

足球基本技术之六

接带球转身传球

人民体育出版社

足球基本技术之六

接、带球 转身传球

技术指导 年维泗 任 彬

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

接球、带球、传球，是足球运动的三项基本技术。这几项技术动作在比赛中经常连接起来运用。这里，介绍了接球、带球、转身传球的一个结合动作。



1—2.

迎球接球。

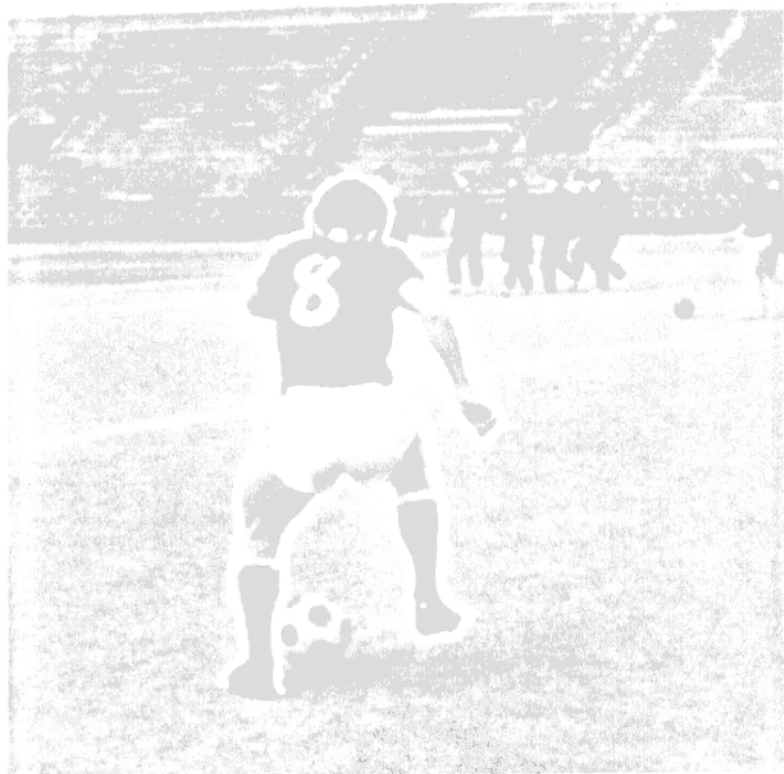




3. 球快滚到身前时，身体重心前移，左脚跨出一步，停止跑动。

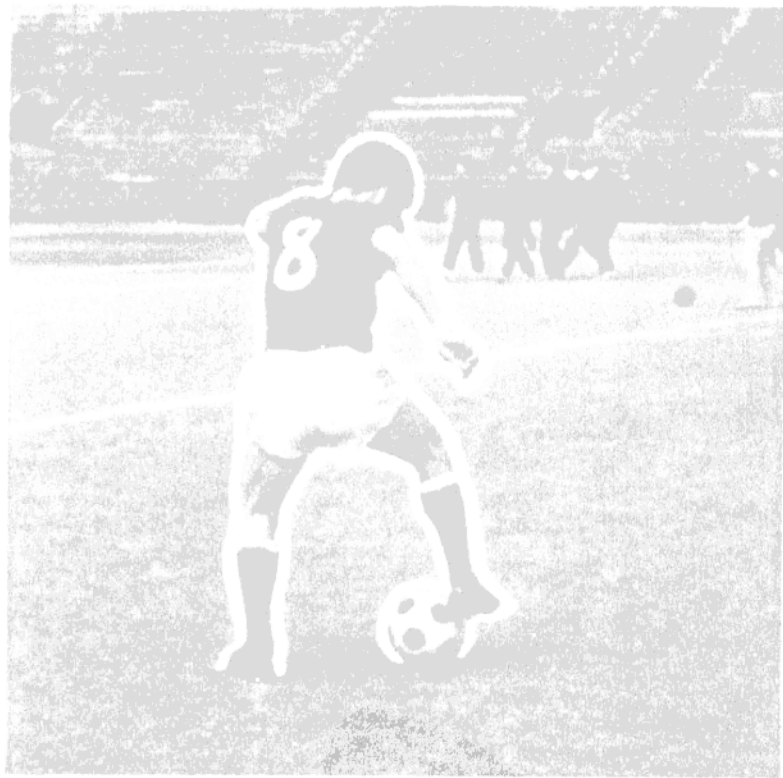


4. 重心稍放低，左腿略弯屈，身体开始往右转动。



5—6.

等球滚过来时，身体已半转，用右脚脚弓部位触球，缓冲球速。





7. 在右脚触球的同时，身体继续右转。左脚稍向后引，并转动脚腕，把球控制在原地。



8—10.

使身体全部转过来，重心降低，右脚微微后收，以使用右脚外侧推球。







11. 右脚轻轻将球推出。



12—13.

左脚跟上一步。

