新生版(下)

U12青少年篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育



CATALOGUE

目录

Lesson1 …… 01

Lesson2 …… 04

Lesson3 …… 06

Lesson4 …… 09

Lesson5 …… 12

Lesson6 …… 15

Lesson7 …… 18

Lesson8 …… 20

Lesson9 …… 23

Lesson10 …… 26

Lesson11 …… 29

Lesson12 …… 32

Lesson13 …… 35

Lesson14 …… 38

Lesson15 …… 40

Lesson16 …… 43

Lesson17 …… 46

Lesson18 …… 49

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

1.全场Z字运球（体前、胯下、背后）
2.练习挡拆配合
3.三线快攻击地传球

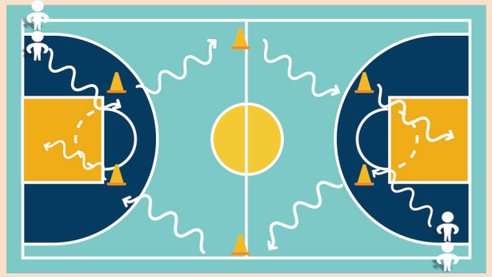
准备部分 >>>>> ：10分钟 .....

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）教练介绍篮球的基本常识。
·全场Z字运球（体前、胯下、背后）
·练习挡拆配合
·三线快攻击地传球
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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 .....

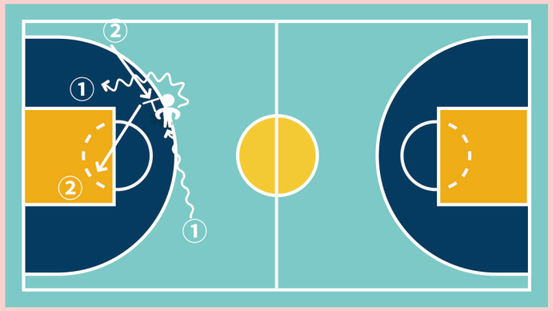
行进间Z字运球（体前变向、胯下、背后、转身）：
1.同学们分两组站在对角底线。
2.目视前方，后背挺直，两球分别落在两脚前面。前面同学绕过第一个障碍物时，下一个同学出发。（5-10分钟）。
易错点：目视前方，而不是眼睛盯着球；手部控制球的位置是手指而不是手掌心。



基本部分 >>>>> ：15分钟 .....

练习挡拆配合：
1.同学们分两组站分别站在1号队员和2号队员后面。
2.挡是同队队员采用合理的行动用自己的身体挡住同伴的防守的移动路线，使同伴借以摆脱防守。动作：两脚开立，两膝微屈，两臂屈肘于胸前，上体稍前倾，扩大掩护面积。
3.拆是掩护队员在做好的挡的动作后，持球进攻队员快速移动，找到合理位置，将球拆分出来，可以将球传给转身切入篮下队员，利于投篮。

①挡拆人与防守人呈90°站立
②持球人要先贴住挡拆人绕过
③挡拆人要后转身下顺挡拆后，持球人直接进攻篮筐投篮或行进间上篮。

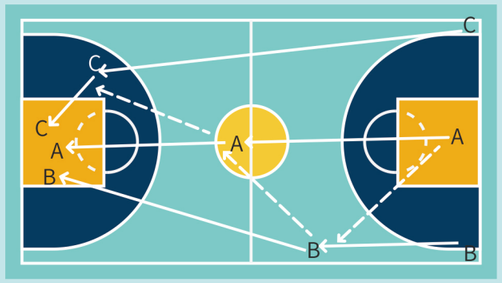


游戏 >>>>> ：10分钟.....

丢手绢：
·场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。
·方法：所有人手拉手围成大圆圈并坐下。
游戏开始：教练在圈外运球，将球放到一位同学的身后就离开，同学发现后运球在圈外追教练，追上时同学可以将球扔掉教练捡球反追，同学此时可以做回空位，若没有追上，教练坐在空位，则同学可以重复教练的方式再找一名同学，放在其身后。

重点部分 >>>>> ：25分钟 .....

三线快攻击地传球：
所有学员分成三组，（A组，B组，C组）A组站在篮筐下，B组站在左侧底线，C组站在右侧底线，A持球，三人同时出发，A传球给B，B回传给A，A在传球给C，C投篮，AB抢篮板，C跑的速度要领先于AB，全程采用击地传球。
教学目标：学会三线传球跑动位置



L1

比赛部分 >>>>>> ：25分钟

规则讲解：
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场3v3　　全场4v4
赛前礼仪：双方球员相互致意（向对方学习）

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三线快攻了，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张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Lesson2 Do Your Best ▶▶▶

1.全场双球运球
2.行进间急停后撤衔接体前变向运球
3.行进间快速降重心突破

L2

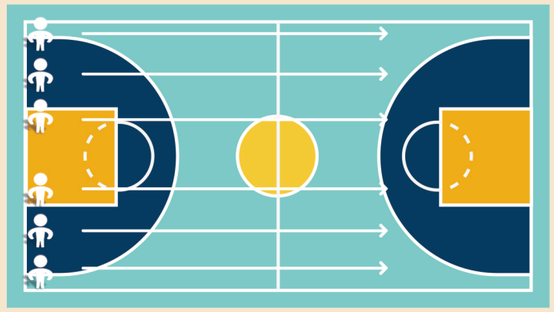
准备部分 >>>>>> ：10分钟

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：
·全场双球运球
·行进间急停后撤衔接体前变向运球
·行进间快速降重心突破
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

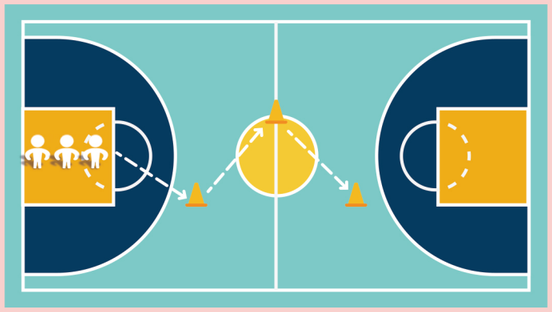
全场双球运球：
·双脚打开，膝盖弯曲，双脚与肩同宽，收腹挺胸，眼睛目视前方，五指张开，落球点的位置在队友右脚尖的前方，球的高度要在腰间和胸部位置，双手交替大力运球，行进间时找好运球节奏拍一次球走一次。



基本部分 ：15分钟

L2

行进间急停后撤衔接体前变向运球：
·首先在高速运球的情况下，急停时用手快速拍球的前上方，同时两脚做跨步急停，并转入低运球运球急起时，后脚用力蹬地做体前变向运球急起时后脚蹬地，同时拍球的侧后上方，向前运球。

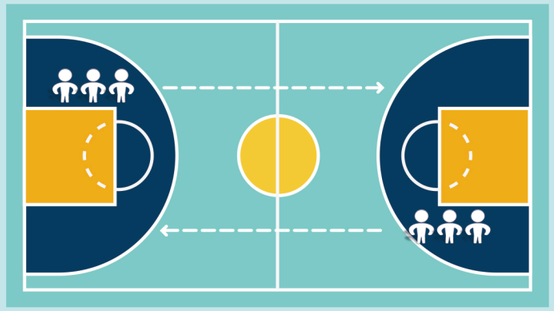


游戏 ：5分钟

青蛙过河：
首先队员分为两组，想办法拍着球去对面抢东西，教练员站在中线左右跨步去摸队员，被摸到的小朋友，回起点和队员击掌才能继续前进。

重点部分 ：25分钟

行进间快速降低重心突破：
首先我们从脚步开始，加速运球时要抬头，控制球的速度和球的高低（不超过腰）三步上篮主要是指收球后迈出的两步上篮，（以右手为例）收球之后右手上篮先迈右腿，左手上篮先迈左腿，然后上篮就和投篮一样把球投出去，将球举到最高点用手指手腕的力量将球拨出完成上篮。



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

L3

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全场双球运球+行进间降低重心突破，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~，教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Lesson3

Do Your Best ▶▶▶

1.复习行进间快速降重心突破
2.行进间急停后撤衔接双变向运球
3.三人8字围绕手递手传球

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。
·复习行进间快速降重心突破
·行进间急停后撤衔接双变向运球
·三人8字围绕手递手传球
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
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

