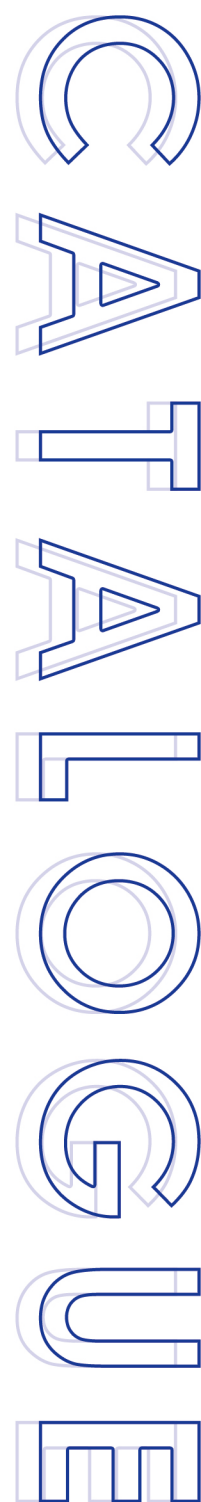


投篮篇

U12暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





目录

Lesson1	正面打板投篮 两侧45°打板投篮	01
Lesson2	传接球与高手上篮练习	04
Lesson3	原地体侧传球 (三人或多人接力、高频率)	07
Lesson4	空切与接应跑位接球投篮 头上传球给空切与接应队友 体侧传球给空切与接应球员	11
Lesson5	手递手突破上篮 八字环绕传球(手递手)	15
Lesson6	抢篮板球运球急停 单手肩上传球传快攻队友	18

Lesson7	行进间双手胸前传球 衔接接球上篮(两线跑动)	22
Lesson8	两线快攻3次传球	25
Lesson9	全场z字背后运球 急停投篮(影子防守)	28
Lesson10	全场“z”字后转身运球 急停投篮(影子防守)	31
Lesson11	运球练习 投篮练习	35
Lesson12	全场3V2	38

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

正面打板投篮 两侧45°打板投篮

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。

- 原地投篮动作练习
- 正面打板投篮
- 两侧45°打板投篮

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

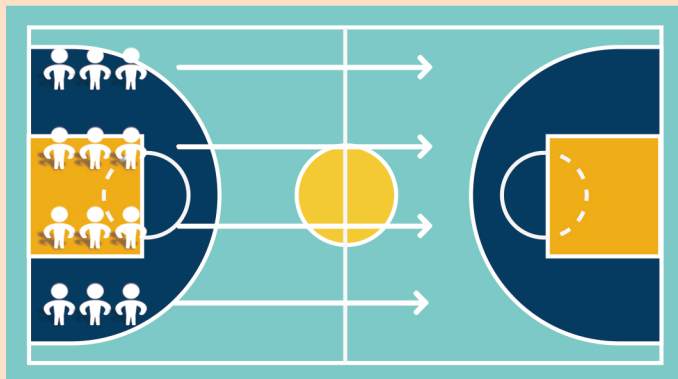
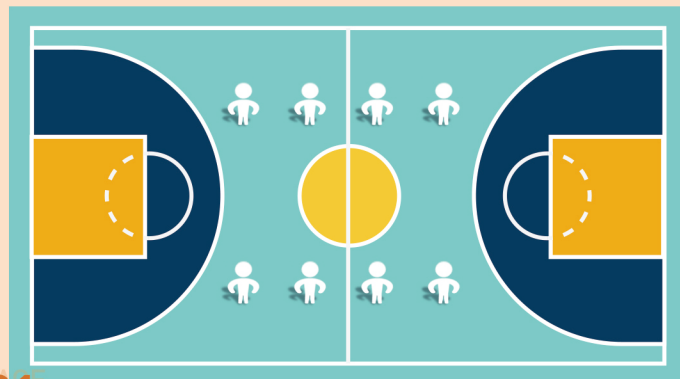
>>>>> 🏀 : 10分钟

原地左右手高低运球:

两组学员面对面站, 持球三威胁姿势准备, 吹哨开始 (50次一组, 左右手各3组)

行进间左右手高低运球:

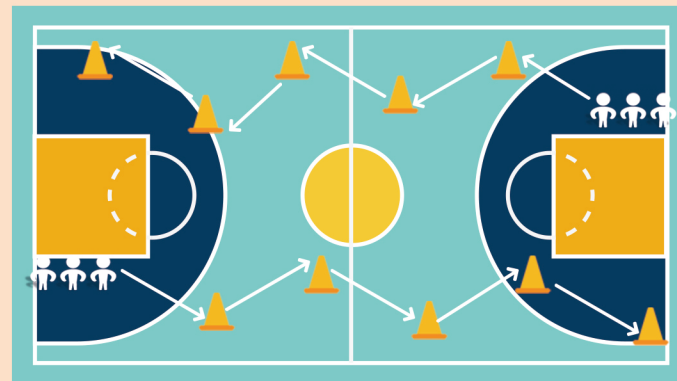
- 组织教法: 八位同学分为两组, 底线排队, 吹哨开始以为单位出发, 做到中线再回, 右手去左手回
- 教学教法: 行进间高低运球要求球的落点在脚外侧, 两脚脚尖向前, 目视前方



三威胁启动加速:

组织教法: 八位学员分为两组, 两边底线排队, 前面学员做完后在对面排队

教学教法: 锥桶后排队, 吹哨开始后做一步急停, 两脚打开降低重心, 目视前方做三威胁姿势, 然后做交叉步向锥桶方向出发。



基本部分

>>>>> 🏀 : 15分钟

原地双手胸前传球:

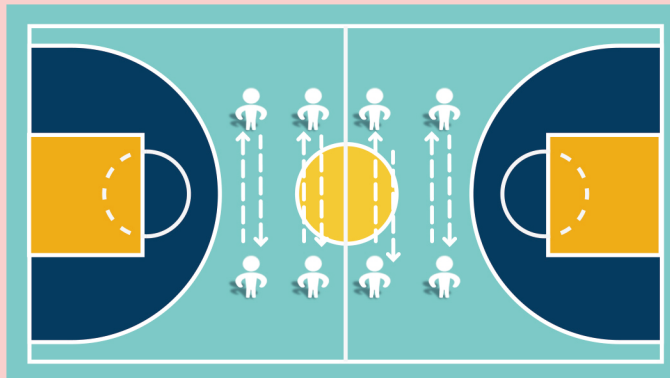
组织教法: 八位学员分为两组面对面站, 一排持球一排无球

教学教法: 传球: 双手持球于胸前, 两臂不要外张, 手指自然分开, 握在球的两侧偏后, 两腿曲膝前后左右开立。传球时, 两腿蹬地重心前移, 两臂前伸, 手段向上翻转, 利用拇指下压, 中、食指拨球将球调和传出。

原地双手头上传球:

组织教法: 八位学员分为两组面对面站, 一排持球一排无球

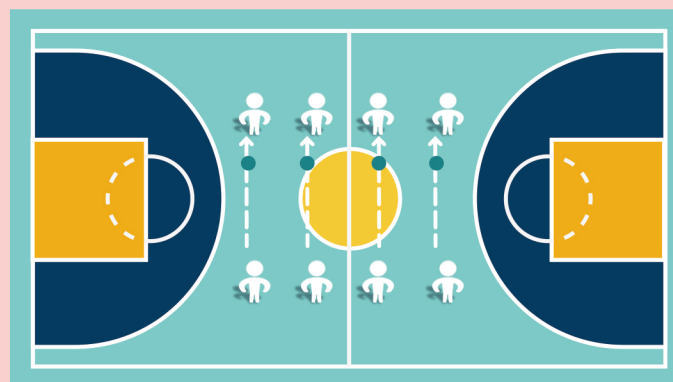
教学教法: 双手举球于头上, 两肘弯曲, 持球手法与双手胸前传球相同。近距离传球时, 前臂内旋, 手腕前屈, 拇指、食指和中指用力拨球, 将球传出。传球距离较远时, 脚蹬地, 腰腹用力, 前臂迅速前摆, 手腕前屈, 手指用力拨球, 将球传出。



原地双手击地传球:

· 组织教法: 八位学员分为两组面对面站, 一排持球一排无球

· 教学教法: 传球: 双手持球于胸前, 两臂不要外张, 手指自然分开, 握在球的两侧偏后, 两腿曲膝前后左右开立。传球时, 两腿蹬地重心前移, 两臂前伸, 手段向上翻转, 利用拇指下压, 中、食指拨球将球调和将球传至接球人与传球人距离三分之一的位置



游戏

>>>>> 🏀 : 10分钟

争分夺秒:

开始时两人一组, 准备大小标志桶, 从中间位置出发, 运球将小标志桶分别放在四个大标志桶上, 完成后加速运球完成上篮, 第二组学员可以将小标志桶一次取回并放置在中, 完成后加速运球上篮。

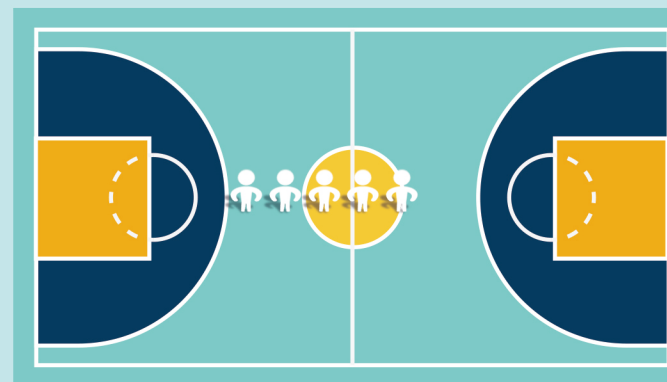
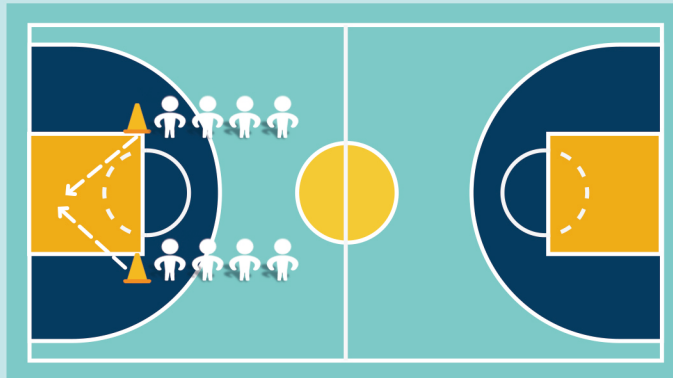
重点部分

>>>>>> : 25 分钟

原地投篮练习:

·组织教法:罚球线两侧延长线分两组,每组四位同学,右侧同学先投,投完后拿篮板球回左侧排队,然后左侧学员再投

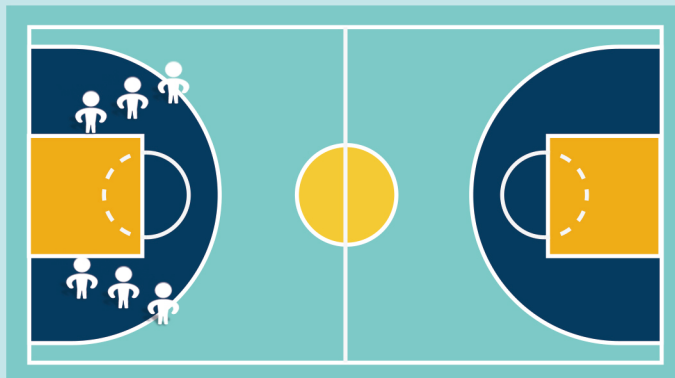
·教学教法:以右手投篮为例,两脚前后开立,右脚在前,两膝微屈,重心落在两脚之间,上体稍稍向前倾,右手翻腕将球托于右肩前上方,左手扶在球的侧下部。投篮时,两脚蹬地,持球的手臂随着身体的伸展,向前上方伸出,手腕前屈,食、中指拨球,使球通过指端飞出。



两侧45°打板投篮:

·组织教法:所有学员分为两组,篮筐两侧45°排队,右侧学员先投,拿到篮板球后到左侧排队,然后左侧学员投完到右侧排队

·教学教法:以右手投篮为例,两脚前后开立,右脚在前,两膝微屈,重心落在两脚之间,上体稍稍向前倾,右手翻腕将球托于右肩前上方,左手扶在球的侧下部。投篮时,两脚蹬地,持球的手臂随着身体的伸展,向前上方伸出,手腕前屈,食、中指拨球,使球通过指端飞出,投篮时看好篮板的位置。



正面打板投篮:

组织教法:所有学员在篮筐正前方排队,所有人都持球,前面同学投完篮拿到篮板球后下一位学员再继续投
教学教法:以右手投篮为例,两脚前后开立,右脚在前,两膝微屈,重心落在两脚之间,上体稍稍向前倾,右手翻腕将球托于右肩前上方,左手扶在球的侧下部。投篮时,两脚蹬地,持球的手臂随着身体的伸展,向前上方伸出,手腕前屈,食、中指拨球,使球通过指端飞出,此时要将球投向篮板,反弹进篮筐。

