**《小篮球：行进间运球》学习指南**

**一、学习目标：**

1.学生了解并知道行进间运球的教学方法和动作要领。

2.学生能够熟练掌握行进间运球技术动作并能完成10-15米的往返运球，提高学生的身体协调能力。

3.学生在练习中可以做到集中注意力，认真完成练习。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）双手摁球

（2）头部绕环

（3）腰部绕环  
（4）膝关节绕环  
（5）胯下绕环  
（6）胯下8字绕环运动  
（7）胯下提拉球

（8）抛球击掌

（9）双手抛接球

（10）背后接球

**活动3：**跟随视频进行运球练习

1. 原地低运球左右手各10次
2. 原地高运球左右手各10次
3. 体前换手运球10次
4. 跨下8次运球10次

**活动4：**跟随视频中的教师示范分步进行练习

（1）跟音乐完整示范

（2）慢动作示范、讲解

**活动5：**跟随视频进行运球练习

（1）练习一：走和慢跑中体会行进间运球

（2）练习二：急停急起运球

（3）练习三：一次运球过标志物运球

（4）练习四：移动标志物运球

（5）练习五：挑战行进间直线、曲线运球

**活动5：**跟随视频做拉伸放松

1. 手臂拉伸
2. 肩部拉伸
3. 腿部拉伸
4. 全身个方位拉伸

**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；如在家中练习不宜影响邻居休息。

2.充分热身，防止运动损伤；

3.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。