

# 20170510 練球日記

1. 【體會】踢腳內側時，以腳尖為軸心把腳踝轉出來擊球的力道，似乎比揮動整隻小腿或大腿「揮桿」擊球的力道還大？！而且當然是省力又省時得多。
2. 我的吊球比起前幾年有蠻大進步了，但現在感覺還是沒什麼力，定位起球大概只能飛個 20m 就落地（縱使已經可以飛比較高）；如果想多助跑幾步，或是跑快一點、踢大力一點，動作就無法順暢，反而踢得不如單躍一步起球。鬱悶啊。

From:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/> - 夏夜暖風

Permanent link:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/diary/2017/05/10-football>



Last update: **2020/11/07 23:40**