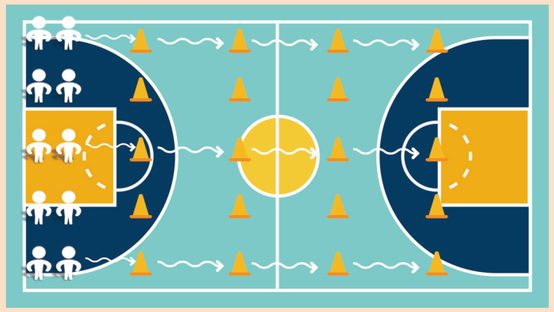
L3

复习行进间快速降重心突破：

·组织教法：学员在底线位置对着标志桶排队。

·教学教法：教练吹哨第一排同学单手加速运球出发，到标志桶位置面向标志桶重心降低完成体前变向、单手V字运球、双变向、急停急起、坠步突破的练习。

·注：每个动作来回练习一组，面向标志桶后重心降低，突破要加速过掉标志桶。



基本部分 ：15分钟

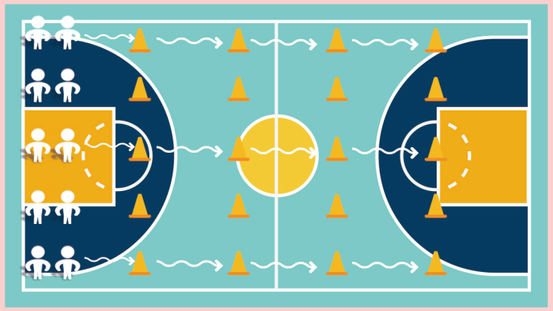
行进间急停后撤衔接双变向运球：

·组织教法：学员在底线位置对着标志桶位置排队。

·教学教法：教练吹哨学员加速运球，面向标志桶后侧身急停，向后后撤两步后身体转向标志桶完成两次双变向的练习。

·注：后撤完之后双脚跳起来转髋去完成双变向。

每人10次



游戏 ：10分钟

鸭子过河：

鸭子持球从指定位置出发，其中1人持球到指定安全位置过程中被抓到的身份互换

重点部分 ：25分钟

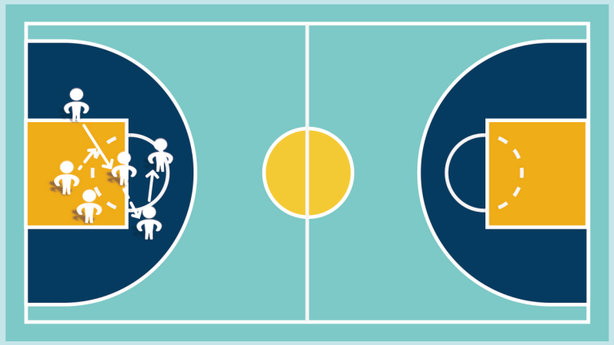
L3

三人8字围绕手递手传球：

·组织教法：三人一组底线位置排队。

·教学教法：中间学员持球发起，接球人向中间移动，传球人在接球人身后将球手递手传出。

·注：来回一组，每组练习三次。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：

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3v3　全场4v4

赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。

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行进间急停后撤衔接双变向运球、三人8字围绕手递手传球的练习了，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张影结束。

3.2.1~one two three best~，教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Lesson4

Do Your Best ▸▸▸

1.复习行进间急停后撤衔接双变向运球
2.行进间右手勾手上篮
3.行进间急停变向突破

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。
·复习行进间急停后撤衔接双变向运球
·行进间右手勾手上篮
·行进间急停变向突破
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

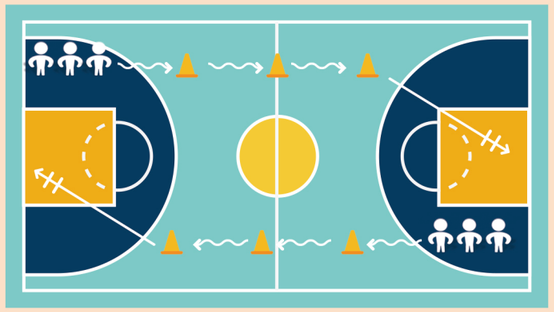
动态：

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

复习行进间急停后撤衔接双变向运球：

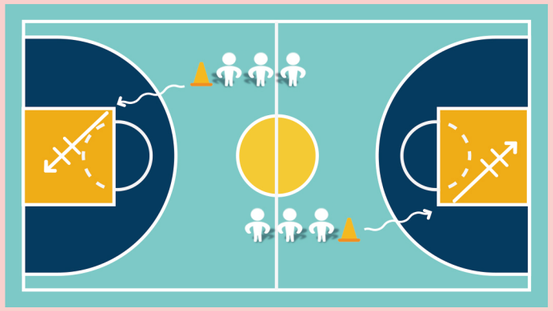
·组织教法：学员分两组分别在两侧底线位置排队
·教学教法：教练吹哨后两侧排第一名学员同时运球出发，面向标志桶做侧身急停，停住之后向后后撤两步，跳起转髋身体面向标志桶后做双变向后加速至下一个标志桶做同样动作，过掉最后一个标志桶后完成三步上篮。（每人三组）
·注：急停时无球脚在前，护球手抬起保护篮球，抬头目视前方。



基本部分 >>>>>> : 15分钟

行进间右手勾手上篮：

学员分成两队，在中线教练吹哨后，两队队员排队依次做行进间右手勾手上篮，以右手为例，合球第一步迈右脚，第二步左脚，第三步单脚起跳勾手上篮，上篮后接对方队尾。（六组）



L4

游戏 >>>>>> : 10分钟

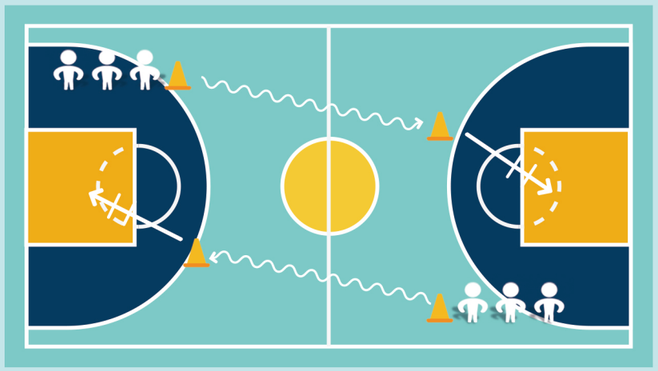
大木头人：

三人一组，在底线持球站好，教练吹一声哨单脚运球，吹两声哨运球加速运球，吹长哨挺稳，最终看哪位学员先投进篮球。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

行进间急停变向突破：

组织教法：学员分两组分别在两侧底线位置排队。
教学教法：教练吹哨后两侧排第一名学员同时运球出发，面向标志桶做侧身急停，停住之后跳起转髋身体面向标志桶后做变向突破加速过标志桶后完成三步上篮。（每人六组）
注：急停时无球脚在前，护球手抬起保护篮球，抬头目视前方。突破时转髋侧身压肩重心降低。



比赛部分 >>>>> : 25分钟 .....

比赛：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场3V3或4V4
5赛后讲一下优点和不足

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行进间右手勾手上篮 、行进间急停变向突破，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~

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

1.复习行进间急停变向突破
2.行进间急停后撤衔接半转身突破
3.三人8字围绕胸前传球

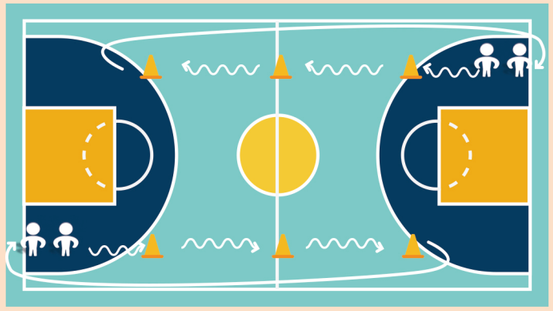
准备部分 >>>>> : 10分钟 .....

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。
·复习行进间急停变向突破
·行进间急停后撤衔接半转身突破
·三人8字围绕胸前传球
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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 .....

