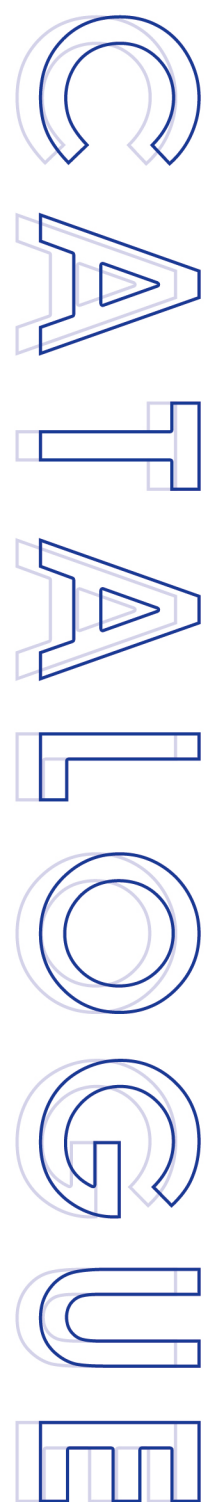


老生版(上)

07青少年 篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育





目录

Lesson1	行进间急停 接球投篮	01
Lesson2	行进间顺步 交叉步练习	03
Lesson3	顺步交叉步 投篮组合练习	06
Lesson4	接球一步急停 加进攻脚步练习	09
Lesson5	底线接发球 接应路线	11
Lesson6	防守滑步	14
Lesson7	影子防守 三步上篮	16
Lesson8	行进间上篮练习	19

Lesson9	行进间胸前传接球 低手上篮	22
Lesson10	行进间单手胸前 击地传球	25
Lesson11	单手体前V字运球加速	27
Lesson12	后转身运球+上篮	30
Lesson13	练习摆脱防守后 接球投篮	33
Lesson14	边线球发球二打一	36
Lesson15	原地接球衔接上篮 行进间接球上篮	39
Lesson16	两线快攻传球接球上篮	42
Lesson17	抢篮板基本动作和 三线快攻的练习	44
Lesson18	抢篮板球快攻训练	47

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

—行进间急停接球投篮—

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。

·原地双手低运球

·原地双手高运球

·原地双手左右拉球。

·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

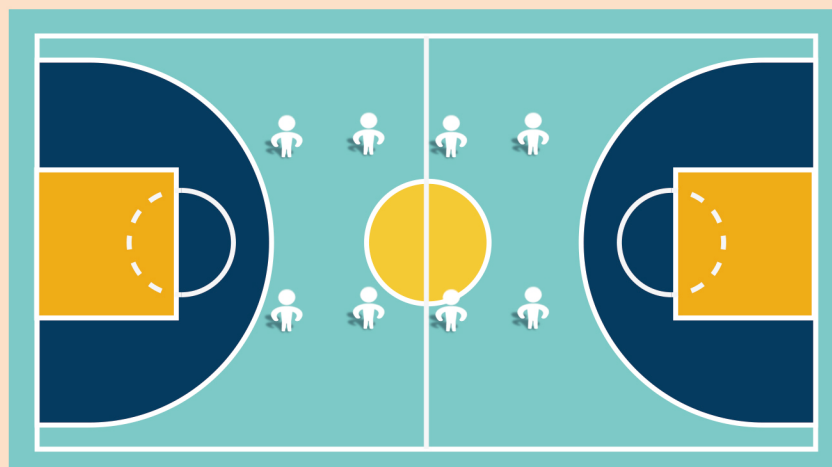
>>>>>> : 10分钟

原地双手低运球、原地双手高运球、原地双手左右拉球:

·组织教法: 1. 用标志碟将8人分两列散开, 两两相对。

2. 两脚打开, 重心降低, 目视前方, 后背挺直, 两球分别落在两脚前面。(80*3组)。

·动作要领: 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; 球的落点分别坐在左右两脚的脚尖前面, 而不是都落在中间。



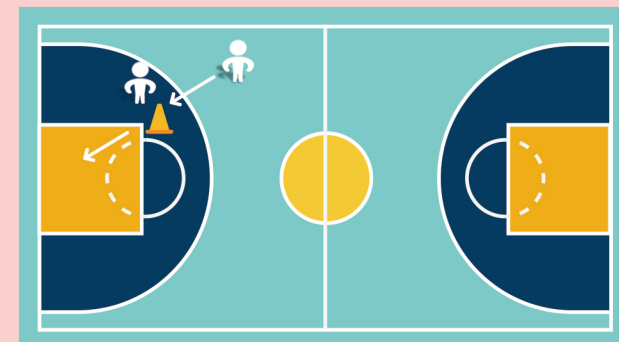
基本部分

>>>>>> : 15分钟

行进间运球急停:

- 组织教法: 队员分成两组, 运球到标志碟做一步急停, 两脚同时落地, 然后转髋压肩运球, 依次做运球急停, 做到最后一个标志碟后运球回到队尾排队。
- 动作要领: 运球急停时要站稳, 做运球一步急停。

▲: 标志碟 人: 学员 ←: 学员前进方向



游戏

>>>>>> : 10分钟

过河摘西瓜:

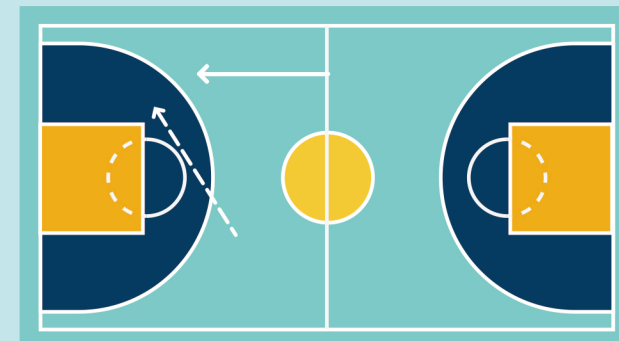
同学们分成两组, 在底线排队, 然后用两个敏捷梯当做河流, 让同学们完成教练相应的脚步动作后到河对面去拿标志碟回来。(然后回来时动作失误或者错误时, 那么标志碟就要放回原处。)

重点部分

>>>>>> : 25分钟

行进间急停接球投篮:

- 组织教法: 同学们分两组站在两边的左右侧45°, 吹一次哨, 做一次; 右侧45°同学加速跑到标志碟做一步急停; 左侧45°同学传球给右侧45°的同学, 右侧同学接球后投篮。
- 动作要领: 球人一步急停之后要面向传球人接球; 传球人传球动作要标准; 投完篮后, 投篮人自己去抢篮板, 然后两位同学交换位置。



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



L2

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经熟练掌握掌握双手原地高低运球和左右拉球,初步掌握了行进间急停接球投篮,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

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

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

—行进间顺步交叉步练习—

准备部分



10 分钟



课堂常规:

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

- 原地双手低运球、原地双手高运球、原地双手左右拉球;
- 原地交叉步顺步练习;
- 行进间顺步交叉步练习。
- 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



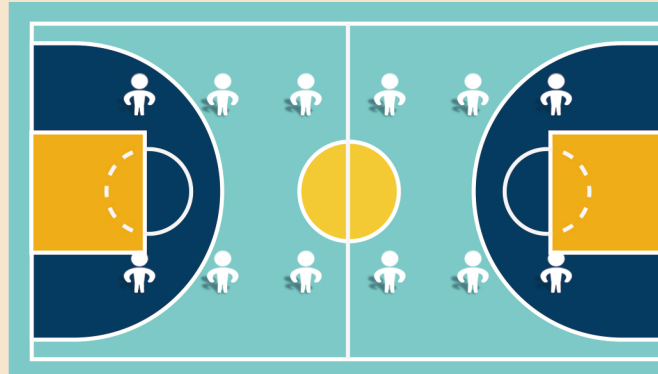
10 分钟



L2

原地双手低运球、原地双手高运球、原地双手左右拉球:

- 用标志碟将12人分两列散开,两两相对。
- 目视前方,后背挺直,两球分别落在两脚前面。(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;球的落点分别落在左右两脚的脚尖前面,而不是都落在中间。
- 每个动作80次*5组



基本部分

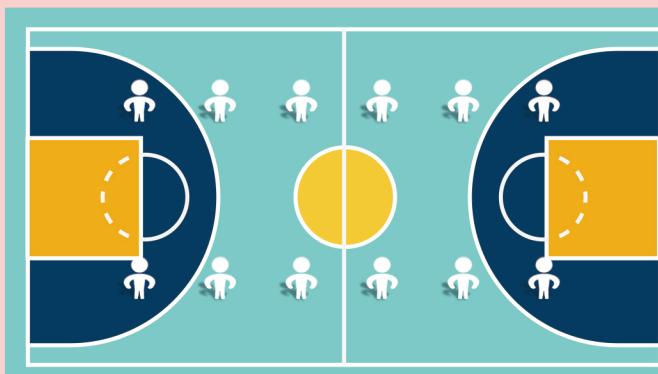


15 分钟



原地顺步交叉步练习:

- 用标志碟将12人分两列散开,两两相对,做原地顺步交叉步练习
- 顺步:突破时(以右侧突破为例)右脚向右前方跨出一步,向右转体探肩,重心前移,右手运球,左脚前脚掌迅速蹬地,向右前方跨出。
- 交叉步:突破时(以右侧突破为例)右脚向左前方跨出一步,向左转体探肩,重心前移,左手运球,右脚前脚掌迅速蹬地,向左前方跨出。
- 顺步交叉步练习时,每吹哨一次学员做一次动作(20次*4组)
- 易错点:向前跨出的脚与要求相反。
- 20次/5组



游戏



10 分钟



吃鸡:

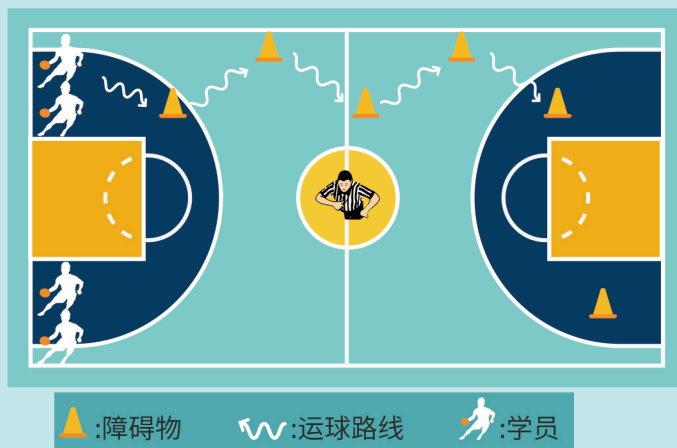
- 场地:利用半个篮球场。
- 方法:每人一颗球,单手运球至半场内任何一个地方均可,利用另一只手将他人的球打出半场外即可淘汰对方,当人数剩下6人时,缩小活动范围至禁区内,最终留下者获胜。被淘汰者要在场边帮助教练监督。
- 游戏开始:所有同学在区域内准备好,教练吹哨比赛即开始。

重点部分

>>>>>> ⌚: 25 分钟

行进间顺步交叉步练习:

- 同学们分两组站在对角底线。
- 顺步: 突破时 (以右侧突破为例) 右脚向右前方跨出一步, 向右转体探肩, 重心前移, 右手运球, 左脚前脚掌迅速蹬地, 向右前方跨出, 继续运球前进, 突破防守。
- 交叉步: 突破时 (以右侧突破为例) 右脚向左前方跨出一步, 向左转体探肩, 重心前移, 左手运球, 右脚前脚掌迅速蹬地, 向左前方跨出, 继续运球前进, 突破防守。
- 动作要领: 蹬跨时要迅速发力, 转体探肩时要保护球, 第二次加速蹬地要迅速。(25分钟)
- 易错点: 向前跨出的脚与要求相反。
- 20次/5组



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顺步、交叉步了, 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!

