

传球篇

U7暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育



Lesson12 全场3V2 39

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

原地双手头上传球

准备部分

>>>>> : 10分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 45°打板投篮练习

· 原地双手胸前传球

· 原地双手击地传球

· 原地双手头上传球

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备:

全场慢跑6圈慢走一圈。

动态:

第一节: 高抬腿

第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步

第四节: 碎步加速

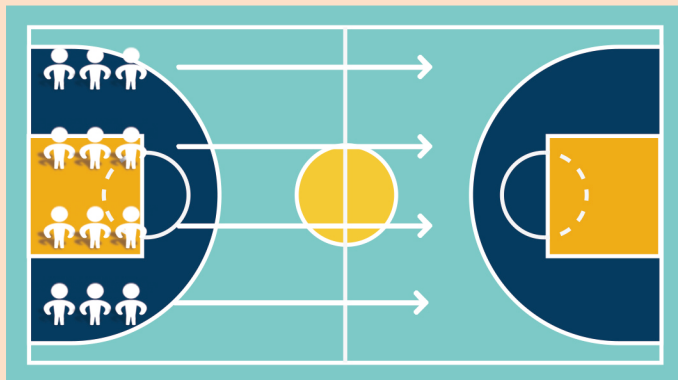
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10分钟

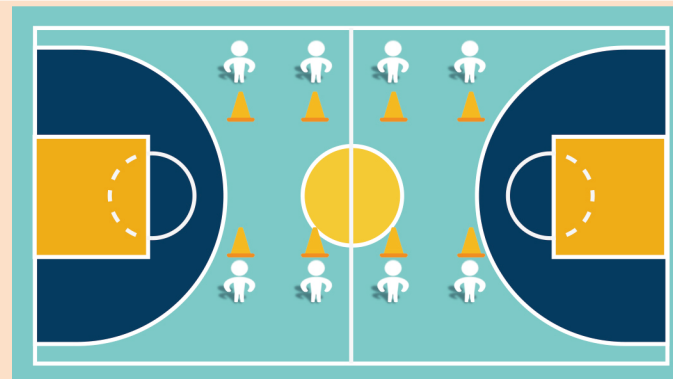
三环绕、体前手指拨球、抛球击掌等球性练习:

1. 三环绕: 学员每人一颗球, 用右手在脖子腰部膝盖拨球到左手去接球,
2. 体前手指拨球: 学员拿球双手用手指尖快速左右拨球, 球不能落地,
3. 抛球击掌: 学员将球垂直向上抛出, 在球落地之前迅速做双手击掌动作。学员从底线依次排队, 做3-5组。



三威胁基本姿势:

双脚分开同肩宽, 脚尖指向前方, 膝盖微屈, 身体下蹲, 腰背挺直, 躯干前倾, 双手持球的上方和侧方, 眼睛目视前方。教练吹哨, 一哨一动做3-5组。

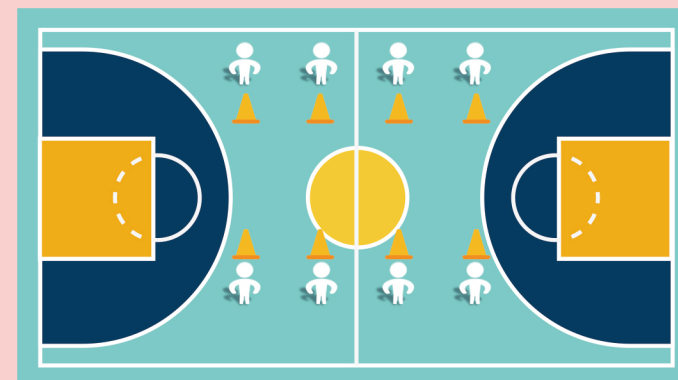


基本部分

>>>>> : 15分钟

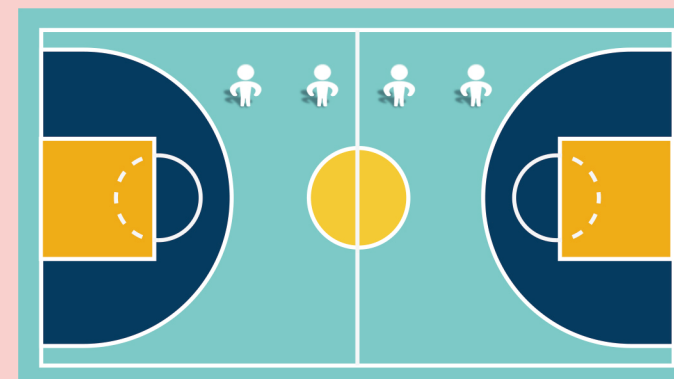
原地左、右低运球练习:

首先把脚打开, 略比肩宽, 脚尖对准前面, 两个脚尖平行, 屈髋屈膝, 腰背挺直, 抬头看前方, 以右手为例, 右手手指拍球不能超过膝盖的高度, 左手向前伸形成护球手, 左手同理, 50次为一组, 每只手做3-5组。



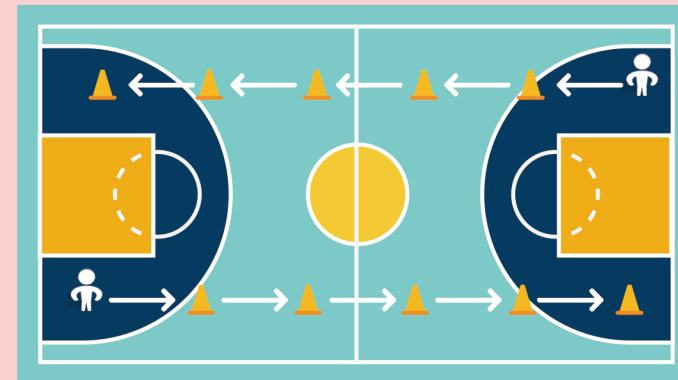
投篮基本动作练习:

双脚开立, 与肩同宽, 以右手为例, 右脚比左脚稍向前约半只脚掌距离, 然后双脚同时向左微倾, 上身收腹含胸, 双手持球于腹部, 投篮手放在球上方, 辅助手放在球侧面, 投篮时双脚蹬地, 脚后跟抬起, 同时手臂引球向上, 小臂与大臂呈90°, 双腿通过腰背传至手臂, 出手时手肘向上顶, 投出后手臂伸直指向篮筐, 压腕拨指。一哨一动, 做5-8组。



无球一步、两步急停练习:

1. 无球一步急停: 底线出发, 到标志碟后双脚同时起跳同时落地, 两脚打开降低重心。呈三威胁姿势。
2. 无球两步急停: 底线出发, 到标志碟后一只脚先停住, 随后另外一只脚跟上, 两脚打开平行站, 屈髋屈膝降重心。呈三威胁姿势。



游戏

>>>>> : 5 分钟

L1

钓鱼:

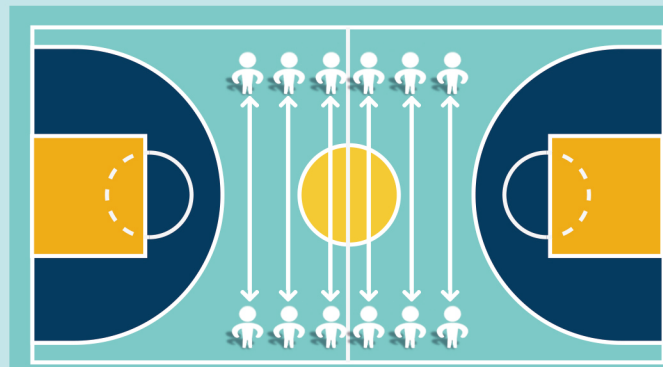
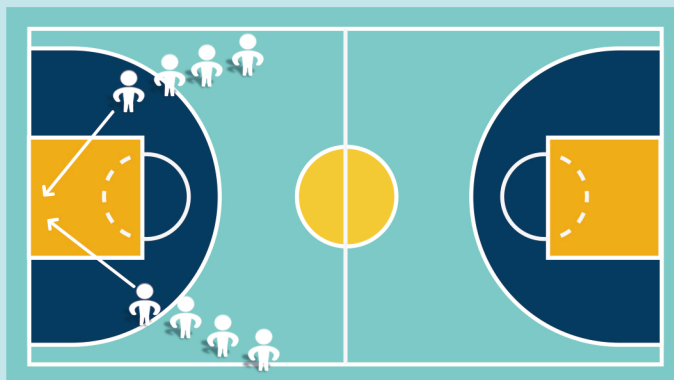
学员均分成两组,手拿跳架(鱼竿)运球去固定位置钓鱼(标志碟)一次出发一个人,一次钓一条鱼(标志碟),全程运球,回来放好鱼,交换学员,鱼钓完后,鱼多的队伍获胜,输的队伍惩罚5个俯卧撑。

重点部分

>>>>> : 25 分钟

45°打板投篮练习:

学员在距离篮筐45°2米的位置上,把球投向篮板,然后通过篮板反弹到篮筐里,先从近逐渐到远,每人投进3-5个。



原地双手胸前传球、原地双手击地传球、原地双手头上传球:

1.原地双手胸前传球:双手持球于两侧,五指自然张开,掌心空出,两拇指成“八”字形,将球位于胸腹之间,两肘自然下垂,两脚前后开立,后腿屈膝下蹲,重心在后,传球时两臂前伸同时翻腕手指拨球,将球传向对面学员胸前的位置,接球时,两脚平行打开,掌心朝向队友,手臂弯屈,当球过来的时候主动迎球,把球收到怀里。

2.原地双手击地传球:与胸前传球同理,把球传向地面通过反弹到对面学员的手中。

3.原地双手头上传球:双手持球于头上,两肘向前,前臂前摆,手腕前扣手臂朝向对面学员,接球同理。20次为一组,传3-5组。

比赛部分

>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

赛前(按照年龄,身高,技术)分组

赛前礼仪(相互学习)

球权(跳球,猜拳)

不要走不为例,不能二次运球,注意打手犯规

比赛:全场3V3, 4V4

结束部分

>>>>> : 5 分钟

L2

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握了原地各种传球的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,传球还不是很熟练的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best >>>

行进间双手胸前传球(静止传移动)
行进间双手击地传球(静止传移动)
行进间双手头上传球(静止传移动)
运球一步急停、两步急停投篮

准备部分

>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。

纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容:

·原地双手胸前传球

·原地双手击地传球

·原地双手头上传球

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节:跑7圈走1圈

动态:

第一节:高抬腿 第二节:后踢腿

第三节:横滑步 第四节:碎步加速

第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>> ⌚: 10分钟

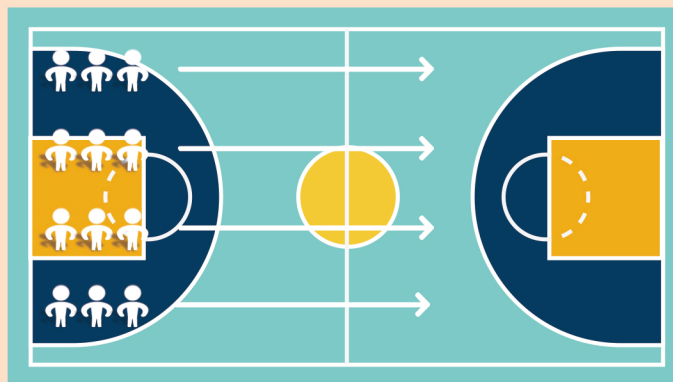


运球直线加速跑、行进间左右低运球练习

运球直线加速跑：八位同学分两组，都在底线排队，底线出发右手运球加速至中场线左手运回底线，到中场线后不能和球（每位学员五组）

运球直线加速跑、行进间左右低运球练习

运球直线加速跑：八位同学分两组，都在底线排队，底线出发右手运球加速至中场线左手运回底线，到中场线后不能和球（每位学员五组）



基本部分

>>>>> ⌚: 15分钟



原地双手胸前传球、原地双手击地传球、原地双手头上传球：

原地双手胸前传球（图1）

组织教法：八位学员分为两组面对面站，一排持球一排无球

教学教法：双手持球于胸前，两臂不要外张，手指自然分开，握在球的两侧偏后，两腿曲膝前后左右开立。传球时，两腿蹬地重心前移，两臂前伸，手段向上翻转，利用拇指下压，中、食指拨球将球调和传出。

原地双手击地传球（图2）

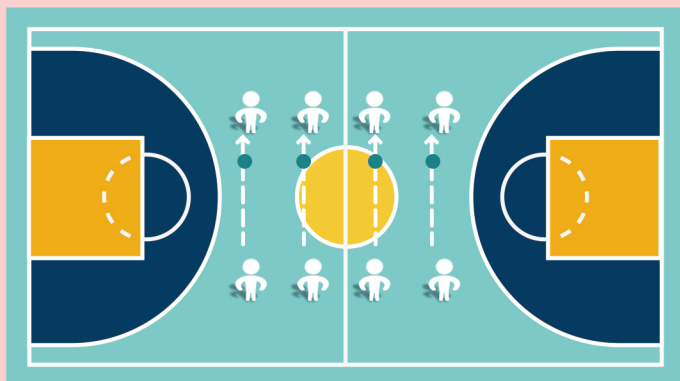
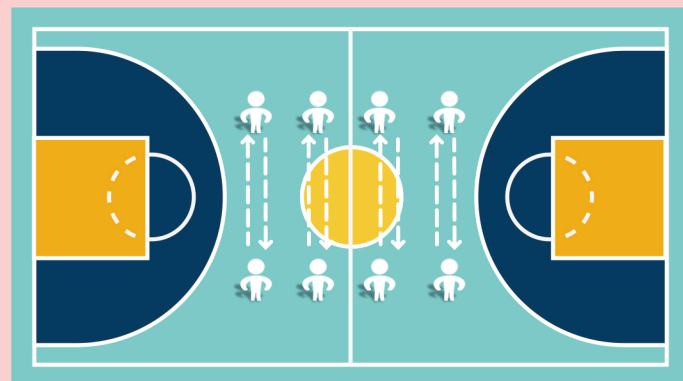
组织教法：八位学员分为两组面对面站，一排持球一排无球

