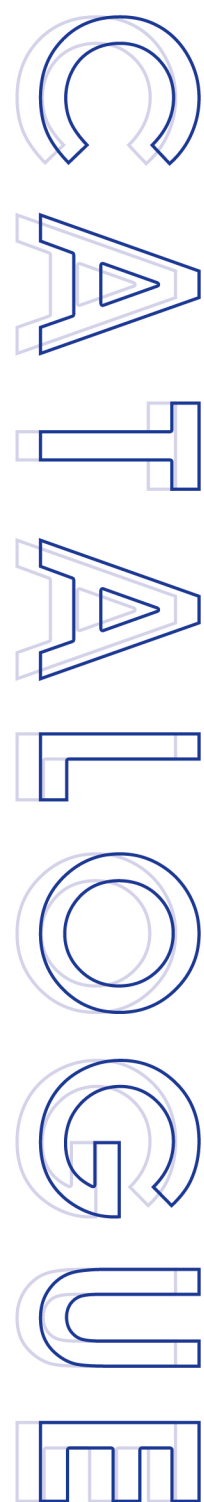


新生版(上)

U7青少年 篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育





目录

Lesson1	投篮姿势练习	01
Lesson2	行进间单手运球 加投篮	04
Lesson3	运球一步急停投篮	06
Lesson4	双手击地传接球 投篮练习	09
Lesson5	行进间急停 击地传球	11
Lesson6	跑动击地传球 加投篮	14
Lesson7	影子防守	16
Lesson8	原地双手打鼓 (双手运球)	18

Lesson9	躲避大花猫 (双手滚球)	21
Lesson10	行进间体前变向练习	23
Lesson11	有防守下选择传球方式 (体侧、头上)训练	25
Lesson12	45°传切及 拉出接应训练	27
Lesson13	原地三步上篮	30
Lesson14	行进间三步上篮	32
Lesson15	练切入和接应	34
Lesson16	切入加三步上篮	36
Lesson17	模拟实战 长传球的练习	38
Lesson18	三步上篮	40

扫码查看热身视频



Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

—投篮姿势练习—

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, 不能说话及不拍球。
- (4) 教练介绍篮球的基本常识。

第一节课:

以提问的方式进行, 介绍篮球的来源。篮球是美国体育教师詹姆斯-奈-史密斯发明的, 发明时间为1891年。

介绍篮球规格: 4号球 5号球 6号球 7号球。

本节课内容: 原地运球练习、投篮动作练习

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

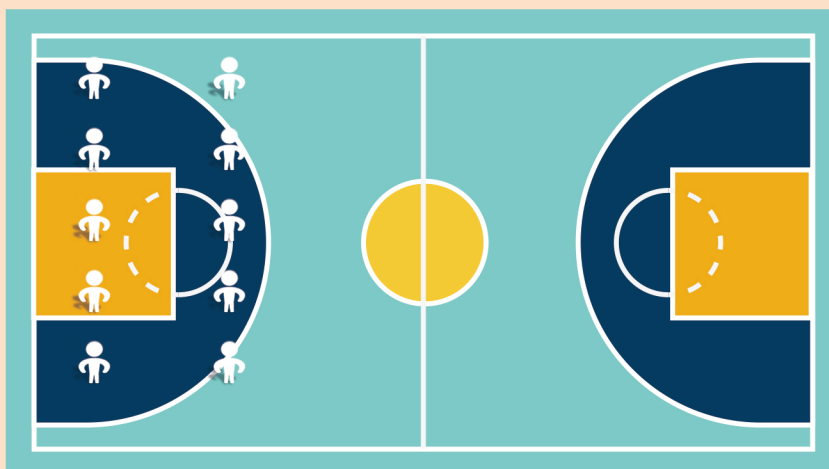
- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 第一节: 抱膝上提 | 第二节: 提膝外摆 | 第三节: 提膝内摆 | 第四节: 抬脚上提 |
| 第五节: 屈髋拉伸 | 第六节: 转髋跑 | 第七节: 侧滑步 | 第八节: 碎步加速跑 |
| 第九节: 前后跳 | 第十节: 左右跳 | 第十一节: 前前后后 | 第十二节: 高抬腿 |
| 第十三节: 折返跑 | | | |

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

三威胁姿势练习:

- 动作要领: 双脚平行开立略比肩宽, 双腿略微弯曲, 臀部下蹲, 腰背挺直, 上身微微前倾, 双手持球, 触球部位在球的侧后方, 眼睛目视前方。
- 重点、难点: 膝盖不要超过脚尖、腰背挺直。
- 方法: 教练员讲解示范后, 两人一组, 每人一个篮球, 面对面站立。教练员吹哨后, 学员原地跳步。
- 三威胁, 5次x2组

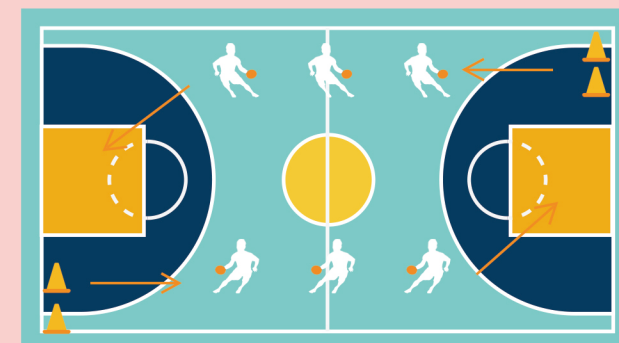
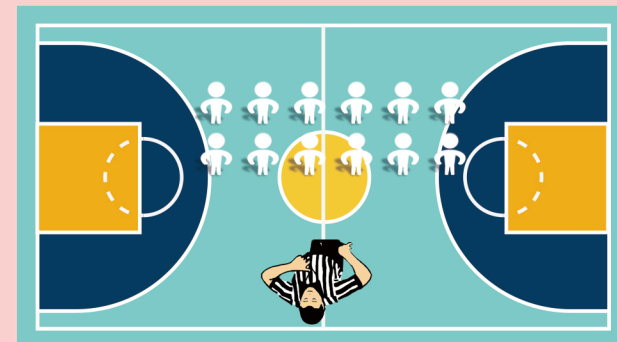


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

原地运球练习

在三威胁动作控制下完成, 右手原地运球在右脚斜前方, 运球时五指张开, 手指触球, 掌心空出, 大臂带动小臂向下按压。运球高度不要超过膝盖, 左手撑拳放在胸前护球。
左右x12秒x3组



行进间单手直线运球:

- 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。
- 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, 运球结束到另一侧队尾排队。回到出发点为一组。次数/六组。

⚠️ 易犯错误及纠正方法

❌ 易犯错误: 用手掌拍球, 控制不住球, 低头运球。

✅ 纠正方法: 强调运球手法、徒手做模仿练习, 反复练习手臂迎送动作, 反复进行按拍球的动作练习, 强调目视前方。

游戏

>>>>> 🏀: 5分钟

木头人定:

玩法: 教练员背对着小朋友, 哨声响起后小朋友开始拍球。教练员吹哨子并转身, 此时小朋友需双手持球变木头人, 并且球不能掉落。

重点部分

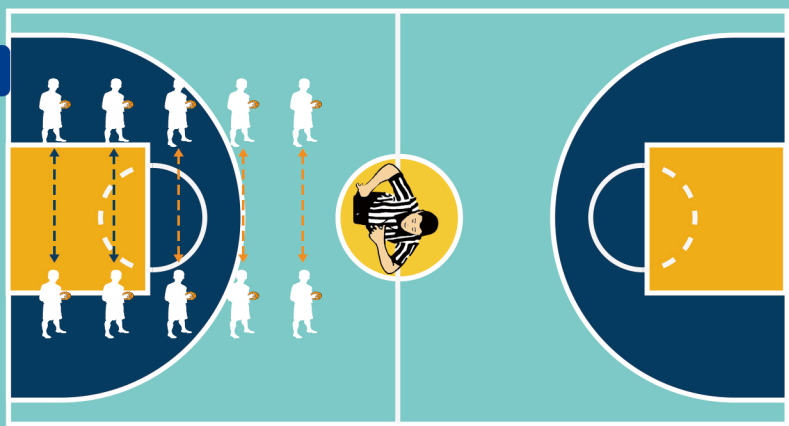
>>>>> 🏀: 25分钟

投篮动作练习:

教练员讲解并示范:

- 先做无球投篮动作, 两脚分开与肩同宽, 屈膝半蹲腰背挺直, 身体微微前倾, 抬头目视篮筐。右手手心向上手指向后放在右侧肩上(3个90°)辅助手指向上, 在投篮手侧面。投篮时, 蹬地起跳, 顶肘压腕, 护球手跟腕。
- 训练方法: 两人一组, 相距3-4米面对面站立, 喊“准备”时, 屈膝半蹲架球。喊投篮时, 起跳顶肘压腕。

L1



投篮动作练习



原地投篮练习：

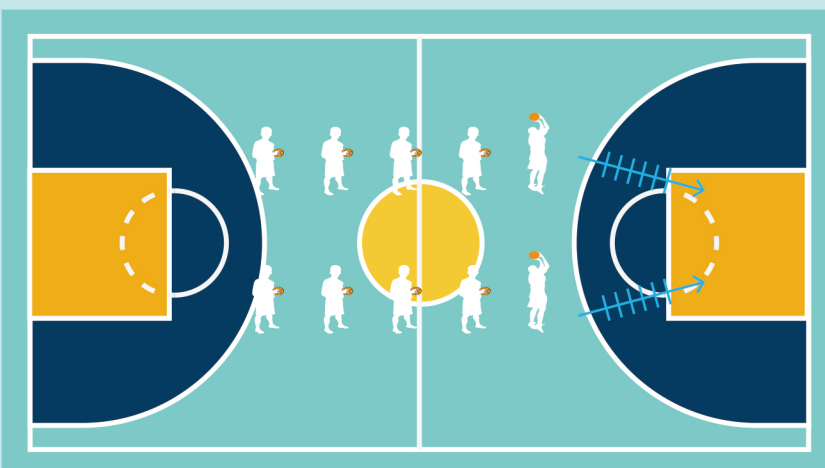
·玩法：分成两路中队，面对篮筐拉开距离，听到哨声后依序投射，谁先投进二十个的为冠军。（3组）

·教法：以右手投篮为例，右手五指自然分开，手心空出，用指根以上的部位持球，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方，目视篮球。两脚分开与肩同宽，两膝微屈，重心落在两脚掌上。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈，食，中指用力拨球。通过指端将球柔和的投出。球出手的瞬间，身体随投篮动作向上伸展，脚跟微提起。

易犯错误及纠正方法

✗ 易犯错误：持球手法不正确；肘关节外展；身体配合不协调。

✓ 纠正方法：重复讲解、示范投篮动作要点；反复模仿正确投篮技术动作；语言信号提示学生“抬肘、伸臂、压腕”随时根据学生练习和掌握动作的情况，针对易出现的错误，用集体和个人纠正。



