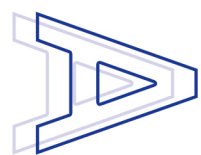


U12寒假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





目录

Lesson1 ● 01

Lesson2 ● 04

Lesson3 ● 07

Lesson4 ● 10

Lesson5 ● 13

Lesson6 ● 16

Lesson7 ● 19

Lesson8 ● 22

Lesson9 ● 25

Lesson10 ● 28

Lesson11 ● 31

Lesson12 ● 34

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

1. 行进间运球急停急起
2. 行进间直线加速衔接体前变向训练

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。

· 行进间运球急停急起

· 行进间直线加速衔接体前变向训练

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

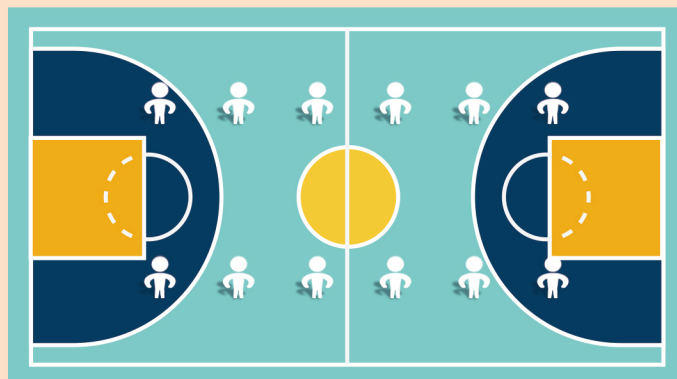
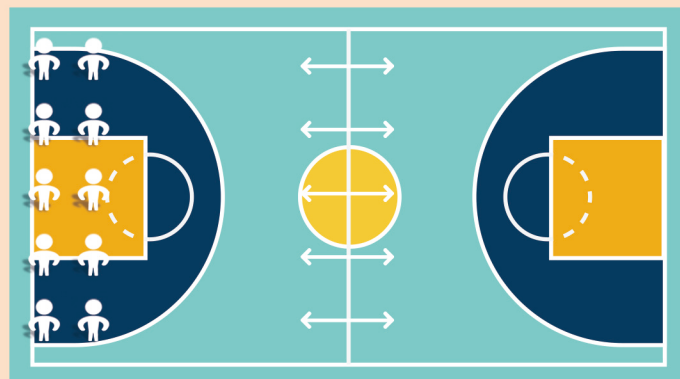
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> ⌚: 10分钟

基础球性练习、行进间地滚球、三绕环、指尖拨球:
每个动作两组折返

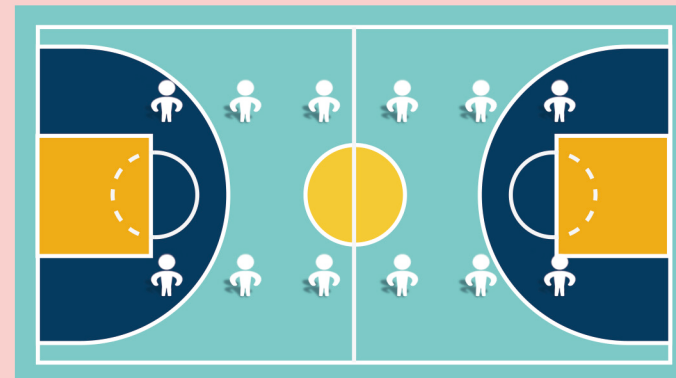
三威胁基本姿势、原地左、右手高低运球:
高低运球各50次



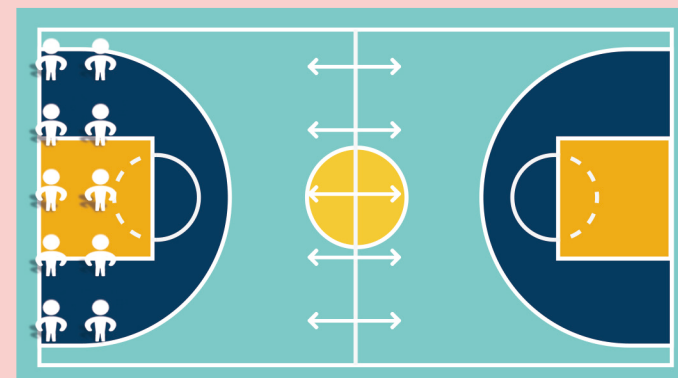
基本部分

>>>>> ⌚: 15分钟

原地单手V字运球、原地体前变向:
50次一组, 3组



行进间直线高、低运球转换训练:
教练每吹哨进行一次转换。6次折返



游戏

>>>>> ⌚: 10分钟

传球对对碰:

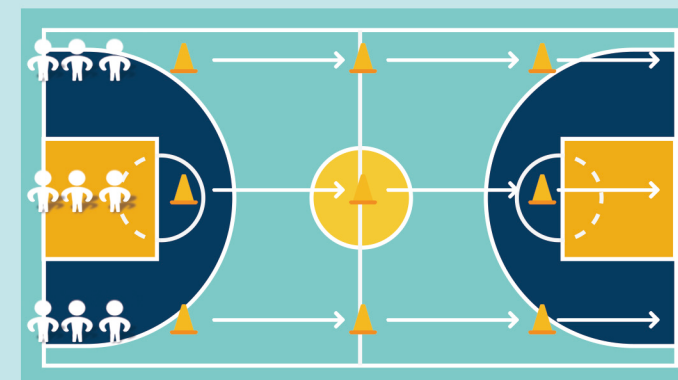
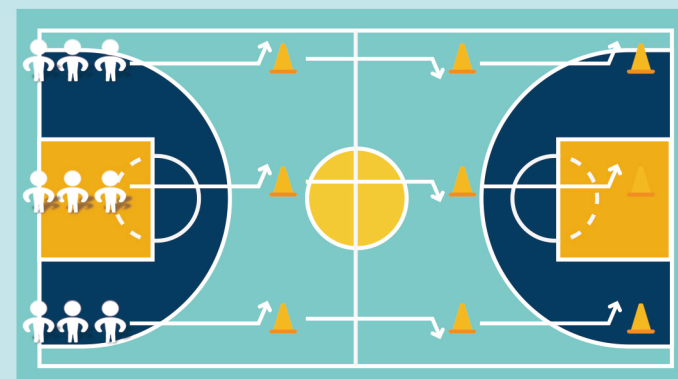
每人一颗球, 围成一圈, 圈正中间一个人。中间人做胸前传球, 其余人击地传球。中间人随机把球传给一个人, 那个人要迅速击地回传自己手中的球, 传到第三人时, 第三名学员接到球后围绕学员运球跑一圈, 依此类推, 若接不到, 五个蹲起。

重点部分

>>>>> ⌚: 25分钟

行进间运球急停急起:

组织教法: 所有人分成3组, 加速运球到障碍物做急停急起, 直至到底线。



行进间直线加速衔接体前变向训练:

组织教法: 所有人分成3组, 加速运球到障碍物做体前变向, 直至到底线。

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体前变向的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握体前变向。做的还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~

Lesson2

Do Your Best >>>

1.原地双手胸前传接球的基本姿势

2.行进间双手胸前传接球

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：
 - 原地双手胸前传接球的基本姿势
 - 行进间双手胸前传接球
- 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

复习行进间直线高、低运球转换训练：
学员持球在底线排成一排站好，教练说准备口令，迅速做三威胁姿势，教练吹哨后学员直线高运球，教练再次吹哨后学员切换到低运球，以此类推运球到底线。5组折返

行进间直线加速衔接体前变向训练：
学员持球在底线排成一排站好，教练说准备口令，迅速做三威胁姿势，教练吹哨后学员直线加速运球，到中线衔接体前变向加速运球。5组折返

基本部分

>>>>>> : 15 分钟

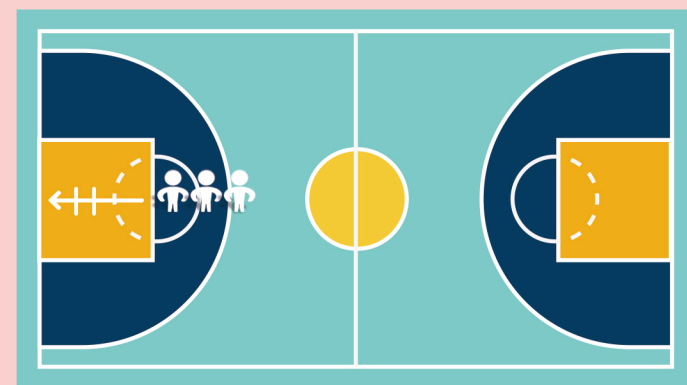
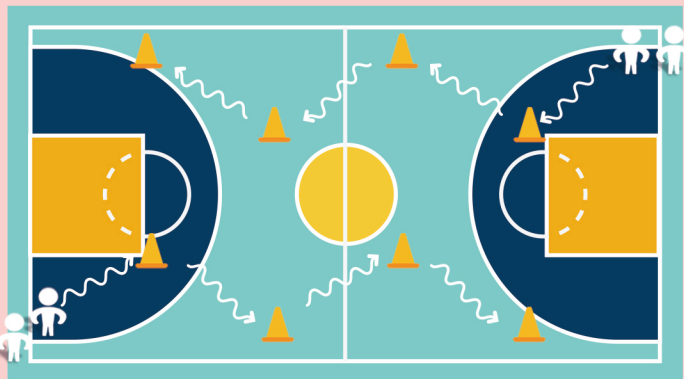
L2

