

运球篇

U7暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





Lesson12 防守投篮及突破脚步训练 ● 35

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

行进间单手高低运球 单手V字运球

准备部分

>>>>> ⌚ : 10分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 基础球性练习: 地滚球绕障碍物
- 三威胁姿势及原地左右高低手运球
- 原地左右单手“V”字运球
- 行进间单手高低运球(左、右手, “一”字障碍物)
- 行进间单手V字运球(左、右手, “一”字障碍物)

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备:

全场慢跑6圈慢走一圈。

动态:

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

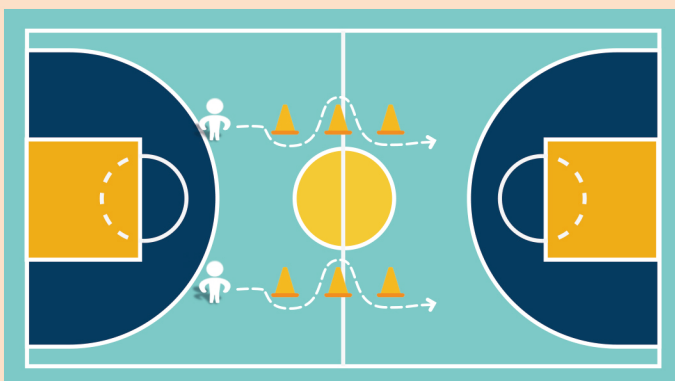
过渡部分

>>>>> ⌚ : 10分钟

基础球性练习:

1. 教练边示范边语言提示, 声音宏亮, 示范正确幅度大。
2. 两脚分开, 与肩同宽, 双脚正对前方。
3. 膝盖弯曲, 重心下沉, 将球置于地面, 五指分开, 用手指指尖倒指根的距离去拨动球。
4. 上身稍前倾, 抬头目视前方。

⚽ : 学员
← : 移动方向



基本部分

>>>>> ⌚ : 15分钟

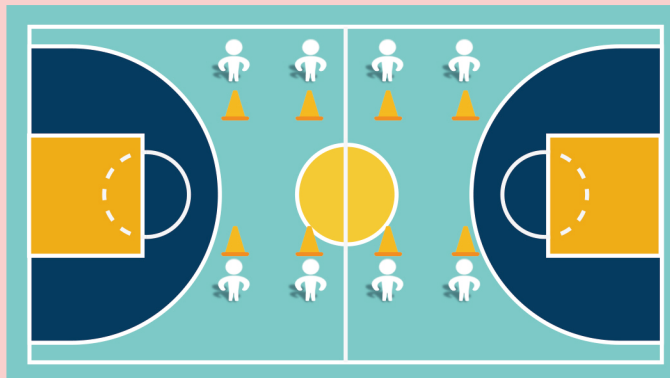
三威胁姿势及原地高低运球+原地V字运球(左、右)手:

低运球: 首先抬头, 目视前方, 两脚迅速弯屈, 降低重心, 上体前倾, 用身体和腿保护球, 同时用手短促地按拍球, 控制球从地面反弹的高度在膝部以下。

高运球: 首先抬头, 目视前方, 上体稍前倾, 以肘关节为轴, 用手按拍球的后侧上方, 球的落点在身体侧前方, 球反弹的高度在腰, 胸之间。

动作要领: 手按拍球的部位正确, 手脚配合协调。

单手V字运球: 首先双脚打开与肩同宽, 屈膝屈髋, 降低重心上身略微前倾。(以右手为例)将手放在球的左右两侧, 手腕手指发力左右拨拉球熟悉运球时左右控制球的感觉, 然后双手持球将球放在身体的右侧做一次V字运球注意右手的姿势是掌心冲右。



游戏

>>>>> ⌚ : 10分钟

青蛙过河:

首先队员分为两组, 想办法拍着球去对面抢碟子, 教练员站在中线左右跨步去摸队员, 被摸到的小朋友, 回起点和队员击掌才能继续前进。

重点部分

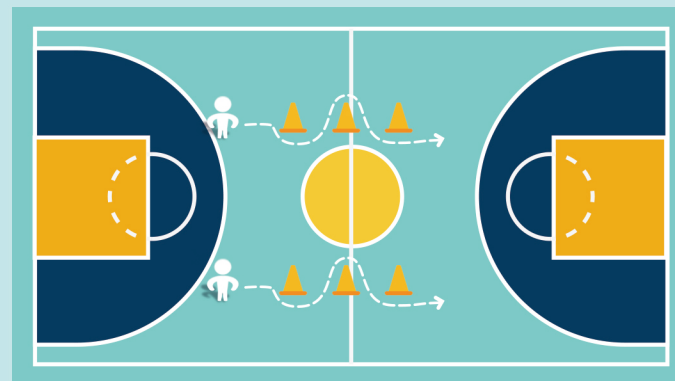
>>>>> ⌚ : 25分钟

行进间单手高低运球+单手V字(一字障碍物)

1. 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。

2. 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。

3. 单手V字运球: 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拉回, 手脚配合协调。



比赛部分

>>>>>>

: 25 分钟

规则讲解：
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。
赛后讲一下优点和不足
比赛：2V2或3V3

结束部分

>>>>>>

: 5 分钟

拉伸：
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经掌握行进间单手高低运球+单手v字运球，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影结束。

喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best >>>

敏捷梯脚步运球

准备部分

>>>>>>

: 10 分钟

课堂常规：

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容：
 - 原地体前双手地滚球
 - 原地体前变向运球(一哨一变、一哨两变)
 - 敏捷梯脚步运球

