新生版(下)

U9青少年篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育



CATALOGUE

目录

Lesson1 …… 01

Lesson2 …… 03

Lesson3 …… 06

Lesson4 …… 09

Lesson5 …… 12

Lesson6 …… 15

Lesson7 …… 19

Lesson8 …… 22

Lesson9 …… 24

Lesson10 …… 27

Lesson11 …… 30

Lesson12 …… 32

Lesson13 …… 35

Lesson14 …… 38

Lesson15 …… 41

Lesson16 …… 43

Lesson17 …… 46

Lesson18 …… 49

L1

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

1.三威胁基本姿势、原地单手高、低运球变换
2.投篮基本动作练习、45° 打板投篮
3.行进间高、低运球、行进间一步、两步急停投篮

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。
·三威胁基本姿势、原地单手高、低运球变换
·投篮基本动作练习、45°打板投篮
·行进间高、低运球、行进间一步、两步急停投篮
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

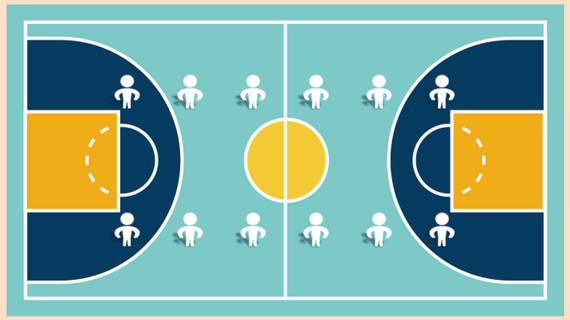
动态：

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

三威胁基本姿势、原地单手高、低运球变换：

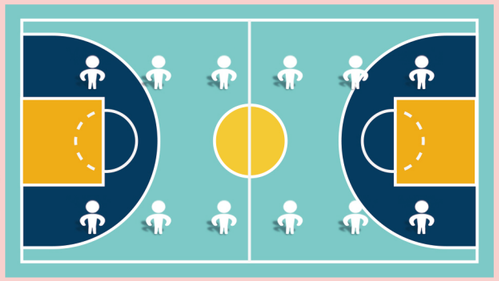
·三威胁基本姿势：
·双膝略微弯曲，身体有些下蹲，双脚分开与肩部大概同宽。腰部要绷直，但是身体躯干需要有一些前倾。双手持球，触球部位为球的两侧偏后，头部向前，眼睛平视前方。10次/组，练习2组
·原地单手高、低运球变换：
1.用标志碟将12人分两列散开，两两相对。
2.目视前方，后背挺直。3x50
·易错点：目视前方，而不是眼睛盯着球；手部控制球的位置是手指而不是手掌心。



基本部分 ：15分钟

投篮基本动作练习：

单手肩上投篮: (以右手为例) 右手五指自然分开 (手心空出)，指根以上部位触球，向后屈腕、屈肘持球于肩上耳部左右，肘内收，前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧，右脚稍前，左脚稍后，重心放在两脚之间，两膝微屈，目视投篮目标。投篮时，两脚前脚掌用力蹬地，伸展腰腹，抬肘，手臂上伸，即将伸直时，手腕用力前屈，手指拨球，球最后以中指和食指的指端投出。球出手后，腿、腰、臂自然伸直。



45°打板投篮：

将学员分成两组，分别在两个篮下的45°处排队投篮，每组投进30个可以换到另一侧。

游戏 ：10分钟

老狼几点啦：

·场地：利用整个篮球场。
·方法：同学们在底线拿球站好，教练在对面底线篮下背身对着同学们，同学们一起大声问教练“老狼老狼几点啦？”教练随机说出一个数字，同学们运球向前走相应的步数，当同学们接近教练时，教练可以回答“开饭啦”同学们快速跑回出发点，教练快速转身去抓住没有跑掉的同学。
·游戏开始： 所有同学在区域内准备好，教练吹哨比赛即开始。

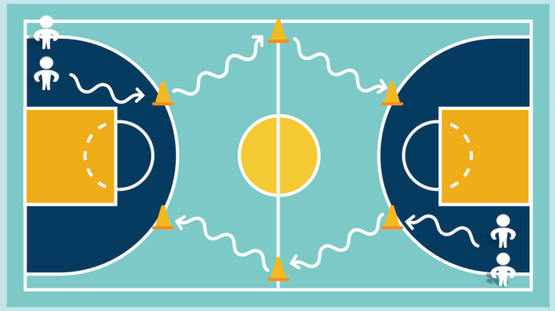
重点部分 ：25分钟

行进间高、低运球：

1.将12人分两列散开。
2.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。

行进间运球一步、两步急停投篮：

1.同学们分两组站在对角底线。
2.运球一步急停：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停。
3.动作要领：双脚同时跳停，将球拿稳。
4.易错点：一步急停时双脚不是同时落地；急停时球没拿稳。
5.运球两步急停投篮：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。
6.易错点：停球时脚下没有挺稳，造成走步。
（8组）



比赛部分 >>>> : 25分钟

L2

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！

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

1.原地体前变向运球、行进间一字障碍物体前变向运球
2.复习行进间高、低运球、行进间一步、两步急停投篮
3.防守脚步练习、防守追逐、全场Z字体前变向(影子防守)

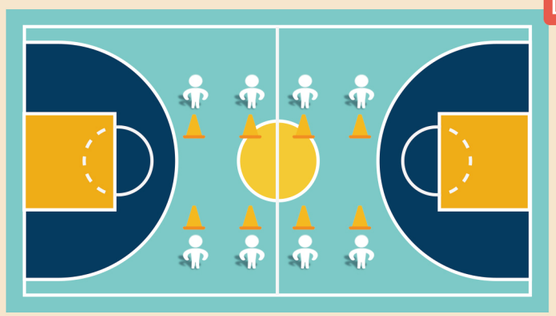
准备部分 >>>> : 10分钟

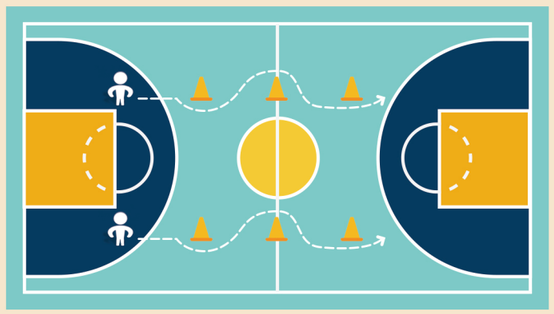
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容：
·原地体前变向运球、行进间一字障碍物体前变向运球
·复习行进间高、低运球、行进间一步、两步急停投篮
·防守脚步练习、防守追逐、全场Z字体前变向(影子防守)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>> : 10分钟

L2

原地体前变向运球：
两脚打开与肩同宽，膝盖向前弯屈，重心降低，腰背挺直，将球放于体前，转动手腕使掌心面向变向方向，手指位于球的侧上方，压腕拨指行进间一字障碍物体前变向运球



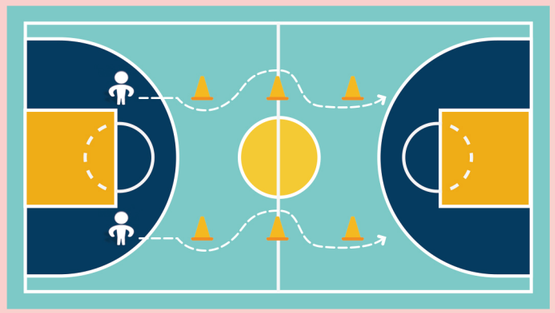


行进间一字障碍物体前变向运球：
行进间体前变向运球；两脚打开与肩同宽，膝盖弯屈，重心降低，腰背挺直，手指向斜下方按拍篮球侧面，同时手腕变换将篮球从另一侧运回，手脚配合协调。

基本部分 >>>> : 15分钟

复习行进间高低运球：
·高运球；首先两腿迅速弯屈，降低身体重心，上体前倾，手按拍球短促有力，控制球的高度，向前运球时应拍击球的后上部，手脚协调配合。
·低运球：首先抬头，目视前方，上体前倾，以肘关节为轴，用手按拍球的后侧上方，球的落点在身体右侧，球反弹的高度在腰，胸之间，拍一次球走两步，手脚配合协调。

行进间一步，两步急停投篮：
1.锥桶，两列，分别沿球场两侧均匀摆开，同学们分别站在两侧底线处。
2.右（左）手加速运球，遇到锥桶停下做变向，加速至下一个锥桶。要求遇到锥桶降低身体重心，并伸出护球手目视前方。
3.在最后一个锥桶做完变向之后加速至篮筐附近合适的位置做一步急停（两步急停）投篮。



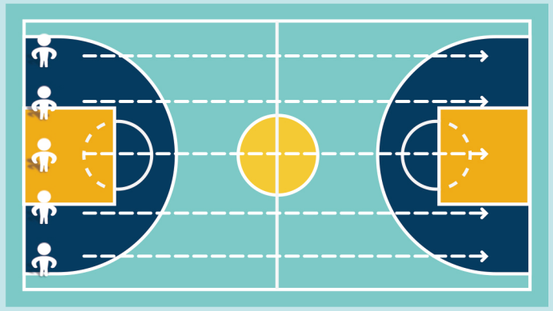
游戏 ：5分钟

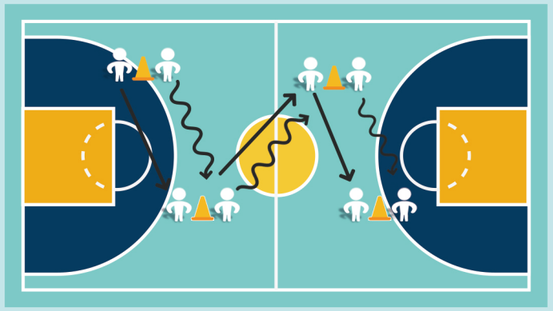
L2

大风车:
6人一组，4名无球人围球，2人持球站中间，开始后，2名持球人传球给面对的无球人，做顺时针击地传球，底位同学追上第1位同学为获胜。

重点部分 ：25分钟

防守脚步，追逐练习：
由两脚平行站立姿势开始，向左侧滑步时，左脚向左(移动方向)迈出的同时，右脚蹬地滑动，跟随左脚移动，并保持屈膝降低重心的姿势，上体微向前倾，两臂(根据进攻者的情况)张开，抬头注视对手。





全场“Z”字体前变向运球（影子防守、消极）
·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。
·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。（不要失位）
2人交换完成为1组，每小组完成5组

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。
赛后讲一下优点和不足
比赛：2v2 或 3v3

结束部分 ：5分钟

L3

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防守脚步练习，全场Z字体前变向（影子防守）练习，以及初步了解场地和比赛规则，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~，教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Lesson3 Do Your Best

1.双手胸前、击地、头上传球
2.复习防守脚步练习、防守追逐、全场Z字体前变向(影子防守)
3.五点投篮、行进间传球练习
(静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球)

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。
·双手胸前、击地、头上传球
·复习防守脚步练习、防守追逐、全场Z字体前变向(影子防守)
·五点投篮、行进间传球练习(静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球)
·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

L3

双手胸前、击地、头上传球：

·组织教法：两人一组面对面站立。

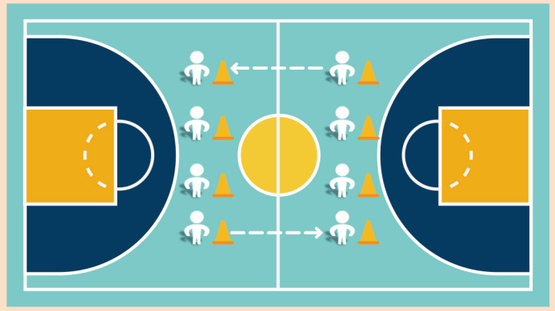
·教学教法：接球时，双手自然张开，手呈球形状态放到胸前位置，球过来后主动上前迎球，将球收到胸前位置。