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 1、赛前(按照年龄,身高,技术)分组
- 2、赛前礼仪(相互学习)
- 3、球权(跳球,猜拳)
- 4、不要走不为例,不能二次运球,注意打手犯规

比赛:全场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,大部分同学已经熟练掌握了原地和行进间的高低运球,原地的双手胸前、击地、头上传球,初步掌握了篮下和45°打板投篮,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~

Lesson2

Do Your Best >>>

传接球与高手上篮练习

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:

- 行进间高手上篮
- 行进间双手胸前传球衔接行进间高手上篮(滑步)
- 行进间双手击地传球衔接行进间高手上篮(滑步)

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

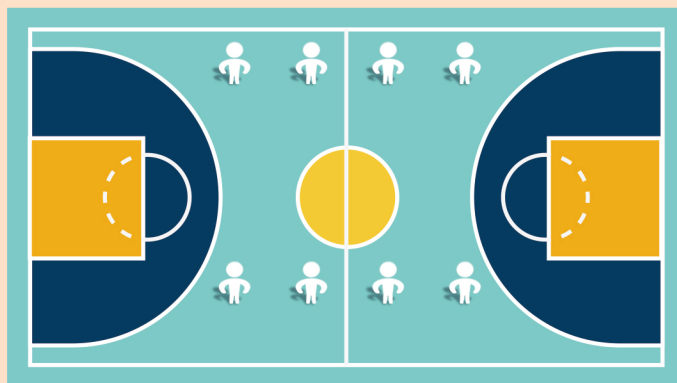
过渡部分

>>>>> : 10 分钟



球性练习:

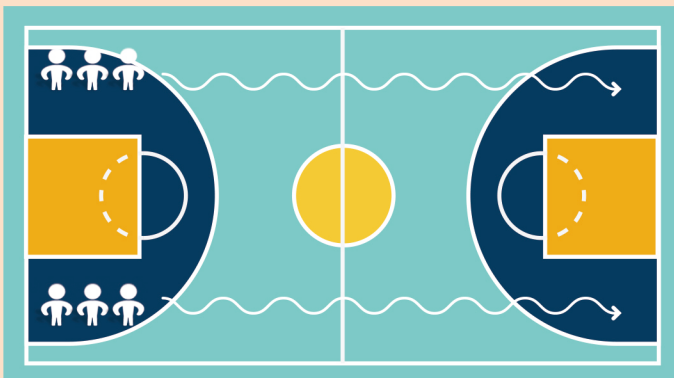
要求所有学员按图所示完成球性练习
原地指尖快速运球



行进间指尖快速运球

原地体前v字

脚步练习: 双脚连续跳 (借助敏捷梯)



基本部分

>>>>> : 15 分钟



双手胸前传球:

传球时, 后脚蹬地, 身体重心前移, 同时两臂前伸, 手腕由下向上翻车专, 同时拇指用力下压, 食中指用力弹拨, 将球传出。

双手击地传球:

双脚站立与肩同宽, 双手胸前持球, 传球是手由内到外向侧下方推直手臂将球传出。球的落点在与接球人的三分之二处。

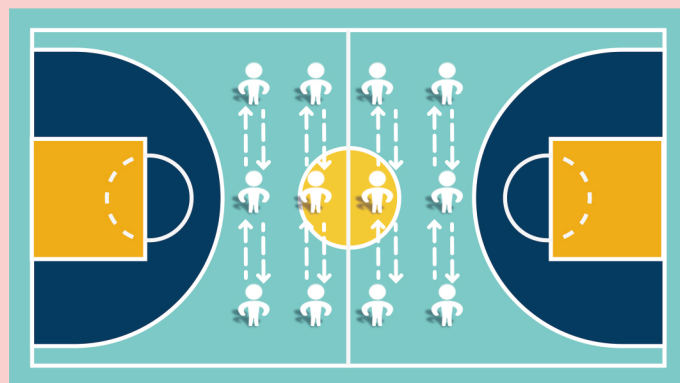
双手头上传球:

双手举球于头上, 两肘向前, 近距离传球时, 前臂前摆, 手腕前扣并外翻, 同时拇、食、中指用力向前拨球。传球距离较远时, 要用蹬地和腰腹力量带动上臂发力。前臂前甩, 腕、指用力前扣, 将球传出。

要求所有学员按图所示三人一组完成原地传球练习

持球同学传球中间同学后中间同学持球做后转身 (前转身) 传球给最后一名同学。三人一组循序练习。

要求: 传球频率要快, 转身要使用前后转身。



游戏

>>>>> : 10 分钟



拍球拍手:

方法: 教练持球学员无球站一排, 学员根据教练拍球次数去完成拍手次数, 教练拍一球学员迅速拍一次手, 反应速度要快, 如果教练的球没有落地学员拍手, 那学员淘汰, 最后看哪名学员能够获胜。

惩罚: 淘汰的学员10个蹲起。

重点部分

>>>>> : 25 分钟

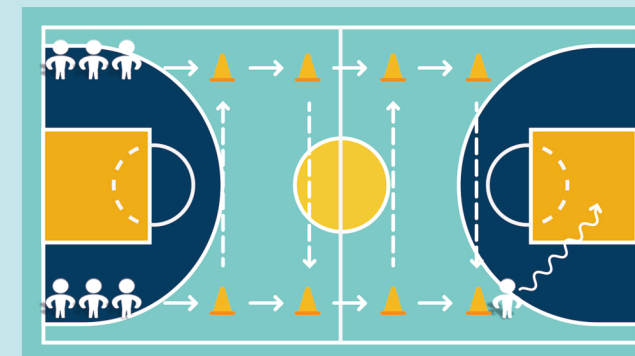
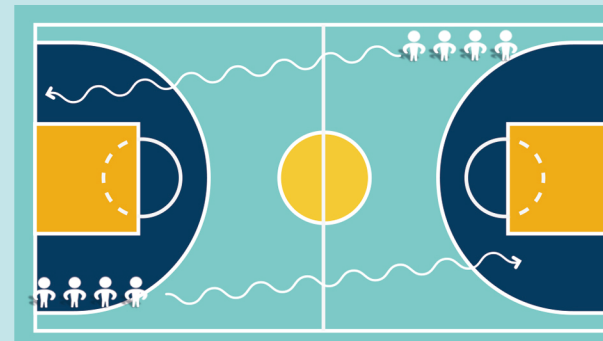


练习行进间高手上篮动作:

组织教法: 学员在底线位置排成一队 (如图所示)

教学教法: 学员听教练的哨声依次出发, 行进间加速运球至篮筐附近做高手上篮, 上完篮后拿下篮板球加速到对侧篮筐完成第二次高手上篮。(每人三组)

注: 行进间运球要抬头观察篮筐的位置, 右手上篮先迈右脚, 再迈左脚, 单脚起跳以投篮姿势完成打板投篮。



行进间双手胸前传球衔接行进间高手上篮 (滑步):

·组织教法: 学员2人一组

·教学教法: 要求学员2人一组使用滑步脚步向前移动, 移动中使用双手胸前传球。移动到合适位置完成高手上篮。2人循序练习。

·注: 滑步时前脚踏步, 双脚滑步时不可撞到一起。传球时注意提前量。

行进间双手击地传球衔接行进间高手上篮 (滑步)

·组织教法: 学员2人一组

·教学教法: 要求学员2人一组使用滑步脚步向前移动, 移动中使用双手击地传球。移动到合适位置完成高手上篮。2人循序练习。

·注: 滑步时前脚踏步, 双脚滑步时不可撞到一起。传球时注意提前量。

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 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了双手传球与高手上篮的技能,上篮掌握不好的同学课后要加强练习,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 ▶▶▶

原地体侧传球 (三人或多人接力、高频率)

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:

- 原地左右手单手击地传球(三人或多人接力、高频率)
- 原地左右手单手胸前传球(三人或多人接力、高频率)
- 原地体侧传球(三人或多人接力、高频率)

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:

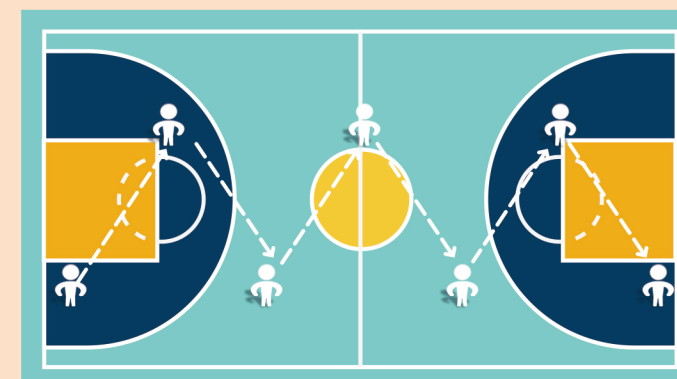
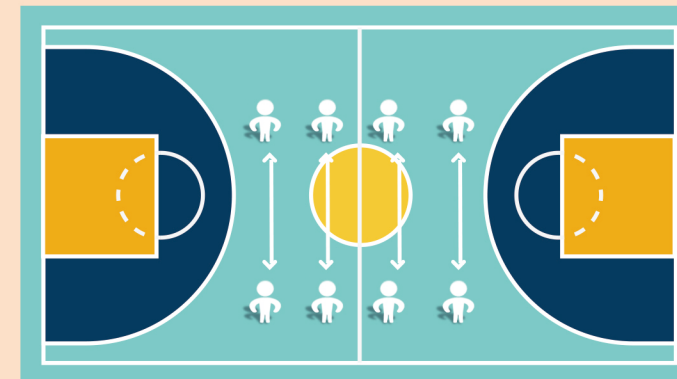
- 第一节:高抬腿 第二节:后踢腿
第三节:横滑步 第四节:碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : **10分钟**..... 

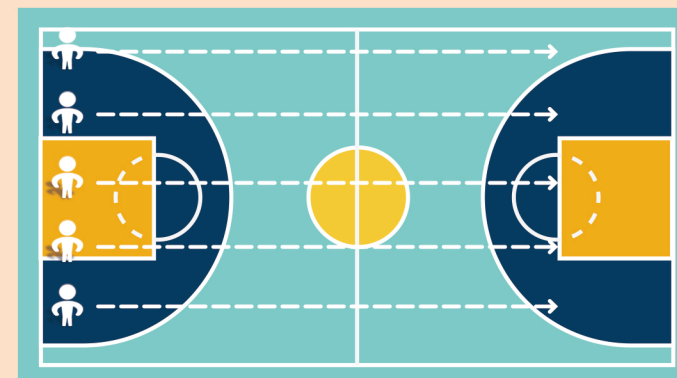
原地胸前传球、原地击地传球:

两人一组面对面站好,一组拿球,一组不拿球,永远保持相同距离30次一组传3-5组



行进间胸前、击地传球:

两人一组,一人站在篮筐一侧的底线,一个人站在对面罚球线与底线45°夹角位置,两人滑步向前走在滑步过程中进行传球,注意滑步不能超两步就要把球传出,做到底线之后在做回来。每组做5-8组。



后撤跑、急停后退跑:

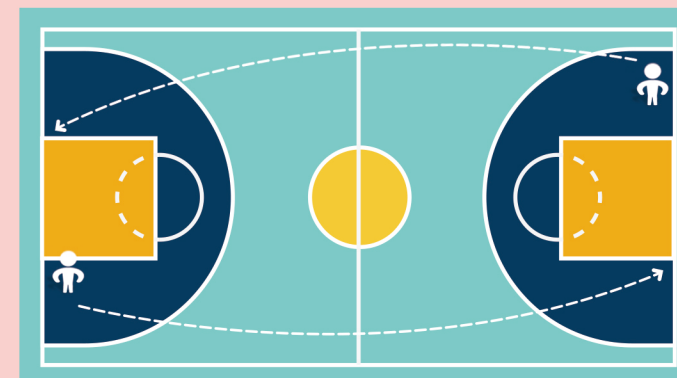
在底线排队站好,教练吹哨,向对面底线做后撤跑、急停后退跑每人做2-3组。

基本部分

>>>>>> : **15分钟**..... 

