漳源幼儿园大班16周篮球练习大纲

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周 次  | 学习技能 | 动作说明 |
| 第一周 | 1．体侧运球（坐姿直腿）2．原地运球（前后开立）3．高低高处运球（木凳） | 1．双腿并拢伸直坐于地面，球在身体一侧进行单手运球。2．双脚前后直立行进运球，落球点在侧前方，高度与胸腰之间。3．站在约20-40cm高的木凳上行进单手高低运球，球落点在地面。 |
| 第二周 | 1．体前单手滚球（全蹲）2．后退走运球绕障碍物（平衡砖）3．行进间运球过高低障碍物（平衡砖） | 1．身体全蹲，球放于体前地面，行进单手前、后、左、右滚动球。2．单手运球后退走，以“S”形的方式绕过障碍物。3．行进间单手运球走过高低不等的平衡砖。 |
| 第三周 | 1．双手胸前抛接球（额头高度）2．双人高地抛接球（1-1.5m)3．双人合作抛追球 | 1．双脚自然站立，手臂自然微曲，双手托球底部于胸前并用力把球往上抛起（额头高度）；接球时，双手主动迎接球。2．两人距离1m-1.5m面对面站立，进行双手抛接球。3．双人合作，一人把球抛出，另一个人快速跑到球前面接住球。 |
| 第四周 | 1．半蹲胯下“8”字滚球（从后往前）2．行进间双脚跳跃后投篮（体侧抱球）3．行进间单脚跳跃后投篮（体侧抱球） | 1．双脚比肩略宽左右开立，膝盖微曲，双手交替以“8”字形地面滚球依次过双脚（从后往前）2．体侧抱球，行进间双脚跳到指定位置后进行胸前投篮。3．体侧抱球，行进间单脚跳到指定位置后进行胸前投篮。 |
| 第五周 | 1．原地高低运球（蹲、站）2．行进间提物运球（积木）3．提物运球过物体（平衡木） | 1．高运球时，自然站立运球；低运球时，全蹲运球。2．行进间手握积木单手运球。3．行进间手握积木单手运球通过平衡木 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第六周 | 1．原地绕身体运球2．合作提物直线运球（呼啦圈）3．运球拾物体（积木） | 1．双脚自然站立，双手交替绕身体运球。2．双人或多人手提呼啦圈进行单手直线运球。3．行进间运球过程中拾积木，并保持运球的连贯性。 |
| 第七周 | 1．双手抛接球（附加拍手动作）2．追接球3．双人追接一球 | 1．双脚自然站立，手臂微曲，双手托球底部于胸前并用力把球往上抛起后快速拍手一次；接球时，双手主动迎接球。2．快速跑去接教师抛出的球。3．两人同时追接一个球。 |
| 第八周 | 1．半蹲胯下“8”字绕球（从后往前）2．运球过物后投篮（平衡砖）3．运球过高低物体后投篮（平衡砖） | 1．双脚比肩略宽左右开立，膝盖微屈，双手交替以“8”2．单手运球通过平衡砖，到达指定位置后进行胸前投篮。3．单手运球通过高低不等的平衡砖，到达指定位置后进行胸前投篮。 |
| 第九周 | 1．坐在软物体上运球（轮胎）2．站在软物体上运球（轮胎）3．运球过软物体（轮胎） | 1．坐在轮胎上单手运球，球落点在体前地面。2．平稳的站在轮胎上原地单手运球，球落点在体前地面。3．行进间单手运球走（踩）过轮胎 |
| 第十周 | 1．原地运球（附加拍手动作）2．行进间单手运球（单脚跳）3．抱球过物体（平衡木） | 1．原地单手运球后快速拍手1-2次再继续运球2．以行进间单脚跳的方式单手运球3．行进间走抱双球过平衡木 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第十一周 | 1．两手交替低抛接球（鼻子高度）2．传抱双球（师生）3．传抱双球（幼几） | 1．左右手交替抛接球，球的高度在鼻子或以下。2．师生距离约1m-1.5m面对面站立，进行抛传双球和抱接反弹1次的双球。3．俩幼儿距离约1m15m面对面站立，进行抛传双球和抱接反弹1次的双球 |
| 第十二周 | 1．原地运球后绕球1圈2．行进间运球后投篮（单脚跳）3．运球通过软物体后投篮（轮胎） | 1．原地单手运球，听见指令后，快速绕球1圈后再继续运球。2．以行进间单脚跳的方式单手运球，到达指定位置后进行胸前投篮。3．行进间单手运球走（踩）过轮胎，到达指定位置后进行胸前投篮。 |
| 第十三周 | 1．原地运球（闭眼）2．四散走运球拾物（积木）3．行进间携物运球后投物（积木） | 1．闭着眼睛进行原地单手运球。2．以四散运球走的方式，收捡地面积木。3．手握积木行进单手运球，到达指定位置后运球边投积木。 |
| 第十四周 | 1．两人运球一球2．行进间单手运球（体侧抱球）3．行进间抱双球走后运双球 | 1．两人原地面对面，合作运一球。2．体侧抱一球，进行行进间单手运球走。3．行进间抱双球走到指定位置后，双手运球3次。 |
| 第十五周 | 1.180°转身接球2.两人单手运球交换3.单手接球后行进间运球 | 1．双手持球于头后，球体自然下落后快速180°转身接住球2．两人面对面约1m，同时单手运球，听见指令后互相将球推给对方3．单手接住来球后，进行行进间单手运球 |
| 第十六周 | 1．单手接球后运球投篮2．体侧抱球行进间运球投篮3．组合动作（行进间运双球走、原地运双球、胸前投篮） | 1．单手接球后，能迅速衔接投篮动作。2．能熟练的掌握各种动作的组合。3．能在比赛中熟练地与队友配合 |

11

备注：专业术语解释说明

①行进间＝跑动中

②持球＝双手拿球在胸前

③交替运球＝左手拍一下右手拍一下依次循环往复

④左右开立＝两只脚分开站

⑤体前＝身体正前方

⑥体侧＝身体侧边