

第四章 篮 球

篮球是同学们最喜爱的运动项目之一，也是课余时间经常参加的体育活动。篮球比赛富有乐趣，比赛中一次绝妙的传球配合就能让人兴奋不已，一次进球得分后同伴相互击掌就能加深同学之间的友谊。本年级将在七年级学习基本技术的基础上，学习简单的战术配合，提高对技术和战术的运用能力。你准备好了吗？



学习目标

1. 学习篮球的基本技术和简单战术，以及基本规则与裁判方法。
2. 提高灵敏、协调和反应等基本身体素质，全面发展体能。
3. 积极参加篮球游戏和比赛，培养团结协作的意识和集体主义精神。

一、基本技术

掌握基本技术是提升篮球运动技能的基础，也是参与篮球运动，享受篮球运动乐趣的前提。



拓展活动

球性练习

胯下运球



腰间绕球



（三）同侧步持球突破

在比赛中面对防守队员的阻拦时，进攻队员利用同侧步持球突破可以摆脱对方的防守，寻找转移或投篮机会。



► 跨步抢位的作用是什么？

【学练提示】

起动突然，左脚跨步抢位与推放球快速连贯，注意不要“走步”。