老生版(上)

U12青少年篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育



CATALOGUE

目录

Lesson1 行进间运球 一步急停后加速 两步急停后加速 01

Lesson2 行进间一步急停 投篮动作 04

Lesson3 接球后顺步、交叉步 突破的练习 07

Lesson4 五点投篮 10

Lesson5 行进间传接球一步急停 或两步急停投篮练习和 传球后切入路线练习 13

Lesson6 全场Z字运球 影子防守 16

Lesson7 三步上篮 19

Lesson8 两线快攻 （3-5次传球） 21

Lesson9 行进间高手、 反手上篮动作 24

Lesson10 三线快攻与挡拆练习 27

Lesson11 行进运球急停 29

Lesson12 二对一 （利用挡拆得分或两线快攻） 32

Lesson13 二对一、小八字绕球 35

Lesson14 摆脱后接底线球 反手上篮 37

Lesson15 八字传球 （胸前、击地、头上传球） 40

Lesson16 双球行进间运球 （双球变向、左右横拉、高低转换、急停急后） 43

Lesson17 突破分球、三对三 46

Lesson18 三对二、突分、三对三 48

L1

Do Your Best ▸▸▸

Lesson 1 行进间运球一步急停后加速 两步急停后加速

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。

·行进间双手运球（高低、左右拉、不同节奏）；

·原地双手胸前、击地、头上传球；

·行进间运球一步急停后加速、两步急停后加速。

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

行进间双手运球（高低、左右拉、不同节奏）：

·同学们分两组站在对角底线。

·目视前方，后背挺直，两球分别落在两脚前面。前面同学绕过第一个障碍物时，下一个同学出发。（5-10分钟：高低运球各5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；球的落点分别落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

L1

原地双手胸前、击地、头上传球：

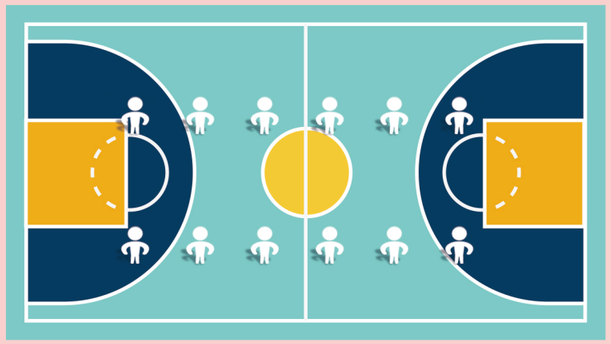
·同学们分两组站在对角底线。

·胸前传球：接球手应手掌朝向接球方向，大拇指呈八字，其余四指向上，双手距离稍近，双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，食指指向传球人方向；

·运球加击地传球：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，食指指向击地方向。

·头上传球：双手举球于头上，两肘弯曲，持球手法与双手胸前传球相同。近距离传球时，前臂内旋，手腕前屈，拇指、食指和中指用力拨球，将球传出。传球距离较远时，脚蹬地，腰腹用力，前臂迅速前摆，手腕前屈，手指用力拨球，将球传出。（15分钟： 每个动作8组）

⊗易错点：传球前手肘容易向两侧打开，传完球后手臂手指方向不对。



游戏 >>>>>> ：5分钟

抓尾巴：

场地：利用半个篮球场。

方法：同学们将队服上衣脱掉，夹在短裤后面当作尾巴。被别人抓掉的同学将淘汰。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

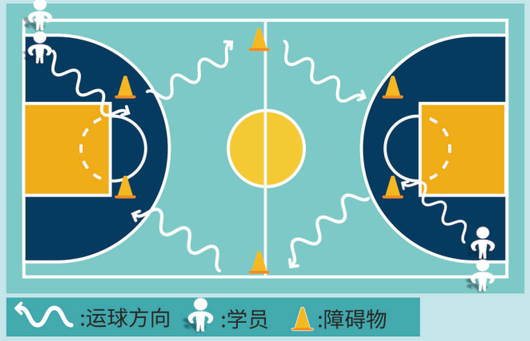
行进间运球一步急停后加速、两步急停后加速：

·同学们分两组站在对角底线。

·行进间运球一步急停后加速：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停并做投篮动作，然后加速运球至下一标志碟；行进间运球两步急停后加速：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住做投篮动作，然后加速运球至下一标志碟。

·动作要领：一步急停时双脚同时落地；两步急停时前脚停住后脚跟随。（25分钟：10组）

·易错点：一步急停时双脚不是同时落地；急停时球没拿稳。



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一步急停、两步急停了，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，妈妈辛苦了！

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson2 Do Your Best ▶▶▶ 行进间一步急停投篮动作

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：

·行进间双手运球绕S障碍（同节奏高、低运球）；

·行进间双手胸前、击地、头上传接球练习；

·行进间一步急停投篮动作。

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

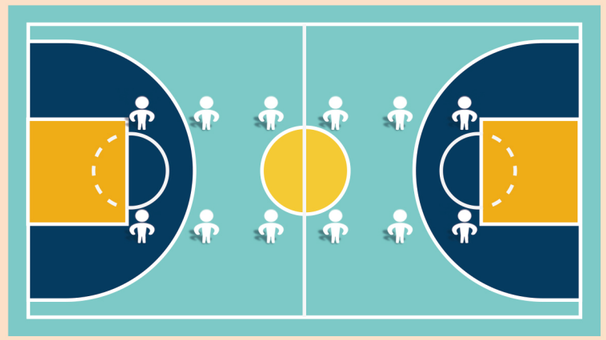
过渡部分 ：10分钟

行进间双手运球绕S障碍（同节奏高、低运球）：

·同学们分两组站在对角底线。

·目视前方，后背挺直，两球分别落在两脚前面。前面同学绕过第一个障碍物时，下一个同学出发。（5-10分钟：高低运球各5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；球的落点分别落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

L2

行进间双手胸前、击地、头上传接球练习：

·同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。

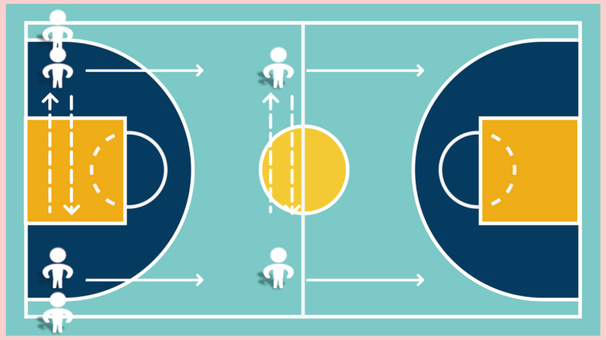
·胸前传球：接球手应手掌朝向接球方向，大拇指呈八字，其余四指向上，双手距离稍近，双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，食指指向传球人方向。边传球边侧滑步滑向对面底线。

·击地传球：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，食指指向击地方向。边传球边侧滑步滑向对面底线。

·头上传球：双手举球于头上，两肘弯曲，持球手法与双手胸前传球相同。近距离传球时，前臂内旋，手腕前屈，拇指、食指和中指用力拨球，将球传出。传球距离较远时，脚蹬地，腰腹用力，前臂迅速前摆，手腕前屈，手指用力拨球，将球传出。边传球边侧滑步滑向对面底线。（15分钟： 每个动作8组）

·易错点：传球前手肘容易向两侧打开，传完球后手臂手指方向不对。侧滑步向前时手里一直拿着球，应接到球直接传。

：学员
：无球跑动
：传球方向



游戏 ：15分钟

保卫萝卜：

·场地：利用半个篮球场。

·方法：场地中央放置一个5个标志桶，由两个同学手拉手站到旁边守卫，其余同学每人一个球站到底线，当教练哨声吹响，底线的同学运球至标志桶处边运球边抢标志桶，守卫的同学手拉手保卫标志桶，三分钟内标志桶被抢光，底线同学胜，否则守卫同学胜。

·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

L2

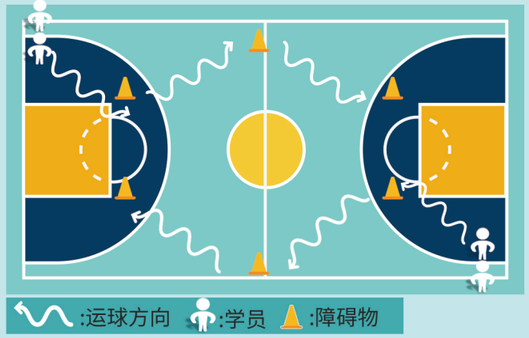
行进间一步急停投篮动作：

·同学们分两组站在对角底线。

·运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停并做投篮动作，运球至最后一个标志碟后，运球至篮筐侧面一步急停，打板投篮。

·动作要领：双脚同时跳停，将球拿稳并做投篮动作。（25分钟：10组）

⊗易错点：一步急停时双脚不是同时落地；急停时球没拿稳。



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　　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行进间传球、一步急停了，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~

L3

Lesson3 Do Your Best ▸▸▸
_接球后顺步、交叉步_突破的练习

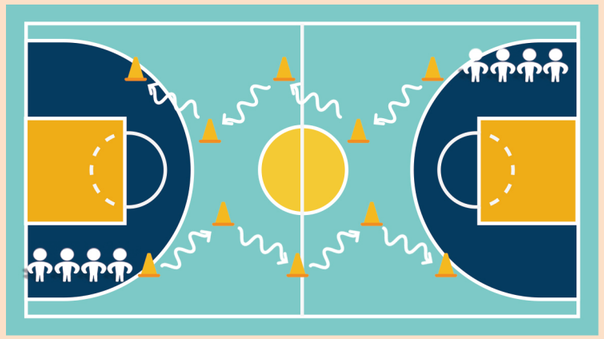
准备部分 >>>>>> : 10分钟

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。
·行进间Z字运球体前变向后加速
·原地顺步、交叉步动作练习（原地动作后衔接投篮动作）
·接球后顺步、交叉步突破、接球一步急停接投篮动作
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

