

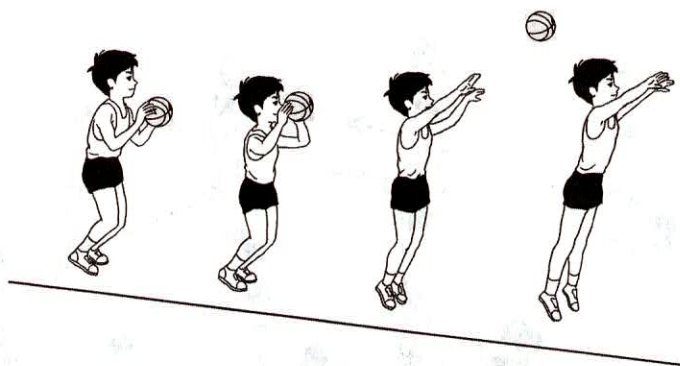


图 6-1-10

【动作要点】

瞄准篮圈，两脚蹬地，上体伸展，伸直两臂，手腕外翻。

【教学重点】

投篮时两手均匀用力，两臂充分伸展。

【教学难点】

上、下肢协调用力。

【教学建议】

- 教师通过讲解示范，帮助学生理解两臂屈肘于胸前，手指自然分开，两拇指成“八”字形，掌心空出的动作方法，持球模仿、体会投篮动作。
- 教学中两人一组，相对一定距离，尝试压腕、指尖拨球动作。
- 尝试近距离定点投篮练习。
- 游戏，“定点投篮比准”。以小组为单位，在相互约定的时间内或约定的投篮数，投进数多的小组胜出。也可由学生自己画出投球距离，在规定时间内投中多者为胜。（图 6-1-11、6-1-12）。

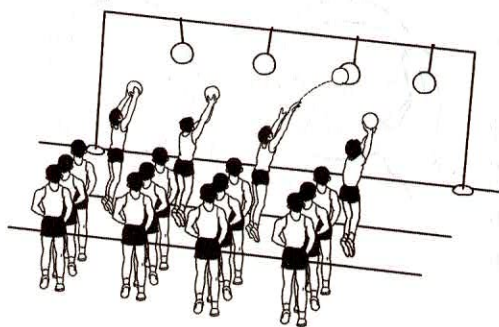


图 6-1-11

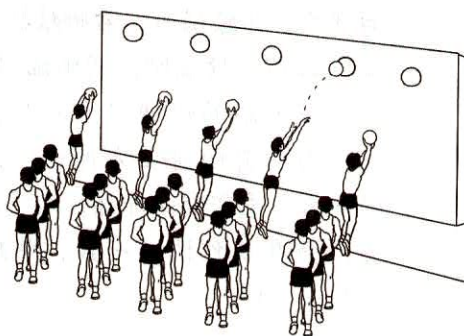


图 6-1-12