**学习《发展小排球能力练习》指南**

**一、学习目标：**

1.学生掌握移动与垫球的衔接，体会发球与接发球的应用；通过练习使学生熟练掌握排球基本技术的应用，发展学生移动垫球、控球能力等部位肌肉力量。

2.培养乐于进取团结协作的意志品质意识，培养排球带来的运动兴趣。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

1. 头部运动 （2）肩关节运动 （3）体转体侧

（4）正侧压腿 （5）膝关节运动 （6）脚踝关节活动

**活动2：**观看发展小排球能力练习完整教学视频

1. 左右移动垫球练习；

①并步垫球 ②交叉步垫球 ③跨步垫球 ④背垫球 ⑤垫乱球

（2）对垫球练习；

（3）发接练习；

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸

**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

2.准备好排球与标志物；

3.充分热身，防止运动损伤，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。