

## （二）助跑投掷垒球

### 【动作方法】（以右手为例）

垒球握法：见水平二教师教学用书相关内容。

面对投掷方向，右手持球于头的右前方；助跑几步后，迈右腿的同时，上体向右转，右臂靠近身体经下向后引球，左腿迅速向前一步；左脚用力蹬地，右腿迅速向前交叉，当右脚刚一落地，迅速蹬地、转髋、挺胸，同时身体左转，重心前移，左腿积极落地蹬伸，上体向前鞭打，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将球快速投出。

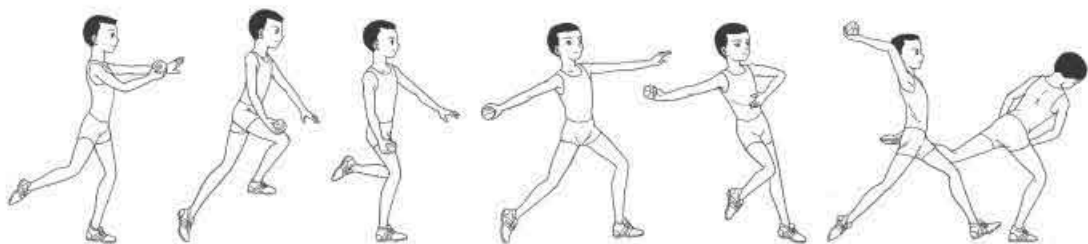


图4-3-3

### 【动作要点】

助跑有节奏，迈脚的同时向后引球，交叉上步、转体、挥臂等动作要连贯，将球经肩上全力投出。

### 【教学重点】

持球后引，交叉上步、蹬地、转体、肩上屈肘，挥臂等动作连贯。

### 【教学难点】

助跑与最后用力做到连贯协调。

### 【教学建议】

○提高规范意识。正确规范的动作是提高投掷能力和预防伤害的基础，从持球、助跑、引球到最后出手，一连贯的动作在教学中都要强调，强化学生正确的动作意识。在学练中要强调：一是投掷前学生持球动作是否规范；二是向后引球时要成“满弓”动作；三是出手时手臂、手腕应有鞭打动作；四是在出手后不要习惯性的向前迈步，以免造成比赛或测验时犯规。在长期的教学实践过程中反复修正动作，掌握技术要领，提高规范意识。提高规范意识，也是对学生进行思想意识的教育，教育学生

树立正确的学练态度，从思想上提高学练的积极性和主动性。

- 加强安全教育和课堂教学的组织纪律性。投掷教学一定要在严密组织下进行，教学和练习时要加强对学生的安全教育，培养学生安全练习的意识和习惯，也有助于学生组织纪律性的养成。
- 采取合理教学步骤，帮助学生有效掌握正确动作技术。助跑投掷垒球动作技术较复杂，学生不容易掌握。因此，应采取先分解再完整、先徒手再持球、先轻物再到规定重量、先原地再上步、先走步再助跑等教学步骤进行教学。
- 采取多种练习方式，激发学生的兴趣，巩固动作技术。如指导学生复习原地正向或侧向投掷垒球或沙包；上一步或上三步投掷；助跑5~7步进行投掷练习；等等。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
肘关节外展	○投掷时，另一手托投掷臂的肘关节，并提示学生不要转肩 ○让学生体会正确动作和错误动作的不同用力感觉
出手角度低	多做向一定高度目标投掷的练习，体会出手角度和用力方向
上下肢配合不协调	明确发力顺序，多做侧向站立投掷臂后引练习，并结合蹬转、挥臂练习，体会不同部位的用力感觉
投掷步减速	○做连续交叉步的练习，体会蹬摆的配合，要求迅速、有力 ○徒手或持球做完整技术动作练习，体会助跑速度与交叉步和最后用力的衔接，要求连贯、快速

### (三) 发展投掷能力的练习与游戏



图4-3-4 滚球练习

## （一）脚背内侧传球

### 【动作方法】

斜线助跑，助跑方向与出球方向成 $45^{\circ}$ ；支撑脚以脚掌外侧积极着地，踏在球的侧后方20~25厘米处，脚尖指向出球方向，身体稍向支撑腿一侧倾斜；支撑脚着地同时，踢球腿以髋关节为轴，由大腿带动小腿成弧线向前摆动；当身体转向出球方向膝关节摆至接近球的内侧垂直上方时，小腿加速前摆、脚尖稍外转、指向斜下方，脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背内侧击球的后中部；击球后，踢球腿随球继续前摆（图6-2-1）。