行进间Z字运球体前变向后加速：
·学员分两组分别站在底线位置，行进间加速运球面向标志桶做体前变向后加速到下一个标志桶，依次进行直至最后一个标志桶。做完去对面后方排队。（每人4组）
❗注：变向时屈膝屈髋，幅度要大，变向后转髋脚尖同样要对向下一个标志桶位置，后脚蹬地，护球手跟随运球加速到下一个标志桶。

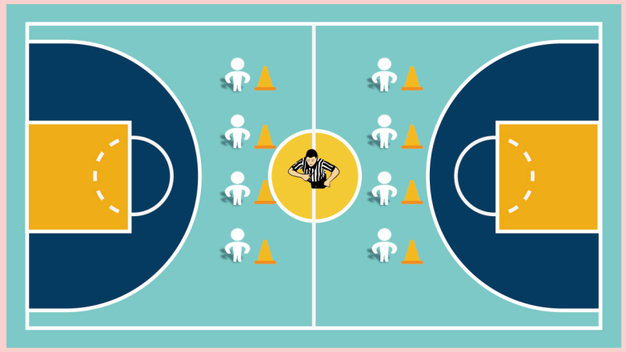
:运球方向
:学员
:障碍物



基本部分 >>>>>> : 15分钟

五点投篮练习：
·原地顺步动作练习：每名学员对准一个标志桶，自抛自接呈三威胁姿势准备，向右做顺步突破时，左脚为中轴脚，右脚向斜前方跨出一大步，同时向右侧转体探肩，重心前移，把球收于身体右侧腰间位置。向左侧顺步突破就要以右脚为中轴脚，其他动作一致。（左右两侧各练习10组）
·原地交叉步动作练习：每名学员对准一个标志桶，自抛自接呈三威胁姿势准备，向右侧突破时，右脚为中轴脚，左脚向标志桶右侧斜跨一大步，同时向右侧转体探肩，重心前移，把球收于身体右侧腰间位置。向左侧交叉步突破时就要以左脚为中轴脚，右脚向标志桶左侧斜跨一大步，其他动作一致。（左右两侧各练习10组）

:学员
:标志碟
:教练员



游戏 >>>>>> : 5分钟

口是心非：
·方法：学员手拉手围成一圈听教练口令，教练说出左跳，学员们就要向右跳；教练说出前跳，学员们就要向后跳；立正就是蹲下，蹲下就是立正，做反方向的动作。
·惩罚：做错的同学5个蹲起。

重点部分 ：25分钟

接球后顺步、交叉步突破、接球一步急停接投篮动作：

L3

·接球后顺步突破练习：学员分四组两两相对如图所示，无球学员接到对面有球学员传球后以三威胁姿势站好后完成顺步突破向后排队，依次进行。（右侧*5组，左侧*5组）

注：顺步突破时侧身转体压肩，球和脚要同时落地后后脚在蹬地加速通过，避免走步违例。

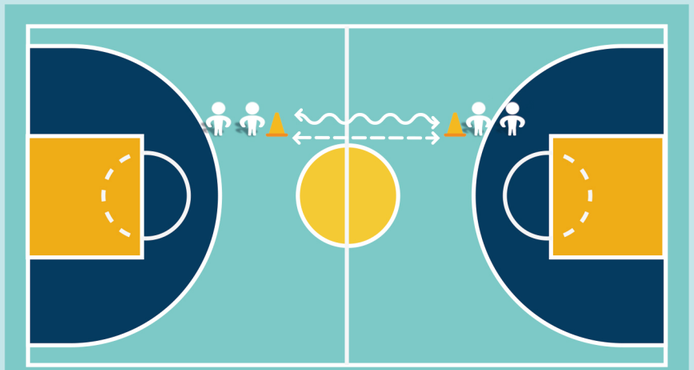
·接球后交叉步突破练习：学员分四组两两相对如图所示，无球学员接到对面有球学员传球后以三威胁姿势站好后完成顺步突破向后排队，依次进行。（右侧*5组，左侧*5组）

注：交叉步突破时侧身转体压肩，球和脚要同时落地后后脚在蹬地加速通过，避免走步违例。

·接球一步急停接投篮动作：无球学员接到传球后立刻跳步打开完成投篮动作练习，做完投篮动作后去后方排队，依次进行。（持续练习5分钟）

注：接球后两只脚同时落地，脚打开宽度要与肩同宽，目视前方摆出投篮动作。

：学员
：标志碟
：传球方向
：运球方向



比赛部分 ：25分钟

·按学员身高，基础分组

· 要求学员协同进攻，至少传球3次完成进攻

·赛前礼仪

·球权（猜拳或跳球）

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，大部分同学已经基本掌握顺步突破和交叉步突破练习了，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。

L4

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson4 Do Your Best ▶▶▶

－五点投篮－

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。

·行进间传接球加一步急停投篮

·行进间传接球加顺步突破一步急停投篮

·五点投篮

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

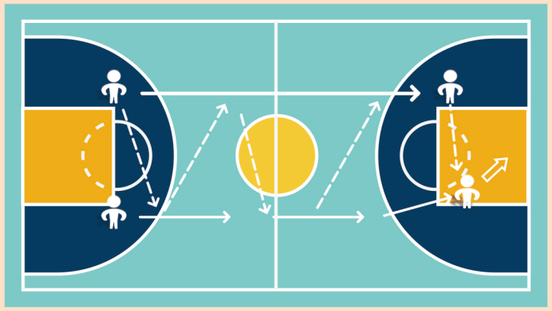
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

行进间传接球加一步急停投篮：

·所有学员分成两组(A组B组)分别站在篮筐两侧，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。然后连续传接球到对面罚篮线位置时，A将球传给B，B接球做一步急停投篮。(两组依次循环交替投篮)

·难点：行进间传球的时机以及传球的力度和方向、一步急停投篮时脚步动作和手臂动作的协调配合、上下肢的协调用力



←:移动方向 :学员 ←:传球方向 ⇦:投篮方向

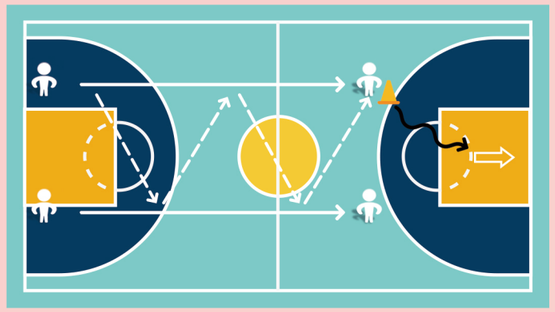
基本部分 ：15分钟

行进间直线加速衔接体前变向:

·所有学员分成两组(A组B组)分别站在篮筐两侧，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接球同时向前跑两步，将球回传。然后连续传接球到对面三分线锥桶位置时，B将球传给A，A在锥桶前接球急停做顺步突破，突破到合适位置时在做一步急停投篮。（两组依次循环交替投篮）

·难点：行进间传球的时机以及传球的力度和方向、顺步突破启动时要突然，跨步运球要快速连贯，中枢脚离地前球要离手、一步急停投篮时脚步动作和手臂动作的协调配合 、上下肢的协调用力

：运球方向
：学员
：标志碟
：投篮方向
←：传球方向



游戏 ：5分钟

围追堵截:

将篮球放在中圈内，两名学员围绕中圈转圈。听到哨声后，进入中圈抢球，拿到球的同学迅速逃跑，没有拿到球的同学进行围追堵截，摸到拿球学员即获胜。拿到球的学员跑出固定区域即获胜。

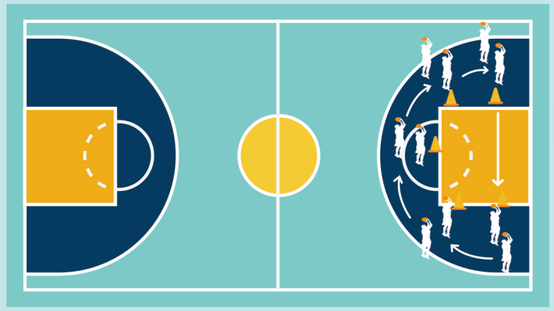
重点部分 ：25分钟

五点投篮：

·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/6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。

：学员 ：标志碟 ←：学员移动方向



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）

比赛：全场3v3　4v4

赛后讲一下优点和不足

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了行进间传接球加顺步突破一步急停投篮和五点投篮的技巧，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson5 Do Your Best ▶▶▶

