

# 在家就可以練習的足球基本功，這幾招學會了就可稱霸足壇！

五種在家就可以做的足球基礎球性練習，喜歡足球的各位球星們請收藏！做了一年多的青訓教練，發現中國孩子踢球最基本的球感非常差，孩子們除了訓練課兩個小時的時間裡能夠接觸一下足球，在學校在家裡都被其他學習時間所占據，孩子們很少再能有踢球的時間！而下面這幾項練習，只需要你每天抽出半個小時到一個小時的時間在自己的臥室里就可以完成，非常簡單，祝各位球星早日提升自己的足球水平！



練習一：交底後拉球則撥。這個看似非常簡單的動作，卻非常考驗球員的身體平衡能力和雙腳的靈活能力！不行你自己試一試，看能不能做出這個基礎動作來呢？



練習二：雙腳交替踩球。這個練習非常鍛鍊隊員的雙腳球感，如果能夠將這個練習做到一定的熟練程度那麼你的球性也將會有質的提升！



練習三：腳尖拉球。這個練習非常考驗隊員的腳尖觸球能力，都知道我們的腳尖與足球接觸的面積非常小，而用腳尖控制球有很大的難度！這個練習沒事了回家多練習一下！



練習四：雙腳側拉球。這個練習除了要求隊員要有較高的身體靈活性和雙腳控球能力還要求隊員要有一定的身體節奏感！而這個練習對於我們在足球比賽中的拉球變相能力確實非常有幫助！



練習五：外腳背帶球。這個練習要求隊員要以最快的速度觸球，一步一帶，一步一觸，而外腳背帶球則是足球運動中非常基礎的基本功！