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

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

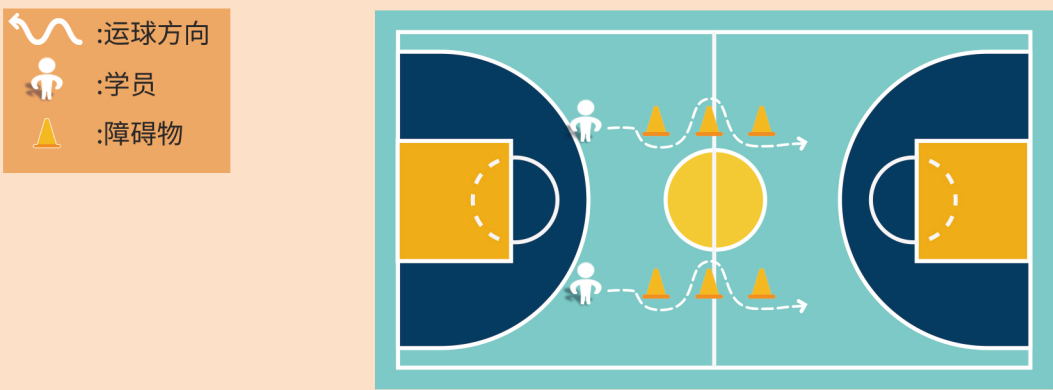
过渡部分

>>>>>>

: 10 分钟

复习行进间单手高低运球(左、右，“一”字障碍物)：

- 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。



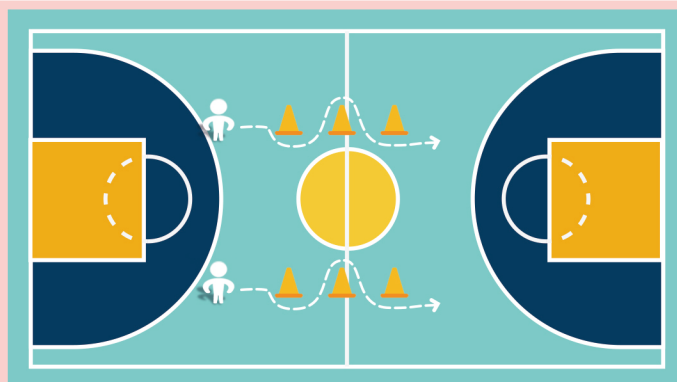
基本部分

>>>>> 🕒: 15 分钟



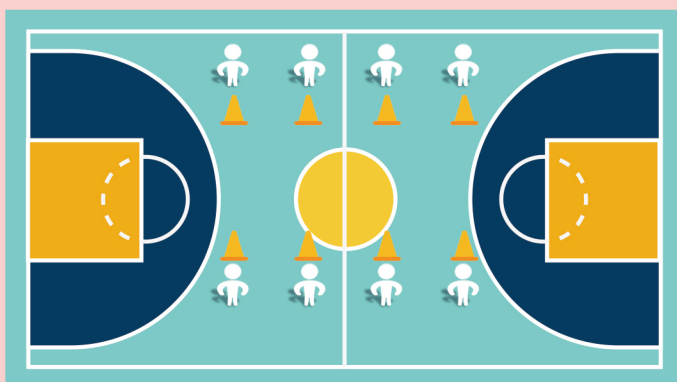
行进间单手V字运球（左、右，“一”字障碍物）：

·单手V字运球；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拉回，手脚配合协调。



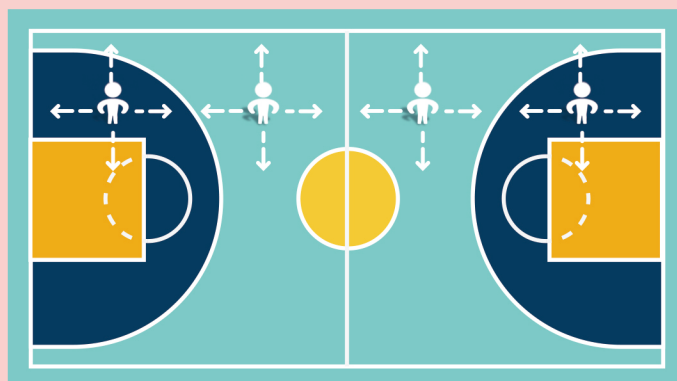
原地左、右手前后拉球：

·两脚打开与肩同宽，膝盖弯屈，降低重心，腰背挺直，将球放在身体一侧，手指向篮球上方按拍将球推出去之后再拉回，左右手同理。



防守型运球基本姿势及单手防守型基础运球前后左右移动：

·两脚打开与肩同宽，膝盖弯屈，重心降低，腰背挺直，手指打开，向下按拍球，另一只手向前伸展保护篮球，形成护球手。在拍球向前后左右移动时也是同理，把手向前伸形成护球手。



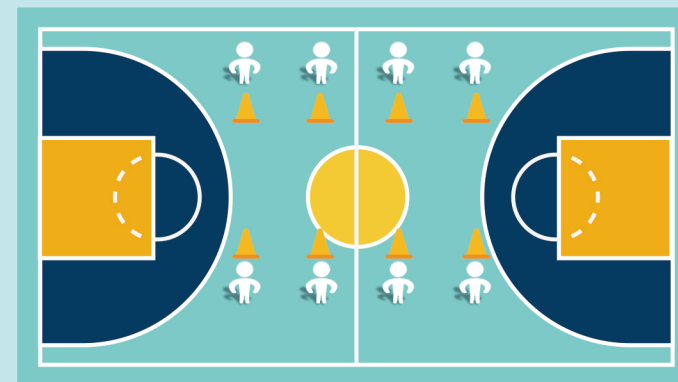
重点部分

>>>>> 🕒: 25 分钟



原地体前地滚球：▶

·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，左手手指放在球的左侧将球贴于地面拨到右手手指，反复拨球。



