

---

#### （四）单手肩上投篮（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）。

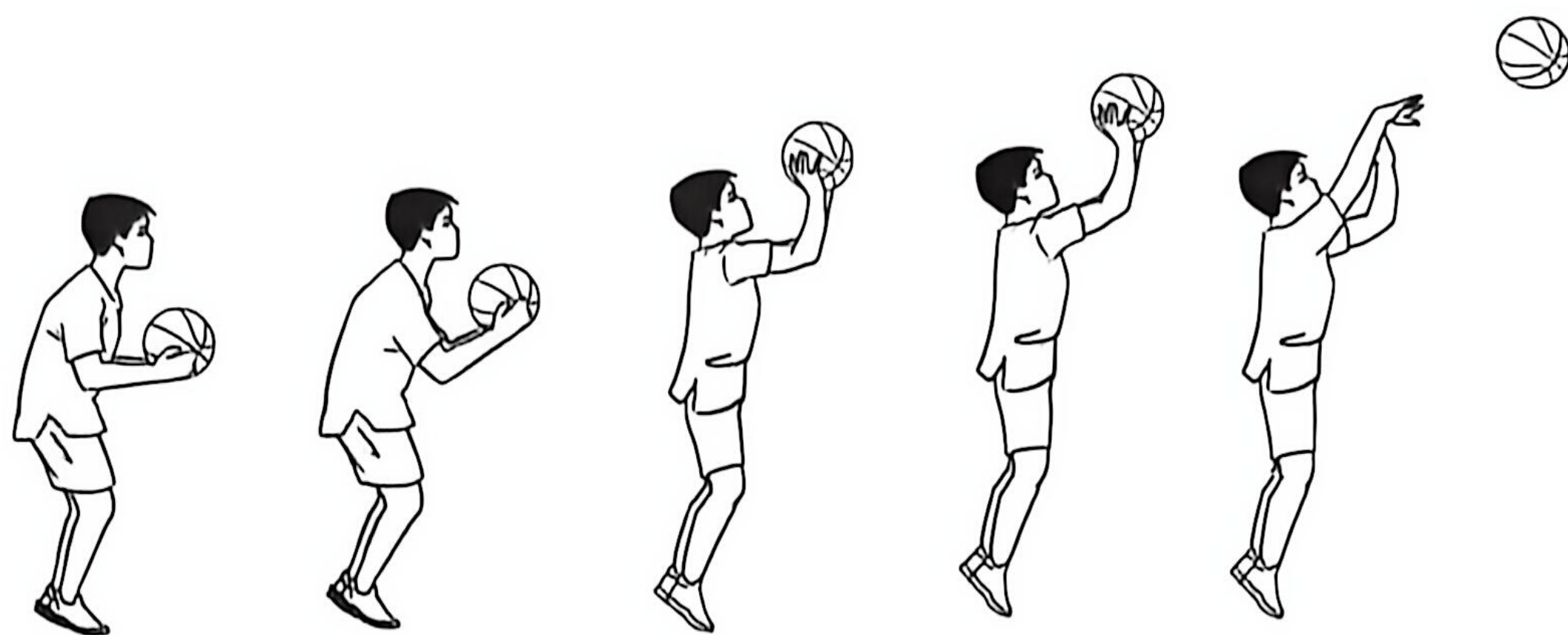


图 6-1-10

### 【动作要点】

上、下肢要协调用力，用手腕前屈和手指拨球动作将球投出。

### 【教学重点】

右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

### 【教学难点】

上、下肢协调用力。

### 【教学建议】

- 有条件的学校可利用室内课，组织学生观看一些篮球比赛，激发学生强烈的求知欲；学习技术动作前，让学生先观看完整技术动作、慢动作的视频，使学生获得正确的动作表象。
- 投篮技术动作比较复杂，教学时应抓住出手动作这个难点多做徒手或持球的练习，掌握正确的投篮技术和协调用力。基本掌握投篮技术动作后，应与其他技术动作结合起来进行练习，如运投结合、传投结合等，提高投篮的实战运用水平。
- 对于篮球教学，徒手模仿练习不宜过多，应尽快过渡到持球练习。
- 让学生自选距离做定点单手肩上投篮练习（图 6-1-11），也可由一点过渡到多点投篮。

