双手胸前传接球配套练习

1.做双手胸前传接球的徒手模仿练习

目的：体会正确的技术动作，做到传球时做到蹬地、伸臂、翻腕拨球；接球时，两臂随球后引缓冲来球力量并双手持球置于胸腹之间；

2.对墙传接球练习

方法：练习者一人一个球，面对墙1.5-2.5米的距离进行原地双手胸前传球练习。

目的：体会原地双手胸前传球的协调用力方法。

3.两人进行近距离传接球练习，边做边说出双手胸前传接球的技术顺序（蹬地、伸臂、翻腕、拨指）；

4.原地两人互推球练习

方法：两人一组共同持一个球的对立侧后方，互相推球向前练习动作。

目的：体会原地双手胸前传球的持球手型、两臂的同时用力和手翻腕的动作。

5.长距离的传接球练习。

目的：掌握原地双手胸前传接球技术后，加大难度。

设计思路：从最简单的徒手模仿练习开始，逐步建立动作概念，强化身体肌肉记忆；然后再结合球进行对墙传接球练习，再次强化记忆；当自己掌握要点后进一步增加难度，开始两人一组传接球练习；当出现问题时再通过两人一球互推练习纠正错误动作；当问题解决后再加大难度，模拟比赛情况下的长距离传接球练习，达到教会、勤练、常赛，从而促进学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养的形成。

西南财经大学附属实验中学

胡跃彬