**1**

**2**

**2**

**1**

**D**

**C**

**B**

**A**

传球+协调性练习 时长10-12分钟

过程描述：如图，ABCD四个点。A点的球员传球给B 点的球员，传完球之后完成碎步跑后到B 点。B点的球员传球给A 点（可以一脚回敲，也可以先让球员停球后再传）之后，绕着标志杆完成侧滑步跑到C点。C点的球员传球给D点后，完成C点到D点的跳跃练习，跑到D点。D点的球员传球给C点（可以一脚回敲，也可以先让球员停球后再传），然后绕着标志杆侧滑到A 点。