**学习《单手肩上投篮》指南**

**一、学习目标：**

1.了解单手肩上投篮的动作要领与方法，并能够在游戏或比赛中运用。

2.学习单手肩上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：投篮上举时动作。

学习难点：上、下肢协调。

**二、学习步骤：**

**活动1：**观看教师单手肩上投篮示范视频。

**活动2：**跟随视频进行动态拉伸及肌肉激活。

（1）行进间体前屈；

（2）弓步体转；

（3）行进间深蹲；

（4）快速高抬腿；

（5）快速小步跑；

**活动3：**观看单手肩上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. 观察完整动作
2. 知道投篮动作的三个步骤
3. 讲解示范重点及难点
4. 观看细节提示
5. 无球模仿练习
6. 坐姿投篮练习
7. 单手快速收球后投篮练习
8. 球砸固定点投篮练习

**活动4：**延展练习—运球衔接投篮

（1）直线运球急停投篮

（2）胯下运球急停投篮

（3）背后运球急停投篮

（4）转身运球急停投篮

（5）组合运球急停投篮

（6）接传球后急停投篮

**活动5：**投篮游戏

（1）规定时间，进球比多；

（2）规定进球数，比用时少；

**活动6：放松拉伸**

（1）坐位体前屈

（2）坐姿拉伸

（3）腿部拉伸

（4）燕式平衡

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.运动时着运动服运动鞋；

2.运动前做好热身；

3.运动后做放松拉伸；

4.室外练习时做好疫情防护；