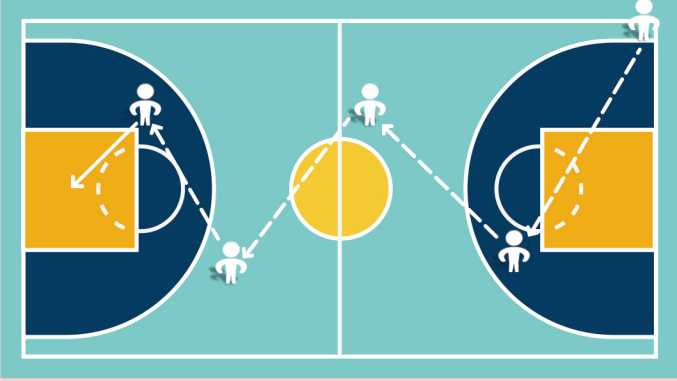
行进间高手上篮:

分两组在底线排队,每人一颗球,拍球加速跑,以右手为例到对面接近45°角的位置合球迈右脚紧接迈左脚,然后左腿蹬地发力起跳,右腿屈膝上抬,同时双手举手于右肩前上方,上体稍后仰,当接近了高点时,向前上方抬肘伸臂,用手腕前屈和手指拨球力量将球投出,投完之后拿球在篮下排队做回去。



行进间双手胸前传球衔接行进间高手上篮（滑步）：
两人一组，在底线滑步姿势准备，相互胸前传接球，以右手为例，当快到对面45°夹角的位置上时，把球传给篮筐右侧的队友，然后接球进行高手上篮，传球的学员拿篮板，互相交换位置，再做回去。

行进间双手击地传球衔接行进间高手上篮（滑步）：
两人一组，在底线滑步姿势准备，相互击地传接球，以右手为例，当快到对面45°夹角的位置上时，把球传给篮筐右侧的队友，然后接球进行高手上篮，传球的学员拿篮板，互相交换位置，再做回去。



比赛部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

规则讲解：

- 1赛前(按照年龄，身高，技术) 分组
 - 2赛前礼仪（相互学习）
 - 3球权（跳球，猜拳）
 - 4不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规
- 比赛：全场3v3 全场4v4

游戏

>>>>>> 🏀: 10 分钟

长江黄河：

两人一组，分别站在中线两边，一个人代表长江一个人代表黄河，当教练说出哪个名称，哪个学员就要向身后底线加速跑，另一个学员去追，被追到的学员15蹲起惩罚，如果没被追到，那追人的学员15蹲起惩罚。

重点部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

原地左右手单手击地传球（三人或多人接力、高频率）：

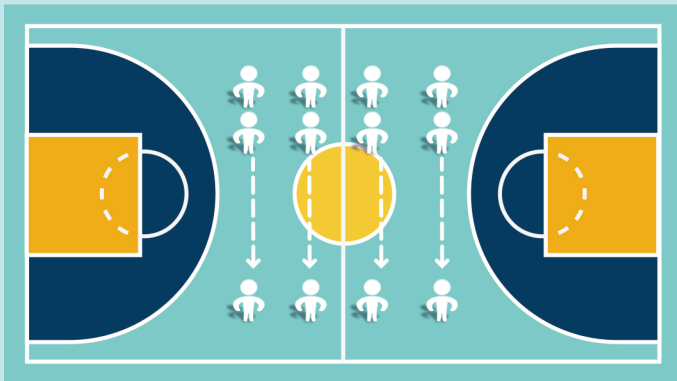
三人一组为例，拿球的一边两个人，接球的一边一个人，当把球击地传给对面学员的时候，传完快速跑向你传球人的身后排队，传球速度要快，注意不要被球砸到，先右手传球，然后在左手传球。

原地左右手单手胸前传球（三人或多人接力、高频率）：

三人一组为例，拿球的一边两个人，接球的一边一个人，当把球传给对面学员胸前的时候，传完快速跑向你传球人的身后排队，传球速度要快，注意不要被球砸到，先右手传球，然后在左手传球。

原地体侧传球（三人或多人接力、高频率）：

三人一组为例，拿球的一边两个人，接球的一边一个人，右手持球于肩腰之间外侧把球传给对面学员胸前的位置上，传完快速跑向你传球人的身后排队，传球速度要快，注意不要被球砸到，先右手传球



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了原地体侧传球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握原地体侧传球不熟练的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

空切与接应跑位接球投篮
头上传球给空切与接应队友
体侧传球给空切与接应球员

L4

准备部分



: 10 分钟



课堂常规:

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

- 空切与接应跑位接球投篮
- 头上传球给空切与接应的队友
- 体侧传球给空切与接应的队友

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



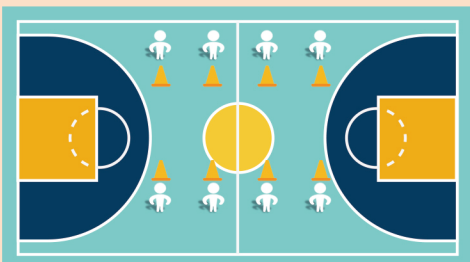
: 10 分钟



双球原地高低运球转换:

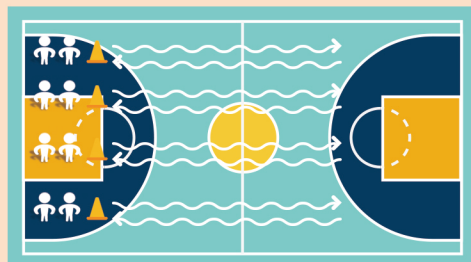
1. 组织教法: 用标志碟将10人分两列散开, 两两相对。
2. 双脚打开, 重心降低, 目视前方, 后背挺直, 教练员每吹一次哨学员完成双手运球的高低转换。(10次*3)

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; 手腕手指发力, 手臂伸直跟随。



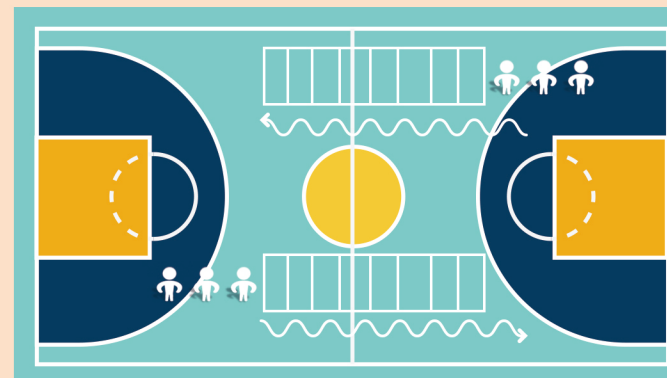
双球行进间大力运球:

- 组织教法: 学员在底线分四排前后站立, 第一组完成之后第二组再出发。
- 教学教法: 教练吹哨学员开始行进间双手大力运球, 要求两球分别落在两只脚尖外侧, 球的高度落在膝盖以下位置。往返为1组*3组



脚步: 敏捷梯:

敏捷梯运球脚步(双脚跳、左右单脚跳、开合跳、进进出出) 每组学员3—5组



基本部分



: 15 分钟



复习原地左右手单手击地传球:

要求学员按图所示三人一组完成单手击地传球练习。30次*组*3

1. 动作方法: 以右手传球为例, 双手持球于胸前, 双脚自然开立, 传球时双手将球引至右肩下部, 右手腕稍向后屈, 掌心向前, 左手扶球的侧下部。出球时, 右臂短促前伸, 手腕急促向前屈扣, 同时食指、中指、无名指用力拨球, 将球击地传出, 击地点一般应在与接球队员之间距离的2/3处。

动作要点: 前臂前伸短促, 同时急抖腕, 食指、中指、无名指用力拨球。

2. 接球技术规则

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

复习原地左右手单手胸前传球:

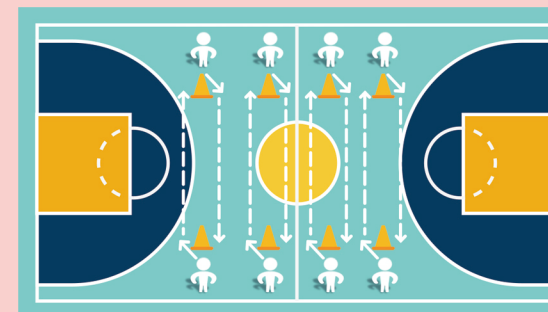
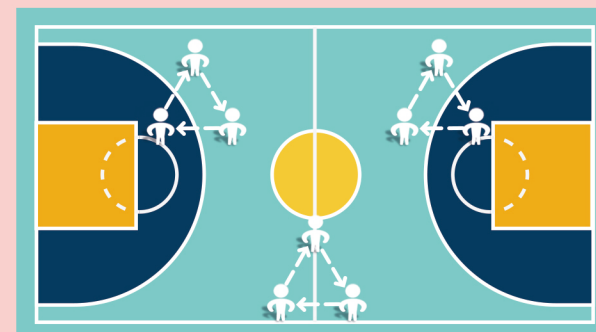
要求学员按图所示三人一组完成单手胸前传球练习。30次*组*3

1. 动作方法: 以右手传球为例, 双手持球于胸前, 双脚自然开立, 传球时双手将球引至右肩下部, 右手腕稍向后屈, 掌心向前, 左手扶球的侧下部。出球时, 右臂短促前伸, 手腕急促向前屈扣, 同时食指、中指、无名指用力拨球, 将球平直向前传出。

动作要点: 前臂前伸短促, 同时急抖腕, 食指、中指、无名指用力拨球。

2. 接球技术规则

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



复习原地体侧传球:

1. 传球技术规则

持球者传球手的异侧脚向侧前方迈出, 上体也同时向异侧移动。同时将球向后侧方引出, 经体侧向前做弧线摆动, 手腕前屈, 用食指和中指, 使球从体侧穿过。30次*组*3

2. 接球技术规则

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

游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

击鼓传花:

开始时坐在地上围成圆圈,学员手持篮球进行击地传球,追逐者按照相同的方向运球进行追击,被抓到者进行蹲起惩罚。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟..... 

空切与接应跑位接球投篮

组织教法:学生分成AB两组,A组持球在弧顶,B组在右侧45度。B组同学先向右侧做假动作,然后突然向左挪动,在向篮下切入并示意向A组要球。接到A组同学的传球后完成投篮。A组同学传完球后去B组排队,B组同学投篮之后抢篮板去A组排队。10*组

易错点:

- 1.进攻区域太小,配合难以实现。
- 2.切入路线不合理,切入动作不正确。
- 3.传球时机掌握不好。

头上传球给空切与接应队友

组织教法:学生分成AB两组,A组持球在弧顶,B组在右侧45度。B组同学先向右侧做假动作,然后突然向左挪动,在向篮下切入并示意向A组要球。A组同学头上传球给B组同学,接到A组同学的传球后完成投篮。A组同学传完球后去B组排队,B组同学投篮之后抢篮板去A组排队。10*组

易错点:

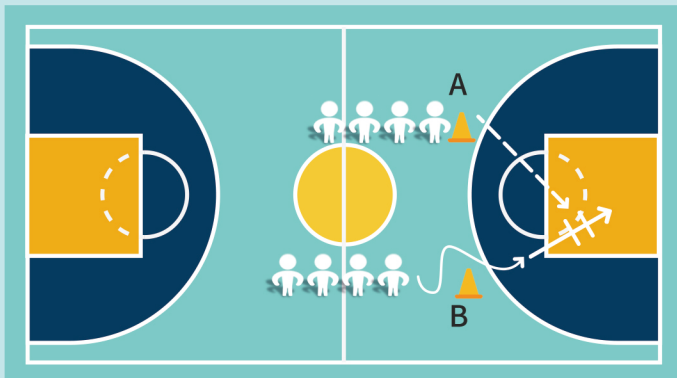
- 4.进攻区域太小,配合难以实现。
- 5.切入路线不合理,切入动作不正确。
- 6.传球时机掌握不好。

体侧传球给空切与接应球员

组织教法:学生分成AB两组,A组持球在弧顶,B组在右侧45度。B组同学先向右侧做假动作,然后突然向左挪动,在向篮下切入并示意向A组要球。A组同学通过体侧传球将球传给给B组同学,接到A组同学的传球后完成投篮。A组同学传完球后去B组排队,B组同学投篮之后抢篮板去A组排队。10*组

易错点:

- 7.进攻区域太小,配合难以实现。
- 8.切入路线不合理,切入动作不正确。
- 9.传球时机掌握不好。



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赛后讲一下优点和不足
- 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空切与接应跑位接球投篮、头上传球给空切与接应队友、体侧传球给空切与接应球员。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 ▶▶▶

手递手突破上篮 八字环绕传球（手递手）

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。

- 原地手递手传球接运球急停投篮
- 原地手递手传球接突破分球投篮
- 八字环绕传球(手递手)

