



练习 5-2-6：侧面抢球射门。如图 3-32 所示，三人（A、B 和 C）一组，B 发球后，A 和 C 抢球后射向场地两侧任一球门。帮助学生提高侧面抢球和射门的能力。

练习 5-2-7：3 对 1 传抢。如图 3-33 所示，在 6 米 × 6 米的区域内，学生分成红、白、蓝三组，每组四人，外围三人传球，中间一人抢球。帮助学生提高连续抢断的能力。

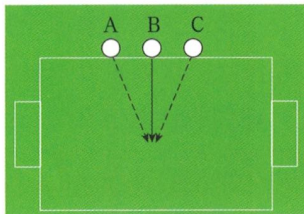


图 3-32 侧面抢球射门

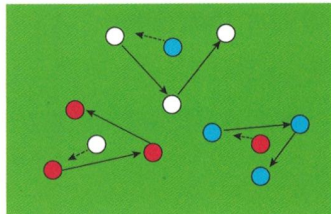


图 3-33 3 对 1 传抢

提示

根据学生水平，调整区域大小、传球人数、抢球人数。

(3) 比赛性学练

练习 5-2-8：侧面抢球射门比赛。比赛方法参考练习 5-2-6。学生分成两组，每组五人，分别站在发球人两侧，进行抢球射门，进球数量多的小组获胜。

练习 5-2-9：3 对 1 传抢比赛。比赛方法参考练习 5-2-7。外围学生连续传球 8 次得 1 分，中间学生抢断球 1 次得 2 分。在规定时间内，得分高的小组获胜。

练习 5-2-10：选号抢带球比赛。在场地上设置一个 20 米 × 15 米的区域，在场地一侧设置两个球门。学生分成两组，分别站在各自球门线，每组六人（编号 1 ~ 6）。教师将球踢进场内，同时喊出编号，与编号一致的学生迅速跑进场内进攻对方球门。在规定时间内，进球数量多的小组获胜。

六、传接球

1. 动作方法与要领

动作方法：通过不同的部位、不同的脚法、不同的力量和出球方向进行传球。通过选位、不同的触球方式进行接球，由两名及以上队员配合完成。

动作要领：传球的力量、方向，接球前的合理跑位，接球时合理的身体姿势及触球部位。

2. 易犯错误与纠正方法（表 3-15）

表 3-15 传接球易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
传接球不默契	传球不准，接应跑位不合理	提高传球质量；练习时注意观察场上情况，注意呼应

3. 学练与运用

(1) 基础性学练

练习 6-1-1：迎面传球。两列纵队，相距 8 米，纵队 B 组第一名学生 3 次传球，每名同学接球后传球，跑至 A 组队尾；纵队 A 组第一名学生接球后，跑至 B 组队尾，依次进行。帮助学生提高传球的能力。

练习 6-1-2：三角传球。在场地内设置一个边长 6 米的三角形，三名学生（A、B 和 C）一组，A 和 B 沿边线传球给 C，并沿传球方向跑向 C，依次进行。帮助学生提高传球、接球的能力。

练习 6-1-3：四角传球。在场地内设置一个边长 6 米的正方形，四名学生（A、B 和 C 和 D）一组，A 和 B 沿边线传球给 C，并沿传球方向跑向 C，依次进行。帮助学生提高传球、接球的能力。

(2) 组合性学练

练习 6-1-4：抢球。在场地内设置一个边长 6 米的正方形，四名学生（A、B 和 C 和 D）一组，A 和 B 沿边线传球给 C，并沿传球方向跑向 C，依次进行。帮助学生提高传球、接球的能力。

练习 6-1-5：两列纵队传球。两列纵队，相距 8 米，纵队 B 组第一名学生 3 次传球，每名同学接球后传球，跑至 A 组队尾；纵队 A 组第一名学生接球后，跑至 B 组队尾，依次进行。帮助学生提高传球的能力。

练习 6-1-6：三角传球。在场地内设置一个边长 6 米的三角形，三名学生（A、B 和 C）一组，A 和 B 沿边线传球给 C，并沿传球方向跑向 C，依次进行。帮助学生提高传球、接球的能力。

练习 6-1-7：四角传球。在场地内设置一个边长 6 米的正方形，四名学生（A、B 和 C 和 D）一组，A 和 B 沿边线传球给 C，并沿传球方向跑向 C，依次进行。帮助学生提高传球、接球的能力。

C) 一组, B 发球后, 的能力。

域内, 学生分成红、高连续抢断的能力。

生水平, 调整区域大小、传球人数。

学生分成两组, 每组。

学生连续传球 8 次得生。

米的区域, 在场地一 (编号 1 ~ 6)。教师攻对方球门。在规定

方向进行传球。通过

理的身体姿势及触

法

观察场上情况, 注意呼应

3. 学练与运用示例

(1) 基础性学练

练习 6-1-1: 迎面传球换位跑。学生分为 A、B 两组, 相距 8 米, 纵向相对站立。A 组第一名学生与 B 组第一名学生 3 次传球后, 跑至 B 组队尾; B 组第一名学生接球后传球给 A 组第二名学生, 传球 3 次后, 跑至 A 组队尾; 依次循环。帮助学生提高正面传球的能力。

提示

提醒学生呼应, 可采用重心左右移动进行接传球。

练习 6-1-2: 三角形传接球。如图 3-34 所示, 在场地上设置一个边长 6 米的等边三角形区域, 学生四人 (A、B、C 和 D) 一组, A 和 D 站在三角形的一个顶角处。A 持球沿边线传球给 B, 并沿传球方向跑向 B, B 接球后传给 C, 并沿传球方向跑向 C, 依次循环。帮助学生提高传球、跑动、接球的能力。

