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（1-1.5  m)  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