

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小学校园足球

ZU

QIU

足球

一年级 下册

主编 安 忠 黄步高



CMS
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小学校园足球

ZU

QIU

足 球

一年级 下 册

主编 安 忠 黄步高



图书在版编目 (C I P) 数据

足球 . 一年级 . 下册 / 安忠, 黄步高主编 . —长沙: 湖南教育出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5539-3348-1

I . ①足… II . ①安… ②黄… III . ①足球运动—小学—教材

IV . ① G624.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 304993 号

足球 一年级下册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 刚 良 皮德华

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 彭 霞 罗佳鑫

责 任 校 对: 鲍艳玲

装 帧 设 计:  张 欣

出 版 发 行: 湖南教育出版社 (长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hnepb.com>

电 子 邮 箱: hunjybs@sina.com

微信服务号: 多点学习

客 服: 电话 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

开 本: 787×1092 16 开

印 张: 5

字 数: 80 000

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-3348-1

定 价: 15.00 元

编委会名单

主 编：安 忠 黄步高

策 划：刘新民 黄永华 陈 钢

执 行 主 编：谷贻林 刘新民

执 行 策 划：胡茂永 罗佳鑫 胡 旺 汪文达 邹楚林

编委会成员：万山青 马 也 邓 毅 皮德华 安 忠 刘新民 刘庆伟

刘剑珠 许文诗阳 宋 毅 刚 良 陈 钢 谷贻林 杨小雄

李昇乐 李 科 吴生海 汪文达 邹楚林 周扬帆 罗佳鑫

胡茂永 胡 旺 贾 宏 唐 奎 唐 咏 袁 帅 黄步高

黄永华 黄 森 曾 琥 黎 冬

审 稿 统 筹：黄 森 杨小雄（高中组）

刘剑珠 谷贻林（初中组）

贾 宏 万山青（小学组）

本 册 主 编：刚 良 皮德华

视 频 摄 制：久驰体育专业摄像

插 图 绘 制：魔韬动漫制作工作室

视 频 剪 辑：魔韬动漫制作工作室

视 频 配 音：魔韬动漫制作工作室

鸣 谢：长沙市雅礼中学 长沙市雅礼雨花中学

长沙市南雅中学 长沙市德馨园小学 马王堆小学

前言

“欢乐足球，快乐成长！”让足球走进中小学校园，让足球伴随学生成长，使学生感受足球运动带来的魅力和文化氛围，是推行中小学校园足球的初衷。

编写足球教材是为了贯彻落实党中央、国务院关于开展青少年校园足球活动的精神，遵循育人为本的教育理念，将足球精神、足球文化融会贯通于足球技术、足球战术（游戏）的学习中，激发青少年认识足球、参与足球、热爱足球的热情；在促进青少年强身健体的同时，面向全体学生培养兴趣、提高技能，培养团队意识、规则意识、合作意识，培养吃苦耐劳、乐观向上、拼搏进取的精神，使之健康快乐、强健体魄、磨砺意志、完善品格，体现足球运动的教育价值，为实现中国足球梦想奠定坚实的基础。

编写足球教材是为了普及足球运动。通过学习足球技术，了解足球知识，掌握足球技能，促进综合素质的提高和身心健康发展。本套足球教材分成若干课时，每课由足球技术、足球战术（游戏）、足球知识、足球文化构成。教材通过三维视图的技术动作示范和有趣的战术图解阐释足球技术的训练方法；通过扫描二维码，链接到互联网，可以观摩学习训练的微视频，听取生动的配音讲解，体验足球教学比赛氛围；通过普及足球知识和学习足球文化，可以在潜移默化中领悟足球运动的丰富内涵。在掌握足球运动技能的同时，体验足球运动激情，追求快乐，健康成长，使学生在与同伴的合作与竞争中更加自信、阳光，在运动中学会分享成功的喜悦和承担责任。

足球要回归体育，体育要回归教育，教育要回归文化。青少年强，则国家盛；青少年兴，则国家旺！同学们，在绿茵场上奔跑吧，为了中华民族的伟大复兴，为了中国的足球梦想，共同谱写灿烂乐章！