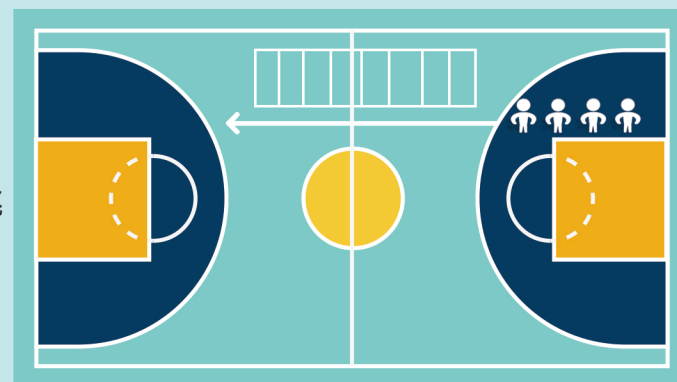
◀原地体前变向运球（一哨一变、一哨两变）

·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，教练吹哨，变向一次，变向两次。

👤:学员 ▲:标志碟 ←:学员移动方向 ↔:传球方向

敏捷梯脚步运球：▶

·学员手指拍球，在敏捷梯里做前前后后，开合跳脚步运球，左右手交替进行。



游戏

>>>>> 🕒: 10 分钟



串冰糖葫芦：

·学员每人一颗球在场地中央拍球，听教练口中的数字，教练说出数字几，学员就要几个人组合把球叠加在一起，以此类推。

比赛部分

>>>>> 🕒: 25 分钟



规则讲解：

赛前(按照年龄，身高，技术)分组

不要走步违例，不能二次运球，注意打手犯规

球权：跳球，猜拳

比赛：全场3v3 4v4

赛前礼仪：相互学习

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了敏捷梯脚步运球,敏捷梯脚跳运球。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~

Lesson3

Do Your Best ▶▶▶

行进间体前变向绕一字障碍物 (单变向、双变向)

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:

- 运球冲刺跑
- 原地体前变向运球
- 行进间体前变向绕“一”字障碍物(单变向、双变向)

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

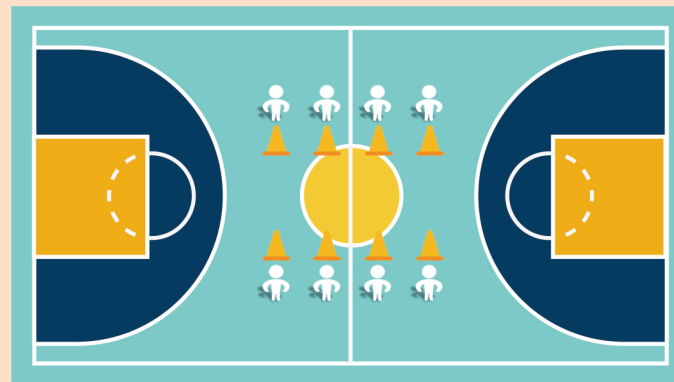
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

复习原地体前变向运球(一哨一变、一哨两变):

- 组织教法:用标志碟将10人分两列散开,两两相对。
- 两脚打开,重心降低,目视前方,后背挺直,教练员吹一次哨运球变向一次(一哨两变)20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。

 :学员  :障碍物

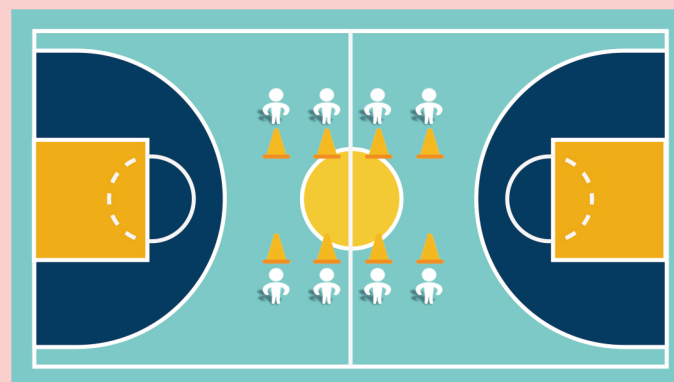


基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

敏捷梯脚步运球,原地左、右手V字运球:

- 摆放两个敏捷梯,让学员分开两组排队。
- 让同学们完成教练相应的脚步(1)两步一格(2)开合跳(3)单脚进出交替。
- 学员均分成两组面对面站在球场中央。
- 练习体前V字运球时,要求学员在三威胁姿势控制下完成,两次原地运球衔接一次单手体前V字运球。V字运球时手指向下,手心向内,拍球的侧上方落点在两腿之间,幅度越大越好,且高度不要超过腹部。



游戏

>>>>>>  : 10 分钟

砸地拍手:

- 游戏开始前学员围成半圆教练站中间,教练员拿球,拍球落地的同时学员鼓掌,如果慢了就淘汰,然后做拍球假动作,球没落地有学员鼓掌也会淘汰
- 此游戏来锻炼孩子们的反应能力