行进间传接球一步急停或两步急停投篮练习和传球后切入路线练习

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。

·全场Z字运球后一步急停传球给队友再接队友传球做顺步或交叉步突破一步急停投篮

·行进间双手胸前传接球接一步急停或两步急停投篮练习

·传球后切入路线练习

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

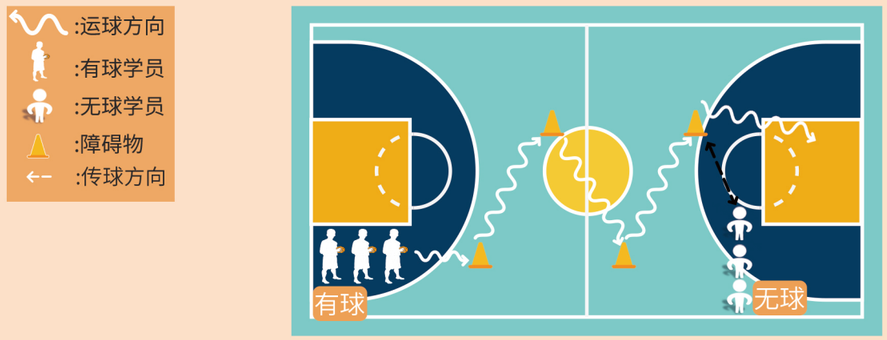
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟

全场Z字运球后一步急停传球给队友再接队友传球做顺步或交叉步突破一步急停投篮：

·学员分两组，有球队员站在底线位置出发做全场的Z字体前变向运球，到最后一个标志桶后一步急停传给无球队员，无球队员接到球后立刻传回，接到队友传球后面向标志桶做顺步突破向前运球两次后完成一步急停投篮，投完篮后两名队员交换位置排队。（每名队员做两组顺步突破，两组交叉步突破）

·重点：顺步突破和交叉步突破的落球细节，不要走步，一步急停要双脚同时落地。

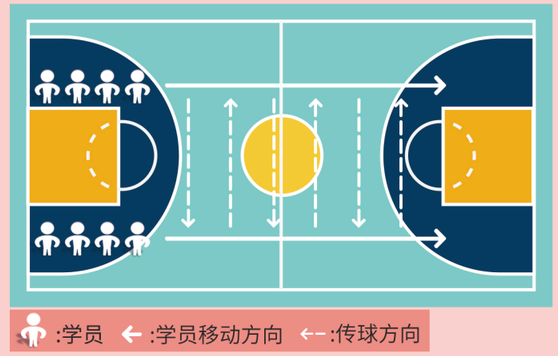


基本部分 >>>>>> : 15分钟

行进间双手胸前传接球接一步急停或两步急停投篮练习：

·学员分两组站立，一组有球一组无球，教练吹哨，第一组同学从底线同时向前跑动做侧身跑传球，传球到达对面罚篮线位置后接球完成一步急停或两步急停投篮，投完篮交换位置。（一步急停*3组，两步急停*3组）

·要求：接到传球后迈步不能超过两步必须把球传出去，防止走步；一步急停两只脚同时落地；两步急停第一步要迈大步，第二步迅速跟上。急停后屈髋屈膝起跳完成投篮动作。



L5

游戏 >>>>>> : 5分钟

遛猴：

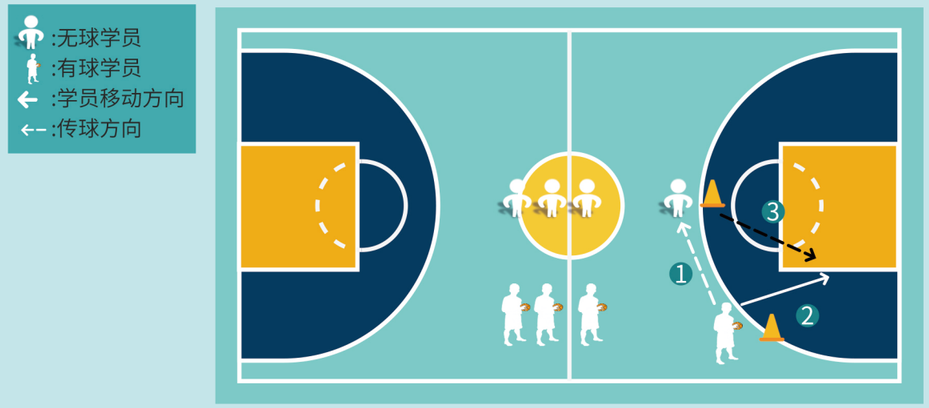
方法：中间位置站一名学员，其余学员站成一圈包围住中间学员，外围同学持一颗篮球，教练吹哨持球人随意传球，球不能被中间球员抢到，抢到的话和被抢球员交换位置。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

传球后切入路线练习

·学员分两组，有球学员运球至右侧45°三分线位置后传球给弧顶无球队友，传完球后迅速反方向做一个虚晃动作后向篮下快速切入，弧顶球员迅速传球给切入队员完成上篮。（每组*6次）

·要求：右侧45°球员虚晃要逼真，启动速度要快，把防守人甩掉后切入篮下完成上篮。



比赛部分 >>>>>> ：25分钟

规则讲解：
按学员身高，基础分组
要求学员协同进攻，至少传球3次完成进攻
赛前礼仪
球权（猜拳或跳球）
比赛：半场3v3　　半场4v4

L5

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传接球一步急停或两步急停投篮练习和传球后切入路线练习了，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~

Lesson6 Do Your Best ▶▶▶
—全场Z字运球影子防守—

准备部分 >>>>>> ：10分钟

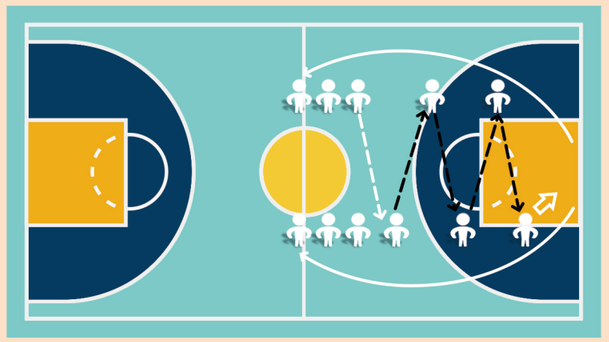
L6

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。
·行进间双手胸前接传球接一步急停投篮练习；
·练习防守滑步、防守滑步衔接交叉步；
·全场Z字运球影子防守（消极防守）。
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

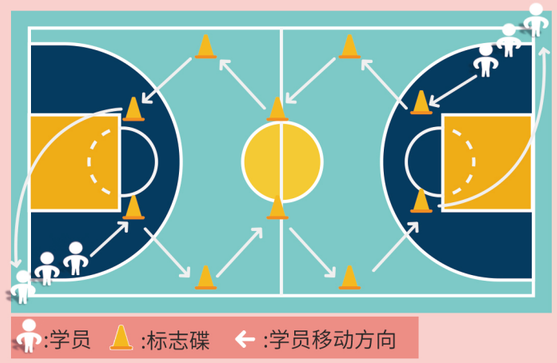
行进间双手胸前接传球接一步急停投篮练习：
·学员均分成两组站在中圈两侧，两两一组，左侧学员持球，右侧学员不持球。
·学员对着篮筐方向做行进间侧身跑胸前传接球。规定传接球次数，要求在第五次传球后右侧学员接球一步急停投篮。
·投篮后抢篮板球，两人交叉跑位，右侧投篮队员持球落位有球队员队尾，左侧传球队友落位无球队员队尾。

:学员
:障碍物
:投篮方向
:传球方向



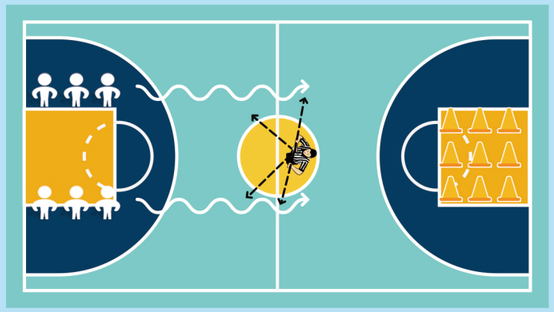
基本部分 ：15分钟

练习防守滑步、防守滑步衔接交叉步：
·学员均分成两组，在对侧两个底角同时出发。
·练习横滑步时，两脚开立略宽于肩膀，脚尖向前，屈膝半蹲，腰背挺直重心微微前倾，双臂打开斜下方45°，五指张开手心向前。滑步时前跨后蹬，重心不要起伏，双脚距离保持肩宽，滑步到障碍物转换方向时，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续滑步。
·练习滑步衔接交叉步时，规定两次横滑步即衔接交叉步至障碍物。以此类推，完成全场训练。
·全场一圈为一组，练习3~5组。



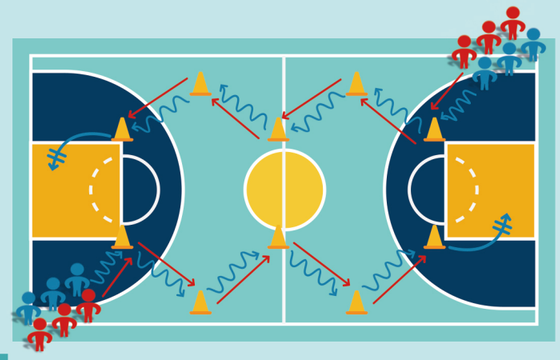
游戏 ：5分钟

投篮对抗赛：
场地： 利用整个篮球场。
方法： 按学员运球能力均分成2组（站队）站在一侧罚球线两端。对侧三秒区放置单数数量的障碍物。
每组每次出发一名学员，运球去抢夺障碍物，抢夺过程中，教练会在场地中央随机快速扔标志碟，被击中的学员要原地做一次俯卧撑才能继续抢夺。
·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，障碍物少的队伍每人惩罚10个俯卧撑。