编委会

2016年1月

mù lù 目 录

- 第 1 课 yùn qiú xiàng qián chōng
运球向前冲 / 1
- 第 2 课 biàn xiàng zhēn hǎo wán
变向真好玩 / 9
- 第 3 课 dòng ruò tuō tù
动若脱兔 / 17
- 第 4 课 huó xué huó yòng
活学活用 / 26
- 第 5 课 yǒu diǎn nán wǒ nǚ lì
有点难,我努力 / 33
- 第 6 课 wǒ yào kòng zhì qiú
我要控制球 / 42
- 第 7 课 wǒ yào líng huó
我要灵活 / 50
- 第 8 课 wǒ ài bēn pǎo
我爱奔跑 / 58
- 第 9 课 wǒ néng kuài sù
我能快速 / 67



第1课

yùn qiú xiàng qián chōng 运球向前冲

tóng xué men jīn tiān wǒ men xué xí yùn yòng jiǎo nèi cè kòng zhì qiú xiàng qián tuī jìn tóng
同学们，今天我们学习运用脚内侧控制球向前推进，同
shí jié hé cǎi tíng hé kòu tíng jì shù liàn xí zhí xiàng qián yùn qiú zēng qiáng yùn kòng qiú de
时结合踩停和扣停技术，练习直线向前运球，增强运控球的
néng lì wǒ men huì kāi zhǎn yùn qiú bǐ sài hé kǒu lìng fǎn yìng yóu xì lái tí shēng dà jiā jié
能力。我们会开展运球比赛和口令反应游戏，来提升大家结
hé qiú de gǎn jué zuì hòu wǒ men lái liǎo jiě zú qiú bǐ sài de rén shù guī dìng hé shì jiè qiú
合球的感觉。最后我们来了解足球比赛的人数规定，和世界球
wáng bèi lì de gù shì
王贝利的故事。

càn càn wén wen nǐ cháng shì guò jiǎo nèi cè yùn qiú ma
灿灿：雯雯，你尝试过脚内侧运球吗？

wén wen wǒ bù tài néng kòng zhì zhù qiú shāoshāoyòng lì qiú jiù tuī chū qù le
雯雯：我不太能控制住球。稍稍用力，球就推出去了。

càn càn wǒ de jīng yàn shì suí qiú xiàng qián gǔn dòng shēn tǐ zhòng xīn yì qǐ gēn jìn
灿灿：我的经验是，随球向前滚动身体重心一起跟进。

wén wen shì ma wǒ zài shì shì kàn zhè jié kè yào hǎo hǎo liàn xí
雯雯：是吗？我再试试看。这节课要好好练习。

càn càn nǐ yì qǐ jiā yóu ba
灿灿：嗯，一起加油吧！



一、脚内侧直线运球技术



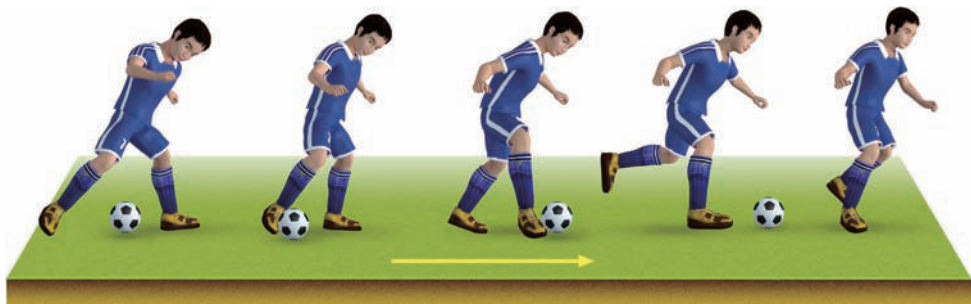
技术要领

jiǎo nèi cè yùn qiú shì yì zhǒng róng yì kòng qiú dàn shì sù dù màn
脚内侧运球是一种容易控球，但是速度慢，
shì yòng yú yǎn hù xìng yùn qiú de yùn qiú jì shù
适用于掩护性运球的运球技术。



