

# 标准足球训练器材生产厂家

产品名称	标准足球训练器材生产厂家
公司名称	盐山博超文体器材销售有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

## 产品详情

学校足球训练器材生产厂家：137博0317超7649---张经理 ;然后三角斜线加速冲向另一侧的下一个标志碟。尽可能快速的完成这个练习来练习你的变向及加速能力。在到达这个标志碟时让我们尽可能是用小碎步的方法不降速的情况下围绕着这个标志碟完成变向，跑向下一个标志碟。

公司的经营范围是：实物现场销售、网上销售：体育用品、服装、健身

器材、户外野营用具、办公用品、泳衣、游泳圈、电子产品（不含电子出版物）、文体用品

（不

含图书、

报刊、音像制品及

电子出版物）、鞋、足球训练速度梯

、足球训练跨栏、橡胶路锥、塑料制品

、足球裁判旗、发令旗；足球裁判旗、发令旗（不含染色）生产。

品种齐全、价格合理，实力雄厚，重信用、守合同、保证产品质量，以多品种经营特色和薄利多销的原则，赢得了广大客户的信任。掩护运球。用脚内侧做掩护运球。开始个人在慢速中做运球，而且有一人

在一侧消极抢球，运球人侧身掩护运球。提高观察能力练习。用脚内侧直线运球，并注意教师手势变化做出相应的反应。(四)运球时常用的动作：拨球、拉球、扣球、挑球等(1)动作要领：拨球：是用脚腕的扭拨动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方运动，用脚背内侧拨球的动作称“里拨”，用脚背外侧拨球的动作称“外拨”。

练习方法：1.两人或三人间隔二十至二十五米，具体距离可做调整，运用两种方法进行长传练习，注意动作，同时也练停长传球。三人一组一球练习（ABC为三人，MN为两点），A将球长传给B，B接球停一下地面传给N点的C或者直接做球给N点的C，然后C一脚传回B，然后B长传给A，A停球传给或者直接做球给此时跑至M点的C，然后C再一脚传回A，然后A再长传给B，依次循环，练习一定数量换一下角色。

400米障碍是指跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、独木桥、高墙、低桩网共八组障碍物所组成的跑道。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过16次障碍物。

通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过云梯 通过独木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过云梯 通过高板跳台 钻越洞穴 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。