

(二) 助跑投掷垒球

【动作方法】(以右手为例)

垒球握法: 见水平二教师教学用书相关内容。

面对投掷方向, 右手持球于头的右前方; 助跑几步后, 迈右腿的同时, 上体向右转, 右臂靠近身体经下向后引球, 左腿迅速向前一步; 左脚用力蹬地, 右腿迅速向前交叉, 当右脚刚一落地, 迅速蹬地、转髋、挺胸, 同时身体左转, 重心前移, 左腿积极落地蹬伸, 上体向前鞭打, 右臂经肩上屈肘向前挥臂, 将球快速投出。

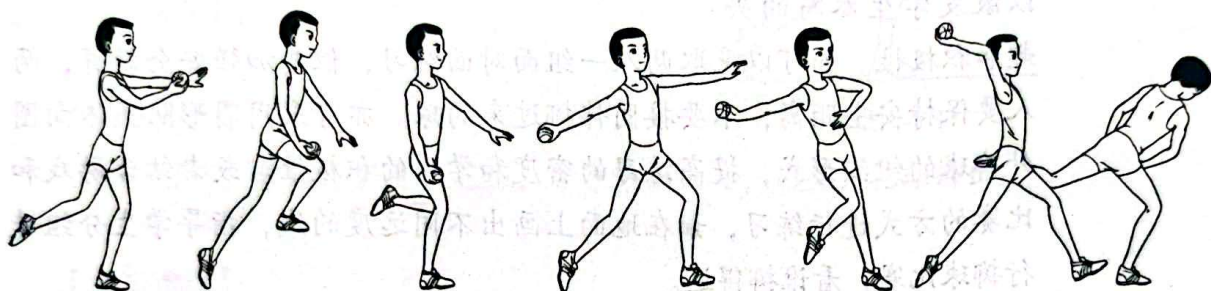


图4-3-3

【动作要点】

助跑有节奏, 迈脚的同时向后引球, 交叉上步、转体、挥臂等动作要连贯, 将球经肩上全力投出。

【教学重点】

持球后引, 交叉上步、蹬地、转体、肩上屈肘, 挥臂等动作连贯。

【教学难点】

助跑与最后用力做到连贯协调。

【教学建议】

○提高规范意识。正确规范的动作是提高投掷能力和预防伤害的基础, 从持球、助跑、引球到最后出手, 一连贯的动作在教学中都要强调, 强化学生正确的动作意识。在学练中要强调: 一是投掷前学生持球动作是否规范; 二是向后引球时要成“满弓”动作; 三是出手时手臂、手腕应有鞭打动作; 四是在出手后不要习惯性的向前迈步, 以免造成比赛或测验时犯规。在长期的教学实践过程中反复修正动作, 掌握技术要领, 提高规范意识。提高规范意识, 也是对学生进行思想意识的教育, 教育学生

树立正确的学练态度，从思想上提高学练的积极性和主动性。

- 加强安全教育和课堂教学的组织纪律性。投掷教学一定要在严密组织下进行，教学和练习时要加强对学生的安全教育，培养学生安全练习的意识和习惯，也有助于学生组织纪律性的养成。
- 采取合理教学步骤，帮助学生有效掌握正确动作技术。助跑投掷垒球动作技术较复杂，学生不容易掌握。因此，应采取先分解再完整、先徒手再持球、先轻物再到规定重量、先原地再上步、先走步再助跑等教学步骤进行教学。
- 采取多种练习方式，激发学生的兴趣，巩固动作技术。如指导学生复习原地正向或侧向投掷垒球或沙包，上一步或上三步投掷，助跑5~7步进行投掷练习等。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
肘关节外展	<ul style="list-style-type: none"> ○投掷时，另一手托投掷臂的肘关节，并提示学生不要转肩 ○让学生体会正确动作和错误动作的不同用力感觉
出手角度低	多做向一定高度目标投掷的练习，体会出手角度和用力方向
上下肢配合不协调	明确发力顺序，多做侧向站立投掷臂后引练习，并结合蹬转、挥臂练习，体会不同部位的用力感觉
投掷步减速	<ul style="list-style-type: none"> ○做连续交叉步的练习，体会蹬摆的配合，要求迅速、有力 ○徒手或持球做完整技术动作练习，体会助跑速度与交叉步和最后用力的衔接，要求连贯、快速

（三）发展投掷能力的练习与游戏

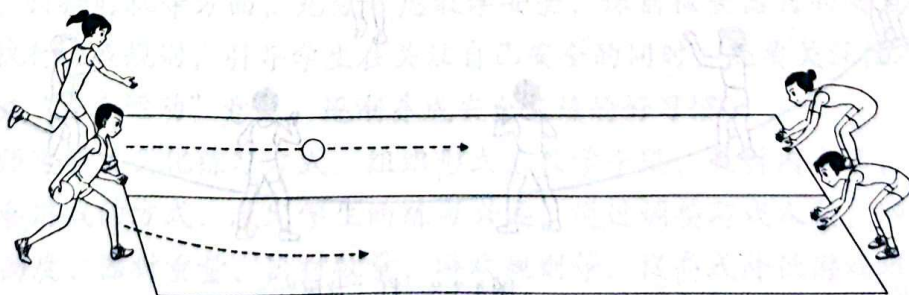


图4-3-4 滚球练习