复习行进间急停变向突破：
·学员分成两组，以右手为例，运球至标志桶处降低重心做跨步侧身急停，左脚在前两脚形成弓字步、停稳后左手做护球动作、左脚后撤一步体前变向至左手突破、后脚蹬地、身体迅速前倾，左手同上相反，依次类推，到最后一个标志桶处从两侧运球返回到排尾。如下图所示：
·动作要领：运球急停时要站稳，变向突破要快、后脚蹬地有力、身体要前倾探肩。
·重点：变向突破时蹬地有力、加速，停的住、站得稳。
练习4-6组。



基本部分 ：15分钟

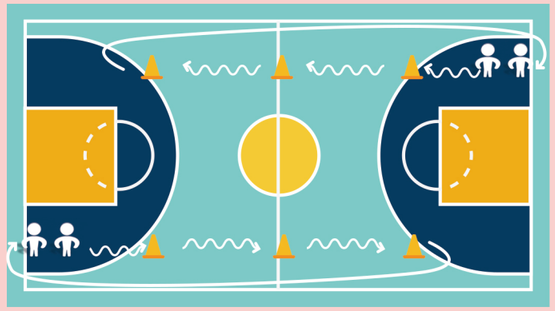
L5

三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮（交叉步）（篮筐右侧）：

·学员分成两组，以右手为例，运球到标志桶处做两步急停后撤运球，然后转体做半转身、左手向后转身方向按拍一次球、在换至右手运球，右脚蹬地加速突破。依次类推，到最后一个标志桶处从两侧运球返回到排尾。如下图所示：。

·动作要领：运球急停时要站稳，后撤时护球手要保护好球，做完半转身运球时要加速运球突破。

练习4-6组。



游戏 ：10分钟

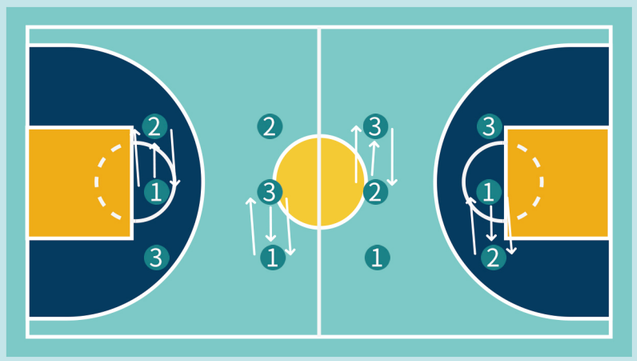
学员围成一圈，然后统一向自己右边做胸前、击地传球，教练吹哨迅速改变方向，在传球过程中教练也会随机增加球数，接不到球或者两颗球碰到一起做15个俯卧撑。

重点部分 ：25分钟

八字围绕胸前传球：

·持球人将球传给任意一侧队友，随后向接球队友身后跑动，接球队友顺势跑到中间并将球传给另一侧跑动队友，传完球迅速向接球队友身后跑动，推进完成三人围绕八字胸前传球，以此类推。如下图所示：

·动作要领：接球学员向传球学员斜前方侧身要球，记住传球后的跑动方向。



比赛部分 ：25分钟

L5

比赛：

全场3V3/4V4

1.按水平均分成两组

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）

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。希望下节课同学们在做行进间急停后撤衔接半转身突破；八字围绕胸前传球；能更好的熟练掌握，急停后撤衔接半转身突破做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~

Lesson6

Do Your Best ▸▸▸

1.复习行进间急停后撤衔接半转身突破
2.行进间左手勾手上篮
3.行进间急停背后突破

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。
·复习脚步训练无球、有球(顺步、交叉步、急停急起、前转身后转身、)
·三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮 (交叉步) (篮筐左侧)
·两线快攻练习(传5次)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

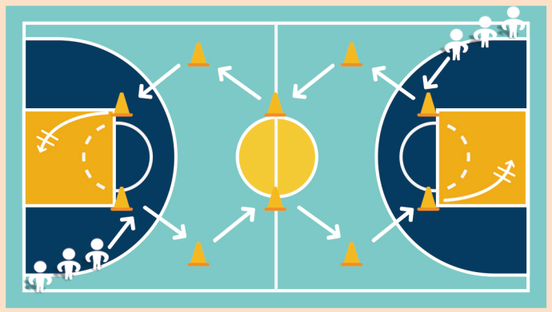
动态：

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

复习行进间急停后撤衔接半转身突破：

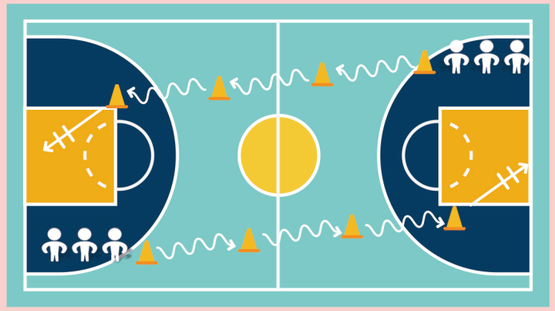
（1）学员按水平分成两两一组从底角出发。
（2）学员运球走“Z”字型路线，运球至标志物时侧身两步急停，后拉球两次马上衔接半转身突破。以此类推，最后突破上篮。
（3）上篮后自投自抢，落位对侧队尾。
（4）全场一圈为一组，练习3组：



基本部分 ：15分钟

行进间左手勾手上篮：

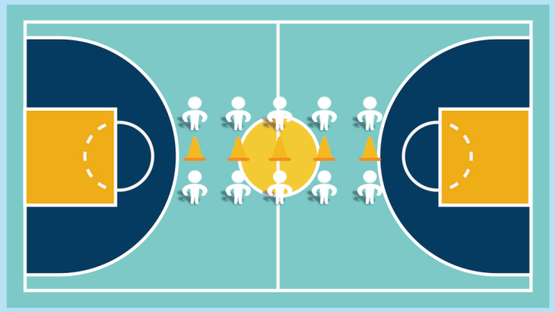
（1）学员均分成两组，站在球场对角两侧。
（2）运球至障碍物前两脚打开，左手内外运球后向前推放球加速至下一个障碍物，依次类推。
（3）最后一个障碍物过人后加速运球左手勾手上篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。
（4）全场一圈为一组，练习3组。



游戏 ：10分钟

口是心非：

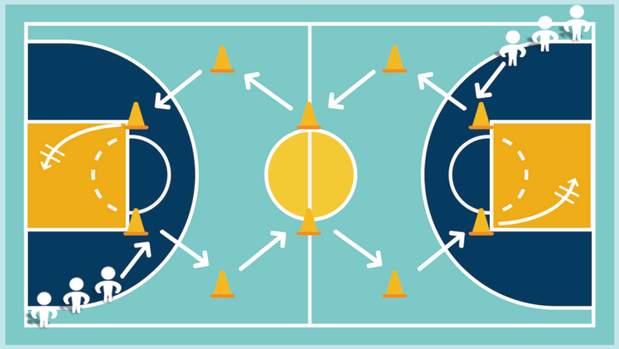
场地中间按一字等间距摆好锥桶，每两锥桶中间站一学员右手运球。当教练喊出“左”时学员向右运球一步，“右”时向左运球一步。做错淘汰。



重点部分 ：25分钟

行进间急停背后突破

（1）学员按水平分成两两一组从底角出发。
（2）学员运球走“Z”字型路线，运球至标志物时侧身两步急停，后拉球两次马上衔接背后运球换手突破。以此类推，最后突破上篮。
（3）上篮后自投自抢，落位对侧队尾。
（4）全场一圈为一组，练习3组：



比赛部分 >>>>> 25分钟

全场5v5
1.按水平均分成两组
2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
3.比赛部分（严谨吹罚，允许一次走步和二次运球）
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）

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急停突破技术，能够清晰的理解面对防守人紧逼，如何选择突破。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~

