

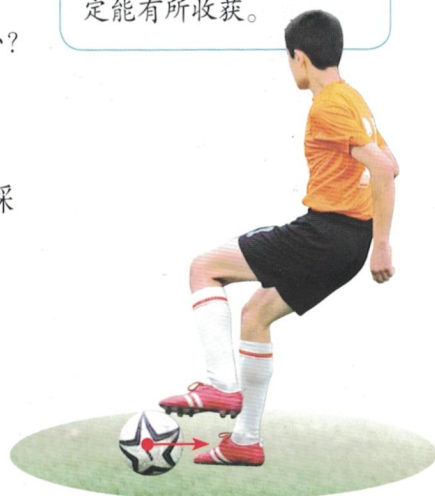


► 拨球时触球部位是什么？应如何控制用力的大小？

## （二）拉球

运球时一脚支撑，半蹲，另一脚的前脚掌轻踩足球，同时向目标方向拉动。

► 拉球过程中体验重心的瞬间变换，并通过拉球突然变向运球，摆脱防守者。

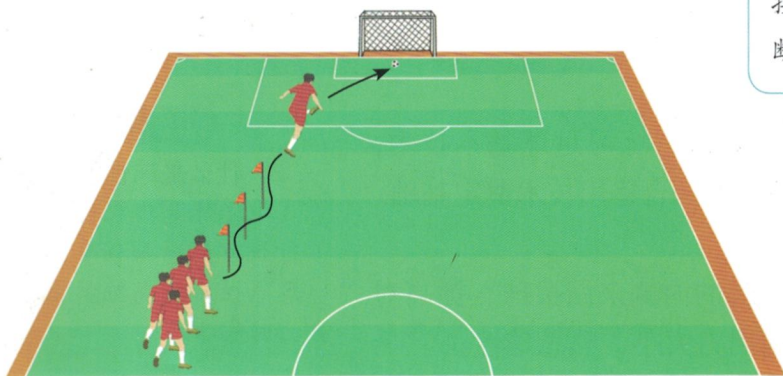


## 二、组合技术

在一次进攻或防守的过程中运用两种或两种以上的足球技术，称为“组合技术”。

### （一）运球绕杆射门

在中场快速运球，绕过间隔3米的数根立杆后，在禁区线附近用力射门。



► 既要运球，又要绕杆，怎样才能让足球听你的指挥呢？

## 体验与尝试

控制蹦蹦跳跳的足球并非易事，它考验着你的神经系统、运动系统对肢体的指挥能力，也锻炼着你的认真、细腻和耐心。而目标明确、起脚果断则是射门进球必不可少的素养。投入到足球运动中吧，你一定能够有所收获。

## 知识窗

### 组合技术构成