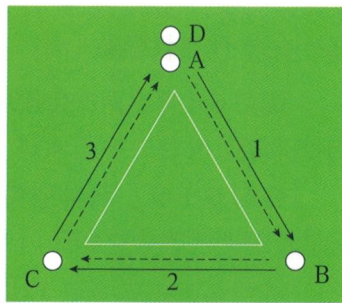


图 3-34 三角形传接球

练习 6-1-3: 四点三人传接球。在场地上设置一个边长 6 米的正方形区域, 学生三人 (A、B 和 C) 一组, 位于正方形临近的三个角, A 传球给 B 后跑向空点, B 接 A 来球, 转身传给 C 后跑向 A 点, 依次循环。帮助学生提高传球、跑动、接球的能力。

练习 6-1-4: 抢圈。在 6 米 × 6 米的正方形区域内, 每条边线站一名学生, 相互传球。中间设置一或两名学生进行抢球, 抢断成功的学生与传球被断的学生 (或传球不准的、漏球的学生) 互换角色。帮助学生提高传球、跑位、接应的能力。

(2) 组合性学练

练习 6-1-5: 两次传接球接射门。如图 3-35 所示, 五人一组, 一人 (A) 负责输送球。其余学生与 A 进行两次传接球后射门。帮助学生提高传球、跑位、接球和射门的能力。

练习 6-1-6: 两种射门训练。如图 3-36 所示, 学生分成 A、B 两组, 每组三人。A1 射门后接 B1 传球, 再传球给 B1, B1 接球后射门, 然后 A1 和 B1 跑向对方队尾, 互换角色, 其余学生依次进行。帮助学生提高传球、跑位、接球和射门的能力。

练习 6-1-7: 三种射门训练。如图 3-37 所示, 学生分成 A、B、C 三组, 每组三人。A1 射门后接 B1 传球, 再传球给 B1, B1 接球后射门, B1 再去阻止 C1 带球射门; A1 跑向 B 组队尾、B1 跑向 C 组队尾、C1 跑向 A 组队尾; 其余学生依次进行。帮助学生提高传球、接应、突破、射门和防守的能力。

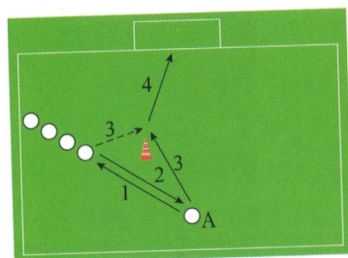


图 3-35 两次传接球接射门

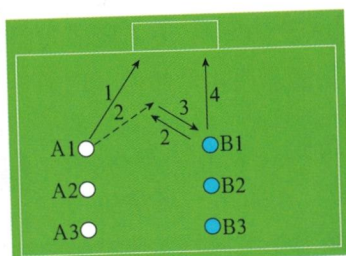


图 3-36 两种射门训练

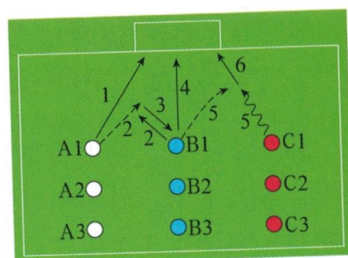


图 3-37 三种射门训练

(3) 比赛性学练

练习 6-1-8：两次传接球接射门比赛。比赛方法参考练习 6-1-5，进 8 个球用时最短的小组获胜。

练习 6-1-9：两种射门比赛。比赛方法参考练习 6-1-6。学生六人一组，平均分成 A、B 两队，在规定时间内，进球数量最多的小组获胜。

练习 6-1-10：5 对 5 比赛。进球得 1 分，在对方半场内达到连续 7 次传接球得 1 分。在规定时间内，得分高的队伍获胜。

七、运球变向

1. 动作方法与要领

动作方法：在运球过程中，通过拨球、扣球等动作改变运球方向，以摆脱防守。（图 3-38）

动作要领：重心降低，变向和起动能要快速。



图 3-38 运球变向

2. 易犯错误与纠正方法（表 3-16）

表 3-16 运球变向易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
变向速度慢	重心偏高	膝关节弯曲，根据变换的方向调整重心，支撑腿快速有力蹬地起动
球距离身体过远	触球部位不准确或触球时用力过大	运球位移速度和动作速度由慢到快

3. 学练与运用

(1) 基础性学练

练习 7-1-1：直线运球。帮助学生体会运球动作。

练习 7-1-2：曲线运球。帮助学生体会运球动作。

练习 7-1-3：三角绕杆。将杆插在三角形的三个顶点处，帮助学生体会快速运球变向动作。

练习 7-1-4：连续运球。做各种运球动作且方向不断变化。

(2) 组合性学练

练习 7-1-5：在 20 米区域的中心设置标志盘，将学生分成两组。听到开始口令后，每组从标志盘一侧完成一次向右的运球变向动作，小组第二名同学接力运球，帮助学生提高运球变向能力。

练习 7-1-6：“8”字绕盘。在 8 米标志盘相距 8 米字绕盘运球后传球给队友，交替进行。帮助学生提高运球变向能力。

练习 7-1-7：变向射门。将锥桶呈“W”形摆放，帮助学生提高运球变向能力。

(3) 比赛性学练

练习 7-1-8：“破坏”比赛。将学生分成 A 和 B 两组。A 组为防守组，任务是把所有 A 组学生运球破坏。计时暂停，A、B 组互换角色。

练习 7-1-9：“连续运球”比赛。在标志盘相距 10 米的区域进行运球比赛。