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

比赛：全场1V1

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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

L2

Lesson 2

Do Your Best >>>

—行进间单手运球加投篮—

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) 教练介绍篮球的基本常识。

本节课内容：

五点投篮练习、行进间单手运球加投篮

热身环节：

跑7圈走1圈

动态：

第一节：抱膝上提

第二节：提膝外摆

第三节：提膝内摆

第四节：抬脚上提

第五节：屈髋拉伸

第六节：转髋跑

第七节：侧滑步

第八节：碎步加速跑

第九节：前后跳

第十节：左右跳

第十一节：前前后后

第十二节：高抬腿

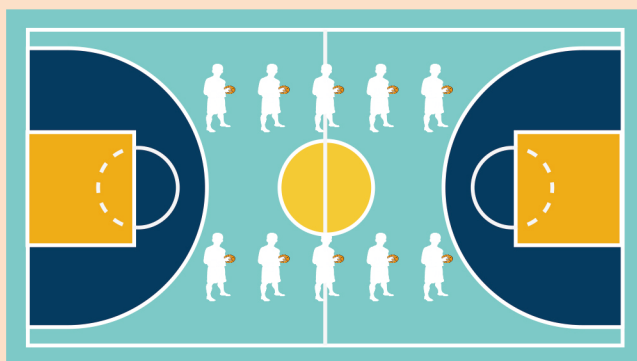
第十三节：折返跑

过渡部分

>>>>>  : 10分钟

原地运球练习:

- 练习原地左右手低、中、高运球各30秒为一组。左右手各练习两组。
- 要求:三威胁站立,眼睛目视对面同学,护球手抬起,鼓励练习。



基本部分

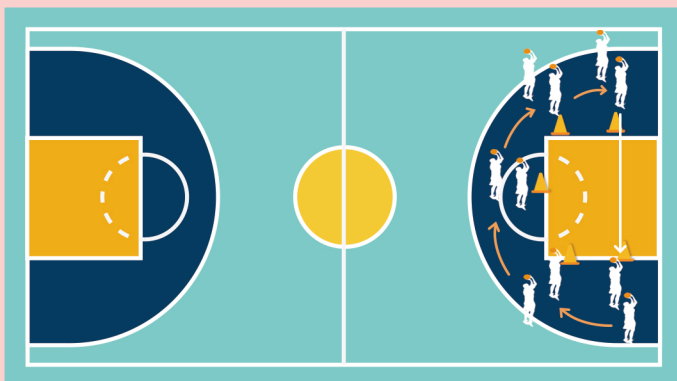
>>>>>  : 15分钟

五点投篮练习:

在篮筐两侧零度角,两侧四十五度角还有九十度中心点进行投篮练习。每个点站两名同学,每人三次投篮机会,投完之后全部向左侧移动到下一个投篮点继续练习。

要求:

屈膝下蹲,眼睛目视篮筐,手臂夹紧不要外翻,腿部发力起跳投篮。



游戏

>>>>>  : 5分钟

投篮对抗赛:

全体成员分两组,每组两分钟时间排成一队站在正对篮筐两步远位置进行投篮,进球数量少的一组组内每人20个蹲起做为一个小小的惩罚。

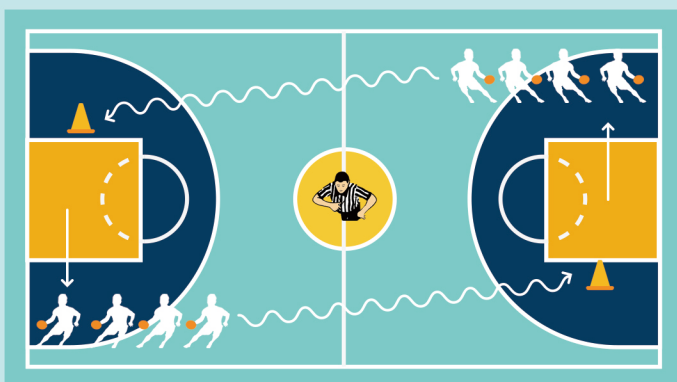
重点部分

>>>>>  : 25分钟

行进间单手运球加投篮:

分两组站在篮筐两侧,吹哨开始两侧的第一名同学同时右手运球出发到标志桶位置投篮,投完篮之后拿下篮板球到同侧后方排队,当前面同学投完篮之后下一名同学运球出发。

!注:全体右手共进16颗球后换到左侧左手练习。



⊗纠错:行进间运球时注意手臂抬起,把球拍到腰间位置,眼睛目视前方,运球到达投篮位置时两步停住站稳,眼睛看向篮筐,投篮姿势准备好,屈膝下蹲起跳完成投篮,投完篮之后自己去拿篮板球后运球向同侧排队。

比赛部分

>>>>>  : 25分钟

规则讲解:

鼓励学员敢于投篮 不允许携带球跑或双手运球 防守时不允许打人、拉人、推人
比赛:全场1v1,分红蓝两组进行,任意一名同学进1球换下一组

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best ▶▶▶

—运球一步急停投篮—

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。

课程内容:运球一步急停练习、运球一步急停投篮

热身环节：跑7圈走1圈

动态：

第一节：抱膝上提

第二节：提膝外摆

第三节：提膝内摆

第四节：抬脚上提

第五节：屈髋拉伸

第六节：转髋跑

第七节：侧滑步

第八节：碎步加速跑

第九节：前后跳

第十节：左右跳

第十一节：前前后后

第十二节：高抬腿

第十三节：折返跑

过渡部分

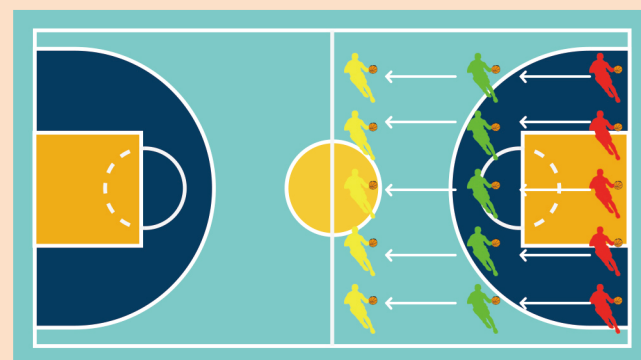
>>>>>  : 10分钟

无球一步急停练习：

·底线站一排，教练吹哨以后向前走两步做一步急停，停稳后保持三威胁姿势。

·再次吹哨后，继续走两步做一步急停三威胁。一直做到对面底线在做回来，要求脚步交代清楚。

!标注：红色代表第一次 绿色代表第二次 黄色代表第三次..... 依次做到对面底线。



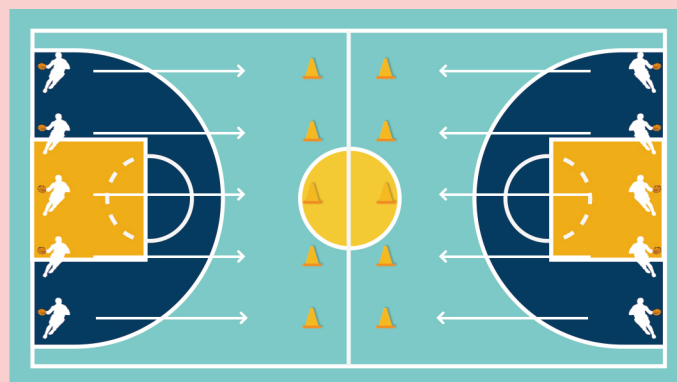
基本部分

>>>>>  : 15分钟

运球一步急停练习：

·在刚才无球的基础上加上运球。

·分成两组分别站在两侧底线（持球），在中线位置摆两排锥桶。吹哨以后两组同学同时运球出发到锥桶位置做一步急停，要求脚步交代清楚。



游戏

>>>>>  : 5分钟

看谁快：

两个人一组面对面站好，中间摆放一个锥桶，教练开始做出指令，学员一边开始运球，一边完成教练指令，以右手为例，右手运球左手完成教练指令。比如：摸眼睛，摸耳朵，摸鼻子等身体部位，学生听见指令去做。当教练喊到抢的时候，看谁先抢到锥桶，抢到的获胜。（输的人做5个俯卧撑）

重点部分

>>>>>  : 25分钟

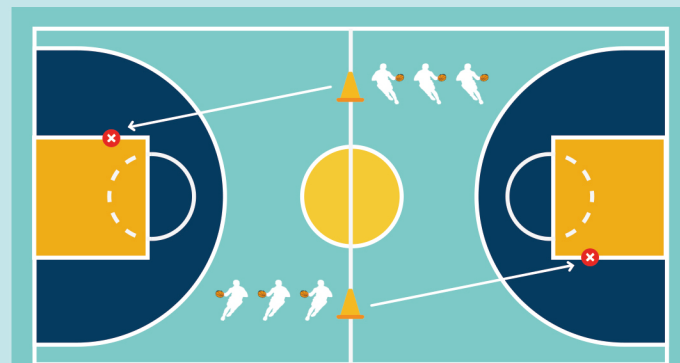
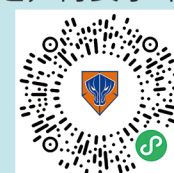
运球一步急停投篮：

·在中线摆两个锥桶。

·分成两组，分别站在两个锥桶后面排队（先以右侧为例）。

·吹哨后两组第一个人同时运球往篮下走，到指定位置做一步急停投篮。先要求脚步交代清楚，再要求命中率。

·右边做完换边。



比赛部分

>>>>>  : 25分钟

规则讲解：

鼓励学员敢于投篮

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场1v1

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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

— 双手击地传球 —
投篮练习

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, 不说话及不拍球。

课堂常规:

双手击地传球动作练习、双手击地传球投篮练习

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

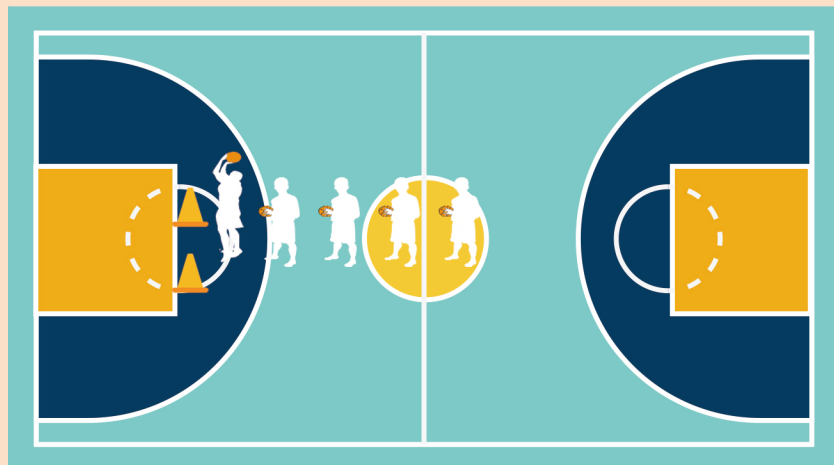
- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 第一节: 抱膝上提 | 第二节: 提膝外摆 | 第三节: 提膝内摆 | 第四节: 抬脚上提 |
| 第五节: 屈髋拉伸 | 第六节: 转髋跑 | 第七节: 侧滑步 | 第八节: 碎步加速跑 |
| 第九节: 前后跳 | 第十节: 左右跳 | 第十一节: 前前后后 | 第十二节: 高抬腿 |
| 第十三节: 折返跑 | | | |

