**学习《小篮球--行进间双手胸前传、接球》学习指南**

**一、学习目标：**

1.初步建立行进间双手胸前传接球的动作概念和掌握动作要领。

2.初步掌握行进间双手胸前传接的动作，传球时，传球者结合接球人的位置、速度和时机，准确地将球传出，做到人到球到；接球时，能够跨步向前迎球。提高传接球的准确性，发展学生传接球配合的能力。

3.体验学习小篮球传、接球带来的快乐与成功感，养成积极参与体育活动或比赛的良好习惯。

**二、学习步骤：**

**活动1：**观看比赛中精彩的传、接球配合视频。

**活动2：**跟随视频进行热身活动

1. 抱膝提踵
2. 弓步转体
3. 后踢腿跑
4. 高抬腿跑
5. 碎步加速跑
6. 侧身跑

**活动3：**跟随视频复习原地双手胸前传接、球

1. 原地双手胸前传、接球练习。
2. 四人四角传一球练习。
3. 四人四角传双球练习。
4. 迎面传接球练习。
5. 横向移动双手胸前传、接球。

**活动4：**通过视频学习行进间双手胸前传、接球动作。

（1）教师完整动作示范

（2）教师慢动作示范、利用口诀讲解动作方法。

**活动5：**跟随视频进行行进间双手胸前传、接球练习。

（1）练习一：走动中体会行进间双手胸前传、接球动作。

（2）练习二：慢跑中体会行进间双手胸前传、接球动作。

（3）练习三：行进间对墙双手胸前传、接球练习。

（4）练习四：弧线跑动行进间双手胸前传、接球练习。

（5）练习五：顺、逆时针跑动行进间双手胸前传、接球练习。

（6）练习六：一侧固定点行进间双手胸前传、接球练习。

（7）练习七：一侧固定点行进间双手胸前传、接球+三步上篮练习。

（8）练习八：两侧固定点行进间双手胸前传、接球练习。

（9）练习九：行进间双手胸前传、接球+空切上篮练习。

（10）练习十：行进间双手胸前传、接球+空切分球投篮练习。

（11）练习十一：双人全场行进间双手胸前传、接球+三步上篮练习。

（12）练习十二：三人全场行进间双手胸前传、接球+三步上篮练习。。

 **活动5：**跟随视频做拉伸放松。

1. 手臂拉伸
2. 腰肌拉伸
3. 大腿拉伸
4. 小腿拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在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。