

换至右手横向运球至第三个障碍物，绕过障碍物接行进间高手投篮。

练习 3-3-7：跨步急停接体前变向换手运球上篮。如图 3-30，学生从中线与边线夹角处左手运球出发，到第一个障碍物处做体前变向换手至右手运球，至第二个障碍物处做跨步急停后运球上篮。

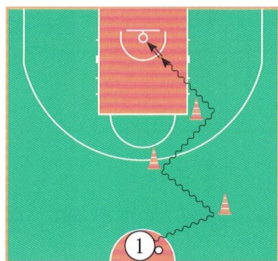


图 3-29 体前变向换手运球突破上篮

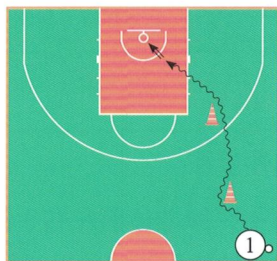


图 3-30 跨步急停接体前变向换手运球上篮

(3) 比赛性学练

练习 3-3-8：体前变向换手运球竞速接力赛。学生分成若干组，在端线后按小组成纵队排列，自该侧端线至对面端线之间设置 5 ~ 6 个障碍物，听到哨音后排头学生开始向对面端线运球，体前变向通过每一个障碍物后到达对面端线，下一位学生出发，最先完成的组获胜。

提示

该练习需设定体前变向换手运球技术与障碍物之间的距离，超过该距离完成的技术动作无效。

练习 3-3-9：体前变向换手运球接行进间高手投篮比赛。组织形式同练习 3-3-5，上篮不中者需补投至中篮，用时短者（组）获胜。

练习 3-3-10：跨步急停接体前变向换手运球上篮比赛。组织形式同练习 3-3-7，上篮不中者需补投至中篮，用时短者（组）获胜。

(四) 运球后转身

1. 动作方法与要领

动作方法：以右手运球为例。当遇到防守时，左脚前跨一步降低重心的同时，右手向下按拍球，球触地反弹的同时，右脚蹬地以左脚为中枢脚后转身，右手屈肘扣腕使球始终跟随于身体右侧，转身 180° 后放球，左手接反弹球继续运球，左脚蹬地加速超越防守（图 3-31）。