过渡部分

>>>>> 🏀 : 10 分钟

投篮练习(双手胸前投篮):

- 在罚球线位置排队, 依次进行投篮。投完篮抢篮板重新排队。
- 投篮动作要求: 双脚平行站立, 脚尖指向篮筐。屈膝屈髋, 上身保持挺直, 双手持球在胸前, 两个手把拇指呈八字, 五个手指把球包裹住, 掌心空出来。瞄篮筐起跳投篮。注意起跳时把球同时从胸前推出去。(可以玩投篮out)

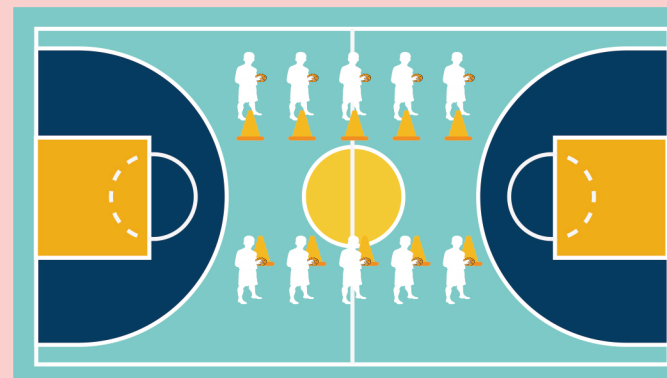


基本部分

>>>>> 🏀 : 15 分钟

双手击地传球动作练习:

- 分成两组, 在两排锥桶后面对面站好。
- 准备动作双脚平行站立, 双手持球位于胸前, 大臂加紧。吹哨以后上步传球(以上右脚为例), 上步同时双手向前推出掌心朝外指向地面。



游戏

>>>>> 🏀 : 5 分钟

小袋鼠搬家:

- 场地: 利用整个篮球场(半个篮球场)。
- 方法: 把人数分成相等两组, 同时在底线准备, 第一个同学持球站立, 其他学生依次站好, 准备接球。
- 游戏开始: 第一个同学快速把球夹到腿上, 向中场跳去或跑去, 在中场后再跳回, 第二个同学接到球后, 再用同样的方法做, 看哪边学员先完成。
- 规则: 在哪里失败了, 重新再哪开始。

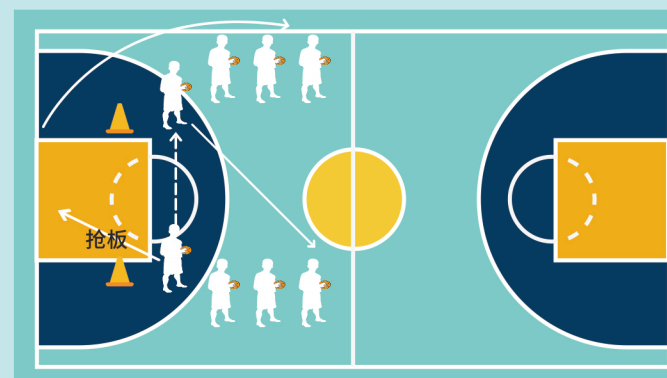
重点部分

>>>>> 🏀 : 25 分钟



双手击地传球投篮练习:

- 两人一组, 根据人数分成若干组。
- 在三分线以里45度的位置摆放两个锥桶, 每组人分别站在两个锥桶位置。
- 左侧人持球, 给右侧人击地传球。右侧人重心降低双手打开形成一个面接球动作顺势投篮。投完篮左侧同学抢篮板交叉排队。



比赛部分

>>>>> 🏀 : 25 分钟

规则讲解:

- 不允许携带球跑或双手运球
- 防守时不允许打人、拉人、推人
- 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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

—行进间急停击地传球—

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, 不说话及不拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

本节课内容: 行进间运球绕“一”字障碍物练习、行进间急停击地传球

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 第一节: 抱膝上提 | 第二节: 提膝外摆 | 第三节: 提膝内摆 | 第四节: 抬脚上提 |
| 第五节: 屈髋拉伸 | 第六节: 转髋跑 | 第七节: 侧滑步 | 第八节: 碎步加速跑 |
| 第九节: 前后跳 | 第十节: 左右跳 | 第十一节: 前前后后 | 第十二节: 高抬腿 |
| 第十三节: 折返跑 | | | |

过渡部分

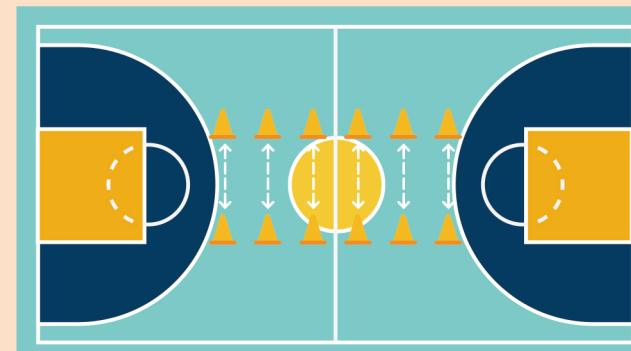
>>>>> : 10 分钟..... 

传球练习:

·用标志碟将12人分两列散开, 两两相对, 练习双手击地传球。

·吹哨一次传球一次, 要求动作标准; 吹一次哨传球20次, 接到球直接快速传, 并要求动作完整并标准(每组20次, 共3组)。

⊗易错点: 连续传20次球时, 大家的动作不再保持标准, 时刻提醒所有人保持标准。



基本部分

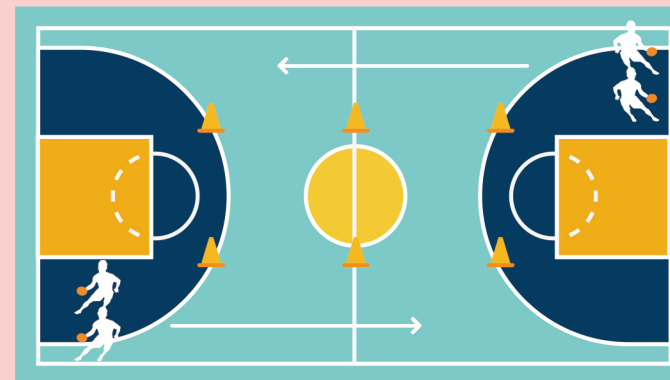
>>>>> : 15 分钟..... 

行进间运球绕“一”字障碍物练习:

·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。

·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。(共10组)

⊗易错点: 遇到锥桶以后要降低身体重心、目视前方、大力运球



游戏

>>>>> : 5 分钟..... 

钓鱼:

·场地: 利用整个篮球场(半个篮球场)。

·方法: 把人数分成相等两组, 同时在底线准备, 第一个同学一手拿球一手持跳架, 其他同学拿球依次站好, 对面球框下方放11个标志碟。

·游戏开始: 第一个同学, 边拍球边跑向标志碟, 用跳架勾起一个标志碟后快速运球回去, 将标志碟放在本组旁边, 跳架给第二个同学, 后面同学再用同样的方法做, 看看最后哪组钓上来的标志碟多。

重点部分



: 25 分钟

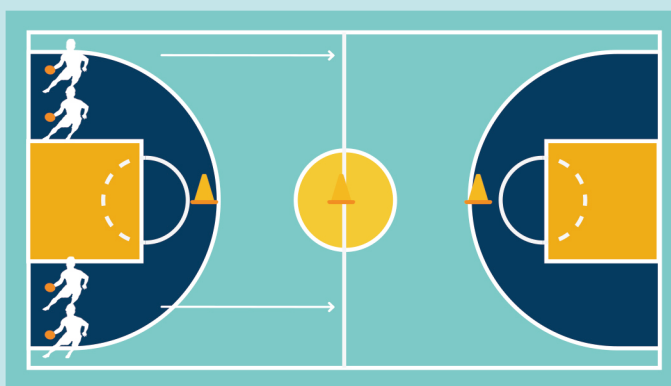


行进间急停击地传球：

·标志碟3个，场地中间纵向均匀分开摆放，两组同学在同一侧底线左右站开。

·两人一组，左侧拿球，底线出发，运球至标志碟处一步（两步）急停击地传球。（共15组）

⊗易错点：击地传球的落点应在传球人至接球人三分之二处，不要砸到标志碟上或者太近太远处。



比赛部分



: 25 分钟



规则讲解：

鼓励学员投篮或上篮

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 6

Do Your Best ▶▶▶

—跑动击地传球加投篮—

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，不说话及不拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

本节课内容：行进间滑步击地传球、跑动击地传球加投篮

热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。

动态：

第一节：抱膝上提

第二节：提膝外摆

第三节：提膝内摆

第四节：抬脚上提

第五节：屈髋拉伸

第六节：转髋跑

第七节：侧滑步

第八节：碎步加速跑

第九节：前后跳

第十节：左右跳

第十一节：前前后后

第十二节：高抬腿

第十三节：折返跑

过渡部分



: 10 分钟

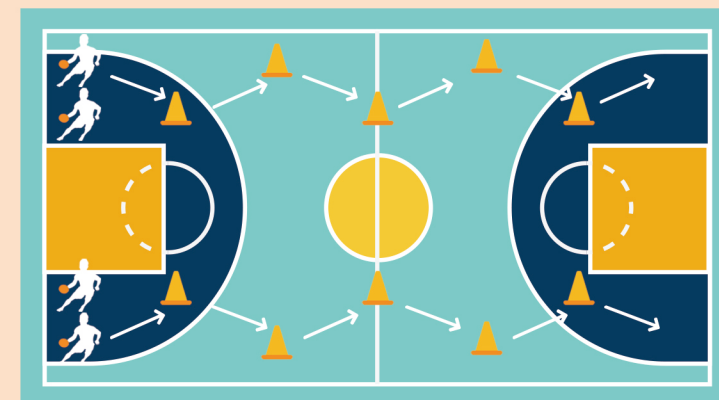


防守脚步练习：

·标志碟，全场两侧Z字摆开。学员分两组站在同侧底线。

·出发前每个同学需头顶标志碟，要求做侧滑步时标志碟不可掉落，以此来控制同学们重心频繁的上下起伏。回来时走两组标志碟中间跑回来。（共10组）

⊗易错点：双脚容易并在一起、重心容易上下起伏。



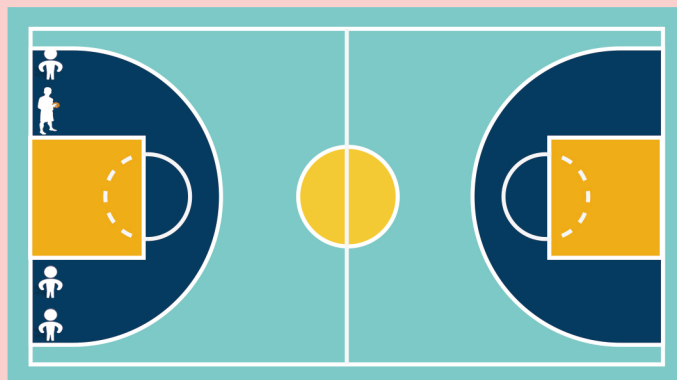
基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