jiǎo nèi cè yùn qiú
图 1-1 脚内侧运球

zhī chēng jiǎo zài qiú de cè qián luò wèi xī wēi qū shàng tǐ shāo
支撑脚在球的侧前落位，膝微屈，上体稍
qián qīng cè xiàng qiú suí zhòng xīn qián yí yùn qiú jiǎo xī wài zhuǎn
前倾，侧向球，随重心前移运球脚，膝外转，
yòng jiǎo nèi cè bù wèi tuī yùn qiú qián jìn
用脚内侧部位推运球前进。



jiǎo nèi cè zhí xiàn yùn qiú
图 1-2 脚内侧直线运球

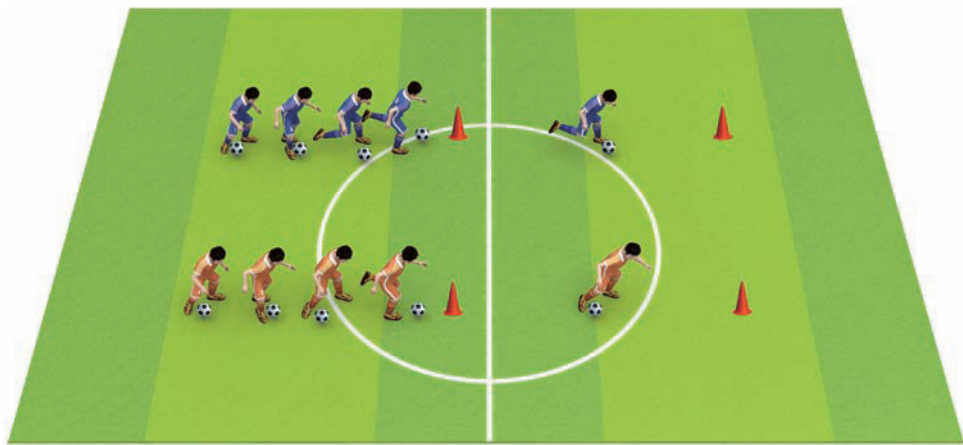


训练方法

jiǎo nèi cè zhí xiàn xiàng qián yùn qiú 1. 脚内侧直线向前运球



duì yuán fēn chéng rén shù jūn děng de zǔ zài liǎng gè xiāng jù 15 mǐ
队员分成人数均等的组，在两个相距15米
de biāo zhì wù jiān liàn xí jiǎo nèi cè zhí xiàn yùn qiú zhù yì zhī chēng jiǎo
的标志物间，练习脚内侧直线运球。注意支撑脚
de jiǎo zhǐ fāng xiàng yào yǔ yùn qiú fāng xiàng bǎo chí yí zhì tóng shí xuǎn
的脚趾方向，要与运球方向保持一致，同时选
wèi bú yào dǎng zhù qiú lù huò yǐng xiǎng yùn qiú jiǎo zuò dòng zuò yùn qiú tuī
位不要挡住球路，或影响运球脚做动作。运球腿
zì rán qū xī tí qǐ xī huái wài zhuǎn tuī bō qiú hòu zì rán luò bù
自然屈膝提起，膝踝外转，推拨球后自然落步，
jiāo tì jìn xíng xī huái guān jié bù néng jiāng yìng bú yào zhí tuǐ tuī bō
交替进行。膝、踝关节不能僵硬，不要直腿推拨
qiú dòng zuò fàng sōng
球，动作放松。



jiǎo nèi cè zhí xiàn xiàng qián yùn qiú
图 1-3 脚内侧直线向前运球

jié hé tíng qiú qǐ dòng de jiǎo nèi cè zhí xiàn yùn qiú 2. 结合停球启动的脚内侧直线运球



duì yuán fēn chéng rén shù jūn děng de zǔ zài liǎng gè xiāng jù 15 mǐ
队员分成人数均等的组，在两个相距15米

de biāo zhì wù jiān liàn xí jiǎo nèi cè zhí xiàn yùn qiú yāo qiú zài zhí xiàn
的标志物间，练习脚内侧直线运球。要求在直线
jù lí 5 mǐ chù hé 10 mǐ chù fēn bié yùn yòng cǎi tíng hé kòu tíng jì shù
距离 5 米处和 10 米处，分别运用踩停和扣停技术
tíng zhù qiú rán hòu xùn sù qǐ dòng jì xù xiàng qián yùn qiú
停住球，然后迅速启动继续向前运球。