重点部分 ：25分钟

全场Z字运球影子防守（消极防守）：
·学员按水平分成两两一组从底角出发。
·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，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防，直至上篮。
·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）。
·全场一圈为一组，练习3~5组。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
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）
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）
比赛： 全场5v5

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、
坐位体前屈、
跨栏步、
跨栏步平躺、
海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握影子防守的内容，能把体前变向应用到突破中，但是防守过程中的横滑步转换交叉步还不是很熟练，会出现跟不上的情况。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张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson7 Do Your Best ▸▸▸

-三步上篮-

准备部分 ：10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。

·运球影子防守

·行进间三步上篮

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

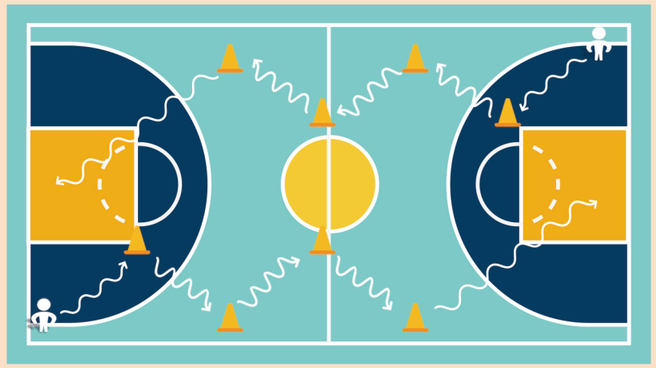
过渡部分 ：10分钟

运球影子防守：

两人一组，进攻人持球，防守人滑步防守，全场“Z”字运球，每到障碍物可以做体前、胯下、背后或转身变向，防守人利用防守滑步跟随进攻人的节奏防守。

要求：进攻人变向后注意蹬地发力。防守人消极防守，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。

往返为1组，共5组。每半组两人位置发生交换。

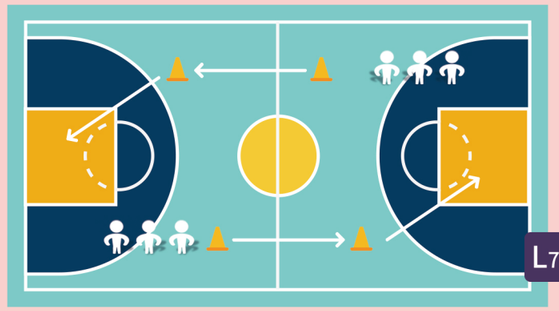


基本部分 ：15分钟

行进间三步上篮:

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。

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。



L7

游戏 ：5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

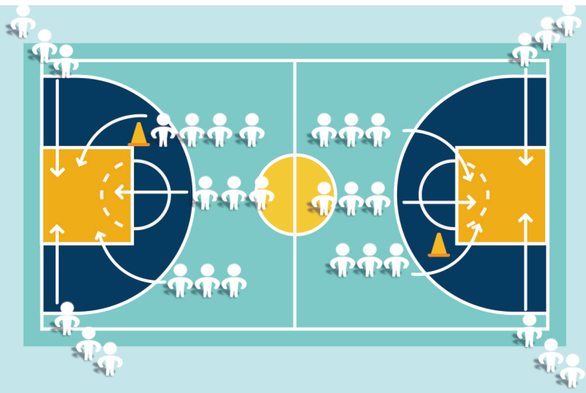
五点低抛球挑篮练习：

·动作要领：首先按照以三步上篮为准，右手先跨出右脚的同时合球，第二步小一些，从而掌心在球的下面拖住球，右手手臂打开伸直，左手为护球手需要在球的左侧保护球，第三步高跳的同时由手腕手指的顺序拨动球将球投出，完成上篮。

·教学设计：所有队员分成两组，每个半场各一组队员，依次出发，五个点分别为两个底角，两个45度和一个弧顶。

·注：两个45度要去打板完成上篮。

·每个点5次，共2组。



比赛部分 ：25分钟

比赛：全场5v5

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，所有同学已经掌握低手上篮，但我们还要反复的练习来提高命中率，希望下节课同学们能更好的在比赛中熟练应用三步上篮，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

L8

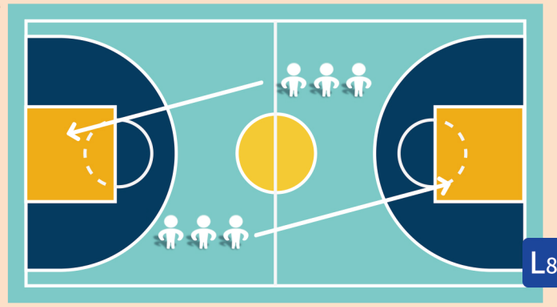
Lesson8 Do Your Best ▸▸▸ 两线快攻（3—5次传球）

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。
·行进间低手上篮
·全场Z字运球影子防守（积极防守）
·两线快攻(3-5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

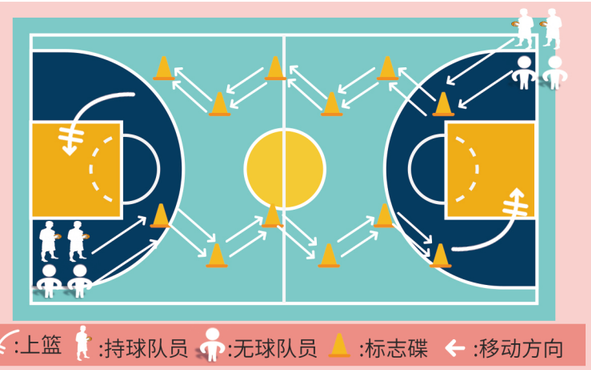
行进间低手上篮：
·组织教法：两边半场各站四位同学，教练员吹哨学员开始做
·动作方法:以右手投篮为例，右脚跨出一大步的同时合球，接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，右腿屈膝上抬，身体重心前移，双手向前上方举球。放身体接近最高点时，左手离开球，右手外旋，掌心向上托球，并充分向球筐上方伸展，接着屈腕，食指中指用力拨球，通过指端将球投出。
·动作要点:腾空时，身体向前上方充分伸展，投篮出手前保持单手低手托球的稳定性，指腕上挑动作要协调。



L8

基本部分 ：15分钟

全场Z字运球影子防守（积极防守）：
·学员按水平分成两两一组从底角出发。
·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，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防，直至上篮。
·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）。
·全场一圈为一组，练习3~5组。



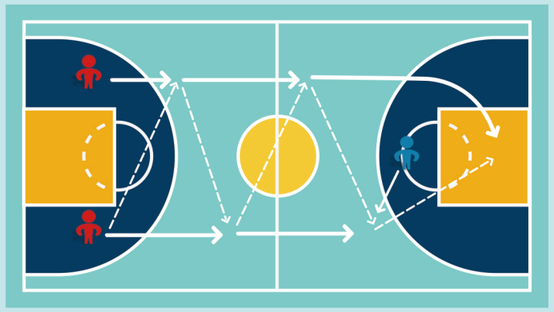
游戏 ：5分钟

拔萝卜：
·将八名同学分为两组站在底线，摆上敏捷梯，在敏捷梯前面放锥桶，学员需要在出发时做开合跳经过敏捷梯，拿锥桶，回来时需要做进进出出脚步到底线与后面同学击掌后再出发，看哪组的锥桶多
·此游戏训练学员的敏捷性

重点部分 >>>>>> : 25分钟

两线快攻（3-5次传球）：
·组织教法：两进攻人在底线排队。对面三秒区附近站位一个防守人。两人双手传球到对面三分线附近。外侧球员持球停留看篮筐，如果防守人上来防守，马上传球给内侧切入的队友完成进攻
·教学教法：两人保持4米左右，不能太近，侧身跑同时观察。传球要求短平快

:进攻队员 :防守队员 ←:移动方向 ←- :传球方向



L8

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，大部分同学已经掌握行进间低手上篮和全场Z字运球影子防守,初步掌握了两线快攻，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~

Lesson9 Do Your Best ▸▸▸ 行进间高手、反手上篮动作

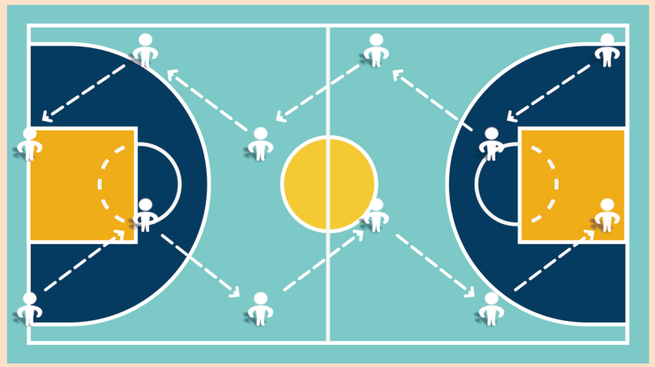
准备部分 >>>>>> : 10分钟

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。
·两线快攻胸前传球（击打篮板开始3次传球递减到1次传球）
·行进间低手上篮+影子防守（消极防守）
·行进间高手、反手上篮动作
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

