**28节课篮球教案（2）**

**教练员：**李教练、江教练 **教学内容：**前后综合运球 **年龄段：**7-12 **人数：**15-20

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 前后综合运球 |
| **教学 目标** | 1. 所有学员能运球跑动
2. 大部分学员能够掌握脚步移动
3. 部分学员能够使用前进后退运球突破防守人
 |
| **重点** | 1. 后退接加速时后脚主动蹬地发力
2. 加速时蹬地和按压球发力一致，同时发力
 |
| **难点** | 1. 加速时按压球，球弹起后运球加速，不能推球
2. 后退脚步用交叉步
 |
|  | **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. 前后综合运球
2. 无球慢跑做脚步练习\*2
3. 抱球慢跑护球手交换\*2
4. 原地按压球练习\*2
5. 原地做后退运球时第一步练习\*2
6. 综合练习
7. 讲解、示范、纠错
8. 再次综合练习突破防守
 | 2’2’2’2’6’2’10’ | 1. 交叉步后退，第一步落地后腿弯曲，脚尖内侧着地，脚前掌发力加速
2. 重心平稳
3. 球弹起到手上时开始按压，禁止打球
4. 右手运球为例右脚在前，侧身，球在身体右侧，位置与左脚平行
5. 加速时按压球，球弹起到手上启动加速
6. 讲解简洁，镜面示范
 |
| **基****本****部****分** | 1. 运球抢飞盘小游戏

 a.把队伍平均分成两组，在中场放置不同颜色的标志桶若干，两队的第一个学员在教练员哨声响起后右手运球加速去抢指定颜色的标志桶，然后左手运球返回，直到该颜色标志桶被抢完，两队学员停止，随后教练员报出第二个颜色，两队队员在听到哨声后继续抢标志桶，以此类推，直到所有标志桶抢完，游戏结束。获得标志桶多的一组获胜，输的一队所有队员接受惩罚，原地10次蹲起。 | 15’ | 1.右手运球出发，左手返回2.每次只能取一个标志桶1. 取标志桶的时候不能停止运球
2. 所有学员队伍整齐，不准插队，不准打闹
 |
| **结****束****部****分** | 1. 投篮初体验
2. 所有学员整齐排成一列，按照顺序投篮，简单的了解一下投篮手型和发力顺序
3. 素质练习
4. 蛙跳一组
5. 折返跑一组
 | 10’2’2’ | 1. 队伍整齐，禁止插队打闹
2. 1.半蹲跳跃

 2.全速加速，摸到边线 |
| **课****后****总****结** |  |

 **教练员 标志桶 飞盘 学员**

 **单向行进 往返行进**