教学教法：双手持球于胸前，两臂不要外张，手指自然分开，握在球的两侧偏后，两腿曲膝前后左右开立。传球时，两腿蹬地重心前移，两臂前伸，手段向上翻转，利用拇指下压，中、食指拨球将球调和传出至两人距离的三分之二位置击地。

原地双手头上传球（图1）

组织教法：八位学员分为两组面对面站，一排持球一排无球

教学教法：双手举球于头上，两肘向前，近距离传球时，前臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇、食、中指用力向前拨球。



游戏

>>>>> ⌚: 10分钟



老鹰捉小鸡：

游戏开始后所有学员在半场内随意站，当教练吹哨后开始抓人，然后由叫说出用单脚跳、双脚跳、开合跳跑之类的，学员就要按照要求做出相应的脚步

重点部分

>>>>> ⌚: 25分钟



原地双手胸前传球、原地双手击地传球、原地双手头上传球、运球一步、两步急停投篮：

行进间双手胸前传球（静止传移动）

组织教法：两人一组面对面站好，一排人静止，一排人横向移动。静止的学员拿球，移动队员左右侧身跑，A点到B点反复移动，移动学员接到球就马上回传。

教学教法：移动学员在左右移动时上半身朝向对面学员，下半身侧身跑对着AB锥桶，传接球要保持手型稳定，从胸前传到胸前。

难点：移动的传接球相对原地会增加难度，传接球时移动学员的手型不能因为移动而受到干扰。一定要保证从胸前传到胸前，静止的学员传球时要给移动学员传出提前量。

2、行进间双手击地传球(静止传移动)

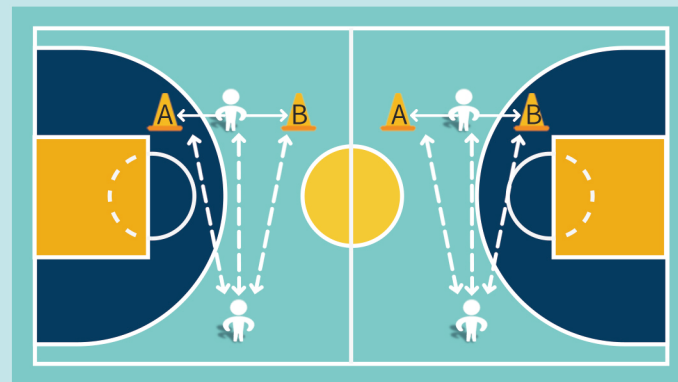
组织教法：两人一组面对面站好，一排人静止，一排人横向移动。静止的学员拿球，移动队员左右侧身跑，A点到B点反复移动，移动学员接到球就马上回传。

教学教法：移动学员在左右移动时上半身朝向对面学员，下半身侧身跑对着AB锥桶，传接球要保持手型稳定，静止的学员将球击地传出去

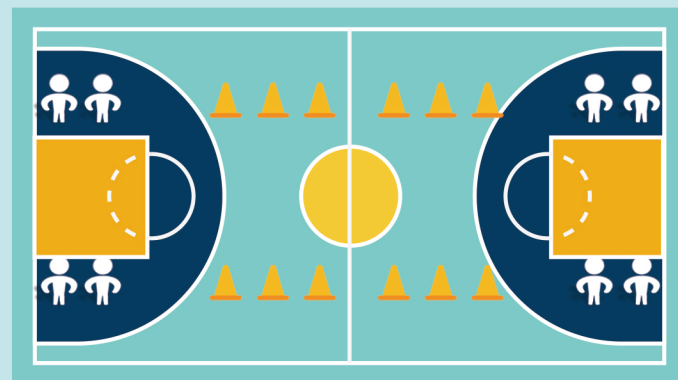
3、行进间双手头上传球

组织教法：两人一组面对面站好，一排人静止，一排人横向移动。静止的学员拿球，移动队员左右侧身跑，A点到B点反复移动，移动学员接到球就马上回传。

教学教法：移动学员在左右移动时上半身朝向对面学员，下半身前侧身跑对着AB锥桶，传接球要保持手型稳定，静止的学员双手拿球放于头上传球时将球从头上传出



运球一步急停投篮：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停并做投篮动作，然后运球至下一标志碟；
运球加速两步急停投篮：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住做投篮动作



⬆️:学员 ⬆️:标志碟 ⬆️:学员移动方向 ⬆️:传球方向

比赛部分

>>>>>>

: 25 分钟

规则讲解:
赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组
赛前礼仪 (相互学习)
球权 (跳球, 猜拳)
不要走不为例, 不能二次运球, 注意打手犯规
比赛: 全场3V3, 4V4

结束部分

>>>>>>

: 5 分钟

拉伸:
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结:
通过本节课的练习, 大部分同学已经熟练掌握了行进间的运球, 初步掌握了一些原地和行进间的胸前传球和击地传球, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 运球不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:
3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best >>>

防守滑步练习
行进间双手胸前、击地传球
行进间双手头上传球

准备部分

>>>>>>

: 10 分钟

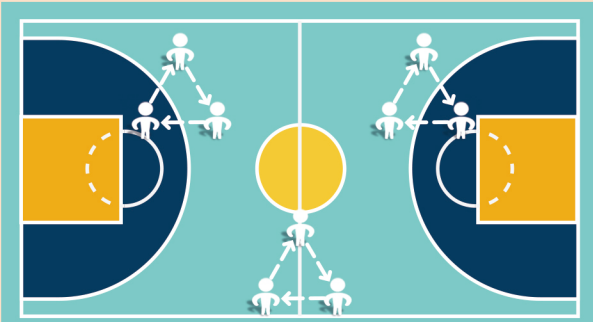
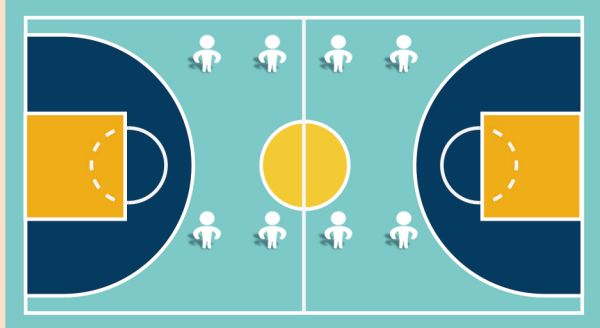
- 课堂常规:
- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
 - (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数 (手表、戒指等)
 - (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。
纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。
 - (4) 教练介绍本节课的基本内容:
 - 防守滑步练习
 - 行进间双手胸前传球(滑步)
 - 行进间双手击地传球(滑步)
 - 行进间双手头上传球(滑步)
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节: 跑7圈走1圈
动态:
第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>>

: 10 分钟

原地左、右单手V字运球:
1.学员均分成两组面对面站在球场中央。
2.练习体前V字运球时, 要求学员在三威胁姿势控制下完成, 两次原地运球衔接一次单身体前V字运球。V字运球时手指向下, 手心向内, 拍球的侧上方落点在两腿之间, 幅度越大越好, 且高度不要超过腹部。



原地双手胸前传球:
要求学员按图所示三人一组完成双手胸前传接球练习。
双手胸前传球技术规则
(1)拇指呈八字, 自然垂肘于体侧, 置球于胸前。
(2)用抖腕、手指弹拨发力, 球向后旋转, 由指尖传出。
(3)上、下肢及全身动作协调配合。
接球技术规则
(1)手指张开成勺形, 对准来球方向, 伸臂迎球。
(2)指端接触球后, 顺势后引, 用手指、手腕控制好球。
(3)两手持球, 保持身体平衡, 及时做出下一个进攻动作。

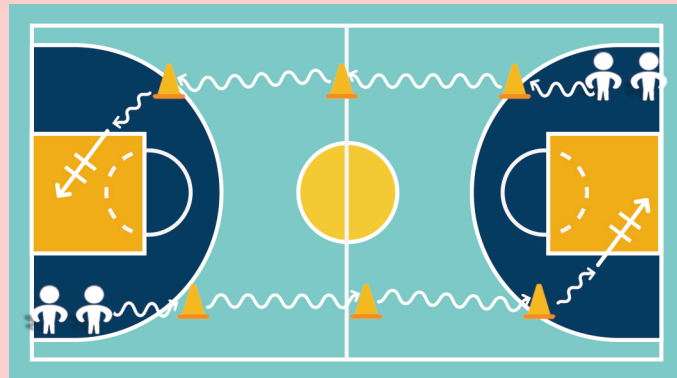
基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

L3

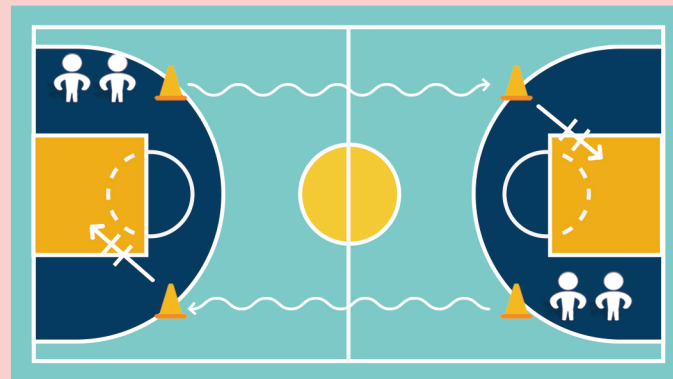
运球一步，两步急停投篮：

1. 锥桶，两列，分别沿球场两侧均匀摆开，同学们分别站在两侧底线处。
2. 右（左）手加速运球，遇到锥桶停下大力运球两次，加速至下一个锥桶。要求遇到锥桶降低身体重心，并伸出护球手目视前方。
3. 在最后一个锥桶做完变向之后加速至篮筐附近合适的位置做一步急停（两步急停）投篮。



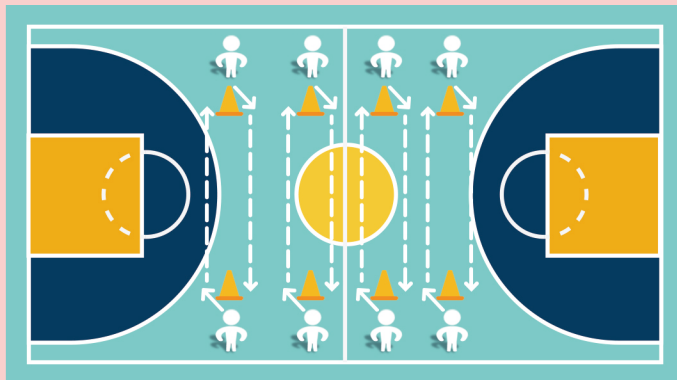
行进间上篮脚步练习：

1. 首先做三步上篮分解动作，要求左脚在前右脚在后站位，右手拍球的同时右脚向前迈出第一步跨步合球，第二步小一些向下蹬地发力的同时抬头看框出手打板投篮。让孩子牢牢记住“一大二小三高跳”的口诀。
 2. 行进间运球结合三步上篮练习。
 3. 学员分成两组，分别在障碍物后面排队，抛球三威胁基本姿势，运球加速至第二个锥桶急停合球三步上篮。
- 要求：运球时注意抬头观察，加速时充分蹬地发力，三步上篮脚步交代清晰。



原地体侧传球练习：

1. 传球技术规则
持球者传球手的异侧脚向侧前方迈出，上体也同时向异侧移动。同时将球向后侧方引出，经体侧向前做弧线摆动，手腕前屈，用食指和中指，使球从体侧穿过。
2. 接球技术规则
(1) 手指张开成勺形，对准来球方向，伸臂迎球。
(2) 指端接触球后，顺势后引，用手指、手腕控制好球。
(3) 两手持球，保持身体平衡，及时做出下一个传球动作。



游戏

>>>>>>  : 10 分钟

L3

拍苍蝇：

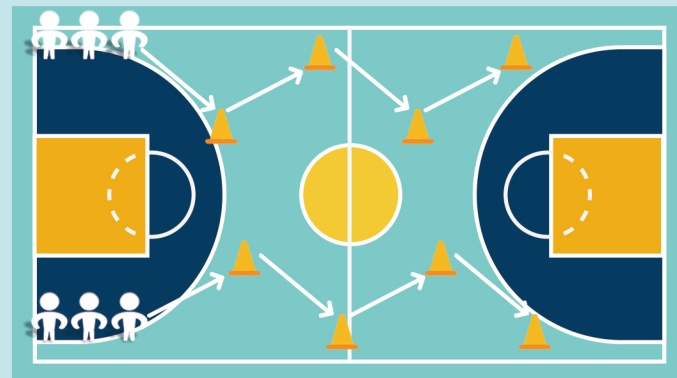
所有学员站成一列，教练员挥舞标志桶，学员往反方向跳跃，跳错出局。持续挥舞挑战学员的反应力，幸存到最后者获胜。淘汰者做十个俯卧撑复活继续下一局。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

防守滑步：

将同学分为两组，练习防守滑步，依次经过所有锥桶。防守时两脚开立，略宽于肩，屈腿下蹲，降低重心，抬头目视前方。两臂张开，增大防守面积。滑步时，前腿跨，后腿蹬，往下一个方向，停住后两腿保持开立，不要并脚，不要跳。