L9

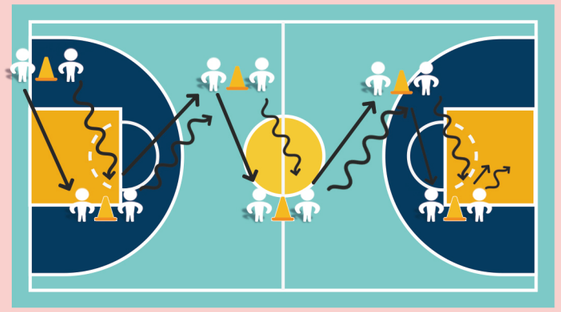
过渡部分 >>>>>> : 10分钟

两线快攻胸前传球：
两人一组从底线站好，一人拿球击打篮板后，快速向另一名队友身体前侧传球，队友接到球之后快速把球传出，最多只能穿三次球，直至传到对面底线，然后依次从对面底线在做回来。（两人之间的传球数由最开始的三次变成一次）每组传3-5次



基本部分 ：15分钟

行进间低手上篮+影子防守:
·两人一组，一人持球做全场Z字行进间变向运球，另一个人跟随持球人做全场Z字防守滑步，绕过最后一个障碍物做行进间低手上篮终结。（攻防转换/各3-5组）
·要求防守人脚步的快慢要运球人行进速度的快慢来决定，要一直紧跟运球人。



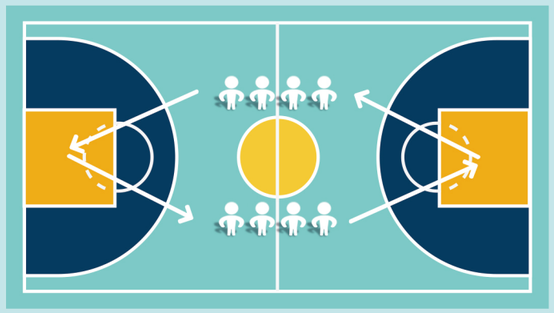
:学员 :运球路线 :防守路线

游戏 ：5分钟

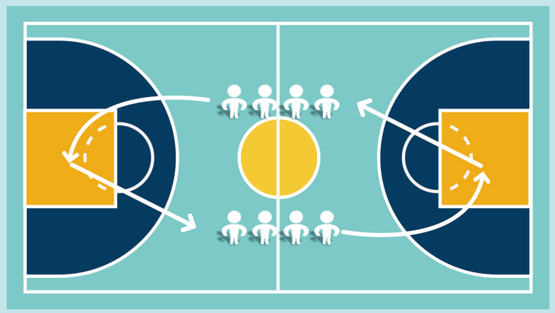
五点投篮out赛:
学员成一列横队，位于顶端处站好，按5个点依次进行投篮，采用单手原地投篮，率先完成 5点投篮者为盛。每点投中后方可轮转到下一点，当后面的学员超过前面的学员时，前面的学员则被判罚下。

重点部分 ：25分钟

行进间高手、反手上篮动作：
高手上篮动作要领：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。



:学员 :运球路线



反手上篮动作要领：以右手为例，在跑动过程中沿底线运球到篮下的时，如以处在篮圈下面，可运用反手上篮，在最后一步起跳时，上体向后仰，抬头看篮，把球托在头上，手臂继续向上向后伸展，小指、无名指、中指、食指用力，手腕沿着小指方向转动拨球，使球旋转碰板入篮。

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意
赛后讲一下优点和不足
比赛：全场3v3

结束部分 ：5分钟

L9

拉伸：
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式
喊口号：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握行进间高手、反手上篮动作了，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~

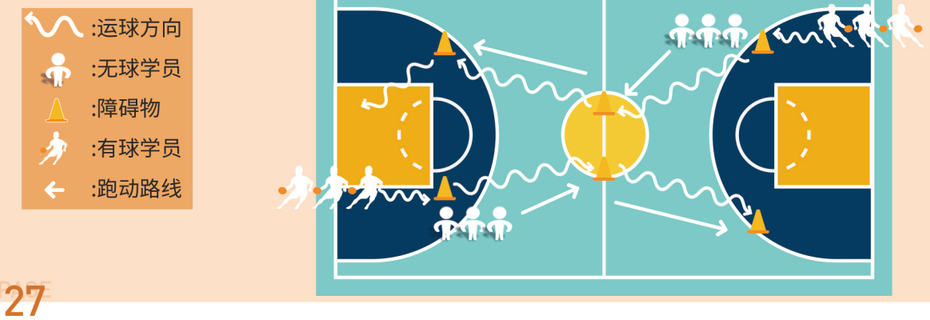
Lesson10 Do Your Best
–三线快攻与挡拆练习–

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）教练介绍本节课的基本内容。
·复习行进间z字运球低手上篮+影子防守
·三线快攻练习
·挡拆练习。
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
本节课内容：胯下运球、行进间运球跳步急停投篮
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

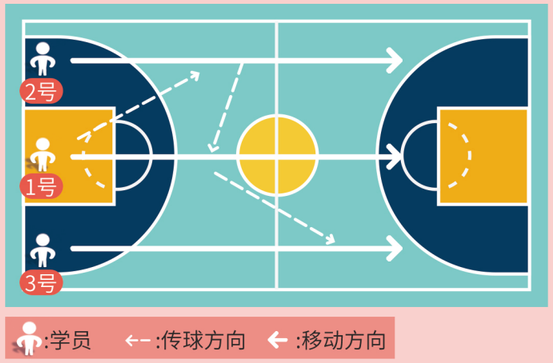
过渡部分 ：10分钟

复习行进间z字运球衔接低手上篮+影子防守:
如图所示要求学员完成站位
·将学员分成两组，一组持球按图所示运球分别完成体前变向 胯下变向 背后变向动作后完成低手上篮终结。
·另一组学员不持球与持球组学员面对面站立做防守姿态，重心压低双手打开。做防守滑步跟随运球同学完成消极防守。防守组同学要根据持球进攻同学移动快慢而改变移动速度。（持续练习10分钟）



基本部分 ：15分钟

三线快攻传接球上篮练习:
如图所示要求学员完成站位。
·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)



L10

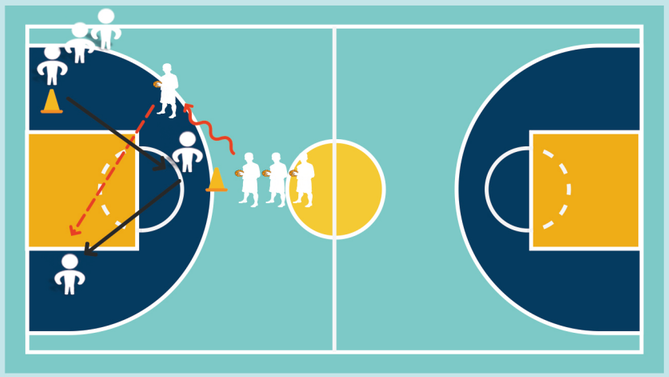
游戏 ：5分钟

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

重点部分 ：25分钟

挡拆动作练习：
如图所示要求学员完成站位。
·持球学员站在弧顶障碍物位置，无球学员站在左侧零度角障碍物位置。
·持球学员拍头叫挡拆，无球学员上来到障碍物右侧侧身站位挡住防守人。
·无球学员挡住防守人之后持球学员向挡住方向贴住无球学员运球通过。
·持球学员通过后，无球学员做一个后转身向篮筐周围拆开下顺。
·持球学员顺势传球给无球学员完成进攻。
·注：无球学员上来挡时重心降低，双手交叉在胸前站稳。下顺拆开时重心降低做后转身确立右脚为轴心脚向身后做后转身。（挡拆转换，每组*6）





Do Your Best ▶▶▶

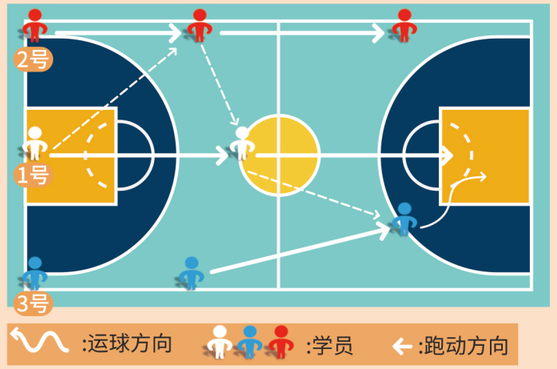
Lesson11 -行进运球急停-

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）教练介绍本节课的基本内容。
·复习三线快攻练习
·复习挡拆
·练习接底线球跑位（反跑接球）摆脱防守接球突破。
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

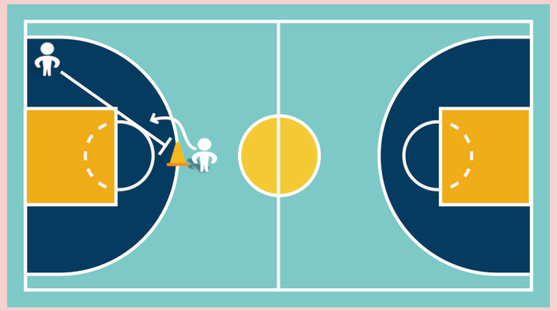
过渡部分 >>>>>> : 10分钟

复习三线快攻：
·组织教法：学员3人一组， 1号发起传球，传球给2号 ，然后2号传球给1号，最后1号传球给3号 ，传3次球然后3号接球三步上篮（尽量做到不运球上篮）1号抢篮板 不换位置，继续三次传球做回出发点。
·动作要领：三人传球是传球要有提前量，要做到侧身传球，最后接球上篮时接球直接三步上篮，尽量不要拍球后上篮。
练习要求：
·传、接球动作要标准，传球要有提前量。
·注意需要侧身跑传球，两侧边线的跑动速度要超过中间人



