**《双手胸前投篮》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解双手胸前投篮的动作要领与方法，并能够在游戏或比赛中运用。

2.学习双手胸前投篮的动作方法及发力顺序，了解易犯错误，学习练习方法与形式。

3.发展上下肢协调性与对球体的感知能力，激发学生参加篮球锻炼的兴趣，提高篮球活动能力。

学习重点：投篮时两手均匀用力，两笔充分伸展。

学习难点：上、下肢协调用力

**二、学习步骤：**

**活动1：**观看教师双手胸前投篮示范视频。

**活动2：**跟随视频进行热身及球性活动与游戏。

（1）伸展运动；

（2）全身运动；

（3）跳跃运动；

（4）手指拨球；

（5）抛球击掌、落球击掌；

（6）向地面传接球；

（7）腕踝活动

（8）游戏：攻防演练

**活动3：**观看原地双手胸前投篮完整教学视频并跟随教师进行徒手、有球的模仿练习。

1. 分解动作练习
2. 完整动作练习
3. 对空中投练习
4. 投过一定高度的横绳（或向一定高度的标志物投）
5. 近距离打板投篮练习
6. 近距离投空心球练习
7. 拉远距离投篮练习
8. 不同角度投篮练习
9. 运球衔接投篮练习

**活动4：**易犯错误及纠正方式

（1）投篮时两肘外展过大：投篮准备时双臂腋下夹纸进行动作或照镜子进行练习。

（2）投篮时手臂与身体动作不协调：多练习徒手蹬膝、伸臂、翻腕、拨指动作，教师或伙伴可按压球加大投篮动作压力体会动作连贯的重要性。

（3）投篮偏离篮筐正常位置：可坐下向同伴投进行练习，不断体会两手保持用力方向一致或躺下向空中投，以落回出手位置为达成标准。

**活动5：**投篮游戏及双人练习方法

（1）“罚点”游戏；

（2）“比准”游戏：接力比准、定量比准、计时比准；

（3）抢“五”

（4）自制道具在家中练习（参考“朝阳区小学体育”公众号3月24日期）

**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，尽量在正规篮球场进行学练。

2.在开始学练前一定充分活动开身体。

3.篮球是对人有感情的，你触碰它越多它跟你越熟，你跟它游戏越多它越听从你的指挥。有场地条件每天练习100次投篮，在家中也可以每天进行100次徒手动作的模仿，坚持5-7天的练习，你一定能成为一名小篮球“神投手”，同学们，加油吧！