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

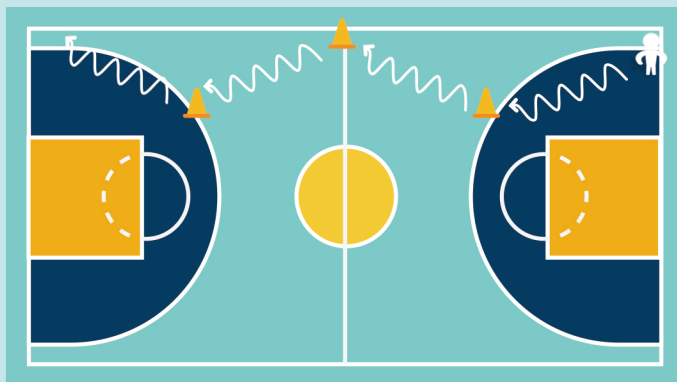
运球冲刺跑、原地体前变向运球、行进间体前变向绕“一”字障碍物(单变向、双变向)

· 运球冲刺跑,将学员分成五组(两两一组)底线排队站好,教练员吹哨后运球冲刺跑,回来时和下一名队员击掌喊加油,依次交替进行。

· 学员均分成两组面对面站在球场中央。练习体前变向运球时,要求学员在三威胁姿势控制下完成,教练员吹哨一次运球变向一次(一哨两次)。

· 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。

· 右(左)手加速运球,遇到锥桶停下做单变向(双变向),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。



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)

赛后讲一下优点和不足

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原地体前变向运球、行进间体前变向绕“一”字障碍物(单变向、双变向),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~

Lesson4

Do Your Best >>>

行进间Z字运球

(要求运球变向时脚步正确并且转髋)

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。

· 行进间变相跑动作练习(要求脚步正确并转髋)

· 行进间“Z”字运球(要求运球变向时脚步正确并且转髋)

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

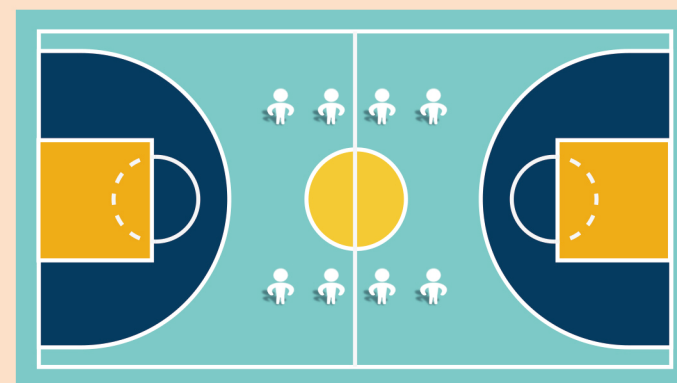
原地前后拉球及提前变向运球、运球冲刺跑:

· 用标志碟将12人分两列散开,两两相对

· 目视前方,后背挺直,两球分别落在两脚前面

· 运球冲刺跑:阵型不变,当教练吹哨,右手运球跑向对面的标志碟(5-10分钟)

