

篮球 《防守持球队员》

了解如何有效地防守持球的对手,掌握基本的防守技巧和策略。通过学习如何切断传球线、施加压力、快速转换进攻,提高团队整体的防守能力。

 by BD RR



教学目标



掌握防守持球队员的基本技术

学生能够熟练掌握防守持球队员的基本姿势、移动步伐和防守动作,为今后的篮球训练和比赛奠定坚实的基础。



提高防守意识和配合能力

通过学习防守技术,培养学生的防守意识和团队合作精神,增强他们在实战中的防守能力和协调配合能力。



增强自信和专注力

在学习和练习防守技术的过程中,培养学生的自信心和专注力,为今后的篮球训练和比赛打下坚实的基础。

教学重点与难点

保持良好的防守姿势

要教会学生如何保持低重心,双膝微曲,重心前移,双手伸展的防守姿势,这是进行有效防守的基础。

培养学生的防守意识

在篮球运动中,防守意识的培养是关键。要让学生明白防守的重要性,并积极主动地参与防守。

掌握各种防守技术

防守涉及许多技术,如贴身防守、预防性防守、集体防守等,学生需要循序渐进地学习和掌握。

教学准备



备课材料

根据教学大纲准备好教学课件和相关参考资料,确保掌握教学内容。



场地设置

提前在篮球场地设置好教学所需的各类教学道具,如标志牌、篮球等。



时间安排

合理安排教学环节的时间,确保教学进度有序推进。

教学过程

1

导入与预设

通过简单的灌篮游戏,引导学生进入篮球防守的学习状态,激发他们的学习兴趣。

2

讲解与示范

详细讲解持球队员的防守要点、防守的基本动作和技术要领,并进行示范讲解。

3

学生练习

组织学生进行单人、双人和团队防守的练习,帮助学生逐步掌握防守技能。

4

总结与反馈

让学生对自己的防守表现进行自评,教师给予指导性的点评,明确学习目标。

5

延伸与拓展

重点探讨防守配合、防守意识和防守技能的重要性,为未来的发展奠定基础。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/345104101241011241>