行进间Z字加速衔接体前变向运球:

学员排成一列站好,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,体前变向的同时带动身体转髋,侧身压肩向前推送球运球至下一个锥桶,以此类推,5组折返。

三威胁姿势顺步突破脚步训练:

学员排成一列站好,学员运球依次过Z字型障碍路线,运球至标志物时做一步急停,做顺步推送球运球至下一个锥桶,以此类推,5组折返



原地单手肩上投篮:

学员罚球线处排成一列,以右手投篮为例,双脚打开与肩同宽,脚尖向前,曲髋降重心,右手单手肩上持球,左手辅助,投篮时脚尖发力,顶肘、压腕、拨指。每人30次

游戏

>>>>>> : 10 分钟

冻人游戏:

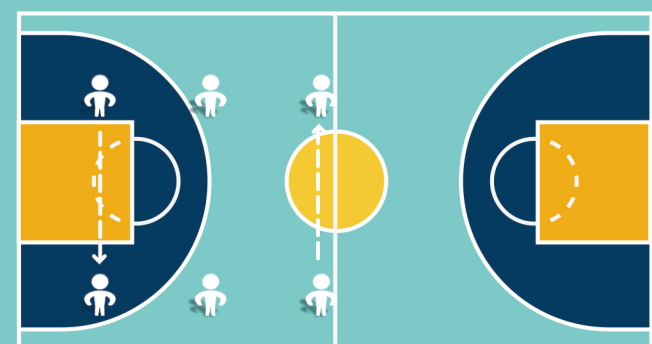
- 1.范围:全场或半场
- 2.要求:全员全程运球,不要抱球跑,不能丢球。
- 3.规则:2个人抓其余队员,摸到后冻住,没有冻住的同学与冻住的交换球解冻,3分钟内抓住所有人胜利,输的一方10个蹲起。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

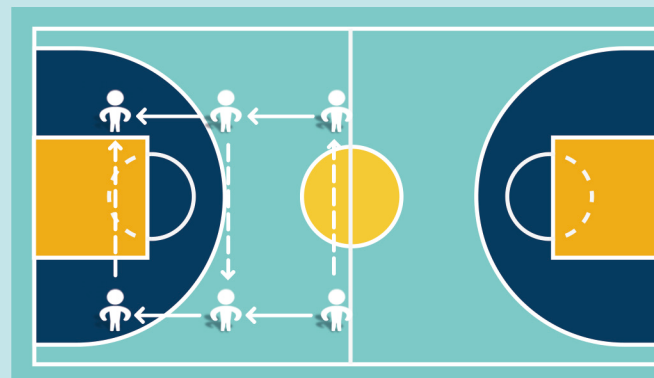
原地双手胸前传接球的基本姿势:

学员两两一组,接球队员双脚打开,与肩同宽脚尖向前,曲髋降重心,双手掌心向前,大拇指呈八字,其它四指向上,接球顺势向胸前收球。传球前单脚向前跨出,手肘向下,直臂手掌向外翻转,食指、中指指向出球方向。



行进间双手胸前传接球:

学员两两相对,教练吹哨做行进间滑步胸前传接球,传到对面底线。



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行进间传球,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,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影结束。

喊口号:3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best ▶▶▶

- 1.原地接球投篮训练
- 2.行进间运球一步、两步急停衔接投篮

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:

- 原地接球投篮训练
- 行进间运球一步、两步急停衔接投篮

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

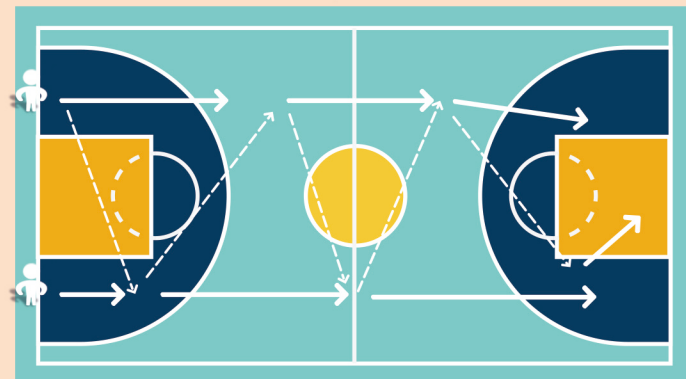
过渡部分

>>>>> ⌚ : 10分钟

复习行进间双手胸前传接球:

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,要求传5次

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,每人做4组。



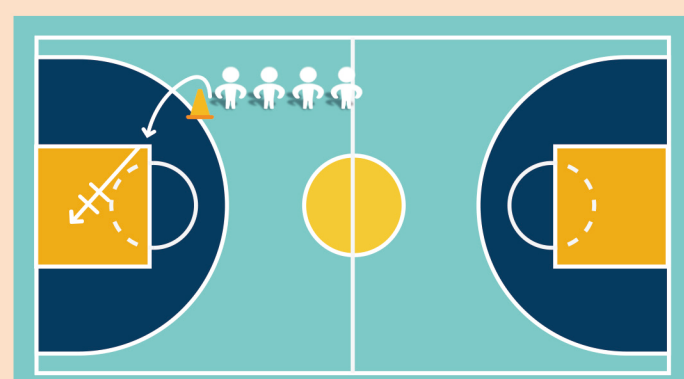
三威胁顺步突破:

教学教法

学员在45°三分排队,做自抛球一步急停,衔接顺步突破,急停投篮

在顺步时不能走步,下球要迅速,急停时重心稳定,投篮手型不变。

每人做5次

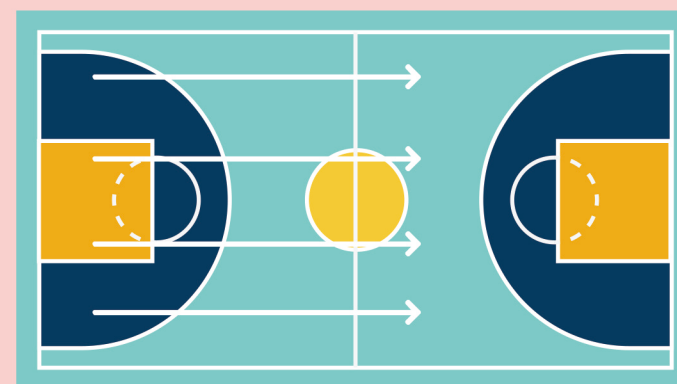
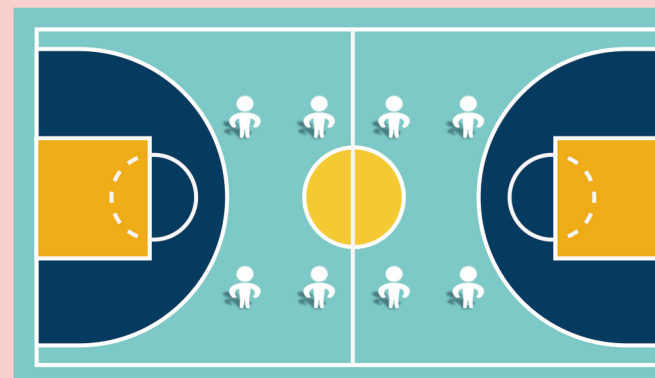


基本部分

>>>>> ⌚ : 15分钟

原地胯下,背后运球练习:

俩人一组面对面站好,每人一个球进行原地胯下运球训练,每人做50次,三组,做完胯下后进行背训练,每人50次,三组



行进间运球一步,两步急停动作:

向前运球两次做一个一步急停,做完全场,两步急停同理

注意,一步急停时重心降低,保持平稳,两步急停时不要走步

一步急停,两步急停,每人做3组

游戏

>>>>> ⌚ : 10分钟

手口不一:

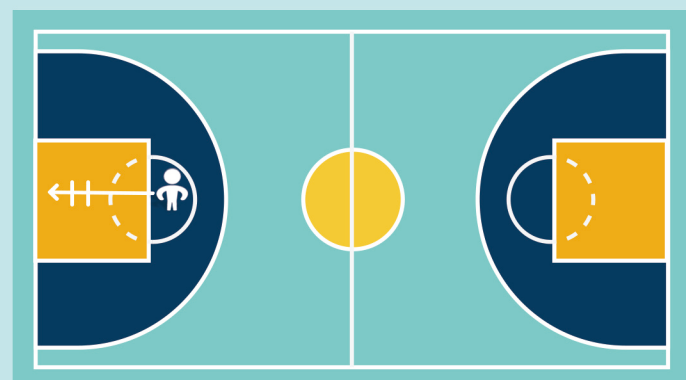
学员站成一排,所有人都拿球,当教练喊道低运球时学员要做高运球,当喊道右手运球时,要左手运球,失误就下,看谁能坚持到最后。

重点部分

>>>>> ⌚ : 25分钟

原地接球投篮训练:

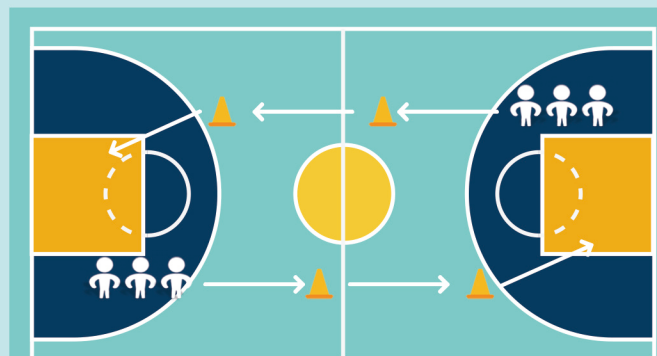
罚球线排队,将球传给底线的教练,再接教练的传球马上进行投篮,投篮之后自己抢篮板,排队



行进间运球一步，两步急停衔接投篮：

组织教法

场地内摆放一字锥桶，底线出发，运球加速到锥桶做侧身急停，在蹬地加速，到下一个锥桶，以此类推。到篮下时进行一步急停或两步投篮打板投篮终结。侧身急停的时候眼睛看前进方向，运球手在后面，降低重心，蹬地出发时转动髋关节，后脚蹬地发力，5组



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了行进间运球一步，两步急停衔接投篮的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，行进间运球一步，两步急停衔接投篮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~，教练再见，妈妈辛苦了！

Lesson4

Do Your Best >>>

1. 行进间单手胸前传接球

2. 行进间Z字转身运球

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：

· 行进间单手胸前传接球

· 行进间Z字转身运球

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、复习运球一步、两步急停衔接投篮：

(1) 学员均分成两组，站在球场对角两侧。

(2) 运球至障碍物前双脚同时落地一步急停(三威胁姿态)，然后向右侧身压肩交叉步向前推放球加速至下一个障碍物，依次类推。

(3) 最后一个障碍物一步急停后交叉步突破加速推放球一步急停投篮，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。

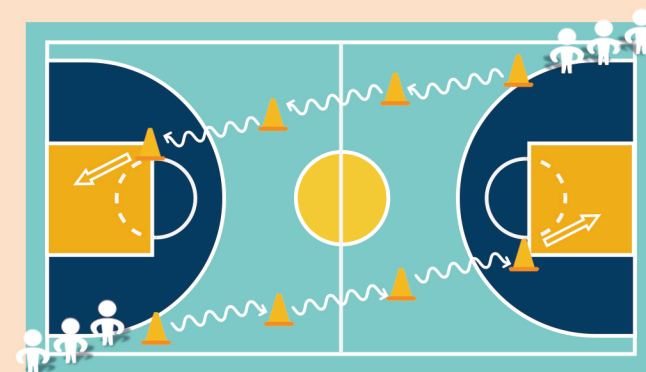
复习运球一步、两步急停衔接投篮：

(1) 学员均分成两组，站在球场对角两侧。

(2) 运球至障碍物前侧身护球两步急停，然后转髋坠步侧身压肩后向前推放球加速至下一个障碍物，依次类推。

(3) 最后一个障碍物急停急停后加速推放球两步急停投篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。

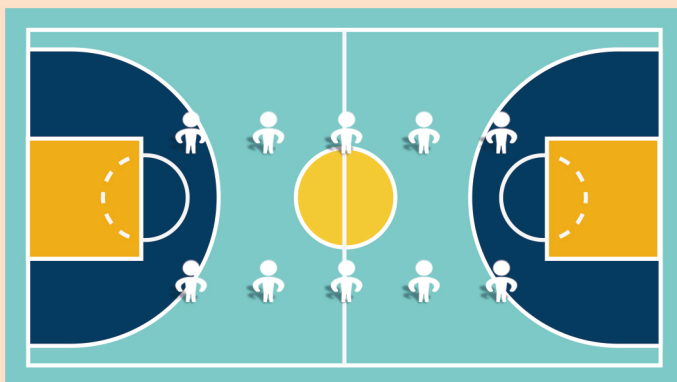
(4) 全场一圈为一组，练习3组。



2、复习原地胯下、背后运球练习：

- (1) 学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
- (2) 弓步姿态下，原地运球两次衔接一次胯下运球。
- (3) 运球20秒*双腿*2组。

- (1) 学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
- (2) 原地运球两次衔接一次背后运球。
- (3) 运球20秒*3组。

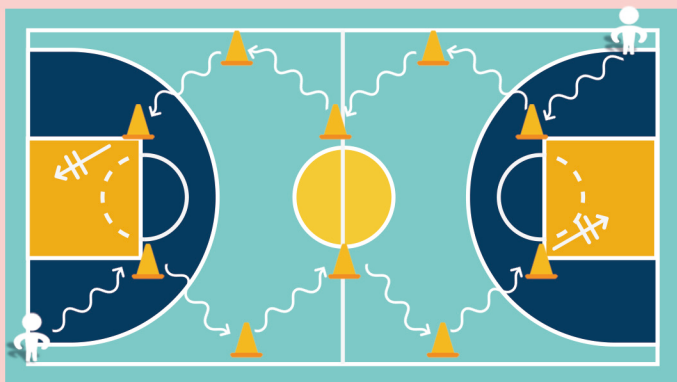


基本部分

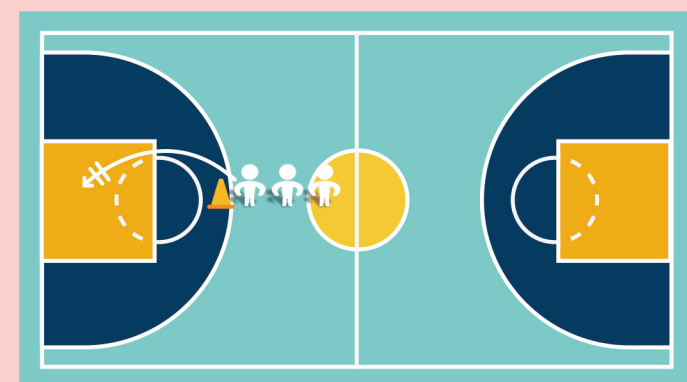
>>>>> 15分钟

1、行进间Z字加速衔接胯下变向：

- (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，运球至标志物时应用胯下运球突破。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。



~ : 运球方向 : 学员 ▲ : 障碍物 ← : 传球方向



2、三威胁交叉步突破练习：

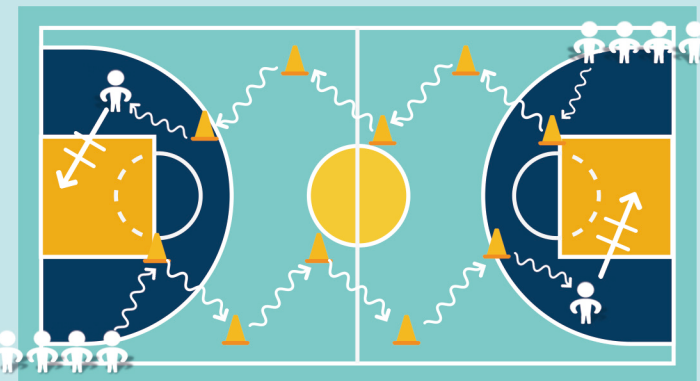
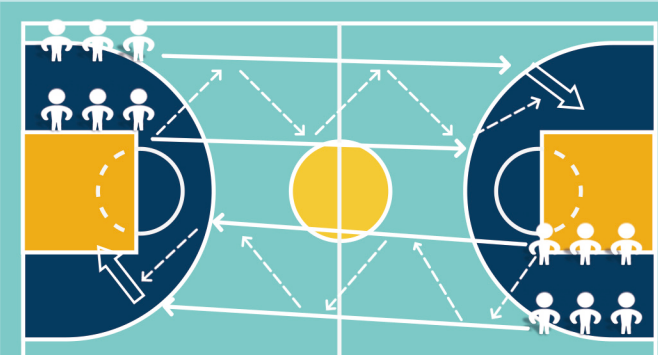
- (1) 三分线弧顶运球一步急停。
- (2) 假投篮后，交叉步突破之后运一次球合球上篮。
- (3) 自投自抢后落位队尾排队。
- (4) 每人练习5组。

