左晃右拨过人配套练习

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 基本信息 | | | |
| 学科 | 体育 | 年级 | 高中 |
| 学期 | 秋季 | 课题 | 左晃右拨过人 |
| 教材版本 | | 人教版 | |
| 练习内容 | | | |
| 环节一  1.运球接近。  2.注意控制好球与防守队员的距离，向左跨步晃动，掌握好与防守者的距离，不宜太近。  3.防守队员重心偏移后用脚外侧推拨球变向。  4.快速推拨球，摆脱防守，过人后快速衔接下一个技术动作；若失误，则就地实施反抢。  http://img.mp.itc.cn/upload/20160520/8734284ac09b4877858ac44c7b10c434_th.png  http://img.mp.itc.cn/upload/20160520/15e74626a9a74bbeb31e63ee5b150547_th.png  环节二  1.练习时分为两组。  2.A组球员A1带球跑向禁区附近，B组球员B1跑动准备拦截A1。  3.球员A1在靠近B1时利用左晃右拨过人突破B1并完成射门。  http://img.mp.itc.cn/upload/20160520/74710c10f94d4630b1f6505e9812506f_th.png  http://img.mp.itc.cn/upload/20160520/6d4c5c64d2ba41aab6e8c4f3e80f8d2f_th.pnghttp://img.mp.itc.cn/upload/20160520/66fa8e3afda145cab2fd7a8e4d9440fd_th.png | | | |