Lesson7 Do Your Best

1.复习行进间急停背后突破
2.行进间急停后撤衔接胯下突破
3.三人8字围绕击地

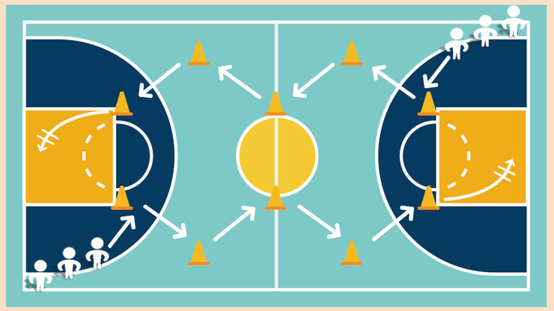
准备部分 >>>>> 10分钟

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。
·复习行进间急停背后突破
·行进间急停后撤衔接胯下突破
·三人8字围绕击地
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

行进间急停背后突破：
（1）学员按水平分成两两一组从底角出发。
（2）学员运球走“Z”字型路线，运球至标志物时侧身两步急停，后拉球两次马上衔接背后运球换手突破。以此类推，最后突破上篮。
（3）上篮后自投自抢，落位对侧队尾。
（4）全场一圈为一组，练习3组：



基本部分 ：15分钟

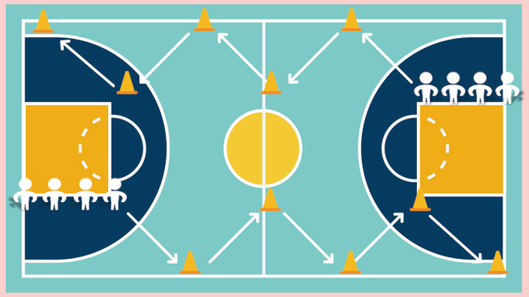
行进间急停后撤衔接胯下突破:

1.组织教法:八位学员分为两组，两边底线排队，吹哨两边同学同时出发，做完在对面排队。

2.动作方法:锥桶位置运球出发，到下一个锥桶后做侧身两步急停，向后拉球，然后做胯下运球向下一个锥桶运球。

3.注意事项:做侧身两步急停时要注意球的落点在后脚位置，目视前方，胯下运球后要注意压肩降重心突破

4.全场一圈为一组，练习3组。



L7

游戏 ：10分钟

终结游戏:

两人一组面对面站立，三次环腰之后双方碰球完成投篮，进球获胜，失败的则5个蹲起。

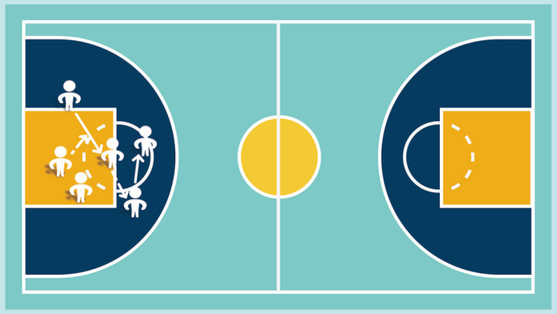
重点部分 ：25分钟

三人8字围绕手递手传球:

·组织教法：三人一组底线位置排队。

·教学教法：中间学员持球发起，接球人向中间移动，传球人在接球人身后将球击地传出。

·注：来回一组，每组练习三次。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解:

1赛前(按照年龄，身高，技术）分组

2赛前礼仪（相互学习）

3球权（跳球，猜拳）

4比赛：全场5v5

5不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

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，所有同学已经掌握变向后突破上篮，但我们还要反复的练习来提高命中率，希望下节课同学们能更好的在比赛中熟练应用组合变向，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~

L8

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

1.复习行进间急停后撤衔接胯下突破
2.行进间右手反手上篮
3.行进间急停胯下突破

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。

·复习行进间急停后撤衔接胯下突破

·行进间右手反手上篮

·行进间急停胯下突破

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

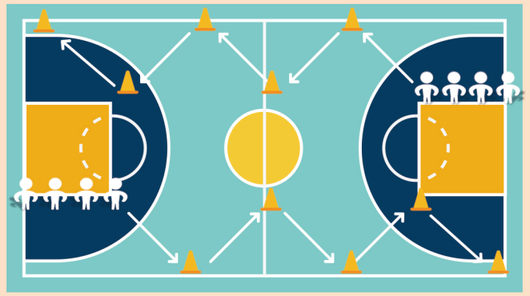
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

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

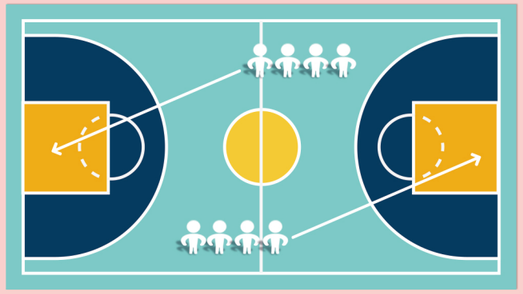
全场1v1：
1.组织教法：八位学员分为两组，两边底线排队，吹哨两边同学同时出发，做完在对面排队。
2.动作方法：锥桶位置运球出发，到下一个锥桶后做侧身两步急停，向后拉球，然后做胯下运球向下一个锥桶运球。
3.注意事项：做侧身两步急停时要注意球的落点在后脚位置，目视前方，胯下运球后要注意压肩降重心突破
每人x3组



L8

基本部分 ：15分钟

行进间右手反手上篮：
1.组织教法：八位学员分为两组，中场线排队
2.教学教法：从中场线出发向右侧45°持球推进至左侧篮下，用手托住篮球，利用手腕和手指的力量将球向上拨动，在推进的过程中，要控制好步幅的大小，上篮时与篮筐的距离，出手的位置，拨球时，手腕也不能是直上直下，要稍带一些由外到内的转动。
两侧篮筐同时练习，每人x10次为1组，每人2组

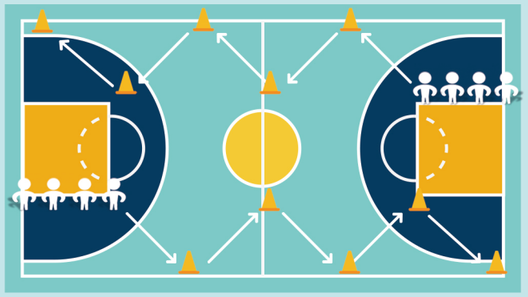


游戏 ：10分钟

粘年糕:
2人一组趴在地上围一圈，中间留2人石头、剪刀、布，输的负责抓人，赢的人负责跑，绕圆圈跑动，快速趴在地上的组里，随后另一侧趴着的人迅速跑起来。

重点部分 ：25分钟

行进间急停胯下突破：
1.组织教法：八位学员分为两组，两边地线排队
2.教学教法：底线出发，运球到锥桶后同侧脚先停，后脚跟上，然后两脚跳步降重心调整脚步做胯下运球，然后加速突破



L8

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场3V3，4V4
5不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

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接球一步急停加进攻脚步练习了，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张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson 9

Do Your Best ▸▸▸

1.复习行进间急停胯下突破
2.行进间急停后撤衔接背后突破
3.胸前传球接力

准备部分 >>>>>> : 10分钟

课堂常规：

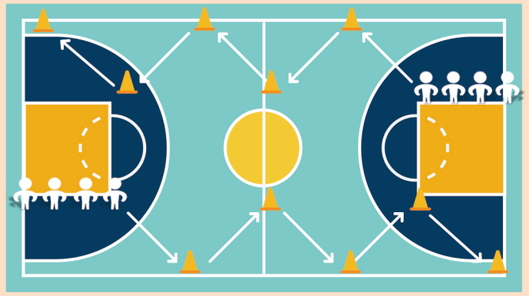
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·复习行进间急停胯下突破
·行进间急停后撤衔接背后突破
·胸前传球接力
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