·双手胸前传球时，球要传到接球人胸前。

·击地传球时，球要落地一次传到接球人胸前，球的落球点要靠近接球人。

·头上传球时，双手持球将球拿到头上，传球时手腕下压将球传到接球人胸前。

每个传球动作各2组，每组20次传球。



基本部分 ：15分钟

复习防守脚步练习、防守追逐、全场Z字体前变向（影子防守）：

1.复习防守脚步练习

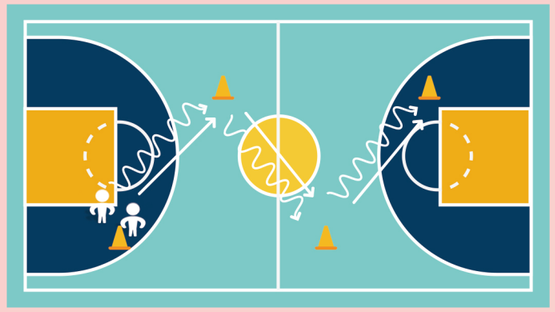
·教学教法：原地防守碎步+冲刺跑、防守侧滑步、后滑步训练、后退交叉步训练（每人两组）

·要求：重心压低，双手张开，脚下速度要快。

2.全场Z字体前变向（影子防守）

·教学教法：两人一组，一人持球进攻完成Z字体前变向，另一人防守，对着进攻人去做防守滑步。（每人*4，做完一组两名同学交换位置）

·要求：防守球员始终利用脚步跟随进攻球员，不要失位，手张开，脚下防守快一点。



游戏 ：10分钟

接力跑步对抗赛:

方法：学员4人一组，教练在远端对着相应的组别摆放相应的标志桶，学员分别在底线位置前后站立排队，教练吹哨后第一名学员运球加速出发绕过标志桶后回到底线将球传给第二名再向前加速跑，回来之后将球传给第三名再向前加速跑，回来之后将球传给第四名加速跑，哪一组最先回到底线哪一组获胜，没有获胜的组别有十个俯卧撑的惩罚。

重点部分 ：25分钟

L3

五点投篮、行进间传球练习（静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球）

1.五点投篮

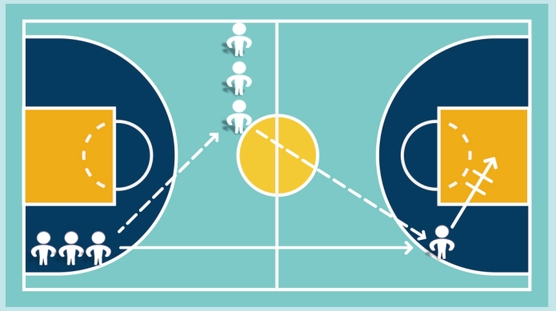
教学教法：学员分两组在两个篮筐去完成五点投篮，弧顶、两侧45°、两侧0°，每个位置要求学员一共投进15颗球换下一个位置，全部投完结束。

2.行进间传球练习

教学教法：持球人将球传给无球人后快速向前跑动，接到传球后完成投篮。

要求：每名同学完成两组胸前传球、两组击地传球、两组头上传球。

:锥桶 :学员 :学员跑动方向



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：

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

赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。

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行进间传球练习（静止传移动）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。

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

L4

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

1.行进间直线加速运球、行进间直线加速运球衔接体前变向运球
2.复习五点投篮、行进间传球练习（静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球）
3.原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习

准备部分 >>>>>> ：10分钟

课堂常规：

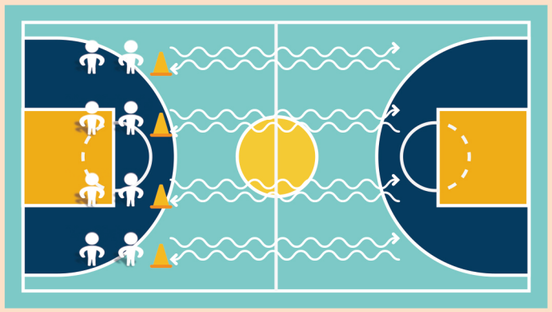
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·行进间直线加速运球、行进间直线加速运球衔接体前变向运球
·复习五点投篮、行进间传球练习(静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球)
·原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

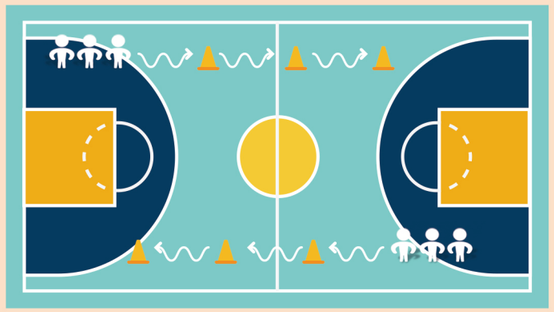
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> ：10分钟

行进间直线加速运球：
将学员分成五组（两两一组）底线排队站好，教练员吹哨后行进间直线加速运球到对面底线，回来时和下一名队员击掌喊加油，依次交替进行。(折返为一组，每个人做三组。)

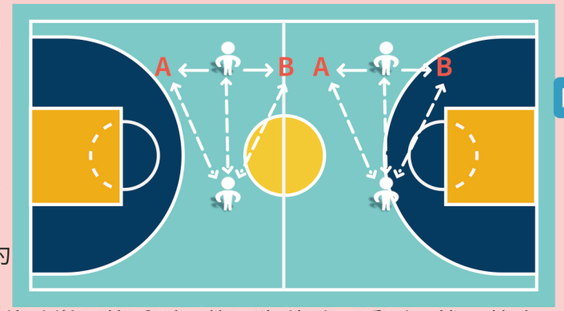


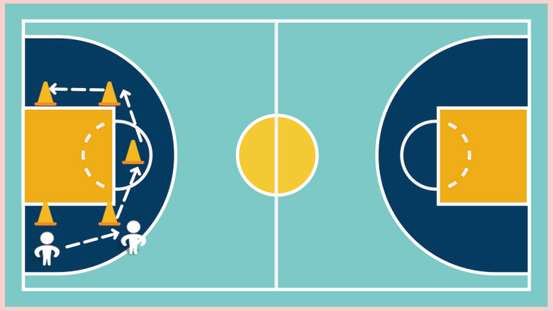
行进间直线加速运球衔接体前变向运球：
加速运球到锥桶，然后快速衔接体前变向。折返为一组，每个人做三组。



基本部分 >>>>>> ：15分钟

行进间传球练习（胸前传球、击地传球、头上传球）：
·组织教法：两人一组面对面站好，一排人静止，一排人横向移动。静止的学员拿球，移动队员左右侧身跑，A点到B点反复移动，移动学员接到球就马上回传。（每人3组）
·教学教法：移动学员在左右移动时上半身朝向对面学员，下半身侧身跑对着AB锥桶，传接球要保持手型稳定。（胸前传球、击地传球、头上传球，十次传接球为一组，完成后两人交换位置）
·难点：移动的传接球相对原地会增加难度，传接球时移动学员的手型不能因为移动而受到干扰，静止的学员传球时要给移动学员传出提前量。





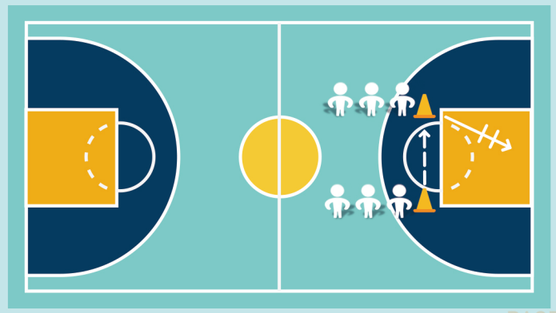
复习五点投篮：
五点包括两个零度角两个45度角一个罚球线，在各个点位进行原地投篮。五个点各摆放一个锥桶，让同学们从第一个锥桶排队依次做投篮，投完一个点去下一个点，依次循环。

游戏 >>>>>> ：10分钟

齐心协力：
将学员分为两队，两人一组，用身体侧面夹球，双手不得碰球，到达终点并返回，然后交给下一组在出发，两队比赛谁先完成。失败队伍做十个俯卧撑惩罚。

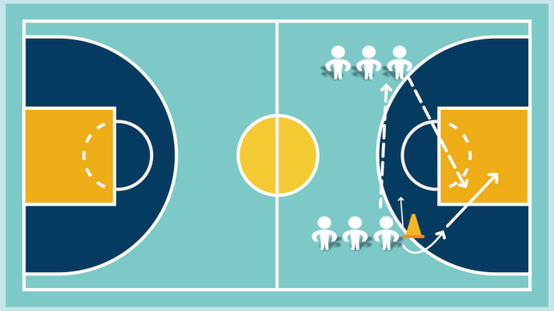
重点部分 >>>>>> ：25分钟

原地接球投篮练习：
学员站两排，罚篮线45°两侧分别排队，右侧队友传球给左侧队友，左侧学员接球后直接完成投篮。左侧完成投篮后抢篮板球然后到右侧排队依次循环。（每人投篮7次）



摆脱后接球投篮练习：
学员站两排，45°三分线分别排队，右侧传给左侧队友，马上做向下的摆脱，左侧队友回传进行投篮。左侧学员传完球后去抢篮板球然后到右侧排队依次循环。（每人投篮7次）

摆脱后运球急停投篮练习：
学员站两排，45°三分线分别排队，右侧传给左侧队友，马上做向下的摆脱，左侧队友回传之后右侧队友接球后向前运球进行急停投篮。左侧学员传完球后去抢篮板球然后到右侧排队依次循环。（每人投篮10次）



比赛部分 >>>>>> ：25分钟 .....

比赛：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场3V3或4V4
5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原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习。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 ▶▶▶

1.原地双手高、低运球、行进间双手运球
2.复习原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习
3.摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮脚步练习、行进间上篮

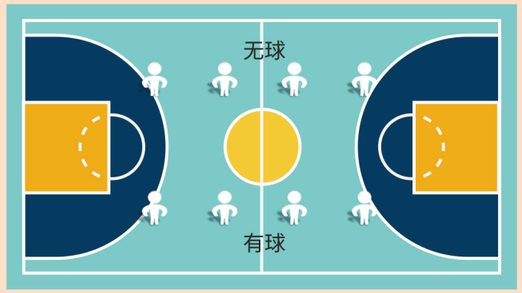
准备部分 >>>>>> ：10分钟 .....

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。
·原地双手高、低运球、行进间双手运球
·复习原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习
·摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮脚步练习、行进间上篮
·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

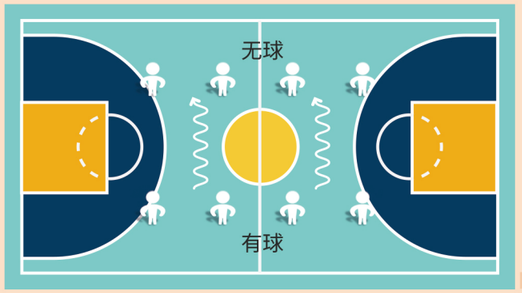
过渡部分 >>>>>> ：10分钟 .....