图 1-4 结合停球启动的脚内侧直线运球

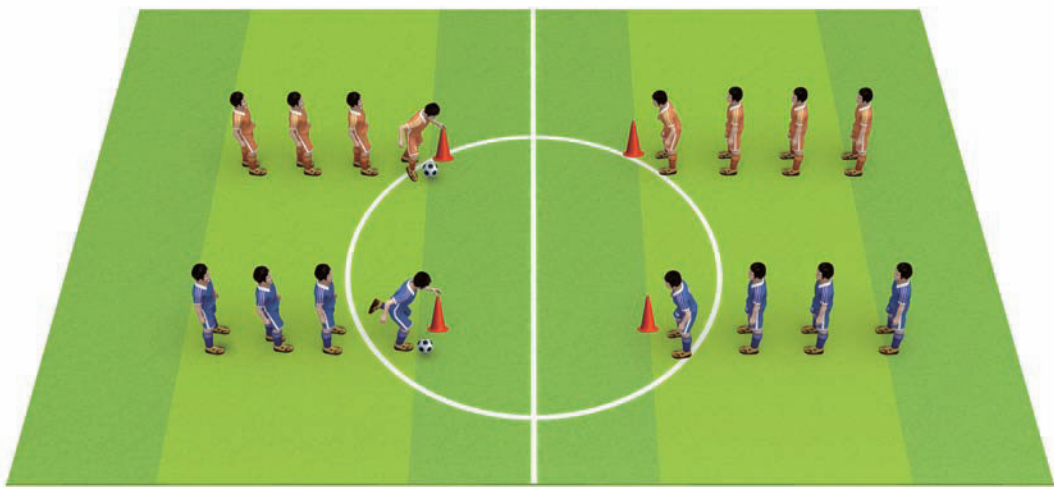
二、足球游戏



1. 运球接力游戏



duì yuán fēn wéi rén shù jūn děng qiě wéi ǒu shù de zǔ měi zǔ duì yuán jūn
队员分为人数均等且为偶数的组，每组队员均
fēn xiāng jù 30 mǐ yíng miàn zhàn lì bǐ sài kāi shǐ qǐ diǎn dì yī wèi duì yuán
分，相距 30 米迎面站立。比赛开始，起点第一位队员
yùn qiú qián jìn zhí dào zhōng diǎn jiāng qiú jiāo gěi duì miàn dì yī rén yǐ cǐ lèi
运球前进，直到终点，将球交给对面第一人。以此类
tuī yòng shí zuì shǎo de duì huò shèng
推，用时最少的队获胜。



yùn qiú jiē lì yóu xì
图 1-5 运球接力游戏

yùn qiú tīng kǒu lìng yóu xì 2. 运球听口令游戏



quán tǐ duì yuán měi rén yì qiú pái chéng héng duì zài zhí xiàn jù lí 15 mǐ qū
全体队员每人一球排成横队，在直线距离 15 米区
yù nèi xiàng qián yùn qiú tóng shí tīng kǒu lìng jìn xíng dūn tiào zhàn děng xiāng guān dòng
域内向前运球，同时听口令进行蹲、跳、站等相关动
zuò yǐ cǐ lái liàn xí dà jiā de fǎn yìng tí shēng yùn qiú de shú liàn chéng dù
作，以此来练习大家的反应，提升运球的熟练程度。



yùn qiú tīng kǒu lìng yóu xì
图 1-6 运球听口令游戏



zú qiú bǐ sài de rén shù

足球比赛的人数



rén zhì zhèng shì bǐ sài qián liè duì

图 1-7 11 人制正式比赛前列队

zài shì jì zǎo qī de yīng guó
在 19 世纪早期的英国

lún dūn niú jīn hé jiàn qiáo zhī jiān zhì
伦敦，牛津和剑桥之间制

dìng le yí xiàng guī zé jí jiàn qiáo guī
定了一项规则，即剑桥规

zé yīn dāng shí xué xiào měi tào sù shè
则。因当时学校每套宿舍

zhù yǒu shí gè xué shēng hé yí wèi jiào
住有十个学生和一位教

shī yīn cǐ měi fāng rén jìn xíng sù
师，因此每方 11 人进行宿

shè yǔ sù shè zhī jiān de bǐ sài xiàn zài de rén zhì zú qiú bǐ sài jiù shì cóng nà shí kāi shǐ
舍与宿舍之间的比赛，现在的 11 人制足球比赛就是从那时开始