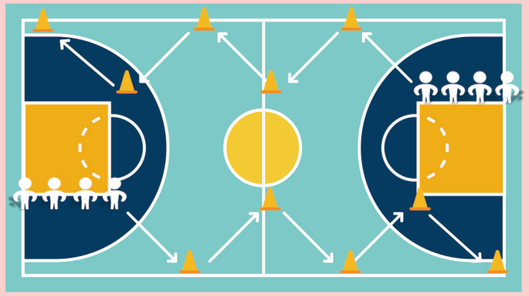
过渡部分 >>>>>> : 10分钟

复习行进间急停胯下突破：
排队从底线出发，运球到锥桶后同侧脚先停，后脚跟上，然后两脚跳步降重心调整脚步做胯下运球，然后加速突破。
每人8-10组



基本部分 >>>>>> : 15分钟

行进间急停后撤衔接背后突破：
分别从两边底线出发，到下一个锥桶后做侧身两步急停，调整脚步做背后运球然后加速突破。注意侧身两步急停球的落点要在后面脚的脚跟位置。

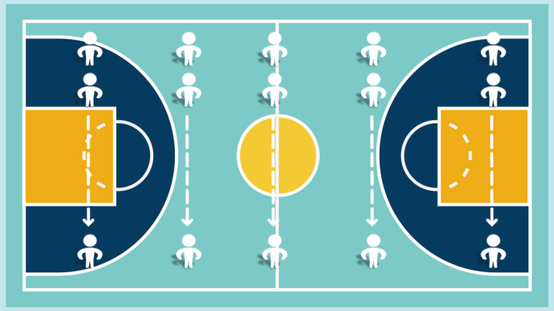


游戏 >>>>>> : 10分钟

猫抓老鼠：
以球场的两边边线为界限，两个人一组对立站好，在两个人中间摆放一个锥桶，两边学员一边拍球，一边做石头剪刀布，赢了的同学是猫，输了的是老鼠，猫要追老鼠，要在老鼠跑到边线之前追到，追到胜利，没追到失败。全程都是拍球状态。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

胸前传球接力：
以三人一组为例，有球的一方多人，没有球的一方一个人，进行胸前传接球，记住传完球之后快速跑到你对面传球人身后排队，50次为一组，传5组。注意传球时要立腕手掌外翻，传球要有力迅速。



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）
·不能走不违例，不能二次运球，注意打手犯规
比赛：全场5v5

L9

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胸前传接球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握胸前传接球，不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张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson10 Do Your Best ▶▶▶

1.复习胸前传球接力
2.行进间左手反手上篮
3.行进间急停转身突破

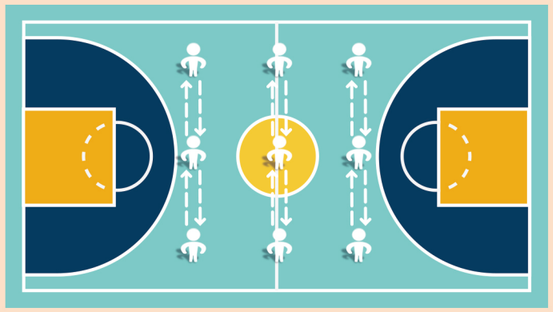
准备部分 >>>>>> ：10分钟

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。
·复习胸前传球接力
·行进间左手反手上篮
·行进间急停转身突破
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
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

L10

过渡部分 >>>>>> ：10分钟

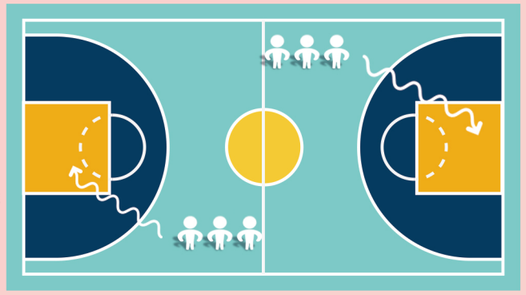
复习胸前传球接力：
·要求学员按图所示3人一组完成胸前传球接力练习
·注：学员在没有持球时要养成习惯曲臂迎球，所有传球使用胸前平传球 快速将球传出。



基本部分 ：15分钟

行进间左手反手上篮：

·要求学员按图所示完成行进间左手反手上篮练习。
·以左手上篮为例运球加速到篮下左脚起步的同时持球向篮下跨步左腿落地的同时右腿以90°方向跨步，左腿紧跟右腿向上摆动。全身用力向上起跳打板投篮。
·动作要点：左脚起步要比正手上篮的起步点近一些。左手手臂托球由眼前高度高举过头 手心轻轻旋转打板入框。
·易错点：起步第一步过早。起跳后身体弯度过大 使得出手角度降低。
10次/组，3组



游戏 ：10分钟

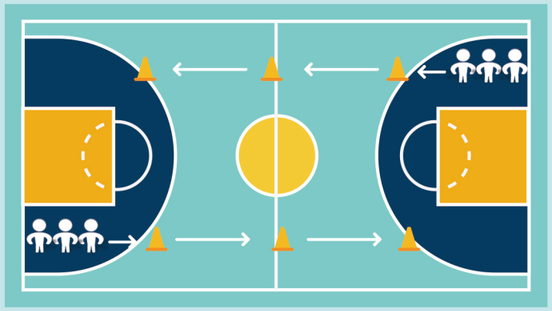
运球抢终结大战：

学员分成两组，两个底角排队，每人一颗球，弧顶放一颗球。运球绕三分线外去孤顶抢球。抢到球的队员可以一手抱球一手上篮。没抢到的运球防守做干扰，可以抢断后进攻，先进球者胜利，输的淘汰。 5个蹲起。

重点部分 ：25分钟

挡拆练习：

·要求学员按图所示完成行进间急停转身突破的练习。
·要求学员右手运球加速至障碍物做侧步急停动作，右手运球为例急停时左脚前右脚后。急停后以左脚为轴心脚 右脚向后跨步转身后换左手运球加速。循序练习。
·动作要领：转身时要控制重心平稳。转身结束后换手运球 将球向前推出运球加速向前突破。



比赛部分 ：25分钟

比赛对抗：

3v3或5v5
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

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运球突破过人与全场1v2的技能，胯下运球掌握不好的同学课后要加强练习，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 ▸▸▸

1.复习行进间急停转身突破
2.行进间急停后撤衔接背后突破
3.击地传球接力

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。
·复习行进间急停转身突破
·行进间急停后撤衔接背后突破
·击地传球接力
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

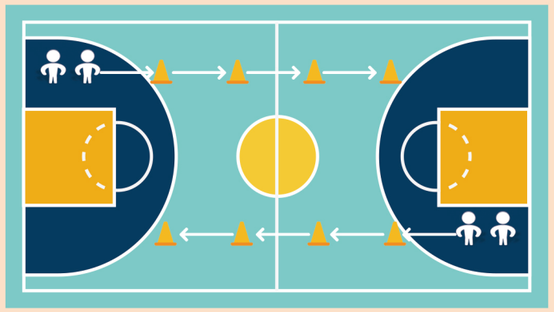
动态：

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

复习行进间急停转身突破

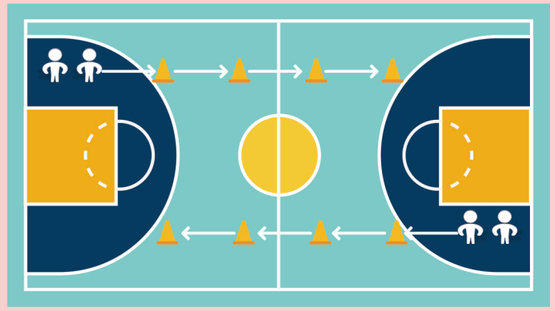
·组织教法：队员分成两组，运球到锥桶做一步急停，然后转身突破，依次做急停转身运球突破，做到最后一个锥桶后运球回到队尾排队。
·动作要领：运球急停时要站稳，然后转身时重心不要有太大的起伏，做完转身后要加速运球突破。



基本部分 >>>>>> : 15分钟

行进间急停后撤衔接背后突破：

·组织教法：把学员分成两组，运球到锥桶后急停后拉，然后衔接背后运球加速到下一个锥桶，依次做急停后拉衔接背后运球，做到最后一个锥桶后运球回到队尾排队。
·动作要领：运球急停时要站稳，然后后拉时重心起伏不要太大，衔接背后运球后要加速运球突破。
每人练习5组



游戏 >>>>>> : 10分钟

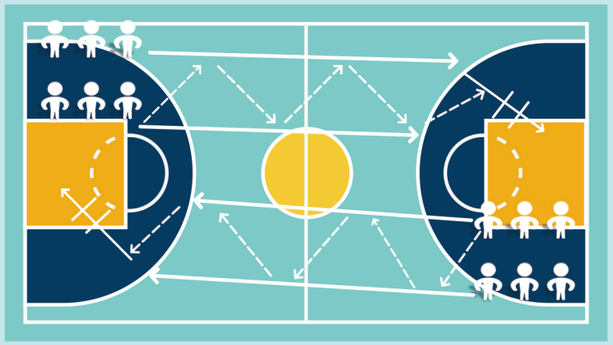
传球反应游戏：

三个学员间隔三米围成一个三角形坐着传球，中间一名学员抢断。10次传球一个回合。被断传输的人惩罚5个俯卧撑。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

