

(三) 体前变向换手运球

【动作方法】

右手运球向左侧变向突破时,突然改变球的方向,拍按球的右侧上方,使球从身体右侧弹向左前侧,右脚迅速向左侧前方跨出,上体左转、前倾并探肩,换左手拍按球的左后侧继续加速前进(图6-1-6)。



图6-1-6

【动作要点】

向左侧变向时,拍按球的右侧上方,把球运向身体的左前侧。向右侧变向时,拍按球的左侧上方,把球运向身体的右前侧;跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

【教学重点】

拍按球的位置准确,跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

【教学难点】

手脚配合协调,节奏清晰。

【教学建议】

行进间体前变向换手运球是在行进中改变方向的一种运球技术,是绕过障碍或摆脱对手防守常用的一种手段。经常练习这种运球技术,对发展身体的灵活性,提高控球能力,加快进攻速度和启迪思维,开发想象力都有积极作用。

○教学前先对学生的运球技术能力进行测试,不但便于教师了解学生的控球、运球能力,而且能使學生清楚自己的运球水平和能力,便于学生了解自己学习的进步程度。

○教学时，先复习原地运球，纠正不正确的手法，然后进行行进间运球；行进间运球先巩固直线运球再做体前变向换手运球。在练习过程中，要注意引导学生观察、体会两种运球技术的异同点，通过对比、分析，进一步明确体前变换手运球的动作要领及在比赛中的作用。

○教学前多做提高控球、运球能力的练习。如左、右手的高运球和低运球，也可多做些行进间运球的游戏，如直线运球迎面接力赛（图6-1-7）、行进间单手曲线运球接力赛（图6-1-8）等。

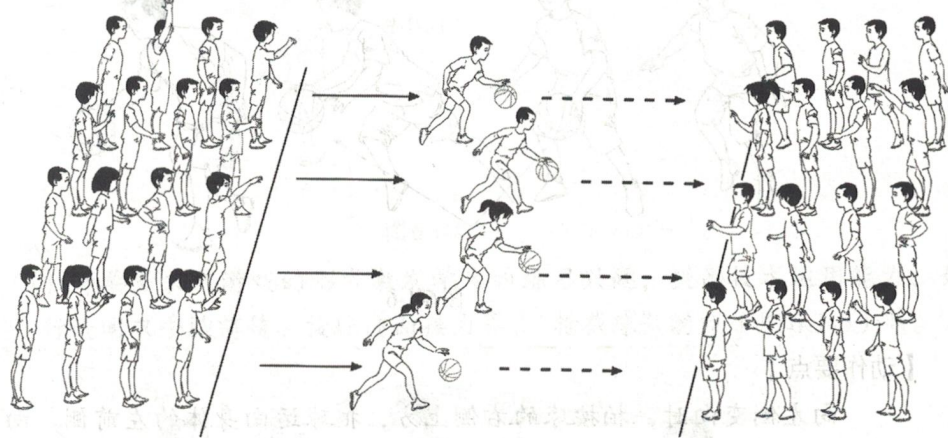


图6-1-7

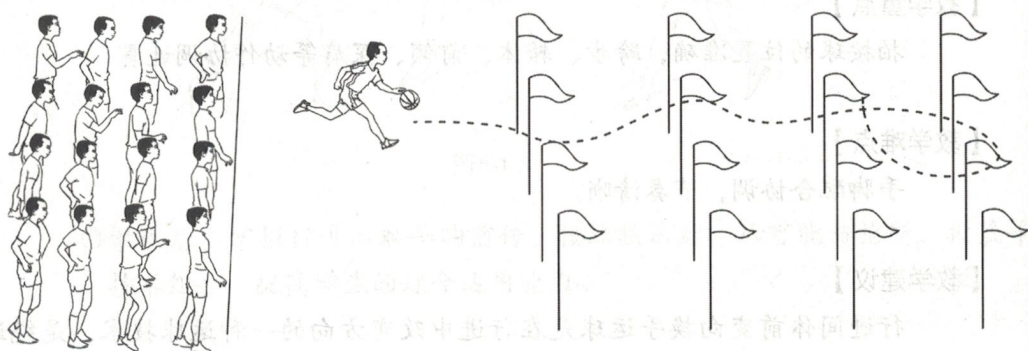


图6-1-8

○教师要采用多种方法，增强练习的趣味性、激烈性、对抗性，激发学生的练习兴趣。如：一人固定位置防守，另一人左右变向运球突破防守；一人运球，圈内学生抢断（图6-1-9）等。



图6-1-9

- 通过多种比赛提高学生的运球能力，如：个人计时赛、小组计时赛、挑战计时赛等。
- 在游戏中运用此技术，并注重与传接球、投篮等技术动作的有机结合，提高学生的实战运用能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
控制不住球	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教师及时提示要点：向左绕障碍时，用手按拍球的右侧上方，让球弹向左脚外侧前方；向右时动作相反 ○ 多练习左右手交换运球，可高低结合、快慢结合，熟悉球性
运球忽快忽慢	<ul style="list-style-type: none"> ○ 让学生先练习走动中运球，熟练后再过渡到跑动运球。跑动速度由慢到快，逐渐提高手脚协调配合能力 ○ 练习按拍一次跑两步节奏的运球，运球反弹的速度与跑速要吻合

（四）单肩肩上投篮（以右手为例）

【动作方法】

两脚前后开立（右脚在前），两膝微屈，重心落在两脚上。右手手腕后屈持球于右肩前上方，手心空出，左手扶球左侧。投篮时，两脚蹬地，同时右臂向前上方充分伸展，最后用手腕前屈和手指力量将球投出（图6-1-10）。