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

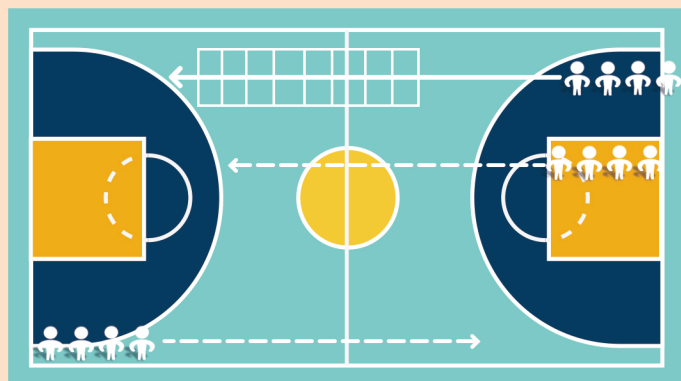
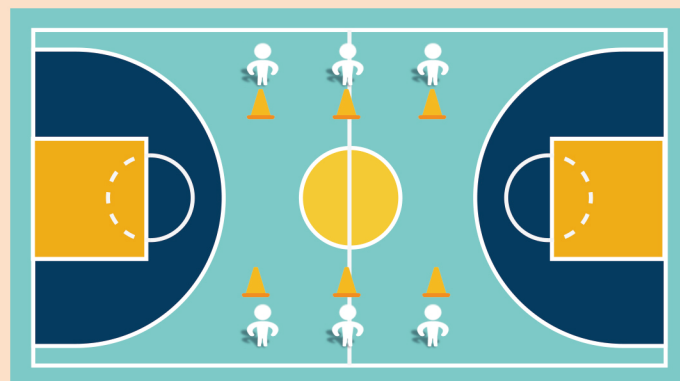
过渡部分



10分钟

1.原地单手左右拉球2.行进间单手左右拉球：

- 1.首先两脚打开，重心降低，将左手放置身后，上体前倾，然后用右手运球，用手臂带动手腕，手指推出去然后拉回来（要求动作连贯）50次/组
- 2.首先注意向前走时，球和前脚保持在同一侧，要掌握好手和脚的配合。
- 3.单脚开合跳，双脚单脚出，行进间变向，进退交替跑，侧身高抬腿。每个动作2组。



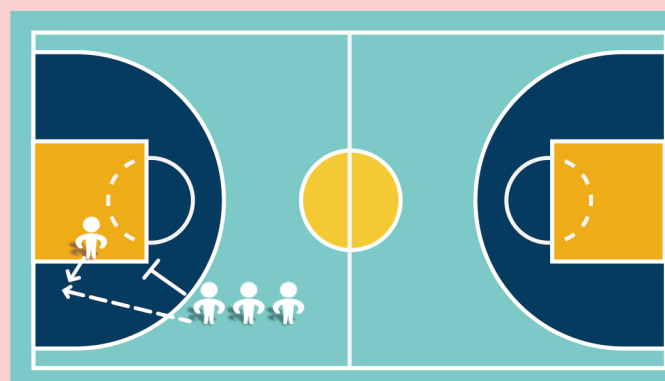
基本部分



15分钟

复习空切与接应跑位投篮，复习头上传球给空切与接应的队员，复习体侧传球给空切接应的队友：

- 1.首先站在三分线附近发起做一个试探步，然后加速朝反方向空切投篮，接球后身体面向篮筐完成投篮。
- 2.首先将球举过头顶，球两侧手指张开，大拇指呈八字，食指，中指发力拨球，观察跑动的队员完成空切。
- 3.首先持球时（以右手为例）准备右手体侧传球的同时，右脚向前跨步（幅度不要大）跨步的同时，将球引至身体的右后侧，五指张大拇指朝上，掌心向前，然后把球传给空切接应的队友。



游戏



10分钟

小袋鼠搬家：

场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。

方法：把人数分成相等二组，

游戏开始：第一个同学快速把球夹到腿上，向中场跳去或跑去，在中场后再跳回，第二个同学接到球后，再用同样的方法做，看看谁先结束者为胜。

规则：在哪里失败了，重新再哪开始。

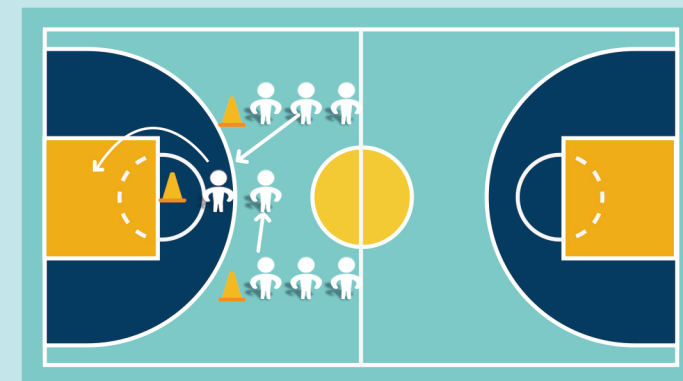
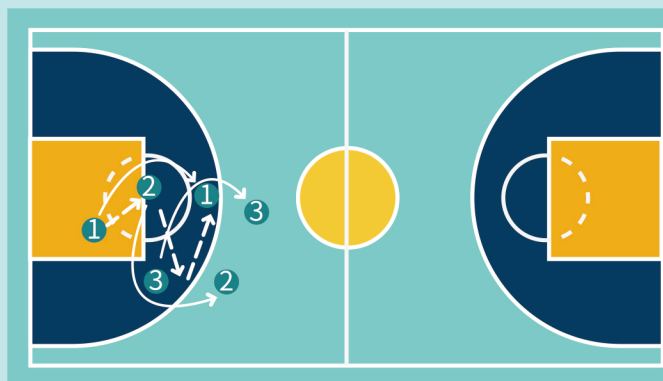
重点部分



25分钟

1.原地手递手传球接运球急停投篮，2原地手递手传球接突破分球上篮，3.八字环绕传球（手递手）：

- 1.首先两队队员分成两队，一队拿球，一队无球，两人同时像罚球线跑动然后无球队员要在有球人的外侧拿球然后运球一步投篮。
- 2.首先两队队员分成两队，一队拿球，一队无球，两人同时像罚球线跑动然后无球队员要在有球人的外侧拿球然后运球上篮。
- 3.摆放三个标志桶，中间队员持球开始，传给左右任意队员都可以，传给谁从谁的身后加速绕过，在接球，传球，继续绕8字，传球过程中三人同时像前跑动。



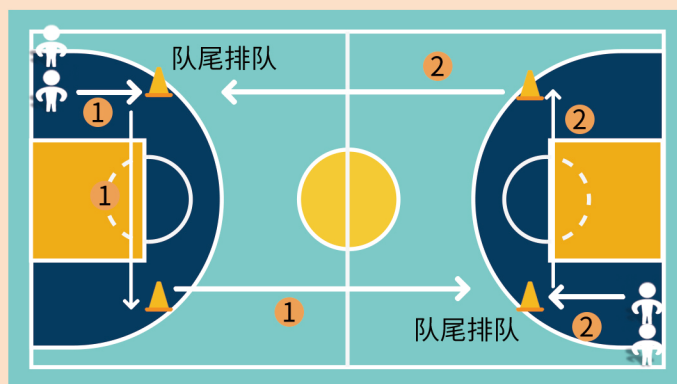
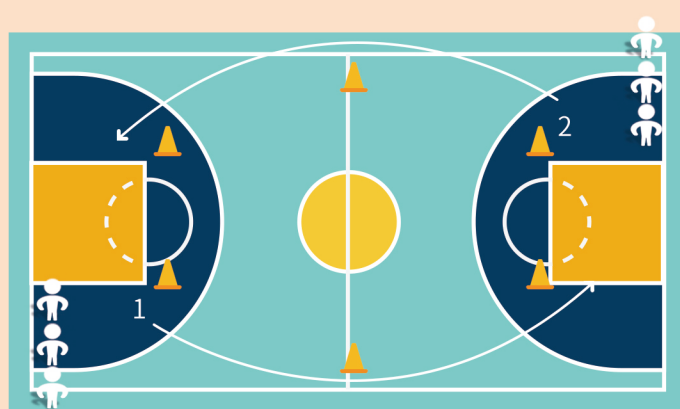
弧线侧身跑:

1.侧身跑的动作方法: 队员在向前跑动时, 头部与上体侧转向球的方向, 脚尖朝向跑动的前进方向, 内侧腿深屈, 外侧脚用力蹬地, 内侧肩在前, 左右学生分成两组, 分别站到对角底线, 由一侧出发, 跑向另一侧后到队尾排队。

2.侧身跑的动作要点: 面向球转体, 切入方向的内侧腿深屈, 外侧脚用力蹬地, 重心内倾。

3.侧身跑的易犯错误: 跑动过程中上体紧张。

4.侧身跑的纠正方法: 先在慢跑中体会动作。变向时降低重心。



侧滑步:

1.学生分为两组站在对角底线处排队, 到障碍物处做侧滑步, 然后加速跑到对面队尾处排队。

2.动作要领: 滑步前, 两脚左右开立, 膝弯屈, 上体稍前倾, 手臂向两侧张开。向左滑步时, 右脚前脚掌内侧蹬地, 左脚向左跨出一步, 落地的同时, 右脚迅速随同滑行, 然后依次重复上述动作, 眼要注视对手; 向右滑步时, 动作相反。

基本部分

>>>>>> 🏀: 15分钟

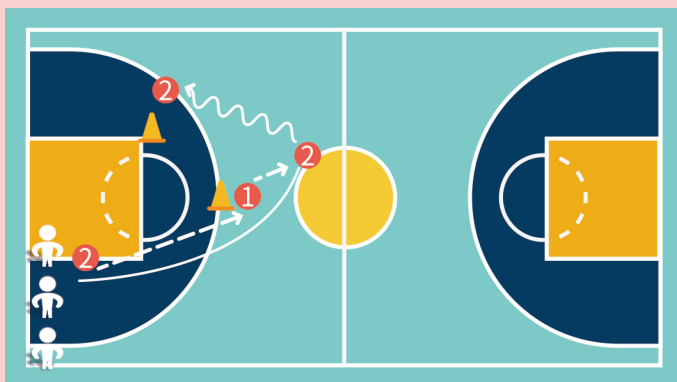
复习手递手传球接运球急停投篮:

1.同学们站到左侧底角处, 第一名同学不持球, 其余每人一球; 第一名同学(1号球员)跑至弧顶障碍物处接第二名同学(2号球员)的传球, 随后2号球员跑至1号球员的外侧接手递手传球, 运球至右前方的障碍物处一步急停投篮; 2号球员回到弧顶障碍物处接下一名同学的传球, 1号抢篮板去队尾排队。

2.传球技术动作准确、到位。

3.球出手后应快速跑动至目标队员的身后接手递手传球, 不要掉球。

4.手递手传球时, 应尽可能靠近传球队员。

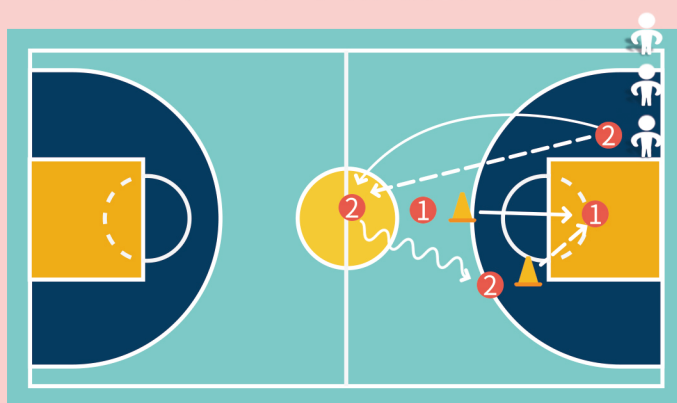


复习原地手递手传球接突破分球投篮:

1.同学们站到左侧底角处, 第一名同学不持球, 其余每人一球; 第一名同学(1号球员)跑至弧顶障碍物处接第二名同学(2号球员)的传球, 随后2号球员跑至1号球员的外侧接手递手传球, 运球至右前方的障碍物处分球给跟进的1号球员完成投篮; 2号球员回到弧顶障碍物处接下一名同学的传球, 1号抢篮板去队尾排队。

2.传球技术动作准确、到位。

3.球出手后应快速跑动至目标队员的身后接手递手传球, 不要掉球。



复习八字环绕传球(手递手):

1.学生沿底线排成三队。中间队伍第一名学生持球。从左至右学生编号为2、1、3。

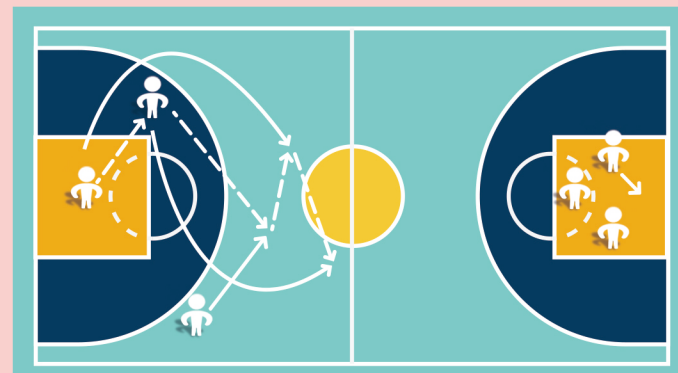
2.练习开始后, 2号、3号学生向中路跑动, 同时1号同学将球传给2号, 然后从2号身后绕过向前跑。

