**《小排球：移动（并步、跨步）》学习指南**

**一、学习目标：**

1. 了解并步移动和跨步移动的动作方法。
2. 能够根据来球距离身体的远近，选择合适步伐，同时发展快速反应能力。

3、能够积极参与练习，并在练习中培养安全意识。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解移动步伐在排球运动中的作用

移动是排球运动的基础技术，是完成传、垫球等技术的前提和基础。移动是为了及时接近球，调整人与球的位置关系，便于完成击球动作。

**活动2：**跟随视频进行热身活动

（1）扩胸运动；

（2）体转运动；

（3）俯背运动；

（4）踢腿运动；

（5）游戏：抓尾巴。

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习

（1）动作示范、讲解

（2）快速反应练习

（3）自抛自接练习

（4）双人抛接球练习

**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，在家中或户外的平整场地上进行；

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。