行进间双手胸前传球：

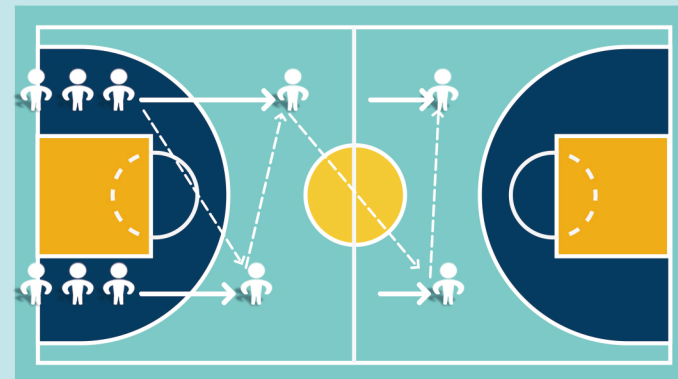
- 要求学员按图所示两人一组完成行进间双手胸前传球（滑步）练习。
- 行进间双手击地传球技术规则
- (1) 拇指呈八字，自然垂肘于体侧，置球于胸前。
 - (2) 用抖腕、手指弹拨发力，球向后旋转，由指尖传出。
 - (3) 上、下肢及全身动作协调配合。
 - (4) 行进间传球时不要走步违例，三步内将球传出。
- 接球技术规则
- (1) 手指张开成勺形，对准来球方向，伸臂迎球。
 - (2) 指端接触球后，顺势后引，用手指、手腕控制好球。
 - (3) 两手持球，保持身体平衡，及时做出下一个传球动作。

行进间双手击地传球：

- 要求学员按图所示两人一组完成行进间双手击地传球（滑步）练习。
- 行进间双手击地传球技术规则
- (1) 拇指呈八字，自然垂肘于体侧，置球于胸前。
 - (2) 用抖腕、手指弹拨发力，球向后旋转，由指尖传出。
 - (3) 上、下肢及全身动作协调配合，传球落点准。
 - (4) 行进间传球时不要走步违例，三步内将球传出。
- 接球技术规则
- (1) 手指张开成勺形，对准来球方向，伸臂迎球。
 - (2) 指端接触球后，顺势后引，用手指、手腕控制好球。
 - (3) 两手持球，保持身体平衡，及时做出下一个传球动作。

行进间双手头上传球：

- 要求学员按图所示两人一组完成行进间双手头上传球（滑步）练习。
- 行进间双手击地传球技术规则
- (1) 双手举球于头上，两肘弯曲，持球手法与双手胸前传球相同，近距离传球时前臂内旋，手腕前屈，拇指、食指、和中指用力拨球，将球传出。传球距离较远时，脚蹬地，腰腹用力，前臂迅速前摆，手腕前屈，手指用力拨球，将球传出。
 - (2) 行进间传球时不要走步违例，三步内将球传出。
- 接球技术规则
- (1) 手指张开成勺形，对准来球方向，伸臂迎球。
 - (2) 指端接触球后，顺势后引，用手指、手腕控制好球。
 - (3) 两手持球，保持身体平衡，及时做出下一个传球动作。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟



L3

规则讲解：

赛前(按照年龄，身高，技术) 分组
赛前礼仪（相互学习）
球权（跳球，猜拳）
赛后讲一下优点和不足
比赛：全场3v3 全场4v4

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟



拉伸：

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了防守滑步练习、行进间双手胸前传球、行进间双手击地传球、行进间双手头上传球。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~，教练再见，妈妈辛苦了！

Lesson4

Do Your Best >>>

五点定点投篮+原地单手击地、胸前、肩上传球

L4

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟



课堂常规：

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
- (3) 教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不能说话和拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 五点定点投篮
- 原地单手击地传球
- 原地单手胸前传球
- 原地单手肩上传球

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节：跑7圈走1圈

动态：

- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
第三节：横滑步 第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分

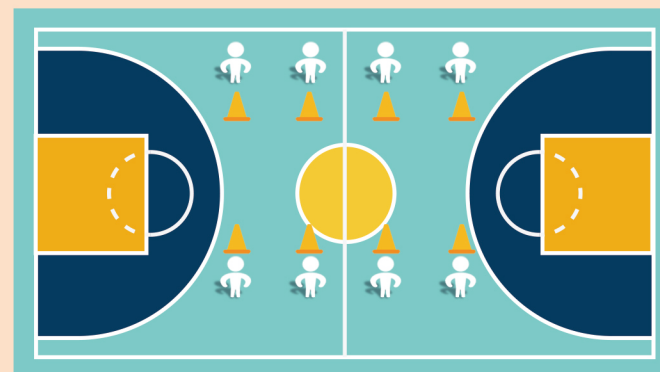
>>>>>>  : 10 分钟



1原地体前变向。2.原地双手头上传球（三人）：

1.首先双脚打开，脚尖冲前，比肩略宽，屈膝屈髋，降低重心，身体前倾，伸直手臂，掌心相对，将手放在球的侧面，手腕手指向内侧发力，将球左右拨动，熟悉将球左右移动的感觉，最后双手持球在身体一侧，手指手腕发力拨球落地一次，球的落点在两腿之间。

2.首先从两人变成三个人，他的动作保持不变，传球的时候要注意双手拿球大拇指分开，呈八字，掌心空出球举过头顶，（球举过头顶要求不准球往头后背）出球时食指，中指发力，球速要快，右脚上前将球传出，三人进行一个循环的传球，注意传球的速度和力度的一个把控。



基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

1.行进间z字体前变向运球。2.行进间双手胸前、击地、头上传球。:

1.首先变向前要留出变向的空间,变向球的轨迹要向斜前方,球落地的同时先进行转体,探肩,向前放球,后腿蹬地。

2胸前传球:一二一二报数分成两排。第一排做完第二排开始保持两排人之间一米距离。

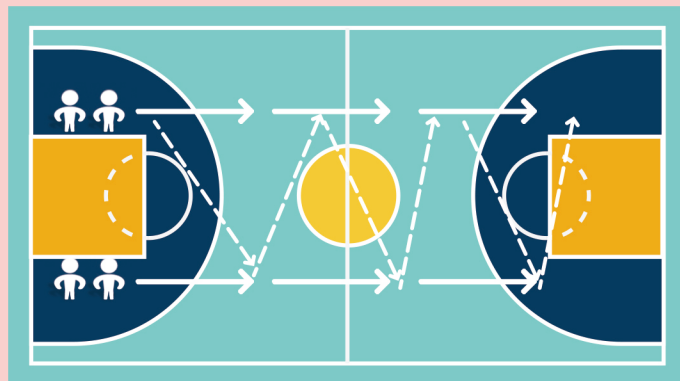
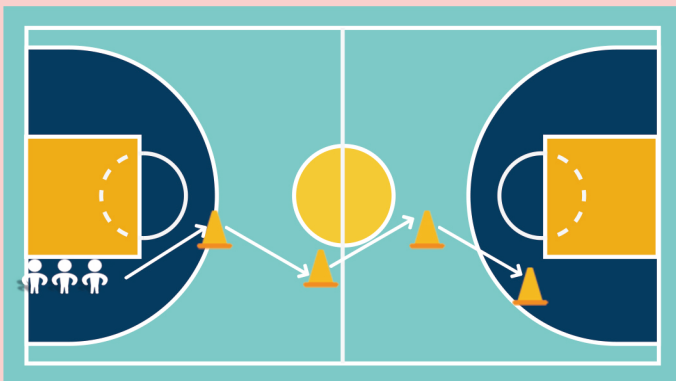
1.第一排拿球,第二排不拿球。

双脚打开与肩同宽把球放在胸前上腿用力将球推出去不要把球放在地上一第定要练熟,动作流畅、舒展。

1.(如果是左撇子,一先迈左脚)

3.双手击地传球:两脚打开与肩同宽目视前方跟行进间双手胸前传球是基本一致的动作,但是注意一个细节就是球落到地的哪里,我们一定要记着落在传球的三分之二处接球人的三分之一处然后向下发力还有四指冲向接球人的三分之一处

4.双手头上传球:首先双手拿球大拇指分开,呈八字,掌心空出球举过头顶,(球举过头顶要求不准球往头后背)出球时食指,中指发力,球速要快,右脚上前将球传出。



重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

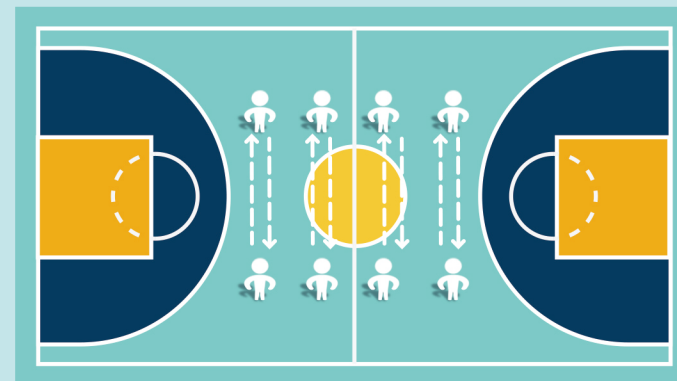
1.五点定点投篮2.原地单手击地传球,原地单手胸前,原地单肩上:

1.首先可以通过五点的投篮方式,来提高不同位置和角度的投篮能力,五点投篮分别在两个45度,一个弧顶,两个零度进行投篮,每个点投进5个球,在进入下一个投篮点。

2.单肩上;双脚开立略宽于肩,双手持球于胸腹,平行站立,双腿屈膝降重心,持球两拇指呈T字形掌心略空,指根以上部位握球,持球时,肘要与肩平行,大小臂角度应到90度或90度以上,传球时,利用蹬地,转体,挥臂,将球传出

单手击地;首先单手持球,然后将球传出,球经过反弹地面,传到队友手中我们一定要记着落在传球的三分之二处接球人的三分之一处然后向下发力还有四指冲向接球人的三分之一处

单手胸前;首先持球于胸前,然后传球时和双手一样,没有外翻,直接将球拨出,只有一个伸,拨的过程,定住时胳膊完全打开,伸直,手冲向接球人,四指冲下,重点是手臂完全发力伸直,然后传向接球人的胸前。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

比赛开始前分成红蓝两队,分别站一排面对面站,然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足

比赛:2v2 或 3v3

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经掌握五点投篮+原地单手胸前、肩上、击地传球,以及初步了解场地和比赛规则,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

过山车:

场地:利用整个篮球场(半个篮球场)。

方法:把人数分成相等二组,

游戏开始:小朋友们首先分成两队,手拉手面对面站立,持球人从两人间运球穿过,到队尾时在将球给排头同学接到球后,再用同样的方法做,看看谁先结束者为胜。

规则:在哪里失败了,重新再哪开始。

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

传接球衔接投篮

准备部分



: 10分钟



课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。
 - 原地手递手传球接运球急停投篮
 - 原地手递手传球接突破分球
 - 八字环绕传球(手递手)

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分



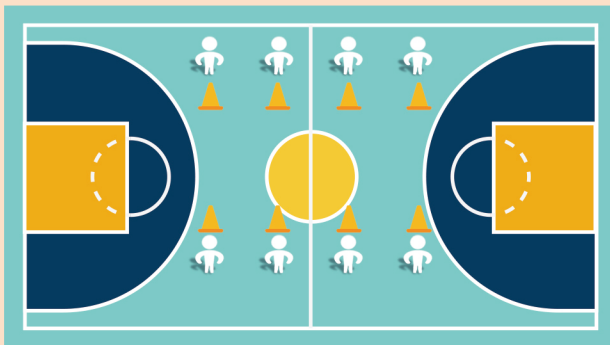
: 10分钟



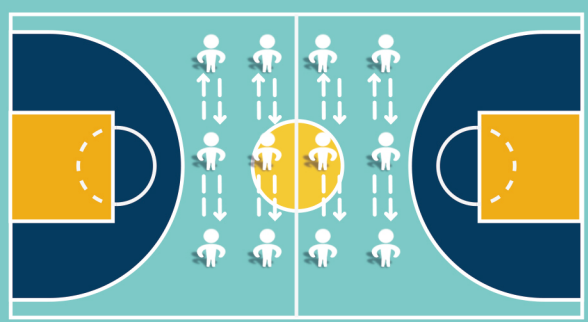
原地双手高低运球:

要求学员按图所示完成完成原地双手高低运球。

教学教法: 将所有学员分为两组面对面站好 完成双手高低运球练习。低运球时双手手指运球将球的高度压在膝盖以下。高运球时双手大力运球, 使球的高度不超过肩膀。50次一组 完成3组。



原地双手高低运球双手头上传球要求学员按图所示双手举球于头上, 两肘向前, 近距离传球时, 前臂前摆, 手腕前扣并外翻, 同时拇、食、中指用力向前拨球。传球距离较远时, 要用蹬地和腰腹力量带动上臂发力。前臂前甩, 腕、指用力前扣, 将球传出。按图所示要求学员完成传接球练习。
教学教法: 按图所示要求学员完成站位, 第一名学员持球使用双手头上传球的方式传球给中间的第二名同学。第二名同学接球后快速转身传球给第三名同学。反复练习要求高频率完成传球动作, 所有学员注意力集中。



基本部分



: 15分钟

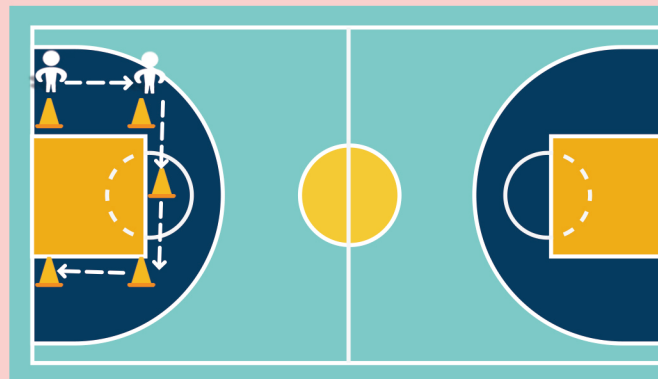


篮下5点投篮:

要求学员按图所示完成篮下2点投篮练习

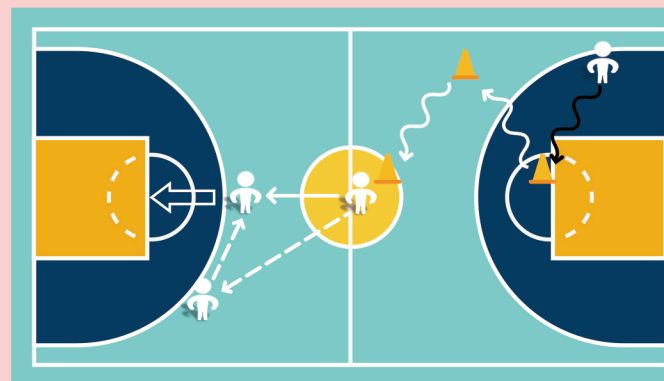
5点投篮的点: 九十度, 四十五度, 零度。点投篮参赛要求以个人为单位不限时间每人投篮十次。定点投篮比赛规则:

- 1、每队3人, 每人以三分钟为限进行投篮, 必须在时间内将球全部投完, 超过时间则不计算。
- 2、以进球数量记分, 每一点投2球, 第一球进算1分, 第二球算2分。
- 3、以篮筐至罚球线的距离画半圆, 分成五个点, 每点共有2个球。
- 4、裁判吹哨后, 始可拿球。
- 5、必须在投篮线后投球, 若踩线或过线则不计算。
- 6、可以跳投。



行进间单手击地(胸前 肩上)传球衔接投篮:

- 1.要求1号学员按锥筒完成z字运球, 运球到中线位置使用单手击地传球动作传球给左侧45度三分线外的2号学员后1号学员向三分线弧顶跑动随后2号学员使用单手击地传球给1号学员。1号学员接球后完成投篮动作。
- 2.要求1号学员按锥筒完成z字运球, 运球到中线位置使用单手胸前传球动作传球给左侧45度三分线外的2号学员后1号学员向三分线弧顶跑动随后2号学员使用单手胸前传球给1号学员。1号学员接球后完成投篮动作。
- 3.要求1号学员按锥筒完成z字运球, 运球到中线位置使用单肩上传球动作传球给左侧45度三分线外的2号学员后1号学员向三分线弧顶跑动随后2号学员使用单肩上传球给1号学员。1号学员接球后完成投篮动作。



游戏



: 5分钟



顶牛:

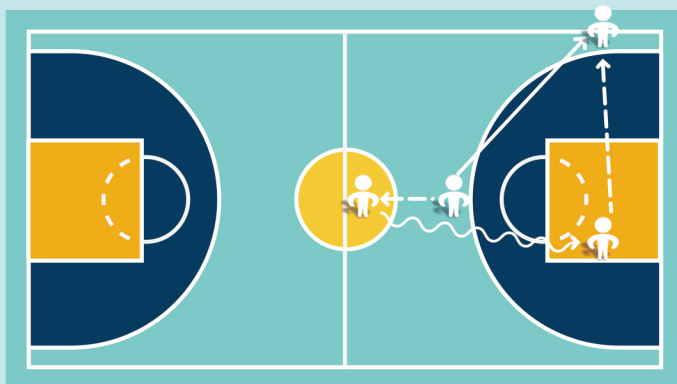
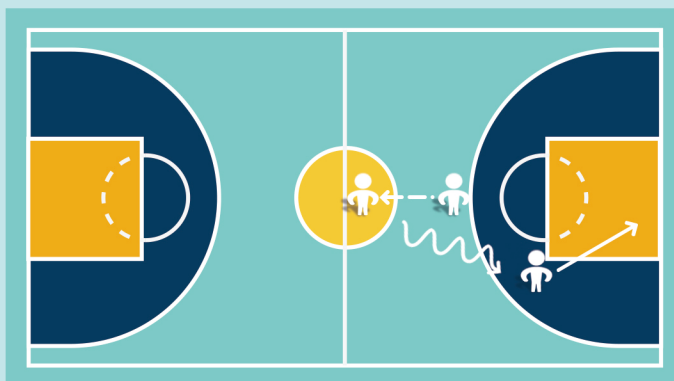
游戏玩法: 要求两个学员一组持球站在中圈内。教练员吹哨后两名学员保持运球进行身体身体对抗或干扰运球, 率先被挤出圈儿的或者运球掉球的为淘汰。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

原地手递手传球接运球急停投篮:

要求学员按图所示两人一组进行练习,无球学员在三分线弧顶面对篮筐,持球学员在三分线弧顶背对篮筐。俩人手递手传球。无球学员接球后向罚球线右(左)侧45度位置运球加速完成急停投篮动作。完成后两人互换角色进行练习。



原地手递手传球接突破分球:

要求学员按图所示两人一组进行练习,无球学员在三分线弧顶面对篮筐,持球学员在三分线弧顶背对篮筐。俩人手递手传球。无球学员接球后向篮下运球加速,持球学员将球手递手传出后向左(右)侧三分线零度角跑动。此时向篮下运球加速的学员将球传给左(右)侧三分线零度角同学随后零度角同学接球完成投篮动作。

8字环绕球(手递手):

要求学员按图所示三人一组完成八字环绕传球。所有学员必须积极跑动,手递手传球确保传球准确性。

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

比赛开始前分成红蓝两队,分别站一排面对面站,然后双方运动员相互致意

赛后讲一下优点和不足

比赛: 3v3或5v5

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握了传接球衔接后续动作的技能,双手运球掌握不好的同学课后要加强练习,这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 6

Do Your Best >>>

顺步、交叉步突破

准备部分

>>>>>>  : 15 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练自我介绍及提出上课要求和纪律。

要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。

纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 顺步、交叉步突破加行进间上篮
- 全场侧身跑接球投篮
- 全场2打1(传球)

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

- 第一节:高抬腿 第二节:后踢腿
第三节:横滑步 第四节:碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

复习行进间体前双变向衔接胸前传接球50*3

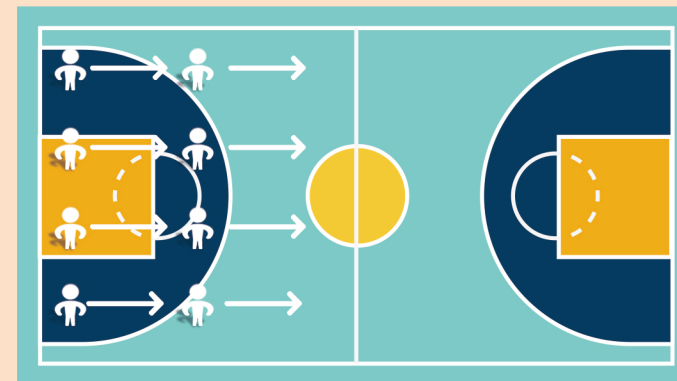
两人一组,面对面,一人拿球,另一个不拿球,拿球的学员练习行进间体前双变向,每做一次后将球以胸前传球方式将球传给另一名队员,另一名队员接球后做体前双变向衔接胸前传球,复返循环,50次一组

复习行进间体前双变向衔接击地传接球50*3

两人一组,面对面,一人拿球,另一个不拿球,拿球的学员练习行进间体前双变向,每做一次后将球以击地传球方式将球传给另一名队员,另一名队员接球后做体前双变向衔接击地传球,复返循环,50次一组

复习行进间体前双变向衔接头上传接球50*3

两人一组,面对面,一人拿球,另一个不拿球,拿球的学员练习行进间体前双变向,每做一次后将球以头上传球方式将球传给另一名队员,另一名队员接球后做体前双变向衔接头上传球,复返循环,50次一组

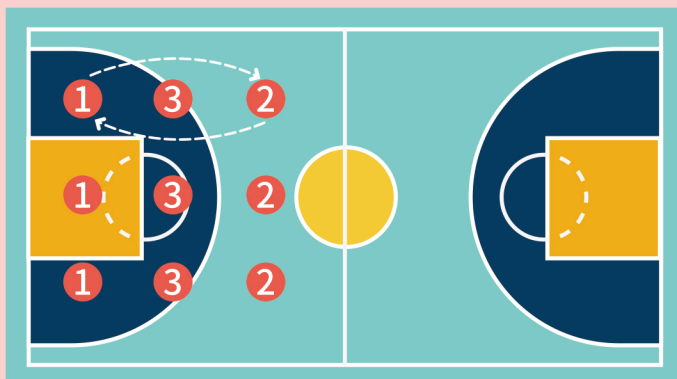


基本部分

>>>>>> 15 分钟

原地传接球（三人或多人接力、防守）

三人一组，①②面对面传球，③一人防守，①②两人根据防守人③位置，合理选择胸前、击地、头上传球将球传给队友，如果防守人③把球抢断或者破坏，则由①替换③进行防守，③转换为传球方，后面由②替换①，循环进行



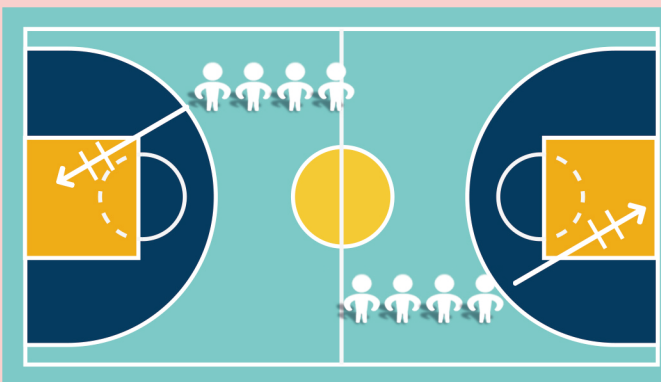
①:学员 ▲:障碍物 ←:学员移动方向

复习行进间上篮（5min）

动作方法:以右手投篮为例，在跑动过程中右脚向前跨出一大步，双手迎前接球，左脚接着上一步，脚跟先着地迅速过渡到前脚掌起跳同时双手持球上举，右腿屈膝向上抬配合左腿起跳。当身体腾空到最高点进，手臂上伸掌心向上，用扣腕和手指拨球，柔和地将球投出。此时右腿与左腿并拢落地。

动作要领:

- (1)跨右腿接球，跨左腿起跳、引球，手脚配合协调。
- (2)用扣腕与手指拨球，柔和地将球投出。



游戏

>>>>>> 10 分钟

抢夺阵地:

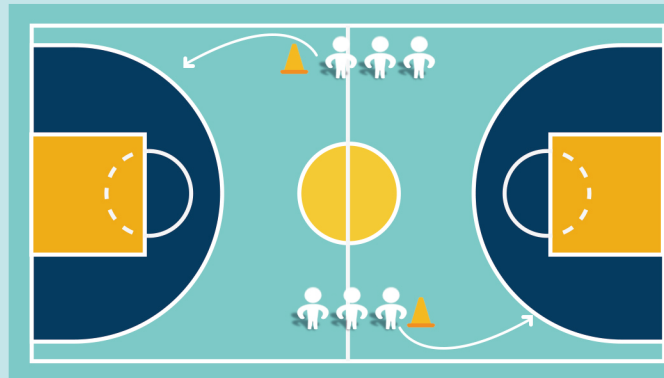
学员按水平分成两组，根据学员人数放置标志桶7个，把标志碟放到中间位置，游戏开始，双方球员依次进行投篮，投中了可以将标志碟往己方方向挪动一位，双方谁先把标志碟挪回自己大本营即为获胜。

重点部分

>>>>>> 25 分钟

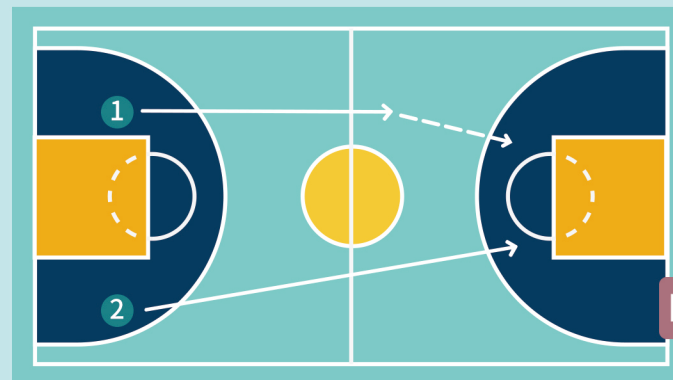
顺步、交叉步突破加行进间上篮

组织教法:学员分两组在标志桶1位置面向篮框排队。教学教法:学员在标志桶1位置三威胁姿势准备，教练吹哨后顺步突破后做体前变向过掉标志桶后投篮。注:先向前运球在动脚，避免走步违例，顺步突破练习两组，交叉步突破练习



全场侧身跑接球投篮

根据水平两两一组，如图①拿球在球场左侧，②在右侧，①运球至中线将球传给跑动中的②，②接球后投篮。（侧身跑；跑动时，眼睛目视前方，脚尖朝跑动方向，身体侧向队友，观察篮球传过来的方向和位置）

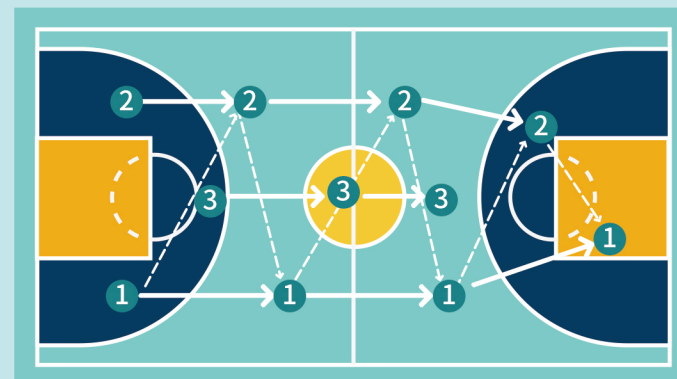


全场2v1（传球）

方法:如图所示，学生分成两组，分别站在两条边线外罚球线的高度。①和②以“二攻一”的方式进攻③，①和②进攻后，防守队员③抢下篮板球传给下一组，，如此循环“二攻一”。

组织教法:

