

滑步避开

球员在持球时，可用滑步避开的技术来避开对手。



技术

该技术的动作包括，一只脚踩地，以对手肩膀作为转轴，滑转自己的身体，避开对手的挑战并保持持球。



动作要领

1. 在向对手靠近的过程中采用梭路颠球
将前（右）脚向前朝对手左肩方向的地面踩下，同时将球转移到身体左侧
2. 以对方肩部作为转轴，以自己右脚作为支点，用左腿向后旋转，从而将身体滑转

3. 左脚踩地，然后将球移回身体外侧，即右侧

将右腿朝前转过来，加速跑开在低处运球，避开对手

常见错误

错误1

😞 在年轻球员中，常见错误是不将身体重心转到踩地的那只脚，这可能会导致在移动时难以执行该技术，并导致失去平衡。

😊 要纠正此错误，应确保，在提起前脚时，立刻将身体重心移到踩地的后脚上。

错误2

😞 另一个常见错误是，为了从对手身边通过，迈了太多步子。

😊 为避免这种情况，应确保以最快的速度迈步进到新方向，然后运一次球并保持控球，而无需抱球。

错误3

😞 另一个错误是，将该技术的第一步迈错脚，这会导致球员在实施滑转动作时面朝对手，而不是绕开对手

😊 要纠正此错误，应确保先踩左脚，然后以右脚为支点滑转身体

错误4

😞 另一个错误是，在已经到达对手时采用梭路颠球。当球员在对手眼前梭路颠球时，对手能很轻易地将球抢获

😊 重要的是，球员应在接近对手之前采用梭路颠球，以便在滑转身体后可以运球，并从容跑开