

排球正面上手发球



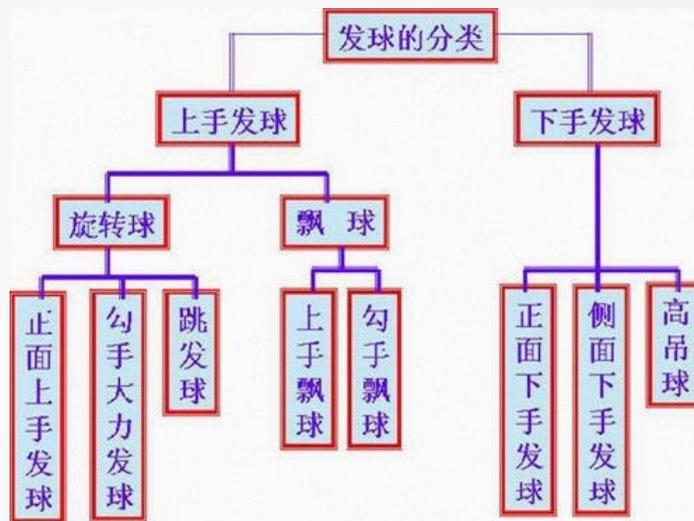
一.教材内容

排球正面上手发球



二.教材分析

发球是比赛的开始，也是进攻的开始。发球技术根据动作结构大体可分为8中。我们本节课主要来学习正面上手发球，正面上手发球是最基本的和运用最多的发球方法。



三、学情分析

本节课教授的学生有少部分人有排球运动基础，能够很好地掌握这项技术并能带动周边同学进步。但由于男女同学间存在着身体素质和运动机能差异，但他们的求知欲和学习兴趣浓厚，所以本可采用讲解、示范、模仿练习等教学方法。根据他们身心发展的情况，循序渐进，层层深入，充分挖掘各位学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好的促进学生达到教学目标。



四.教学目标

认知目标

使学生基本了解排球正面上手发球动作的练习方法及动作要领。

技能目标

身体素质好的学生提高排球正面上手发球技术动作，能够控制球的路线，身体素质一般的学生能够掌握排球正面上手发球的基本技术动作，身体素质不太理想的学生，能够掌握发固定球的动作技术。

情感目标

培养学生互相协作，互相帮助，互相合作的优良品质。

体能目标

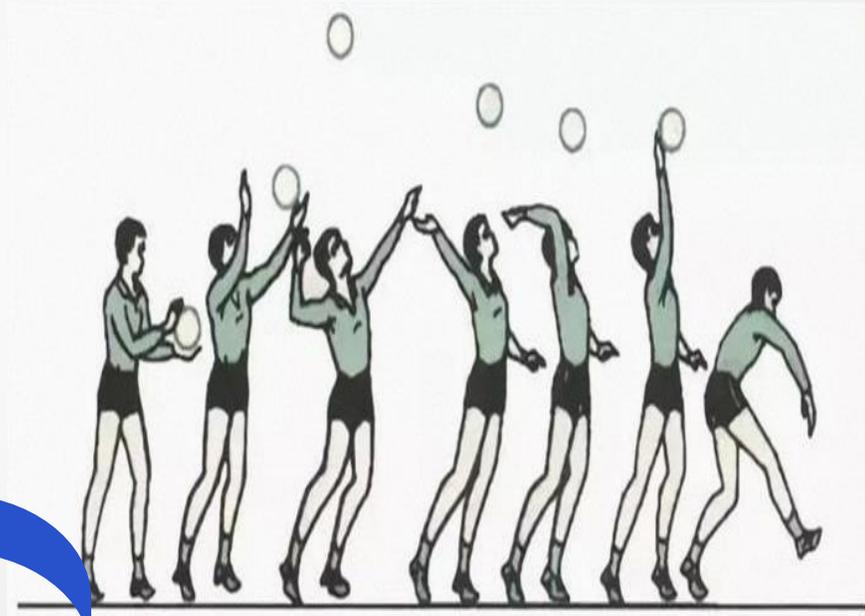
通过学练增强学生的协调性，灵敏性和上下肢的力量，增强学生身体素质。

五.教学难点与重点

我们分析侧面下手球的动作结构，把侧面下手法球技术分为：准备姿势、抛球与引臂、挥臂击球几个环节。

掌握好抛球的高度和位置，抛球与引臂击球的协调配合。

。



重点：抛球高度与稳定性；击球点与击球部位
难点：击球时机及全身协调用力。

六、课的结构

一、准备部分

1. 课堂常规

2. 准备活动

二、基本部分

三、结束部分



七、教学流程：

（一）准备部分：

1、课堂常规

2、准备活动

（1）游戏激趣

（2）徒手操练习

（3）熟悉球性练习

（4）复习准备姿势和移动

准备姿势动作要点：两脚稍分前后开立比肩宽，脚尖稍内扣朝前。重心下降并前倾，脚后跟稍提起，重心落在前脚掌，膝关节适当弯曲。两臂放松置于腹前，两眼注视前方。

如下图：



1-1 稍蹲姿势



图 1-2 半蹲姿势



图 1-3 低蹲姿势

(二)、基本部分 33'

(一)、排球正面上手发球

(以右手击球为例)

动作方法:

1、**准备姿势**: 面对球网, 两脚自然开立, 左脚在前, 左手托球于体前。

如图所示:



2、抛球与引臂：左手将球平稳地抛于右肩的前上方，高度适中，同时右臂抬起，屈肘后引，肘与肩平，上体稍向右侧转动，抬头、挺胸，展腹、手掌自然张开。



3、挥臂击球：利用蹬地，使上体向左转动，同时收腹，带动手臂向前上方快速挥动。在右肩前上方伸直手臂的最高点，用全掌击球的后中下部。击球时，手指和手掌要张开与球吻合，手腕要迅速做推压动作，使击出的球做上旋飞行。击球后，随着重心前移，迅速入场。



技术分析：

1、准备姿势和发球的取位（以右手击球为例）准备姿势应左脚在前，这样便于引臂和身体自然转动。发球的取位应根据对方接发球布阵情况和攻击目标及发球队员自身的特点选定。

2、抛球与引臂:抛球应以手臂上抬、手掌平托上送的动作将球在身前30厘米处，球离手约1米左右高度为宜。球一定要平稳上抛，不要屈腕，以免球体旋转和偏离上抛垂直线，造成击球不准。抛球过前，会造成手臂推球而不容易过网；抛球过后，不能充分发挥转体收腹力量；抛球过高，不易掌握动作节奏和击球时机；抛球过低，不能充分发挥击球的力量和提高击球点。右臂后引时，应有屈肘上抬的动作，要充分拉长胸腹和肩关节前侧的肌肉，便于增加工作距离和击球力量。

3、挥臂击球：挥臂肘，发力是从两足蹬地时开始，上体迅速向左侧旋转，同时收腹，以胸腰带动肩、肩带的大臂、大臂带动前臂、前臂带动手腕，最后将力量传送到手上。

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/265010310200011324>