原地双手高、低运球，行进间双手运球：
1、原地双手高、低运球:
学员均分成两排面对面站立，持球三威胁姿势准备；双手高运球50次一组，低运球50次一组，各两组。（如下图所示）
要求：双手托球，两只手一起发力球分别落在对应脚尖的外侧，手指手腕小臂发力，球的高度要到膝盖以上位置；低运球时球的高度不要超过膝盖，手指手腕快速发力运球。



2、行进间双手运球:
学员均分成两排底线对面站立，持球学员从底线运球至对侧底线与学员交替进行，高低运球各两组。（如下图所示）
要求：行进间双手高低运球身体重心降低，要做弓步运球，三次运球上一步；运球时抬头目视前方，腰背挺直，手臂要发力把球运稳。

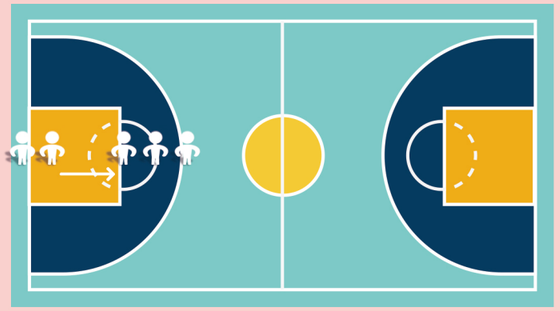
:运球方向 :学员 :障碍物 :移动路线



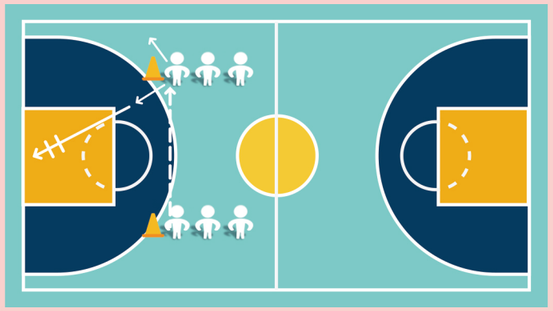
基本部分 ：15分钟

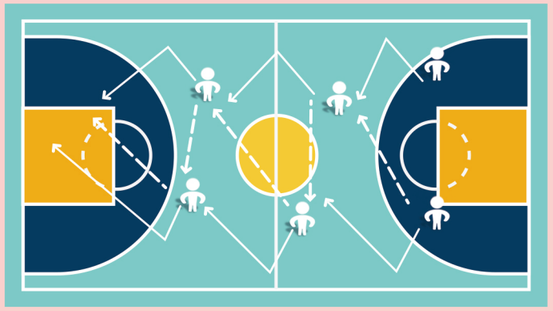
复习原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停练习；复习原地接球投篮练习:
·学员均分成两队，教练哨响后持球队员将球传给无球队员，无球学员接球后做投篮。
·要求：双手胸前做好接球准备，双脚开立比肩稍宽，右脚略微领先左脚，两膝微屈，重心落在两脚掌上。接球后右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧下面，将球举到头部右侧上方位置，目视球篮。投篮时，由下肢蹬腿发力，身体随之向上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，用手腕前屈和手指拨球动作，使球柔和地从食、中指端线投出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。

:学员
:锥桶
:进攻路线
:传球路线



摆脱后接球投篮练习:
·学员均分成两队，在三分线45°角站队，左侧学员持球，右侧学员向右侧做摆脱，摆脱后向篮下锥桶位置移动，接左侧学员的传球进行投篮；任意一名学员投进10个球结束练习。如下图所示：
·要求：摆脱移动速度要突然变化，做好接球手势，停住停稳后投篮。
时间：10-15分钟





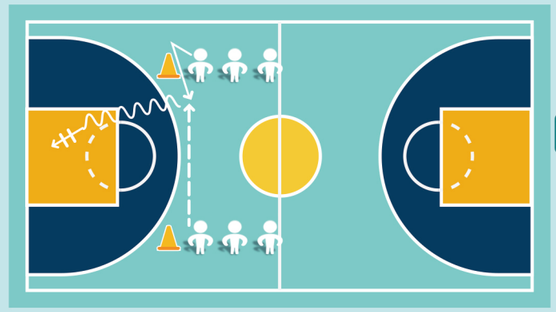
摆脱后运球急停练习:
·学员均分成两队，两人一组，左侧学员持球，右侧学员向右侧做摆脱，摆脱后向左侧移动接左侧学员的传球，向右侧运球一次做跳步急停，左侧学员向左侧摆脱，依次类推。如下图所示：
·要求：摆脱移动速度要突然变化，做好接球手势，急停时要停住停稳。

游戏 ：10分钟

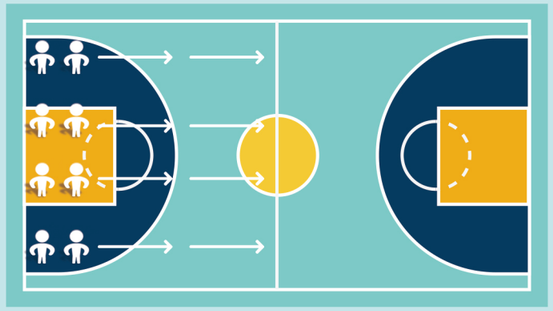
躲闪运球:
在篮球场内每个学员一个球在三分线内进行运球，可利用各种技巧躲闪，教练员在三分线外用瑜伽球通过地滚球方式砸圈内球员，砸中淘汰，最后一人获胜。

重点部分 ：25分钟

摆脱后接球顺步突破投篮 、行进间上篮脚步练习、行进间上篮、摆脱后接球顺步突破投篮
·学员均分成两队，在三分线45°角站队，左侧学员持球，右侧学员向右侧做摆脱，摆脱后做跳步急停接左侧学员的传球，接球做三威胁启动姿势，右脚向外侧做顺步、后脚发力、快速蹬地运球、同时侧身倒肩、右手顺势运球一次后做投篮；投进10个球。如下图所示：
·要求：身体降低重心，球往前放，护球手拿起，抬头看前方，右脚迅速衔接上，屈膝蹬地，双手合球做投篮，动作协调。

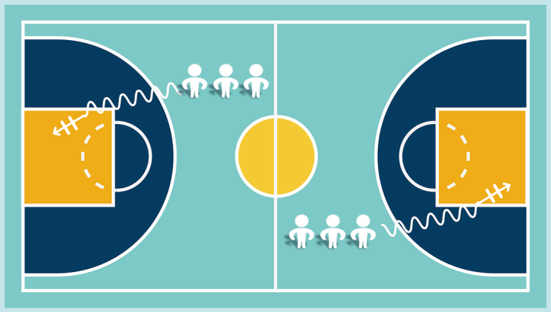


:学员 :标志碟 :学员移动方向 :运球方向



行进间上篮脚步练习：
·学员均分成两队，底线出发，以右手投篮为例，右脚跨出一大步，接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，右膝屈膝上抬，右手做投篮动作。
如下图所示：
·要求：第一步大，二步小，第三步往上抬膝。
·全场往返为一组*2/3组。

行进间上篮：
·学员均分成两队，以右手投篮为例，右脚跨出一大步，同时合球，接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，右膝屈膝上抬，同时举球于肩上，当身体接近最高点时，右腿向下蹬伸而右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出。
如下图所示：
·要求：跨步同时合球，第一步大，二步小，第三步往上抬膝，上篮距离和角度掌握好。投篮时，屈腕，指拨球用力协调。
·任意一名学员行进间上篮投进15个球结束练习.



比赛部分 ：25分钟

比赛:
3v3或4v4
1.按水平均分成两组
2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
3.比赛部分（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）
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）

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摆脱后接球顺步突破投篮，行进间上篮脚步练习，行进间上篮。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，顺步突破投篮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~

L6

Lesson6

Do Your Best ▶▶▶

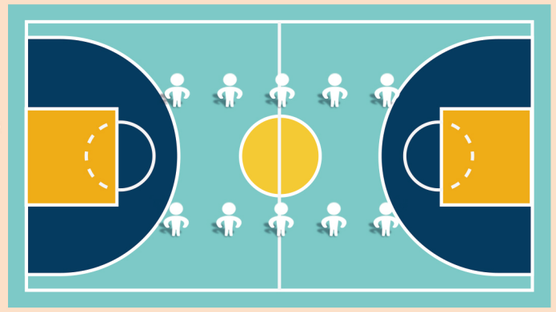
1.原地背后运球、运球急停急起、行进间背后运球
2.复习摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮脚步练习、行进间上篮
3.全场Z字滑步、原地1V1(突破脚步)、五点投篮(有防守)

准备部分 ：10分钟

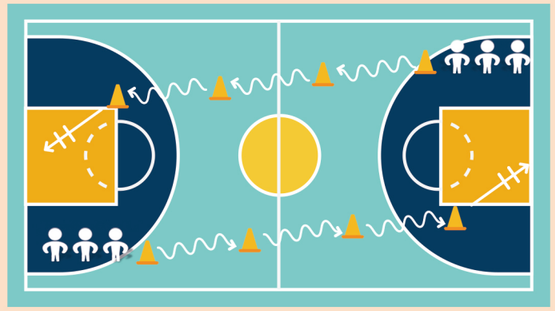
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·原地背后运球、运球急停急起、行进间背后运球
·复习摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮脚步练习、行进间上篮
·全场Z字滑步、原地1V1(突破脚步)、五点投篮(有防守)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

原地背后运球：
（1）学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
（2）原地运球两次衔接一次背后运球。
（3）运球20秒*6组。

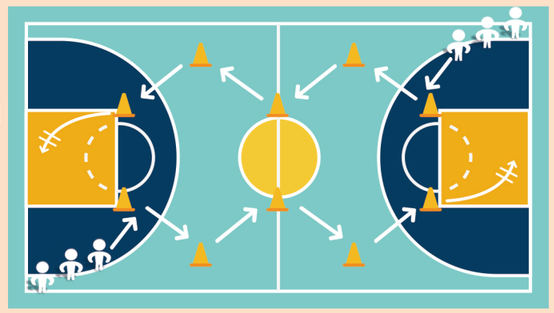


L6



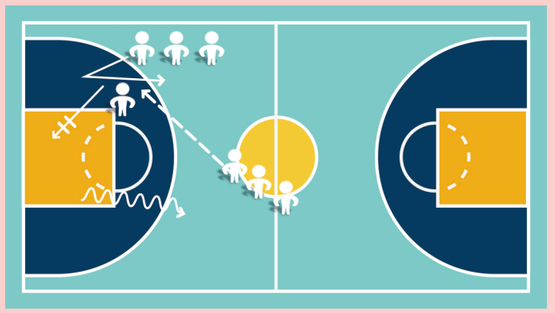
运球急停急起：
（1）学员均分成两组，站在球场对角两侧。
（2）运球至障碍物前侧身护球两步急停，然后转髋坠步侧身压肩后向前推放球加速至下一个障碍物，依次类推。
（3）最后一个障碍物急停急停后加速推放球两步急停投篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。
（4）全场一圈为一组，练习3组。

行进间背后运球：
（1）学员按水平分成两两一组从底角出发。
（2）学员运球走“Z”字型路线，运球至标志物时侧身两步急停，后拉球两次马上衔接背后运球换手突破。以此类推，最后突破上篮。
（3）上篮后自投自抢，落位对侧队尾。
（4）全场一圈为一组，练习3组：



基本部分 ：15分钟

1、复习摆脱后接球顺步突破投篮：
（1）学员均分成两组，右侧45°一组不持球做摆脱防守要球顺步突破投篮。
（2）一组学员在弧顶持球做传球。
（3）教练在右侧45°作配合性防守，学员先向下线带动防守，突然蹬地向反方向45°角位置跑动要球，接弧顶传球顺步突破两步急停投篮。
（4）自投自抢运球至弧顶队员队尾，弧顶传球后跑至右侧队员队尾。
（5）累计进球8个为一组，练习2-3组。

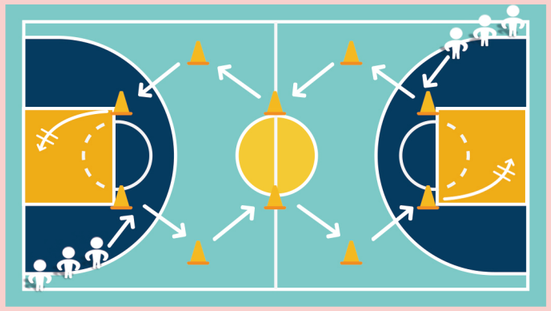


2、行进间上篮脚步、行进间上篮(体前变向):