重点部分

>>>>> 25分钟

1、行进间单手胸前传接球：

- (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单手胸前传球训练，传球要求短平快，第五次传球后在肘区急停投篮。
- (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分钟连续传球训练为一组，练习2组。



2、行进间Z字转身运球：

- (1) 学员均分成两组，站在球场对角两侧。
- (2) 学员运球依次过Z字型障碍路线，运球至障碍物时前后脚开立，以前脚为轴，后转身合球两步急停面向下一个障碍物。听到哨声运球到下一个障碍物后转身急停，以此类推，最后一个障碍物后转身急停后投篮。
- (3) 自投自抢篮板球，落位对侧底角队尾。
- (4) 全场一圈为一组，练习3组。

比赛部分

>>>>> 25分钟

规则讲解：

全场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（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）

游戏

>>>>> 5分钟

运球躲避标志物：

场地：利用整个篮球场。

方法：

按学员运球能力均分成2组站在一侧罚球线两端。对侧三秒区放单数数量的障碍物。

每个战队每次出发一名队员，运球去抢夺障碍物，抢夺过程中，教练会在场地中央随机扔标志碟，被击中的队员要原地做一次蹲起才能继续抢夺。

抢到后运球带回，并交换队员出发，每次交换队员要求击掌接力。最后，当障碍物被抢光，游戏结束，障碍物少的战队每人惩罚10个俯卧撑。

局数：3局2胜。

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字转身运球。课下可以利用水瓶当做障碍物摆成Z字型多多练习，希望下节课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影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~，教练再见，妈妈辛苦了！

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

1.防守滑步训练 2.全场Z字运球+影子防守训练

L5

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:

- 防守滑步训练
- 全场Z字运球+影子防守训练

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:

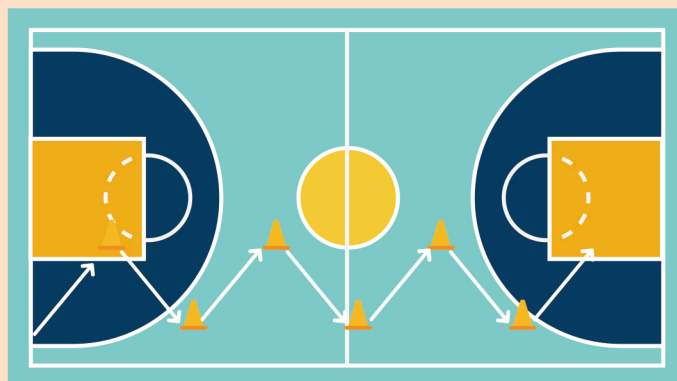
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

复习行进间Z字后转身运球:

场地摆放Z字锥桶, 运球加速到锥桶后做后转身运球, 每个人3组, 第一个人做完, 下一个人跟上



基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

行进间Z字加速衔接背后变向:

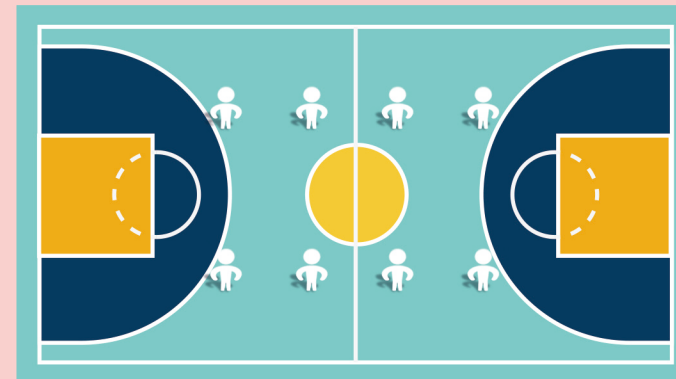
组织教法

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。排队

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, 共10分钟, 每个人3-5组

原地低手上篮分解动作:

所有学员站成两排, 每人一个球, 进行单手抛球练习, 抛球时胳膊超过头顶, 动作要舒展, 手指手腕发力柔和, 为低手上篮做准备, 每人50次, 3组



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

传炸弹:

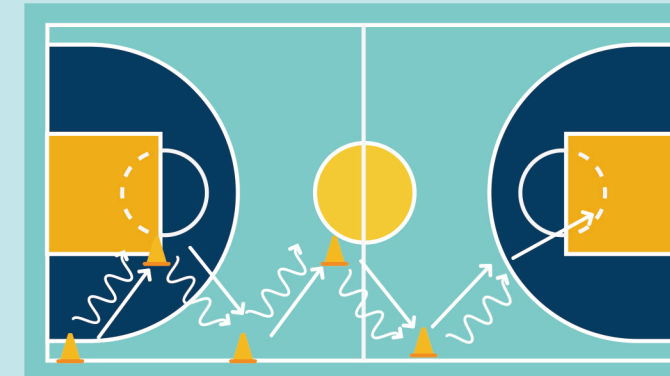
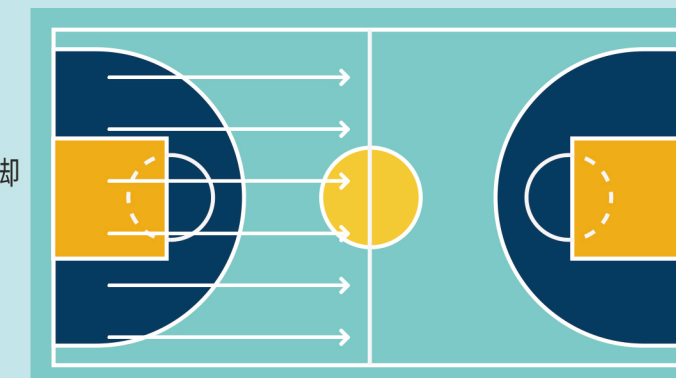
学员围成一圈, 手拉手站好, 根据人数拿球两个到三个球, 顺时针传球, 要求胸前平传球, 教练倒计时, 数到一, 球在谁手里, 谁被淘汰。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

防守滑步训练:

双脚平行站立, 降低重心, 前脚跨步后脚跟步, 双脚不能并在一起, 保持重心平稳, 来回1组每人5组



全场Z字运球+影子防守训练:

组织教法

全场摆放Z字锥桶, 一人进攻一人防守, 进攻和防守人保持一臂距离, 做到对面做回来

教学教法

持球人运球到锥桶时做变向, 做完后跑向下一个锥桶, 防守人跟随进攻人, 影子防守, 给进攻人压迫感即可, 15分钟
每人3-5组

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了全场Z字运球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，全场Z字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 6

Do Your Best ▶▶▶

传球从底线到半场后1v1 (到中线球在谁手里谁进攻、另一个人快速防守)

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。

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。

·传接球从底线到半场后1v1

(到中线球在谁手里谁进攻、另一个人快速防守)

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

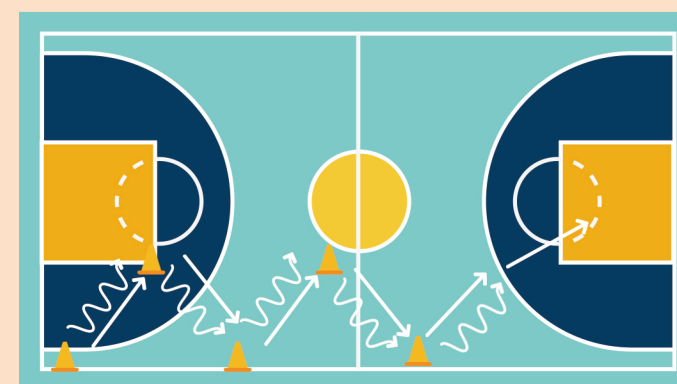
复习全场Z字运球+影子防守训练+低手上篮:

组织教法

全场摆放Z字锥桶，一人进攻一人防守，进攻和防守人保持一臂距离，做到对面做回来

教学教法

持球人运球到锥桶时做变向，做完后跑向下一个锥桶，防守人跟随进攻人，影子防守，给进攻人压迫感即可，15分钟



基本部分

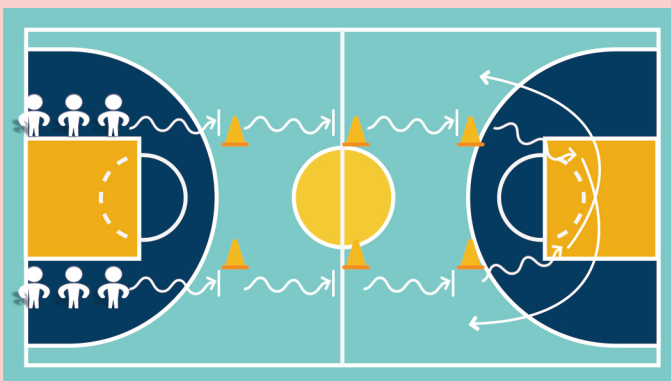
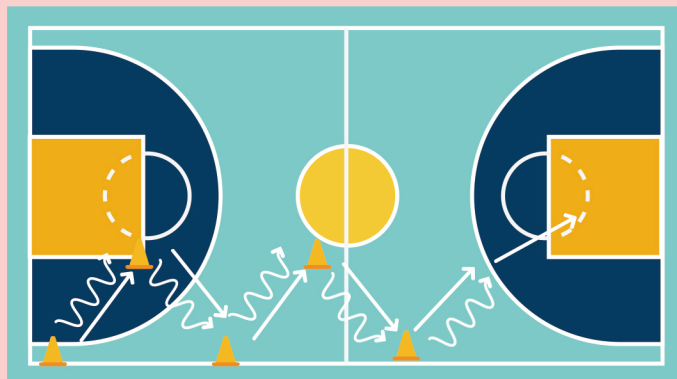
>>>>>> : 15 分钟

行进间Z字体前变向+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背后运球，换手之后运球到下一个锥桶，做到对侧。排队

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，共10分钟



行进间急停后撤+体前、胯下变向：

组织教法

全场摆放一字型锥桶。学员运球到锥桶进行急停后撤，之后衔接体前胯下运球到下一个锥桶，做到篮下终结。回来交换位置排队10分钟

游戏

>>>>>> : 5 分钟

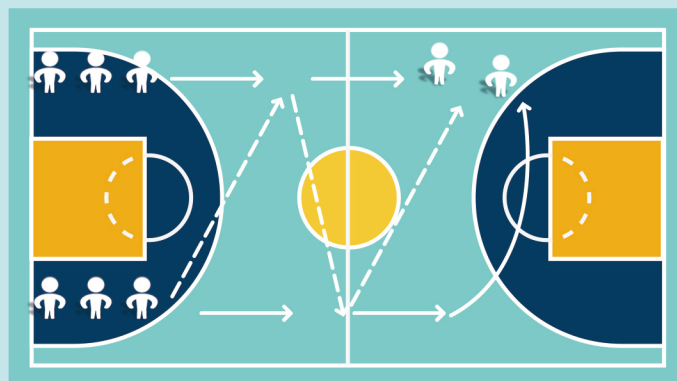
两人一组，身后放大锥桶，手里拿小桶一起运球，听口令，吹哨时运球到大锥桶，把小锥桶放大锥桶上，再拿着大锥桶回到起点，先到的获胜

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

传接球从底线到半场后1v1（到中线球在谁手里谁进攻、另一个人快速防守）：

一打一要求大胆做动作，两人认真打不消极，十秒之内打完。



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了全场Z字运球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，全场Z字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~

Lesson7

Do Your Best ▶▶▶

1. 行进间高手上篮动作
2. 行进间急停后撤+双体前变向加速

准备部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

L7 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。

· 行进间高手上篮动作

· 行进间急停后撤+双体前变向加速

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

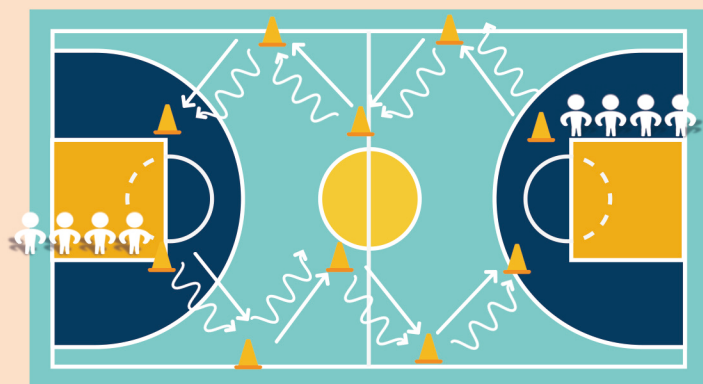
过渡部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

复习行进间z字加速衔接体前变向运球+影子防守:

组织教法: 两人一组, 每组拿一颗球

教学教法: 吹哨开始, 运球出发, 另一人防守, 到锥桶后持球人做体前变向, 防守人转髋, 紧跟持球人, 到底线后两人换位置做回来。

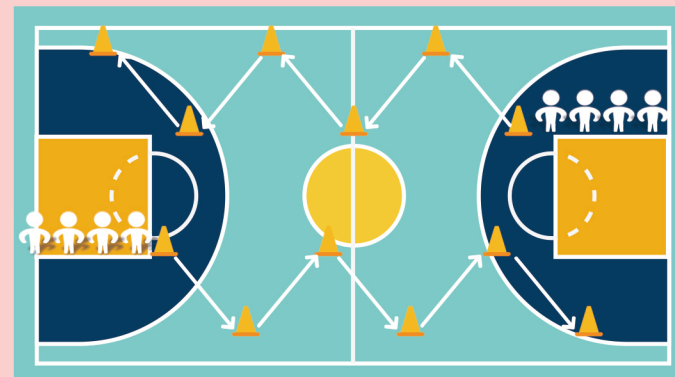


基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

行进间双手z字高、低运球:

学员分为两组, 同时出发, 高运球做到对面底线, 低运球做回来 (来回为一组, 每人三组)



行进间双手对抗运球:

两人一组从底线出发, 一人运球, 另一位同学推着运球人的肩膀给一个对抗的力量 (来回为一组, 每人做三组)

游戏

>>>>> ⌚ : 10 分钟

抢碟子:

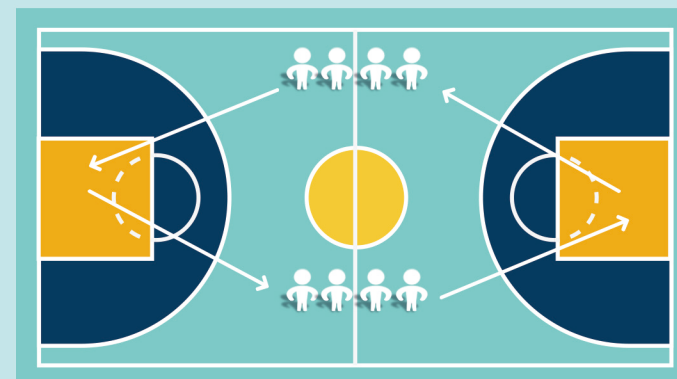
两位学员为一组, 背对背站好, 中间放两个颜色的碟子 (红色, 蓝色) 吹哨开始两人做碎步加速, 当教练喊道哪个颜色的碟子就开始抢, 看谁能抢到碟子

重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟

行进间高手上篮

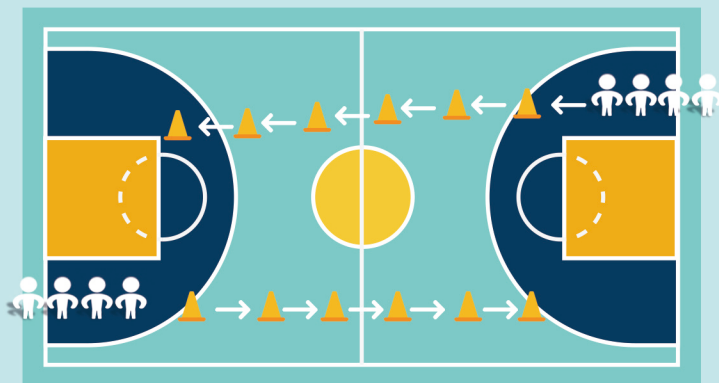
1. 高手上篮动作要领: 以右手为例, 在跑动过程中跨右脚接球, 跨左脚屈膝蹬地起跳, 右腿屈膝上抬, 右手持球上举, 当身体接近最高点时, 右手手指发力将球高高投出, 双脚落地屈膝缓冲。每人上篮5-8次。