de gōng rèn de xiàn dài zú qiú yùn dòng zé shǐ yú yīng gé lán zuì chū bǐ sài jiù zài cháng
的。公认的现代足球运动则始于英格兰。最初比赛就在长

fāng xíng chǎng dì nèi jìn xíng shí jiān hé cān sài rén shù dōu yóu shuāng fāng lín shí shāng dìng
方形场地内进行，时间和参赛人数都由双方临时商定，

qiú tī dào duì fāng mén gān nèi jí wéi dé fēn zhè shí de zú qiú yùn dòng bèi chēng wéi qún ōu
球踢到对方门杆内即为得分，这时的足球运动被称为“群殴

zú qiú nián yīng guó jiàn qiáo dà xué de zú qiú zhuān jiā jīng guò yán jiū yìn xíng
足球”。1848 年，英国剑桥大学的足球专家经过研究，印行

le shí tiáo jiàn qiáo dà xué zú qiú guī lì shǒu xiān duì shàng chǎng rén shù jìn xíng le xiàn
了十条“剑桥大学足球规例”。首先对上场人数进行了限

zhì shuāng fāng jūn bù dé chāo guò rén qí cǐ duì bǐ sài de shū yíng dìng xià le biāo
制，双方均不得超过 15 人。其次对比赛的输赢定下了标

zhǔn bìng guī dìng le qiú mén hé chǎng dì de dà xiǎo hái zēng jiā le cái pàn yuán zài zú
准，并规定了球门和场地的大小，还增加了裁判员。在足

qiú shǐ shàng jù yǒu lǐ chéng bēi yì yì de shí jiān shì nián yuè rì jiā yīng
球史上具有里程碑意义的时间是 1863 年 10 月 26 日，11 家英

gé lán jù lè bù chuàng jiàn le shì jiè shàng dì yī jiā zú qiú xié huì yīng guó zú qiú zǒng
格兰俱乐部创建了世界上第一家足球协会——英国足球总



huì bìng tǒng yī le zú qiú guī zé rén men chēng zhè yì tiān wéi xiàn dài zú qiú de dàn shēng
会，并统一了足球规则，人们称这一天为现代足球的诞生
rì yě zhèng shì cóng zhè yì tiān kāi shǐ liǎng duì cān jiā zú qiú bǐ sài de rén shù bèi què dìng
日。也正是从这一天开始，两队参加足球比赛的人数被确定
wéi rén nián yuè rì guó jì zú lián zài bā lí xuān gào chéng lì zài bǐ
为11人。1904年5月21日，国际足联在巴黎宣告成立，在比
sài zhōng cǎi yòng de shì yīng gé lán zú xié zhì dìng de guī zé yú shì xiàn xíng guī zé zhōng
赛中采用的是英格兰足协制定的规则。于是，现行规则中
guī dìng bǐ sài fēn liǎng duì cān jiā měi duì bù dé duō yú rén qí zhōng bì xū yǒu 1
规定，比赛分两队参加，每队不得多于11人，其中必须有1
míng shǒu mén yuán kě yǐ shuō cóng xiàn dài zú qiú dàn shēng de nà tiān qǐ wǒ men jiù
名守门员。可以说，从现代足球诞生的那天起，我们就
kàn dào le xiàn zài de rén zú qiú
看到了现在的11人足球。

足球文化



球王贝利

bèi lì yú nián yuè rì chū shēng zài bā xī tè léi sī kē lā suǒ nèi sī
贝利于1940年10月23日出生在巴西特雷斯科拉索内斯
zhèn de yí gè pín hán jiā tíng xiǎo shí zhǐ néng chì jiǎo tī qiú suì shí tā yù dào le
镇的一个贫寒家庭，小时只能赤脚踢球。13岁时，他遇到了
yí wèi hǎo jiào liàn lái dào le dāng dì de bāo lǔ jù lè bù shào nián duì tī qiú shǐ gāi duì
一位好教练，来到了当地的包鲁俱乐部少年队踢球，使该队
lián xù sān nián huò bāo lǔ shì guān jūn zhè wèi tiān cái shào nián yóu cǐ yǐn qǐ rén men zhù mù
连续三年获包鲁市冠军，这位天才少年由此引起人们注目。

