

(三) 体前变向换手运球

【动作方法】

右手运球向左侧变向突破时,突然改变球的方向,拍按球的右侧上方,使球从身体右侧弹向左前侧,右脚迅速向左侧前方跨出,上体左转、前倾并探肩,换左手拍按球的左后侧继续加速前进(图6-1-6)。



图6-1-6

【动作要点】

向左侧变向时,拍按球的右侧上方,把球运向身体的左前侧。向右侧变向时,拍按球的左侧上方,把球运向身体的右前侧;跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

【教学重点】

拍按球的位置准确,跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

【教学难点】

手脚配合协调,节奏清晰。

【教学建议】

行进间体前变向换手运球是在行进中改变方向的一种运球技术,是绕过障碍或摆脱对手防守常用的一种手段。经常练习这种运球技术,对发展身体的灵活性,提高控球能力,加快进攻速度和启迪思维,开发想象力都有积极作用。

○教学前先对学生的运球技术能力进行测试,不但便于教师了解学生的控球、运球能力,而且能使自己清楚自己的运球水平和能力,便于自己了解自己学习的进步程度。

- 教学时，先复习原地运球，纠正不正确的手法，然后进行行进间运球；行进间运球先巩固直线运球再做体前变向换手运球。在练习过程中，要注意引导学生观察、体会两种运球技术的异同点，通过对比、分析，进一步明确体前变换手运球的动作要领及在比赛中的作用。
- 教学前多做提高控球、运球能力的练习。如左、右手的高运球和低运球，也可多做些行进间运球的游戏，如直线运球迎面接力赛（图6-1-7）、行进间单手曲线运球接力赛（图6-1-8）等。