Lesson3

Do Your Best >>>

—顺步交叉步投篮组合练习—

准备部分

>>>>>> ⌚: 10 分钟

课堂常规:

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

- 原地双手运球
- 原地交叉步顺步练习
- 顺步交叉步投篮组合练习。
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

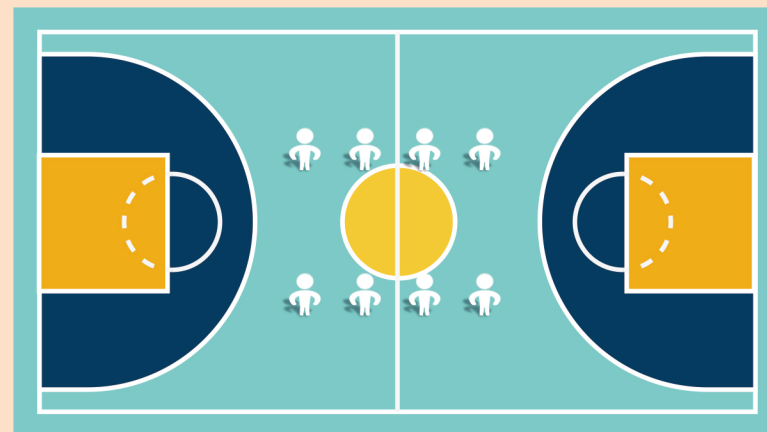
第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿 第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>> ⌚: 10 分钟

原地运球练习:

- 组织教法: 用标志碟将8人分两列散开, 两两相对。
- 两脚打开, 重心降低, 目视前方, 后背挺直, 两球分别落在两脚前面。(80次*3组)。
- 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; 球的落点分别坐在左右两脚的脚尖前面, 而不是都落在中间。



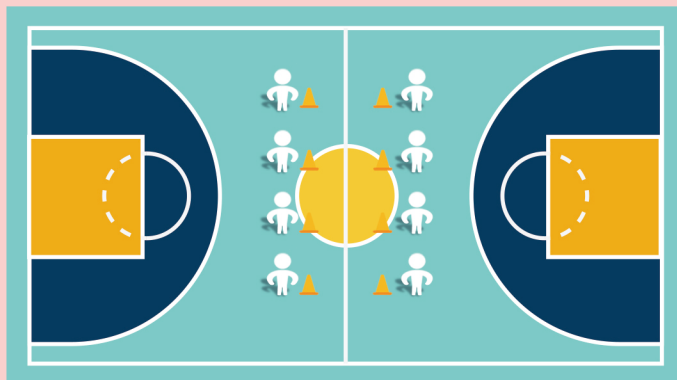
基本部分

>>>>>> : 15 分钟



原地顺步交叉步复习:

- 用标志碟将8人分两列散开,练习原地顺步交叉步练习
- 顺步:突破时(以右侧突破为例)右脚向右前方跨出一步,向右转体探肩,重心前移,右手运球,左脚前脚掌迅速蹬地,向右前方跨出。
- 交叉步:突破时(以右侧突破为例)右脚向左前方跨出一步,向左转体探肩,重心前移,左手运球,右脚前脚掌迅速蹬地,向左前方跨出。
- 顺步交叉步练习时,每吹哨一次学员做一次动作
- 易错点:向前跨出的脚与要求相反。



▲: 锥桶 👤: 学员

游戏

>>>>>> : 10 分钟



抢锥桶:

- 8个同学面对面站,锥桶放中间,教练员喊到身体的哪个部位学员就双手摸,当喊道锥桶的时候看谁能抢到锥桶。
- 此游戏来训练孩子们的反应能力。

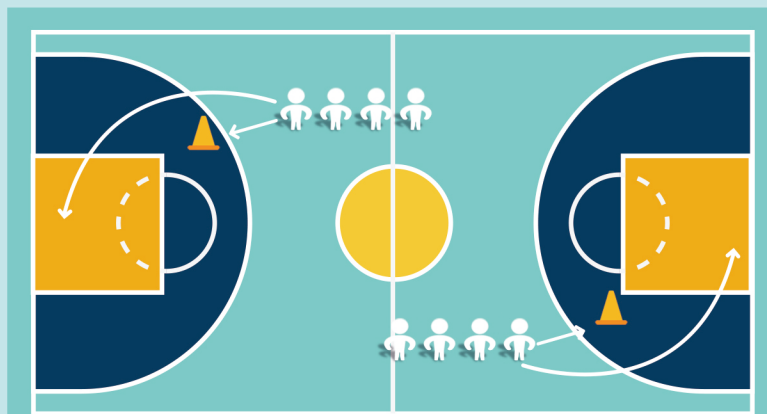
重点部分

>>>>>> : 25 分钟



顺步交叉步投篮组合练习:

- 同学们分两组站在两边的右侧45°,吹一次哨,做一次。
- 顺步:突破时(以右侧突破为例)右脚向右前方跨出一步,向右转体探肩,重心前移,右手运球,左脚前脚掌迅速蹬地,向右前方跨出,保持低重心,然后合球跳起投篮。
- 交叉步:突破时(以右侧突破为例)右脚向左前方跨出一步,向左转体探肩,重心前移,左手运球,右脚前脚掌迅速蹬地,向左前方跨出,保持低重心,然后合球跳起投篮。
- 动作要领:蹬跨时要迅速发力,转体探肩时要保护球,动作幅度要大,重心要低,然后合球要迅速,然后跳起投篮。
- 易错点:向前跨出的脚与要求相反。



▲: 锥桶
👤: 学员
←: 学员跑动方向

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顺步、交叉步了,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!

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

接球一步急停
— 加进攻脚步练习 —

准备部分

>>>>> : 10分钟

课堂常规:

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

- 行进间加速运球
- 接球一步急停练习
- 接球一步急停加进攻脚步练习
- 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

行进间加速运球:

- 行进间单手低运球
- 行进间单手高运球
- 行进间双手低运球(同节奏)
- 行进间双手高运球(同节奏)
- 行进间双手不同节奏运球
- 折返3组

!注: 以上所有运球都要从前半场底线到后半场底线做往返行进间加速运球, 往返为一组, 所有运球都要做两组。

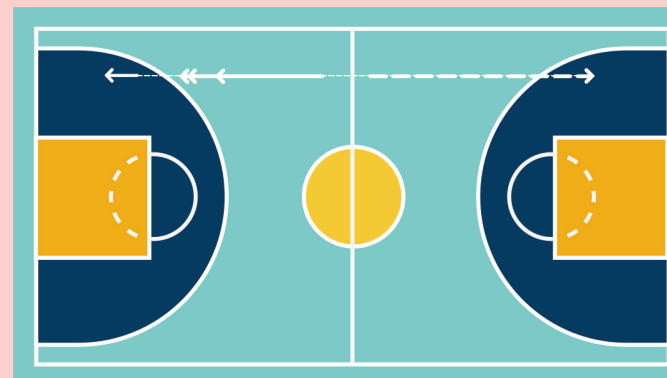
基本部分

>>>>> : 15分钟

复习顺步交叉步投篮组合练习(图1)

接球一步急停练习(图2)

· 练习方法: 教练员站在罚球线附近, 学员站在45°延长线, 先将球传给教练员, 然后45°面向篮筐前进, 到罚球线延长线附近教练员将球传给学员, 学员接到球做一步急停。



游戏

>>>>> : 10分钟

锥桶大战:

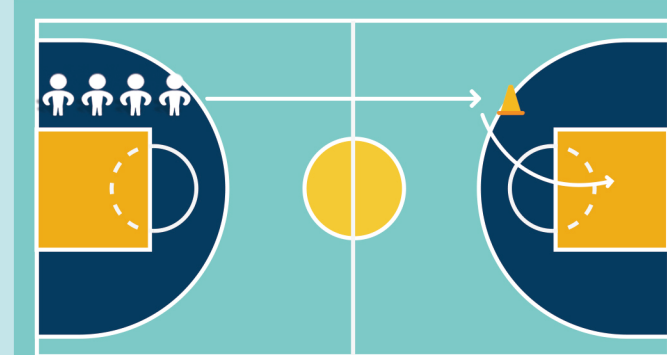
· 玩法: 分为两个人一组, 摆放一排锥桶, 学员站在锥桶的两侧, 两位学员面对面, 然后教练员喊鼻子、眼睛、耳朵、屁股、大腿。当教练说抢锥桶的时候迅速把锥桶抢到, 抢到者获胜。

重点部分

>>>>> : 25分钟

接球一步急停加进攻脚步练习:

· 动作要领: 朝着球传来的方向接球做一步急停, 降低重心, 以右脚作为中轴脚, 左脚转体蹬地发力。
· 训练方法: 教练员站在罚球线附近, 学员站在45°延长线, 先将球传给教练员, 然后45°面向篮筐前进, 跑到罚球线延长线附近锥桶面前教练员将球传给学员, 学员接球一步急停后, 向右侧做交叉步突破。



比赛部分

>>>>> : 25分钟

比赛:

3v3或4v4

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 5

Do Your Best ▶▶▶

—底线接发球接应路线—

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。

- 行进间双手胸前击地传球练习
- 复习接球一步急停加进攻脚步练习
- 底线接发球接应路线
- 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



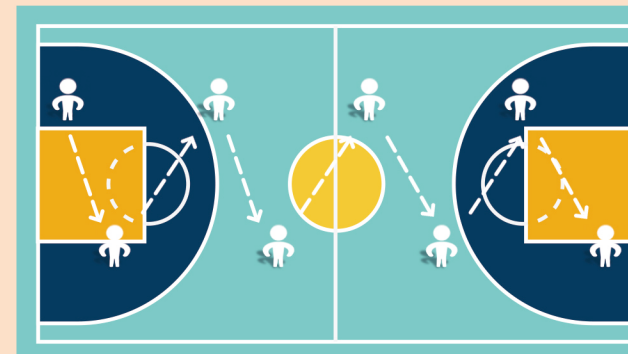
10 分钟



行进间双手胸前击地传球练习:

·动作要领:所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线边线和底线的交点,B组第一个学员站在底线和边线的交点,A持球,两个学员脚尖朝向奔跑方向,上半身两人相对,A先传球给B在跑,B组接球同时向前跑两步,将球回传,击地传球要把球传在三分之二的位置上,一直做到对面底线。

·训练方法:两人一组。依次排队,做到底线之后依次排队传球回来,每组练习5到6次。



—→:学员传球路线

基本部分



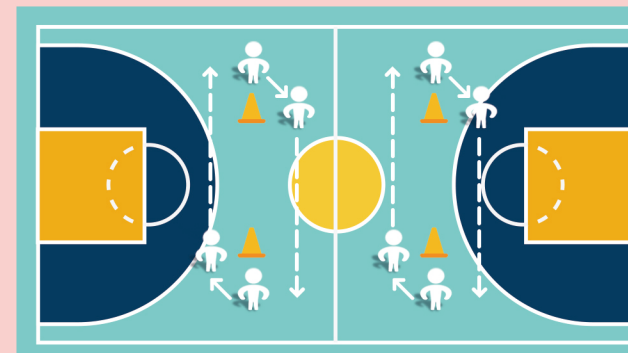
15 分钟



复习接球一步急停加进攻脚步练习:

两人一组相互传球在锥桶后做接球一步急停加交叉步突破

学员:学员 锥桶:锥桶 进攻路线:进攻路线 传球路线:传球路线



游戏



10 分钟



定时炸弹:

所有人围成一个圈,人与人之间3-4米,按顺序击地传球,由传1个球加到传3个球,在传球前要对接球人喊“接球”。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

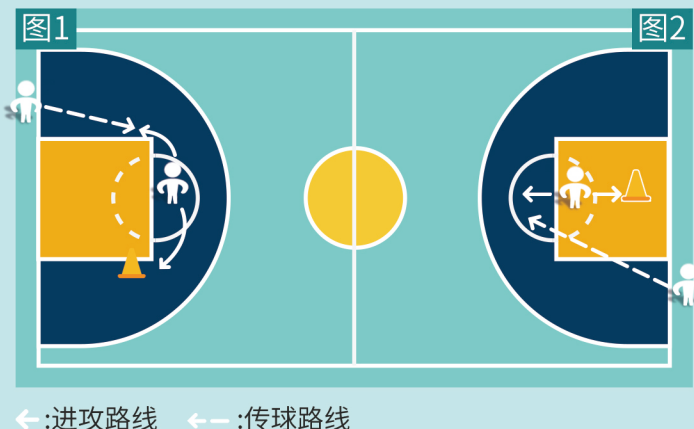
底线接发球接应路线:

返跑接应

- 距离发球人5米, 向一侧移动要球突然往反方向跑, 利用惯性甩开防守人接球。如图1
- 难点: 返跑一定要突然, 转髋灵活, 步幅大且有力

后撤接应

- 距离发球人3-5米, 例如防守人面向接球人防守。用身体侧面顶住防守人, 突然给防守人一个向前的对抗, 瞬间往远离发球人的方向跑, 发球人头顶长传球。如图2
- 难点: 注意, 接球人是给对抗, 利用肩膀和身体, 不能过分屈肘, 注意无球进攻犯规。



←:进攻路线 ←:传球路线

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

比赛:

3v3或4v4

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 6

Do Your Best >>>

—防守滑步—

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Z字运球、
- 复习接应球
- 防守滑步

动态:

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

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

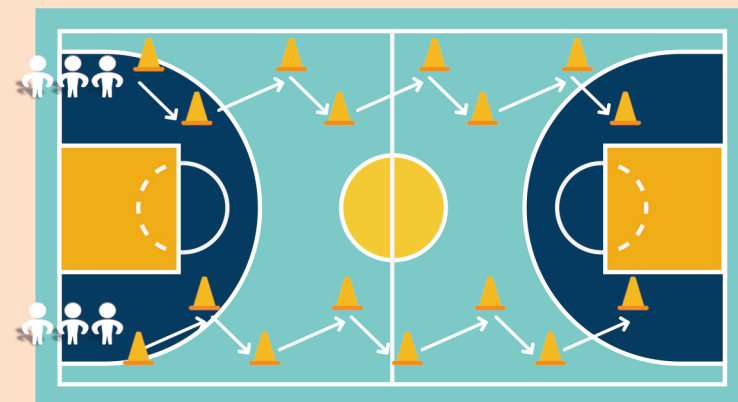
行进间双手Z字运球:

- 将学员分为两组, 依次双手运球经过每个锥桶。运球时重心降低, 注意弱侧手发力, 左手运球在左侧, 右手运球在右侧, 避免两球碰到一起。
- 运球时抬头挺胸, 不要低头看球。
- 每人3组。

:学员

:锥桶

←:进攻路线



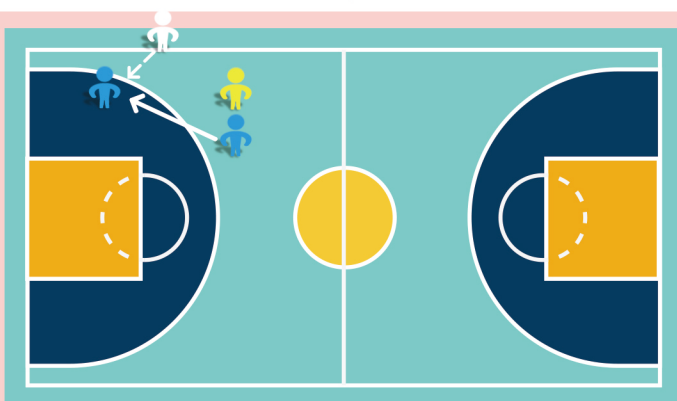
基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

复习接应球:

三人一组，一人发球，一人接球，一人防守。传球同学注意发球时机，发球要迅速，传球时注意给队友提前量。接球同学要甩开防守人，伸手要球，接球时要将球拿稳。

:发球 :接球 :防守 :传球方向



游戏

>>>>>>  : 10 分钟

一二三木头人:

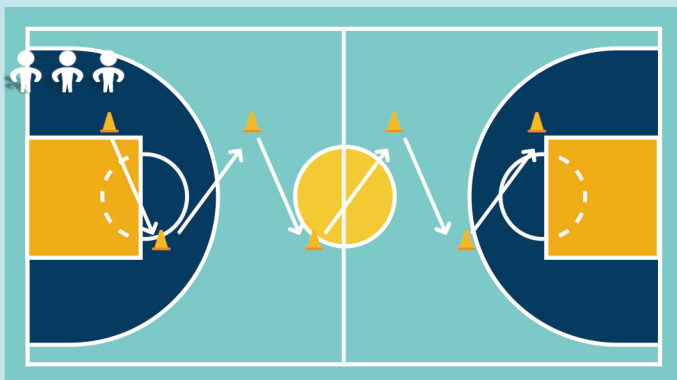
- 场地: 利用整个篮球场
- 方法: 所有学员底线站一横排，教练员在背过身子数一二三木头人的时候，学员快速往前跑，当教练员数完木头人之后转过身，学员要马上停止运动，不然淘汰。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

防守滑步:

- 将同学分为两组，练习防守滑步，依次经过所有锥桶。防守时两脚开立，略宽于肩，屈腿下蹲，降低重心，抬头目视前方。两臂张开，增大防守面积。滑步时，前腿跨，后腿蹬，往下一个方向，停住后两腿保持开立，不要并脚，不要跳。
- 双手张开防守滑步练习，每人3组
- 一手张开，一手地滚球，每人3组



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

- 赛前(按照年龄，身高，技术)分组
- 赛前礼仪(相互学习)
- 球权(跳球，猜拳)

比赛: 半场3V3 4V4

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握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 7

Do Your Best >>>

-影子防守+三步上篮-

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数(手表、戒指等)。
- (3) 教练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。
 - 交叉步防守
 - 进攻脚步练习+影子防守
 - 三步上篮分解动作练习
 - 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

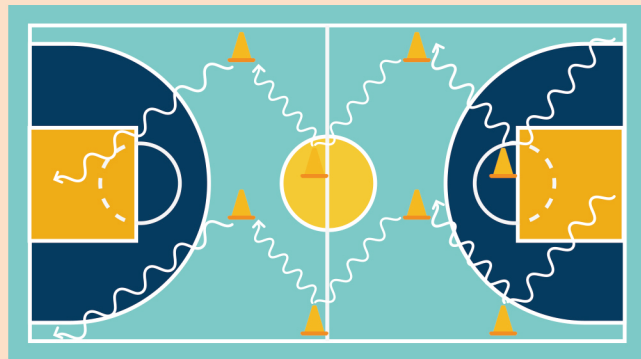
- 第一节: 高抬腿
- 第二节: 后踢腿
- 第三节: 横滑步
- 第四节: 碎步加速
- 第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>  : 10分钟

交叉步防守:

- 动作方法: 向右移动时, 左脚用力蹬地后迅速向从右脚前向右迈出, 上体稍向右转, 左脚落地, 右脚迅速地向右跨步。向左移动则动作相反。
- 要求: 速度快, 降重心, 身体保持平稳。
- 全场“Z”字交叉步练习, 折返为一组, 3组。

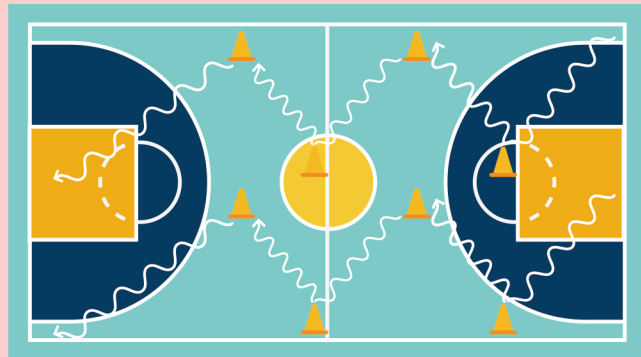


基本部分

>>>>>  : 15分钟

进攻脚步练习+影子防守:

- 两人一组, 进攻人每到障碍物一步急停三威胁, 利用顺步或交叉步做全场“Z”字运球, 另一个人防守滑步跟随进攻人节奏防守。
- 要求: 进攻人先放球后迈步, 不能走步。防守人使用滑步, 不能超过进攻队员也不能比进攻队员慢, 最后一步要超过锥桶堵截进攻队员。



游戏

>>>>>  : 10分钟

篮球pk赛:

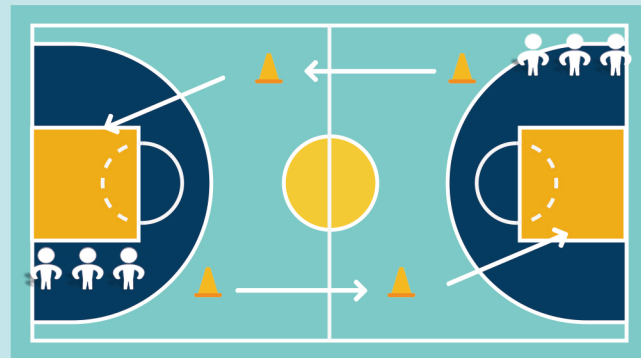
- 中圈放一颗篮球, 学员分成两组, 分别站在两侧底线。
- 教练吹哨, 两边各一名学员去抢球然后向对面篮筐发起进攻。抢到球的学员为进攻队员, 没抢到球的队员为防守队员。进球为胜利, 输了的队员5个蹲起。

重点部分

>>>>>  : 25分钟

行进间三步上篮分解动作练习:

- 首先做三步上篮分解动作, 要求左脚在前右脚在后站位, 右手拍球的同时右脚向前迈出第一步跨步合球, 第二步小一些向下蹬地发力的同时抬头看框出手打板投篮。让孩子牢牢记住“一大二小三高跳”的口诀。
- 行进间运球结合三步上篮练习。
- 学员分成两组, 分别在障碍物后面排队, 抛球三威胁基本姿势, 利用刺探步结合交叉步到第二个锥桶做急停、后撤、坠步加速三步上篮。(基础好的班级可做)
- 要求: 运球时注意抬头观察, 加速时充分蹬地发力, 三步上篮脚步交代清晰。



比赛部分

>>>>>  : 25分钟

比赛: 全场3v3 全场4v4

要求: 运用三步上篮技术, 多使用交叉步防守。

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, 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 ▶▶▶

—行进间上篮练习—

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

·行进间Z字运球+影子防守

·五点投篮训练

·行进间上篮练习

·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

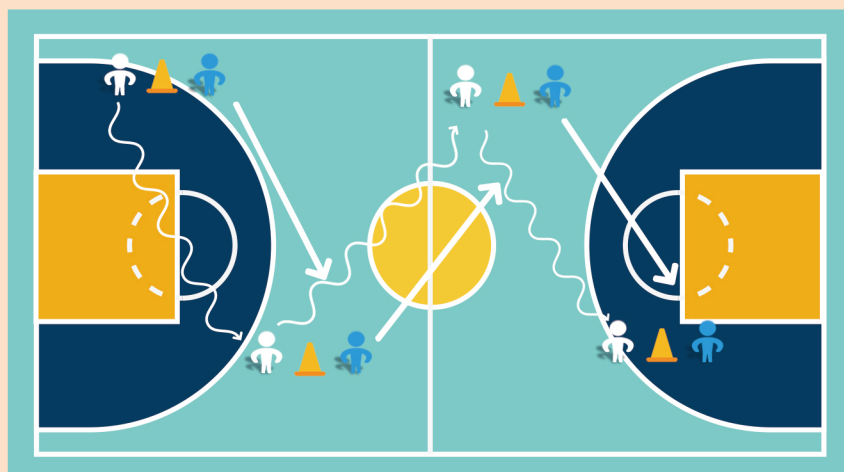
行进间Z字运球+影子防守:

- 两两一组, 一人持球做全场Z字行进间变向运球, 另一人跟随持球人做全场Z字防守滑步。(攻防转换/各3组)
- 要求: 防守球员的脚步速度要根据进攻球员的行进速度快慢决定, 要一直跟随进攻球员。