3.2号接到球后将球传给同样向中路跑的3号, 传球完成后, 从3号的身后绕过向前跑。

4.3号接到球后, 再将球传给1号。

5.以此方法三人传球至另一侧篮筐, 距离篮筐最近的学生上篮; 完成后在对面底线一列横队站好。

6.每队第二名学生重复练习。



游戏

>>>>>> 🏀: 10分钟

抢碟子:

场地: 利用整个篮球场。

方法: 将同学们分为两组站在底线处, 对面禁区处散放着标志碟, 在标志碟后投进即可获得此标志碟, 每个标志碟代表一分, 最终输了的组要做20个蹲起。

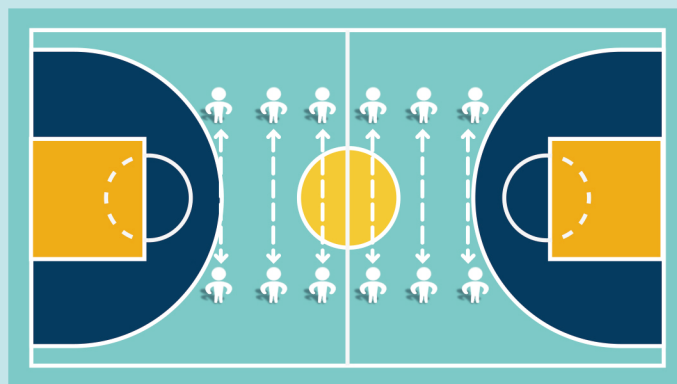
游戏开始: 所有同学在区域内准备好, 教练吹哨比赛即开始。

重点部分

>>>>>> 🏀: 25分钟

单肩上传球

两人一组面对面站好, 一排持球, 一排无球, 两人进行单肩上传球, 注意肩关节一定要打开, 动作标准, 舒展流畅。

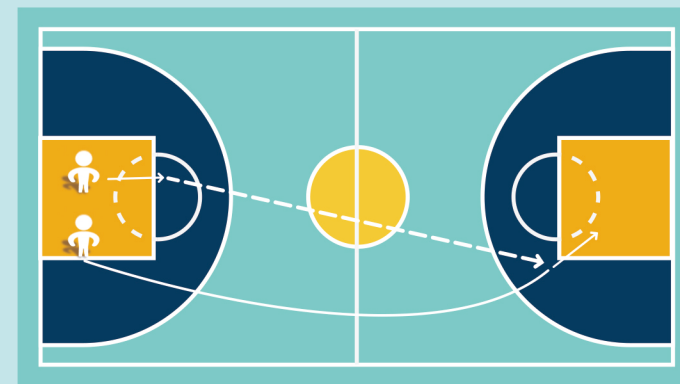


抢篮板球后单肩上传球传快攻队友

两人一组在篮板下站好, 教练吹哨时, 一人自抛球抢篮板, 另一个加速跑下快攻, 抢到篮板后直接做单肩上传球给快攻队友, 队友上篮终结。

抢篮板球运球急停单肩上传球传快攻队友

两人一组在篮板下站好, 教练吹哨时, 一人自抛球抢篮板, 另一个加速跑下快攻, 抢到篮板后向前运球到锥桶位置进行急停, 马上做单肩上传球给快攻队友, 队友上篮终结。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组

赛前礼仪 (相互学习)

球权 (跳球, 猜拳)

不要走步为例, 不能二次运球, 注意打手犯规

比赛: 全场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抢篮板球运球急停单手肩上传球传快攻队友动作要领, 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~

Lesson 7

Do Your Best >>>

行进间双手胸前传球 衔接接球上篮 (两线跑动)

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。

· 自抛自接球行进间低手上篮

· 行进间双手击地传球衔接接球上篮(两线跑动)

· 行进间双手胸前传球衔接接球上篮(两线跑动)

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

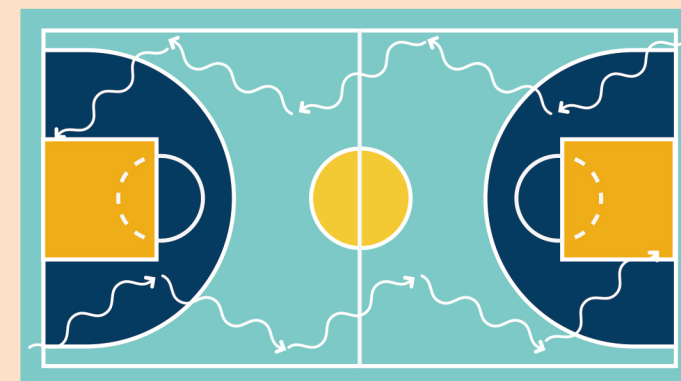
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

全场Z字顺步运球突破高手上篮

所有学员分成两组, 两个底脚同时出发, 到障碍物做一步急停三威胁、摆球交叉步后运球到下一个障碍物。以此类推。最后一个障碍物加速进攻篮筐, 要求高手上篮。折返为1组, 5组。

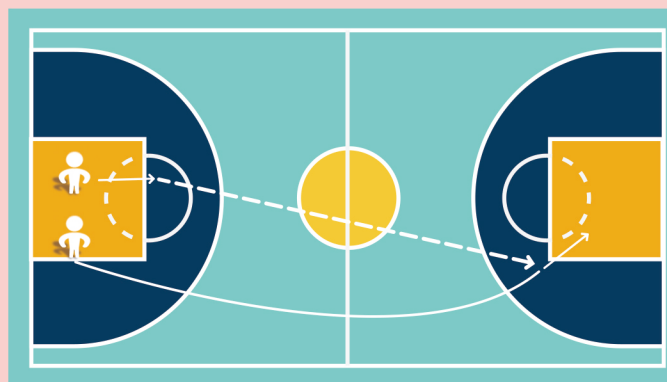
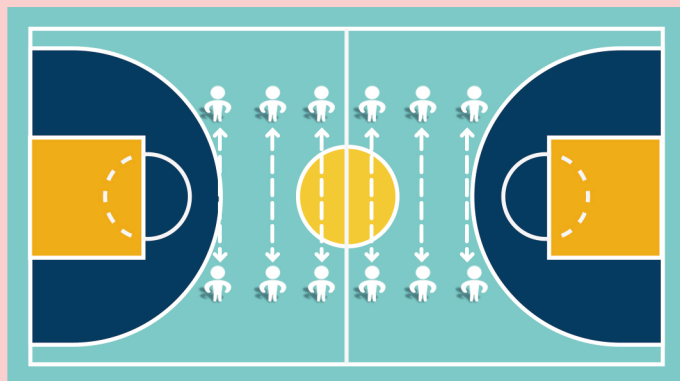


基本部分

>>>>>> : 15 分钟

复习单手肩上传球

两人一组面对面站好，一排持球，一排无球，两人进行单手肩上传球，注意肩关节一定要打开，动作标准，舒展流畅。



复习抢篮板球后单手肩上传球传快攻队友

两人一组在篮板下站好，教练吹哨时，一人自抛球抢篮板，另一个加速跑下快攻，抢到篮板后直接做单手肩上传球给快攻队友，队友上篮终结。

复习抢篮板球运球急停单手肩上传球传快攻队友

两人一组在篮板下站好，教练吹哨时，一人自抛球抢篮板，另一个加速跑下快攻，抢到篮板后向前运球到锥桶位置进行急停，马上做单手肩上传球给快攻队友，队友上篮终结。

游戏

>>>>>> : 10 分钟

适者生存:

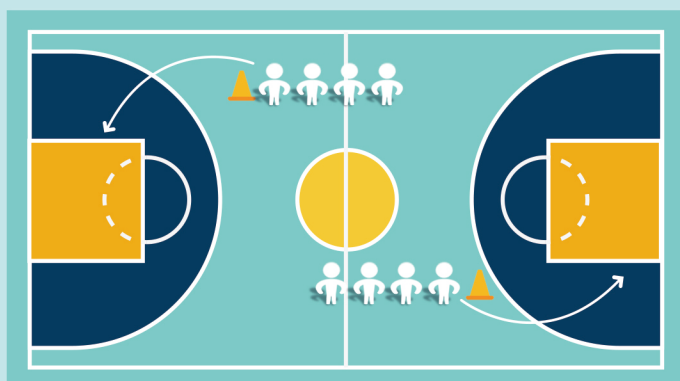
学员在三秒线以内运球，教练吹哨，开始将对方篮球破坏出界外，当场上还有6人后，将界线调整到三秒区内，最后一名没有出界的同学获胜。淘汰的学员10个蹲起。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

自抛自接球行进间低手上篮:

教学教法: 所有学员分成两组，三分线外45度放障碍物。障碍物后面排队，抛球一步急停，以右侧突破为例，左脚刺探步后交叉步右侧突破低手上篮。10-15组



行进间双手击地传球衔接接球上篮 (两线跑动):

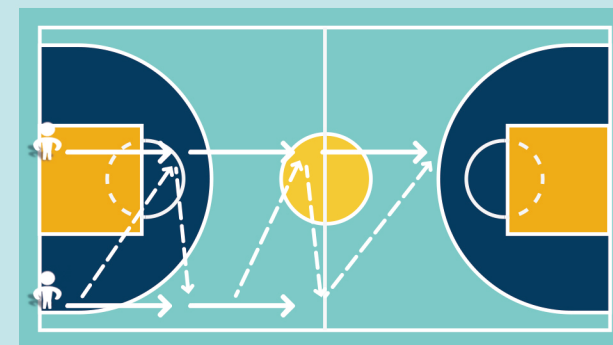
教学教法: 所有学员分成两组，(A组, B组) A组第一个学员站在罚篮线和底线交点，B组第一个学员站在底线和边线交点，A组持球，学员脚尖朝向奔跑方向，上半身两人相对，A组先传球在跑，B组接球后向前跑两步，将球回传，跑到对面上篮，要求传5次，击地传球。

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。5组-10组

行进间双手胸前传球衔接接球上篮 (两线跑动):

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，胸前传球。

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。5组-10组



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

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 (采取球过半场防守; 人盯人防守形式; 允许一到两次走步和二次运球)

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行进间传球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，行进间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~

Lesson8

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。

- 行进间双手击地传球衔接接球上篮 (三线跑动、五次传球)
- 行进间双手胸前传球衔接接球上篮 (三线跑动、五次传球)
- 全场“Z”字体前变向运球急停投篮 (影子防守、一步急停、两步急停)

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:

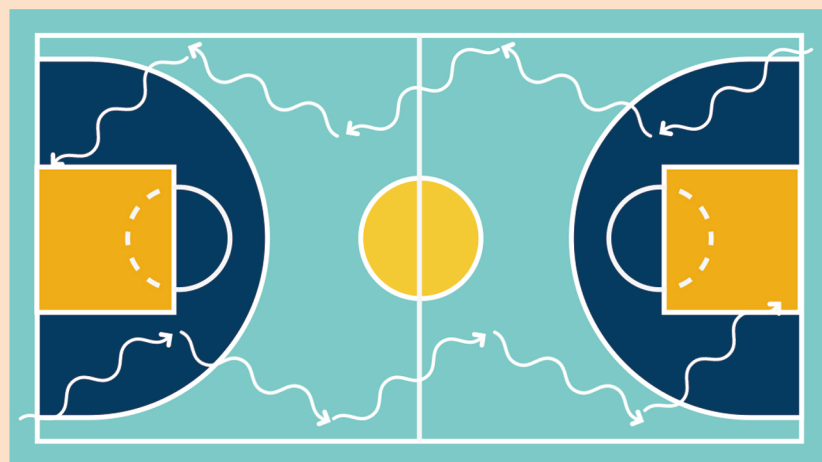
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
- 第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
- 第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

全场Z字交叉步运球突破高手上篮:

所有学员分成两组, 两个底脚同时出发, 到障碍物做一步急停三威胁、摆球交叉步后运球到下一个障碍物。以此类推。最后一个障碍物加速进攻篮筐, 要求高手上篮。折返为1组, 5组。

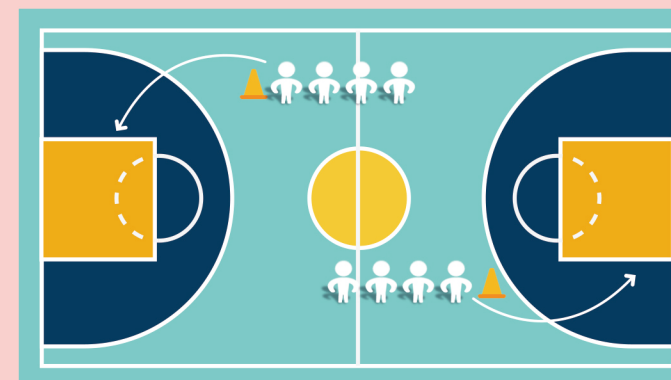


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

自抛自接球行进间低手上篮:

教学教法: 所有学员分成两组, 三分线外45度放障碍物。障碍物后面排队, 抛球一步急停, 以右侧突破为例, 左脚刺探步后交叉步右侧突破低手上篮。



自抛自接球行进间低手上篮:

教学教法: 所有学员分成两组, 三分线外45度放障碍物。障碍物后面排队, 抛球一步急停, 以右侧突破为例, 左脚刺探步后交叉步右侧突破低手上篮。

行进间双手胸前传接球衔接接球上篮 (两线):

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, 胸前传球。
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。

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

保卫萝卜:

首先将篮球放在中间的圆心位置, 保卫者呈半包围在中圈外守护, 进攻队员课利用假动作虚晃, 摆脱加速跑等来发起进攻。

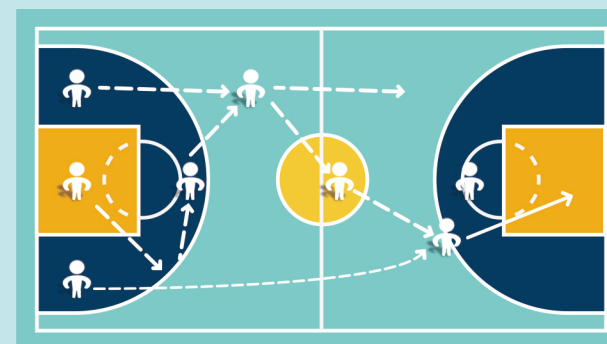
重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

行进间双手击地传接球衔接接球上篮 (三线)

组织教法: 三人一组, 每组一颗球, 中间人持球发动, 先向右侧传球, 右侧队员接到球后迅速回传并加速准备接球终结, 中间人接到右侧传球后迅速将球传到左侧, 左侧队员接到球后迅速回传, 中间人在此接到球后传给右侧队员完成上篮。

要求: 双手击地传球, 上完篮后位置不变, 往返为一组, 做完一组后中间人交换。



行进间双手胸前传接球衔接接球上篮（三线）

组织教法：三人一组，每组一颗球，中间人持球发动，先向右侧传球，右侧队员接到球后迅速回传并加速准备接球终结，中间人接到右侧传球后迅速将球传到左侧，左侧队员接到球后迅速回传，中间人在此接到球后传给右侧队员完成上篮。

要求：双手胸前传球，上完篮后位置不变，往返为一组，做完一组后中间人交换。

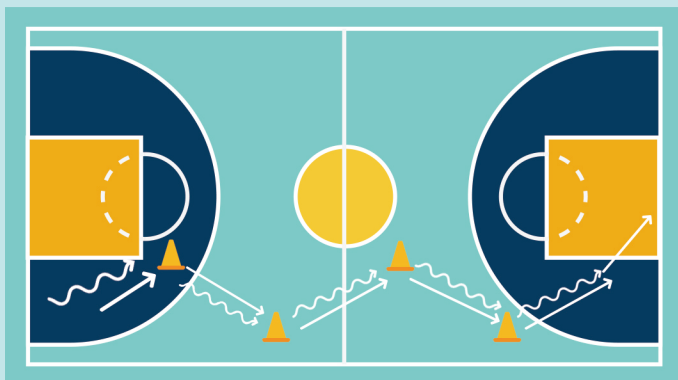
全场Z字体前变向运球急停投篮

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体前变向，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，到最后一个锥桶加速一步或两步急停完成投篮。



比赛部分

>>>>> >>>>> : 25 分钟

规则讲解：

赛前(按照年龄，身高，技术)分组

赛前礼仪（相互学习）

球权（跳球，猜拳）

不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

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了三线传球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握三线传球。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影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

全场Z字背后运球急停投篮（影子防守）

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。

·四角双手胸前传球

·四角双手击地传球

·全场“Z”字背后运球急停投篮(影子防守)

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

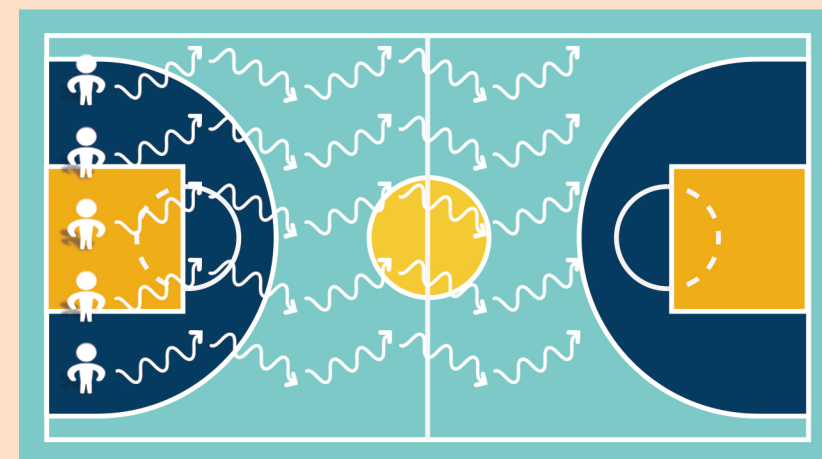
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>> >>>>> : 10 分钟

行进间变向、胯下运球：

队员持球在底线排队站好，教练吹哨队员向右侧运球两次衔接变向或胯下运球，换左手行进间运球衔接变向或胯下做行进间运球，依次类推，至对面底线



基本部分

>>>>>  : 15 分钟

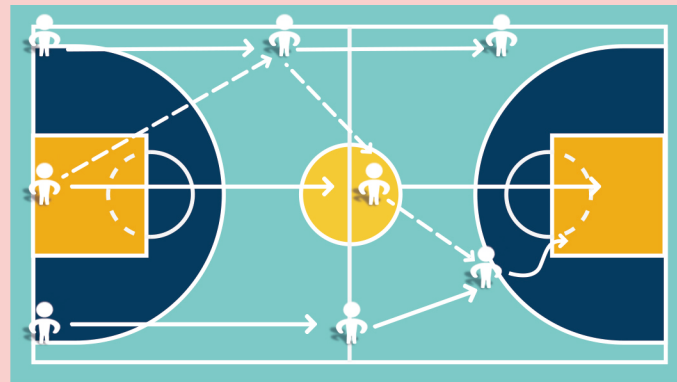
复习行进间双手击地传球衔接接球上篮（三线传球、三次传球）：

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：

要求击地传球，三人传球时传球要有提前量，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。

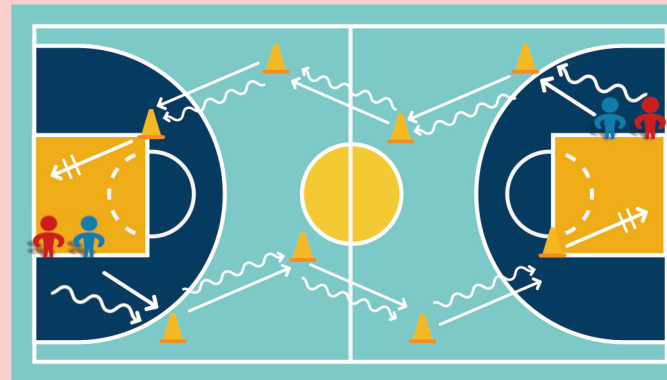


复习行进间双手胸前传球衔接接球上篮（三线传球、三次传球）：

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：

要求胸前传球，三人传球时传球要有提前量，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。



复习行进间双手胸前传球衔接接球上篮（三线传球、三次传球）：

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：

要求胸前传球，三人传球时传球要有提前量，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。

重点部分

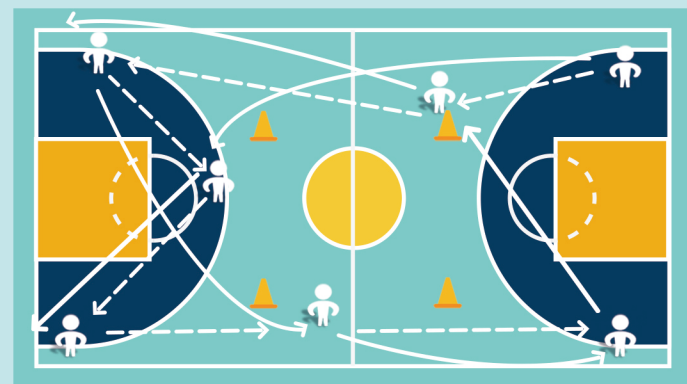
>>>>>  : 25 分钟

四角双手胸前传球

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

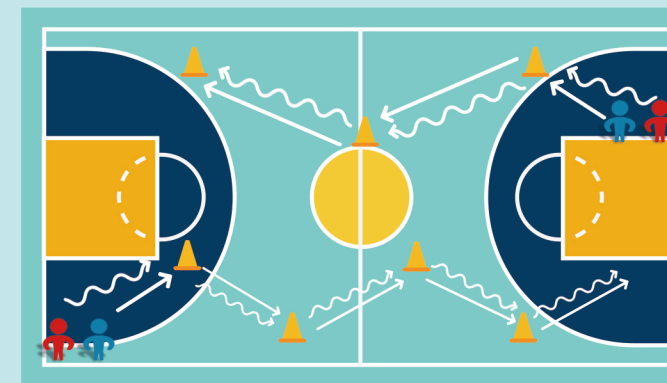
四角双手击地传球

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



全场Z字背后运球急停投篮（影子防守）

- (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。运球至障碍物做背后运球，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，直至肘区做急停投篮。
- (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：

- 1.按水平平均分成两组
- 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
- 3.比赛部分（采取球过半场防守；人盯人防守形式；）
- 4.赛后致意（握手致意）
- 5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

比赛：全场3v3

游戏

>>>>>  : 10 分钟

将学员分成两组，面对面站好，将篮球放在两人正中间，教练员口述口令，说头的时候学员摸头，说脚的时候，摸脚，当教练员说球的时候，学员抢球，谁抢到获胜。

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字背后运球动作。希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球做的不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

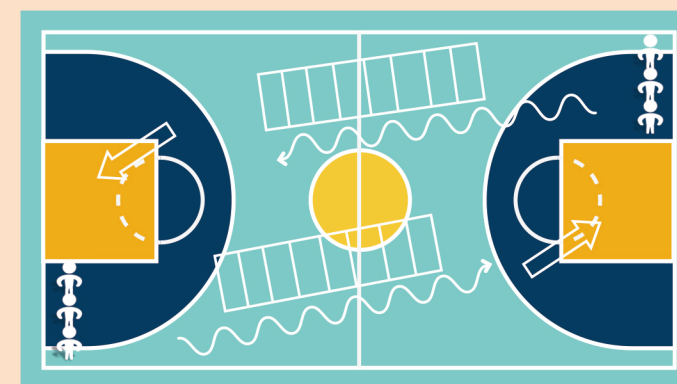
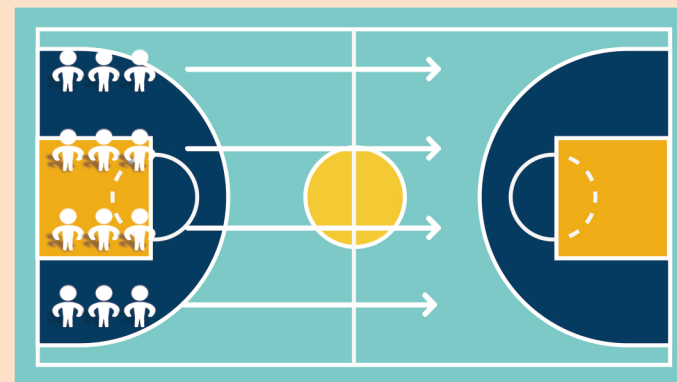
过渡部分

>>>>>  : 10 分钟

行进间变向、胯下运球

组织教法:队员分成两组,左右两臂距离,教练吹哨学员们做三威胁准备,再吹哨行进间变向、胯下运球。

动作要领:双脚前后打开屈膝下蹲,目视前方,运球时不熟练就速度慢一点,动作要标准。



敏捷梯脚步运球衔接行进间上篮

让学员分两排站好,教练放置敏捷梯,学员依次运球衔接脚步通过敏捷梯后运球上篮。

- (1) 学员均分成两组,站在球场对角两侧。
- (2) 敏捷梯处学员依次做行进间开合跳运球、正向进进出出脚步和侧向进进出出脚步,要求重心放在前脚掌,不要踩线。同时右手拍球在身体侧面,出敏捷梯后加速运球至肘区急停投篮。
- (3) 自投自抢后,在另一侧队尾排队,以此类推
- (4) 每个动作2组。