行进间急停后撤+双体前变向加速

组织教法：两边底线分两组，吹哨出发，前面同学做到第四个锥桶后面同学出发

教学教法：吹哨出发，到锥桶后做侧身两步急停衔接后撤，然后做双变向加速向下一个锥桶出发



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不要走不为例，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行进间急停后撤+体前双变向动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，没有掌握得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~

Lesson8

Do Your Best >>>

全场1v2训练

(1人进攻2人防守、多用之前所学变向急停技术)

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1v2训练(1人进攻2人防守、多用之前所学变向急停技术)

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

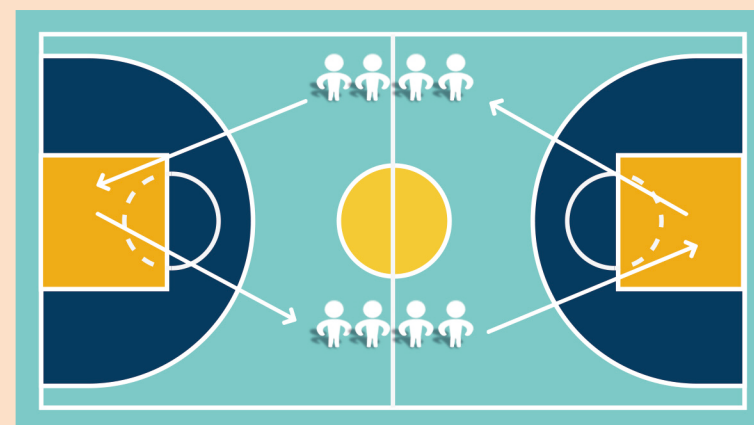
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

复习行进间高手上篮动作

1.高手上篮动作要领：以右手为例，在跑动过程中跨右脚接球，跨左脚屈膝蹬地起跳，右腿屈膝上抬，右手持球上举，当身体接近最高点时，右手手指发力将球高高投出，双脚落地屈膝缓冲。每人上篮5-8次。

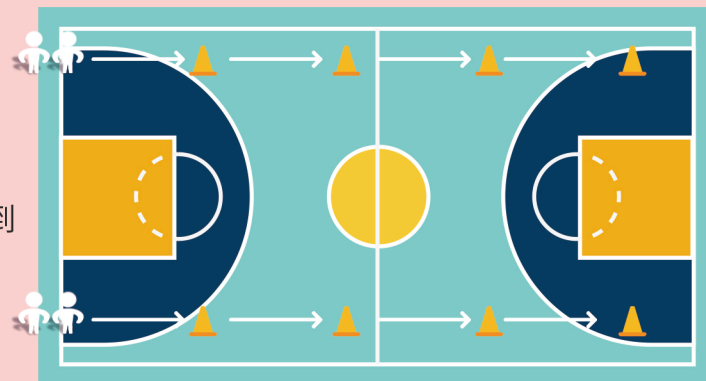


基本部分

>>>>>> 🏀: 15 分钟

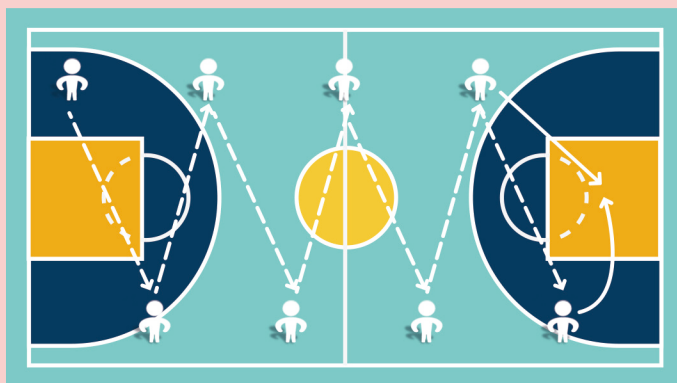
行进间加速运球突破同侧脚急停动作(右手运球右脚在前急停)

运球到锥桶, 右手炸球同时右脚急停, 在加速, 到下一个锥桶重复。每人做5-8次。



行进间单手胸前传接球+接球后顺步突破上篮(无球人抢篮板)

两人一组从底线出发, 进行行进间单手传接球, 当到达45°角位置的时候谁接到球谁去顺步突破上篮, 另一个人直接去抢篮板, 然后交换位置继续出发。每人上篮3-5次



游戏

>>>>>> 🏀: 10 分钟

猎人与兔子:

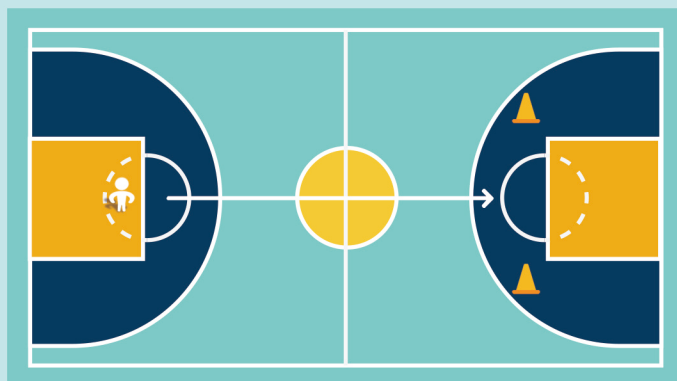
首先分成两队, 一队猎人, 一队兔子, 兔子绕猎人跑圈, 猎人投进兔子没有跑完猎人得1分, 反之兔子得1分, 哪只队伍得分多, 那只队伍获胜。

重点部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

全场1v2训练(1人进攻2人防守、多用之前所学变向急停技术):

三个人一组, 进攻球员从底线出发, 防守球员在对面三分线附近防守, 当进攻球员遇到防守人做变向急停技术, 然后去上篮或者投篮, 无论进没进球, 都要换身份。每人进攻3-5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3V3, 4V4

5不要走不为例, 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全场1v2的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 没有掌握得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!

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

- 1.行进间双手、单手击地传球
- 2.全场1V1（高防守强度）

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。

·行进间双手、单手击地传球

·全场1V1（高防守强度）

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

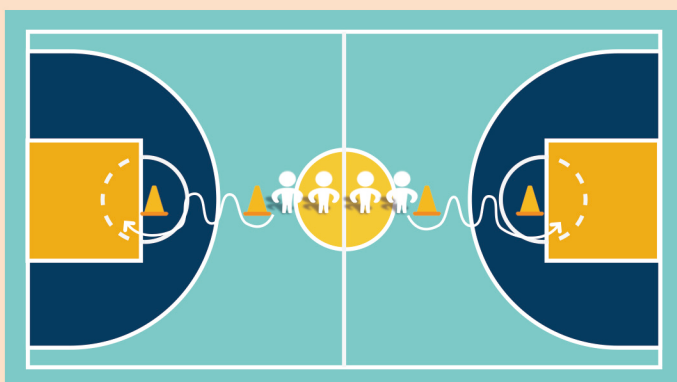
过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

复习行进间急停后撤+双体前变向加速:

以右脚做中枢脚为例。两脚左右开例, 两膝微屈, 身体重心降低, 持球与胸腹之间。突破时, 左脚前脚掌内侧迅速蹬地, 身体稍右转, 左肩向前下压, 重心向右前方移动, 左脚向右侧前方跨出, 将球引于右侧, 接着运球, 中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守。

以右脚做中枢脚为例。两脚左右开例, 两膝微屈, 身体重心降低, 持球与胸腹之间。突破时, 左脚前脚掌内侧迅速蹬地, 身体稍右转, 左肩向前下压, 重心向右前方移动, 左脚向右侧前方跨出, 将球引于右侧, 接着运球, 中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守。 每人完成10组, 两个篮筐同时进行。