行进间滑步击地传球:

- 同学们分两组站在底线，间距4米，两人一组面对面站，左侧同学拿球。
- 侧滑步至另一侧底线同时击地传球。要求，接到球即传球，动作要完整且标准。回来时沿各自边线跑回。(共10组)

⊗易错点：双脚容易并在一起、重心容易上下起伏、传球动作不标准。



游戏

>>>>>>  : 5 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

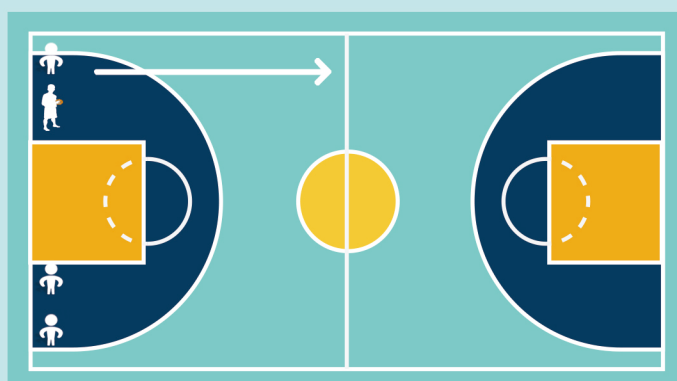
>>>>>>  : 25 分钟



跑动击地传球加投篮:

- 学员分两组站在底线，间距4米，左侧同学拿球，两人一组，面对面站。
- 两人一组，面向对侧底线方向侧身跑同时击地传球。要求接到球即传球，传至对侧篮下进行打板投篮。动作要标准。回来时沿各自边线跑回。(共20组)

⊗易错点：侧身跑的动作要与侧滑步区分开、传球要有提前量。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

不允许携带球跑或双手运球 防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best >>>

—影子防守—

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。

动态:

第一节：抱膝上提
第五节：屈髋拉伸
第九节：前后跳
第十三节：折返跑

第二节：提膝外摆
第六节：转髋跑
第十节：左右跳

第三节：提膝内摆
第七节：侧滑步
第十一节：前前后后

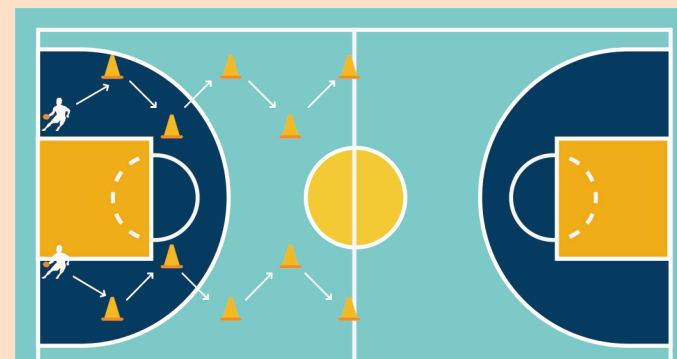
第四节：抬脚上提
第八节：碎步加速跑
第十二节：高抬腿

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

Z字防守滑步:

如图所示摆好锥桶，将学员分为两组，讲解滑步的技术要领：两脚分开，降低重心，挺胸抬头，目视前方，前腿跨后腿蹬，两腿保持间距，向锥桶方向前进，一手扬起，一手地滚球。依次走完所有锥桶，然后拍球从旁边跑回队尾。每人5组。

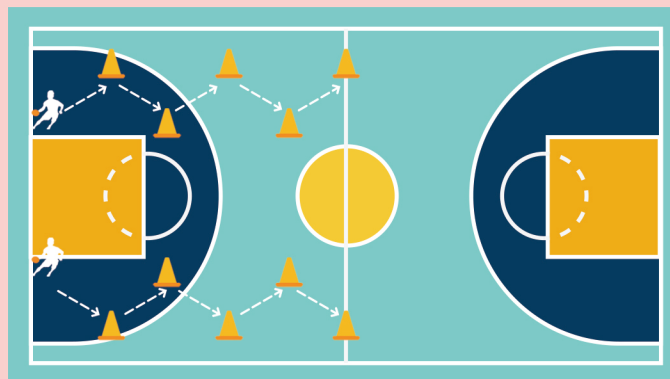


基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

Z字行进间运球

如图所示摆好锥桶，将学员分为两组，讲解运球要领：运球时要手腕手指发力，控制好球的高度不可以高于膝盖，依次走遍所有锥桶，注意左右手的运用，向左边走的时候用左手拍球，向右边走的时候用右手拍球。每人8组。



游戏

>>>>>>  : 5 分钟

小袋鼠搬家：

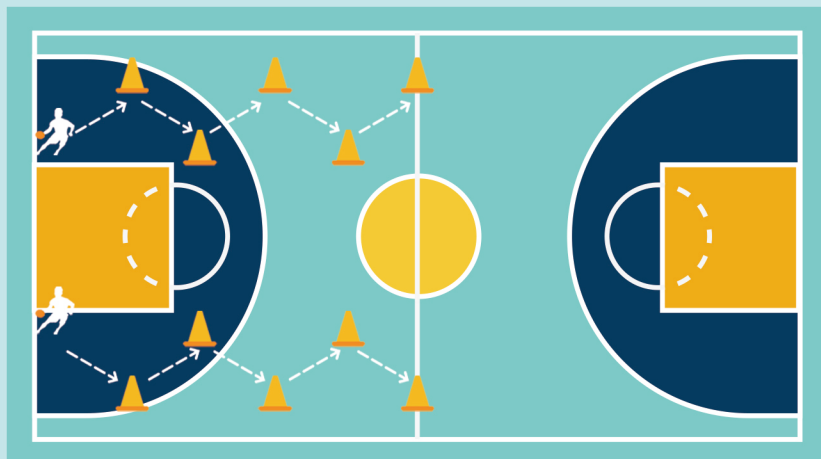
- 场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。
- 方法：把人数分成相等二组，同时在底线准备，第一个同学持球站立，其他学生依次站好，眼看前方同学的动作，准备接球。
- 游戏开始：第一个同学快速把球夹到腿中间，向中场跳去，到中场后再跳回，第二个同学接到球后，再用同样的方法做，以先结束者为胜。
- 规则：在哪里失败了，重新再哪开始。输的一组10个蹲起。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

影子防守：

如图所示摆好锥桶，学员两人一组，分为两队。将前面的内容相结合，一人Z字运球，一人做防守滑步防守持球人。所有学员依次走完所有锥桶，注意训练时动作不要变形，运球时将球运稳，防守保持重心和平衡。每人8组左右，每次做完一组，交换身份。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

不允许携带球跑或双手运球 防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 8

Do Your Best ▶▶▶

原地双手打鼓 (双手运球)

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，不说话及不拍球。

本节课内容：复习影子防守、原地双手打鼓

热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。

动态：

第一节：抱膝上提

第二节：提膝外摆

第三节：提膝内摆

第四节：抬脚上提

第五节：屈髋拉伸

第六节：转髋跑

第七节：侧滑步

第八节：碎步加速跑

第九节：前后跳

第十节：左右跳

第十一节：前前后后

第十二节：高抬腿

第十三节：折返跑

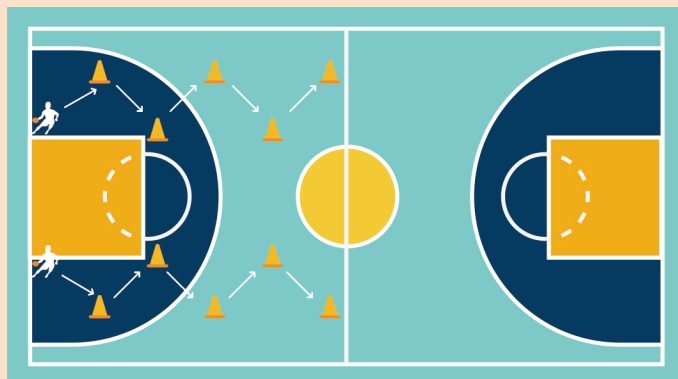
过渡部分

>>>>>> : 10分钟

一心二用:

1. 单手运球(换手)拿放锥桶
2. 两人一组单手运球石头剪刀布

! 注: 每个动作2-3组。



L8

重点部分

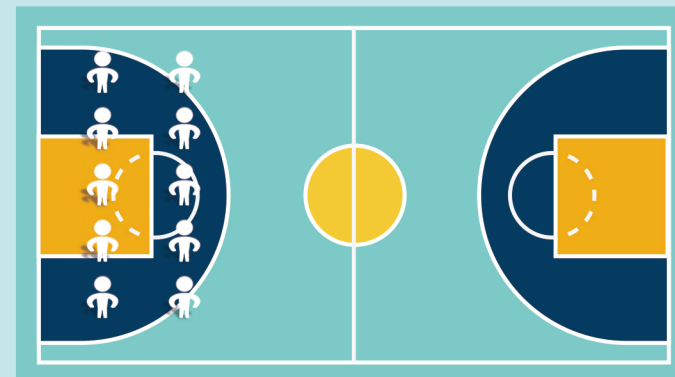
>>>>>> : 25分钟

原地双手打鼓:

- 双手运球一哨一拍
- 双手运球一哨三拍
- 双手连续拍



! 注: 每个练习次数30-50次, 组数至少3组, 剩余时间合理分配, 可多做几组。



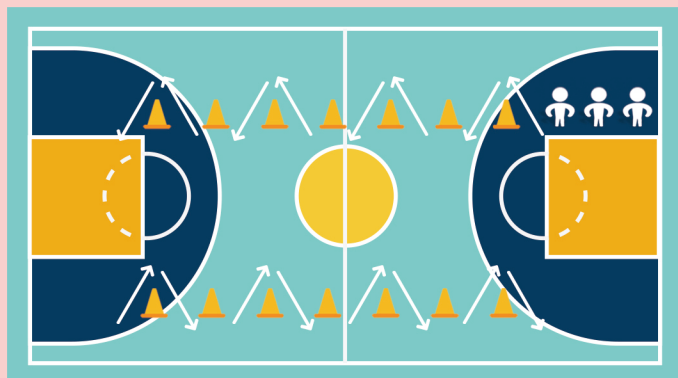
L8

基本部分

>>>>>> : 15分钟

复习影子防守:

如图所示摆好锥桶, 学员两人一组, 分为两队。将前面的内容相结合, 一人Z字运球, 一人做防守滑步防守持球人。所有学员依次走完所有锥桶, 注意训练时动作不要变形, 运球时将球运稳。防守保持重心平衡。每人8组左右, 每次做完一组交换身份。



比赛部分

>>>>>> : 25分钟

规则讲解:

- 不允许携带球跑或双手运球
- 防守时不允许打人、拉人、推人
- 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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>>> : 5分钟

一二三木头人:

场地: 利用整个篮球场

方法: 所有学员底线站一横排, 教练员在背过身子数一二三木头人的时候, 学员快速往前跑, 当教练员数完123木头人之后转过身, 学员要马上停止运动, 不然淘汰。

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

躲避大花猫 (双手滚球)

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。

本节课内容: 双手原地拍球、原地双手体前变相

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 第一节: 抱膝上提 | 第二节: 提膝外摆 | 第三节: 提膝内摆 | 第四节: 抬脚上提 |
| 第五节: 屈髋拉伸 | 第六节: 转髋跑 | 第七节: 侧滑步 | 第八节: 碎步加速跑 |
| 第九节: 前后跳 | 第十节: 左右跳 | 第十一节: 前前后后 | 第十二节: 高抬腿 |
| 第十三节: 折返跑 | | | |

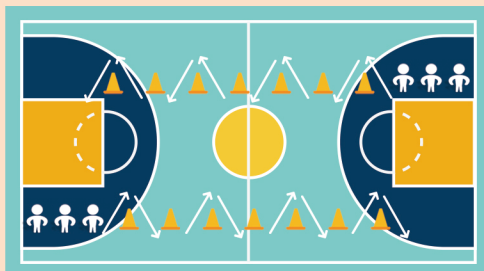
过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟



小蛇钻山洞:

- 分成两组, 摆一字障碍物, 学员双手拿球, 一只手拿球, 把另一个球放到地上, 单手滚球绕过障碍物。
- 双球放在身体侧前方, 双手滚球绕过障碍物。
- 每人五组。

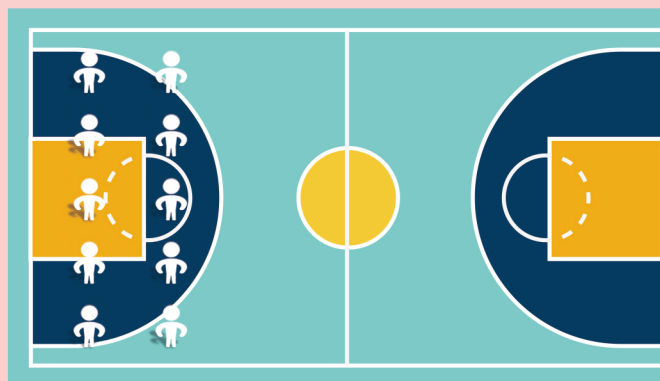


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

双手原地拍球:

两人一组, 面对面站立, 一个人做, 一个人负责数数, 前两组50次每组, 第三组100次共3组。



游戏

>>>>> 🏀: 5分钟

运球淘汰赛:

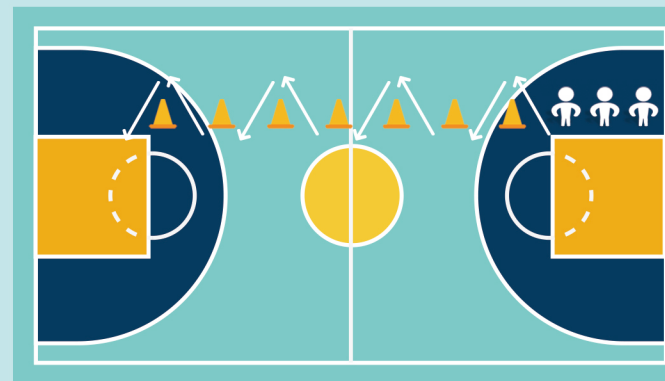
- 场地范围: 半个篮球场, 三分线内, 油漆区内依次缩小。
 - 规则: 在场内运球, 球出界的淘汰, 可以破坏他人运球至球出界, 根据人数缩小场地范围, 坚持到最后一个的获胜。
- 失败的小朋友集体坐在场地外, 游戏后一起做五个俯卧撑或者十个蹲起。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

原地双手体前变向:

两脚开立, 双腿屈膝, 两臂自然下垂。以右手为例, 右手运球, 右手按球的右方, 使球从自己的身体前右侧反弹到左侧前方。反复做20次, 做3组。



比赛部分

>>>>> 🏀: 25分钟

规则讲解:

鼓励孩子敢于投篮 不允许携带球跑或双手运球 防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 10

Do Your Best ▶▶▶

行进间体前变向练习

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。

本节课内容: 体前变向运球球性练习、体前变向运球、行进间体前变向

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

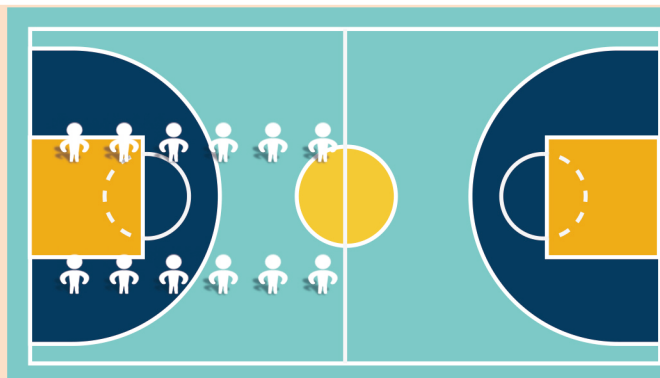
- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 第一节: 抱膝上提 | 第二节: 提膝外摆 | 第三节: 提膝内摆 | 第四节: 抬脚上提 |
| 第五节: 屈髋拉伸 | 第六节: 转髋跑 | 第七节: 侧滑步 | 第八节: 碎步加速跑 |
| 第九节: 前后跳 | 第十节: 左右跳 | 第十一节: 前前后后 | 第十二节: 高抬腿 |
| 第十三节: 折返跑 | | | |

过渡部分

>>>>> ⌚: 10 分钟

体前变向运球球性练习:

- 如图所示摆好锥桶, 让学员按锥桶位置站好, 每人一颗球。先做体前变向地滚球练习。
- 讲解要领: 两脚开立, 略宽于肩, 降低中心, 双手掌心相对, 将球从左手地滚至右手, 来回交替, 熟悉球感和节奏, 提前适应接下来的练习。

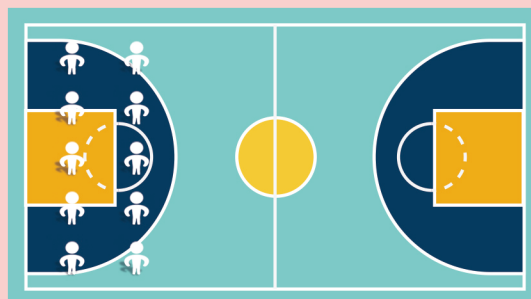


基本部分

>>>>> ⌚: 15 分钟

体前变向运球球性练习:

- 如图所示摆好锥桶, 让学员按锥桶位置站好, 每人一颗球。
- 讲解运球要领: 运球时要掌心相对, 手腕手指发力, 控制好运球的高度不可以高于膝盖, 左右幅度越大越好, 球的落球点在两脚中间。



游戏

>>>>> ⌚: 5 分钟

小袋鼠搬家:

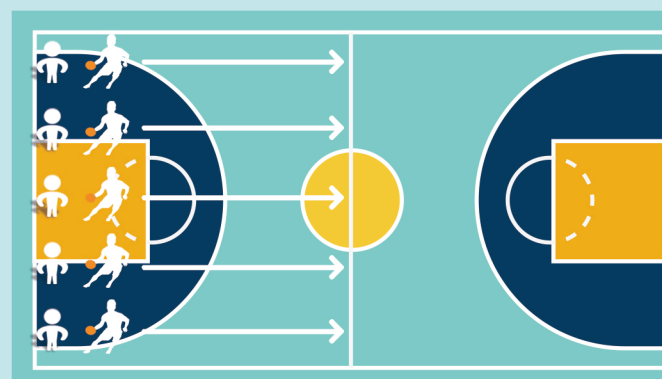
- 场地: 利用整个篮球场(半个篮球场)。
- 方法: 把人数分成相等两组, 同时在底线准备, 第一个同学持球站立, 其他学生依次站好, 眼看前方同学的动作, 准备接球。
- 游戏开始: 第一个同学快速把球夹到腿上, 向中场跳去或跑去, 在中场后再跳回, 第二个同学接到球后, 再用同样的方法做, 看看谁先结束者为胜。
- 规则: 在哪里失败了, 重新再哪开始。

重点部分

>>>>> ⌚: 25 分钟

行进间体前变向练习:

- 如图学员两人一组, 分为两队, 按顺序出发。
- 讲解要点: 运球时要降低重心, 掌心相对, 手腕手指发力, 控制好球的高度不可以高于膝盖, 还要注意脚步的调整, 球运到左手的时候左脚在前, 运到右手的时候右脚在前。



比赛部分

>>>>> ⌚: 25 分钟

规则讲解:

不允许携带球跑或双手运球 防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 11

Do Your Best ▶▶▶

有防守下选择传球方式 —（体侧、头上）训练—

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。

动态：

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 第一节：抱膝上提 | 第二节：提膝外摆 | 第三节：提膝内摆 | 第四节：抬脚上提 |
| 第五节：屈髋拉伸 | 第六节：转髋跑 | 第七节：侧滑步 | 第八节：碎步加速跑 |
| 第九节：前后跳 | 第十节：左右跳 | 第十一节：前前后后 | 第十二节：高抬腿 |
| 第十三节：折返跑 | | | |

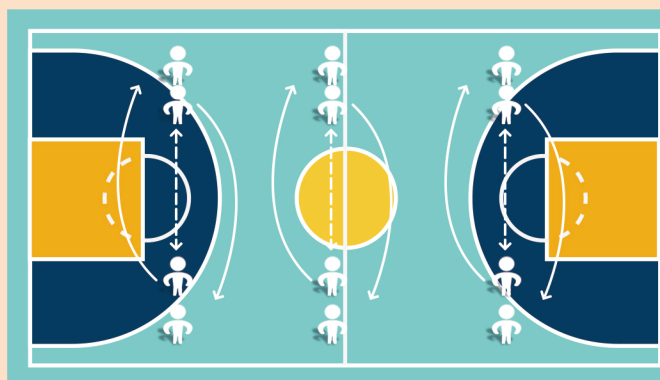
过渡部分



10分钟

击地传球跑位训练：

- 学员4人一组，两两4米相对，一组1个球。
- 持球人击地传球到对面，同时从右侧迅速跑位到对面。
- 接球人接球后继续击地传球到对面并跑位，依次交替循环。
- 30次为一组，练习2组。