- 1、利用战术板向学生讲解练习的方法，根据上一个练习强调“二攻一”的成功要素:拉开快传或强行突破;
- 2、教练在学生练习过程中，提示要点并指出存在的错误，加以解决。要求:
 - 1、进攻队员在运球过程中不要轻易停球，抬头随时观察防守人的位置，两名进攻队员拉开距离合理跑位，注意力集中，反应要迅速。
 - 2、抓住传球时机，果断传球。控制传球力量和落点，提高“二攻一”成功率。
 - 3、练习过程中，快速转换角色。当一次进攻结束后，防守人迅速从防守转入进攻，与另一位同伴完成“二攻一”配合。
 - 4、认真体会配合中成功与失败的原因，下轮练习加以改进。



比赛部分

>>>>>> 25 分钟

规则讲解:

- 1不允许携带球或双手运球
 - 2防守时不允许打人、拉人、推人、抱人
- 比赛: 全场3v3

结束部分

>>>>>> ⌚ : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握顺步、交叉步突破投篮,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best >>>

单手低抛球练习
行进间低手上篮
运球急停急起衔接低手上篮

准备部分

>>>>>> ⌚ : 10 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练自我介绍及提出上课要求和纪律。

要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。

纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 单手低抛球练习
- 行进间低手上篮(要求动作正确)
- 运球急停急起衔接行进间低手上篮(上篮要求动作正确)

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节:跑7圈走1圈

动态:

第一节:高抬腿 第二节:后踢腿

第三节:横滑步 第四节:碎步加速

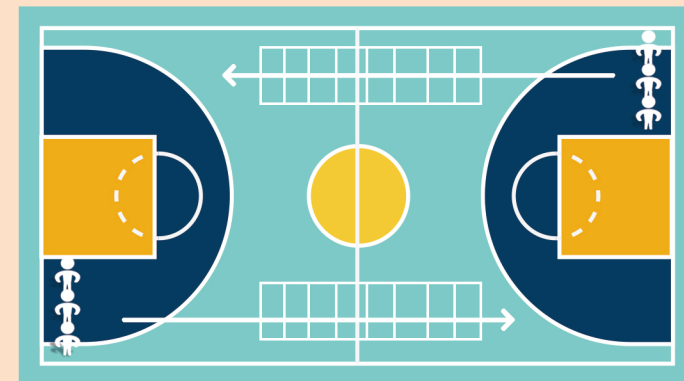
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>> ⌚ : 10 分钟

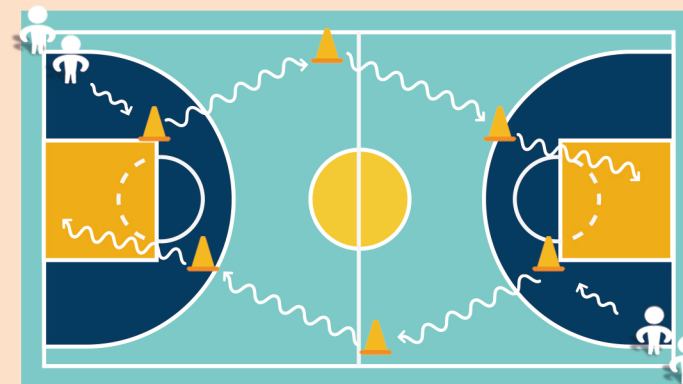
脚步:敏捷梯脚步

- 1.同学们分两组站在对角底线。
- 2.小步跑(一框一步)最容易上手的步法之一。前脚掌着地,每步落在小方格以内,要求轻快、节奏感强。
- 3.快速垫步向前跑(一框两步)身体正对着梯子,前脚掌着地,重心在前,在每个框里踩两次,每前进一步摆臂一次。
- 4.横向小滑步 身体横向站立开始,两脚往身体侧面平行滑动,并依次落入小方格内,轻盈快速,保持前脚掌着地。



行进间双手高低运球

- 1.同学们分两组站在对角底线。
- 2.行进间Z字运球:运球至第一个障碍物处,双脚左右打开,降低身体重心,大力运球两次后做提前变向,同时转动髋关节,压低肩膀,运球至下一障碍物。

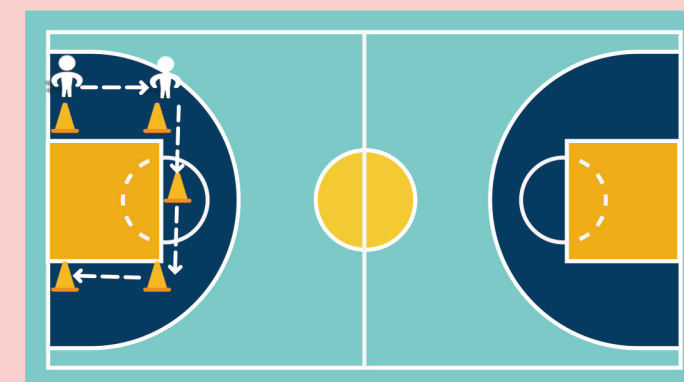


基本部分

>>>>>> ⌚ : 15 分钟

五点定点投篮

- 1.同学们站在右侧底角障碍物后。
- 2.所有人投进10个后,到下一障碍物后排队,继续投进10个。

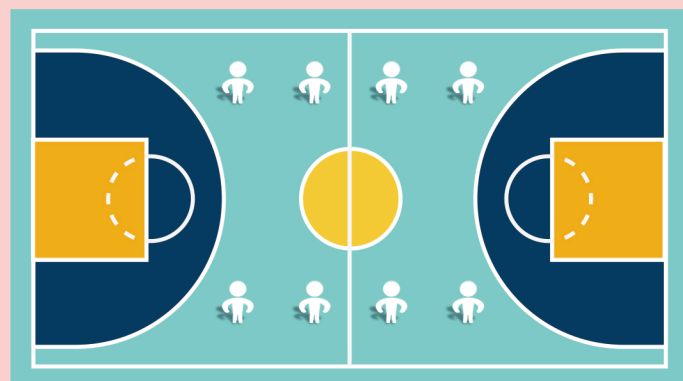


原地双手击地传球

- 1.同学们将两列散开,两两相对。
- 2.接球手应手掌朝向接球方向,大拇指呈八字,其余四指向上,双手距离稍近,双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧,大拇指在球的后方形成八字,手臂微屈位于胸前,两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直,手掌外翻,拇指向下,食指指向传球人方向。

原地单手肩上传球

1. 用标志碟将12人分两列散开，两两相对。
2. 以右手传球为例，两脚前后开立，左脚在前，两膝微屈，双手持球于右肩侧方，右手用手指和掌根控制住球，掌心空出，身体侧对传球方向，重心落在右脚上，传球时，右臂将球引向右肩前上方，利用上体转动把身体重心移到左脚上，同时右臂迅速向传球方向挥动，手臂伸直时，利用扣腕和手指的力量将球传出，距离较远时右臂可向后引，用右脚蹬地和腰部扭转的力量将球传出。



L7 原地单手体侧传接球：

1. 同学们分两组面对面站立。
2. 每组一颗球，传球时落球点在距离自己位置的三分之二处。

比赛部分

>>>>>> ⌚ : 25 分钟

规则讲解：

认识场地：边线，底线，罚篮线

介绍比赛得分方式：投篮或上篮

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

赛前礼仪：双方球员相互致意（向对方学习）

比赛：全场3v3,4v4

结束部分

>>>>>> ⌚ : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握低手上篮要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~，教练再见，妈妈辛苦了！

游戏

>>>>>> ⌚ : 10 分钟

青蛙过河：

将学员分成2-3队，每队X个队员，队伍前面依次放置x+1个标志圈，队伍里所有学员依次跳进圈里，最后一名队员将身后的圈往前传，排头的小学员将圈放置地上再依次往前跳，先到达终点的队伍获胜。

注：玩2-3局

重点部分

>>>>>> ⌚ : 25 分钟

单手低抛球练习：

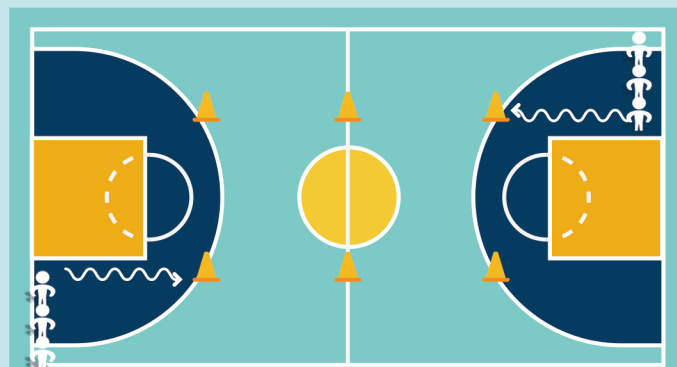
1. 同学们分两组面对面站立。
2. 两脚平行开立与肩同宽，单手持球于体前，身体协调用力将球抛出，向上抛球后在体前。

行进间低手上篮行进间低手上篮：

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 步法与行进间单手肩上投篮相同；举球至右侧前上方；单手托球，手心向上，手臂向前上方伸展；用手指上挑的动作，使球向前旋转投向篮球。“行进间单手低手投篮”是在快攻中或突破防守切入篮下时，最常用的一种投篮方法。

运球急停急起衔接低手上篮：

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 右手运球至第一个障碍物处侧身停住，右手运球在后，左手抬起护球，以此类推。最后低手上篮完成。



Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

顺步、交叉步运球急停投篮 四角双手胸前传球

准备部分



: 10分钟



课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 顺步、交叉步练习接球后顺步
- 交叉步运球急停投篮
- 四角双手胸前传球

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

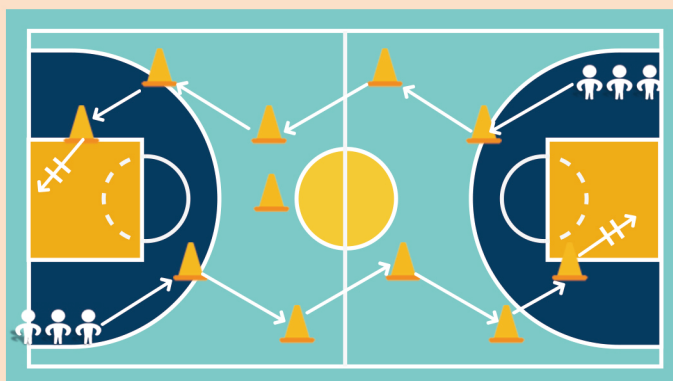


: 10分钟



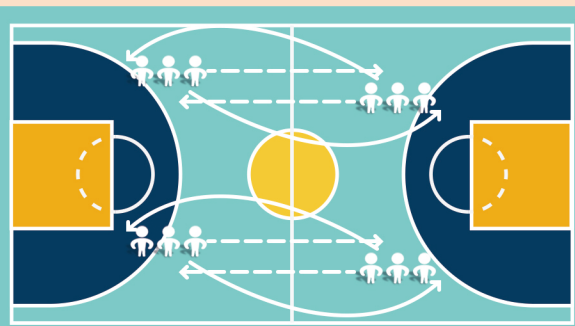
全场“Z”字交叉步运球突破衔接上篮:

- (1) 学员均分成两组站在球场对侧两个底角;
- (2) 学员做交叉步突破运球依次过Z字型障碍路线, 要求运球至标志桶时一步急停呈三威胁姿势。以右脚中枢脚为例, 左脚向右侧做交叉步突破运球到标志桶前做一步急停, 以此类推, 最后上篮终结;
- (3) 上篮后抢篮板球, 落位对侧底角队尾;
- (4) 全场一圈为一组, 练习3-5组(如下图所示)。



行进间双球胯下换手:

- 组织教法: 学员分两组在底线前后站成一排。(如图1所示)
- 教学教法: 教练吹哨后, 第一排同学向前运球出发, 一只手做体前变向, 另一只手去做胯下运球, 两只手要同时去完成动作, 来回算一组(每组x2)
- 注: 运球状态发生时重心降低, 双脚打开, 把球接稳去完成练习。



基本部分

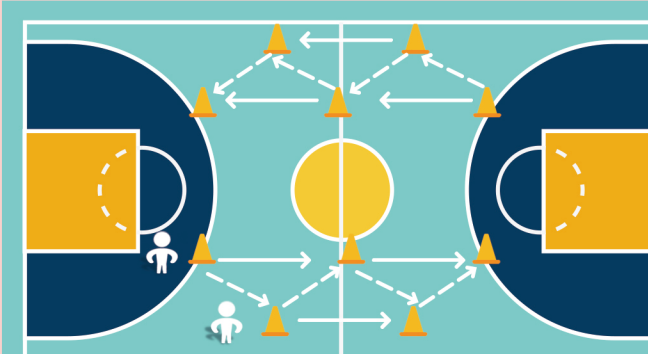


: 15分钟



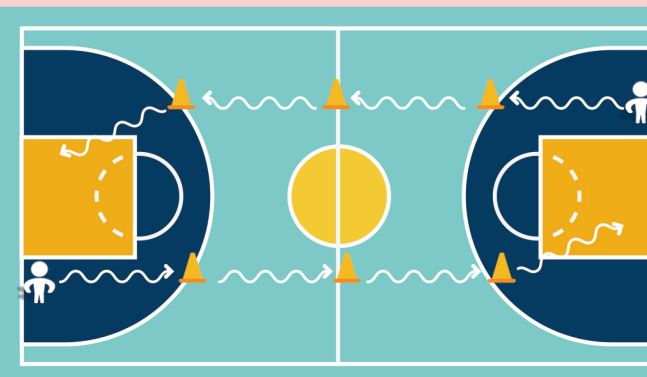
行进间双手胸前传球衔接投篮/上篮

- (1) 持球队员与无球队员底线依次站好(如下图所示);
 - (2) 教练哨响后持球队员将球传给无球队员, 传球后向下一个标志桶做侧身跑动要球, 依次类推, 交替传球至肘区衔接投篮/上篮;
- 要求: 人到球到, 传球要有提前量, 侧身跑动接球, 最后传球人抢篮板球。