🏀: 运球

←: 移动

👤: 学员



基本部分

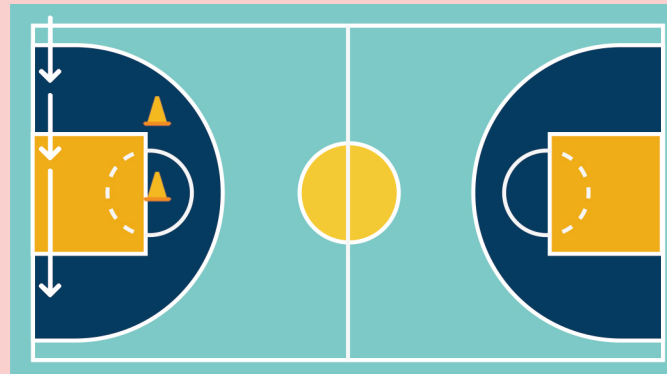
>>>>> 🏀: 15分钟

五点投篮训练:

- 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。(五点为一组/5组)
- 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。

🔺: 锥桶

←: 学员行进方向



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

抢标志桶大作战:

学员分组, 两两一组, 在场地中间摆放一个标志桶, 学员分别站在标志桶两侧手摸标志桶, 教练吹哨两名同学同时向边线运球, 摸到边线迅速往回运球, 首先抢到标志桶的学员获胜。输的学员有10个蹲起的小惩罚。

重点部分

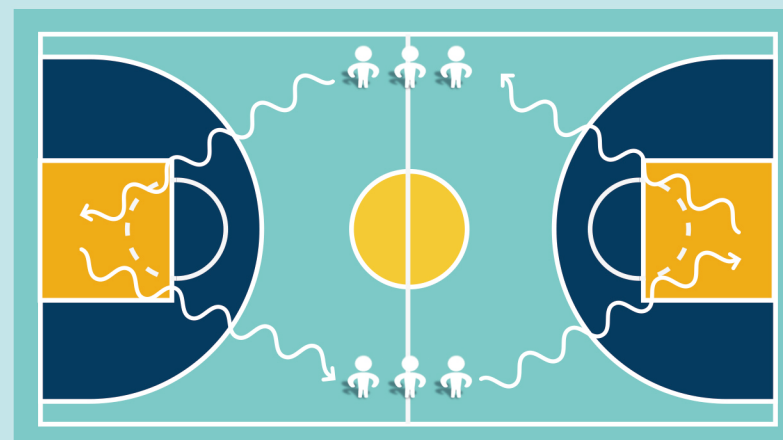
>>>>> 🏀: 25分钟

行进间上篮练习:

- 以右手上篮为例, 合球的同时右脚蹬出一大步, 接着左脚跨一小步并用力蹬地起跳, 右腿屈膝上抬, 同时举球至头上方, 当身体接近最高点时, 右臂向前上方伸展, 手腕前屈, 食指中指用力拨球, 通过指端将球投出。
- 组织教法: 所有学员分两组, 中场线左右各一组, 运球加速上篮同时出发。自己抢篮板去另一侧排队。全场两次上篮为一组/10组(左右手切换)
- 动作要点: 节奏清楚, 起跳充分, 举球, 伸臂, 屈腕, 拨球动作连贯用力适度。

🏀: 运球方向

👤: 学员



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)

比赛: 半场3V3 4V4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 9

Do Your Best >>>

行进间胸前传接球 低手上篮

准备部分

>>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

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

- 复习原地低手上篮
- 行进间低手上篮
- 行进间胸前传球结合低手上篮
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

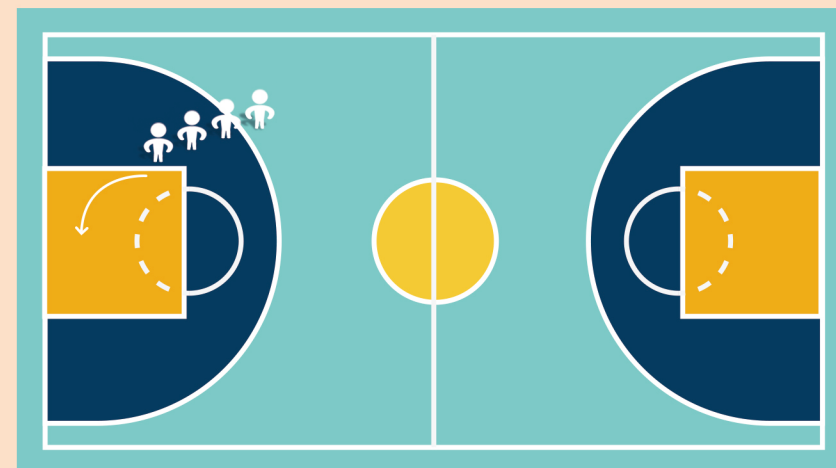
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

复习原地低手上篮:

- 教练边示范边语言提示, 声音宏亮, 示范正确幅度大。
- 首先五指分开, 单手托球, 手臂尽量伸直向上抛球, 直至最后手腕自然出手。
- 加入最后一步时下肢动作, 左脚在前右脚在后, 降低重心, 出手时右膝抬高, 重心向上左脚单脚跳起出手。

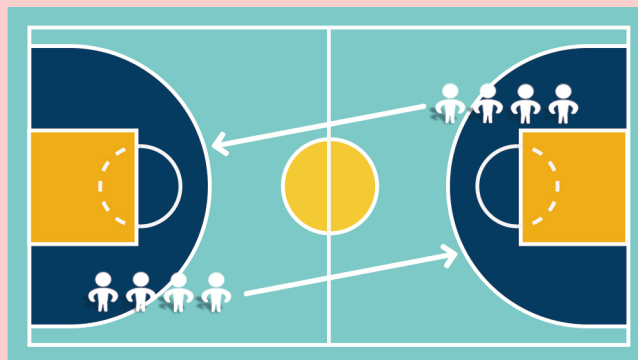


基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

行进间低手上篮:

- 运球至起步点后发力原地运球后三步上篮。
- 行进间右腿跨出一大步,同时双手接球,并用身体保护球,接着左脚迈出一大步,同时用力蹬地起跳,充分伸展身体,右臂外旋向篮圈方向举球。
- 当球接近篮圈时中间三指为主,向上拨球使球通过指段拨出,同时注意球的旋转找好擦板点将球打进。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

比赛对抗:

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~

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

运球接力赛:

- 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,
- 游戏开始: 第一个同学快速向前运球不要丢球到中线摸线回来,第二个同学接到球后,再用同样的方法做,先结束者为胜。
- 规则: 在哪里失败了,重新再哪开始。

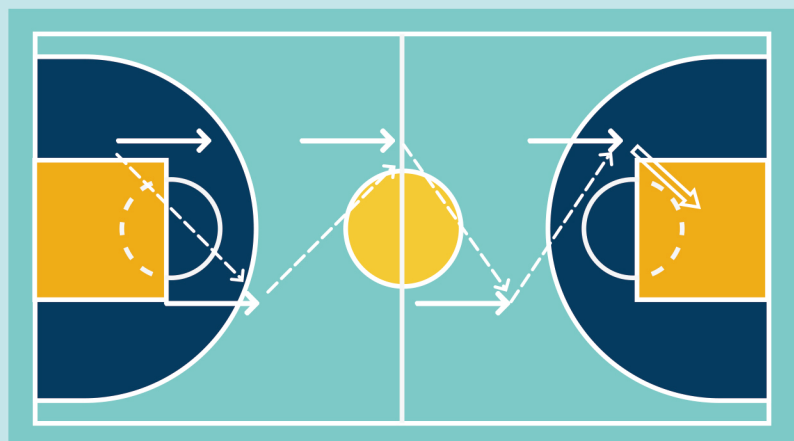
重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

行进间体前变向练习:

- 首先进间胸前传球,跑动时脚尖向前,上身侧转面向队友,传球队员双手举球于胸前,向前方传出。
- 传至接球队员胸前一臂的距离,传完球后加速向前跑动伸手示意接球(注意传球过程中不要走步)
- 接到球将球举于右肩上或头部以上,当身体最高点时,前臂向前伸出时,手腕前屈,食,中指用力将球拨出,完成上篮。

-  : 学员
-  : 传球方向
-  : 移动
-  : 上篮



Lesson 10

Do Your Best ▶▶▶

—行进间单手胸前 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。

- 行进间低手上篮
- 行进间胸前传球
- 行进间单手胸前 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

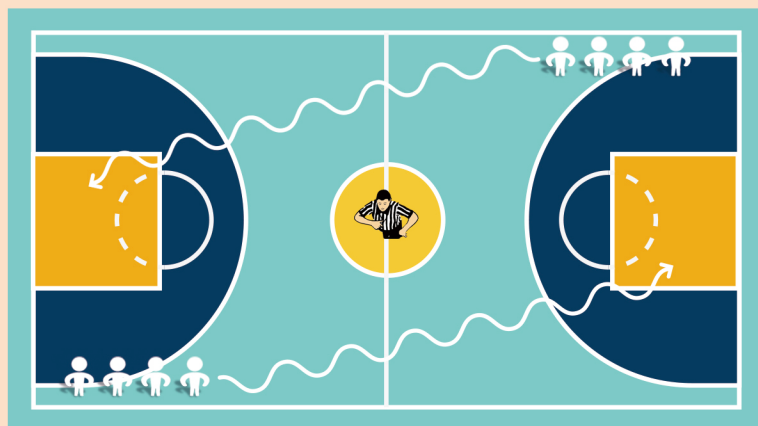
过渡部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

复习行进间低手上篮:

- 要求学员按图所示分为两组进行行进间低手上篮练习。
- 以右手上篮为例, 低手上篮时五指应自然张开, 手臂尽量伸直向上抛球, 球离手瞬间手指手腕向上拨球遵循一大二小三高跳, 合球后右脚第一步左脚第二步第三步左脚蹬地起跳右腿向上顶膝完成低手上篮。每人30次。

⤴ : 运球方向
⤴ : 学员
⤴ : 教练员



基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

复习行进间胸前传球:

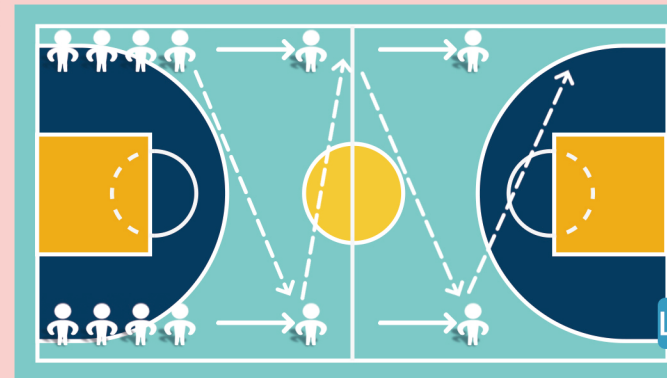
- 要求学员按图所示两人一组完成行进间双手胸前传接球练习。

双手胸前传球技术规则

- 拇指呈八字, 自然垂肘于体侧, 置球于胸前。
- 用抖腕、手指弹拨发力, 球向后旋转, 由指尖传出。
- 上、下肢及全身动作协调配合, 传球落点准。
- 行进间传球时不要走步违例, 三步内将球传出。

接球技术规则

- 手指张开成勺形, 对准来球方向, 伸臂迎球。
- 指端接触球后, 顺势后引, 用手指、手腕控制好球。
- 两手持球, 保持身体平衡, 及时做出下一个进攻动作。



⤴ : 传球方向 ⤴ : 学员 ⤴ : 跑动路线

游戏

>>>>> ⌚ : 10 分钟

顶牛:

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

重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟

行进间单手胸前, 击地传球:

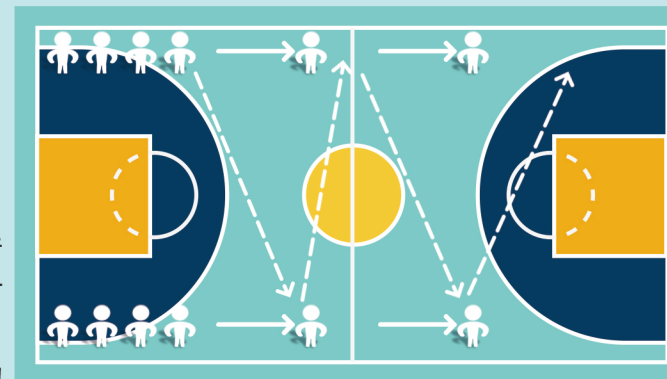
- 将学员按图所示分成2组右侧学员持球, 右侧学员无球排队。右侧学员向前做侧身跑动要球。左侧学员向前将球传出, 注意传球提前量, 右侧学员接球后两步将球向左侧同学身前传出, 两组循序练习。

- 技术要领: 持球方法正确, 转肩、重心前移、伸臂、屈腕、拨指一气呵成。
- 容易出现的错误:

持球方法及脚步站位不正确
扭转发力动作不连贯
动作幅度过大导致重心不稳
发力不及时

·行进间单手击地传球

以右手为例, 持球方法与双手击地传球基本相同。传球时, 上体稍右转, 右脚蹬地上步, 重心前移, 同时左手离开球。右脚上步同时右手用力向传球方向传出, 手掌朝向目标方向。球的击地点于接球人距离的三分之二处。



⤴ : 传球方向 ⤴ : 学员 ⤴ : 跑动路线

比赛部分

>>>>> 🏀: 25 分钟

比赛对抗:

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

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击行进间传球与低手上篮的技能，低手上篮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 ▶▶▶

—单身体前V字运球加速—

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。

- 复习行进间低手上篮；
- 练习原地体前V字运球、原地背后运球；
- 练习体前V字运球加速。
- 静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

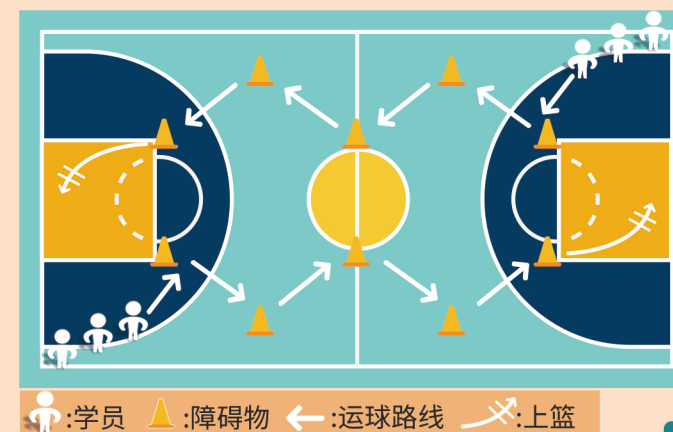
- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
第三节：横滑步 第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10 分钟

复习行进间低手上篮(体前变向):

- 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- 学员运球依次运球过Z字型障碍路线，运球至障碍物时双脚左右开立，体前变向的同时带动身体转髋，侧身压肩向前堆放球并加速运球至下一个障碍物，以此类推，最后低手上篮。
- 上篮后抢篮板球落位对侧底角队尾。
- 全场一圈为一组，练习3~5组。

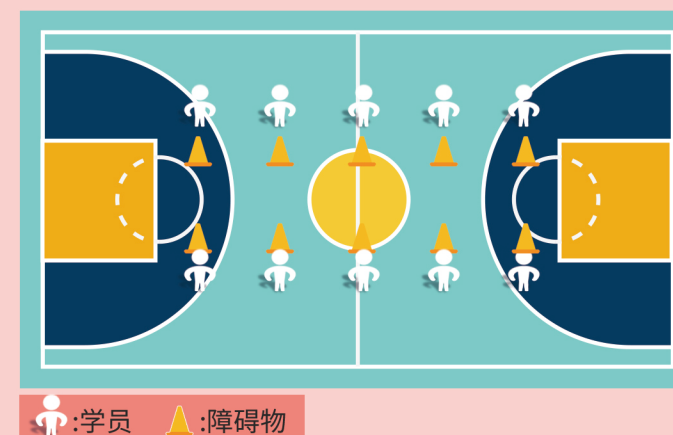


基本部分

>>>>> 🏀: 15 分钟

练习原地单身体前V字运球、原地背后运球:

- 学员均分成两组面对面站在球场中央。
- 练习体前V字运球时，要求学员在三威胁姿势控制下完成，两次原地运球衔接一次单身体前V字运球。V字运球时手指向下，手心向内，拍球的侧上方落点在两腿之间，幅度越大越好，且高度不要超过腹部。
- 练习背后运球时，要求学员在三威胁姿势控制下完成，两次原地运球衔接一次背后运球。原地拍球的落点可以在脚后跟外侧，背后运球时手指向下，手心向内，落点在两腿中间。
- 15秒*双手/组，练习3组。



游戏

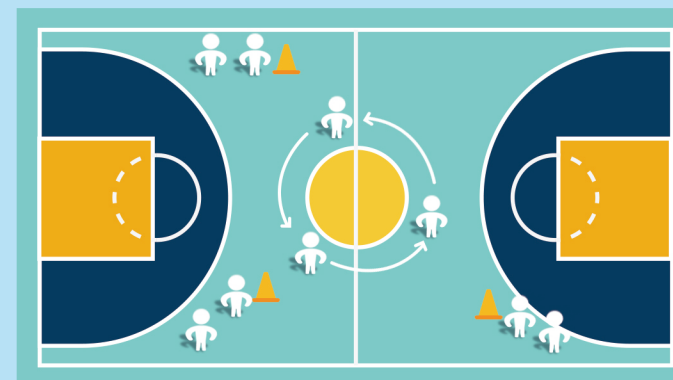
>>>>> 🏀: 10 分钟

警察抓小偷:

场地：利用整个篮球场。

方法：按学员反应能力和身体素质均分成3组（阵营），每次每组上来一个人站在中圈外且三人距离相等。前面的人是小偷，自己是警察；针对后面的人自己则是小偷。沿着中圈线逆时针追逐跑，直到有人摸到前面的人则回合结束，并带回到自己阵营。当所有回合结束后，看各自阵营的人数，阵营人数少的两组惩罚10个蹲起。

要点：注意安全第一，提醒学员摸到就算抓到，不要用力去推、拉、拽。

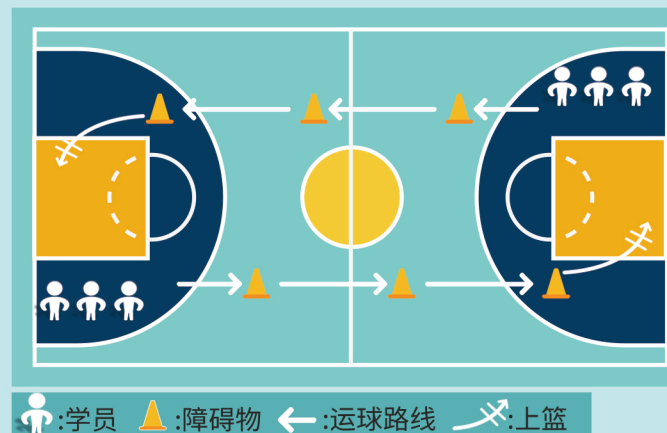


重点部分

>>>>>> 🏀: 25分钟

练习单手体前V字运球加速:

- 学员均分成两组站在球场对侧底角。
- 运球至障碍物时, 要求双脚打开, 做右手单手体前V字运球, 过障碍物后侧身压肩向前推送球, 运球加速至下一个障碍物, 最后低手上篮。上篮后抢篮板球落位对侧底角队尾。
- 两侧同时进行。
- 全场一圈为一组, 练习3~5组。



👤:学员 ▲:障碍物 ←:运球路线 🏀:上篮

比赛部分

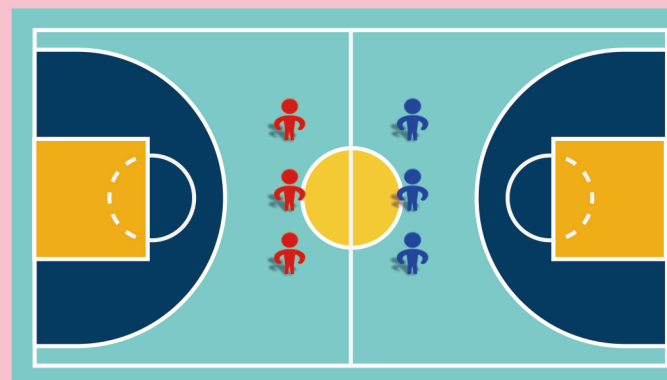
>>>>>> 🏀: 25分钟

比赛:

全场3V3

- 按水平平均分成两组
- 赛前礼仪 (握手, 并说向红队/蓝队学习)
- 比赛部分 (严谨吹罚, 允许一次走步和二次运球)
- 赛后致意 (握手致意)
- 比赛总结 (表扬好的地方, 对不好的地方提出要求并鼓励)

👤:红队学员 👤:蓝队学员



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原地和行进间的单手V字运球, 但是背后运球还是不够熟练。课下可以利用水瓶当做障碍物多多练习, 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~

Lesson 12

Do Your Best >>>

—后转身运球+上篮—

准备部分

>>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数 (手表、戒指等)。
- (3) 教练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。
· 复习体前V字运球加速
· 无球后转身跑
· 转身+上篮
· 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

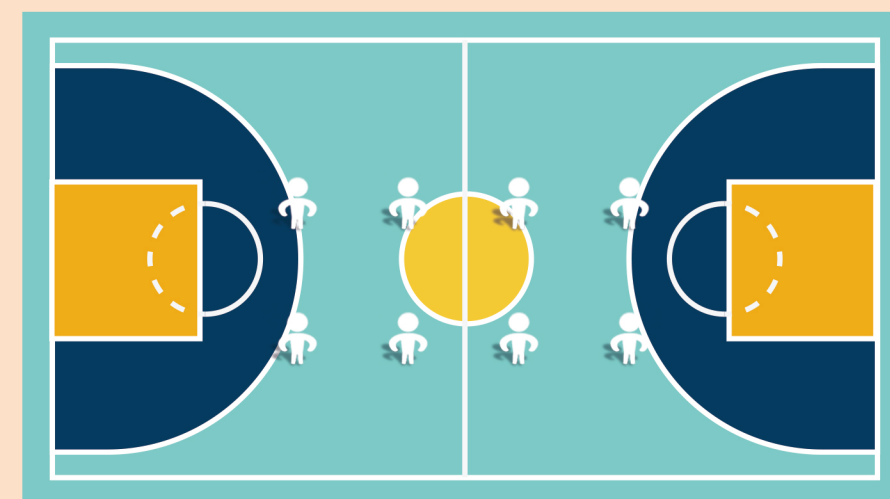
动态:

- 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

- 原地双手高低运球 100次/2组
- 原地双手大力运球 100次/2组
- 原地双手V字运球 100次/2组



基本部分

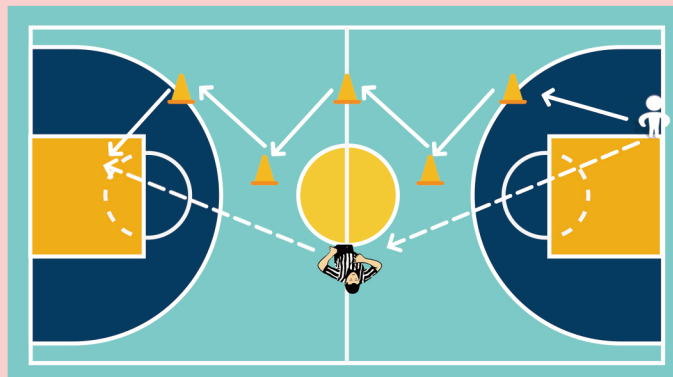
>>>>> : 15 分钟

无球后转身跑接球上篮:

·组织教法: 首先站在底线排队。教练站在场地中央, 学员先把球传给教练, 然后做行进间Z字无球后转身练习。跑向篮筐时提前和教练要球, 教练传出提前量, 完成接球上篮。