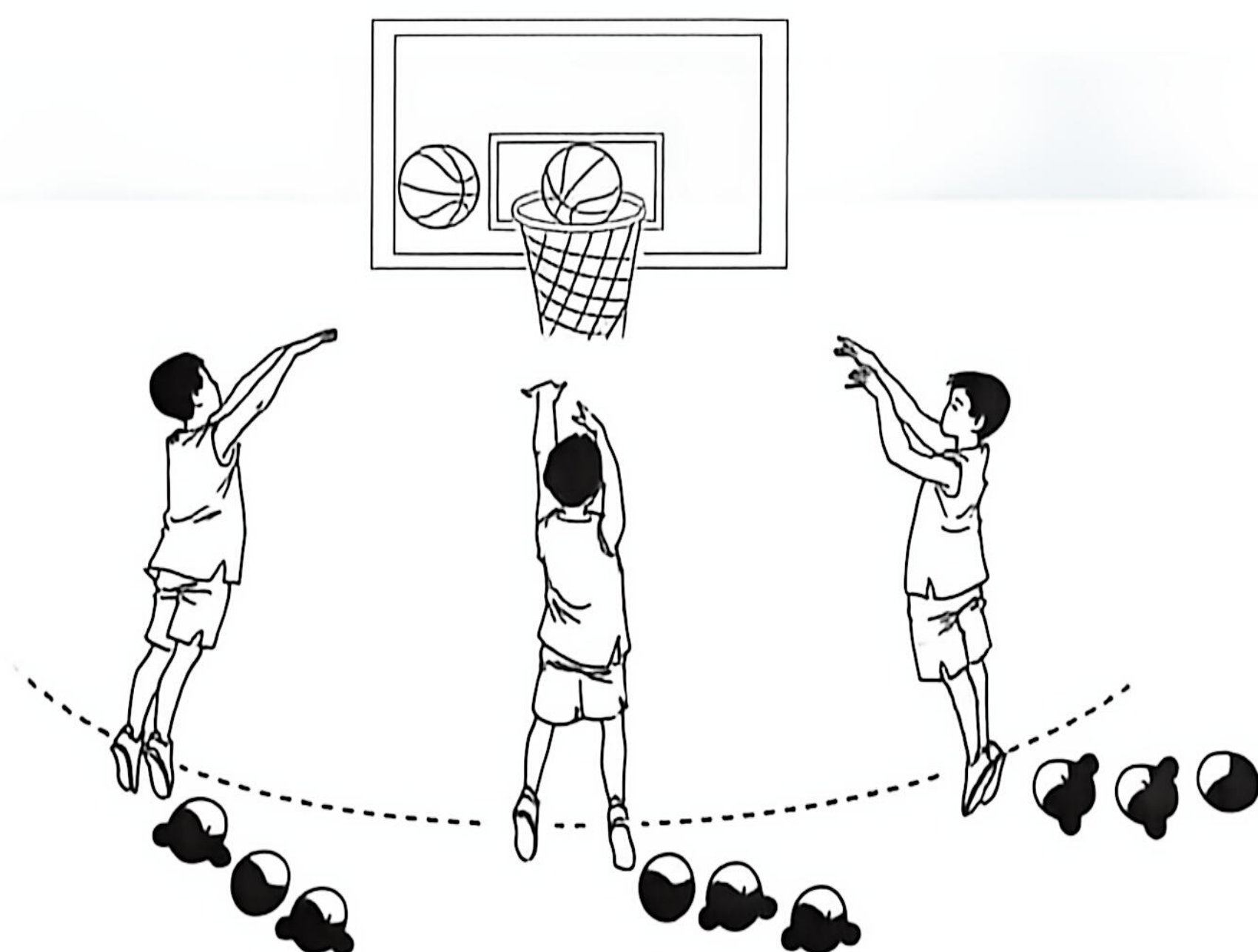


图6-1-11

- 根据学校器材实际情况设置不同高度的篮筐，让学生自主选择，体验投篮成功的喜悦，培养自信心（图6-1-12）。
- 教师要多采用比赛的形式调动学生的学习热情，如：定点单手肩上投篮赛、挑战赛、小组积分赛等。
- 初步掌握单手肩上投篮技术后，尽可能与传、接球、运球等技术动作相结合做综合练习，如运、投结合或传、接、投结合。也可做有人干扰的投篮练习。