（1）学员均分成两组站在球场对侧两个底角。

（2）学员运球依次过Z字型障碍路线，运球至标志物时双脚左右开立，体前变向的同时带动身体转髋，侧身压肩向前推放球运球至下一个锥桶，以此类推，最后高手上篮。

（4）一圈为一组，练习3-5组。



L6

游戏 ：10分钟

运球对抗赛：

·场地：利用球场中圈。

·方法：学员按水平均分成两两一组。

两个学员持球在中圈站好，运球进行身体对抗或者干扰运球。率先被挤出圈的或者运球掉球的判负。判定胜利的继续进行擂台赛。增强篮球的对抗能力，提升竞争意识。

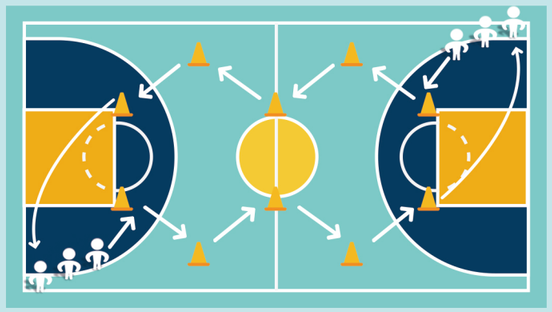
重点部分 ：25分钟

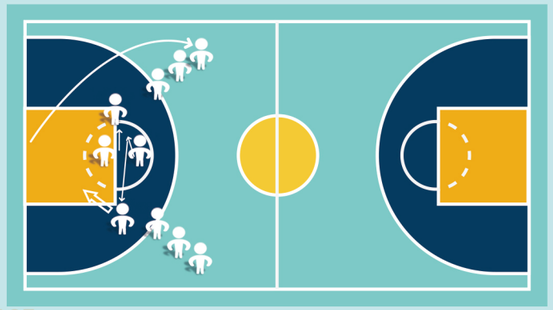
全场Z字滑步：

（1）学员均分成两组，在对侧两个底角同时出发。

（2）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。

（3）全场一圈为一组，练习3~5组。





原地1V1（突破脚步）：

（1）学员均分成两组：右侧45°学员持球；左侧45°学员不持球。

（2）两人一组，两人同时落位罚篮线附近。进攻学员面向教练站在罚篮线前，进攻学员通过顺步衔接交叉步突破后急停投篮。

（3）防守队员抢篮板球后，两个人交叉落位。

（4）练习5组。

五点投篮（有防守）：

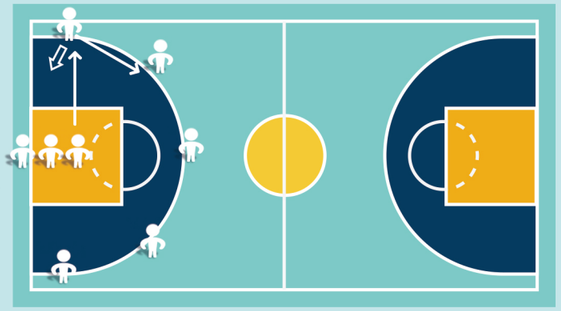
（1）分别在弧顶、45°角、底角落位5名进攻学员。

（2）篮下一队防守球员，排头持球。

（3）防守队员传球给底角球员，顺势趋前防守。底角学员接球后投篮，然后跑位至下一个点队尾。

（4）篮下学员抢篮板后再依次传给下一个位置学员。

（5）连续练习10分钟。



L6

比赛部分 ：25分钟

全场4V4

1.按水平均分成两组

2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）

3.比赛部分（严谨吹罚，允许一次走步和二次运球）

4.赛后致意（握手致意）

5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

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五点投篮的内容。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 ▶▶▶

1.原地胯下绕球、原地胯下运球、行进间胯下运球
2.复习全场Z字滑步、原地1V1(突破脚步)、
五点投篮(有防守)
3.进攻脚步+行进间上篮练习、进攻脚步+行进间上篮
练习(只防守进攻脚步)

准备部分 ：10分钟

L7

课堂常规：

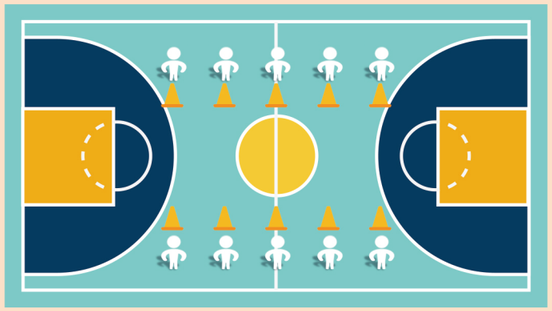
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·原地胯下绕球、原地胯下运球、行进间胯下运球
·复习全场Z字滑步、原地1V1(突破脚步)、五点投篮(有防守)
·进攻脚步+行进间上篮练习、进攻脚步+行进间上篮练习(只防守进攻脚步)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

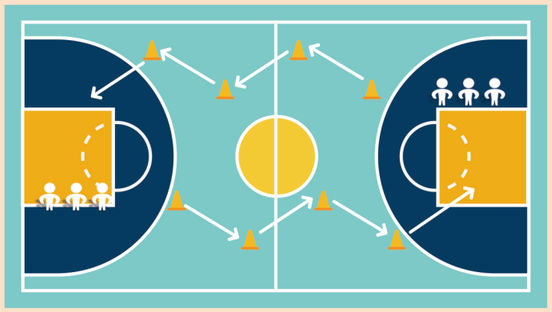
动态：

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

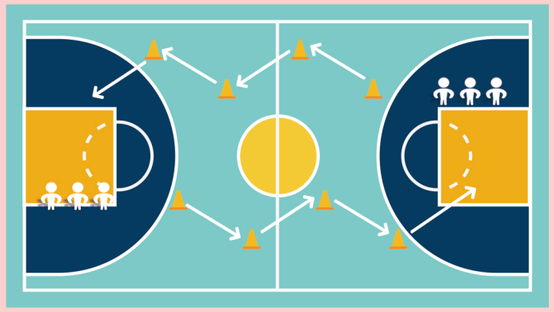
原地胯下绕球、原地胯下运球、行进间胯下运球练习：
原地胯下绕球，绕八字。
原地胯下运球、行进间胯下运球要求降低重心。

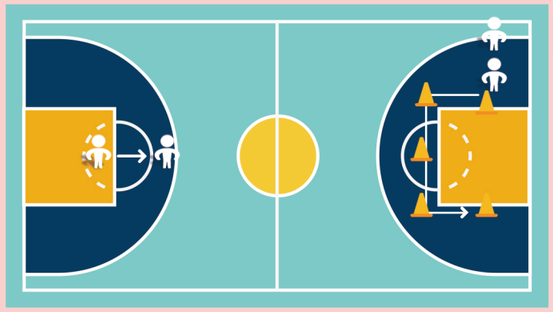




基本部分 ：15分钟

复习全场Z字滑步、原地1v1（突破脚步）、五点投篮（有防守）练习：
全场Z字滑步要求重心降低，两腿打开，两个手臂一前一后。
原地1v1（突破脚步）顺步突破，交叉步突破，坠步突破。
五点投篮（有防守）要求队员投篮的时候，另一个人直臂干扰投篮。





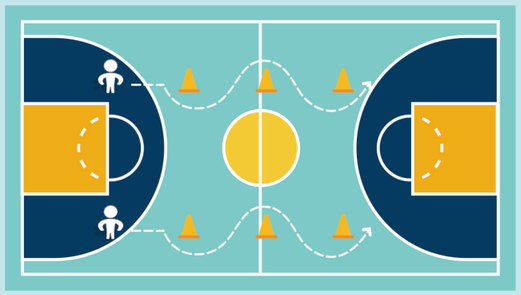
L7

游戏 ：10分钟

传炸弹：
玩法：首先所有学员围成一个大圈，两个球进行顺时针传球，球是炸弹，当开始倒计时后，当数到1的时候球在谁的手里谁就被淘汰。

重点部分 ：25分钟

进攻脚步+行进间上篮练习、进攻脚步+行进间上篮练习（只防守进攻脚步）：
持球交叉步突破、体前变向衔接交叉步突破、三威胁衔接投篮假动作突破、急停后拉衔接体前双变向突破。
每一种突破都衔接上篮。



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：2V2或3V3

L7

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进攻脚步+行进间上篮练习了，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~

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

1.双手胸前传接球(三人至多人接力)、行进间运球急停胸前传球
2.复习进攻脚步+行进间上篮(加防守)
3.原地低抛球练习、行进间低手上篮练习

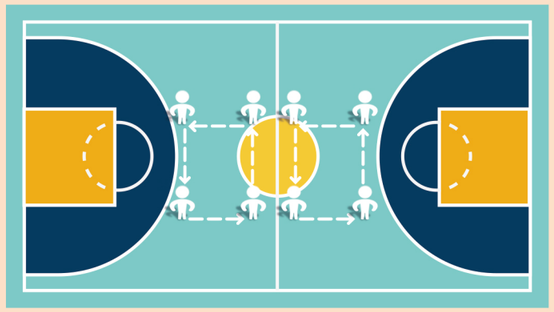
准备部分 >>>>>> ：10分钟

L8

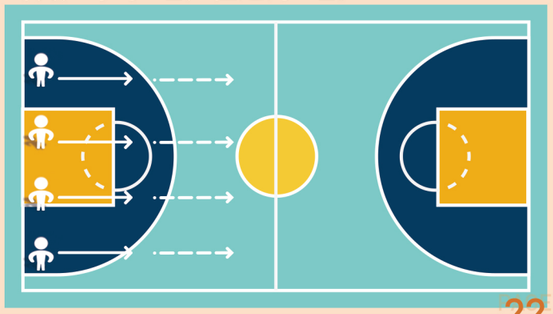
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·双手胸前传接球(三人至多人接力)、行进间运球急停胸前传球
·复习进攻脚步+行进间上篮(加防守)
·原地低抛球练习、行进间低手上篮练习
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> ：10分钟

双手胸前传接球（三人至多人接力）
·学员分为两组，每组拿一颗球，吹哨开始按顺时针方向开始传接球，熟练后每组再加一颗球。
·争取不掉球，练习5分钟。

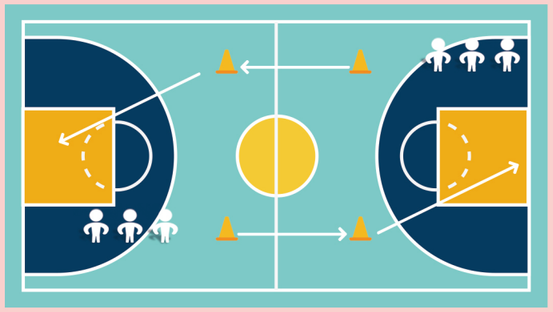


行进间运球急停胸前传球：
·学员分为两组，底线站一排，中场线站一排，底线的同学拿球，吹哨开始底线学员开始运球加速向前，再吹第二次哨后做两步急停，然后衔接双手胸前传球给中场线学员，然后底线学员退回原位置，中场线的同学再出发，练习5组，往返为1组。



基本部分 >>>>>> ：15分钟

复习进攻脚步+行进间上篮练习:
·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。
·每组投进10个球结束练习

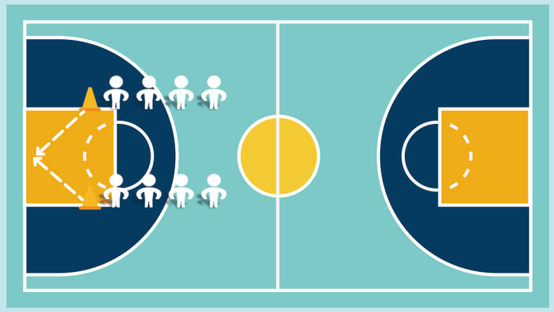


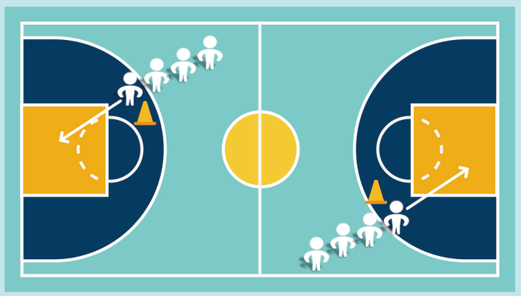
游戏 >>>>>> ：10分钟

抢球大战:
八位学员分为两组背对背站，两人中间放三个颜色的碟子，在碟子上放网球，吹哨开始两人坐碎步加速，当教练说哪个颜色时，看谁能先抢到对应颜色碟子上的网球。

重点部分 >>>>>> ：25分钟

原地低抛球练习:
·组织教法：八位学员分为两组，篮筐左右两侧45°篮下排队
·教学教法：吹哨开始，刚开始练习时双手持球，肩膀带动手臂向上，手腕手指轻轻发力拨球，将球向篮板抛去，动作熟练后改成单手，另一只手为护球手
·练习10分钟