· 易错点:目视前方,而不是眼睛盯着球;手部控制球的位置是手指而不是手掌心;球的落点分别坐在左右两脚的脚尖前面,而不是都落在中间



基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

左右手行进间急停急起（“一”障碍物、单变向、双变向）：

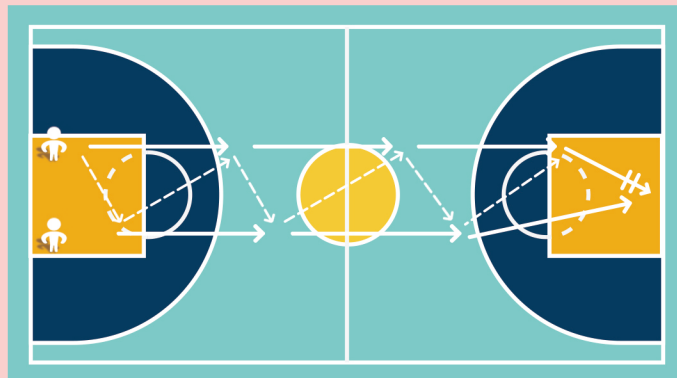
同学们分两组站在对角底线

急停急起：右手为例，运球至第一个障碍物，降低重心，左脚在前右脚在后，球落在右脚脚尖附近，左手向前抬起保护球，目视前方，大力运球两次加速至下一障碍物

急停急起单变向：同上，运球至第一个标志碟处侧身停下大力运球两次，然后做体前变向至下一锥桶
4.急停急起双变向：同上，运球至第一个标志碟处侧身停下大力运球两次，然后做两次体前变向至下一锥桶。

（15分钟：每个动作8组）

易错点：到锥桶处侧身运球时，眼睛没有向前看而是在看球，护球手没有抬起来



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

认识场地：边线，底线，罚篮线

介绍比赛得分方式：投篮或上篮

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

赛前礼仪：双方球员相互致意（向对方学习）

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行进间Z字运球了，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！

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

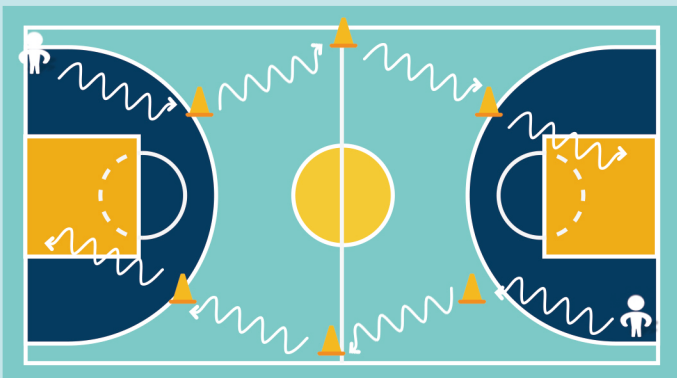
行进间Z字运球（要求运球变向时脚步正确并且转髋）：

·同学们分两组站在对角底线。

·行进间Z字运球：运球至第一个障碍物处，双脚左右打开，降低身体重心，大力运球两次后做提前变向，同时转动髋关节，压低肩膀，运球至下一障碍物。

·3.动作要领：做提前变向的同时转动髋关节（25分钟：10组）

·易错点：提前变向时没有降低重心，没有通过髋关节带动身体转动。



Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

行进间体前变相向、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
- 运球急停投篮练习
- 体前变向运球加速急停投篮