基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

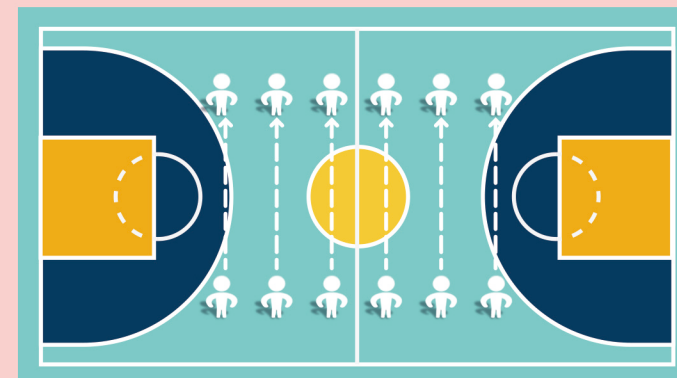
- 1.行进间单手抗阻运球, 双人面对面1人行进间运球体前+胯下后单手传球给对面后腿

首先分成1队2队

- 2.首先两人面对面各持一颗篮球1队向前运球要求护球手放在2队队员球上然后向前快速推进到达终点两人互换位置

- 3.重点(目视前方, 腿部发力感受阻力, 变向时脚步快速跟上, 胯下时身体重心要保持在对抗下稳定运球)

- 4.往返1组(一共6组)



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

运球抢锥桶:

教练吹哨开始运球, 再吹哨做体前变向拿锥桶, 拿到的同学获胜。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

行进间双手击地传接球(移动传静止)

练习

要求跟双手胸前传接球一样, 击地传球时要求三分之二的距离。

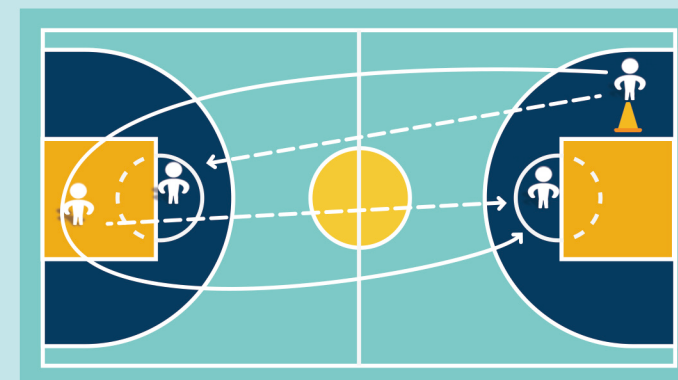
三个人来回交替着做, 三个人全做完一组下一组上。

击地传球组织教法: 八位同学分两组同侧底线排队, 刚开始练习两线传球时首先先给学员降低难度, 场地中摆上锥桶静止传移动跑到位置接球就可以, 等熟练后再要求移动传移动

教学教法: 吹哨开始无球一侧同学直接出发, 持球一侧同学看到无球一侧即将跑到标志点的时候击地传球, 球的落点在接球人与传球人距离的三分之一的位置, 传完球加速向标志点跑过去接球, 熟练后把标志点去掉, 直接吹哨开始无球一侧出发就开始传球, 两边同学全场移动传移动7组

全场1V1(积极防守)

- (1) 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- (2) 进攻学员运球依次过Z字型障碍路线, 防守学员与进攻学员保持半臂距离(面向进攻学员, 背对篮筐)用横滑步跟防。运球至障碍物变向时防守学员保持低重心积极跟防, 用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防, 直至上篮。
- (3) 上篮后防守学员抢篮板球, 落位对侧底角队尾(攻防状态转换)。
- (4) 全场一圈为一组, 练习3~5组。



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，大部分同学已经掌握行进间双手，单手击地传球，全场1V1

练习，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~

Lesson 10

Do Your Best >>>

两线快攻5次传球

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。

·两线快攻5次传球

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：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

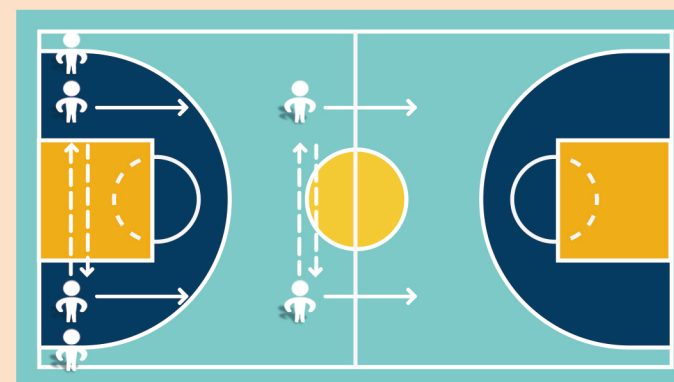
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

复习行进间单手胸前传接球+接球后顺步突破上篮（无球人抢篮板）：

1.同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。

2.边单手胸前传球边侧滑步滑向对面底线，突破上篮时做顺步突破上篮，无球人抢篮板。（10分钟）



基本部分

>>>>> : 15 分钟

行进间双手击地传球+高手上篮:

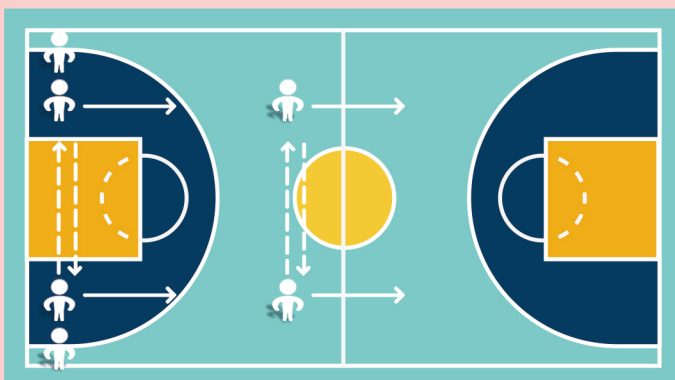
1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，将球传至距离接球人三分之二处，食指指向击地地方。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时做滑步，传球人传球时保持静止，传球时要传出提前量，上篮时要求高手上篮。（5组）

行进间单手击地传球+高手上篮:

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 两脚开立，收受持球于胸前、右手传球时，左脚向左前方跨步的同时将球引至身体右侧成单手持球，出球前的一刹那持球手的拇指在上，手心向前，手腕后屈。传球时，前臂向前作弧线摆动，手腕前屈，食指、中指、无名指拨球将球传出。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时做滑步，传球人传球时保持静止，传球时要传出提前量，上篮时要求高手上篮。（5组）

行进间双手、单手击地传球+顺步、交叉步突破急停投篮:

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角
2. 两人一组做全场传球，去时做行进间双手击地传球+顺步突破，回来时做交叉步急停投篮。（5组）
3. 两人一组做全场传球，去时做行进间单手击地传球+顺步突破，回来时做交叉步急停投篮。（5组）



游戏

>>>>> : 10 分钟

投篮比拼:

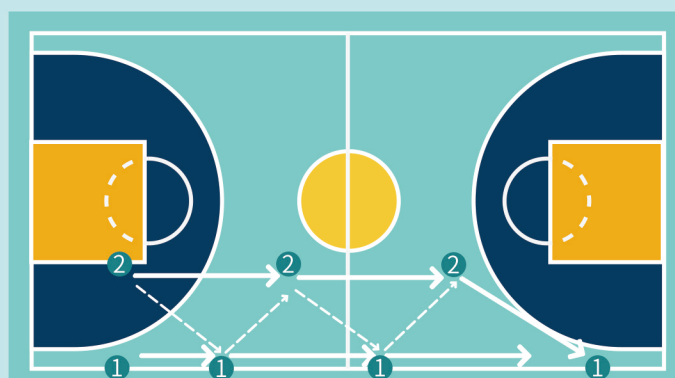
两人一组，在底线排队，在肋区位置放两颗球，吹哨从底线出发，拿到球后投篮，没投进补篮，谁先进球谁获胜，输的10个俯卧撑。

重点部分

>>>>> : 25 分钟

两线快攻（5次传球）+上篮

1. 两名球员从底线附近开始，一名持球站在罚球线上，另一名在三分线底角附近。
2. 吹哨后，两名球员往前跑。
3. 上篮前5次传球。



比赛部分

>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

1. 认识场地：边线，底线，罚球线
2. 介绍比赛得分方式：投篮或上篮
3. 不允许携带球跑或双手运球
4. 防守时不允许打人、拉人、推人
5. 防守时不允许打人、拉人、推人

规则讲解：许打人、拉人、推人

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单手击地传球要领，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~

