

（二）行进间运球

【动作方法】

向前运球时，目视前方，上体稍前倾，以肘为轴，用力按拍球的后上方，同时后脚蹬地运球行进，球的落点在同侧脚的侧前方，跑动的步伐与球弹起的节奏协调一致。手、臂动作与原地运球相同（图6-1-5）。

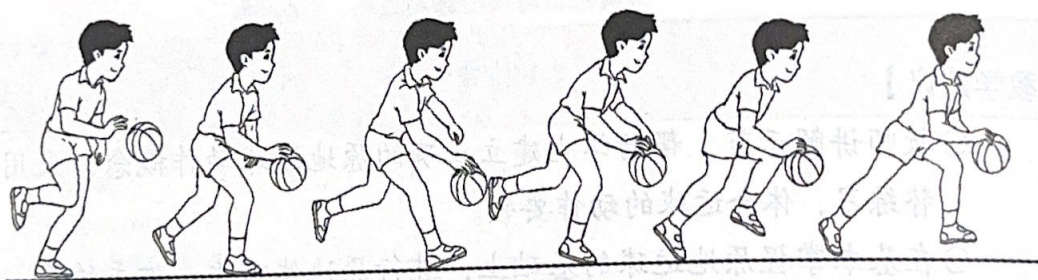


图6-1-5

【动作要点】

按拍球的后上部位，使球向前上方弹起，跑动步伐与球弹起节奏协调一致。

【教学重点】

手指控制球时的部位与运球方向，按拍球的力量与身体协调配合。

【教学难点】

跑动与运球的协调配合。

【教学建议】

- 教师讲解示范，使学生知道行进间运球的动作要领。
- 在教学中，可先在规定距离内，由走着运球，逐渐过渡到慢跑直线运球。
- 根据学生掌握行进间运球技术动作的情况，再进行高低、直线、曲线等各种路线的慢速、较快速度的行进间运球。
- 教师要重视学生左、右手均衡练习，体验用不同的手进行行进间运球的动作感觉。
- 运用游戏方法，做曲线运球等游戏，如“穿越丛林”(图6-1-6)，在一定距离内绕过若干障碍物的运球比赛。

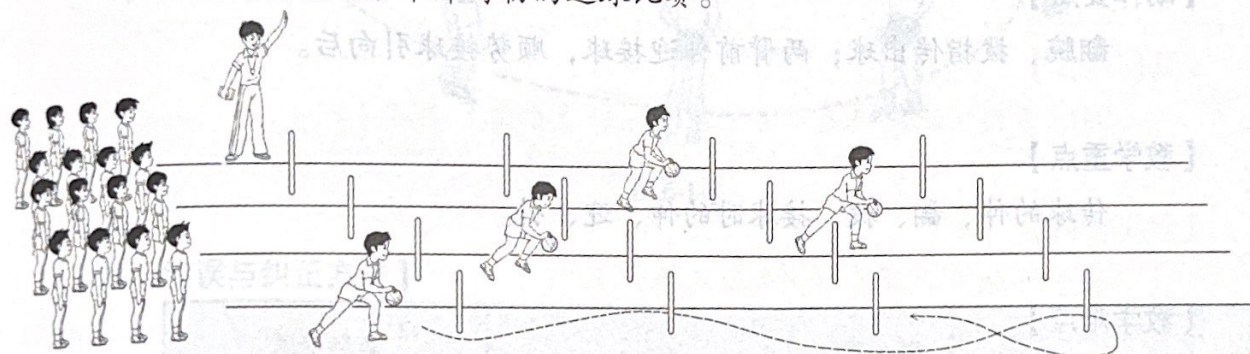


图6-1-6

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
运球过程中，用手掌拍球	引导学生体会按拍球的正确手型和手迎球与随球的动作感受
控制不住球的方向与高度	提示学生按拍篮球后上方部位，引导学生体会按拍球的部位和用力程度的动作感觉