

梭路颠球 (Solo)

持球球员在球场前进时会用到梭路颠球。持球球员每行进四步后，必须进行一次梭路颠球或运球。梭路颠球数量不限，但运球每次只能进行一次。



头
始终将目光保持在球上

技术

该颠球技术的动作包括，将球从踢球一侧的手释放到踢球一侧的脚部，然后将球踢回手中。

手

球放入踢球一侧的手中

伸手腕，释放球，球落在踢球一侧的脚上

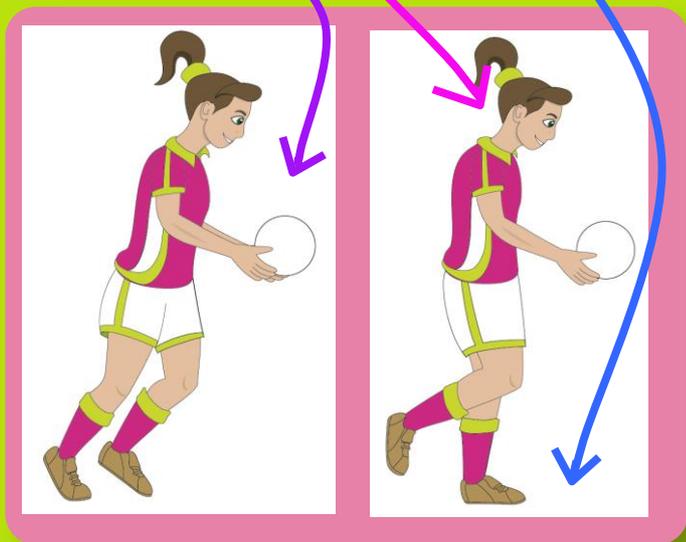
脚朝上颠球，双手准备好，接住球

脚

不踢球一侧的脚向前迈一步
用脚背踢球，脚尖向上朝着身体的方向

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，保持身体直立
将球放入踢球一侧的手中
- 3.. 让球落到踢球一侧的脚上，当脚(脚背)与球碰撞时，脚尖向上朝着身体的方向
伸直腿，向前伸展手臂，抓住球
如果处于跑姿，则应保持自然步伐



常见错误

错误1

不用脚背踢球，导致球朝错误的方向移动

关键是用球鞋系鞋带的部位踢，否则球不会回到手上

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

错误3

有些球员未将脚尖向上抬起，导致球被踢到前面，从而无法颠球回手

当足部撞击球时，将脚趾向上抬起，使球向后旋转到手中

