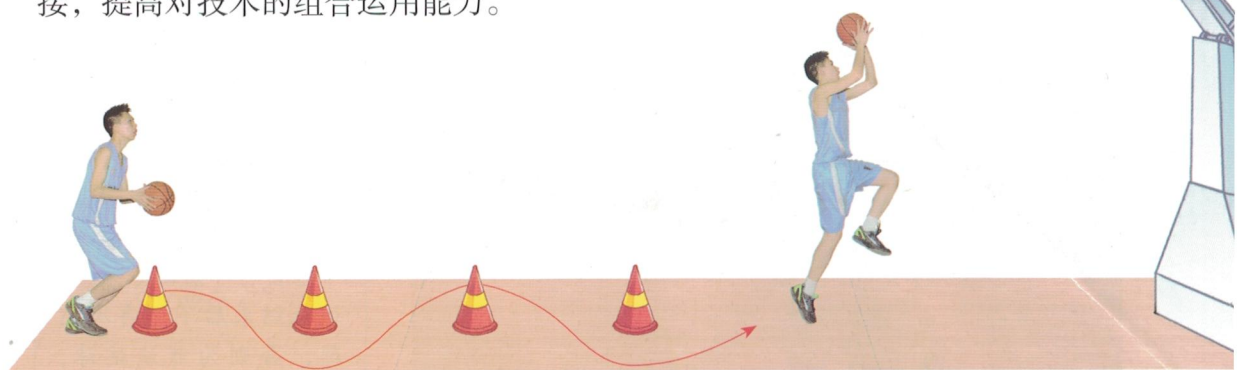


二、组合技术

行进间绕杆运球上篮

根据场地情况依次放置4~6个锥桶，每个锥桶相距1.5米左右，练习行进间运球绕过锥桶后接运球上篮。重点练习行进间换手运球与运球上篮的衔接，提高对技术的组合运用能力。

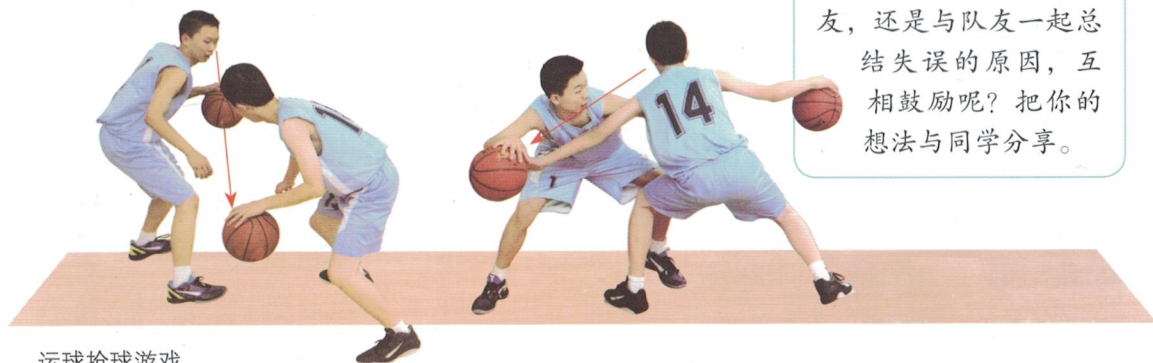


行进间绕杆运球上篮

三、游戏与比赛

(一) 运球抢球游戏

半场内每人一球运球移动，不能停止拍球。在运球的同时，想办法破坏其他人的运球，被破坏运球的人直接出场，一分钟后，还在场上运球的人获胜。



运球抢球游戏

交流与探讨

篮球比赛以个人的技能表现为基础，注重团队的配合与协作。比赛中，不可避免地会出现个人或是相互配合上的失误，特别是关键时刻的失误。出现失误时，你是责怪、埋怨队友，还是与队友一起总结失误的原因，互相鼓励呢？把你的想法与同学分享。