**《发展小篮球能力练习》学习指南**

一、学习目标：

1.学会多种熟悉球性的方法，增强篮球球感，发展小篮球能力，为后面学习运球、传球、投篮打下良好的基础。通过练习发展上肢力量和灵敏协调反应等。

2.培养对篮球的运动兴趣。

二、学习步骤：

活动1：跟随视频进行热身活动

（1）手指按压；（2）手腕转动；（3）手腕拉伸。

活动2：观看球性练习练习完整教学视频

（1）拨球（5个内容）：

A地面直线拨球；B地面胯下八字拨球；C双手胸前拨球；D双手额前拨球；

E双手腹部拨球，。

（2）绕球（5个内容）：

A头部绕球；B腰部绕球 ；C单腿绕球；D并腿绕球；E胯下八字绕球。

（3）抛接球（7个内容）：

A双手抛接球；B单手抛接球；C换手抛接球；D胯下击掌抛接球；E背后抛接球；F切球；G抛接球后三威胁+突破/传球/投篮。

活动3：跟随视频中的教师示范进行投篮练习活动

（1）连续投篮；（2）坐姿投篮；（3）躺姿投篮；（4）投篮进箱

活动4：跟随视频进行放松拉伸

（1）手臂静力拉伸；（2）拍打手臂。

三、锻炼要求及注意事项：

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

2.充分热身，防止运动损伤；

3.在家练习可在垫子上进行练习，避免球落地的声响影响邻居。

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。