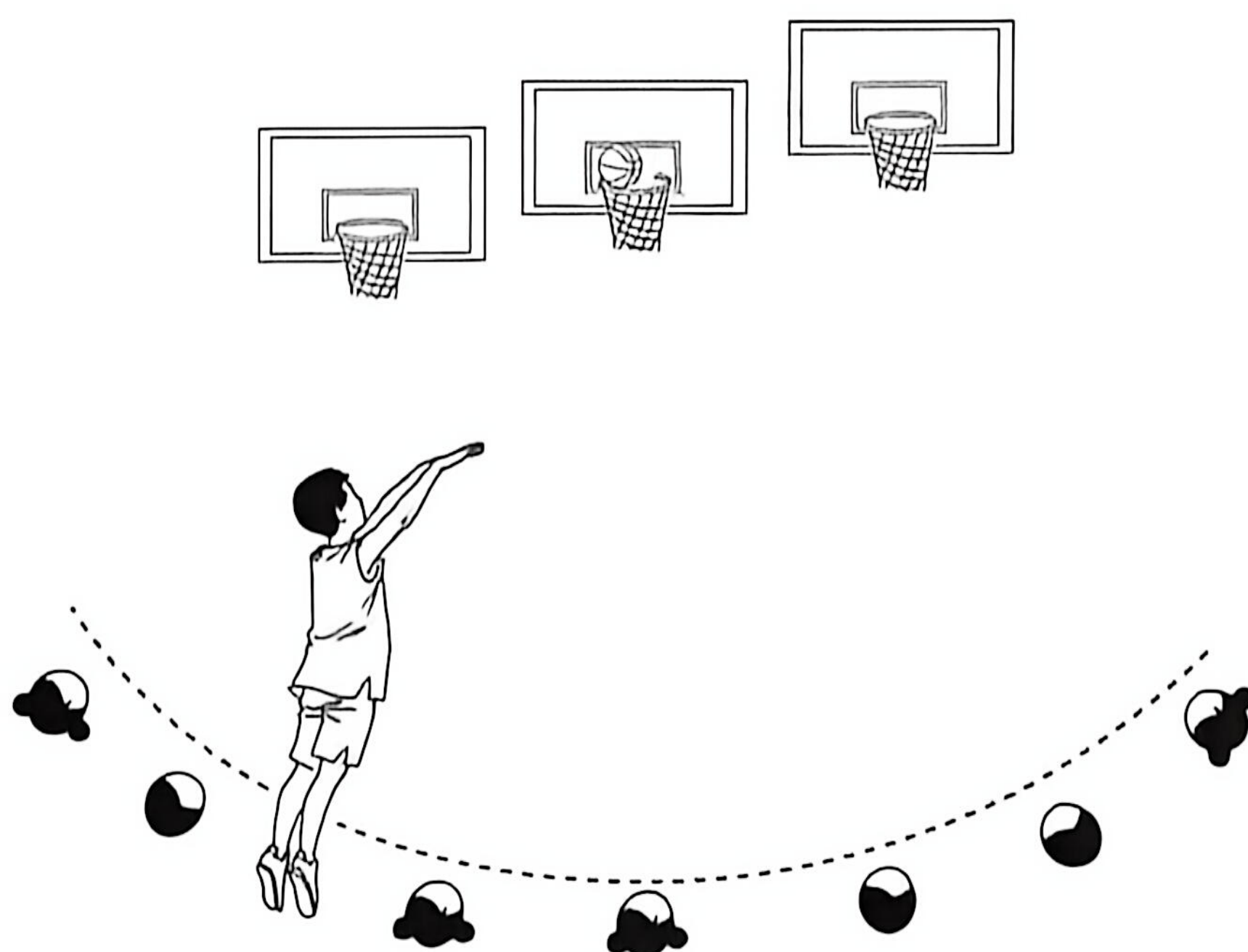


图6-1-12

【易犯错误与纠正方法】

| 易犯错误         | 纠正方法                                                                                                                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 投篮不准         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 多做徒手模仿练习或持球单手肩上投篮练习，体会托球、瞄篮、伸臂、屈腕、手指拨球的动作方法和用力顺序</li> <li>○ 做向上方单手肩上投篮练习，体会屈腕、手指拨球将球投出的用力方法</li> </ul> |
| 投篮时，发力顺序不够连贯 | 徒手做快速蹬地、伸臂动作，并要求碰到一定高度的标志物                                                                                                                      |