Lesson 10

Do Your Best >>>

全场“Z”字后转身运球急停投篮(影子防守)

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“Z”字后转身运球急停投篮(影子防守)
- 行进间双手胸前传球衔接行进间上篮(静止传移动)
- 行进间双手击地传球衔接行进间上篮(静止传移动)

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

基本部分

>>>>>  : 15 分钟

四角双手胸前传球衔接行进间上篮

组织教法

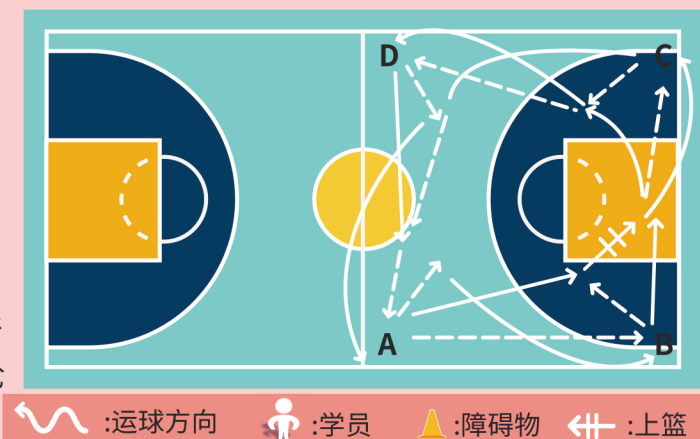
将学员分成四组,(ABCD),A组传球给B组,同时跑到B前面要球,要到球之后进行上篮,马上去C组排队,B组传完球马上去抢篮板,传给C,然后C回传给B,B传给D去D后面排队,C传球后马上跑到D前面要球,D回传C,接到球后传给A,同时去A排队。循序渐进,重复即可,传球时每次传七次后A切入去上篮,抢篮板后传球给C继续四角传球。

以上传球方式都是胸前传球,要给出提前量。

复习全场“Z”字背后运球急停投篮(影子防守)

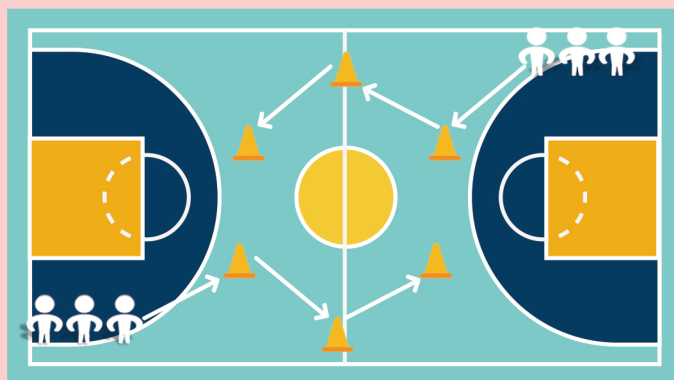
组织教法:学员分成两组,第一组拿球,第二组做防守。运球人依次过Z字型障碍路线,防守人侧滑步跟着运球人,运球至标志物时,依次做体前背运球,防守人做后转身继续滑步防守。

动作要领:做背后运球,变向时重心和球的高度要低,身体随球转髋,侧身压肩,后脚蹬地同时向前推放球运球加速至下一个标志物,防守人以离锥桶近的脚步做为重心脚做后转身,滑步时要跟住运球人。



 :运球方向  :学员  :障碍物  :上篮

复习全场“2”字背后运球急停投篮(影子防守)
 组织教法：学员分成两组，第一组拿球，第二组做防守。运球人依次过Z字型障碍路线，防守人侧滑步跟着运球人，运球至标志物时，依次做体前背运球，防守人做后转身继续滑步防守。
 动作要领：做背后运球，变向时重心和球的高度要低，身体随球转髋，侧身压肩，后脚蹬地同时向前推放球运球加速至下一个标志物，防守人以离锥桶近脚做为重心脚做后转身，滑步时要跟住运球人。



行进间双手击地传球衔接行进间上篮(静止传移动)：
 组织教法：
 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，双手击地传球要求短平快，第五次传球后上篮（投篮）终结并抢篮板。
 动作要领：传球时要四目相对，传球要有提前量，双手击地传球动作要标准。

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：
 防守时不允许打人、拉人、推人
 要求：讲究团队配合，多传球，不要出现二次运球违例，走步违例。
 比赛：全场3v3 全场4v4

游戏

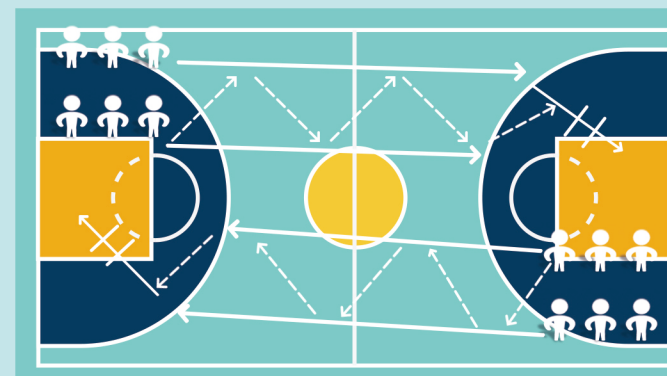
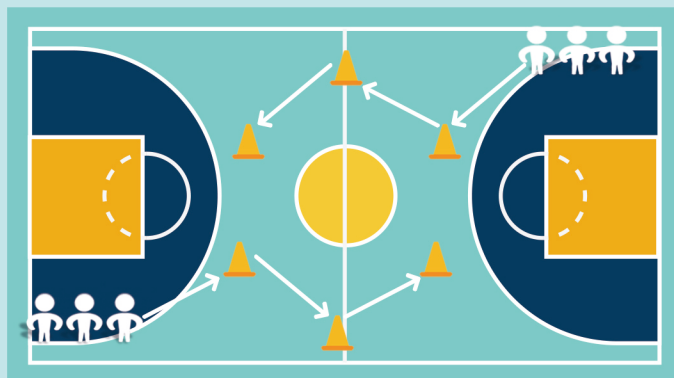
>>>>>>  : 10 分钟

三角耐力赛：
 三个敏捷圈摆成一个三角形，每个敏捷三个锥桶，学员只能顺时针抢，一次只能抢一个，谁先被抢完谁输。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

全场“z”字后转身运球急停投篮(影子防守)：
 组织教法：学员分成两组，第一组拿球，第二组做防守。运球人依次过Z字型障碍路线，防守人侧滑步跟着运球人，运球至标志物时，依次做后转身运球，转身撤步继续滑步防守。
 动作要领：做背后运球，变向时重心和球的高度要低，身体随球转髋，侧身压肩，后脚蹬地同时向前推放球运球加速至下一个标志物，防守人以离锥桶近脚做为重心脚做后撤，滑步时要跟住运球人。



行进间双手胸前传球衔接行进间上篮(静止传移动)：
 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，双手胸前传球要求短平快，第五次传球后上篮终结并抢篮板。
 动作要领：传球时要四目相对，传球要有提前量，双手击地传球动作要标准。

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，大部分同学已经熟练掌握行进间变向、胯下运球敏捷梯脚步运球衔接行进间上篮，复习了四角双手胸前和击地传球衔接行进间上篮，全场“Z”字背后运球急停投篮(影子防守)，初步掌握了全场“z”字后转身运球急停投篮(影子防守)，行进间双手胸前传球衔接行进间上篮(静止传移动)，行进间双手击地传球衔接行进间上篮(静止传移动)，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 11

Do Your Best ▶▶▶

运球练习 投篮练习

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) 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。

- 运球情况下手递手传球(假传真突)
- 运球情况下手递手传球(假传真突、突破分球)
- 全场2打1(运球)

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: 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

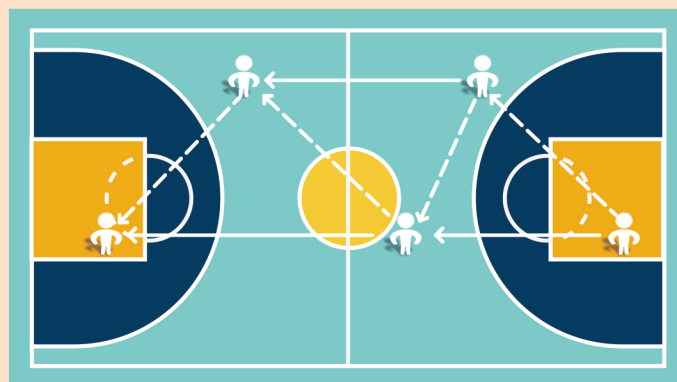
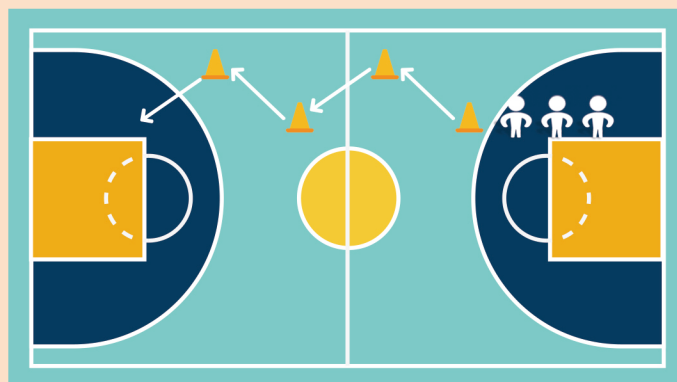
>>>>> 🏀: 10分钟

基础球性练习:

行进间变向、胯下运球。
往返为一组, 每个人做三组。

两线传球:

第一个学员站在底线, 第二个学员站在弧顶, 第一个学员持球, 学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, 两个人进行传球, 注意要传出提前量。



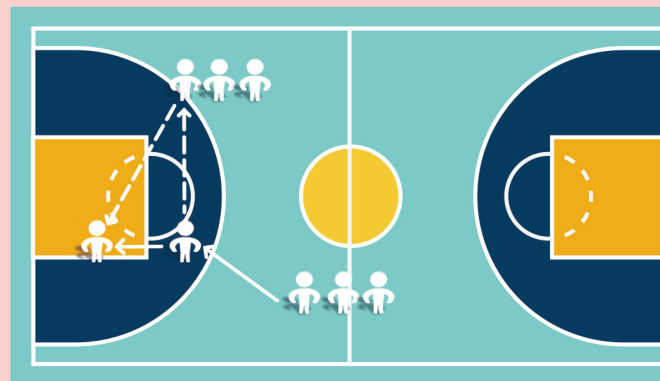
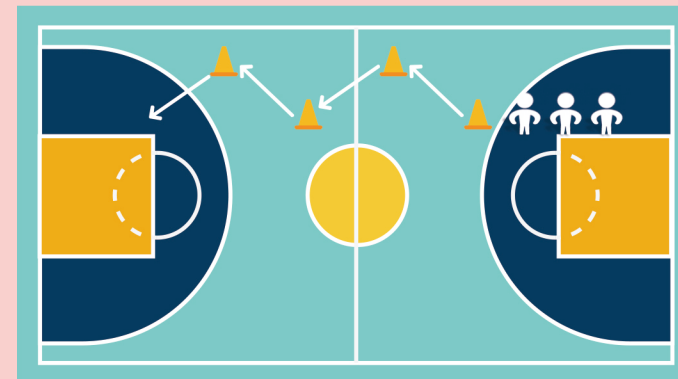
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

复习全场“Z”字后转身运球急停投篮(影子防守):
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后转身运球, 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, 到最后一个锥桶加速一步或两步急停完成投篮。



复习运球突破后双手胸前传球衔接接球投篮(移动传静止):

分成两队, 一队加速运球到罚球线向二队进行传球, 然后一队移动到零度角, 二队在回传给一队, 一队接球投篮, 传球方式注意是双手胸前。

复习运球突破后双手击地传球衔接接球投篮(移动传静止):

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。

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

攻占小山头:

在两队中间放五个大锥桶, 中间的大锥桶上放一个小锥桶, 投进把小锥桶往自己队伍这边挪动一个位置, 哪个队先拿到小锥桶, 哪个队获胜。

重点部分

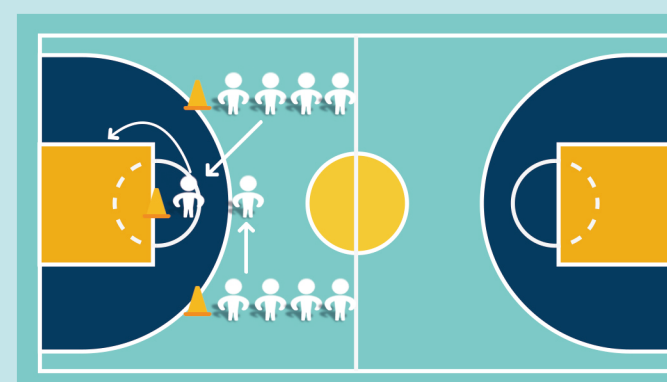
>>>>> 🏀: 25分钟

运球情况下手递手传球(假传真突):

