂自然摆动，两眼既要注视前滚的球，又要观察前面情况。左脚前出，踏好步点。



2. 左脚着地作支撑。



3. 右小腿提起，为下一步用右脚外侧拨球作好准备。



4—5.

右脚外侧带球前，身体重心下降，左腿微屈，右腿抬起。





6—11.

右脚前出，脚跟提起，
脚腕内转，用脚背外侧触球



的中下部，并轻轻推送。触球后，身体重心移到右腿，动作自然、放松。











12—13.

右脚外侧推出的球继续向前滚动，左腿自然提起，准备向前迈出。

