

侧步避开

球员在持球时，可用侧步避开的技术来避开对手。



技术

该技术的动作包括，向旁侧迈步，然后回到原先的轨道，以避开对手的挑战，并保持持球

动作要领

1. 朝着对手跑
当距离对手约一米远时，将一只脚稳稳地踩在地上
用力下踩，并将重心转移到身体的另一侧
2. 将另一只脚向旁侧迈出，并继续向前
身体重心换边

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，立刻将身体重心转移到踩地的后脚上。

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。



面向对手，确定要将第一只脚踩在哪里，后然朝新的方向移动

一只脚向前踩在对手面前的地面上

用力下踩，将身体重心转到另一只脚，同时用这只脚向旁侧迈出一步，然后继续向前

在接近对手之前做拨球颠球，以便在迈侧步时，可以安全地将球持在手中