上线挡拆后下顺接球投篮：

·组织教法：学员按水平两两分成一组，两两相对间距4米，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击地传球训练，两组同时进行，完成后到对面队尾排队，并交换内外位置
·动作要领：侧身跑时要把上半身转向队友方向，两人四目相对去传球，传球要有提前量。
每组练习5圈



比赛部分 >>>>>> ：25分钟

规则讲解：

全场5v5

1.按水平均分成两组

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；严谨吹罚。）

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）

L11

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，复习行进间急停转身突破，大部分同学已经基本掌握行进间急停后撤衔接背后突破，击地传球接力，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~

Lesson12 Do Your Best ▶▶▶

1.复习击地传球接力
2.行进间上篮抛投打板
3.行进间急停变向突破

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）教练提问上节课训练内容了解孩子接受程度。

·复习击地传球接力

·行进间上篮抛投打板

·行进间急停变向突破

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

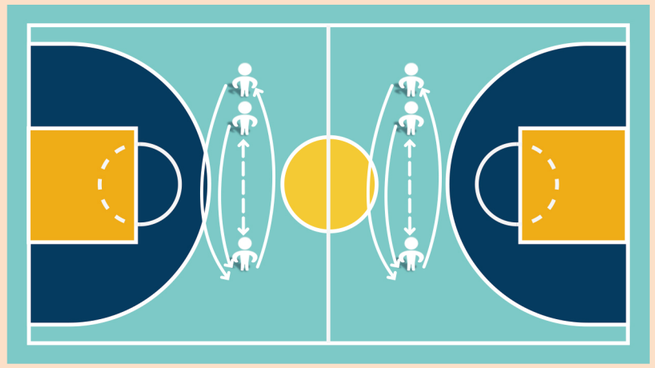
第五节：见线折返跑

L12

过渡部分 >>>>>> ：10分钟

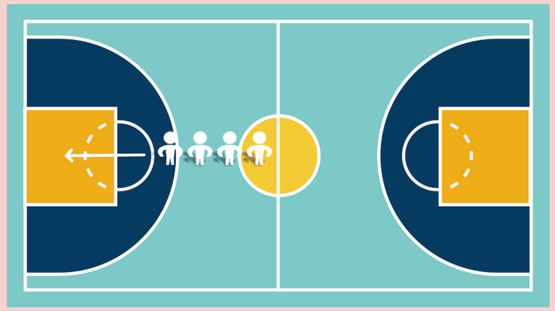
复习击地传球接力

三人一组进行击地传球，一号球员传给二号球员同时跑到二号球员身后排队，二号球员接到球马上传给三号球员，二号球员跑到三号球员身后排队，进行接力传球。要求传球都是击地传球，传在两个人三分之二的位置上。数出次数，30次一组。3组



基本部分 ：15分钟

行进间上篮抛投打板：
·学员在弧顶三分线排队，向篮下运球进行三步上篮，最后的终结方式采用抛投打板，抛投时要弧线变高，肩关节充分打开，顶轴压腕，动作要完整。

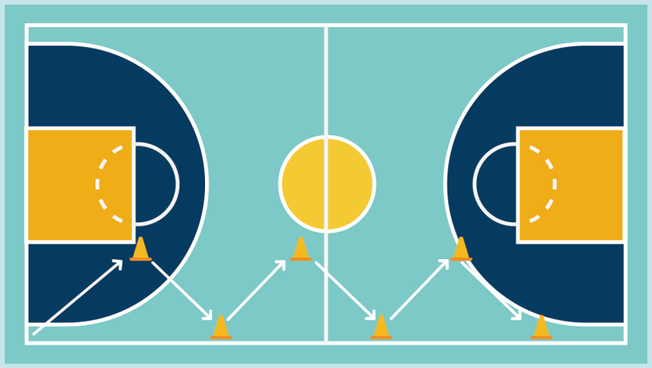


游戏 ：10分钟

蚂蚁搬家：
把学员分三组，场地中间放相应的篮球，教练吹哨去抢中间的篮球然后搬回自己家中，中间搬完后1组去2组，2组去3组，3组去1组，直到获得三个球的组获胜。

重点部分 ：25分钟

行进间急停变向突破：
队员在底线排队，第一个人运球到第一个锥桶做体前变向，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。
到锥桶时一定要急停降低重心。核心收紧。
做变向时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4不要走步违例，不能二次运球，注意打手犯规
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行进间急停变向突破的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，行进间急停变向突破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 13

Do Your Best ▶▶▶

1.复习行进间急停变向突破
2.全场双球同节奏运球
3.四角传球

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。

·复习行进间急停变向突破

·全场双球同节奏运球

·四角传球

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

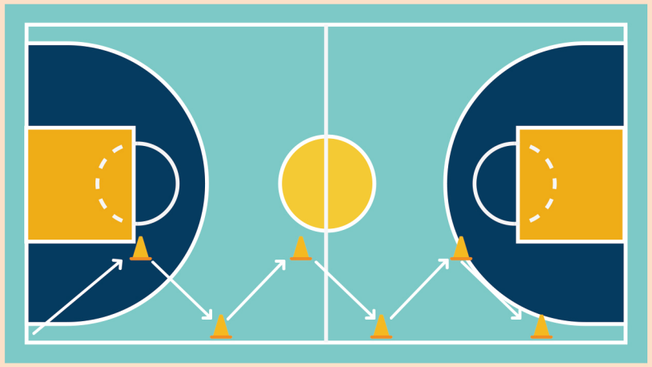
过渡部分 >>>>>> : 10分钟

行进间急停变向突破：

·队员在底线排队，第一个人运球到第一个锥桶做体前变向，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。到锥桶时一定要急停降低重心。核心收紧。

·做变向时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。

8-10组

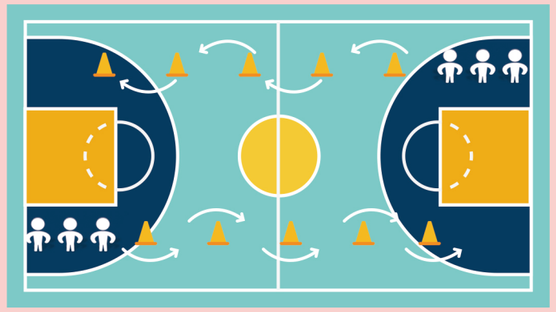


基本部分 >>>>>> : 15分钟

1.行进间双手低运球

2.行进间双手高运球

要求：同节奏，降低重心



游戏 >>>>>> : 5分钟

底线分别站两组排队，同时出发到罚篮线，然后进攻篮筐，可上篮可投篮，进球后去中场位置摆井字棋，一队一个球。

如果快的人选择了一种进攻方式，另一个必须选择另一种。

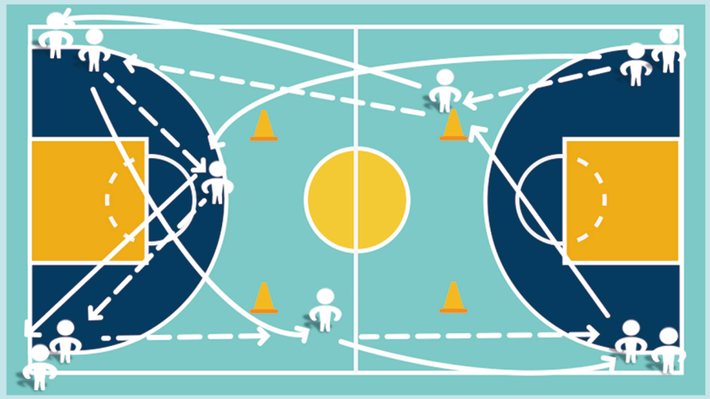
重点部分 >>>>>> : 25分钟

四角双手胸前传球：

学员分别站到小篮球场的四角排队站好，中间摆放四个标志桶，其中一角队员持球，持球队员的左边上一位队员做逆时针无球跑位，跑到标志桶处接球后，双手胸前传给自己的对面的队员；向内侧传球的队员传球后顺势逆时针跑动接球，依次类推，将球传至100次结束（如图1所示）

