

## 【易犯错误与纠正方法】

| 易犯错误     | 纠正方法   |
|----------|--|
| 运球时用手掌拍球 | 教师示范与指导, 让学生体会手指和指根以上部位控球, 掌心不接触球                          |
| 运球动作僵硬   | ○提示学生思考体验以肩为轴, 用上臂带动小臂, 用手腕、手指柔和地用力按拍篮球<br>○引导学生体验随球与迎球的动作 |
| 低头运球     | 在学生初步学习运球动作后, 用提示、游戏等方法逐步使学生抬头看球                           |

## (二) 行进间运球

### 【动作方法】

向前运球时, 目视前方, 上体稍前倾, 以肘为轴, 用力按拍球的后上方, 同时后脚蹬地运球行进, 球的落点在同侧脚的侧前方, 跑动的步伐与球弹起的节奏协调一致。手、臂动作与原地运球相同(图6-1-5)。

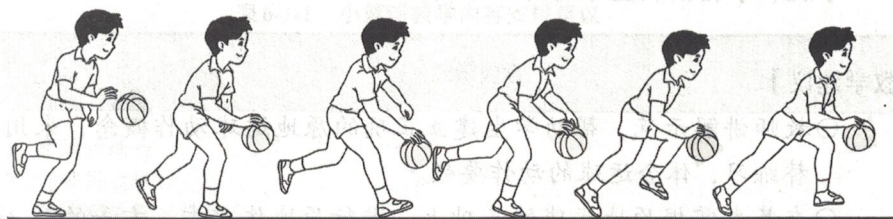


图6-1-5

### 【动作要点】

按拍球的后上部位, 使球向前上方弹起, 跑动步伐与球弹起节奏协调一致。

### 【教学重点】

手指控制球时的部位与运球方向, 按拍球的力量与身体协调配合。

### 【教学难点】

跑动与运球的协调配合。



### 【教学建议】

- 教师讲解示范,使学生知道行进间运球的动作要领。
- 在教学中,可先在规定距离内,由走着运球,逐渐过渡到慢跑直线运球。
- 根据学生掌握行进间运球技术动作的情况,再进行高低、直线、曲线等各种路线的慢速、较快速度的行进间运球。
- 教师要重视学生左、右手均衡练习,体验用不同的手进行行进间运球的动作感觉。
- 运用游戏方法,做曲线运球等游戏,如“穿越丛林”(图6-1-6),在一定距离内绕过若干障碍物的运球比赛。

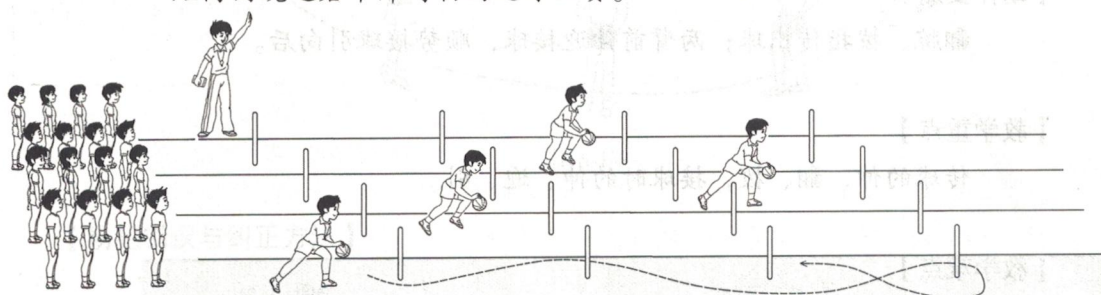


图6-1-6

### 【易犯错误与纠正方法】

| 易犯错误        | 纠正方法                                 |
|-------------|--------------------------------------|
| 运球过程中,用手掌拍球 | 引导学生体会按拍球的正确手型和手迎球与随球的动作感受           |
| 控制不住球的方向与高度 | 提示学生按拍篮球后上方部位,引导学生体会按拍球的部位和用力程度的动作感觉 |

### (三) 原地双手胸前传接球

#### 【动作方法】

两臂垂肘持球于胸前,眼看传球目标。传球时,两脚蹬地,膝关节蹬伸,身体重心前移,两臂迅速向传球方向前伸出,两手翻腕、拨指将球传出。接球时,两臂自然向前伸出迎球,手指向前自然张开,两拇指成“八”字形,当球触手后,两臂随球将球持于胸腹间(图6-1-7)。