·动作方法: 移动脚向中枢脚脚跟方向跨出改变身体方向为后转身。转身时中枢脚碾地旋转。同时转头转腰肩, 移动脚蹬地并向自己身后撤步, 腰胯主动用力旋转, 身体重心随着移动保持身体平衡

·动作难点: 腰胯带动躯干旋转。蹬地有力。保持身体平衡, 身体重心不要起伏。



学员: 障碍物 移动方向 传球方向

比赛部分

>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 赛前(按照年龄, 身高, 技术)分组
- 赛前礼仪(相互学习)
- 球权(跳球, 猜拳)
- 比赛: 半场3V3, 4V4

结束部分

>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结:

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>> : 10 分钟

投篮竞技赛:

学员分两组进行罚球线投篮比拼, 每组总计进球数为20颗球, 先进到20颗球组获胜, 输的一组有10个蹲起的惩罚。

重点部分

>>>>> : 25 分钟

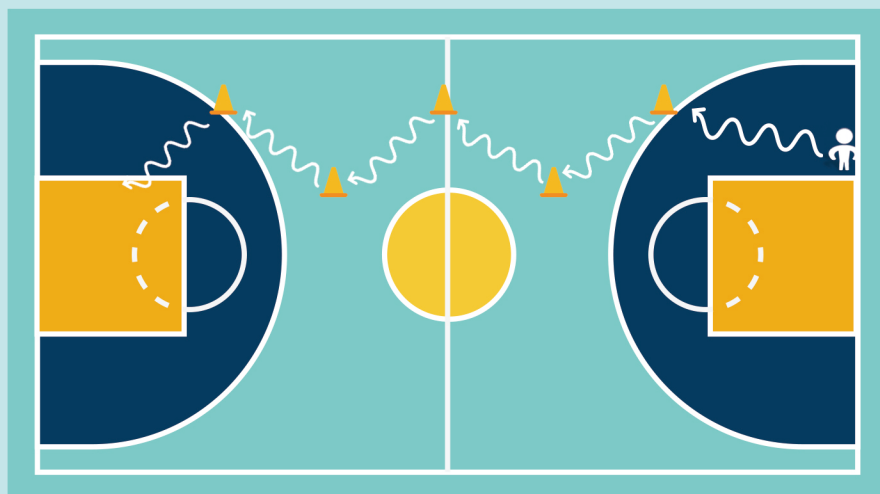
转身运球+上篮:

·动作方法: 以右手运球为例。变向时用左脚在前为轴, 左后转身的同时, 右手将球拉至身体的后侧方, 并按拍球落在身体的外侧方, 然后换左手运球。加速前进。

·组织教法: 全场Z字型转身+上篮。方向不能错。先学习一步急停后转身

·难点: 重心不要有起伏, 步子迈大。降低重心。不要二次运球。

: 运球
: 学员
: 锥桶



Lesson 13

Do Your Best ▶▶▶

练习摆脱防守后 接球投篮

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。

- 复习体前V字运球加速
- 无球后转身跑
- 转身+上篮
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

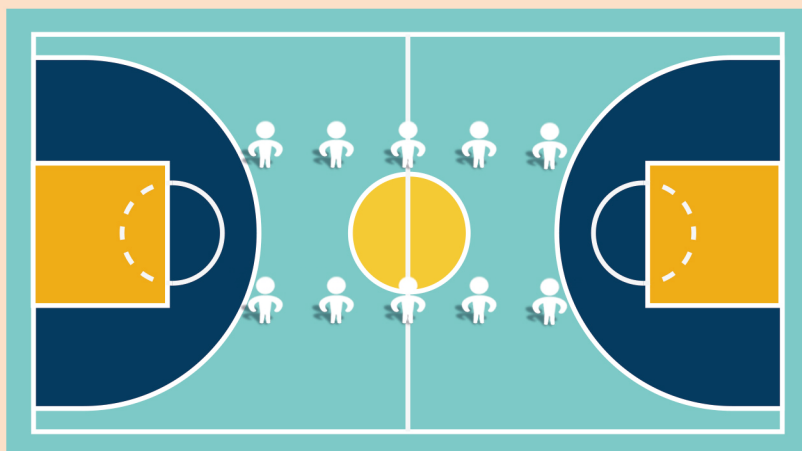
动态:

- 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

- 原地V字运球 80次*3组
- 原地左右手转身运球 80次*3组
- 原地右手转身运球 80次*3组



基本部分

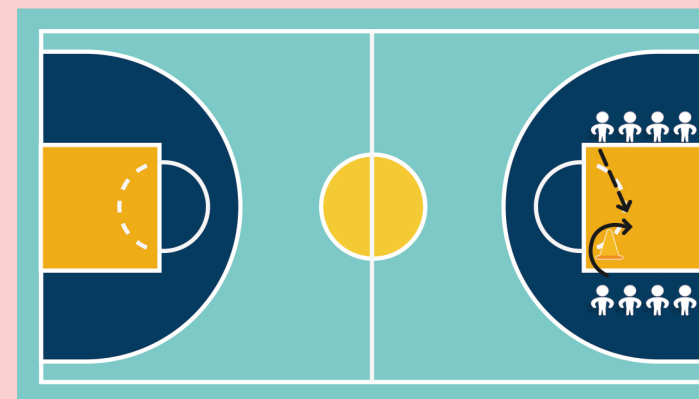
>>>>> 🏀: 15分钟

练习摆脱防守后接球投篮(无防守):

·组织教法

首先分两组站队。一组有球, 一组无球, 无球学员靠近锥桶, 第一名学员先假意往右侧跑动后突然加速往相反方向跑动绕过锥桶后, 另一方排头学员将球传给跑动球员, 学员接球后投篮, 依次进行。

👤:学员 🚧:障碍物 ←:传球方向 ←:移动方向



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

运球接力:

学员分两组进行运球绕锥桶接力, 每组每人都进行运球折返后, 先完成的组别获胜, 输的一组有10个蹲起的惩罚。

重点部分

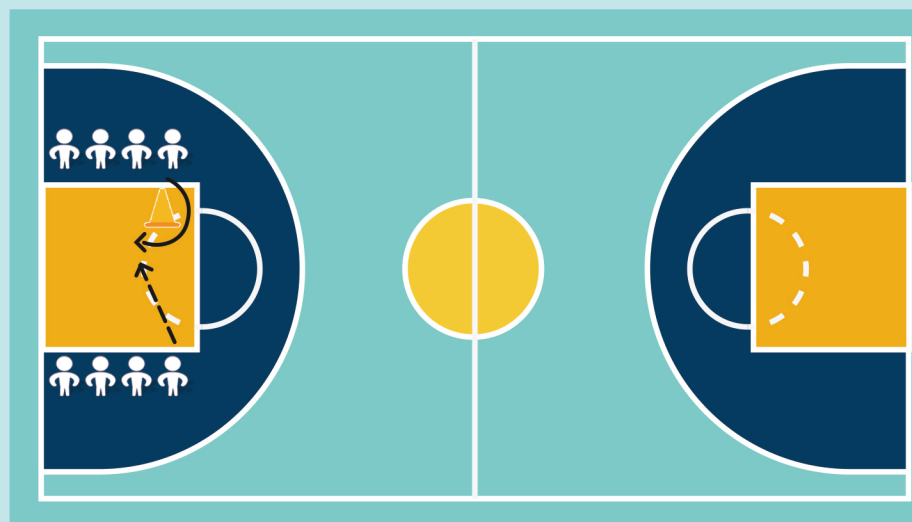
>>>>> 🏀: 25分钟

练习摆脱防守后接球投篮:

·动作方法: 首先分两组站队。一组有球, 一组无球, 教练员靠近无球学员, 第一名学员先假意往右侧跑动后突然加速往相反方向跑动绕过教练后, 另一方排头学员将球传给跑动球员, 学员接球后投篮, 依次进行。

·难点: 传球时机要准, 互相配合

👤:学员 🚧:障碍物 ←:传球方向 ←:移动方向



比赛部分



: 25 分钟



规则讲解:

- 赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组
- 赛前礼仪 (相互学习)
- 球权 (跳球, 猜拳)

比赛: 半场3v3 半场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, 同学已经基本掌握了转身的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 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张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 14

Do Your Best ▶▶▶

一边线球发球二打一

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。

- 摆脱要球
- 接球投篮
- 边线发球二打一
- 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



摆脱要球:

- 当队友在持球并且准备传球的时候, 开始摆脱移动, 创造接球空间。
- 在能够有效传球、运球、投篮的区域接球。了解自己的投篮距离十分重要。
- 摆脱防守接球的时间不宜超过2—3秒。若时间越久, 防守就越容易重新到位。
- 用正常的脚步动作向防守队员移动, 不要盯着传球队员。当进攻队员利用小碎步靠近对手时, 你会给防守送出一个清晰的接球信号, 这是不利的。
- 用内侧肩膀和前臂接触防守队员, 但不要推人。这可以帮助你控制对手, 接着突然拉开距离创造接球空间。拉开距离可以考虑不同的移动会让防守队员需要更多的时间回防。期间要保持屈膝降低重心, 准备好接球后持球进攻
- 当突然向外拉出接球时, 要伸出远端手作为传球的目标。迎球并用双手接球。

基本部分

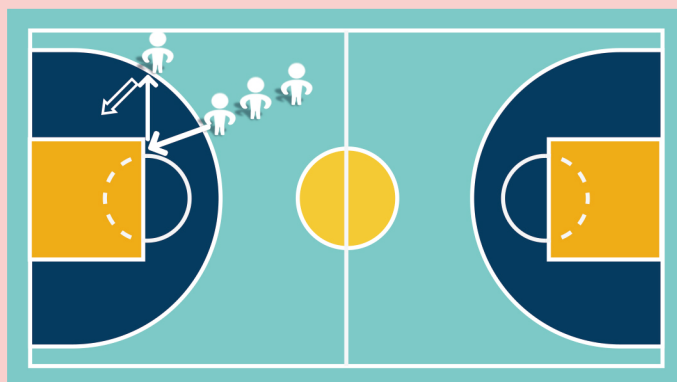
>>>>>> : **15分钟**

接球投篮:

摆脱: 从三分线向罚球线压制, 上步对抗反方向弹出回到三分线45°接球。

投篮: 接球后两步急停投篮。

:学员 :跑动路线 :投篮



重点: 传球时机

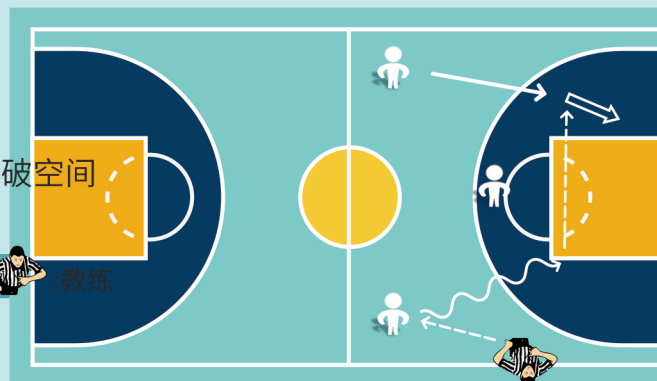
难点: 传球或运球突破的选择

进攻与防守要点

进攻: 利用人数优势, 通过传递球或无球跑动, 创造突破空间

防守: 一防二时, 位置和上抢时机的选择

:学员 :障碍物 :跑动路线 :投篮 :运球 :教练



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二打一情况下的一些机会选择, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 运球不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

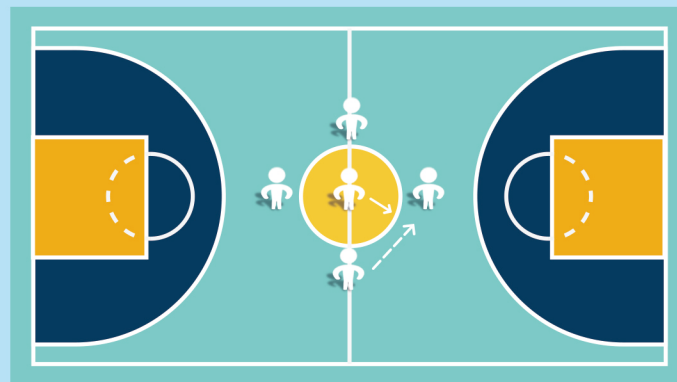
3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>>> : **10分钟**

溜猴:

同学们拉圈围成一个圆形, 选择一名同学站在圈内, 圈外同学利用传球摆脱技术相互传球, 但不要连续两次传一个人手里, 圈内同学则需要抢断才能交换圈内位置!