行进间低手上篮:
·组织教法：八位分为两组罚篮线右侧延长线位置排队，熟练后中场线位置排队
·教学教法：持球站在锥桶位置，左脚在前右脚在后，出发时拍一次球，然后右脚迈一大步，左脚迈一小步，单脚起跳，手托球低手上篮
·注意事项：出发时要注意左脚在前右脚在后，右脚第一步，左脚第二步，不要迈错脚，最后出手时要单脚起跳
·每人练习20次（15分）

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

1.原地单手V字运球、原地后转身运球、行进间后转身运球
2.复习原地低抛球练习、行进间低手上篮练习
3.行进间胸前传球、击地、头上传球(滑步)

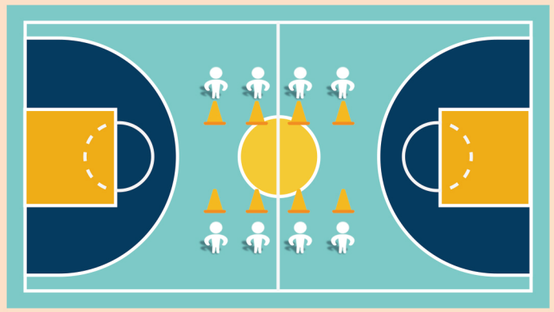
准备部分 >>>>>> ：10分钟

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。
·原地单手V字运球、原地后转身运球、行进间后转身运球
·复习原地低抛球练习、行进间低手上篮练习
·行进间胸前传球、击地、头上传球(滑步)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

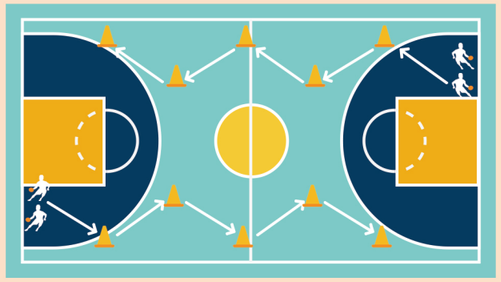
动态:
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> ：10分钟

原地单手V字运球、原地后转身运球:
单手V字：两脚打开与肩同宽，膝盖弯曲，重心降低，腰背挺直，以右手为例右手手指向斜下方按拍篮球侧面，同时手腕变换将篮球从左侧拉回，手脚协调。左右手一组，做30x双手x3组。
后转身运球:两脚打开与肩同宽，膝盖弯曲，降低重心，腰背挺直，以右手为例，手脚不同，右手拍球，以左脚为中轴脚不动，扭动髋关节向身体后面转动，同时右手将球带动到身后换成左手拍球，同理左手相反。
15次x双手x2组



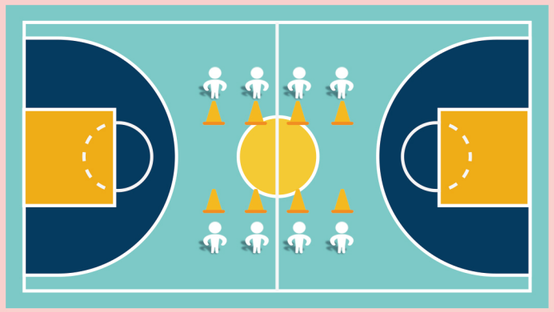
行进间后转身运球:
在底线排队站好，遇到锥桶迅速做后转身，然后换手拍球向下一个锥桶前进。
全场1圈x3组。

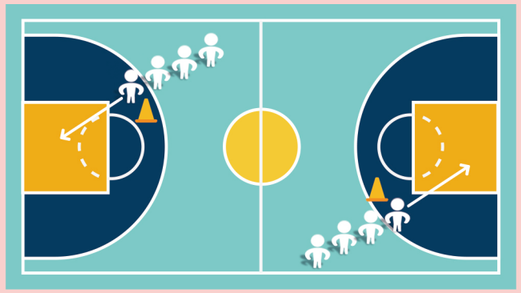


L9

基本部分 >>>>>> : 15分钟

复习原地低抛球练习:
·学员在锥桶后面站好，单手托球，胳膊带动手腕手指发力，将球向上高高抛出，然后双手接球，重复继续。





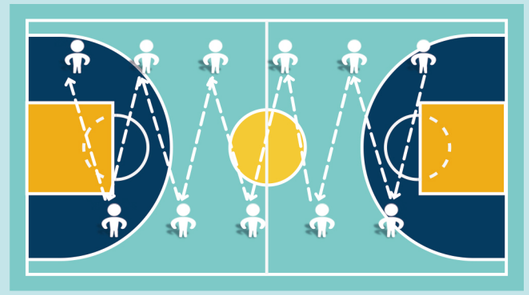
行进间低手上篮练习:
·八位分为两组罚篮线右侧延长线位置排队，熟练后中场线位置排队，持球站在锥桶位置，左脚在前右脚在后，出发时拍一次球，然后右脚迈一大步，左脚迈一小步，单脚起跳，手托球低手上篮。

游戏 >>>>>> : 10分钟

开火车:
· 教练在底线和中场线的位置摆放两个锥桶，学员每人拿一个球，然后在底线锥筒后面站好，当教练吹哨之后，第一个学员拍球加速往前跑绕过中场线的锥桶之后，迅速跑回来，然后第二个学员一只手拍球另一只手抓住前面学员的衣服跟着往前跑去绕锥桶，直到最后一个学员跟着跑完游戏结束，输的组每人15个俯卧撑。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

行进间胸前传球、击地、头上传球（滑步）
与原地双手胸前（击地、头上）传、接球的动作结构与方法基本相同，滑步中传球人双手把球通过胸前（击地）的方式传到队友身体一侧的位置上，接球人把球接住，接球人要在中枢脚离地且又未落地前根据传球人的位置速度、及时、准确地将球传出。



L9

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胸前传球、击地、头上传球（滑步）的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，不是太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~

Lesson10

Do Your Best ▶▶▶

1.原地双手交替运球、行进间双手交替运球
2.复习行进间胸前传球、击地、头上传球(滑步)
3.行进间Z字双手运球画圆、行进间Z字加速后转身运球(无防守、有防守)

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。

·原地双手交替运球、行进间双手交替运球

·复习行进间胸前传球、击地、头上传球(滑步)

·行进间Z字双手运球画圆、行进间Z字加速后转身运球(无防守、有防守)

·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

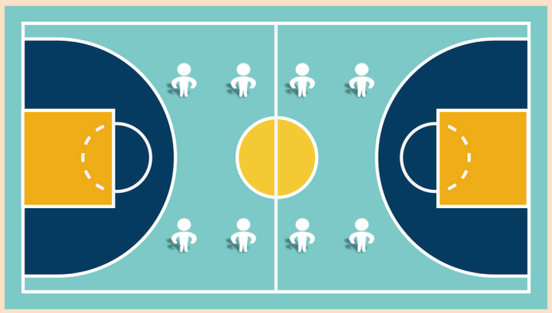
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> 10分钟

原地双手交替运球：

·组织教法:要求学员按图所示完成原地双手交替运球练习

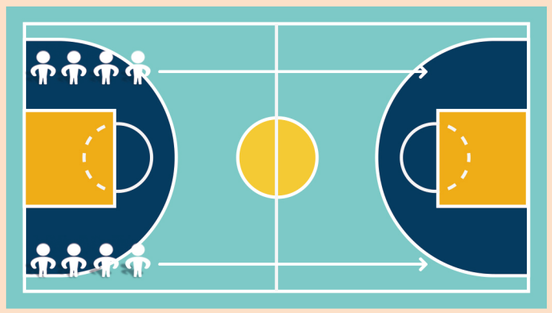
·50次运球为一组 每人3组



行进间双球交替运球：

·组织教法：学员分两组在底线前后站成一排。（如图所示）

·教学教法：教练吹哨后，第一排同学向前做行进间双手交替运球，做一个来回换下一组（每组x2）



基本部分 >>>>>> 15分钟

复习行进间双手胸前传接球（滑步）：

·教学教法：按图所示要求学员分成两组使用滑步（侧身跑）移动完成传接球练习。

·传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食中指用力弹拨，将球传出。行进间传球时注意传球提前量。

复习行进间双手击地传接球（滑步）：

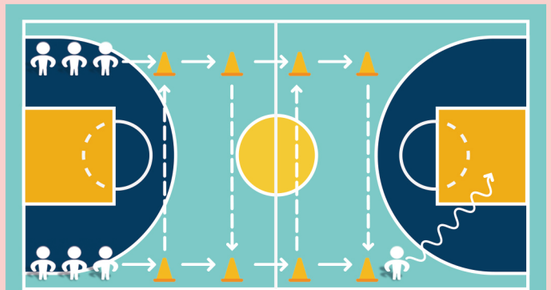
·教学教法：按图所示要求学员分成两组使用滑步（侧身跑）移动完成传接球练习。

·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。行进间传球时注意传球的提前量。

复习行进间头上传球（滑步）：

·教学教法：按图所示要求学员分成两组使用滑步（侧身跑）移动完成传接球练习。

·动作要领：双手举球于头上，传球时小臂前摆。手腕向内翻转同时，食指中指向前拨球。



游戏 >>>>>> 10分钟

五毛一块：

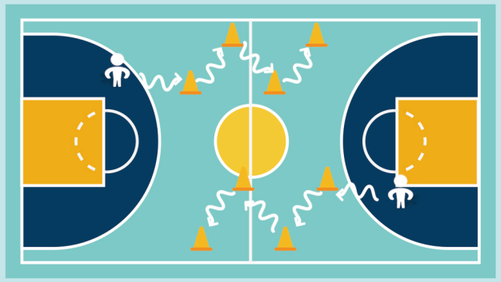
学员分为两组，一组五毛翻衣服，一组一块，吹哨开始，所有人在场地上运球，当教练喊出三块或几块时，学员要站在一起，没有站成的做五个俯卧撑

重点部分 >>>>>> ：25分钟

行进间z字双手运球画圆：
·要求学员按图所示站位完成行进间双手运球练习。
·双手运球行进至障碍物通过手指手腕发力完成运球，使两个球在障碍物外侧完成画圆运动。注意完成运球时不要通过脚步移动来控制篮球，通过手臂前伸与后拉完成。

行进间z字后转身运球练习
·要求学员按图所示站位完成行进间运球练习。
·以右手运球向前推进为例，左脚为轴心脚右脚前脚掌发力向后蹬地，身体快速向左转动完成后转身随后换左手运球突破。转身时以右手运球为例，左手要注意护球。

行进间z字后转身运球练习（加防守）
·要求学员两人一组 持球人运球向前遇障碍物完成后转身运球。无球人面向持球人做影子防守。使用防守滑步跟随持球人完成运球练习。每做完一组两人手递手传球交换练习。



比赛部分 >>>>>> ：25分钟

比赛：
3v3或5v5
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了双手传接球的和后转身突破的技巧，转身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 ▶▶▶

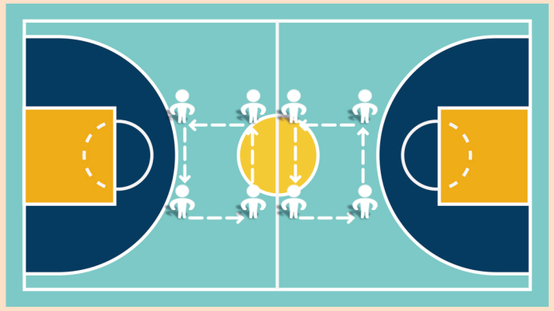
1.双手击地传接球(三人至多人接力)、行进间运球急停击地传球传球
2.复习行进间Z字双手运球画圆、行进间Z字加速后转身运球(无防守、有防守)
3.传切配合(横切、纵切)

