第九课：放网前球技术、素质

**任务及要求**：

1、学习放网前球技术。

2、发展力量素质。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课 程 内 容** | | **练 习 分 量** | | | | **组 织 及 教 学 法** | |
| **次数** | | **时间** | |
| 一、准备部分  1、体委整队，报告出勤人数  2、师生问好  3、介绍本课的教学内容  4、学生慢跑200米  5、徒手操  （1）扩胸运动  （2）体侧运动  （3）体前屈压腿  （4）正压腿  （5）腕、髋、膝、踝关节绕环  二、基本部分  学习放网前球技术  1、正手放网前球  ymq_1  ymq_1 | | 2  ×  8  拍 | | 10  分  钟  30  分  钟 | | 组织：学生成二列横队结合  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：集合做到快、静、齐，报数声音洪亮  组织：学生成二路纵队绕篮球场慢跑    组织：学生以集合队形成体操队形向左右散开  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：1、认真听教师的口令  2、充分活动各关节  动作要领：   1. 正手准备动作： 2. 侧身向球的方向移动，上身稍前倾，右手握拍于体前。   引拍动作：  步法移动的最后一步是右脚向来球方向跨大弓箭步，身体重心要提高，前臂伸向 来球，要往前上方举，稍上仰，斜对网。这个动作是正手放、搓、勾、推一致性的体现。  放网前球：  当对方将球击至自己正手网前时，以正手握拍法，用球拍轻切、托，将球向上弹起恰好一过网就朝下坠落，称为放网前球。  随前动作：  右脚蹬地退回，持拍手同时收回成放松握  拍，退回中心位置。 | |
| ymq_1  2、反手放网前球  ymq_1  ymq_1  ymq_1  三、结束部分  1、力量练习 俯卧撑10×2  2、总结本次课的内容  3、宣布下节课的任务  4、布置课外作业  5、师生再见  6、归还器材  四、课后小结 |  | | 5  分  钟 | | 反手放网前球：  侧身面对反手的网前，采用反手握拍法。其它动作同正手放网前球。  教学步骤：  1、教师示范、讲解、示范。  2、学生练习，队形同前。  3、练习方法：二人对放网前球。  易犯错误：  1、力量掌握不好，放的球高或不过网。  2、击球后身体继续冲网，回中心困难。  纠正方法：  1、握拍要灵活放松，以维持用手指灵活控制拍面角度和掌握用力大小的能力。  2、最后一步向前跨时脚要超过膝关节，并做到以脚外侧先着地，然后过渡到脚掌，以脚趾制动。最后 一步要大，可以右脚着地后使左脚向前拖滑一段距离，以利回蹬 。  练习队形：同徒手操队形。  学生队形同准备部分集合队形 | |
| **器 材 及 设 备** | 羽毛球一筒、旧羽毛球若干 | | | | | |