



踢脱手球

踢脱手球技术主要在面向目标或正在直接朝目标移动时使用

技术

该技术的动作包括，将球用脚背（球鞋系鞋带的部位）朝目标方向踢出

动作要领

- 1 用双手紧紧握住球
低头，目光保持在球上
- 2.. 不踢球一侧的脚向前迈一步，将球释放到踢球一侧的手中
将另一只手臂伸出，离开身体，以保持平衡
- 3.. 用脚背踢球，脚尖伸直
朝着目标方向踢

常见错误

错误1

😞 如果不用脚背踢球，则会导致球朝错误的方向移动

😊 重要的是，一定要保持头朝下，并用球鞋上系鞋带的部位朝目标方向踢

错误2

😞 另一个常见错误是，将球从不踢球一侧的手释放到踢球一侧的脚上

😊 在动作伊始，应将球放入踢球一侧的手中，另一只手则用于保持身体平衡

头

始终将目光保持在球上

脚

不踢球一侧的脚向前迈一步

用脚背沿目标方向踢球