准备部分 >>>>>> ：10分钟

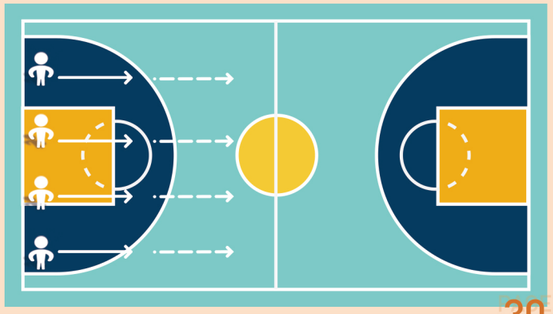
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·双手击地传接球(三人至多人接力)、行进间运球急停击地传球传球
·复习行进间Z字双手运球画圆、行进间Z字加速后转身运球(无防守、有防守)
·传切配合(横切、纵切)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> ：10分钟

双手胸前传接球（三人至多人接力）
·三到四人一组，每组拿一颗球，吹哨开始按顺时针方向开始传接球，熟练后每组再加一颗球。

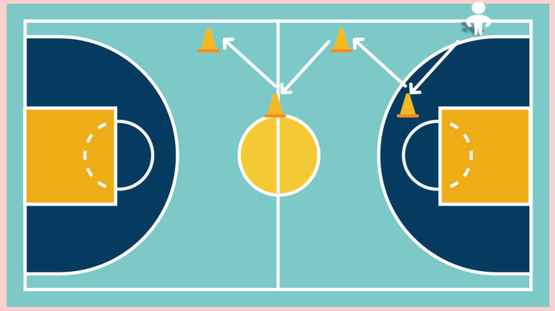


行进间运球急停胸前传球
·所有队员分为两组，底线站一排，中场线站一排，底线的同学拿球，吹哨开始底线学员开始运球加速向前，再吹第二次哨后做两步急停，然后衔接双手胸前传球给中场线学员，然后底线学员退回原位置，中场线的同学再出发10次/组，5组



基本部分 ：15分钟

行进间Z字双手运球画圆，行进间Z字后转身运球（有防守无防守）：
·场地摆放Z字锥桶，双手运球到锥桶后进行三威胁姿势双手运球绕锥桶一圈然后到下一个锥桶。每人5组
·场地摆放Z字锥桶，运球加速到锥桶后做后转身运球，每个人3组，然后加上防守人进行防守，每人3组

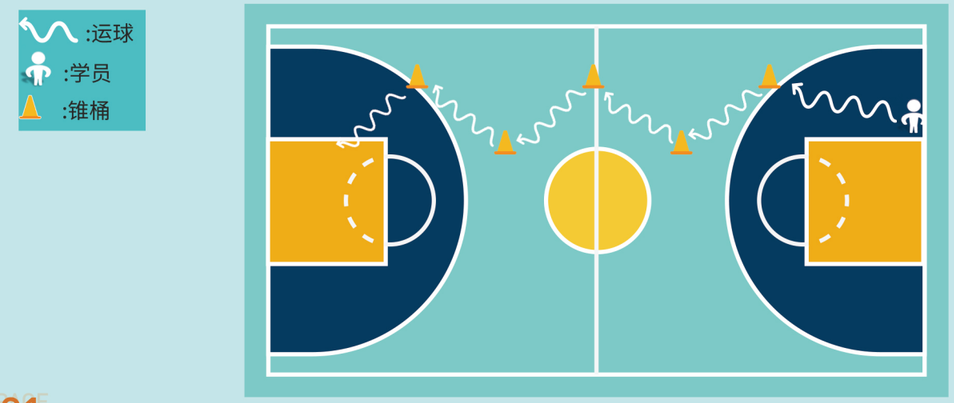


游戏 ：10分钟

击掌传球：
学员围成1圈，手递手传球，教练拍手，学员传球，不拍手不传球，当教练吹哨球传在谁手里谁表演节目。要求球不能落地。

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。



Lesson 12 Do Your Best ▶▶▶

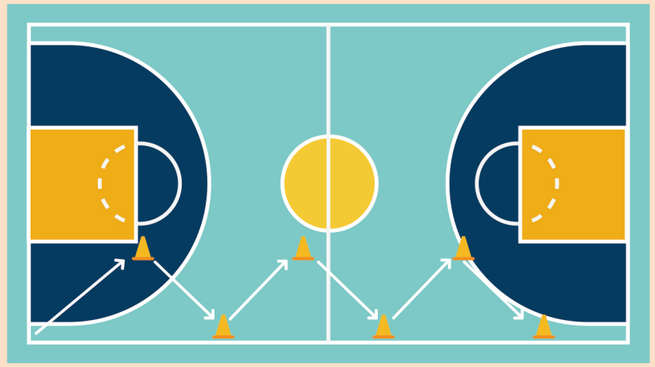
1.全场Z字后转身运球、
胯下运球(影子防守、积极)
2.复习传切配合、半场2打1
3.练习挡拆配合

准备部分 ：15分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练提问上节课训练内容了解孩子接受程度。
·全场Z字后转身运球、胯下运球(影子防守、积极)
·复习传切配合、半场2打1
·练习挡拆配合
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

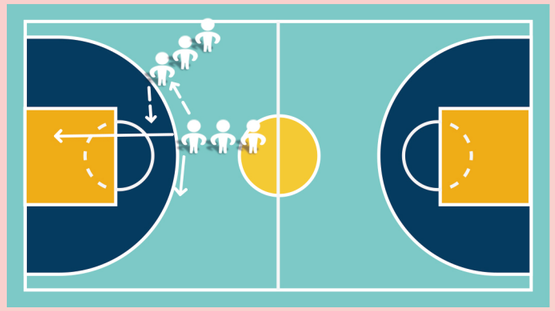
全场Z字运球（体前，胯下，背后，转身）
·队员在底线排队，第一个人运球到第一个锥桶做体前变向，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。每人三组体前变向，三组胯下，三组背后，三组转身。
·做变向时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。
组别：5-8组



基本部分 >>>>> : 15分钟

复习传切配合:
学员分成两队，一组在弧顶三分线排队，一组在45°三分线排队。弧顶队员持球，传球给45°队员，然后弧顶队员做摆脱然后切入篮下同时和45°队员要球，要到球进行上篮，45°队员抢篮板，两人换位置排队。

:学员 :障碍物 ←– :传球方向 ← :移动方向



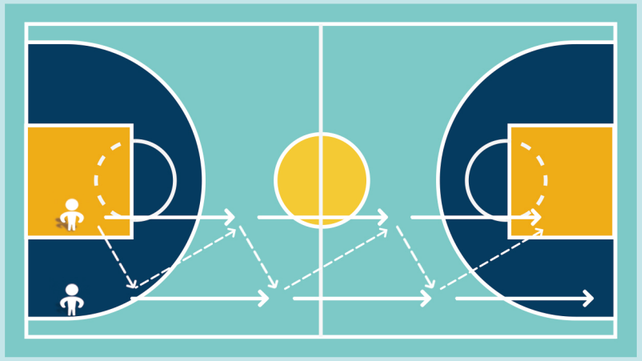
L12

游戏 >>>>> : 10分钟

争分夺秒:
两人一组面对面站好，每人一个球，中间放一个锥桶，游戏开始，一起运球，听教练的口令做运球的方式，教练吹哨时快速运球跑到边线后马上跑回来抢锥桶，谁抢到谁获胜，输的做10个蹲起作为惩罚。

重点部分 >>>>> : 25分钟

两线快攻:
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，胸前熟练以后变成击地。
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



:学员 :障碍物 ←– :传球方向 ← :移动方向

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

结束部分 >>>>> : 5分钟

L12

拉伸:
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式
课后总结: 通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了两线快攻的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，两线快攻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 ▶▶▶

1.全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(防守)
2.复习两线快攻(胸前、击地传球、传五次)
3.接球高手、低手上篮，接长传球上篮

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。
·全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(防守)
·复习两线快攻(胸前、击地传球、传五次)
·接球高手、低手上篮，接长传球上篮
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

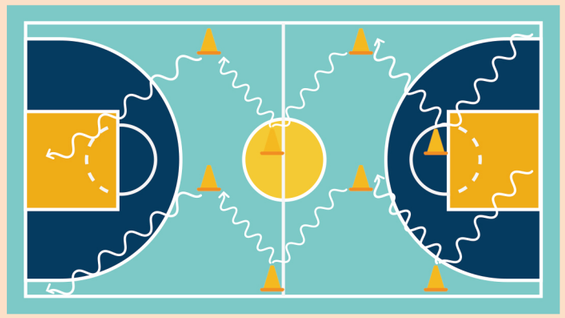
动态：

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

全场Z字体前、胯下、背后、转身运球（防守）：

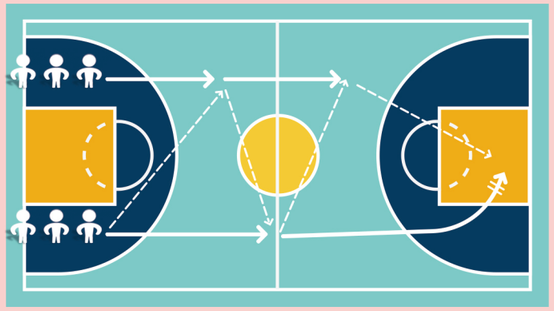
·两人一组，进攻人持球，防守人滑步防守，全场“Z”字运球，每到障碍物可以做体前、胯下、背后或转身变向，防守人利用防守滑步跟随进攻人的节奏防守。
·要求：进攻人变向后注意蹬地发力。防守人消极防守，使用滑步，不能超过进攻队员也不能比进攻队员慢，最后一步要超过锥桶堵截进攻队员。
·往返为1组，共10组。每半组两人位置发生交换。



基本部分 ：15分钟

复习两线快攻（胸前、击地五次传球）：

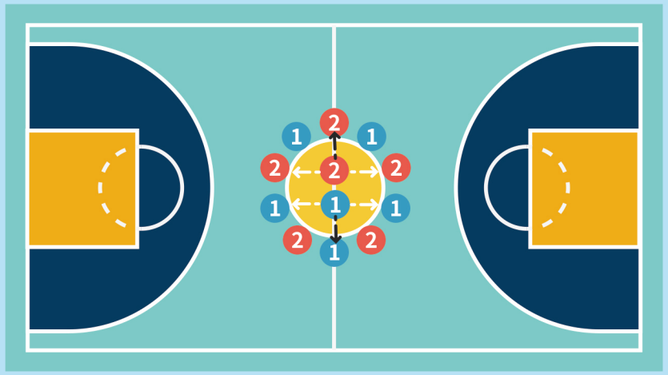
·击地传球组织教法：学员分两组同侧底线排队，刚开始练习两线传球时首先先给学员降低难度，场地中摆上锥桶静止传移动跑到位置接球就可以，等熟练后再要求移动传移动
·教学教法：吹哨开始无球一侧同学直接出发，持球一侧同学看到无球一侧即将跑到标志点的时候击地传球，球的落点在接球人与传球人距离的三分之一的位置，传完球加速向标志点跑过去接球，熟练后把标志点去掉，直接吹哨开始无球一侧出发就开始传球，两边同学全场移动传移动
·胸前平传组织教法：学员分两组同侧底线排队，一侧持球，一侧无球
·教学教法:吹哨开始无球一侧出发，有球一侧胸前平传完球后开始加速向前侧身跑接球，全场要求最多传五次，到篮下接到球后打板投篮。5组