基本部分



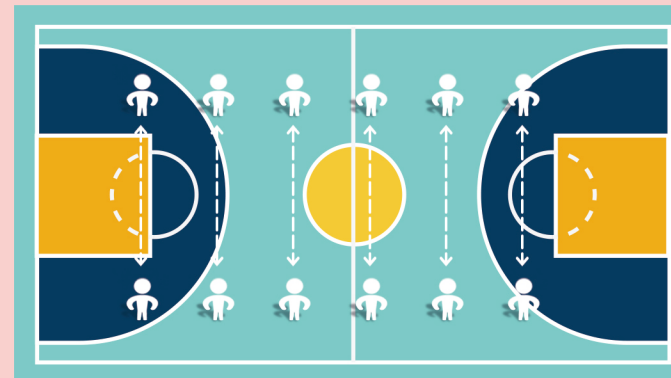
15分钟

原地头上传球练习：

- 两人一组呈排面形式对立，间距4米。
- 传球时，要求学员双脚前后开立，双手五指张开拇指相对成“八”字将球置于头顶上方。
- 传球时上步小臂前摆、发力压腕，中指食指指向队友。
- 20次为一组，练习2组。

体侧击地传球训练：

- 学员一二报数均分成两组，两人一组排面形式相对，间距4米。
- 每人前面放置3个标志碟，传球时要求向斜前方跨步，身体超出标志碟，同侧手发力。
- 从右侧，上右脚，右手发力；从左侧，上左脚，左手发力。传球时，要求左右交替做。
- 20次为一组，练习2组。



游戏



5分钟

鼻子眼睛障碍物：

- 场地：利用整个篮球场。
- 方法：按学员反应能力和身体素质两两一组分组，两人中间放置一个标志桶。学员根据教练口令迅速作出正确反应，教练说鼻子时，学员迅速双手摸眼睛，教练说眼睛时，学员迅速双手摸鼻子。当教练说到锥桶时，学员迅速抢夺锥桶，谁先抢到谁获胜。
- 3局2胜，输得学员惩罚10个蹲起。

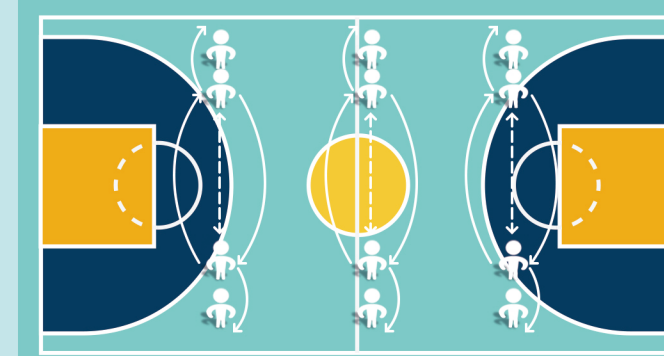
重点部分



25分钟

有防守下选择传球方式（体侧、头上）训练：

- 4人一组一颗球，两两相对间距4米。
- 持球人传球到对面马上加速跑过去防守，接球人视防守人防守重心做传球选择：
- 防守人防投篮做体侧击地传球；
- 防守人防突破重心下来时，做头上传球；
- 传球后，马上随球的路线跑位做防守，同时防守人跑去队尾。
- 7分钟连续传球训练为一组，练习2组。



比赛部分



25分钟

规则讲解：

- 不允许携带球跑或双手运球
- 防守时不允许打人、拉人、推人
- 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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 12

Do Your Best >>>

-45° 传切及拉出接应训练-

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。

动态:

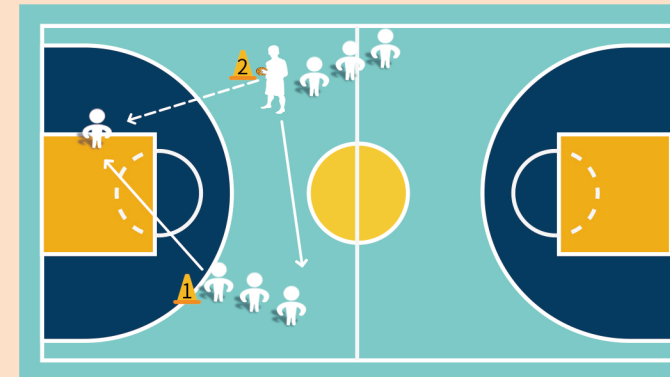
- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 第一节: 抱膝上提 | 第二节: 提膝外摆 | 第三节: 提膝内摆 | 第四节: 抬脚上提 |
| 第五节: 屈髋拉伸 | 第六节: 转髋跑 | 第七节: 侧滑步 | 第八节: 碎步加速跑 |
| 第九节: 前后跳 | 第十节: 左右跳 | 第十一节: 前前后后 | 第十二节: 高抬腿 |
| 第十三节: 折返跑 | | | |

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

头上传球吊内线, 接球前转身投篮训练:

- 学员均分成两组, 一组持球在右侧45°(标志碟1), 一组在左侧45°(标志碟2)。
- 接球人跑位篮下要球, 持球人头上传球给内线, 内线接球后前转身投篮, 接球人传球后跑位至标2队尾。
- 投篮后自抢运球至标1队尾, 下一个人马上跑位至内线要球, 交替重复训练。
- 每人练习3组。

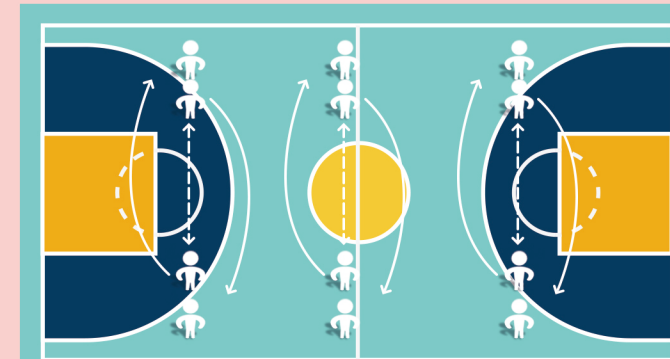


基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

有防守下选择传球方式(体侧、头上)训练:

- 4人一组一颗球, 两两相对间距4米。
- 持球人传球到对面马上加速跑过去超前防守, 接球人视防守人防守重心做传球选择:
- 防守人防投篮做体侧击地传球;
- 防守人防突破重心下来时, 做头上传球;
- 传球后, 马上随球的路线跑位做超前防守, 同时防守人跑去队尾。
- 20次为一组, 练习2组。



游戏

>>>>>>  : 5 分钟

老鼠偷大米:

- 场地: 利用整个篮球场。
- 方法: 把学员按水瓶均分成三组。
- 在三组中间位置放置22个标志碟, 教练开始口令后, 每组第一个学员运球去中间抢奶酪(标志碟), 一次只能拿一个奶酪, 运球拿着奶酪回来和下一个人击掌接力, 等到中间奶酪抢没后, 看哪组奶酪多则获胜。
- 规则: 拿、放奶酪要求全程运球, 交替队员务必击掌接力。

重点部分

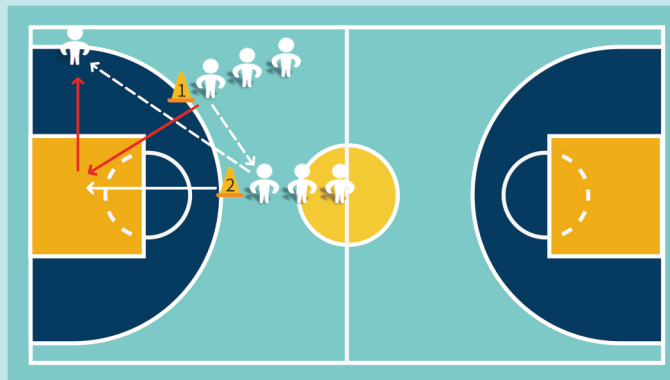


25分钟



45°传切及拉出接应训练：

- 学员均分成两组，一组持球在右侧45°（标志碟1），一组在弧顶（标志碟2）。
- 持球人传球给②号位队友后，切入篮下，再反跑至右侧底脚。
- ②号队友接球后，等①号位队友拉出至底脚接应后传球。①号队友接球后投篮。
- ②学员传球后，马上抢篮板球，运球①组队尾，①学员投篮后跑位至弧顶②队尾。



比赛部分



25分钟



规则讲解：

- 不允许携带球跑或双手运球
- 防守时不允许打人、拉人、推人
- 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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Day13

Do Your Best ▶▶▶

—原地三步上篮—

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。

1、以提问的方式进行时了解，询问回家后是否练习。有没有不理解的地方。

2、介绍本节课内容。

动态：

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 第一节：抱膝上提 | 第二节：提膝外摆 | 第三节：提膝内摆 | 第四节：抬脚上提 |
| 第五节：屈髋拉伸 | 第六节：转髋跑 | 第七节：侧滑步 | 第八节：碎步加速跑 |
| 第九节：前后跳 | 第十节：左右跳 | 第十一节：前前后后 | 第十二节：高抬腿 |
| 第十三节：折返跑 | | | |

过渡部分



10分钟

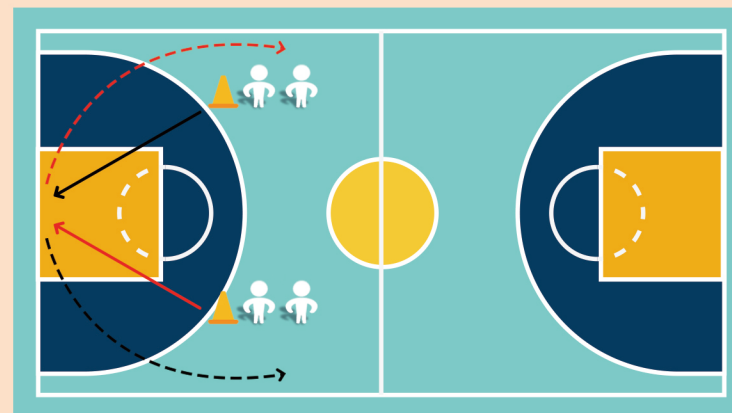


45度打板投篮练习：

- 分成两组，左、右三分线外各站一组(如图) 每人一颗球，吹哨以后右边的第一个人运球出发到篮下45度位置打板投篮，投完篮迅速抢篮板球到左侧后面去排队。左边第一个人看到右边的人抢完篮板球紧接着运球出发到左侧打篮板投篮，投完篮同样抢篮板到右侧去排队。两侧交替排队。

- 同上两边依次进行。要求命中率。强调打板角度和打篮板球的位置。

！注：红色代表左侧路线黑色代表右侧路线，两边交替排队。



基本部分

>>>>>  : 15 分钟

三步上篮无球动作练习:

- 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。
- 先不拿球,向前走步慢一点,右脚落地时候,在心里喊一,左脚落地时候喊二,然后顺势把左腿膝盖抬起来接着带动身体向上跳喊三。最后这个动作模仿我们起跳的动作,一第定要练熟,动作流畅、舒展。(如果是左撇子,就练左膝盖上抬。一先迈左脚)

游戏

>>>>>  : 5 分钟

小袋鼠搬家:

- 场地:利用整个篮球场(半个篮球场)。
- 方法:把人数分成二组,同时在底线准备,第一个同学持球站立,其他学生依次站好,眼看前方同学的动作,准备接球。
- 游戏开始:第一个同学快速把球夹到腿上,向中场跳去或跑去,在中场后再跳回,第二个同学接到球后,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。

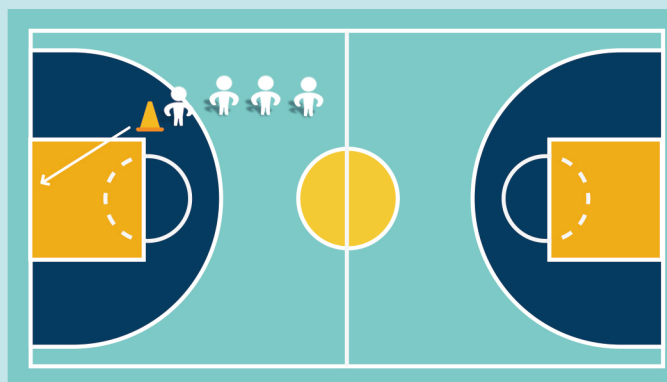
重点部分

>>>>>  : 25 分钟



原地三步上篮:

- 以右手上篮为例:从离篮框约3、4米的前方稍偏右处开始,右手拍一次球顺势将球抱住同时迈出右脚为第一步,第二步用左脚踏出(并准备起跳),起跳同时右腿膝盖上抬把球投进篮筐。
- 注意跨最后一步时,左脚发力起跳,眼睛保持在篮框附近要将球送至的方向,在弹跳至最高点时,把球投出。



比赛部分

>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

- 不允许携带球跑或双手运球
 - 防守时不允许打人、拉人、推人
- 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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 14

Do Your Best >>>

一行进间三步上篮一

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。

以提问的方式进行时了解,询问回家后是否练习。有没有不理解的地方。

本节课内容:复习原地三步上篮、行进间三步上篮

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

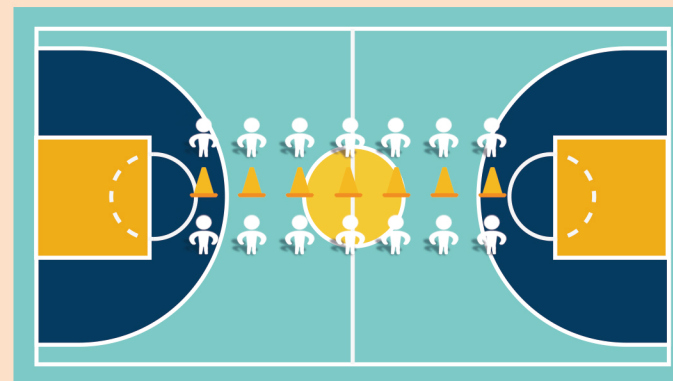
- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 第一节:抱膝上提 | 第二节:提膝外摆 | 第三节:提膝内摆 | 第四节:抬脚上提 |
| 第五节:屈髋拉伸 | 第六节:转髋跑 | 第七节:侧滑步 | 第八节:碎步加速跑 |
| 第九节:前后跳 | 第十节:左右跳 | 第十一节:前前后后 | 第十二节:高抬腿 |
| 第十三节:折返跑 | | | |

过渡部分

>>>>>  : 10 分钟

原地双手双球同节奏高低运球:

- 要求所有学员分成两组,在障碍物前后面对面站好。
- 准备动作:两脚打开,双脚脚尖向前,两脚打开略宽于肩。双腿屈膝下蹲,腰背挺直,目视前方,双手手掌心向上。拖住篮球,两颗球的距离分散一些,
- 当教练吹第一声哨时,学员双手手心同时向下翻转,随即向下完成按压动作,完成低运球。当教练吹第2声哨时,双手大力运球,完成高运球动作,高运球时,身体重心不要跟随球上下起伏。



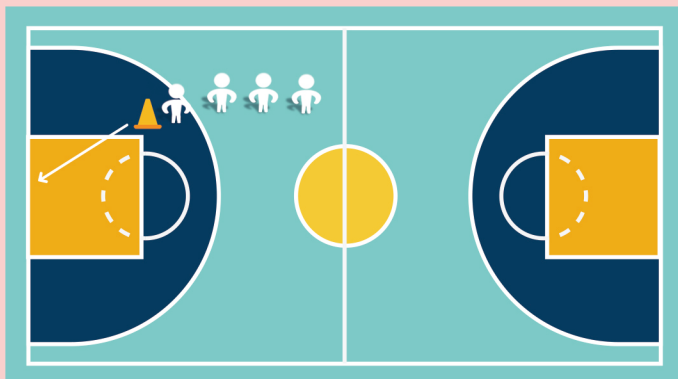
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

复习原地三步上篮:

·以右手上篮为例:从离篮框约3、4米的前方稍偏右处开始,右手拍一次球顺势将球抱住同时迈出右脚为第一步,第二步用左脚踏出(并准备起跳),起跳同时右腿膝盖上抬把球投进篮筐。

·注意跨最后一步时,左脚发力起跳,眼睛保持在篮框附近要将球送至的方向,在弹跳至最高点时,把球投出。



游戏

>>>>> 🏀: 5分钟

看谁快:

两人一组面对面站立,中间放一个篮球,教练开始做出指令如:鼻子、眼睛、耳朵等身体部位,学生按照教练的指令去摸,当教练喊到“球”的时候,看谁先把篮球拿到(输者5个俯卧)

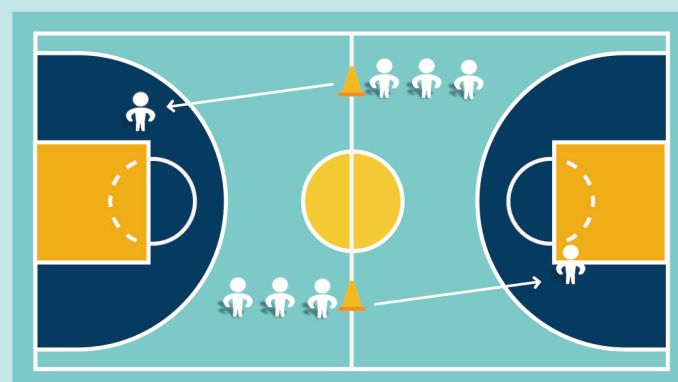
重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

行进间三步上篮:

从中线摆两个大锥桶依次在后面排好队,在三分区内侧摆好锥桶和标圈让他们看到锥桶之后合球把步子迈进圈里进行上篮,要求步子要慢每一步都要踩到圈里心里默念一、二、跳,投篮。当前面的人投完篮并抢完篮板之后后第二个人出发,然后换到另一边位置。

!注:要求脚步交代清楚。



比赛部分

>>>>> 🏀: 25分钟

规则讲解:

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场3v3 全场4v4

新生1v1

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 15

Do Your Best >>>

—练切入和接应—

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。

本节课内容:五点接球投篮、练习切入和接应

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

第一节:抱膝上提

第二节:提膝外摆

第三节:提膝内摆

第四节:抬脚上提

第五节:屈髋拉伸

第六节:转髋跑

第七节:侧滑步

第八节:碎步加速跑

第九节:前后跳

第十节:左右跳

第十一节:前前后后

第十二节:高抬腿

第十三节:折返跑

过渡部分

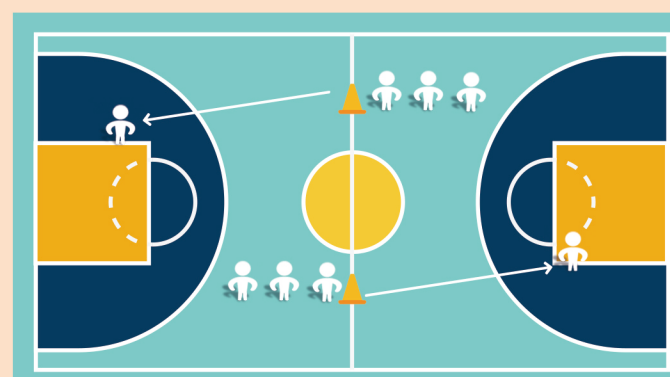
>>>>> 🏀: 10分钟

行进间三步上篮:

·从中线摆两个大锥桶依次在后面排好队。

·在三分区内侧摆好锥桶和志标圈,让他们看到锥桶之后合球把步子迈进圈里进行上篮,当前面的人抢完篮板之后第三个人出发,然后换到另一边位置。

!注:每人上进4-8个。



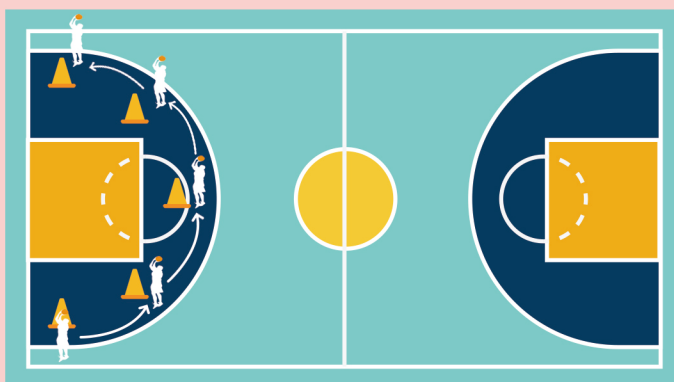
基本部分

>>>>>  : 15 分钟

五点接球投篮(投炸药包):

在篮筐两边零度角、罚球线两边的45°角还有罚球线的位置埋放五个小标置碟.每个小朋友分别拿一个球,然后按照人数平均分在每个标置碟后面,从左侧零度角出发投篮,投完篮之后快速跑到下一个点,依次投到右侧0度角。

!注:每个人每个点投进3个球。



游戏

>>>>>  : 5 分钟

投篮淘汰赛:

每一个小朋友拿一个球,当前面的人投进后向后面排队,当前面第一个人投完球后第二个人就可以出手投篮了,如果第一个投进的话继续后面排队,没投进的话第二个人投进就会被淘汰,以此类推,直至场上留下一个小朋友,游戏结束。

