

足球小子(一)

在足球運動中，傳球與移位盤球是相當重要的技能，我們一起來練習下列相關的活動吧！

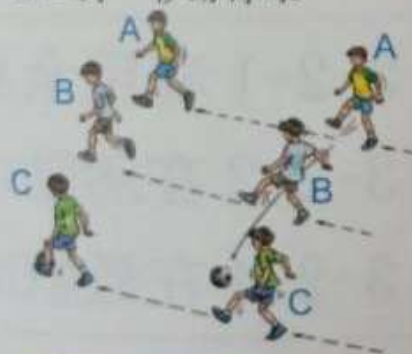
1 盤球高手

1. 雙人移動傳球



兩人一組，傳球給隊友後跑向前方定點迎接隊友的傳球，和隊友培養默契，向前移動並保持傳接球。

2. 二對一移動傳球



- 1 三人一組，外側兩人盤球行進間傳接球。
- 2 中間的人干擾並設法攔截傳接球。
- 3 三人往前直線移動，三人間隔距離不變。
- 4 一段時間後，互換角色。

足球基本功

足內側踢球



足外側踢球



3. 順序傳球

- 1 在場上所有人慢速移動，並注意隊友位置。
- 2 由1號開始，按號碼依序將球踢傳給下一位，兩兩傳球間隔距離至少5公尺以上。
- 3 同學依情況發球給1號進行踢傳，可以同時有兩顆球或以上進行傳接。一段時間後，教師統計依序完成6次傳接球的球數共有幾次。