四角双手击地传球：

学员分别站到小篮球场的四角排队站好，中间摆放四个标志桶，其中一角队员持球，持球队员的左边上一位队员做逆时针无球跑位，跑到标志桶处接球后双手击地传给自己的对面的队员；向内侧传球的队员传球后顺势逆时针跑动接球，依次类推，将球传至100次结束（如图1所示）



比赛部分 >>>>>> ：25分钟

规则讲解：
1.按水平均分成两组
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行进间z字背后运球动作。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球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张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson14 Do Your Best ▶▶▶

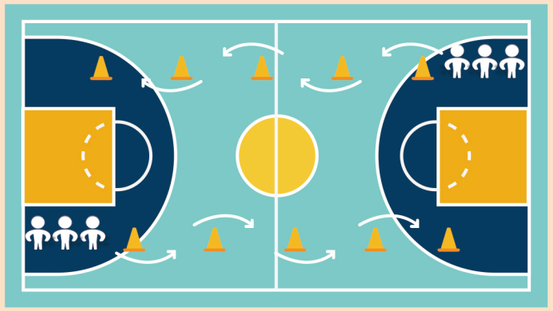
1.复习全场双球同节奏运球
2.行进间抛投空心
3.行进间急停背后突破

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。
·复习全场双球同节奏运球
·行进间抛投空心
·行进间急停背后突破
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
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

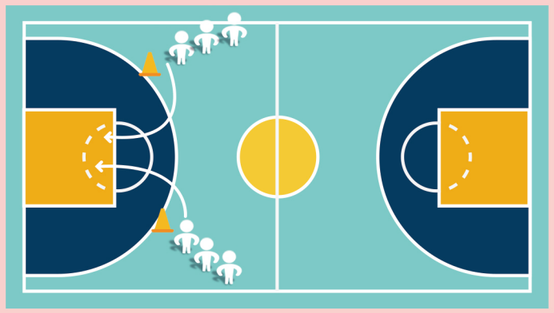
过渡部分 >>>>>> ：10分钟

复习上节课内容：
1.行进间双手低运球
2.行进间双手高运球
12人每人3组
要求：同节奏，降低重心



基本部分 ：15分钟

行进间抛投：
学员在三分线外45度排队，向篮下交叉步突破三步上篮，最后的终结方式采用抛投空心，抛投时要弧线变高，肩关节充分打开，顶轴压腕，动作要完整。
12人每人5组

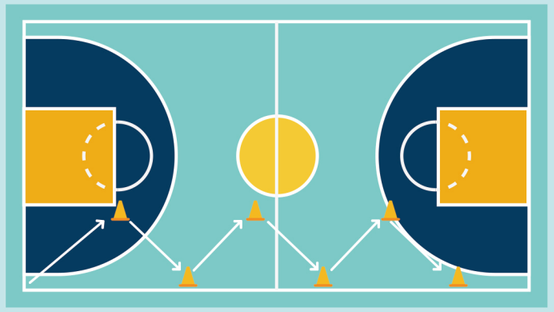


游戏 ：10分钟

跨步抓人：
4-6人一组，每组一人抓，其余人被抓，在指定线后，A跨x步，B跨x+1步，A能抓到谁，谁和A身份互换。

重点部分 ：25分钟

行进间急停背后突破：
·队员在底线排队，第一个人运球到第一个锥桶做急停背后变向，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。到锥桶时一定要急停降低重心。核心收紧。
·做背后时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1.按水平均分成两组
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）
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行进间z字背后运球动作。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球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张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson15 Do Your Best ▶▶▶

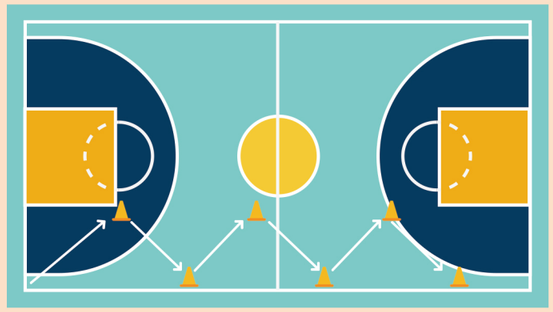
1.复习行进间急停背后突破
2.双球Z字运球
3.四角传球

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。
·复习行进间急停背后突破
·双球Z字运球
·四角传球
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
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

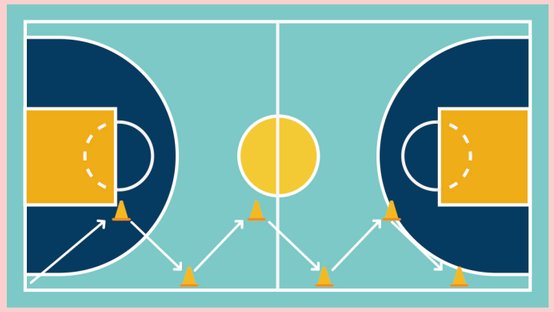
过渡部分 ：10分钟

复习行进间急停背后突破：
·队员在底线排队，第一个人运球到第一个锥桶做急停背后变向，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。到锥桶时一定要急停降低重心。核心收紧。
·做背后时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。
·每人10组



基本部分 ：15分钟

双球Z字运球：
队员分成两组，分别站到两侧底线，排头开始行进间双手运球，行至标志桶处，变向至下一个标志桶，继续进行，直至做完最后一个，下一个同学继续进行，每人训练3组。

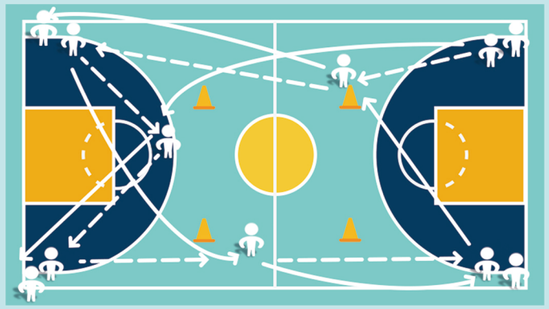


游戏 ：10分钟

捕猎人：
学员每人拿一个球在球场，
范围：三分线内
规则：选出两个学员作为猎人在三分线外拿瑜伽球，其他队员在三分线内跑动，猎人运用瑜伽球砸向中间的小队员，砸中则被淘汰，淘汰队员站到教练身边给其他小朋友加油，10分钟内，如果所有的队员被淘汰，则猎人胜利，如果有小队员没有被淘汰，则小队员胜利。

重点部分 ：25分钟

四角双手胸前传球：
学员分别站到小篮球场的四角排队站好，中间摆放四个标志桶，其中一角队员持球，持球队员的左边上一位队员做逆时针无球跑位，跑到标志桶处接球后，双手胸前传给自己的对面的队员；向内侧传球的队员传球后顺势逆时针跑动接球，依次类推，将球传至100次结束（如图1所示）



比赛部分 ：25分钟

强调比赛规则：
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运双球Z字、四角传球，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~

Lesson16

Do Your Best ▶▶▶

1.复习四角传球
2.行进间转身后投篮
3.行进间急停胯下突破

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。
·复习四角传球
·行进间转身后投篮
·行进间急停胯下突破
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

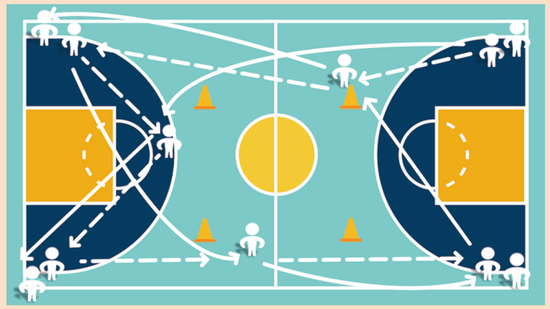
动态：

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

复习四角传球：

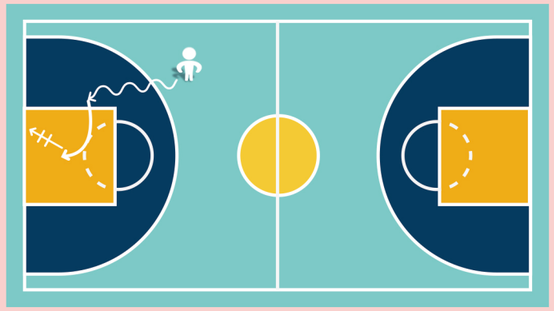
学员分别站到小篮球场的四角排队站好，中间摆放四个标志桶，其中一角队员持球，持球队员的左边上一位队员做逆时针无球跑位，跑到标志桶处接球后，双手胸前传给自己的对面的队员；向内侧传球的队员传球后顺势逆时针跑动接球，依次类推，将球传至100次结束（如图1所示）



