

技能卡



技术

该技术的动作包括，在移动或静止时接近球，将球从地面捡起

动作要领

1. 移至球旁。臀部和膝盖弯曲。支撑脚在球的旁边。
2. 低头，目光保持在球上
将与支撑脚同侧的手放在球前面，另一只手直接放在球后面
手指张开
3. 将球从地面上铲出，然后将球捡起

常见错误

错误1

😞 捡球时未呈蹲位

😊 确保弯曲臀部和膝盖是很重要的

错误2

😞 躺在地上时捡球

😊 试图捡球前，应确保双脚稳定地站在地面上

头

始终将目光保持在球上

手

将与支撑腿同侧的手放在球前面。将另一只手放在球后面

脚

将支撑腿站在球旁边
两只脚都必须站在地面上