图6-2-1

### 【动作要点】

支撑脚的位置，踢球腿的摆动和脚触球的部位。

### 【教学重点】

斜线助跑，支撑脚的位置以及支撑脚脚尖指向出球方向。

### 【教学难点】

踢球腿的摆动和脚击球的部位。

### 【教学建议】

- 脚背内侧传球适用传高远球，这就要求传球要有一定的准确性，启发学生练习传球时，要掌握脚触球的部位与用力大小，提高传球能力。教学时要采用多种方式，如游戏、比赛等，创设多种场景，提高技术的学习、掌握和运用的能力，激发学生学练兴趣、参与意识和主动性。
- 脚背内侧传球技术，需要有较好的球性、身体协调性、力量素质等做基础。由于学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与

兴趣的形成。教师应将教学内容进行游戏化处理，激发学生的兴趣，充分调动学生的积极性。对于初学者可安排踢准、踢远等游戏；对技能较好的学生，可引导他们结合实战进行传球、接球、射门的综合性练习。

○教师在设计教学步骤时，不仅要注重教材分析，更要重视学情分析，要善于从学生的实际水平出发，安排一些有针对性的练习，提高学生的运动兴趣与运动技能。如以下几种练习。

(1) 做脚背内侧传球模仿练习。参照示范动作或挂图、课件等边模仿边对照，领会传球的动作要领。

(2) 两人一组，一人踩球，另一人斜线助跑做脚背内侧传球动作，体会脚触球的正确位置。

(3) 两人一组，相距8-10米面对面做踢定位球的练习，两脚交替练习。

(4) 两人一组，面对面做传球过一定高度障碍的练习。

○初学时，传球用力要轻，注意脚法，避免因用力过大而受伤。

○教学中，教师要善于观察、发现学生的错误与误区，分析原因，及时给予帮助与指导。

○教师应结合学校场地、器材的实际情况，根据《课程标准》中关于“课程资源开发与利用”的相关精神，对体育设施与器材资源进行开发与利用。如：栏架可以作小足球的球门，为学生的学习创造条件。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆腿方向不正，伴有外展和内收的动作	多做摆腿模仿练习，讲清摆腿方向或两人一组相互纠正动作
支撑脚的位置离球过远或过近，脚尖指向不对	在练习踢定位球时，在支撑脚正确位置上画出标志供练习时参考。要求脚尖指向出球方向
踢球时踝关节外旋，脚面朝上，横扫踢球	○ 结合摆腿练习，强调脚背内侧对准出球方向 ○ 结合示范，让学生观看脚触球的部位

## (二) 脚背正面接球

### 【动作方法】

判断来球方向，身体重心放在支撑脚上，膝关节微屈，停球腿提起迎球，脚背正面对准来球；当脚与球接触前的瞬间开始下撤，缓冲来球力量，使

## (2) 跨步法

### 【动作方法】

移动时，一脚用力蹬地，另一脚向来球方向跨出一大步，跨步腿膝部稍屈，上体前倾，臀部下降，身体重心移到跨步腿上，后腿在蹬地后内收，膝部微屈，成击球前的准备姿势。这种姿势适用于来球较低，距离身体较近时的移动（图6-3-3）。

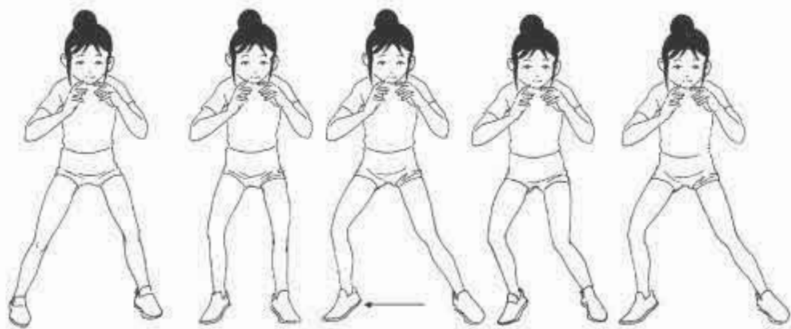


图6-3-3

### 【动作要点】

注意力集中，身体重心移动要迅速，降低重心。

## (二) 正面下手双手垫球

### 【动作方法】

正对来球，成准备姿势。垫球前，两臂自然下垂，两手并拢，两拇指平行，两小臂尽量靠近；垫球时，用两脚蹬地，两臂稍内收，利用伸膝、含胸、提肩、压腕的全身协调动作迎向来球，将球准确地垫击在前臂的击球部位上。击球瞬间，两臂要保持平稳，身体重心向抬臂的方向移动伴送球击出（图6-3-4）。