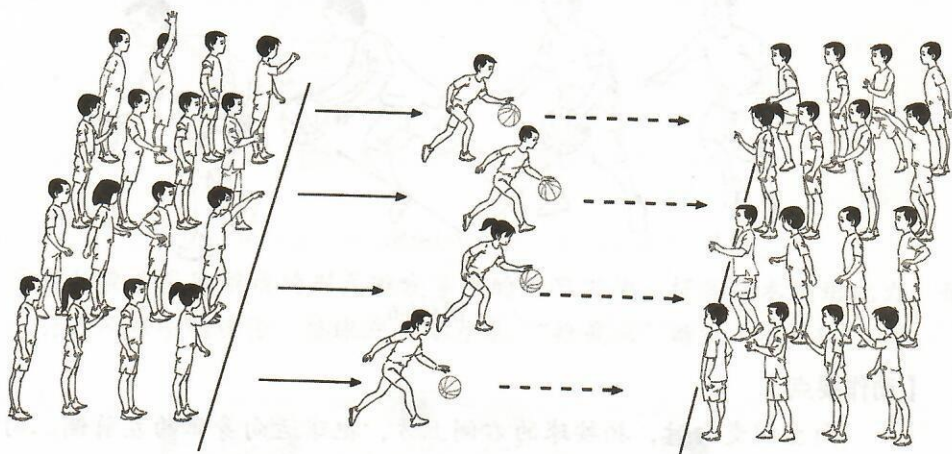


图6-1-7

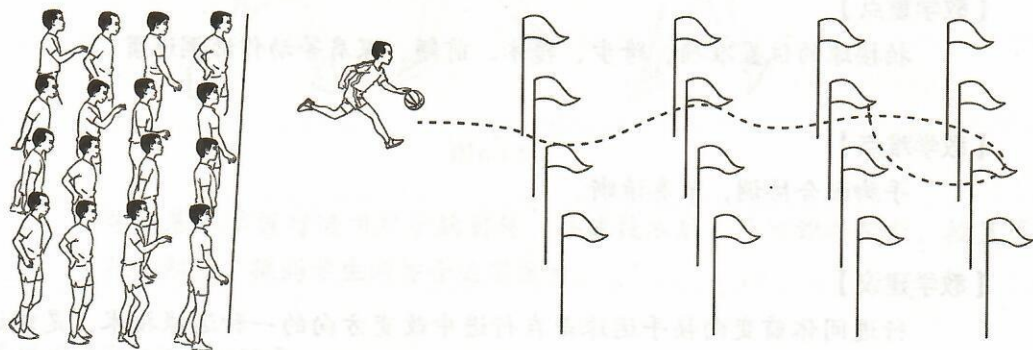


图6-1-8

- 教师要采用多种方法，增强练习的趣味性、激烈性、对抗性，激发学生的练习兴趣。如一人固定位置防守，另一人左右变向运球突破防守；或一人运球，圈内学生抢断（图6-1-9）等。

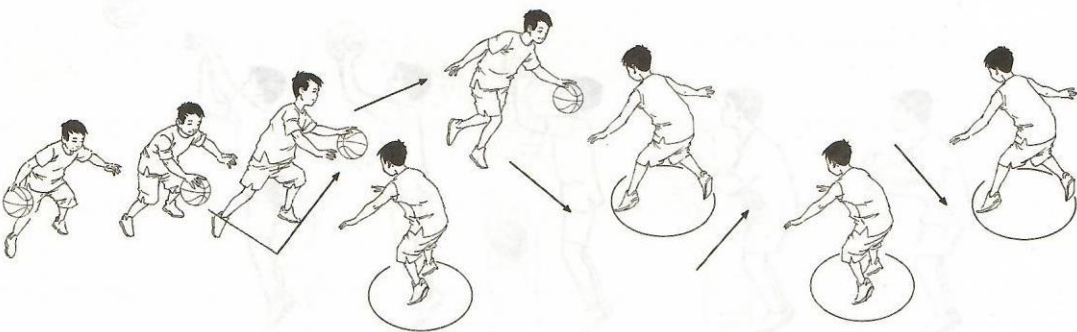


图6-1-9

- 通过多种比赛提高学生的运球能力，如：个人计时赛、小组计时赛、挑战计时赛等。
- 在游戏中运用此技术，并注重与传接球、投篮等技术动作的有机结合，提高学生的实战运用能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
控制不住球	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教师及时提示要点：向左绕障碍时，用手按拍球的右侧上方，让球弹向左脚外侧前方；向右时动作相反 ○ 多练习左右手交换运球，可高低结合、快慢结合，熟悉球性
运球忽快忽慢	<ul style="list-style-type: none"> ○ 让学生先练习走动中运球，熟练后再过渡到跑动运球。跑动速度由慢到快，逐渐提高手脚协调配合能力 ○ 练习按拍一次跑两步节奏的运球，运球反弹的速度与跑速要吻合

（五）跪跳起

【动作方法】

跪立，两臂胸前屈臂，向下后摆，臀后坐，上身前倾；接着两臂迅速向前上方摆至斜上举时制动，同时展髋、提腰，脚背和小腿用力压垫，使身体向前上腾起，迅速提膝、收腿成蹲立，直立（图5-3-14）。

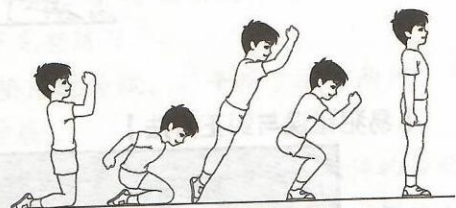


图5-3-14

【动作要点】

摆臂制动与脚面、小腿压垫、提腰动作的配合，收腿迅速。

【教学重点】

摆臂制动要提腰，压垫提膝收腿快。

【教学难点】

摆臂制动与压脚背的配合。

【教学建议】

- 跪立在垫子上，连续做向前跪跳行进；做摆臂弹性屈伸练习；或手扶同伴的手，做摆臂、压小腿及脚背，提膝成蹲立。
- 两人一组，面对面站立，手相握，一人做跪跳起，一人拉手向上提起，帮助完成动作。
- 跪在20—30厘米高的垫子上做向前跪跳下，逐步降低垫子高度过渡到平垫上练习跪跳起。
- 对完成动作较好的学生，可提高动作难度。如做连续跪跳起和前、后滚翻成跪撑接跪跳起等。也可以让学生自行创编一些简单的动作组合，进行练习。
- 分组或小组内进行简单组合比赛，并发动学生互帮互学，共同提高，激发学练兴趣，培养竞争、合作和集体观念。

