

（三）运球

运球在足球比赛中常被应用于变换球的速度与方向，也是突破对方防守，抓住时机传球、射门的基本技术。如何让球在脚下被你灵活控制，左晃右闪、突破对手呢？脚推拨球的时机、部位和力度最需要认真感受。



脚背外侧运球

【学练提示】

1. 尽量将球保持在脚可以触及的范围内，以便根据对方队员与自己的位置来变换进攻的速度与方向。
2. 眼睛不能只盯在球上，学会用眼睛的余光看球，用更大的视野观察同伴或对方队员的情况。

游戏与比赛

1. 个人在教师设置的练习情境中，体会用力的大小与控球的关系，设法保持运球的连续性。
2. 小组内做运球和防守比赛，约定运球过人和防守成功的加分方法。如果运球突破动作比较熟练了，还可以尝试应用假动作摆脱对方防守。