游戏 ：5分钟

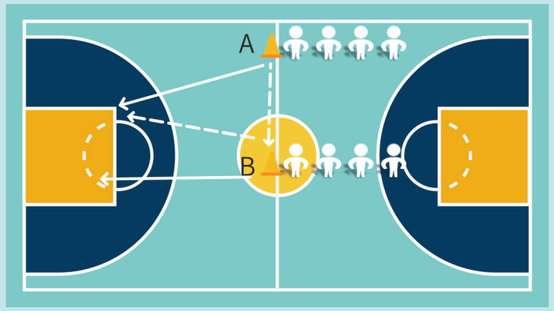
传球追逐跑：

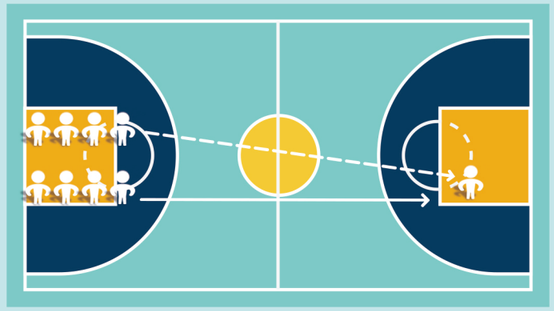
所有人手拉手围圈，分为1、2组，隔着站，中间站两人，1、2组出一个人。1就给1传，2给2传，追逐，被追上的整组人10个顿蹲起。



重点部分 ：25分钟

接球高手、低手上篮，接长传球上篮：
·接球高手、低手上篮
·组织教法：学员分成两组，A组队员持球，B组队员不持球。A传球给B，跑动接球完成高手、低手上篮。B组同学接到球后迅速回传，传球后去抢篮板球。注：传球提前量，篮板球不落地，两人交换。每人高手、低手10组。





单手长传球：
组织教法：学员分为两组站在罚篮线延长线两侧，一组持球一组无球，两位学员为一小组，吹哨开始，持球人将球抛向篮板后无球人开始向前加速跑，接到篮板球后传到向前加速跑的学员接到球后原地投篮。10组

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场5v5
5不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，所有同学已经掌握传接球上篮，但我们还要提高个人进攻终结能力，希望下节课同学们能好好练习基本基本技能，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~

Lesson14 Do Your Best ▸▸▸

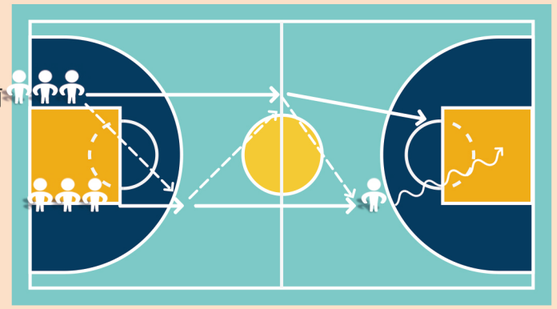
1.两线快攻(胸前传球、传三次)
2.复习接球高手、低手上篮，接长传球上篮
3.半场二打一(传切)

准备部分 ：10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·两线快攻(胸前传球、传三次)
·复习接球高手、低手上篮，接长传球上篮
·半场二打一(传切)
·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

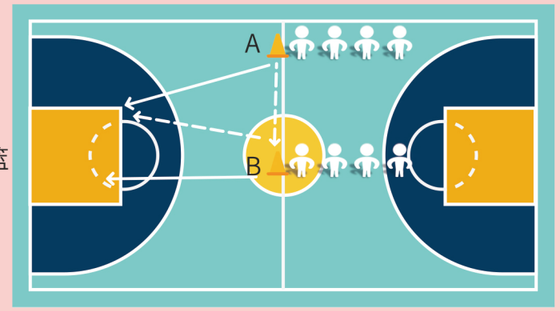
过渡部分 ：10分钟

两线快攻（胸前三次传球）：
·击地传球组织教法：学员分两组同侧底线排队，刚开始练习两线传球时首先先给学员降低难度，场地中摆上锥桶静止传移动跑到位置接球就可以，等熟练后再要求移动传移动。
·教学教法：吹哨开始无球一侧同学直接出发，持球一侧同学看到无球一侧即将跑到标志点的时候击地传球，球的落点在接球人与传球人距离的三分之一的位置，传完球加速向标志点跑过去接球，熟练后把标志点去掉，直接吹哨开始无球一侧出发就开始传球，两边同学全场移动传移动。
·胸前平传组织教法：学员分两组同侧底线排队，一侧持球，一侧无球。
·教学教法:吹哨开始无球一侧出发，有球一侧胸前平传完球后开始加速向前侧身跑接球，全场要求最多传三次，到篮下接到球后打板投篮。
每人五组，全场往返。



基本部分 >>>>>> : 15分钟

复习接球高手、低手上篮，接长传球上篮：
接球高手、低手上篮
组织教法：学员分成两组，A组队员持球，B组队员不持球。A传球给B，跑动接球完成高手、低手上篮。B组同学接到球后迅速回传，传球后去抢篮板球。注：传球提前量，篮板球不落地，两人交换。
每人高手、低手10组。



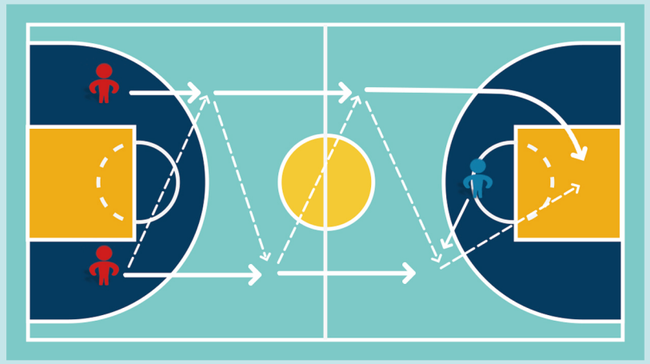
游戏 >>>>>> : 10分钟

踩线追逐：
选定一名玩家追逐其他玩家，要求所有人必须沿着三分球底边线，罚篮线跑，不能跨线，被追到的追逐其他玩家。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

全场或半场2打一：
·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进攻要求挡拆、传切，模拟实战。
·每组至少进2颗球，不同水平组要求进球数不同。

:学员 :障碍物 :跑动路线



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）
5.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，所有同学已经掌握传接球上篮，但我们还要提高个人进攻终结能力，希望下节课同学们能好好练习基本基本技能，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 ▶▶▶

1.行进间双变相、行进间运球横移变向加速
2.复习半场二打一(传切)
3.挡拆配合

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。
·行进间双变相、行进间运球横移变向加速
·复习半场二打一(传切)
·挡拆配合
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

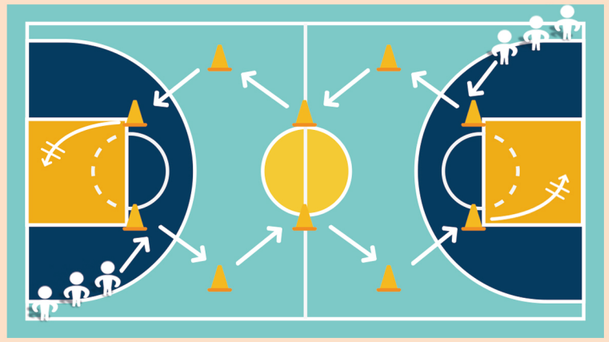
动态：

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

行进间双变向、行进间运球横移变向加速：

（1）学员按水平分成两两一组从底角出发。
（2）学员运球至标志桶处做双变向后加速至下一个标志桶继续进行，最后行进间上篮

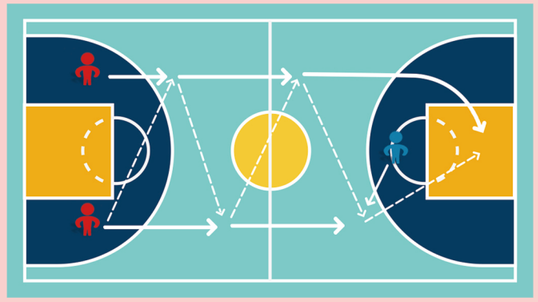


基本部分 ：15分钟

全场2打一：

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进攻要求挡拆、传切，模拟实战。

:学员　:跑动路线　:投篮



游戏 ：10分钟

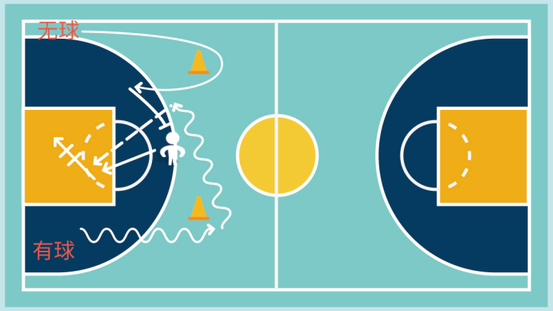
人形波浪：

学员手拉手围一圈，手臂依次呈波浪形状上下浮动，两名学员前后站立，互相从手臂下面追逐，追到获胜。

重点部分 ：25分钟

复习挡拆配合：

学员分为两个队，一侧有球，一侧无球，教练吹哨后，分别到标志桶处，无球队员用身体挡住持球队员防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，动作要双脚开立，双膝微屈，两臂屈肘于胸前，上体稍前倾，扩大挡拆面积。掩护队员在做好挡拆动作后，持球进攻队员快速移动找到合理位置，将球传给挡拆后切入篮下队员，投篮。



比赛部分 ：25分钟

比赛对抗：

1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：半场二打一，4V4
5不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了挡拆的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，挡拆配合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 ▶▶▶

1.行进间双变相、行进间运球横移变向加速
2.复习半场二打一(传切)
3.挡拆配合

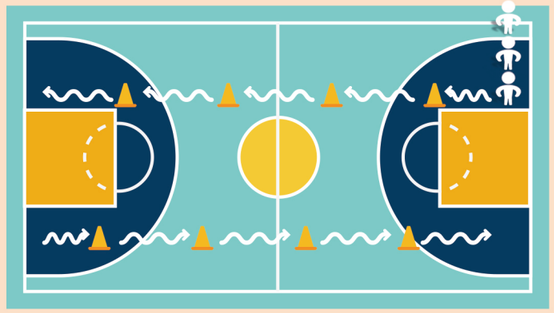
准备部分 ：10分钟

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。
·行进间双变相、行进间运球横移变向加速
·复习半场二打一(传切)
·挡拆配合
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

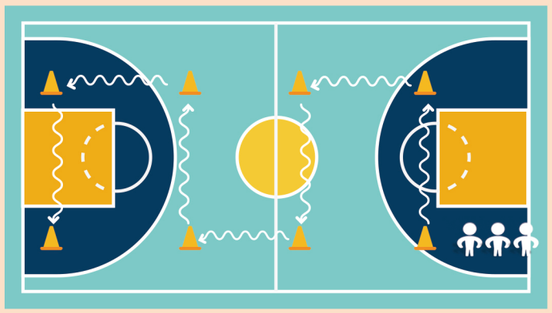
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

行进间双变向、行进间运球横移变向加速：
·行进间双变向教法：学员排队站好，教练摆放好标志桶，吹哨后加速运球至标志桶做双变向，加速到下一标志桶做双变向，依次类推。如图所示（5组）

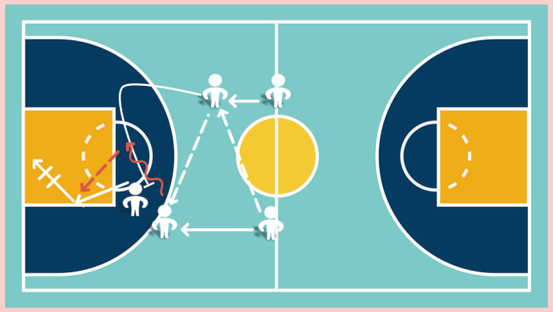


行进间运球横移变向加速教法：
·学员排队站好，教练摆放好标志桶，以左手开始运球为例，向右侧横移至标志桶，后做变向加速运球到前方标志桶，右手运球向左侧横移到标志桶，做变向加速运球到前方标志桶，以此类推，直至做到最后标志桶，如图所示。