基本部分 >>>>>> : 15分钟

复习挡拆:
·组织教法：持球人运球到锥桶，叫队友上来挡拆，等队友到位置后运球从队友身侧运球突破然后上篮。
·动作要领：
挡拆人挡拆时要正对锥桶侧面去挡拆。
持球人要等队友完成挡拆动作后再运球突破。
运球时贴住挡拆人身侧去运球突破。



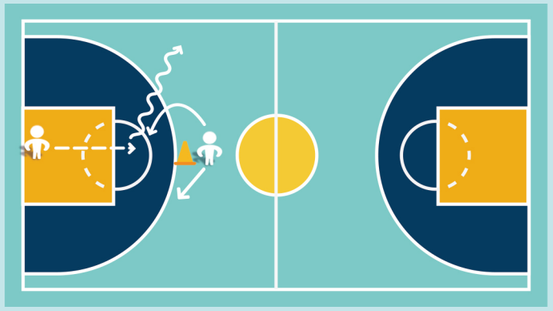
游戏 >>>>>> : 5分钟

投篮积分赛:
·碟子1分，小锥桶2分，大锥桶3分。分别把三种教具按从近到远散放在场内，碟子放在三秒区，小锥桶在三分线内，大锥桶放在三分线外。
·把所有队员分成两组，进行pk，每名队员依次出发，投中拿走障碍物，只有一次出手机会，没进则继续排队，最后得分多者胜利。输了的队伍接受惩罚，每人10个俯卧撑。

重点部分 ：25分钟

接底线球跑位（反跑接球）摆脱防守接球突破：

·组织教法：学员在锥桶做假动作反跑，先向左假装跑动，然后迅速想右侧做交叉步突破到锥桶前面，底线人传球，接球后面向锥桶做交叉步突破。
·动作要领：
·假动作反跑时，第二次向右侧跑动时要迅速。
·接球后转身后，做三威胁，然后交叉步突破时，要转髋压肩降重心突破。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
·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）
·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）
比赛：全场5v5

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握如何通过反跑跑位拉出空间接球并突破，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~

Do Your Best ▸▸▸

Lesson12 二对一（利用挡拆得分或两线快攻）

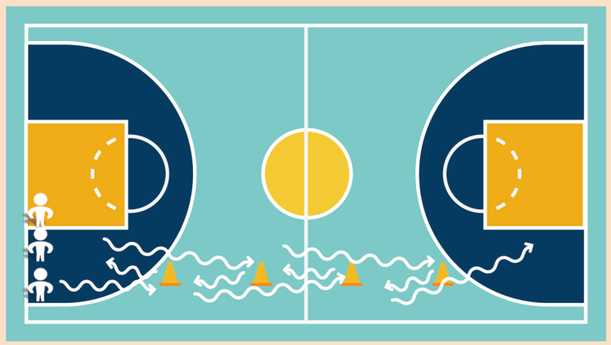
准备部分 ：15分钟

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）教练介绍本节课的基本内容。
·行进间急停后撤衔接体前、胯下、背后、转身运球
·一对一（接中线教练发球）
·二对一（利用挡拆得分或两线快攻）
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

行进间急停后撤衔接体前、胯下、背后、转身运球：
·组织教法：在底线排队，锥桶成一字型，4个锥桶。从底线出发，做到对侧篮筐进行三步上篮
·教学教法：运球到锥桶时侧身急停。运球手在后侧，眼睛看前进方向，进行侧身后撤运球两次。马上转动髋关节形成攻击步衔接体前变向。以此类推。
第一组都做变向，二组胯下，三组背后，四组转身
·难点：在后撤的时候要有节奏的，目视前方，随时观察防守人的位置，进行变向。不可以低头，上场时全力做。

:运球方向
:学员
:标志碟



基本部分 >>>>>> ：15分钟

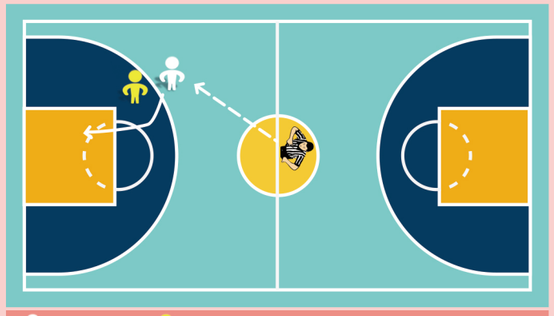
一对一（接中线教练发球）：

·组织教法：教练站在中场线持球，进攻队员和防守队员都站在45°三分线附近。进攻队员接教练传球进行1V1，五秒内完成。

·教学教法：

· 接到教练传球时，进行1v1，不受运球限制，尽量使用个人技术过掉防守人，可以投篮，上篮。鼓励使用弱侧手。

·教练员可以根据学员水平限制规则，比如左手上篮得分翻倍。也可以根据本节课教学衔接，比如教转身，1v1时用转身得分翻倍等。



:进攻学员 :防守学员 ← :进攻方向 ←:传球方向 :教练

游戏 >>>>>> ：10分钟

投篮竞技赛:

学员分两组进行投篮比拼，两组学员中场排队。在三分线和罚篮线的位置分别放锥桶，到锥桶时做体前变向，加速到篮下进行投篮，每组总计进球数为10颗球，先进到10颗球组获胜，输的一组有10个蹲起的惩罚。

重点部分 >>>>>> ：25分钟

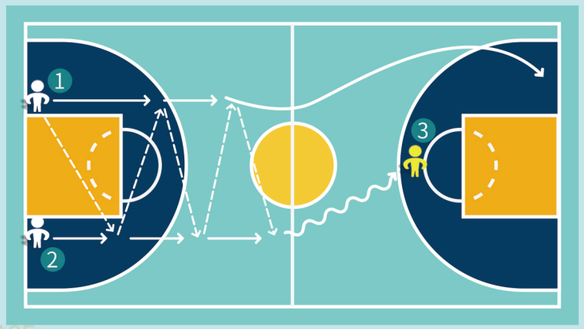
二对一（利用挡拆得分或两线快攻）：

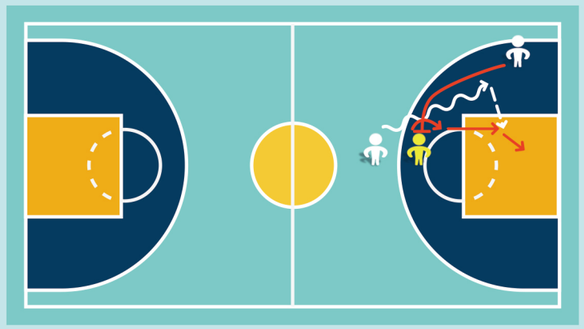
挡拆得分

·组织教法:两进攻人在底线排队。对面三秒区附近站位一个防守人。两个进攻人双手传球到前场，过中场线后进行持球2打1

·教学教法：球员1运球到弧顶。球员2沉底。球员1挥手示意球员2上来挡拆。球员2挡拆位置站稳之后球员1贴球员2进行突破。球员2进行后转身和球员1要球。完成进攻。

·难点易错点：球员2挡拆后转身一定看好时机，不然会挡不住防守人。球员1突破后要抬头观察时机，可以自己终结进攻，也可以传给球员2完成进攻。



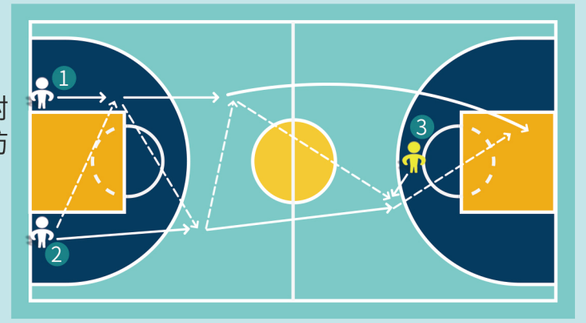


两线快攻

·组织教法：两进攻人在底线排队。对面三秒区附近站位一个防守人。两人双手传球到对面三分线附近。外侧球员持球停留看篮筐，如果防守人上来防守，马上传球给内侧切入的队友完成进攻

·教学教法：两人保持4米左右，不能太近，侧身跑同时观察。传球要求短平快。

:进攻学员 :防守学员 ← :移动方向 ←:传球方向 :运球方向 ⊥ :挡拆



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，大部分同学已经基本掌握了后撤衔接体前、胯下、背后、转身运球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，后撤衔接体前、胯下、背后、转身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~

Lesson13 Do Your Best ▸▸▸

-二对一、小八字绕球-

准备部分 ：15分钟

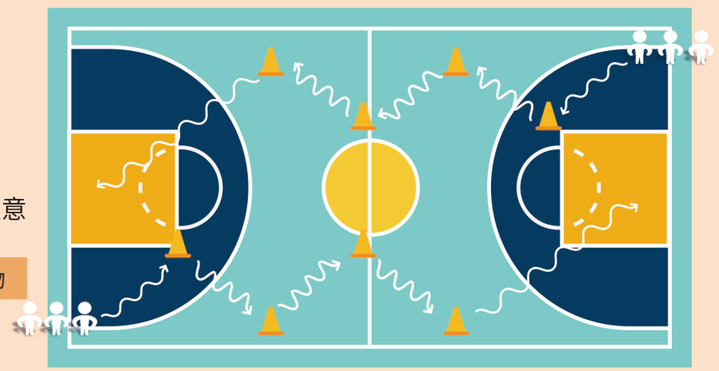
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·全场Z字变向运球
·二对一
·小八字绕球
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：

