



YouTube

4 踢球樂趣多

試試看看，用腳的不同部位踢球，體驗踢球的樂趣。

穿越空間：試著用足背踢球，將球踢過兩個圓錐之間。

▲足背踢球 影片

踢球時，大拇趾「下壓」，用足背踢球，可以「避免腳趾「直」撞球」。

94

命中目標：
試著用足內側踢球，將球踢過中間圓錐。

▲足內側踢球 影片

用足內側踢球的哪個部位碰球？會比較容易控制球？

試試看，足尖上勾，腳跟勾一定「向外翻轉」，用足弓部位碰球，會比較容易控制球。

95

八 踢球樂趣

1 與球共舞

YouTube

足球是我的好朋友，一起來和足球玩遊戲吧。

腳底拉球： 影片

腳底輕輕碰球正面，帶球前後左右來回移動。

▲原地拉球

踩球繞圈： 影片

輕輕踩球的帶球繞圈。

著地腳輕輕踩球繞圈。

輕輕踩球的腳為圈中心。

著地腳為圈中心。

▲踩球畫圈

▲帶球繞圈

96