【保护与帮助】

保护者站在练习者身后，顺势用两手托其腋下帮助跳起（图5-3-15）。



图5-3-15

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆臂抬体动作不协调	跪立垫上，反复练习摆臂抬体动作
摆臂与压垫配合不协调	<ul style="list-style-type: none"> ○原地或连续向前做跪跳行进练习 ○手扶器械，提腿跳起

(二) 脚内侧接地滚球和脚底接地滚球

【动作方法】

(1) 脚内侧接地滚球。

支撑脚脚尖正对来球，膝关节微屈，接球腿提膝稍外展，脚尖微翘，脚掌与地面平行，使脚内侧正对来球；当球滚到体前时，接球脚自然伸出迎球，触球的一刹那接球脚顺势后撤，以缓冲来球力量，将球接在脚下（图6-2-7）。

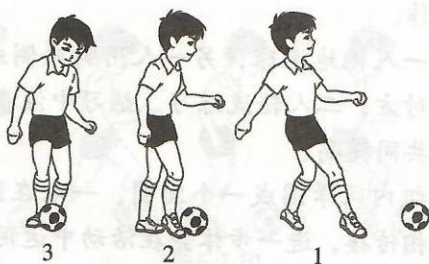


图 6-2-7

(2) 脚底接地滚球。

支撑脚脚尖正对来球方向，膝关节稍屈；接球腿屈膝抬起，脚尖翘起，用脚掌前部位接停来球（图 6-2-8）。

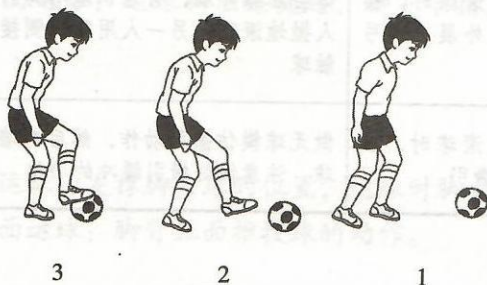


图 6-2-8

【动作要点】

(1) 脚内侧接地滚球：支撑脚脚尖正对来球，接球腿提膝外展，脚内侧接球后迅速后撤。

(2) 脚底接地滚球：支撑脚脚尖正对来球方向，接球腿屈膝抬起，用脚前掌接按球。

【教学重点】

(1) 脚内侧接地滚球：脚内侧接球的部位。

(2) 脚底接地滚球：脚底接球的部位。

【教学难点】

(1) 脚内侧接地滚球：迎球缓冲。

(2) 脚底接地滚球：接球的时机。

【教学建议】

○教师讲解示范动作，引导学生做无球模仿迎球和后撤的接球动作。

○采用对墙踢球，用脚内侧或脚底接地滚球，力量逐步加大，体会触球撤

引的缓冲动作。

- 二人合作，一人抛地滚球，另一人用脚内侧或脚底接地滚球，接球后再抛地滚球给对方，二人轮流练习。练习中注意引导学生相互观察、思考，互相纠错，共同提高。
- 小组合作，组内同学围成一个圆圈，一人在圈内抢截球，圈外学生进行地滚球的互相传接，进一步体会在活动中运用技术。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
脚内侧接地滚球时，接球腿未屈膝外展，脚弓对不准球	体会屈膝外展，有意识地用脚内侧迎球，先模仿练习，然后一人抛地滚球，另一人用脚内侧接球，并互相检查是否用脚内侧触球
脚内侧接地滚球时，触球后未及时撤引	做无球模仿撤引动作，然后对墙踢球，主动接反弹回来的地滚球，注意做好撤引缓冲的动作