运球急停急起衔接行进间低手上篮

- 学员从底角出发, 以右手为例, 左脚在前两脚形成弓字步、后脚蹬地、身体迅速前倾, 手按拍球的后上方推球前进, 加速运球至标志桶处降低重心、跨步侧身急停、手按拍球的前上方, 停稳后左手做护球动作, 依次类推到最后一个标志桶处衔接低手上篮(如图所示)。
- 重点: 两步急停降低重心, 急停时要低运球, 急起时后脚蹬地有力。
- 难点: 急停急起动作协调, 停得稳、起得快。



游戏



: 10分钟



传球抓人:

- 者相互跑动中传球, 并随时用球触及其他学生, 被触及者参加传球一方, 直至全部被触及, 游戏结束。
- 规则: 传球一方不得持球跑, 否则触及其他同学无效, 必须持球触人, 不得抛球碰人, 跑出场外学员按被触及处理。

重点部分

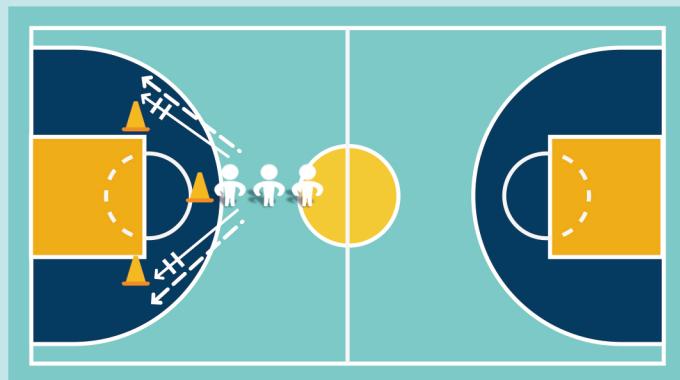
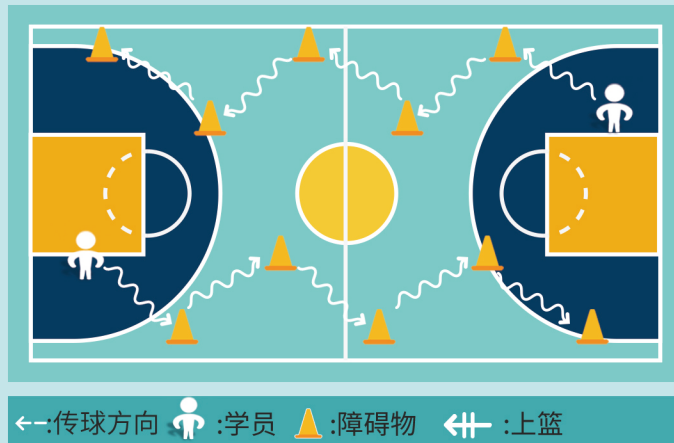
>>>>>  : 25分钟

顺步、交叉步练习：

以篮球场纵半场为例，将标志桶按照Z字摆放（如图所示）

顺步：学员持球呈三威胁姿势从底角出发，以右手运球为例，重心降低、屈膝屈髋、右脚向外侧做顺步、右手按拍球后跳步急停至标志桶，停稳后左脚做顺步、左手同上相反，依次类推。

交叉步：学员持球呈三威胁姿势从底角出发，以右手运球为例，重心降低、屈膝屈髋、右脚为中枢脚，左脚向右侧做交叉步，右手做按拍球到标志桶处做跳步急停，左手同上相反，依次类推。



接球后顺步、交叉步运球急停投篮

顺步运球急停投篮：

以右手运球为例：接球做三威胁启动姿势，右脚向外侧做顺步、后脚发力、快速蹬地运球、同时侧身倒肩、右手顺势运球一次后做两步急停投篮，左手同上相反。

交叉步运球急停投篮：

以右手运球为例：接球做三威胁启动姿势，往右边做交叉步急停，右脚为轴、左脚蹬地向右前方迈出，身体同时向右侧转体压肩，屈膝蹬地，右手向右前方顺

势运球一次后做两步急停投篮，左手同上相反。

重点：注意降低重心，球往前放，护球手拿起，抬头看前方，右脚迅速衔接上，屈膝蹬地，双手合球做投篮。

难点：双手合球投篮动作协调。

练习方法：学员在三线顶弧按一路纵队站好，第一名学员不用拿球，其他学员每人一球，教练哨响后，无球学员向肘区移动接持球学员的传球，接球后做跳步急停。

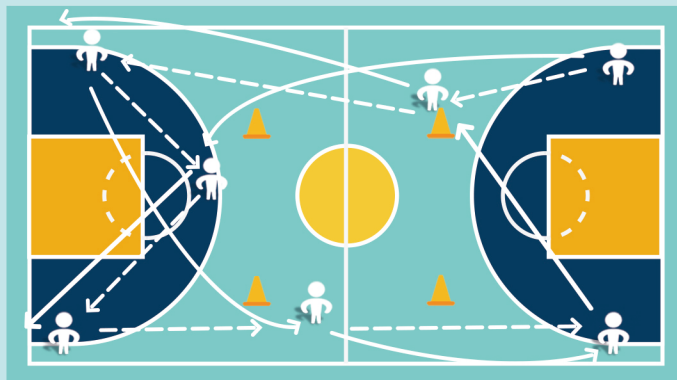
所有学员自投自抢，投进8个球为1组*2。如图所示：

四角双手胸前传球：

以右手运球为例：接球做三威胁启动姿势，右脚向外侧做顺步、后脚发力、快速蹬地运球、同时侧身倒肩、右手顺势运球一次后做两步急停投篮，左手同上相反。

交叉步运球急停投篮：

以右手运球为例：接球做三威胁启动姿势，往右边做交叉步急停，右脚为轴、左脚蹬地向右前方迈出，身体同时向右侧转体压肩，屈膝蹬地，右手向右前方顺



比赛部分

>>>>>  : 25分钟

规则讲解：

- 1.按水平平均分成两组
- 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
- 3.比赛部分（采取球过半场防守；人盯人防守形式；允许一到两次走步和二次运球）
- 4.赛后致意（握手致意）
- 5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

比赛：3v3或4v4

结束部分

>>>>>  : 5分钟

拉伸：

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握顺步、交叉步运球急停投篮、四角双手胸前传球。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，顺步、交叉步运球急停投篮做的不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：.

3.2.1~one two three best~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

顺步、交叉步突破 衔接过人技术动作和 行进间Z字后转身练习

准备部分



10分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容:

- 顺步、交叉步突破加急停急起行进间上篮
- 全场Z字后转身运球衔接急停投篮
- 四角双手击地传球

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

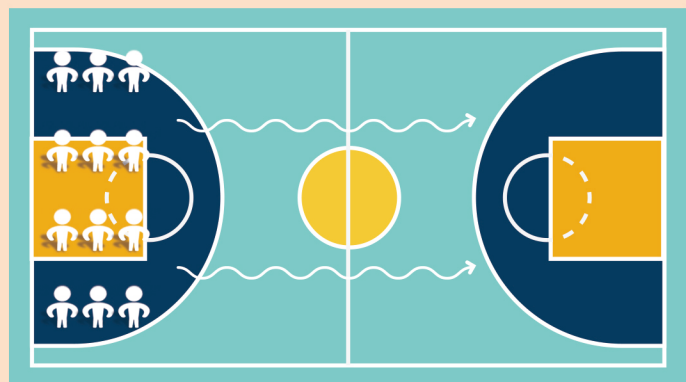


10分钟

行进间双手交替运球:

组织教法: 学员在底线分两排前后站立, 第一组完成之后第二组再出发。(如图1所示)

教学教法: 教练吹哨学员开始双手交替运球, 要求两球分别落在两只脚尖外侧, 球的高度落在膝盖以下位置, 每名学员两组。

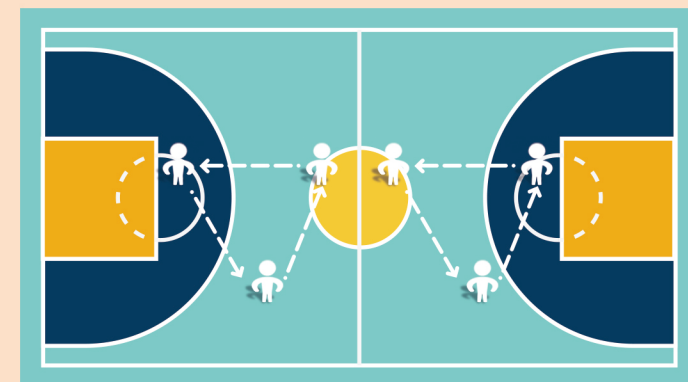


原地左右手单手胸前传球(三人或多人接力、高频率):

组织教法: 三人一组以三角形队形站位持续练习传球技术。(如图2所示)

教学教法: 教练吹哨持球同学开始传球, 顺时针方向去持续练习, 共传球20次为一组, 左右手各两组。

注: 传球要传到接球人胸前位置, 注意力集中注视传



基本部分



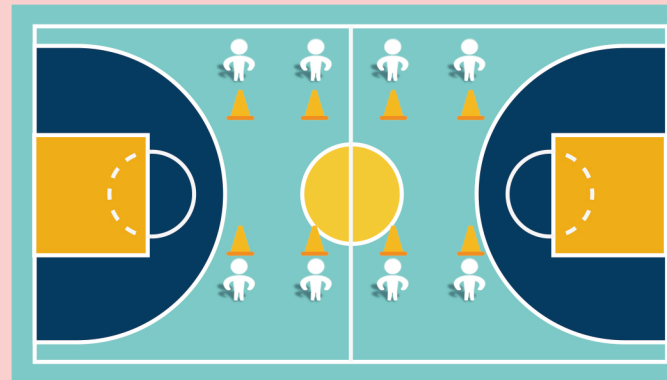
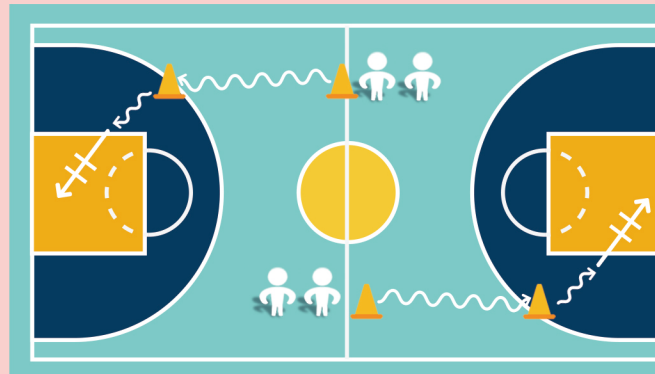
15分钟

顺步、交叉步突破加体前变向运球衔接行进间上篮:

组织教法: 学员分两组在标志桶1位置面向篮筐排队。(如图3所示)

教学教法: 学员在标志桶1位置三威胁姿势准备, 教练吹哨后顺步突破到标志桶2位置后做体前变向过掉标志桶后运球上篮。

注: 先向前运球在动脚, 避免走步违例, 顺步突破练习两组, 交叉步突破练习两组。



原地后转身运球:

组织教法: 学员分两组在标志桶位置面对面站立。(如图4所示)

教学教法: 教练吹哨后学员持球以左脚为轴, 向右后方转身90度, 持续练习2分钟后结合到运球, 教练吹哨开始运球, 在吹哨运球向右后方转身90度, 在吹哨归位, 持续练习5分钟。

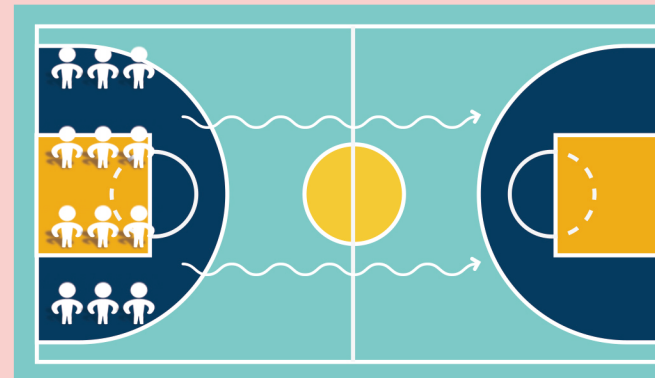
注: 向右后方做转身运球时右手运球, 以左脚为轴; 向左后方做转身运球时左手运球, 以右脚为轴。

行进间运球一步、两步急停:

组织教法: 学员在底线分两组前后站立。(如图5所示)

教学教法: 教练吹哨第一排同学运球出发, 在吹哨一步急停, 在吹哨向前行进, 在吹哨一步急停(一步急停练习两组, 两步急停练习两组)

注: 一步急停两只脚同时落地; 两步急停一只脚停住后另一只脚快速跟随停住。



游戏



10分钟

拍球拍手:

方法: 教练持球学员无球站一排, 学员根据教练拍球次数去完成拍手次数, 教练拍一球学员迅速拍一次手, 反应速度要快, 如果教练的球没有落地学员拍手, 那学员淘汰, 最后看哪名学员能够获胜。