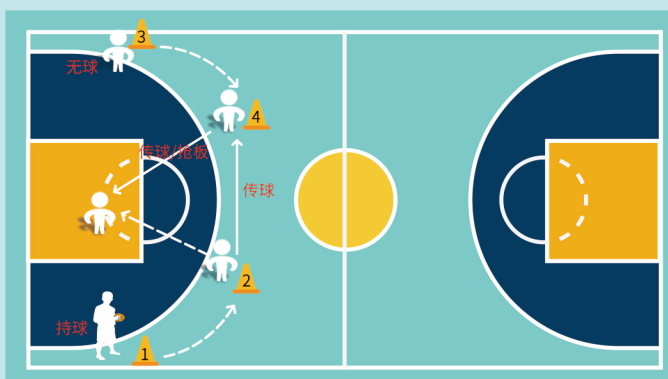
重点部分

>>>>>  : 25 分钟

练切入和接应:

在分为两组,A组在三分线左侧,B组在三分线右侧,A组人拿球,当教练吹哨后A组要把球通过击地传球的方式传给B组,然后快速的绕过障碍物往篮下跑,B组接到球后快速把球通过击地方式传给往篮下跑的A组,然后A组接到球后进行点定点投篮,B组去抢篮板,然后交换位置。

!注:每组完成3-5次。



比赛部分

>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 16

Do Your Best >>>

一切入加三步上篮

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。

本节课内容:切入和精接应、切入加三步上篮

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

第一节:抱膝上提

第二节:提膝外摆

第三节:提膝内摆

第四节:抬脚上提

第五节:屈髋拉伸

第六节:转髋跑

第七节:侧滑步

第八节:碎步加速跑

第九节:前后跳

第十节:左右跳

第十一节:前前后后

第十二节:高抬腿

第十三节:折返跑

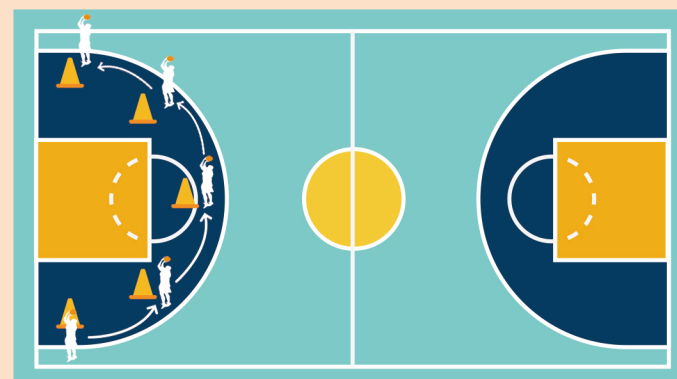
过渡部分

>>>>>  : 10 分钟

五点接球投篮:

在篮筐两边0°角、罚球线两边的45°角还有罚球线的位置埋放五个小标置碟.每个小朋友分别拿一个球,然后按照人数平均分在每个标置碟后面,从左侧零度角出发投篮,投完篮之后快速跑到下一个点,依次投到右侧0度角。

!注:每个人每个点投进3个球。

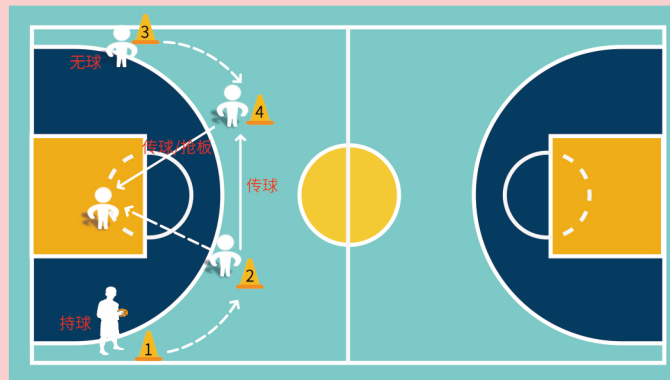


基本部分

>>>>> : 15 分钟

分成两组做切入和接应:

一组人站在点位1运球到2传球,等4接到球,2从中切入到篮下,接球投篮。4传球立刻抢篮板球。3看1跑的同时出发到4。



游戏

>>>>> : 5 分钟

球追球比赛:

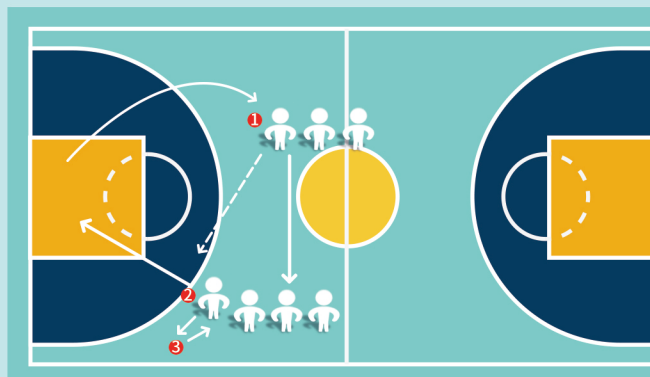
分甲乙两队相互交错站立围成一个大圈(直径12米左右),中心各队出一人持球。开始!两持球队员逐一给本队队员传球(传出、传回),甲队暂领先于乙队5-6人,如果乙队追上了甲队,算乙队赢;甲队领先乙队10人以上,则算甲队赢。此游戏也可成横排交错队形进行。

重点部分

>>>>> : 25 分钟

切入加三步上篮:

分两组1号位置拿球2号位置做反跑切入到三号位置接1号位置传球右手运球做右手的三步上篮,并抢篮板到1号位置排队。



比赛部分

>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 17

Do Your Best ▶▶▶

—模拟实战长传球的练习—

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) 教练介绍本节课教学内容,重点难点。

本节课内容:单肩膀上长传球、实战长传球练习

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 第一节:抱膝上提 | 第二节:提膝外摆 | 第三节:提膝内摆 | 第四节:抬脚上提 |
| 第五节:屈髋拉伸 | 第六节:转髋跑 | 第七节:侧滑步 | 第八节:碎步加速跑 |
| 第九节:前后跳 | 第十节:左右跳 | 第十一节:前前后后 | 第十二节:高抬腿 |
| 第十三节:折返跑 | | | |

过渡部分

>>>>> : 10 分钟

复习侧身传球:

- 侧身跑+传接球练习
- 教练介绍侧身传球的应用场景(遇严密防守时)

组织教法:

- 2人1组,一人站在罚篮线另一人绕罚篮线做侧身跑,侧身跑时要始终保持抬头观察罚篮线传球人。从右侧起跑须用右手单手接球,左侧起跑须用左手单手接球。
- 教练讲解使用外侧手接球的好处(在无球状态下养成伸手要求的习惯)

基本部分

>>>>>  : 15 分钟

单手肩上传球：

教练员讲解单手肩上传球的优点与应用场景（优点：传球力量大，飞行速度快，传球距离远）
（发动全场长传，快攻时使用）

教学教法：

2人1组，面对面站立，2人相距6-7米。

动作要领：

传球时五指尽量打开，用手指末端和掌根尽量控制球，单手肩上传球的用力时按腿、腰、肩、肘、腕、指各部分紧密衔接，逐渐加速，连贯协调的顺序进行的。近距离的肩上传球引臂基本上以肘关节为轴，上臂与前臂原角度应保持在90度左右。传球的用力主要依靠肘、腕甩动和手指下压。距离很近时，只用手腕的力量就完全可以。（教练完成示范动作）

重点 难点：

不要从头上，双腿间将球扔出抛出。

游戏

>>>>>  : 5 分钟

老鼠吃大米：

教练为老猫，学员为老鼠，设置指定位置放置小碟子，要求学员在躲避老猫的同时，运球完成拿小碟子。

重点部分

>>>>>  : 25 分钟



模拟实战长传球的练习：

教练员讲解长传的使用场景（防守方抢下篮板发动快攻时）

动作要领：

双腿微屈，与发力手相对的脚步向前踏一步，肩膀转向侧边，球的位置在耳朵旁边，抬高肘关节与肩膀同一高度。全身向前出手传球，后脚发力推动前脚向前，同时将肩膀转向前方，手臂向前伸直，动作结束时，手臂应完全伸直，双肩应完全对接球人，手指向下指向地面。教练员完成动作示范。

重点 难点：

传球时不要向上发力传球，影响球的速度，容易被抢断。传球是应注意提前量。

比赛部分

>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

不允许携带球跑或双手运球 防守时不允许打人、拉人、推人

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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 18

Do Your Best >>>

—三步上篮—

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) 教练介绍本节课教学内容，重点难点。

本节课内容：单手肩上传球、三步上篮

热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。

动态：

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 第一节：抱膝上提 | 第二节：提膝外摆 | 第三节：提膝内摆 | 第四节：抬脚上提 |
| 第五节：屈髋拉伸 | 第六节：转髋跑 | 第七节：侧滑步 | 第八节：碎步加速跑 |
| 第九节：前后跳 | 第十节：左右跳 | 第十一节：前前后后 | 第十二节：高抬腿 |
| 第十三节：折返跑 | | | |

过渡部分

>>>>>  : 10 分钟

复习长传球：

两人一组，教练员吹哨开始后两人从底线同时运球向前出发，无球人向对面篮筐加速跑，持球人运球到达罚篮线位置向无球人身前位置进行单手肩上传球，无球人接球后完成进攻。完成进攻后，球不落地抢下篮板球，长传给到对面球员完成进攻。

!注意：长传过程中不要向上传球，传球时应注意提前量。

基本部分



15 分钟

单手肩上传球：

教练员讲解单手肩上传球的优点与应用场景（优点：传球力量大，飞行速度快，传球距离远）
（发动全场长传，快攻时使用）

教学教法：

2人1组，面对面站立，2人相距6-7米。

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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

游戏



5 分钟

鼻子眼睛耳朵：

教练员根据实际上课人数，布置一排锥桶，全体学员人手一颗球一二二报数，面对面站立。
听到哨声开始以后全体右手（左手）保持运球，抬头目视前方，根据教练员指令左手（右手）
完成相应动作，当教练员说出障碍物时，先拿起障碍物的学员获胜。

重点部分



25 分钟



三步上篮：

教练员讲解长传的使用场景（防守方抢下篮板发动快攻时）

动作要领：

先从原地练习脚步开始，要求学员准备时左脚在前右脚在后做准备动作，开始时第一步右脚上前，第二步左脚上前，第三步左脚用力蹬地起跳完成上篮。

注意：应遵循一大二小三起跳原则。

教学教法：

教练员要求学员在罚篮线从前往后站成一排，随后教练员在篮筐正下方站立伸出右手。要求学员一次使用三步上篮脚步上前与教练员完成击掌动作。准备左脚前右脚后，一大二小三起跳。大部分学员熟练后可持球加上上篮动作。

重点难点：

部分学员在第二步完成以后并不是单推向上蹬地完成起跳，而是右脚继续上前与左脚并拢使用双脚向上起跳，教练员应及时发现及时纠正。

比赛部分



25 分钟

规则讲解：

不允许携带球跑或双手运球 防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场3v3 全场4v4