Lesson 11

Do Your Best ▶▶▶

两线快攻3次传球

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) 教练介绍本节课的基本内容。

·两线快攻3次传球

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

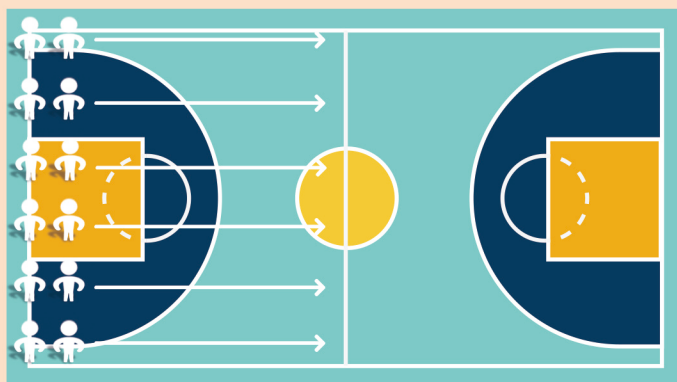
复习双人面对面1人行进间运球体前+胯下后单手传球给面对面后退的同学 (后退同学不运球)

组织教法

两人一组面对面站好, 保持2米距离, 一排向前运球, 二排拿球跟着后退, 永远保持相同距离

教学教法

一排同学做行进间运球体前+胯下然后单手传球传给二排, 同时, 二排同学把手中的球传回去, 两人换球。一排同学单手接球后马上做行进间体前+胯下。做到中场线, 换人做回来。每个人做3组。

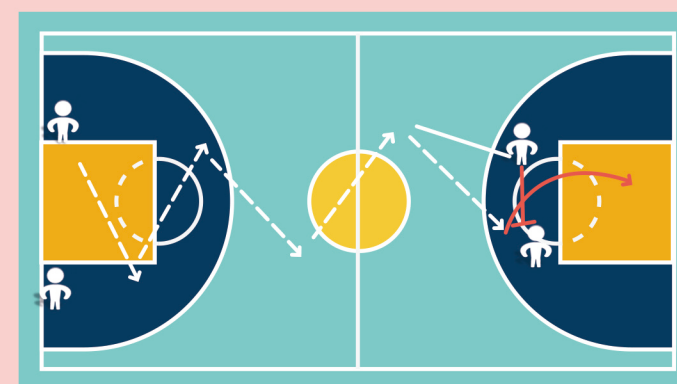
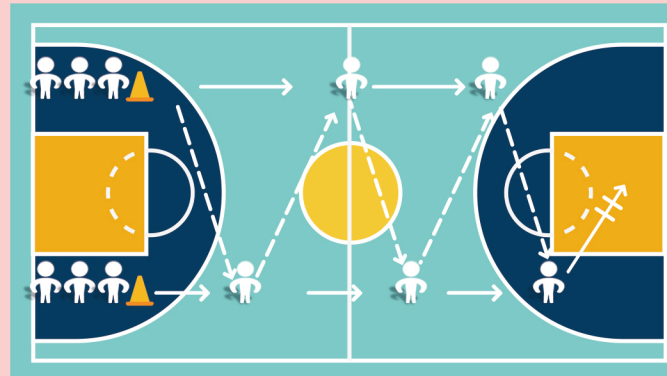


基本部分

>>>>> ⌚ : 15分钟

复习两线快攻5次传球

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篮线和底线交点, 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, 要求传5次
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。(两人一组, 每组进六个球)



全场2V2

两人传球过半场进行2打2, 持球人发起, 做挡拆。持球人借挡拆突破终结, 如果换防, 挡拆人后转身完成传切即可。(两人一组, 每组进四个)

游戏

>>>>> ⌚ : 10分钟

定点得分:

学员在罚篮线排队, 教练在篮筐下拿锥桶, 向前推锥桶, 学员运球到锥桶位置投篮, 进球得一分, 不进不得分, 投完之后排队。

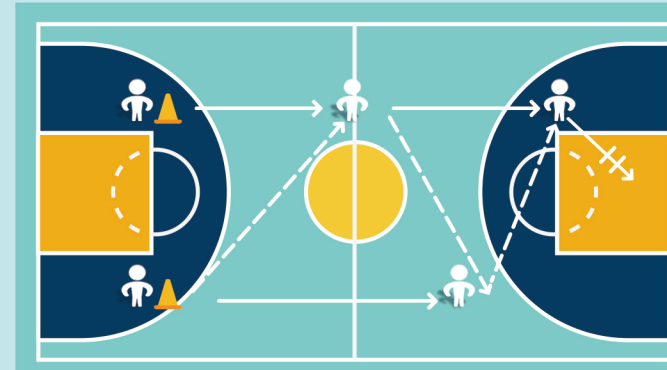
第二个同学运球把锥桶送回给教练, 教练在推锥桶指定第二个学员投篮的位置, 得5分的同学获胜

重点部分

>>>>> ⌚ : 25分钟

两线快攻3次传球:

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篮线和底线交点, 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, 要求传3次。
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。(两人一组, 每组进8个球)



比赛部分

>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

- 1、认识场地：边线，底线，罚篮线
 - 2、介绍比赛得分方式：投篮或上篮
 - 3、不允许携带球跑或双手运球
 - 4、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

课后总结:

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了两线快攻3次传球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握两线快攻3次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 12

Do Your Best >>>

1. 两线快攻1次传球（球可以落地）
2. 全场3V3

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。

- 两线快攻1次传球（球可以落地）
- 全场3V3

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

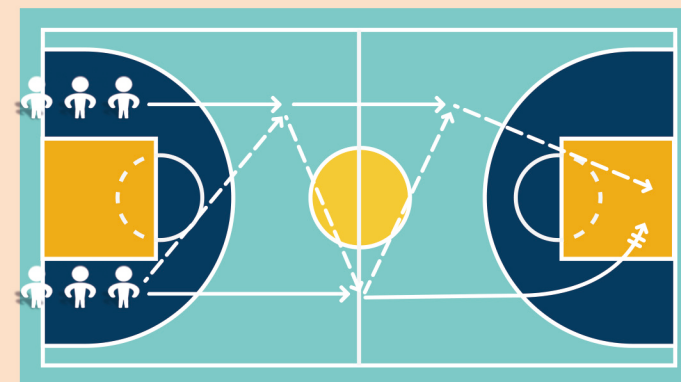
习两线快攻3次传球:

- ① 两线传球
- ② 两线传球上篮

直线跑动传接球，学生分两组，站立于端线，两人一球进行全场行进间双手胸前传接球练习。

练习要求：传球时手脚配合协调，不走步。

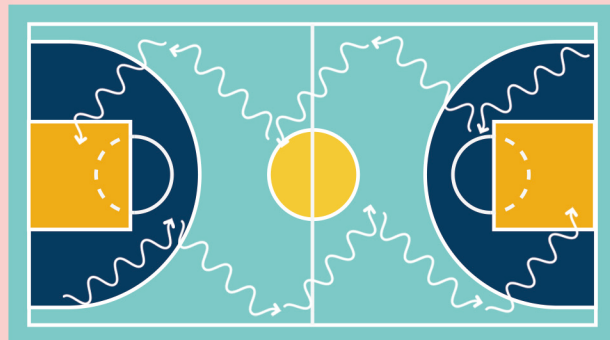
注：组数3-5组，时间合理分配，可根据重点内容自我延伸。



基本部分

>>>>>> : **15 分钟**

全场Z字双手运球组合变向每个椎桶任意三种变向+上篮:
要求:变向要压低球,眼睛目视前方,腰背挺直。
每个动作三组,去回算一组。



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

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~

游戏

>>>>>> : **10 分钟**

L12 上篮抓人:
分成两组,在底线每组一个球,同时出发上篮,上进下一个人走,直至抓到前面的人为止。

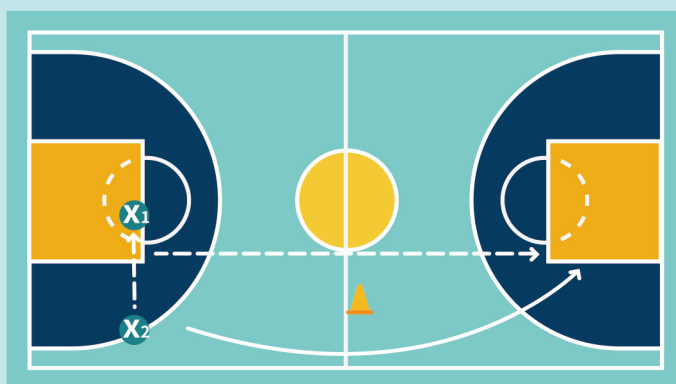
L12

重点部分

>>>>>> : **25 分钟**

两线快攻(5次传球)+上篮

- 1.两名球员从底线附近开始,一名持球站在罚球线上,另一名在三线底角附近。
 - 2.吹哨后,两名球员往前跑。
 - 3.上篮前5次传球。
- 每组进6颗球



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