基本部分 ：15分钟

复习半场二打一（挡拆）：
三人一组，两人进攻，一人防守，进攻队员做两线传球至攻击范围内，防守队员快速做防守，无球队员做挡拆，使同伴借以摆脱防守，动作要双脚开立，双膝微屈，两臂屈肘于胸前，上体稍前倾，扩大挡拆面积。掩护队员在做好挡拆动作后，持球进攻队员快速移动找到合理位置，将球传给挡拆后切入篮下队员，上篮或投篮。（10-15分钟）



游戏 ：10分钟

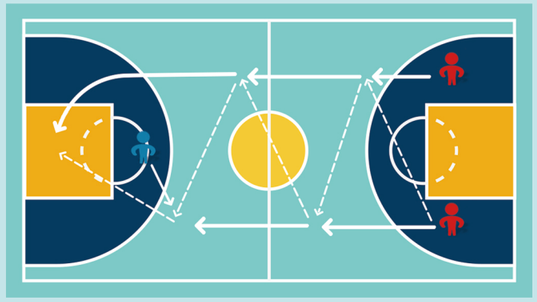
龙虎斗：
将学员分为两组，在中线处排队。每组每次只出一名学员，每人一球，教练哨响后加速运球去投篮，先投进者为队里加1分，此期间干扰对方可将球丢走。5分1局。

重点部分 >>>>> : 25分钟

全场二打一(传切)：

·三人一组，两人进攻，一人防守，进攻队员从底线出发，做两线快攻传球至攻击范围，吸引防守队员快速做防守，另一位队员找准时机向低位跑动接球，持球队员传球给队友，最终将球投进。如图所示

·20-25分钟



比赛部分 >>>>> : 25分钟

比赛对抗：

·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

·2v2 或 3v3

结束部分 >>>>> : 5分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经掌握挡拆配合，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，传球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 17

Do Your Best ▶▶▶

1.全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)
2.复习半场二打一(挡拆)
3.全场三打二

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字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)

·复习半场二打一(挡拆)

·全场三打二

·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

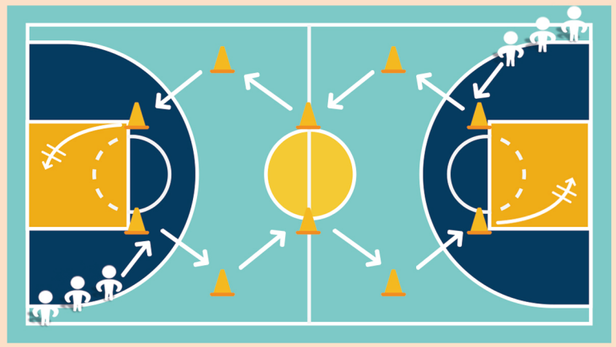
过渡部分 >>>>> : 10分钟

全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)：

·队员分成两组在底线排队，运球到第一个锥桶做体前，第二个锥桶胯下，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。每人4-6组。

·转换时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。

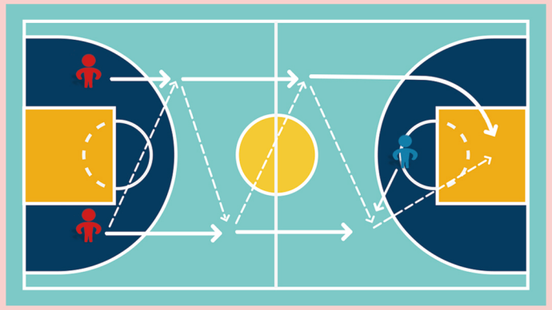
·加上防守人，两人一组。



基本部分 >>>>>> : 15分钟

复习半场二打一(挡拆):
· 方法：如下图所示，2人一组一球，从端线开始传球到对侧篮投篮后再传接球返回，第2组上1名队员防守，进攻队员通过挡拆配合，完成二攻一配合。
·要求：传接球推进速度快，当过中线后注意控制推进速度，视防守情况果断运用运球突破上篮或传切上篮。

←– :传球方向 :学员 ← :跑动路线

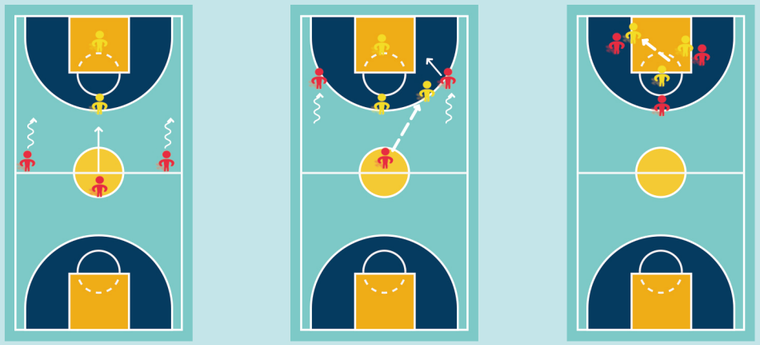


游戏 >>>>>> : 10分钟

传球吃鸡：
学员围成一个圆圈，中间站一名学员传球，可以虚晃传球和真传球，虚晃传球如果球没传动者淘汰，传球未接到淘汰，直到最后一名学员吃鸡。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

全场三打二：
·组织教法：三人一组，进行全场攻防对抗，防守方为两名队员，一名队员为接应队员。进攻回合结束后防守变为进攻，以此类推。
·动作要领：3打2时，原则是努力创造空位投篮机会。3个人通过传球和运球来吸引对方球员的注意，推荐的跑位是3个人分左中右三路前进，将球交给中间的人，中间的人对着篮筐，如果没有人防守，则三步上篮，如果有人防守，则传球给机会更好的队友，让他完成三步上篮。
总的来说就是吸引防守球员的注意力，然后将球传给处在空位机会的队友，2个人防守3个人必然会造成一个人空位的情况，抓住机会就能轻松得分。
·注：红方为进攻队员，黄方为防守队员
·练习要求：
1、无论是进攻还是防守快速落位进攻
2、持球人进攻必须有攻击威胁，吸引防守人后才能传球



比赛部分 >>>>>> : 25分钟

比赛： 3V3或4V4
要求： 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全场三打二，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 ▶▶▶

1.两线快攻(传三次)
2.复习全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)
3.全场三打二(传切、挡拆)

准备部分 ：10分钟

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

（4）教练介绍本节课的基本内容。

·两线快攻(传三次)

·复习全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)

·全场三打二(传切、挡拆)

·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

两线快攻：

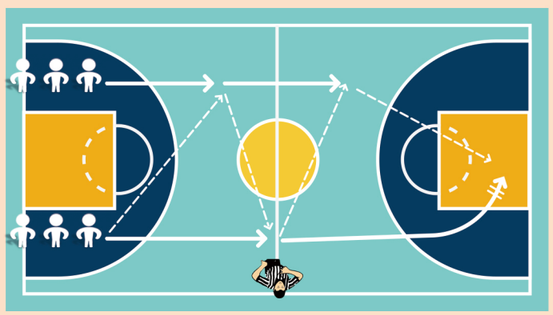
①两线传球

②两线传球上篮

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

·练习要求：传球时手脚配合协调，不走步。

·注：组数3-5组，时间合理分配，可根据重点内容自我延伸。



基本部分 ：15分钟

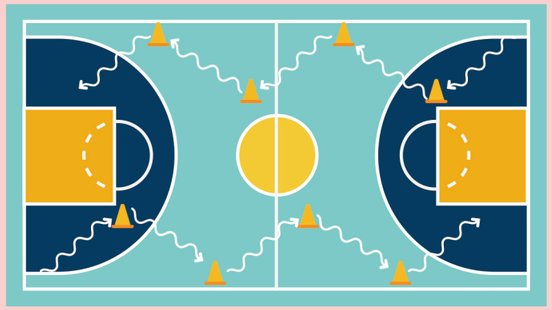
全场Z字体前、胯下、背后、转身运球（防守）：

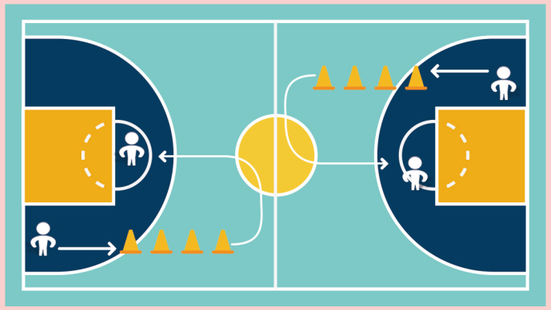
·两人一组，进攻人持球，防守人滑步防守，全场“Z”字运球，每到障碍物可以做体前、胯下、背后或转身变向，防守人利用防守滑步跟随进攻人的节奏防守。

·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。

:学员 :跑动路线 :障碍物 :投篮路线





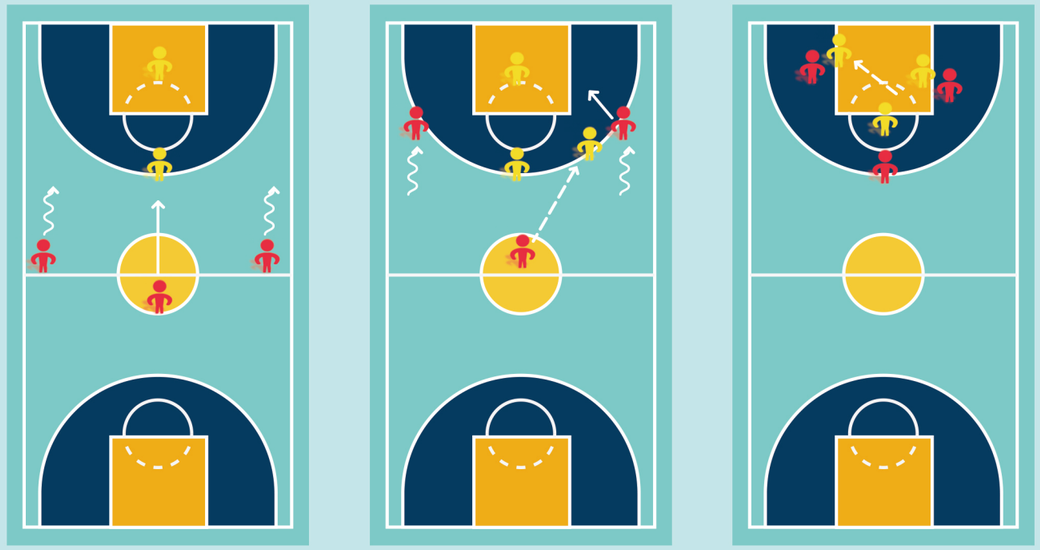
游戏 ：10分钟

打堡垒：

分成两组，前半场一组，后半场一组，前半场后半场各摆放一排锥桶，然后学员需要做变向过锥桶，之后在半场内进行上篮，如果进了，可以获得击打锥桶的机会击中记一分，没击中不加分，上篮不进可以击打，中线摆放锥桶，时间五分钟，积分多的组获胜。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

练习全场全场三打二：
·组织教法：三人一组，进行全场攻防对抗，防守方为两名队员，一名队员为接应队员。进攻回合结束后防守变为进攻，以此类推。
·动作要领：3打2时，原则是努力创造空位投篮机会。3个人通过传球和运球来吸引对方球员的注意，推荐的跑位是3个人分左中右三路前进，将球交给中间的人，中间的人对着篮筐，如果没有人防守，则三步上篮，如果有人防守，则传球给机会更好的队友，让他完成三步上篮。
总的来说就是吸引防守球员的注意力，然后将球传给处在空位机会的队友，2个人防守3个人必然会造成一个人空位的情况，抓住机会就能轻松得分。
·注：红方为进攻队员，黄方为防守队员
·练习要求：
1、无论是进攻还是防守快速落位进攻
2、持球人进攻必须有攻击威胁，吸引防守人后才能传球



L18

比赛部分 >>>>>> : 25分钟

赛前礼仪：
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了运球突破过人与全场1v2的技能，胯下运球掌握不好的同学课后要加强练习，这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

L18