**28节课篮球教案（3）**

**教练员：**李教练、于教练 **教学内容：**体前变向运球 **年龄段：**7-12 **人数：**15-20

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 体前变向运球 |
| **教学 目标** | 1. 所有学员能掌握体前变向运球的脚步和换手
 |
| **重点** | 1.重心平稳 2.变向后护球手架起 3.变向后侧肩行进 |
| **难点** | 1.抽打球进行变向 2.变向运球同时后脚上步 |
|  | **教与学** | **时间** | **组织形式及要求** |
| **准****备****部****分** | 一、半场无球慢跑\*41. 关节、韧带拉伸\*1（踝、腕、髋、膝关节、大腿、小腿韧带）
2. 脚步练习\*2（小碎步、双脚跳、单脚跳、交叉步跳）
3. 基础球性练习\*1(胯下“8”字绕球、三环绕球、抛球击掌)
4. 专项素质\*2（弓步行进、提膝弓步、弓步提膝转髋、“V”字绕球、休息步运球）

六、看球跑小游戏七、休息喝水 | 3’5’5’5’8’3’2’ | 一、a.手臂弯曲前后摆动b.禁止打闹、插队c.鼻子吸气嘴巴吐气d.沿着边线跑二、a.充分拉伸三、a.重心低、频率快四、a.动作标准b.移动慢五、a.重心低且平稳b.一哨一动c.动作协调d.抱紧球，腰背收紧六、a.看球启动，全力加速 b.接到球后右手运球沿边线返回七、a.休息的时候感谢父母 b.纪律整齐，禁止追逐打闹 |
| **基****本****部****分** | 1. 体前变向运球
2. 无球跑动熟悉行进路线\*2
3. 无球跑动掌握变向步法\*2
4. 抱球移动到障碍物换手\*2
5. 抱球移动到障碍物换手侧肩\*2
6. 原地抽打球练习\*2
7. 运球移动进行综合练习\*10
8. 讲解示范，镜面示范
9. 再次运球一定进行体前变向\*4
 | 2’2’2’2’2’10’2’10’ | 1. 慢跑
2. 前后开立，左脚踩在标志桶旁边，右脚在后
3. 右手抱球，左脚在前，上步后换手抱球
4. 换手后重心降低，侧肩朝前
5. 手臂弯曲，手腕发力，抽打球
6. 运球慢跑，满足以上所有要求
7. 讲解简洁，示范慢动作
8. 完整的动作要求
 |
| **基****本****部****分** | 1. 戴帽子小游戏

 a.所有学员分成两组，从底线右手运球出发，每走到一个标志桶的位置，降重心，左手把小标志桶拿到大标志桶上面，依次完成5个标志桶，换成左手运球返回底线，第二名同学出发，把小标志桶从大标志桶上面取下来，以此类推，直到所有学员完成，速度慢的一组每位学员惩罚10个深蹲。 | 10’ |  |
| **结****束****部****分** | 1. 场地中的国王小游戏

1.所有学员平均分成4组，站在半场的四个角，1分钟的时间认识自己的队友。听到教练吹哨后，每个小队出发一人，进入场地中间，在运球的同时去抢夺其他学员的球，将其他学员的球打出场地即为胜利，球出界的同学即淘汰，直到场地中只剩下一个学员，该队增加一分，所有学员均参与一次后，得分高的一队获胜，其他队伍每人10次深蹲。游戏模式分别为1V1,2V2,3V3,4V4。2.素质练习 a.蛙跳\*2 b.折返跑\*23.放松拉伸 a.韧带拉伸 b.甩臂放松 | 15’5’3’ | 1.a.运球的时候护球手架起b.重心降低c.抬起头观察场地和对手d.禁止踢球、推人、打人1. a.完全蹲下后跳跃，脚后跟先落 地

b.摸到底线才能折返，全速跑动3. a.充分拉伸，摸到脚尖 b.手臂放松不发力 |
| **课****后****总****结** |  |

 **教练员 标志桶 飞盘 学员**

 **单向行进 往返行进**