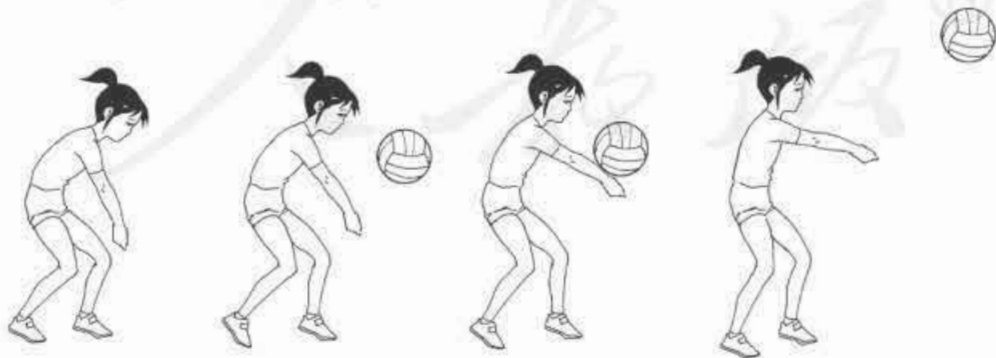


图6-3-4

双手下手垫球的击球手形一般分为叠指法和包拳法两种。

**叠指法：**将两手手指上下相叠，两拇指对齐平行靠压在上面手的中指第二指节上，掌根靠紧，两臂伸直相夹，手掌部位不能相叠。（图6-3-5）

**包拳法：**将两手抱拳互握，两拇指平行放于上面，两掌根和两小臂靠紧，手腕下压，使前臂形成一个垫击平面（图6-3-6）。

双手下手垫球的部位：一般是用手腕向上10厘米左右的平面（图6-3-7）。



图6-3-5



图6-3-6

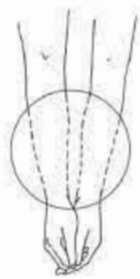


图6-3-7

#### 【动作要点】

准确判断后，迅速移动取位；垫球时双臂插入球后下方，夹臂、提肩、压腕，击球部位准确，上下肢协调用力。

#### 【教学重点】

夹臂、提肩、压腕，垫球的部位准确。

#### 【教学难点】

判断准确，上下肢协调用力。

#### 【教学建议】

- 教师要利用图片、自制教具、讲解示范等方法，帮助学生建立正确的动作概念。
- 多进行徒手模仿练习，体会垫球动作的用力顺序。
- 一人持球于腹前，另一人做垫球动作或垫吊球，体会击球点和击球部位。
- 自抛一次、自垫一次的方法进行练习，动作熟练后逐步过渡到连续向上垫球。
- 个人技术熟练掌握后，可进行两人对垫或三人垫球。
- 采用游戏或比赛的方式，做定时或定量比赛，看谁垫的次数多；也可以采用垫球进圈的办法，激发学生的练习兴趣。如：叫号垫球游戏。
- 学生熟练掌握垫球技术后，就要与其他技术动作相结合进行练习，提高

技术的综合运用能力。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
手形不正确， 屈肘击球	<ul style="list-style-type: none"><li>○看示范动作或图示，学生独立模仿叠指法或包拳法两种手形，并相互纠正</li><li>○徒手或用吊球做直臂击球的模仿练习，两人一组互相纠正动作</li><li>○自抛自垫或两人一组，一抛一垫练习直臂垫球。边缘边互相纠正动作</li></ul>
垫球时，只 动手不动脚	<ul style="list-style-type: none"><li>○反复练习准备姿势和脚步移动，培养排球意识和明确移动对打排球的重要意义</li><li>○两人一组，一人向前、后、左、右一步远抛球，另一人练习移动后垫球</li><li>○让学生明确垫球用力大小与来球力量成反比，与垫球距离成正比</li></ul>

### (三) 正面下手发球(以右手为例)

#### 【动作方法】

发球前，面对球网，两脚前后站立，左脚在前，右脚尖稍向外转，两腿微曲；上体稍前倾，左手持球于腹前；发球时，将球向上抛起约30厘米，同时右臂后引，当球下落时，右脚蹬地，右臂自然伸直向前摆动，当摆至腹部右侧前方时，用手掌、半握拳或虎口击球的后下部，使球向前上方飞出。击球后随身体重心前移(图6-3-8)。



图6-3-8

#### 【动作要点】

击球部位及身体协调用力，注意抛、引、蹬、摆、击的用力顺序。

#### 【教学重点】

抛球稳定，击球部位准确。