首先两队队员分成两队, 一队拿球, 一队无球, 两人同时像罚球线跑动, 然后无球队员要在有球人的外侧, 然后有球人假传无球人进行突破。

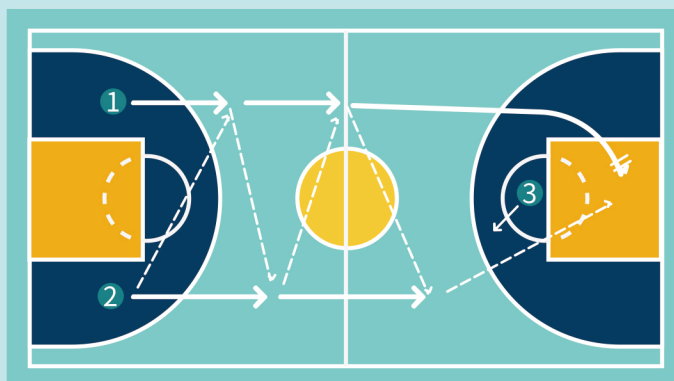
运球情况下手递手传球(假传真突、突破分球):

首先两队队员分成两队, 一队拿球, 一队无球, 两人同时像罚球线跑动, 然后无球队员要在有球人的外侧, 然后有球人假传无球人进行突破, 突破后左回传给无球人。



全场2打1(运球):

两人一组在底线站好。对面三秒区站一个防守人。两个进攻人胸前传球过半场之后,马上进行2V1
进攻时间不超过5秒。快速进攻,模拟实战。



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

结束部分

>>>>> ⌚: 5分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握运球练习,投篮练习了,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 12

Do Your Best >>>

全场3V2

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:

·防守下传球练习(头上,体侧、肩上,三人或多人接力)

·静止情况下手递手传球(突破分球)

·全场3V2(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

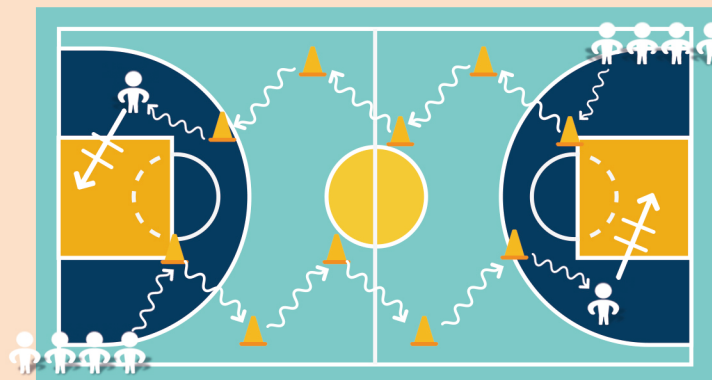
全场Z字组合运球:

(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,运球至标志物时分别应用体前变向、胯下运球、背后运球、转身运球以及左右拉球突破。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。



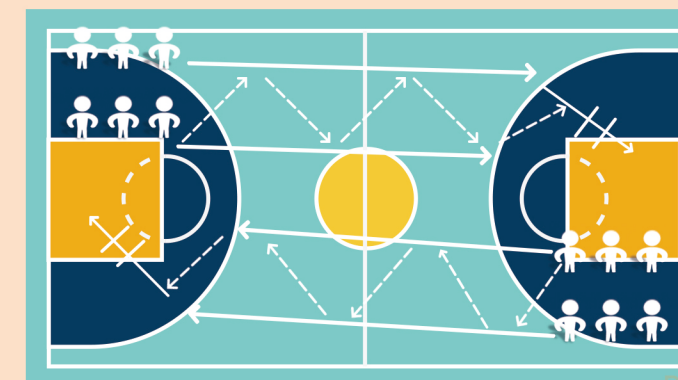
行进间双手胸前传球衔接接球上篮(两线跑动):

(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胸前传球,第五次传球后外侧学员高手上篮终结并抢篮板。

(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分钟连续击地传球训练为一组,练习2组。

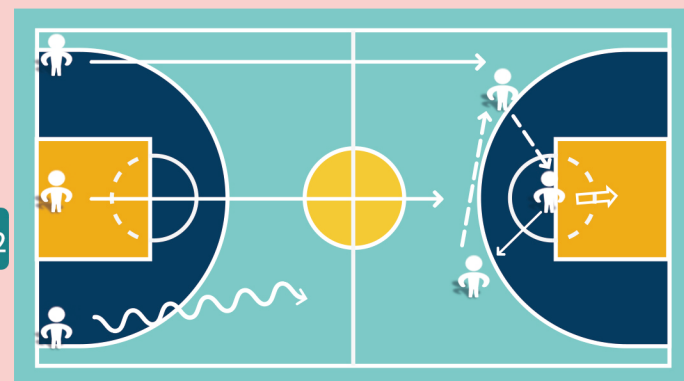
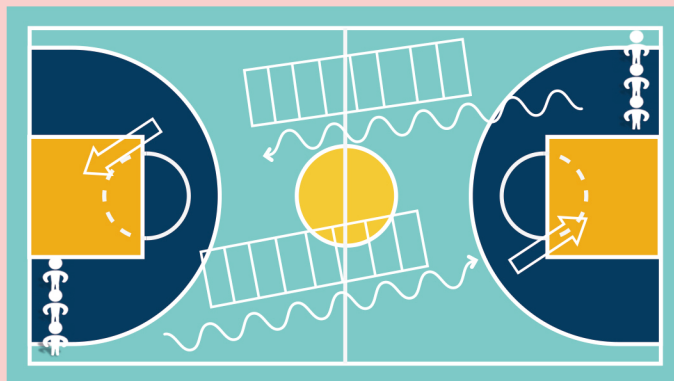


基本部分

>>>>> : 15 分钟

敏捷梯脚步运球衔接运球急停投篮:

- (1) 学员均分成两组, 站在球场对角两侧。
- (2) 敏捷梯处学员依次做行进间开合跳运球、正向进进出出脚步和侧向进进出出脚步, 要求重心放在前脚掌, 不要踩线。同时右手拍球在身体侧面, 出敏捷梯后加速运球至肘区急停投篮。
- (3) 自投自抢后, 在另一侧队尾排队, 以此类推
- (4) 每个动作2组。



运球突破后双手胸前传球衔接运球急停投篮 (移动传移动):

- (1) 学员均分成两组站在三分线两侧45°角。
- (2) 右侧学员持球运球至前场三分线障碍物位置体前变向突破后, 双手胸前传球分球给对侧跟随队友, 随即跑位至罚球线, 接到传球的队友马上回传给跑位罚球线的学员, 学员接球后运球至罚球线急停投篮。
- (3) 投篮后, 落位无球侧队尾; 传球后, 抢篮板球落位有球侧队尾;
- (4) 每人5次。

运球突破后双手击地传球衔接运球急停投篮 (移动传移动):

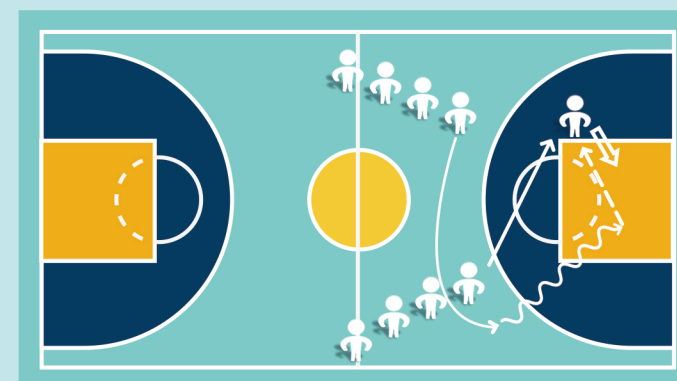
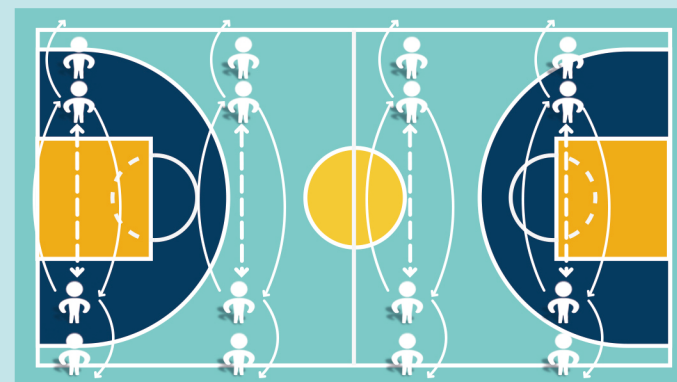
- (1) 学员均分成两组站在三分线两侧45°角。
- (2) 右侧学员持球运球至前场三分线障碍物位置体前变向突破后, 双手击地传球分球给对侧跟随队友, 随即跑位至罚球线, 接到传球的队友马上回传给跑位罚球线的学员, 学员接球后运球至罚球线急停投篮。
- (3) 投篮后, 落位无球侧队尾; 传球后, 抢篮板球落位有球侧队尾;
- (4) 每人5次。

重点部分

>>>>> : 25 分钟

防守下传球练习 (头上, 体侧, 肩上, 三人或多人接力)

- (1) 4人一组一颗球, 两两相对间距4米。
- (2) 持球人传球到对面马上加速跑过去趋前防守, 接球人视防守人防守重心做传球选择: 防守人防投篮时, 做体侧或肩上传球; 防守人防突破重心下来时, 做头上传球;
- (3) 传球后, 防守人落位同侧队尾, 传球人随球的路线跑位做趋前防守。
- (4) 7分钟连续传球训练为一组, 练习2组。

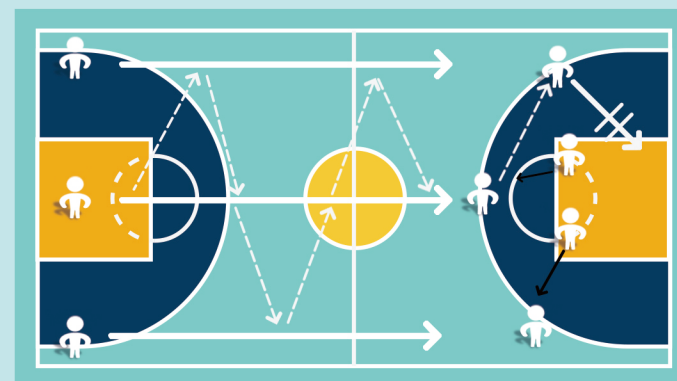


静止情况下手递手传球 (突破分球)

- (1) 学员按水平平均分成两组在两侧45°排队。
- (2) 右侧学员持球, 左侧学员绕弧线手递手接球运球突破; 右侧学员手递手传球后跑位至对侧肘区。
- (3) 突破到内线后, 肘区学员接球两步急停投篮。
- (4) 分球学员抢篮板球, 两人交换位置落位, 每人5组。

全场3V2

- (1) 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- (2) 两名防守学员落在三秒区肘区。
- (3) 三名进攻学员三线传球至三分线位置。
- (4) 持球人观察防守人位置, 若防守人倾向两侧, 直接突破, 如果防守人上提防持球人, 则马上分给漏防的人投篮或者上篮。



游戏

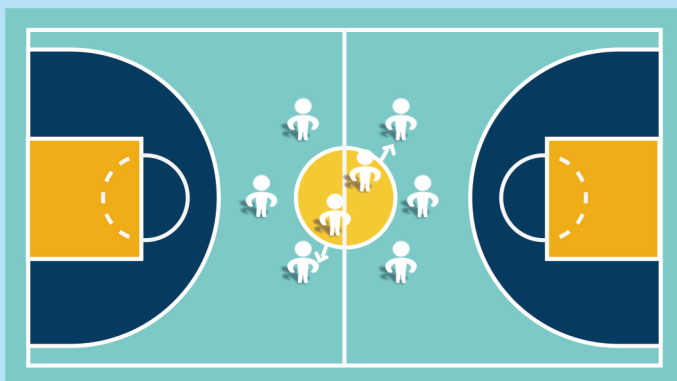
>>>>> : 10 分钟

大风车传球:

场地: 利用整个篮球场。

方法:

顺时针互相向圈外做传接球, 比赛传球速度, 如果一个人的传球速度快到另一个人没传到, 则抓到 (碰到) 获胜。



比赛部分



规则讲解：

- 1.按水平平均分成两组
- 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
- 3.比赛部分（采取人盯人防守形式；严谨吹罚）
- 4.赛后致意（握手致意）
- 5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

比赛：半场3V3

结束部分



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3打2的机会选择，能够清晰的理解防守人处于什么情况下选择突破，什么情况下选择传球。希望课下同学们能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~