



义务教育教科书

# 体育与健康

TIYUYUJIANKANG



七年级 全一册



华东师范大学出版社

## 球类运动的基本技术

### ★ 篮球运动的基本技术

用途:提高篮球运动技术水平,发展身体协调性,培养团队合作意识。

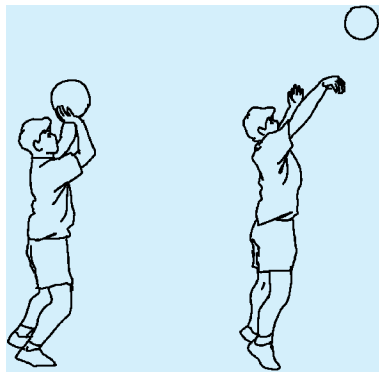
要领:

① 直线运球:自然跑进视前方,两腿屈膝体前倾,球升触其后上部,将球运在侧前方。

② 双手胸前传球:持球屈肘于胸前,含胸收腹视前方,两臂前伸腕外翻,充分伸展指拨球。

③ 原地双手胸前投篮(女生):两手持球于胸前,目视球篮中心点,蹬伸翻腕连贯好,弧度适中球后旋。

④ 原地单手肩上投篮(男生):右手分指左手扶,球置右肩前上方,蹬地伸臂屈手腕,投篮柔和准度高。



原地单手肩上投篮