

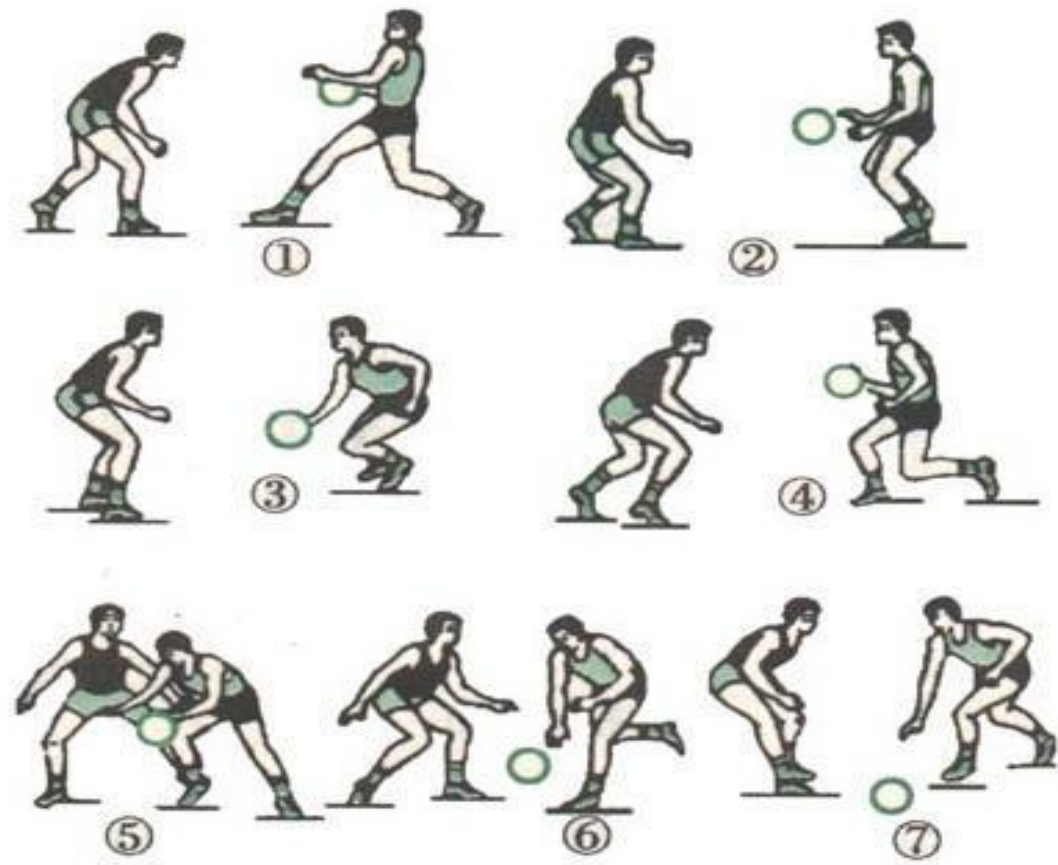
体前变向换手运球

连江职专
陈澍湄

教学重难点

- 教学重点：拍按球位置准确
- 教学难点：上、下肢协调配合

語





■ 动作要领：

以右手变向至左手为例：运球前进中，右手按拍球的右后上方，使球从自己的体前右侧反弹到左侧前方，同时右脚蹬地向前跨出，上体左转，用肩保护好球，换左手运球，向前推进。

- 
- 练习方法:
 - 1.上步变向换手练习
 - 2.上步变向换手两运一接练习
 - 3.变向换手运球练习
 - 4.绕杆运球练习

易犯错误

- 1.运球时身体姿势不正确，不屈膝而是弯腰。
- 2.球时低头看球，不注意观察场上情况。
- 3.低运球时手指、手腕的动作僵硬、不放松；
高运球时没有从肩部发力，球不跟手。

纠正方法

- 1.运球练习之前，先进行身体姿势练习，要求队员屈膝、直腰、抬头。
- 2.加一些辅助的熟悉球的练习，增加球感，使队员逐渐把眼睛从球上解放出来。
- 3.可以跟教练做徒手的运球动作练习，体会手臂的运球动作。

玉兔



谢谢

观赏

吉祥

吉祥

吉祥