**《小排球：正面下手发球》学习指南**

**一、学习目标：**

1. 通过不断的练习可以完成一次3米以上的发球。
2. 挑战不同远度和准度的发球。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）扩胸运动；

（2）肩关节绕环；

（3）体转运动；

（4）膝关节屈伸运动

**活动2：**观看正面下手发球完整教学视频（右手虎口发球为例）

讲解动作方法：发球前，面对球网，两脚前后站立，左脚在前，右脚尖稍向外转，两腿微曲；上体稍前倾，左手持球于腹前；发球时，将球向上抛起约30厘米，同时右臂后引，当球下落时，右脚蹬地，右臂自然伸直向前摆动，当摆至腹部右侧前方时，用手掌、半握拳或虎口击球的后下部，使球向前上方飞出。击球后随身体重心前移

**活动3：**原地抛球练习（右手发球为例）

动作方法：两脚前后站立，右脚脚尖稍向外转左手持球与腹部右前方，将球向上抛弃约30厘米，以不需要移动即可接住球为宜。

要求：不宜过过高，增加稳定性。

3个一组3组

**活动4：**原地单手直臂颠球练习（右手虎口发球为例）

动作方法：左手持球与腹部右前方，将球轻轻抛起约30cm后右手直臂摆动用虎口击球的正下方，将球击出为一个，通过轻微移动可连续颠球，看一看你能连续颠几个。

要求：不宜过过高，虎口部位触球。

**活动5：**发不动球（右手虎口发球为例）

动作方法：两脚前后站立，右脚脚尖稍向外转，左手持球于腹部右前方，右手引臂后直臂做发球动作将球击出，击球的中下部，体会下肢动作和触球部位。

要求：不宜过过高，虎口部位触球。

15个一组2组

**活动6：**原地轻抛球引臂练习（右手发球为例）

动作方法：两脚前后站立，右脚脚尖稍向外转左手持球与腹部右前方，将球向上抛弃约30厘米，同时右手后引准备击球。以不需要移动即可接住球为宜。

要求：不宜过过高，增加稳定性。

5个一组3组

**活动7：**单手分次向前上方击球练习。

（可选择击到墙上或由家人帮忙接住）

 学生在保持活动5和活动6所学习的触球部位和抛球引臂基础上，轻抛球后用整个上臂做原地高击球练习，将球向前上方击出，。

要求：右臂自然伸直向前摆动，击出球高1米以上。

单手共10次（一个一个独立完成）

**活动8：**完整正面下手发球动作模仿练习

学生根据教师讲解和演示画面，将球向前上方轻轻击出。体会发力顺序抛、引、蹬、摆、击。

要求：左脚在前，右脚尖稍向外转，两腿微曲；上体稍前倾。击球时自下而上发力。

完整模仿10次

**活动9：**选做：游戏—发射炮弹

在3米外区域防止若干装水瓶子（可摆成密集形状或拼出方形或圆形区域），学生可以和家长一起比一比谁用发球动作击倒（击中）的个数更多。

要求：充分利用所学正面下手发球动作，注重规则。

每人一次。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1. 穿着便于运动的服装，在家中或户外空旷平整场地上进行，以不影响他人为宜。
2. 根据自身条件提前准备好合适的排球，家中练习建议使用软排或用气球代替。
3. 充分热身，防止运动损伤。
4. 室外练习过程中注意行人和自身安全，捡球时注意周边环境。
5. 练习结束注意放松和拉伸，防止疲劳堆积。