惩罚: 淘汰的学员10个蹲起

重点部分

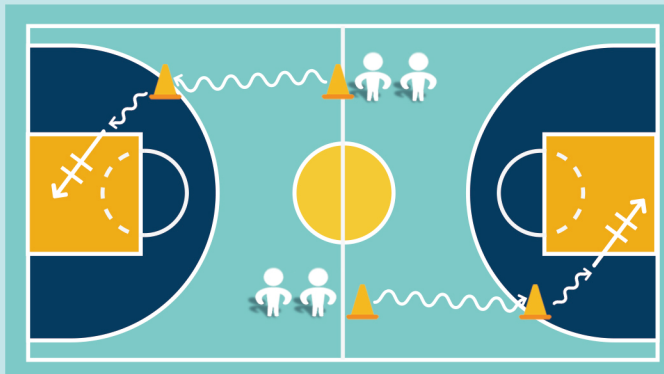
>>>>>>  : 25 分钟

顺步、交叉步突破加急停急起行进间上篮：

组织教法：学员分两组在标志桶1位置面向篮筐排队。（如图6所示）

教学教法：学员在标志桶1位置三威胁姿势准备，教练吹哨后顺步突破到标志桶2位置后做急停急起过掉标志桶后运球上篮。

注：先向前运球在动脚，避免走步违例，顺步突破练习两组，交叉步突破练习两组，做急停急起时侧身停，无数手无数脚在前，护球手抬起，目视前方。

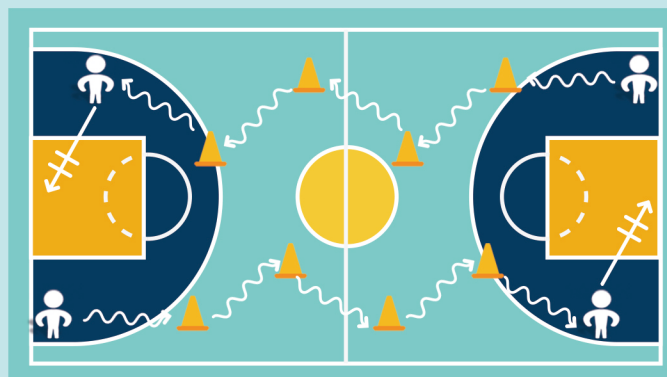


全场Z字后转身运球衔接急停投篮：

组织教法：学员分两组分别在两侧底线位置排队（如图7所示）

教学教法：教练吹哨后学员右手运球出发，面向标志桶后做后转身运球依次过掉标志桶，到最后一个标志桶后转身运球后做急停投篮，投完篮后自己抢篮板球去对侧排队。

注：向左侧突破时，左脚为轴，右手运球屈髋屈膝向右后方转身；向右侧突破时，右脚为轴，左手运球屈髋屈膝向左后方转身。

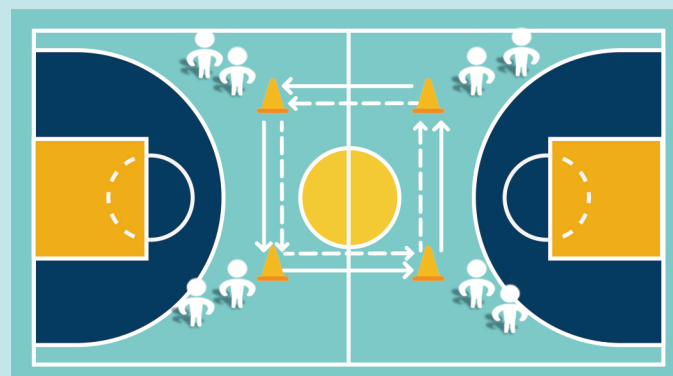


四角双手击地传球：

组织教法：学员两人一组分别站在标志桶后方排队（如图8所示）

教学教法：教练吹哨后学员开始以顺时针方向去做击地传球，传完球后跟随传球方向迅速跑到后侧排队，持续跑动传球练习。

注：要做击地传球，球只能落地一次传到接球人胸前。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。

要求：讲究团队配合，多传球，不要出现二次运球违例，走步违例。

比赛：全场2v2，3v3

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握顺步、交叉步突破衔接过人技术动作和行进间Z字后转身练习的练习了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 10

Do Your Best >>>

四角双手胸前传球衔接行进间上篮
四角双手击地传球衔接行进间上篮

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规：

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
- (3) 教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 原地背后运球
- 全场Z字背后运球衔接急停投篮
- 四角双手胸前传球衔接行进间上篮
- 四角双手击地传球衔接行进间上篮

热身环节：跑7圈走1圈

动态：

- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
- 第三节：横滑步 第四节：碎步加速
- 第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10分钟

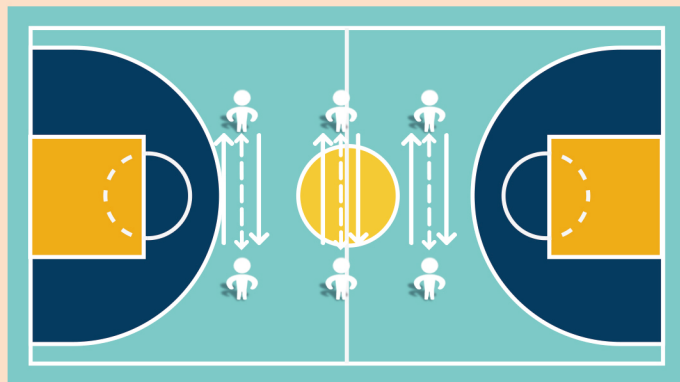
原地单手肩上传球（三人或多人接力，高频率）

1.动作方法

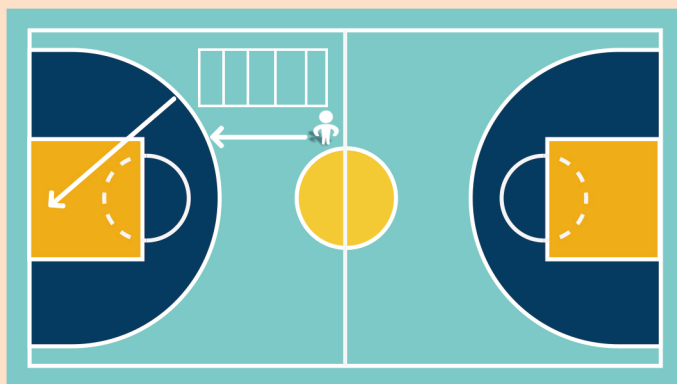
双脚平行开立，右手传球时，左脚向传球方向跨出半步，右手持球举过肩膀，手腕稍后屈，左肩膀对着传球方向，重心在右脚上，传球时，以肘领先前臂，手腕前屈，食指中指用力拨球将球传出。

2.组织教法

三人一组，轮转练习，传完跑到身后，30一组，速度循序渐进。



3.行进间直线双球高低运球（不同节奏）如图3所示



敏捷梯脚步运球衔接行进间上篮

组织教法:

排成一队，对着敏捷梯，做到头之后进行三步上篮，排好队，第一个人做完下一个出发。敏捷梯脚步包括开合跳，开合单脚跳，进进出出前交叉后交叉等。

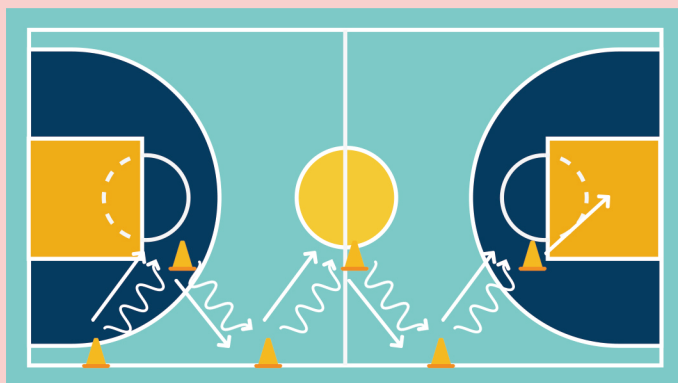
基本部分

>>>>>> : 15分钟

全场Z字后转身运球急停投篮（影子防守）:

组织教法

全场摆放Z字型锥桶。学员运球到锥桶进行后转身，换手之后运球到下一个锥桶，一名防守队员进行影子防守，两人保持一臂距离，到另一侧后进行急停投篮，防守队员抢篮板，从对面做回来。



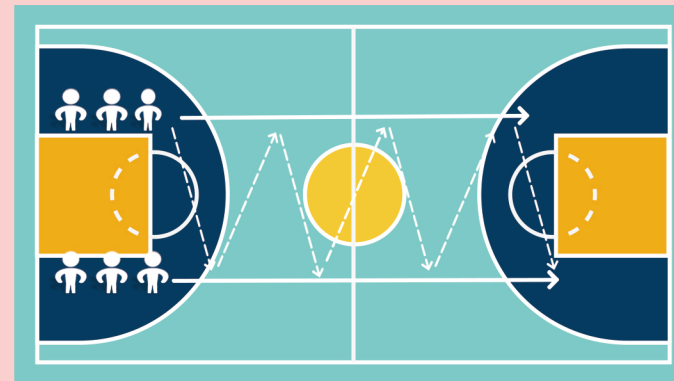
行进间双手胸前传球衔接行进间上篮（静止传移动）

教学教法

所有学员分成两组，（A组，B组）A组第一个学员站在罚球线和底线交点，B组第一个学员站在底线和边线交点，A组持球，学员脚尖朝向奔跑方向，上半身两人相对，A组先传球在跑，B组接球后向前跑两步，将球回传，跑到对面上篮，内侧同学停在三分线位置，传出提前量到外侧同学手中，进行上篮
要求奔跑时跑直线，传球后保留手型1~2秒，收回时成接球动作，传球时传出提前量

行进间双手击地传球衔接行进间上篮（静止传移动） 教学教法

所有学员分成两组，（A组，B组）A组第一个学员站在罚球线和底线交点，B组第一个学员站在底线和边线交点，A组持球，学员脚尖朝向奔跑方向，上半身两人相对，A组先传球在跑，B组接球后向前跑两步，将球回传，跑到对面上篮，内侧同学停在三分线位置，传出提前量到外侧同学手中，进行上篮，行进间传球时把球传在三分之二的位上，把球回弹到手中。
要求奔跑时跑直线，传球后保留手型1~2秒，收回时成接球动作，传球时传出提前量



游戏

>>>>>> : 10分钟

蚂蚁搬家:

分成三组，分散在场地，中圈放篮球，都去抢中圈的球，抢完后去抢其他队员的球，一次只能抢一个，时间结束时看谁的球多，球最多的获胜

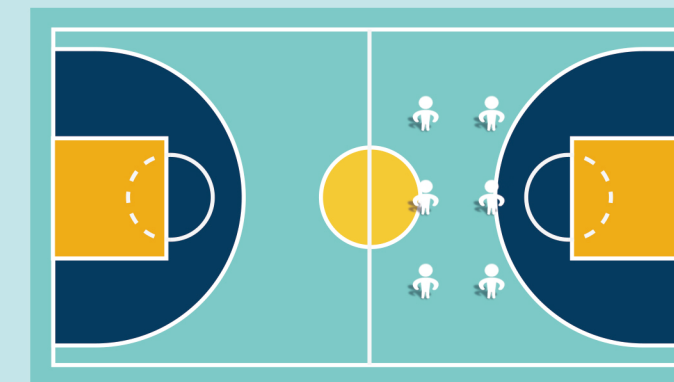
重点部分

>>>>>> : 25分钟

原地背后运球:

组织教法:

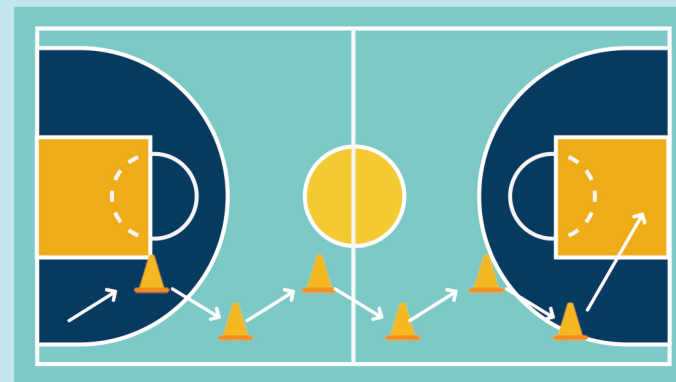
学员在场地中间散开，每人一个球。右手背后运球换左手时，右脚前跨，右手将球拉到右侧身后，迅速转腕按拍球的右后方，将球从背后反弹至左侧前方



全场Z字背后运球衔接急停投篮:

·组织教法:

全场摆放Z字型锥桶。学员运球到锥桶进行背后运球，换手之后运球到下一个锥桶，做到对侧篮筐进行急停投篮。自己抢篮板
·注意，第一个同学做完下一个出发，保证一个原则，优为先。防止堵车



四角双手胸前传球衔接行进间上篮

组织教法

将学员分成四组，（ABCD），A组传球给B组，同时跑到B前面要球，要到球之后进行上篮，马上去C组排队，B组传完球马上去抢篮板，传给C，然后C回传给B，B传给D去D后面排队，C传球后马上跑到D面前要球，D回传C，接到球后传给A，同时去A排队。循序渐进，重复即可。

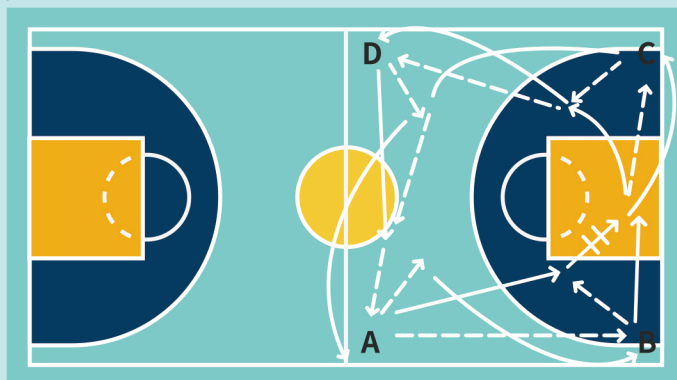
以上传球方式都是胸前传球，要给出提前量。

四角双手胸前传球衔接行进间上篮

组织教法

将学员分成四组，（ABCD），A组传球给B组，同时跑到B前面要球，要到球之后进行上篮，马上去C组排队，B组传完球马上去抢篮板，传给C，然后C回传给B，B传给D去D后面排队，C传球后马上跑到D面前要球，D回传C，接到球后传给A，同时去A排队。循序渐进，重复即可。