nián zhù míng de sāng tuō sī duì
1956年，著名的桑托斯队
yāo qí rù duì sāng tuō sī jù lè bù shì qiú
邀其入队。桑托斯俱乐部是球
wáng de mǔ duì shì shì jiè shàng dì yī jiā
王的母队，是世界上第一家，
yě shì wéi yī yì jiā zài zhèng shì bǐ sài zhōng
也是唯一一家在正式比赛中
gōng rù qiú yǐ shàng de qiú duì qí
攻入10000球以上的球队，其



nián qīng shí de bèi lì
图1-8 年轻时的贝利

zhōng shì jì wǔ liù shí nián dài de tiě sān jiǎo jiù gòng xiàn le jī hū qiú rù
中 20 世纪五六十年代的“铁三角”就贡献了几乎 2000 球。入
duì tóu yì nián bèi lì jí gōng rù gè qiú chéng wéi gāi duì zuì nián qīng de shè shǒu
队头一年，贝利即攻入 32 个球，成为该队最年轻的射手。
nián wèi mǎn suì de bèi lì shǒu cì rù xuǎn guó jiā duì bìng shǒu cì cān jiā shì jiè
1957 年，未满 17 岁的贝利首次入选国家队，并首次参加世界
bēi sài tā yǐ jīng rén de jì qiǎo chí chěng sài chǎng shǐ zú tán jīng hū bā xī chū xiàn le
杯赛。他以惊人的技巧驰骋赛场，使足坛惊呼：巴西出现了
yī wèi shén tóng zài zhè wèi shén tóng de jī lì xià bā xī duì yù zhàn yù yǒng yī yī jī
一位神童！在这位神童的激励下，巴西队愈战愈勇，一一击
kuì qiáng jìng duì shǒu dì yī cì wèi zǔ guó pěng huí le shì jiè bēi cǐ hòu zài bèi lì tǒng
溃强劲对手，第一次为祖国捧回了世界杯。此后，在贝利统
lǐng xià bā xī duì yòu duó dé nián dì jiè hé nián dì jiè shì jiè bēi sài guān
领下，巴西队又夺得 1962 年第 7 届和 1970 年第 9 届世界杯赛冠
jūn bèi lì běn rén yě chéng wéi zhì jīn shì jiè shàng wéi yī yī wèi duó dé guò sān jiè shì jiè bēi
军，贝利本人也成为至今世界上唯一一位夺得过三届世界杯
guān jūn de qiú yuán
冠军的球员。

bèi lì shì xiàn dài zú qiú yùn dòng zhōng zuì chū lèi bá cǎi de rén wù tā gōng xūn zhuó
贝利是现代足球运动中最出类拔萃的人物，他功勋卓



qiú wáng bèi lì
图 1-9 球王贝利

zhù chéng jiù fēi fán yì zhí shì hòu rén zhuī xún de
著，成就非凡，一直是后人追寻的
bǎng yàng zài qí cháng dá nián de zhí yè zú qiú
榜样。在其长达 22 年的职业足球
shēng yá zhōng gòng cān sài chǎng shè rù
生涯中，共参赛 1364 场，射入 1283
qiú tā huò dé guò shì jiè bēi guān jūn zhōu jì jù lè
球，他获得过世界杯冠军、洲际俱乐
bù bēi sài guān jūn nán měi jiě fàng zhě bēi sài guān jūn
部杯赛冠军、南美解放者杯赛冠军
děng jī hū yíng dé le guó jì zú tán shàng yī qiè chéng
等，几乎赢得了国际足坛上一切成
jiù bèi rén men yù wéi qiú wáng
就，被人们誉为“球王”。