重点部分

>>>>>> : **25分钟**

边线发球二打一:

· 讲解发球规则, 理解边线发球前后场规则。

· 将学生每三人分为一组, 一人在中间作为防守学生, 另外两人在两侧标志物后站好, 左侧标志物学生拿球

· 练习开始后, 两名学生从两边标志物出发, 同时防守学生上前防守, 模拟二打一情境

· 运球同学可决定是否将球传给同组同学, 或者是自己运球前进

· 无论选择任何方式, 最终需要运球过对边的边线

· 运球过边线的同学和防守同学交换

· 第一组学生完成练习后, 第二组学生出发

要求:

· 学生运球时抬头, 眼睛观察场上情况

· 进行二过一突破时, 根据防守学生的位置, 选择传球或运球突破

Lesson 15

Do Your Best ▶▶▶

原地接球衔接上篮 行进间接球上篮

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

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

- 低手上篮动作
- 原地接球衔接上篮
- 行进间接球上篮
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

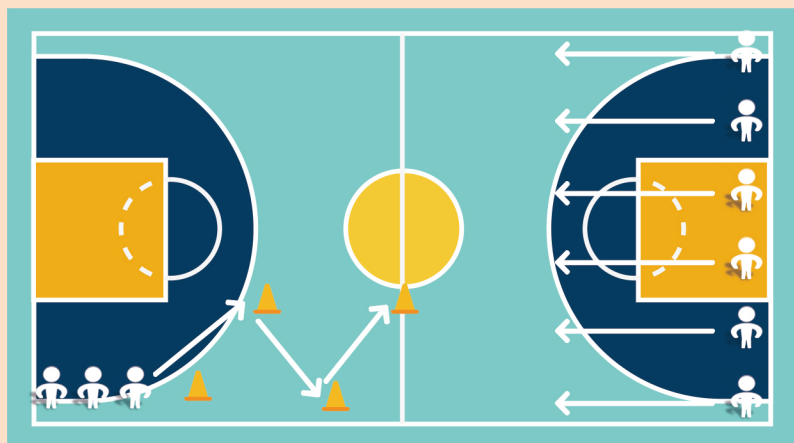
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

- 原地体前V字运球
行进间体前V字运球
Z字锥桶体前变向
Z字锥桶后转身运球

!注意: 每个动作40x3组, 时间合理分配, 注意动作细节。

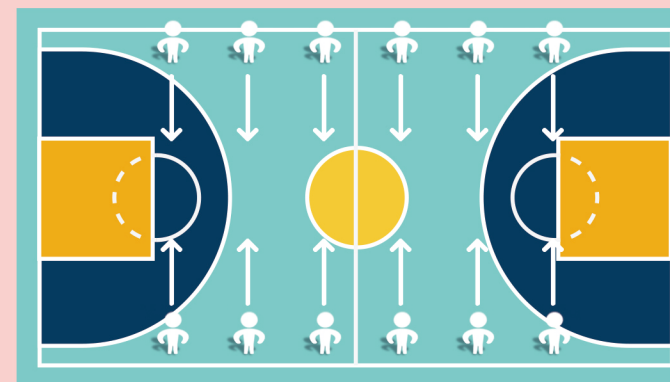


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

复习上节课所学内容:

- 边线站成一排练习单手挑球
边线站好上步起跳单手挑球



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

抢球大战:

两人一组, 面对面对在中线站好, 教练发出指令, 摸(鼻子、耳朵、眼睛)等, 听见哨声抢球加速运球到篮下投篮, 先进球者胜利。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

原地接球上篮、行进间接球上篮技术动作训练方法:

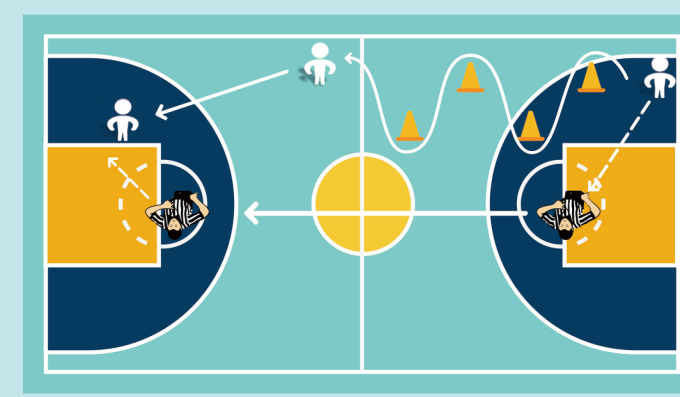
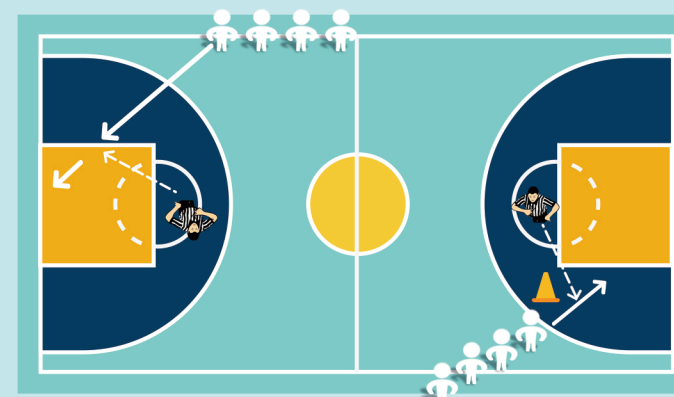
原地接球衔接上篮讲解示范技术动作:

- 锥桶后做接球上篮(图1)
- 锥桶后做上步接球上篮(图1)

行进间接球上篮讲解示范技术动作:

- 中线处加速跑动接球上篮(图2)
- 底线传球绕锥桶加速跑动接球上篮(图3)

👤:学员 🚧:障碍物 ←:跑动路线 🏀:教练



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

强调比赛规则：

不允许携带球或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人、抱人

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行进间接球上篮，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 16

Do Your Best >>>

—两线快攻传球接球上篮—

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规：

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

- 复习行进间接球上篮
- 练习两线快攻传球
- 两线快攻传球接球上篮
- 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

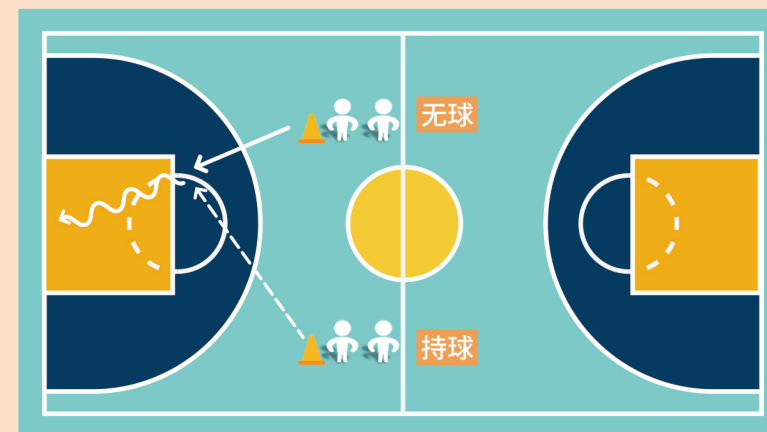
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

复习行进间接球上篮：

- 所有队员分成A、B两队站好
- 右侧队员无球，左侧队员持球
- 教练吹哨无球队员向篮筐方向做侧身跑，伸右手要球，左侧持球队员将球传出，接球后行进间上篮。
- 要求：接球时侧身要球，传球队员要做出预判传球的时机，传球要有提前量。

 : 运球方向
 : 学员
 : 障碍物
 : 传球方向
 : 跑动路线



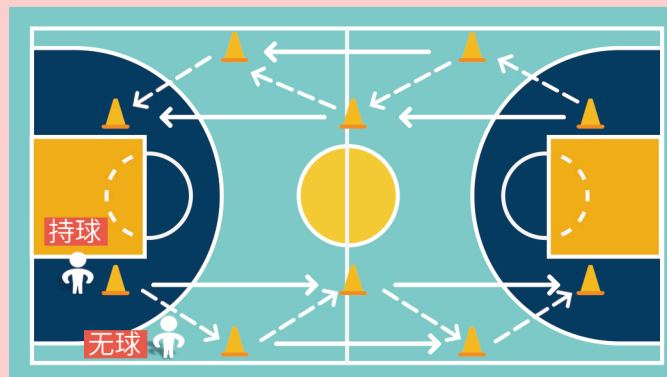
基本部分

>>>>> : 15 分钟

练习两线快攻传球:

- 持球队员与无球队员依次站好 (如下图所示)
- 教练吹哨后持球队员将球传给无球队员, 向下一个标志桶做侧身跑要球, 依次类推, 交替传球。

←: 传球方向 : 学员 ←: 跑动路线



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两线快攻传球接球上篮技术, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 传球、接球和上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~

游戏

>>>>> : 10 分钟

打飞碟:

每位队员一手持球运球, 一手持标志桶, 目视前方, 教练手持标志碟, 用标志碟抛给运球队员, 队员快速用标志桶把标志碟击落, 避免标志碟打到自己身上, 通过此游戏达到反应速度的提升。

重点部分

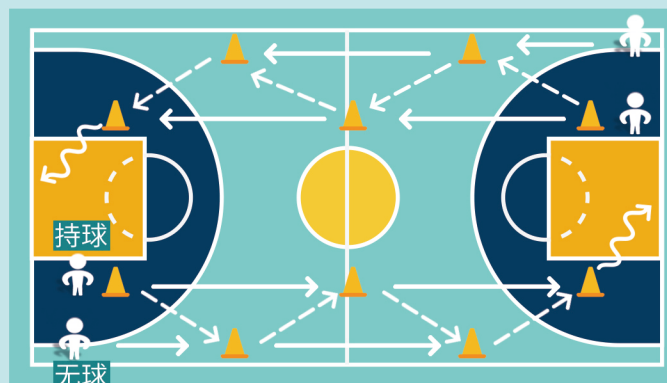
>>>>> : 25 分钟

两线快攻传球接球上篮:

- 持球队员与无球队员依次站好 (如下图所示)
- 教练吹哨后持球队员将球传给无球队员, 向下一个标志桶做左侧身跑动要球, 依次类推, 交替传球至距离篮筐最近的标志桶的队员做接球上篮

要求: 队员要时刻保持冷静的头脑, 机智、果断地处理好快攻时机。

←: 传球方向 : 学员 ←: 跑动路线 : 运球方向



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4V4

要求: 运用三步上篮技术, 每回合进攻至少3次传球

Lesson 17

Do Your Best >>>

抢篮板基本动作和 — 三线快攻的练习 —

准备部分

>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

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

- 原地高低转换运球
- 抢篮板基本动作练习
- 三线快攻接球上篮练习
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

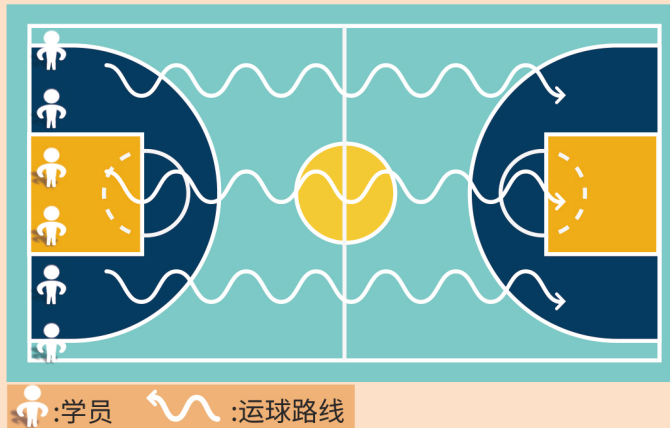
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
- 第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
- 第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10分钟