以上传球方式都是胸前传球，要给出提前量。



比赛部分



规则讲解：

赛前(按照年龄，身高，技术) 分组

赛前礼仪（相互学习）

球权（跳球，猜拳）

不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

比赛：全场3V3，4V4

结束部分



拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了四角传球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，四角传球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 11

Do Your Best >>>

运球急停投篮，传球，2打1

准备部分



课堂常规：

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
- (3) 提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

·行进间双手高、低运球(对抗)

·全场1打1

·全场2打1(运球)

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。

动态：

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分



过渡部分：

- 1.边线站成一排做原地内外运球练习
 - 2.原地体侧传球（分两组相对接力式传球，高频率，如图）
 - 3.全场Z字背后运球急停投篮（影子防守）
- 注：每个动作2-3组，时间合理分配，注意动作细节。

~ :运球方向 :学员 :障碍物 :防守学员



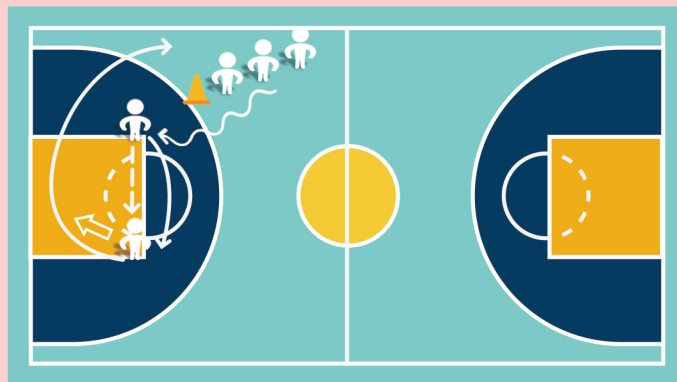
基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

讲解示范突破分球，传接球练习技术动作：

- 1.运球突破后双手胸前传球衔接接球投篮（移动传静止）
- 2.运球突破后双手击地传球衔接接球投篮（移动传静止）

教法：三分线45°排成一列，做投篮试探步假动作突破后双手（胸前击地）传给对面45°的同学，接球投篮，投篮人抢篮板，传球人去投篮人位置（运球2-3次，如图）



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

- 1.不允许携带球或双手运球
- 2.防守时不允许打人、拉人、推人、抱人
- 3.人盯人防守
- 4.无球进攻队员要跑在球的前面找没人的地方要球
- 5.无球进攻队员要球时要说话
- 6.无球进攻队员要球时要离有球人一段距离

比赛：小全场4V4或3V3

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握突破分球，2V1希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

L11

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

投篮大战：

- 1.在三秒区内摆放碟子，在罚篮线位置摆放锥桶
- 2.把学员分成两队，每队一颗球
- 3.加速运球到碟子或锥桶后方投篮，投中可把前方碟子或锥桶拿走
- 4.碟子为1分，锥桶为3分
- 5.积分最多的队获胜

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

讲解示范1V1、2V1技术动作：

- 1.行进间双手高、低运球（侧面对抗、正面对抗）

教法：两人一组，双手高、低运球，同伴在侧面或正面轻推运球人肩膀

- 2.全场1V1

教法：把全场竖向分为两个半场，两人一组，积极防守，放投篮，进攻人可上篮可投篮

- 3.全场2V1

①两人一组，防守时上一个人，另一个人在罚篮线延长线边线处接应

②进攻人传球（可击地、胸前）过半场，选择一人运球

③可直接突破上篮，可突破假传真上，可假突破真传（根据防守者选择进攻手段）

L11

Lesson 12

Do Your Best ▶▶▶

全场3V2

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)。
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。
纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。
- 4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 防守下传球练习(头、上、体侧、肩上, 三人或多人接力)
- 三线跑动传球
- 全场3V2(运球)

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

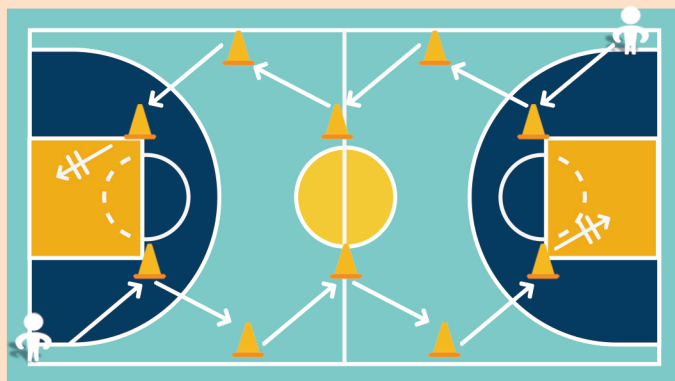
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
- 第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
- 第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

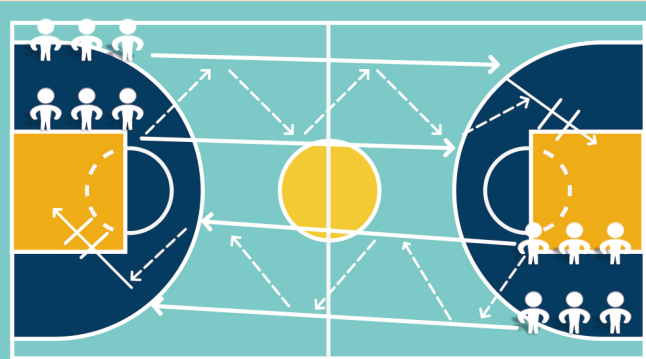
全场Z字内外运球衔接体前变向:

- (1) 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- (2) 学员运球依次过Z字型障碍路线, 运球至标志物时双脚左右开立, 做内外运球衔接体前变向突破。突破时侧身压肩, 换手向前推放球运球至下一个标志物, 以此类推, 最后上篮。
- (3) 上篮后抢篮板球, 落位对侧底角队尾。
- (4) 全场一圈为一组, 练习3~5组。



行进间双手胸前传球衔接接球上篮(两线跑动):

- (1) 学员按水平两两分成一组, 两两相对间距4米。
- (2) 内侧球员持球, 要求队员在行进中保持3~4米的传球距离做侧身跑胸前传球, 第五次传球后外侧学员高手上篮终结并抢篮板。
- (3) 两组同时进行, 完成后到对面队尾排队, 并交换内外位置。
- (4) 8分钟连续击地传球训练为一组, 练习2组。

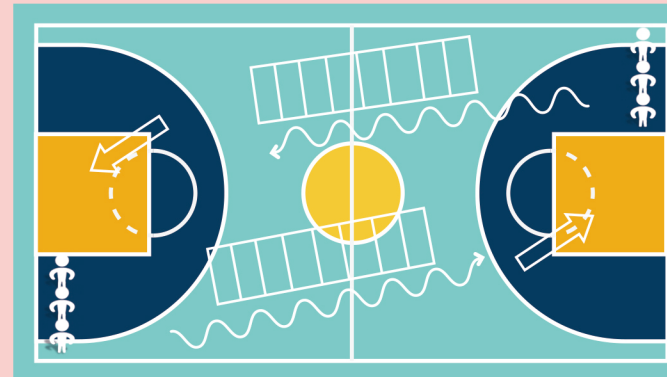


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

敏捷梯脚步运球衔接运球急停投篮:

- (1) 学员均分成两组, 站在球场对角两侧。
- (2) 敏捷梯处学员依次做行进间开合跳运球、正向进进出出脚步和侧向进进出出脚步, 要求重心放在前脚掌, 不要踩线。同时右手拍球在身体侧面, 出敏捷梯后加速运球至肘区急停投篮。
- (3) 自投自抢后, 在另一侧队尾排队, 以此类推
- (4) 每个动作2组。

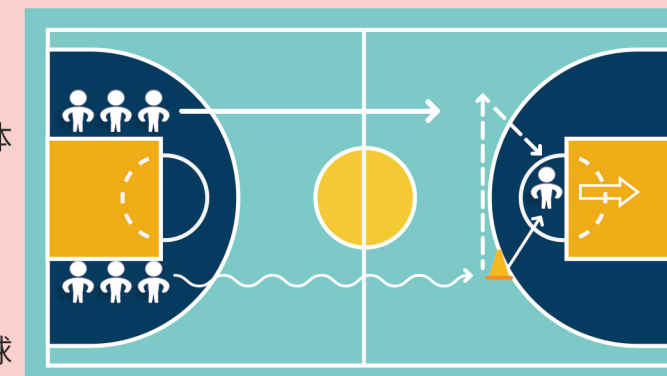


运球突破后双手胸前传球衔接运球急停投篮(移动传移动):

- (1) 学员均分成两组站在三分线两侧45°角。
- (2) 右侧学员持球运球至前场三分线障碍物位置体前变向突破后, 双手胸前传球分球给对侧跟随队友, 随即跑位至罚球线, 接到传球的队友马上回传给跑位罚球线的学员, 学员接球后运球至罚球线急停投篮。
- (3) 投篮后, 落位无球侧队尾; 传球后, 抢篮板球落位有球侧队尾;
- (4) 每人5次。

运球突破后双手击地传球衔接运球急停投篮(移动传移动):

- (1) 学员均分成两组站在三分线两侧45°角。
- (2) 右侧学员持球运球至前场三分线障碍物位置体前变向突破后, 双手击地传球分球给对侧跟随队友, 随即跑位至罚球线, 接到传球的队友马上回传给跑位罚球线的学员, 学员接球后运球至罚球线急停投篮。
- (3) 投篮后, 落位无球侧队尾; 传球后, 抢篮板球落位有球侧队尾;
- (4) 每人5次。



游戏

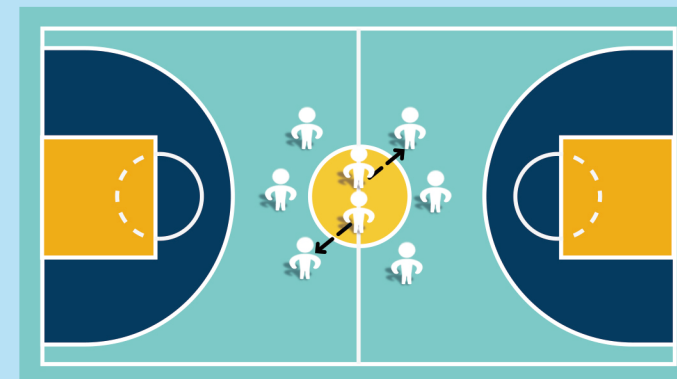
>>>>> 🏀: 10分钟

大风车传球:

场地: 利用整个篮球场。

方法:

顺时针互相向圈外做传接球, 比赛传球速度, 如果一个人的传球速度快到另一个人没传到, 则抓到(碰到)获胜。



重点部分

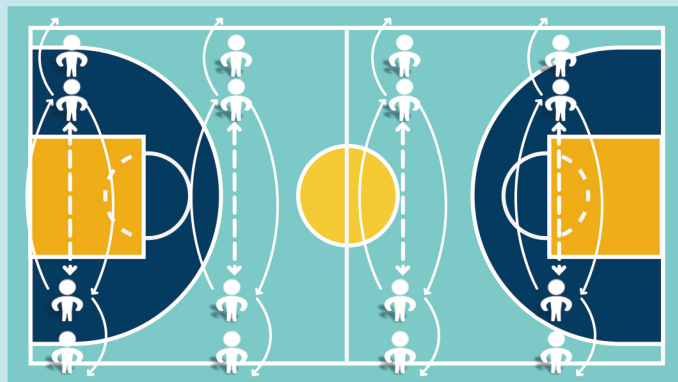


25分钟



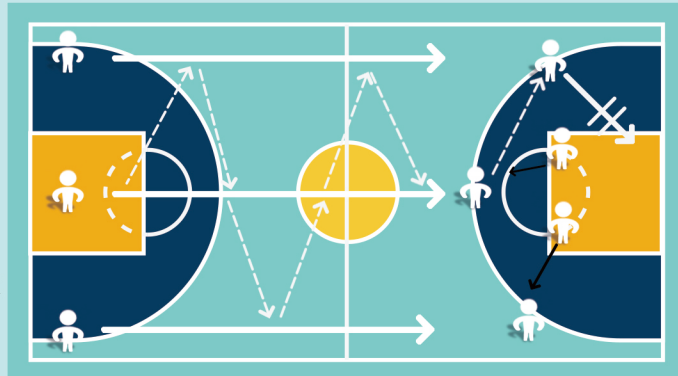
防守下传球练习（头上，体侧，肩上，三人或多人接力）：

- (1) 4人一组一颗球，两两相对间距4米。
- (2) 持球人传球到对面马上加速跑过去趋前防守，接球人视防守人防守重心做传球选择：
防守人防投篮时，做体侧或肩上传球；
防守人防突破重心下来时，做头上传球；
- (3) 传球后，防守人落位同侧队尾，传球人随球的路线跑位做趋前防守。
- (4) 7分钟连续传球训练为一组，练习2组。



三线跑动传球（三线三次）：

- (1) 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- (2) 训练开始三人同时向进攻方向跑动。
- (3) 中间学员一传给左侧学员，左侧学员接球后回传给中间学员，中间学员接球后长传给右侧快下学员，接球后上篮，中间学员跟随抢篮板。
- (4) 每次做完三个人顺次交换位置，每组3次。



全场3V2：

- (1) 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- (2) 两名防守学员落在三秒区肘区。
- (3) 三名进攻学员三线传球至三分线位置。
- (4) 持球人观察防守人位置，若防守人倾向两侧，直接突破，如果防守人上提防持球人，则马上分给漏防的人投篮或者上篮。

比赛部分



25分钟



规则讲解：

- 1.按水平平均分成两组
- 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
- 3.比赛部分（采取球过半场防守；人盯人防守形式；允许一到两次走步和二次运球）
- 4.赛后致意（握手致意）
- 5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

比赛：全场4v4

结束部分



5分钟



拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握全场3打2的机会选择，能够清晰的理解防守人处于什么情况下选择突破，什么情况下选择传球。希望课下同学们能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~