动作要领：球开始反弹的同时，脚蹬地发力后转身，屈肘扣腕球随转，蹬地加速超越防守。

2. 易犯错误

易犯错误	纠正方法
转身时掉球	球随转

3. 学练与

(1) 基础

练习 3-4-

使球从障碍物

练习 3-4-

地屈膝站立，

距离的连续标

距离，熟练后

练习 3-4-

右侧，右手推

练习 3-4-

物时后转身运

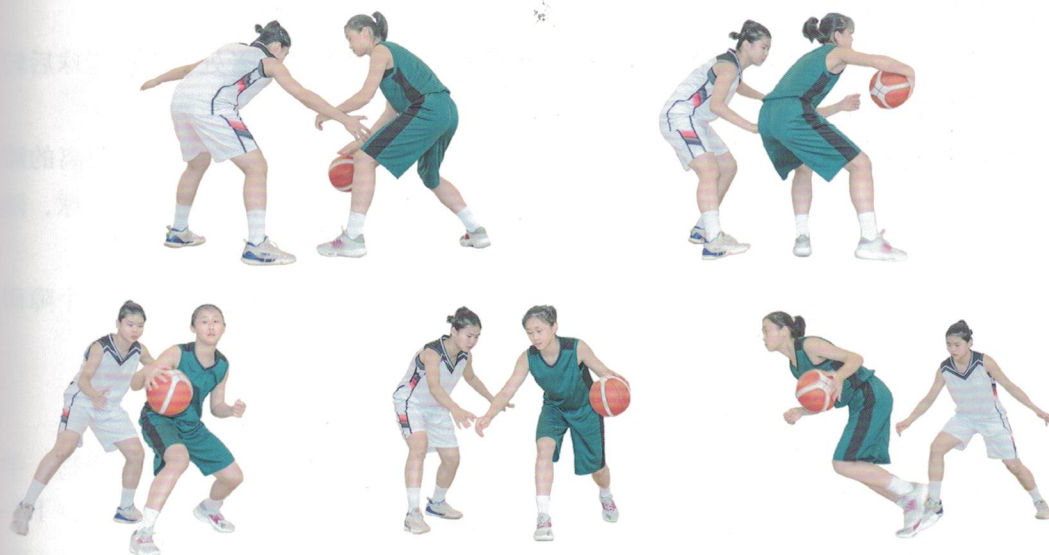


图 3-31 运球后转身

2. 易犯错误与纠正方法 (表 3-14)

表 3-14 运球后转身易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
转身时掉球	球的运行状态与后转身结合时机脱节	左脚前右脚后屈膝站立, 右手低运球一次, 根据教师哨音节奏, 放球的同时蹬地转身, 在一声内完成

3. 学练与运用示例

(1) 基础性学练 (以右手为例)

练习 3-4-1: 原地左右运球越障碍物。学生原地站立, 体前放置障碍物, 单手运球使球从障碍物上方经过后落在障碍物两侧, 体会手在球的侧上方引球移动的感觉。

练习 3-4-2: 限定脚步跨动范围的运球。学生原地屈膝站立, 左脚为中枢脚。在右脚右后方设置一脚距离的连续标记, 学生每运一次球, 右脚向后转一脚距离, 熟练后可逐渐增加距离。

提示

提醒学生屈膝降低重心, 不可直立练习。

练习 3-4-3: 原地运球一次后转身。学生左脚前右脚后屈膝站立, 双手持球于身体右侧, 右手推放球于右脚脚尖前方, 左脚右侧, 同时右脚蹬地做后转身运球。

练习 3-4-4: 遇障碍物运球后转身。设置距离 1 米以上的连续障碍物, 运球至障碍物时后转身运球, 依次通过每个障碍物。

(2) 组合性学练

练习 3-4-5：运球后转身接上篮。行进间运球至障碍物或防守者处，运用运球后转身突破防守后上篮。

练习 3-4-6：运球后转身接体前变向换手运球上篮。设置连续 2 米左右距离的障碍物，在第一个障碍物处做运球后转身，在第二个障碍物处做体前变向换手运球，随后上篮。

练习 3-4-7：后转身运球接双手头上传球。学生两人一组，一人运球至第一个障碍物处后转身运球，转身后停止运球，双手头上传球给同伴。

(3) 比赛性学练

练习 3-4-8：运球后转身接力赛。在两条边线之间设置距离相等的 3 个障碍物，学生从一侧边线运球出发，每遇到一个障碍物即做运球后转身，到达另一侧边线后，下一位学生出发。最先全部到达对面边线的组获胜。

练习 3-4-9：运球后转身接体前变向换手运球上篮比赛。组织形式同练习 3-4-6，发生走步违例、二次运球违例者须从失误处重新开始，上篮不进须补投至进球后，下一位学生方可出发。规定时间内命中个数多者获胜。

练习 3-4-10：运球后转身接投篮比赛。在指定地点运球后转身后停止运球，投篮。在规定时间内或规定次数内命中率高者获胜。

(五) 胯下运球

1. 动作方法与要领

动作方法：以右手运球为例。当左脚向前跨步时，右手按拍球的右上方，使球经胯下反弹至身体左侧，左手接反弹球，同时右脚向左前方跨一步，右肩前探，左脚蹬地加速突破对手（图 3-32）。

动作要领：落点准确，左手接球自然，转体探肩加速快。



图 3-32 胯下运球



2. 易犯错误

易犯错误

胯下运球时打腿

胯下运球时错过接球

3. 学练与运

(1) 基础性

练习 3-5-1

练习 3-5-2

手为例。左脚前方按拍球，使球

球后交右手。持

练习 3-5-3

运球时按拍球的

练习后换左手运

练习 3-5-4

障碍物，运球至障

动作。

(2) 组合性

练习 3-5-5

手高手投篮。

练习 3-5-6

个障碍物，在第