基本部分 ：15分钟

行进间转身后投篮：

·队员在三分线外45度角持球做三威胁，教练吹哨运球突破到篮下做背转身投篮。
·要求：转身后停稳后投篮。（如图所示）



游戏 ：10分钟

翻碟子：

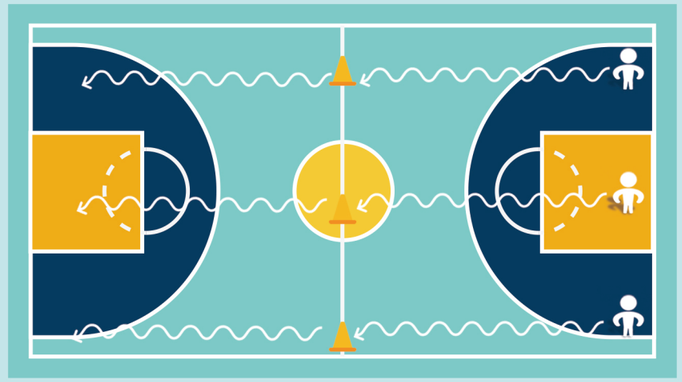
将学员分为两组，将一定数量的碟子放在中圈位置，一半正一半反，听教练员吹哨同时出发。到时间结束，看两队碟子数量，数量多的获胜。

重点部分 ：25分钟

行进间急停胯下突破：

队员底线持球做三威胁，教练吹哨后加速运球到标志桶后做急停胯下后突破运球。
要求：队员运球到标志桶急停时应降低重心，目视前方，胯下一定要转髋，脚尖对准前进的方向。（如图所示）

←:传球方向 :学员 ←:跑动路线 :运球方向



比赛部分 ：25分钟

赛前礼仪：
1.按水平均分成两组
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 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行进间急停胯下突破动作。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球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张影结束。

喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson17

Do Your Best ▶▶▶

1.复习行进间急停胯下突破
2.各种组合运球
3.四角传球

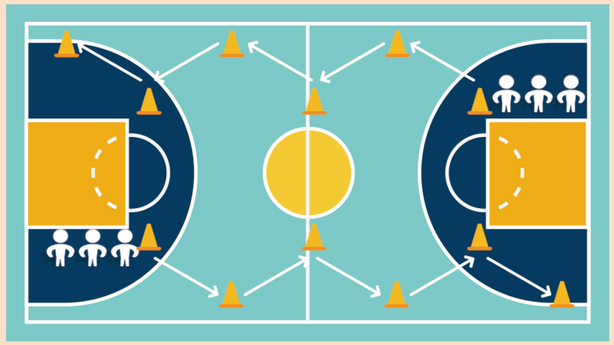
准备部分 ：10分钟

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。
·复习行进间急停胯下突破
·各种组合运球
·四角传球
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

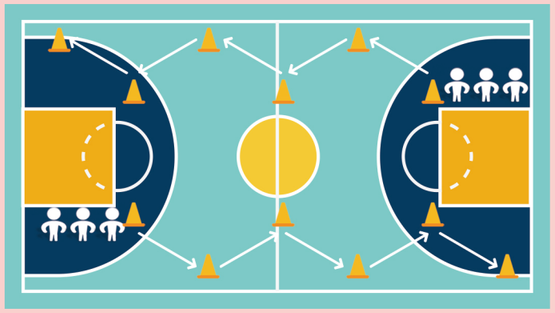
过渡部分 ：10分钟

复习行进间急停胯下突破：
排队从底线出发，运球到锥桶后同侧脚先停，后脚跟上，然后两脚跳步降重心调整脚步做胯下运球，然后加速突破
:学员　:运球路线



基本部分 ：15分钟

各种组合运球：



游戏 ：10分钟

将学员分成红蓝两队，两队间隔性围成一个圈投篮，如果第一名学员投进，数1分并继续投，如果没投进，则逆时针转动，下一个投，投篮时，除两侧学员不能干扰，其他队员可干扰，看哪一队先得到11分。

重点部分 ：25分钟

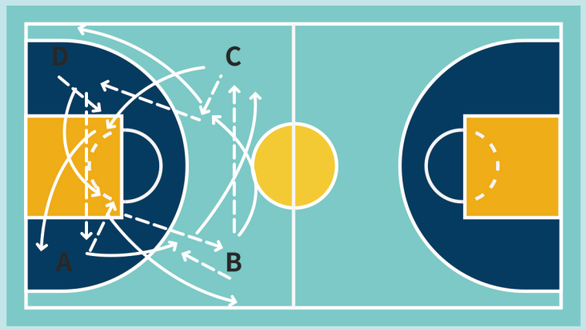
四角传球：

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。

以上传球要给出提前量。

←:传球方向 :学员 ←:跑动路线 :运球方向



比赛部分 ：25分钟

1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场5v5
5不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

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胸前传接球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握胸前传接球，不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张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 18

Do Your Best ▶▶▶

1.复习各种组合运球
2.行进间转身后上篮
3.行进间急停转身突破

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。
·复习各种组合运球
·行进间转身后上篮
·行进间急停转身突破
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

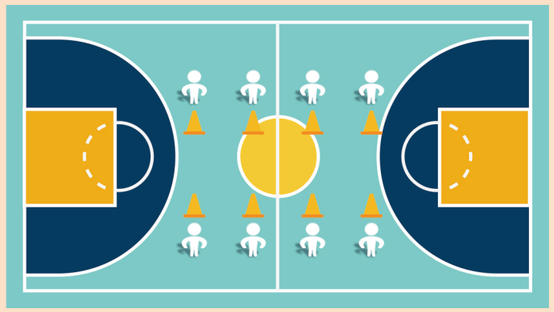
动态：

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

复习各种组合运球：

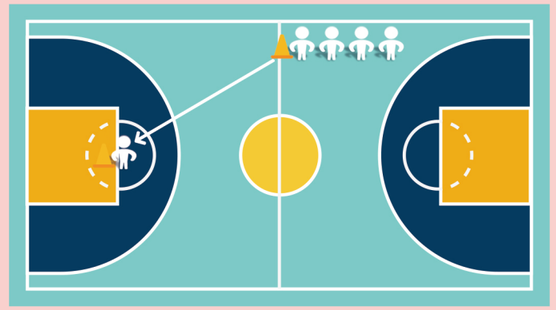
1.运球抛接锥桶
2.低运球敲击锥桶
3.运球一次换手加触摸锥桶
4.连续换手加触摸锥桶
5.过桥运球
6.过桥运球加换手运球
每种每名学员做2组



基本部分 ：15分钟

行进间转身后上篮：
·中线运球过去，到锥桶做转身衔接上篮。

:学员 :跑动路线 :障碍物 :投篮路线



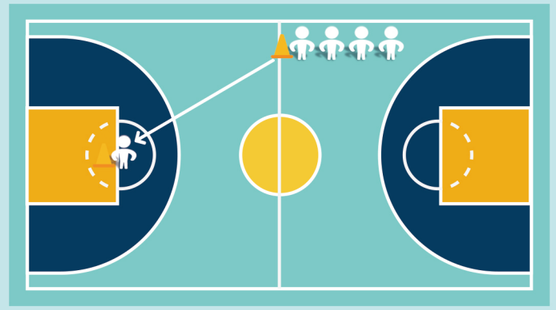
游戏 ：10分钟

团队投篮大战：

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

行进间急停转身突破：
中线运球过去，到锥桶做急停后衔接转身进行突破。



比赛部分 >>>>> ：25分钟 .....

规则讲解：
2V2或3V3
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。

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行进间转身后上篮了，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张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~