《小篮球：原地运球》学习指南

**一、学习目标**

1.能够知道篮球原地运球的动作方法，以及运球时抬头的练习意义

2.通过教学使学生了解用手指和指根部按压球的基本方法，80%同学能够运用正确的动作原地运球，且运球时做到抬头保护球；发展学生的身体协调性、灵敏性及篮球意识。

学习重点：运球时抬头

学习难点：低重心，控制好球

**二、学习步骤**

**活动1：**观看教师原地运球的示范动作

**活动2：**跟随视频进行热身及球性活动

（1）拍打球激活练习；

（2）左右手推拨球；

（3）头、腰、膝绕环；

（4）落地击掌，抛球击掌；

（5）胯下“8”拨球；

**活动3：**在家人协助下完成练习

1. 左右手高低运球各30次
2. 运球报数，有意识抬头运球
3. 闭眼运球，提高对球的感知
4. 一攻一防，模拟实战
5. 石头剪刀布游戏
6. “剩”者为王，提高比赛能力

**活动4：与球结合进行拉伸放松**

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，进行练习时要注意周围环境，有无易碎易掉落物品或易磕碰的障碍，尽量在空旷场地进行学练。

2.在开始学练前一定充分活动开身体。