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

过渡部分：
全场Z字体前变向运球
全场Z字胯下变向运球
全场Z字背后变向运球
全场Z字转身变向运球
注：每个动作3组，时间合理分配，注意动作细节。

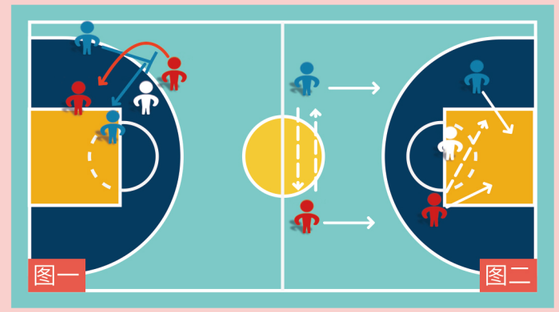
:运球方向 :学员 :障碍物



基本部分 ：15分钟

复习上节课所学内容：：
·半场二对一利用挡拆完成进攻（图一）
·二对一利用传球推进突分进攻（图二）

:学员 :防守学员 ← :移动方向 ←-:传球方向



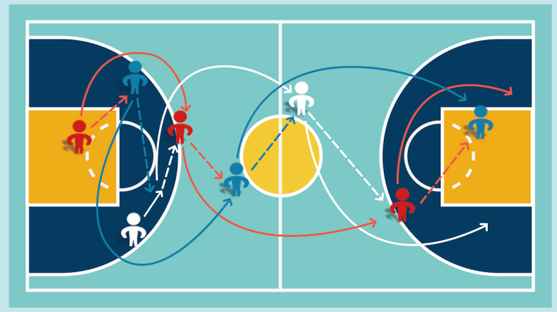
游戏 ：5分钟

追逐跑：
分两队分别站在两边三分线内，由其中一队先运球跑过中线，同时另一对出发，在触碰对面球员的同时保证自己不被触碰，直到所有队员全部完成跑动。触碰一次得一分，看哪一队得分多。

重点部分 ：25分钟

八字绕球讲解示范技术动作：
全场小八字绕球手递手传球

:学员
← :跑动方向
←-:传球方向



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
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：全场5v5

L14

Lesson14 Do Your Best ▸▸▸

—摆脱后接底线球反手上篮—

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）教练介绍本节课的基本内容。

·复习低手上篮

·复习抢篮板球基本动作

·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

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

行进间Z字运球：

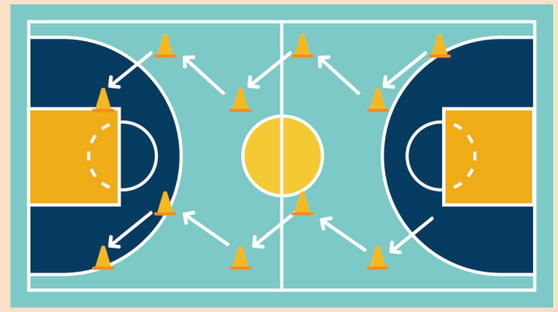
一、行进间体前变向，运球部分每人两组接力

二、行进间双手同节奏运球，教练根据每班实际情况做出改变

三、行进间双手交替运球

四、行进间急停急起运球

五、行进间不减速变向运球



基本部分 ：15分钟

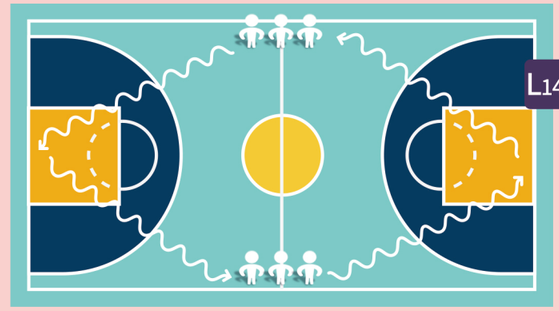
复习低手上篮：

·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，自己抢篮板去另一对排队

·动作要点：

要节奏清楚，起跳充分，举球，伸臂，屈腕，拨球动作连贯。

:学员　:运球方向



L14

游戏 ：5分钟

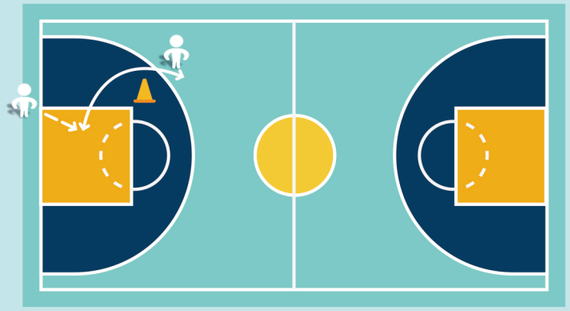
投篮游戏：

场上永远保持3人2球，进2球即可返回，无球者需防守阻止有球队员得分，并努力抢到篮板者获得投篮机会。

重点部分 ：25分钟

摆脱后接底线球反手上篮
反手上篮动作要领：
脚步：一大、二小、三高跳
手型： 球出手时手指向内做拨球动作
难点：背对篮筐起跳，起跳后球出手后角度的调整
无球人在三分线45度附近向底线发球人方向做摆脱
防守人后接底线发球后反手上篮

:学员 :标志碟 ←-:传球方向 ← :移动方向



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
·需要通过摆脱接应球的能力，传球后马上进行摆脱接球，全程不能运球，培养跑位意识，投篮后马上冲抢篮板，培养抢篮板意识
比赛：2v2

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技术了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，在课下可以多练习一下弹跳协调性和脚步灵活性，有篮板球才有进攻机会，进攻机会多才能更多的得分赢球。好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson15 Do Your Best ▸▸▸

八字传球（胸前、击地、头上传球）

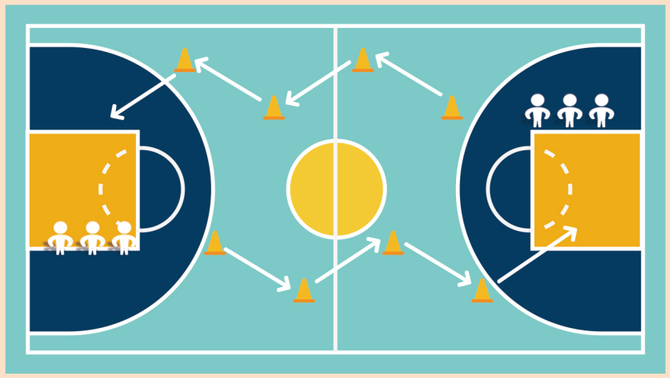
准备部分 ：15分钟

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，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·复习行进间Z字运球加左、右手反手上篮动作
·全场二对二
·八字传球（胸前、击地、头上传球）
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

复习行进间Z字运球加左、右手反手上篮动作训练方法：
前半场底线站一排，后半场底线站一排，进行Z字运球后做左、右手反手上篮。
注：往返为一组，每个人做五组。

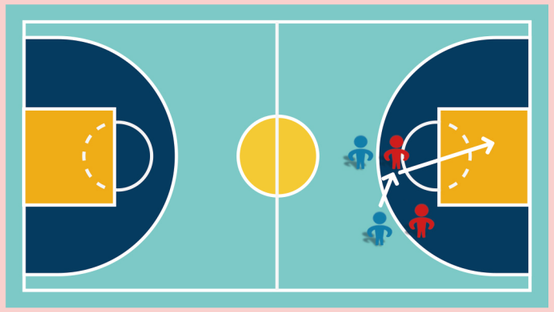
学员
锥桶
移动



基本部分 ：15分钟

全场二对二训练方法：
组织教法：首先两人一组，通过挡拆跑动和传球进行比赛。

学员 锥桶 投篮 传球



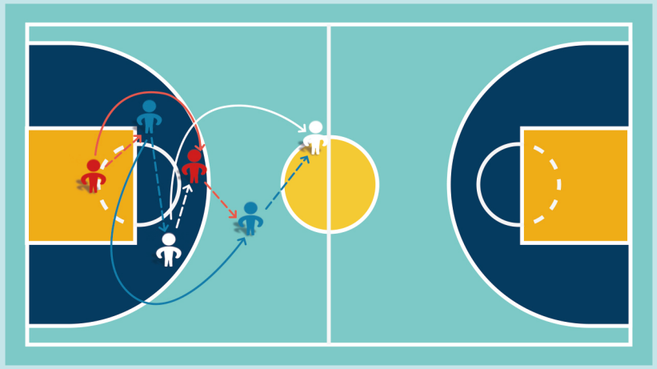
游戏 ：5分钟

水果拍：
玩法：首先所有学员取一个自己的水果名字，所有人准备开始，叫到哪个水果，哪个水果要求拍球，注意要加难度，如背后，胯下，体前。西瓜拍、西瓜拍、西瓜拍完葡萄拍依次开始，如果要是叫到哪个水果没拍，就会被淘汰。

重点部分 ：25分钟

八字传球（胸前、击地、头上传球）训练方法：
三人一组钝三站位，1传球给2后迅速从2身后绕过向前跑，2传球给3迅速从3身后绕过向前跑，3给1传球后迅速从1身后绕过向前跑，1传给2，做胸前、击地、头上传球以此类推。

:学员
:跑动方向
:传球方向



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八字传球（胸前、击地、头上传球）技术了，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~