复习行进间低手上篮(体前变向):

- 原地双手低运球10秒钟后结合行进间低运球(来回一组*2)
- 原地双手高运球10秒钟后结合行进间高运球(来回一组*2)
- 原地双手左右拉球10秒钟后结合行进间左右拉球(来回一组*2)
- 原地单手抱球体前变向10秒钟后结合行进间单手抱球体前变向(来回一组*2)

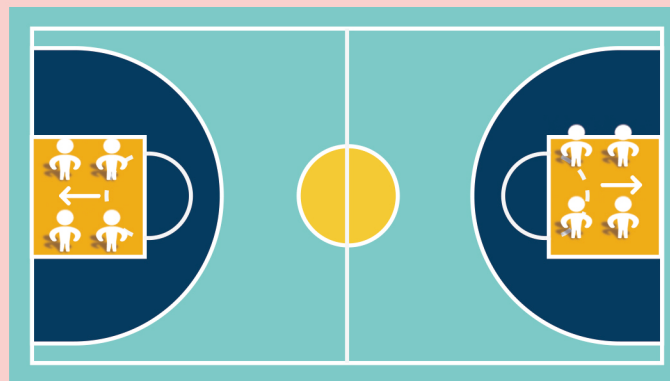


基本部分

>>>>> : 15分钟

练习两线快攻传球:

- 单手持球抛至最高点后双脚跳起单手持球抓住下拉抱于胸前。(左右手练习20次*2组);
- 双手持球把球用力砸到地上,当球到最高点时跳起把球拿稳至胸前。(练习20次*2组);
- 抢篮板时要卡位在对方身前更好的观察球的落点将篮板拿住。(两两一组练习10次*2组)



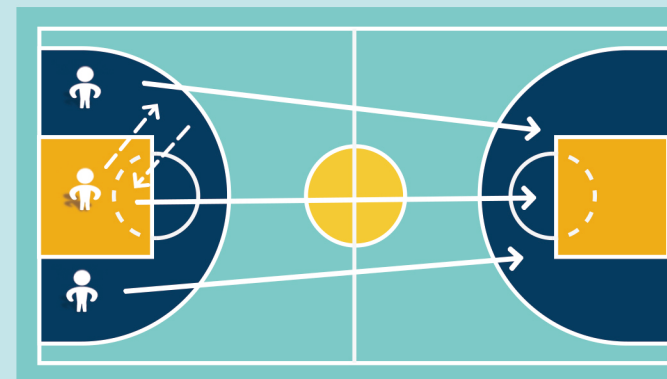
重点部分

>>>>> : 25分钟

三线快攻传接球上篮练习:

- 三线快攻传球练习,1号持球砸向篮板拿到篮板球后三名学员同时向前推进,传球给2号,2号迅速回球给1号,3号球员加速跑弧线到篮筐位置,1号接球迅速长传球找到3号。(持续传球练习8钟)
- 三线快攻传接球上篮练习,快攻传球路线熟练之后3号接球直接三步上篮,上篮后1号拿下篮板球再向回推进3号完成上篮。每组完成两颗进球后互换位置。(持续练习15分钟)

←:传球方向 人:学员 ←:跑动路线 波浪线:运球方向



比赛部分

>>>>> : 25分钟

赛前礼仪:向对方学习,双方球员相互握手致意。

比赛:全场3v3

要求:讲究团队配合,多传球,每组至少做出一组三线快攻上篮。

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抢篮板球基本动作和三线快攻上篮的练习了,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。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>> : 10分钟

投篮吃鸡:

- 规则:罚篮线后站一队,前两名学员持球依次投篮,自投自抢,投进就可以将球传给后边无球学员向后排排队,第一次投篮不进快速补篮将球补进,当前面同学不进,后面队员先将球投进时,则前面同学淘汰,直至剩下最后一名同学为胜利者。
- 惩罚:被淘汰的同学有10个蹲起的惩罚。

Lesson 18

Do Your Best ▶▶▶

抢篮板球快攻训练

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。

- 复习低手上篮;
- 复习抢篮板球动作;
- 模拟比赛抢篮板球快攻上篮。
- 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

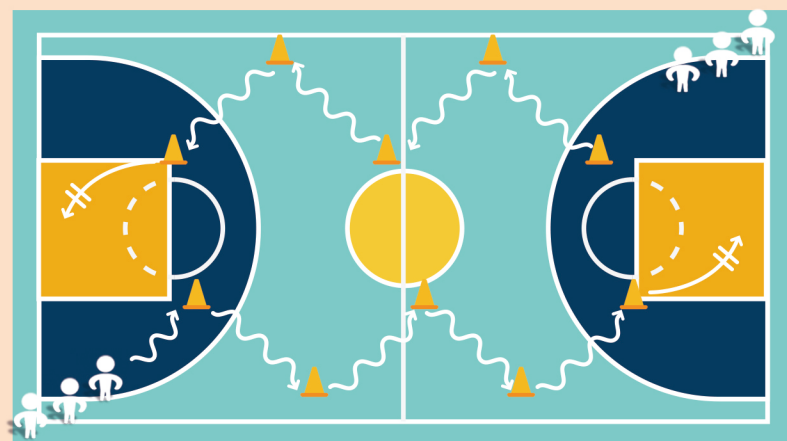
过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

复习低手上篮(体前变向):

- 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- 学员运球依次运球过Z字型障碍路线, 运球至障碍物时双脚左右开立, 体前变向的同时带动身体转髋, 侧身压肩向前推送球并加速运球至下一个障碍物, 以此类推, 最后低手上篮。上篮后抢篮板球落位对侧底角队尾。
- 强调护球手, 要求上篮时护球手跟随护球。
- 全场一圈为一组, 练习3~5组。

🏀:学员 🏀:运球路线 🏀:上篮 🏀:障碍物



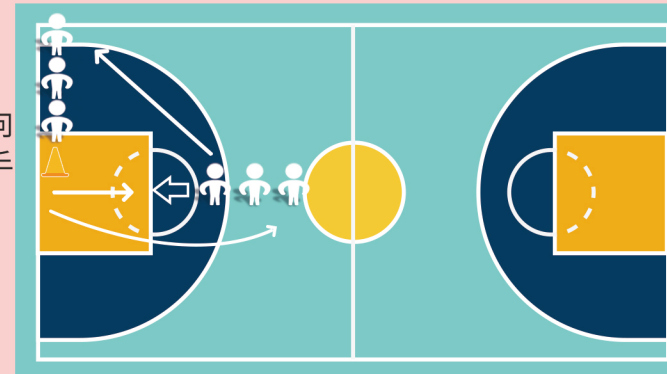
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

复习抢篮板球动作:

- 学员均分成两组:
- 篮下一组学员不持球, 做趋前防守及卡位抢篮板球动作;
- 罚球线一组学员持球, 做投篮动作。
- 篮下学员加速跑至罚球线持球学员前碎步抬手趋前防守。待罚球线学员投篮后, 迅速转身两脚打开同时双臂向后打开卡住投篮人, 预判好球落点后, 上步双脚起跳, 手臂上扬抢下篮板球。
- 抢到篮板球后运球至罚球线学员队尾; 投篮学员投篮后跑位至篮下学员队尾。
- 练习5组。

🏀:学员 🏀:跑动路线 🏀:障碍物 🏀:投篮路线



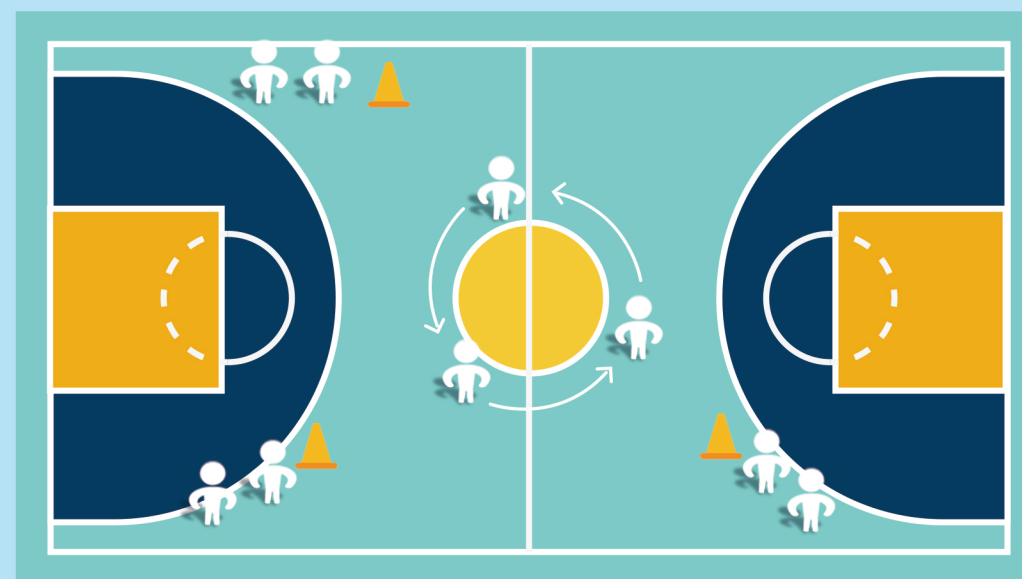
游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

警察抓小偷(运球进阶版):

- 场地: 利用整个篮球场。
- 方法: 按学员反应能力和身体素质均分成3组(阵营), 每次每组上来一个人站在中圈外且三人距离相等。前面的人是小偷, 自己是警察; 针对后面的人自己则是小偷。沿着中圈线逆时针追逐跑, 直到有人摸到前面的人则回合结束, 并带回到自己阵营。当所有回合结束后, 看各自阵营的人数, 阵营人数少的两组惩罚10个蹲起。
- 进阶版要求: 学员全程运球参与, 同时听到教练吹哨, 马上转换方向角色互换追后面的学员。

🏀:学员 🏀:障碍物 🏀:移动路线



重点部分



: **25 分钟**



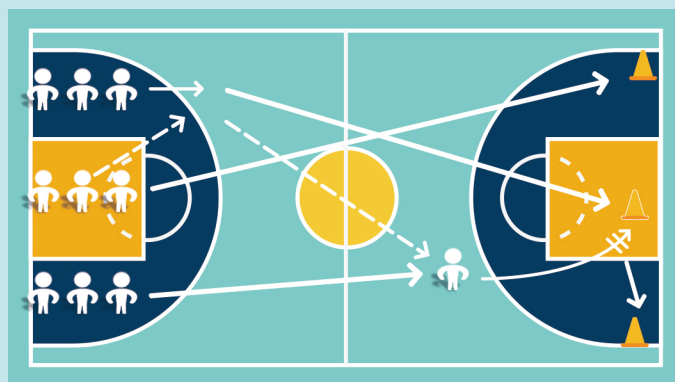
模拟比赛抢篮板球快攻上篮（三线两次）：

- 学员均分成三组，如图站位。
- 篮下学员打板后抢篮板球一传给左侧学员，左侧学员跑位到接近中线的位置接到一传，迅速二传给右侧快下队员接球上篮。

· 跑位落位：

- ① 篮下队员抢完篮板后一传给左侧队员，顺势跑位至对面右侧底角障碍物后面；
- ② 左侧队员二传后立即跑至篮下抢板落位篮下底线障碍物后面；
- ③ 右侧队员接到二传上篮后反跑至左侧底角障碍物后面。

- 重点难点：传球要有提前量；两侧快攻学员要做侧身跑要球。



←: 传球方向 : 学员 ←: 跑动路线 : 运球方向

L18

比赛部分



: **25 分钟**



比赛：全场3v3

- 按水平均分成两组
- 赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
- 比赛部分（严谨吹罚，允许一次走步和二次运球）
- 赛后致意（握手致意）
- 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抢篮板快攻的要领，第一传球要有提前量，第二下快攻的学员要侧身跑同时伸手要球。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张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~