第2课

变向真好玩

běn kè wǒ men xué xí jiǎo nèi cè biàn xiàng yùn qiú jì xù fēng fù wǒ men de yùn kòng qiú
本课我们学习脚内侧变向运球，继续丰富我们的运控球
jì shù zēng qiáng qiú gǎn hé qiú xìng jiē zhe tōng guò yùn qiú rào gān jiē lì yóu xì lái tí gāo
技术，增强球感和球性。接着通过运球绕杆接力游戏来提高
dà jiā de lián xù yùn qiú biàn xiàng néng lì rán hòu yì qǐ lái liǎo jiě zú qiú bǐ sài zhōng de jiǎn
大家的连续运球变向能力。然后一起来了解足球比赛中的简
dān guī zé hé shì jiè zú qiú lì shǐ shàng shēng míng xiǎn hè de yí dài qiú wáng mǎ lā duō nà de
单规则，和世界足球历史上声名显赫的一代球王马拉多纳的
gù shì
故事。

wén wen cǎn cǎn shàng yí kè xué de jiǎo nèi cè zhí xiàn yùn qiú nǐ zhǎng wò le ma
雯雯：灿灿，上一课学的脚内侧直线运球你掌握了吗？

càn càn bì xū de wǒ huí jiā liàn xí le duō cì zhōng yú xué huì le nǐ ne
灿灿：必须的！我回家练习了多次，终于学会了！你呢？

wén wen wǒ hái shì bú tài shú liàn jīn tiān yòu yào xué xí jiǎo nèi cè biàn xiàng yùn
雯雯：我还是不太熟练，今天又要学习脚内侧变向运
qiú āi ya wǒ yǒu xiē zhāo jí le
球，哎呀，我有些着急了！

càn càn wén wen bié jí yǒu le shàng cì kè de jīng yàn jīn tiān yí dìng huì hǎo
灿灿：雯雯别急，有了上次课的经验，今天一定会好
hěn duō
很多。



jiǎo nèi cè biàn xiàng yùn qiú jì shù 一、脚内侧变向运球技术



技术要领

zài jìn xíng jiǎo nèi cè yùn qiú shí yāo qiú zhī chēng jiǎo shǐ zhōng wèi
在进行脚内侧运球时，要求支撑脚始终位
yú qiú de qián fāng suǒ yǐ biàn xiàng zhī qián shǒu xiān yào tiáo zhěng shēn tǐ de
于球的前方，所以变向之前首先要调整身体的
fāng xiàng shǐ zhī chēng jiǎo jiǎo jiǎn zhǐ xiàng yào biàn xiàng de fāng xiàng tóng shí
方向，使支撑脚脚尖指向要变向的方向，同时
zhī chēng jiǎo kuà yú gāi fāng xiàng qián hé shì de wèi zhì cǐ shí yùn qiú jiǎo
支撑脚跨于该方向前合适的位置，此时运球脚
de yì cè jiān yě zhǐ xiàng biàn xiàng de fāng xiàng yùn qiú jiǎo tí tuǐ qū
的异侧肩也指向变向的方向，运球脚提腿屈
xī jiǎo jiǎn shāo wài zhǎn yòng jiǎo nèi cè xiàng gāi fāng xiàng tuī qiú
膝，脚尖稍外展，用脚内侧向该方向推球。



jiǎo nèi cè biàn xiàng yùn qiú
图 2-1 脚内侧变向运球



训练方法

1. 脚内侧原地变向运球练习



liàn xí shí yào jí shí zhuǎn dòng shēn tǐ tiáo zhěng zhī chēng jiǎo de
练习时，要及时转动身体，调整支撑脚的
fāng xiàng hé wèi zhì shǐ zhī shǐ zhōng lǐng xiān yú qiú wéi zhe yí gè biāo
方向和位置，使之始终领先于球，围着一个标
zhì pán yuán dì shùn shí zhēn huò nì shí zhēn fǎn fù liàn xí
志盘原地顺时针或逆时针反复练习。



图 2-2 脚内侧原地变向运球

2. 绕标志桶“8”字形脚内侧变向运球练习



liàn xí shí wéi rào liǎng gè biāo zhì tǒng yùn yòng jiǎo nèi cè biàn xiàng
练习时，围绕两个标志桶，运用脚内侧变向
yùn qiú jì shù zuò zì xíng yùn qiú liàn xí jí shí tiáo zhěng shēn
运球技术，做“8”字形运球练习，及时调整身
tǐ jí zhī chēng jiǎo fāng xiàng bǎo chí duì qiú de kòng zhì
体及支撑脚方向，保持对球的控制。