Lesson16 Do Your Best ▶▶▶

双球行进间运球
（双球变向，左右横拉，高低转换，急停急启）

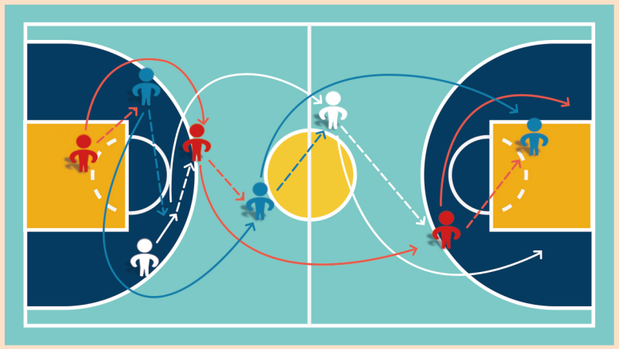
准备部分 ：15分钟

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）教练介绍本节课的基本内容。
·复习八字传球（胸前、击地、头上传球）
·全场三对二
·双球行进间运球（双球变向、左右横拉、高低转换、急停急启）
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

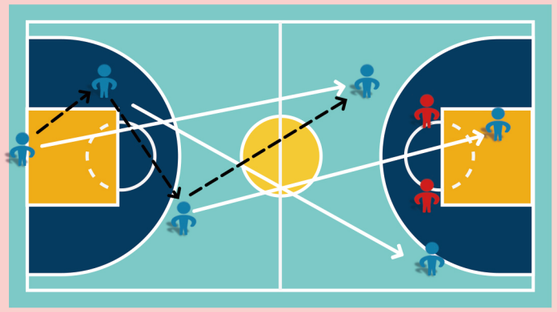
复习八字传球（胸前、击地、头上传球）：
三人同学一组，底线排成一排站好，中间队员持球。
教练吹哨开始八字传球
传球采用胸前传球，在对方身后跑动，依次类推将球传至底线。
每队胸前、击地、头上传球各练3组，每组至少传8次到全场

:学员
:跑动方向
:传球方向



基本部分 ：15分钟

全场三打二：
·五人一组，三人进攻，两人防守。
·防守球员落位站好，进攻队员三线传球至前场，进攻采用挡拆、传切、突破分球等配合终结得分。
·要求：三人保持分散、纵深队形，快速传导球调动防守，最终形成防守漏人轻松得分。

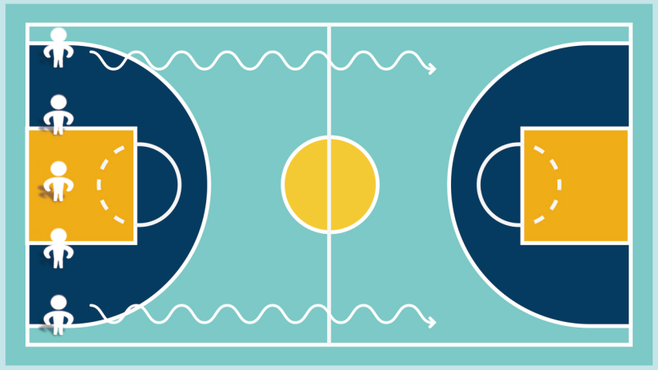


游戏 ：5分钟

旋风冲锋龙卷风：
分成两组排队站好，队员前方15米的距离分别摆放两个标志桶，教练吹哨两队第一名学员跑动绕过标志桶回来和第二名队员拉手，继续跑动绕过标志桶，回来后和第三名队员拉手，依次类推，一直到队员全员跑完，最先完成的队获胜。

重点部分 ：25分钟

双球行进间运球（双球变向、左右横拉、高低转换、急停急启）：
·双球行进间变向运球3-4组
·双球行进间左右横拉运球3-4组
·双球行进间高低转换运球3-4组
·双球行进间急停急启运球3-4组
要求：运球时重心降低，目视前方。



比赛部分 >>>>> ：25分钟

规则讲解：
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　　4v4
要求：运用过人技术，每回合进攻至少3次传球

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

喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson17 Do Your Best ▸▸▸ —突破分球、三对三—

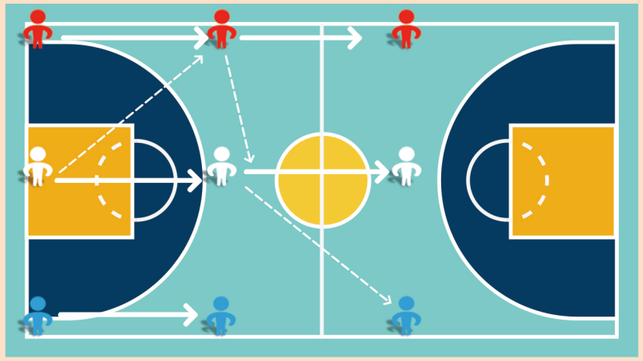
准备部分 >>>>> ：15分钟

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）教练介绍本节课的基本内容。
·复习三线传球
·突破分球
·三对三
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

复习三线传球：

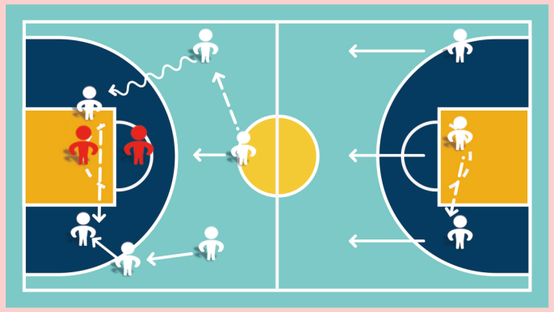
:学员
:跑动方向
:传球方向



基本部分 >>>>>> : 15分钟

复习突破分球:
底线突破分球45°（图1）
45°突破分球底角（图2）

:学员 :防守学员 ←:路线 :运球路线 ←:传球方向

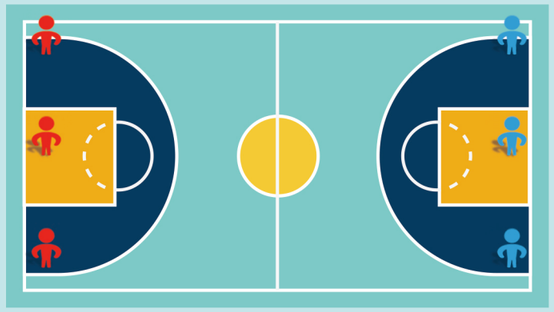


游戏 >>>>>> : 5分钟

贴人:
所有参与者，两人一组左右站立，围成一个较大的圆，随之找两名参与者，为追和被追者，被追者只能围着参与者围成的圈跑动，不可进圈内，追人者可以自由活动，被追者只可在两人队伍左右喊”贴”，另一名参与者方可跑动，被抓后进行反，直到游戏结束。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

全场3V3:
分红蓝两队各三人，一组防守，一组进攻，运用突破分球进行全场3V3对抗



比赛部分 >>>>>> : 25分钟

规则讲解:
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: 全场5v5

结束部分 >>>>>> : 5分钟

拉伸:
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、 海豹式
喊口号:
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握行进间高手、反手上篮动作了，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 18 Do Your Best ▶▶▶

三对二、突分、三对三

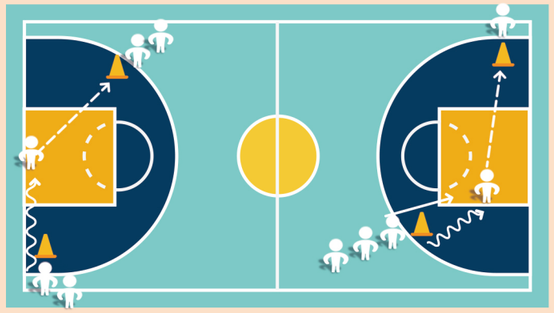
准备部分 >>>>>> : 10分钟

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。
·突破分球
·三对二
·三对三
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

复习突破分球：：
1 底线突破分球45°（图1）
2 45°突破分球底角（图2）

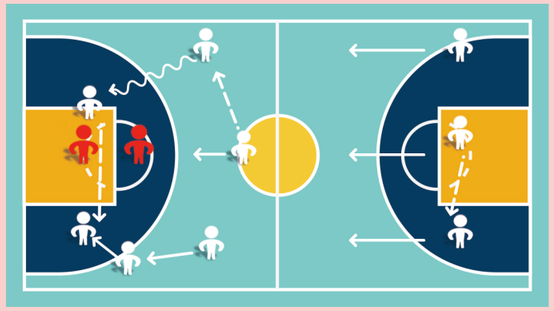
:锥桶 :学员 ←:传球方向 :运球方向



基本部分 ：15分钟

三打二突破分球讲解:
三线传球推进到前场，根据防守人站位选择突分
①防守人左右站位，中间人突分
②防守人前后站位，由45°进攻人突分

:学员 :防守学员 ←:路线 :运球路线 ←:传球方向



游戏 ：5分钟

传球抓人:
找出两人相互传球，拿球不能走步，不能用扔球触碰，用球碰到的人一期加入传球抓人，其他队员以半场为界限跑动，直至所有队员被抓。

重点部分 ：25分钟

全场3V3：
·先得6分的队伍获胜，输掉的继续比赛
·进球后可继续抢篮板球，并进攻
· 进攻方式（快攻、挡拆、突分、传切）

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
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：全场5v5

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

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

喊口号：
3.2.1~one two three best~

L18