足球基本功

足內側擋球



輕踩停球



在足球運動中，保護足下的球不被對方搶走，可以擁有進攻的優勢。讓我們一起來練習下列的護球動作吧！

2 護球高手

1. 基本護球



- ① 控球時，讓自己的身體位於球與對方之間。
- ② 用身體保護球，並時時注意對手，適時移動身體阻擋對方搶球。

2. 搶球遊戲



- ① 護球者腳掌踩住球面上，背對後方的搶球球員，保護住球。
- ② 擔任搶球者，必須繞至球球者正面，才可以用腳搶球。

 **注意** 防守者不可以用手去推人或用身體去撞人。

練習盤球突然停止、加速、變向等不同動作，可以增加控球的能力並擺脫對方防守，增強足下功夫！

3 突破高手

1. 盤球急停

盤球過程中緊急停住球，擺脫防守者。



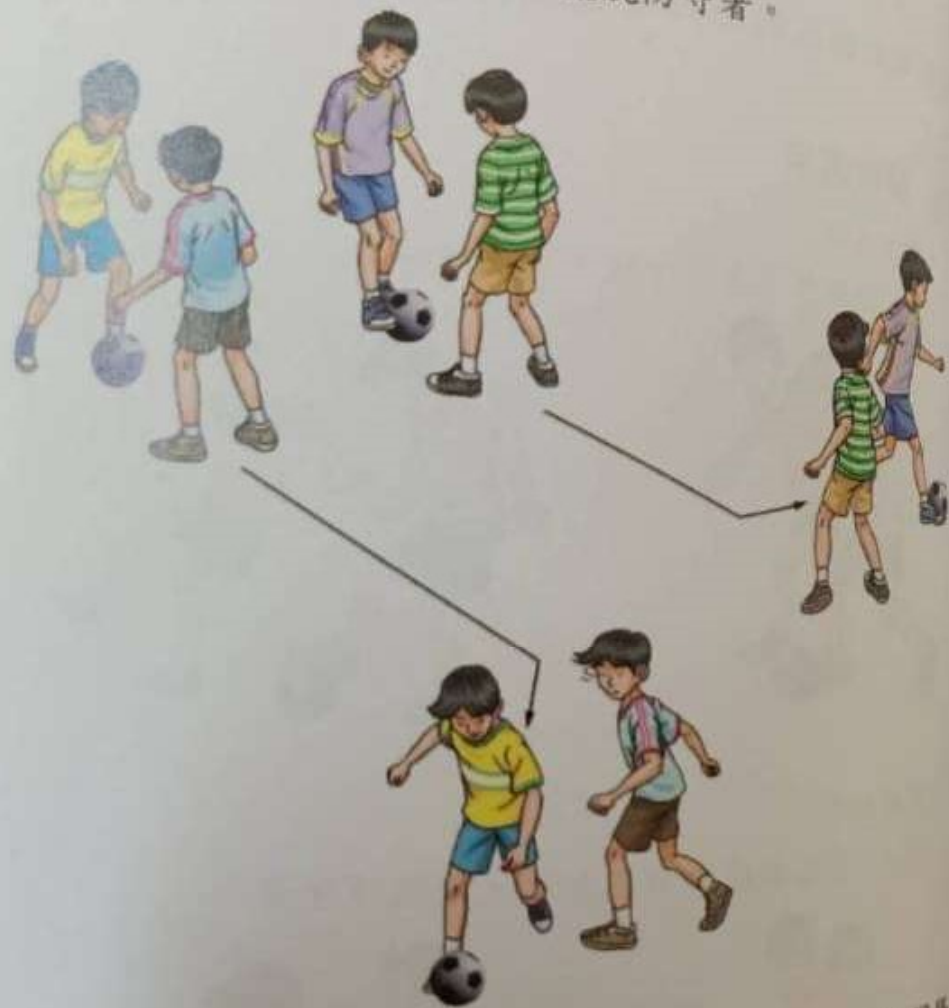
2. 盤球加速

停球或慢速盤球中突然加速，擺脫防守者。



3. 盤球變向

盤球過程中緊急停住球，擺脫防守者。

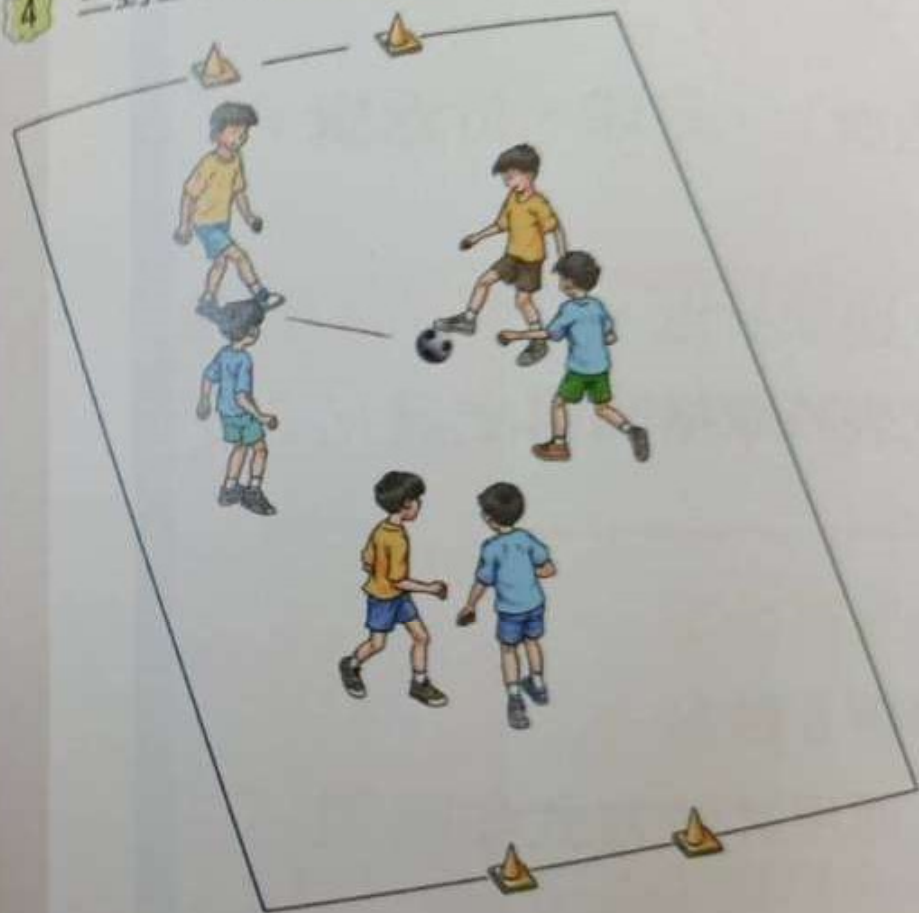


你還能想到哪些盤球方式可以用來擺脫對手？和同學討論並試著嘗試練習吧！

盤球小技巧

盤球可以利用足外側、足內側、腳後跟、腳掌等不同腳的部位變換，讓球的路線更加的靈活。

4 三對三傳球比賽



- 1 三人攻擊，三人防守。
- 2 進攻者必須要在 10 次傳球內，將球傳送到兩個圓錐間的指定範圍內。
- 3 防守者只可以用腳攔截，進攻者只能用腳踢傳，且傳球的高度不可以超過膝蓋。
- 4 一段時間內，統計隊伍得分情形。