

小学体育

- 1.题目：水平二 立定跳远
- 2.题目：水平三 脚背内侧传球（足球）

(一) 脚背内侧传球

【动作方法】

斜线助跑，助跑方向与出球方向成 45° ；支撑脚以脚掌外侧积极着地，踏在球的侧后方20~25厘米处，脚尖指向出球方向，身体稍向支撑腿一侧倾斜；支撑脚着地同时，踢球腿以髋关节为轴，由大腿带动小腿成弧线向前摆动；当身体转向出球方向膝关节摆至接近球的内侧垂直上方时，小腿加速前摆、脚尖稍外转、指向斜下方，脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背内侧击球的后中部；击球后，踢球腿随球继续前摆（图6-2-1）。



图6-2-1

【动作要点】

在小学
利于身
建立自

顶球的
脚背内
面接球，
顶球技
的实战能
则意识，

大小