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

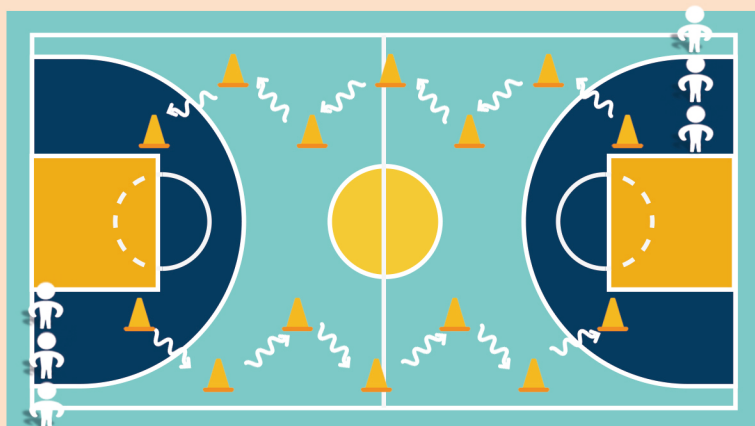


: 10 分钟



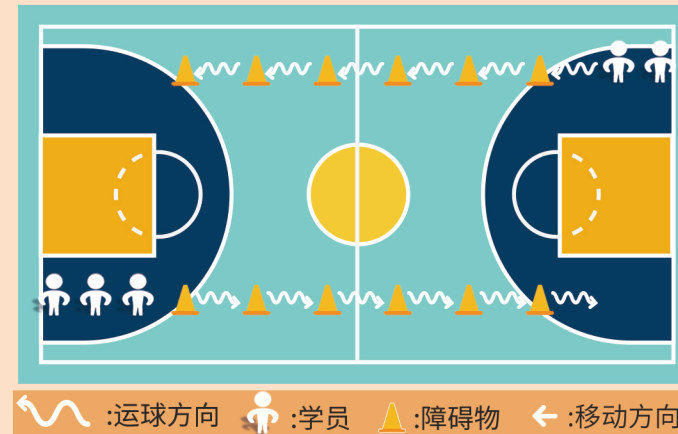
复习行进间体前变向, 左右手行进间急停急起 (单变向, 双变向) 行进间体前变向:

- 组织教法: 两边底线每边四位同学, 锥桶后面排队;
- 动作要领: 从第一个锥桶出发, 运球到下一个锥桶后, 两脚打开降低重心, 原地运一次球后做体前变向, 同时转动髋关节, 压低肩膀, 运球至下一障碍物



左右手行进间急停急起 (单变向, 双变向):

- 同学们分两组站在对角底线
- 急停急起: 右手为例, 运球至第一个障碍物, 降低重心, 左脚在前右脚在后, 球落在右脚脚尖附近, 左手向前抬起保护球, 目视前方, 大力运球两次加速至下一障碍物。
- 急停急起单变向: 同上, 运球至第一个标志碟处侧身停下大力运球两次, 然后做体前变向至下一锥桶。
- 急停急起双变向: 同上, 运球至第一个标志碟处侧身停下大力运球两次, 然后做两次体前变向至下一锥桶



基本部分

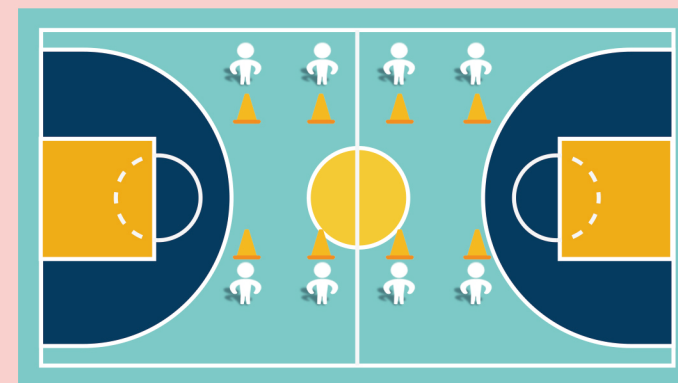


: 15 分钟



原地投篮动作 (手型、发力方式):

- 组织教法: 放两排锥桶, 每排四位同学, 锥桶后面站, 只有第一排同学拿球, 第一排做原地投篮动作把球投给第二排同学
- 2.动作要领: 两脚打开与肩同宽, 身体稍微向前倾斜, 膝盖微曲, 双手握球放于胸前, 投篮时投篮手要将球拖住, 手肘弯曲, 手臂伸直, 投篮手要将球向前推出, 同时辅助手跟随, 手臂伸直, 投篮时要目视前方。



无球和有球的一步急停、两步急停

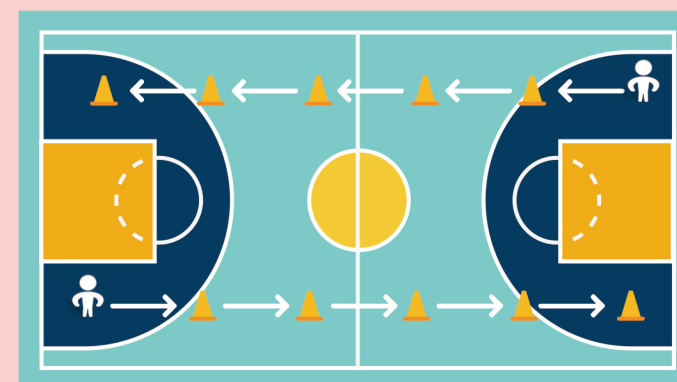
- 组织教法: 两边底线每边四位同学, 摆出一字标志碟。
- 动作要领:

无球一步急停: 底线出发, 到标志碟后双脚同时起跳同时落地, 两脚打开降低重心

无球两步急停: 底线出发, 到标志碟后左脚先停住, 随后右脚跟上, 两脚打开平行站, 屈膝降重心

有球一步急停: 底线运球出发, 到标志碟前大力运球然后合球双脚同时起跳落地, 双脚打开与肩同宽, 屈膝, 屁股向后坐。

有球两步急停: 底线出发以右手运球为例, 到标志碟前合球的同时左脚先停随后右脚跟上, 两脚平行与肩同宽站, 屈膝, 屁股向后坐



游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

抢锥桶:

学员分两排面对面站好,锥桶放中间,教练员说出身体的哪个部位学员必须双手去触摸,当喊道锥桶的时候,看谁能抢到锥桶

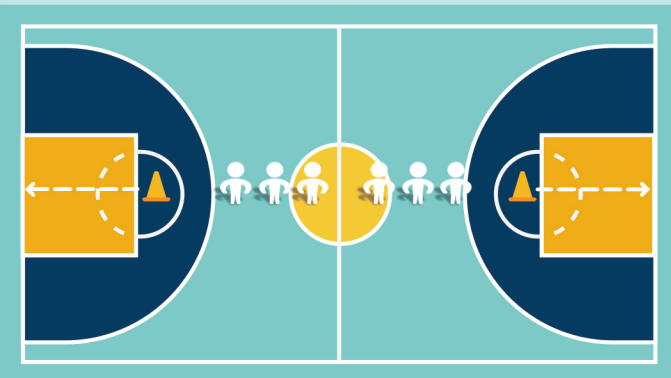
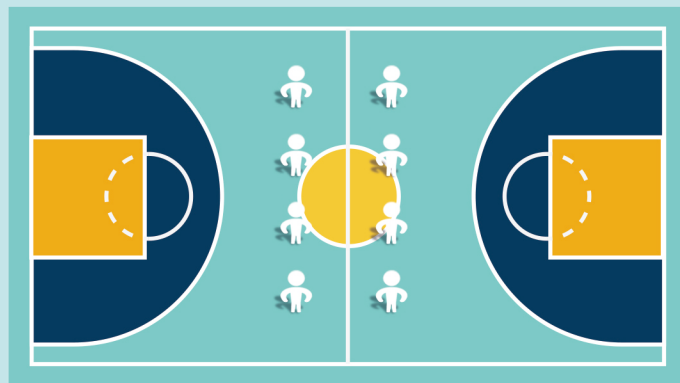
L5

重点部分

>>>>>> : 25 分钟..... 

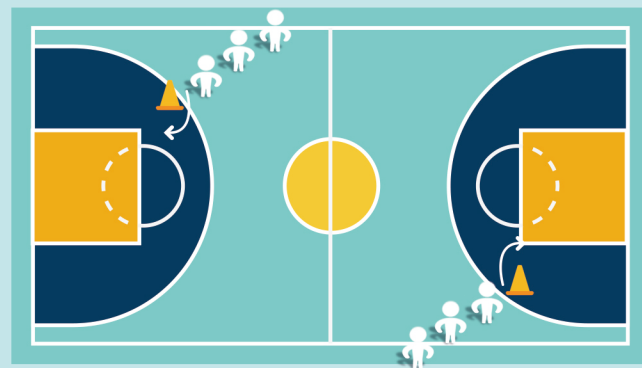
原地双手高低运球:

- 组织教法:学员分两组面对面站,第一排同学拿两颗球,第一排同学做的时候第二排同学负责纠正动作
- 动作要领:两脚打开略比肩宽,屈膝降重心,目视前方,两颗球的频率错开,一颗球落地,另一颗球弹起,找好节奏,开始时可以做慢一点,找好节奏后逐渐加速



运球急停投篮

- 两边半场弧顶三分线位置每边四位同学。
- 动作要领:从三分线位置出发,向前方运球,到罚球线位置合球两脚同时起跳落地,双脚打开与肩同宽,屈膝,屁股向后坐,然后跳起投篮,要注意投篮时要目视篮筐。



体前变向运球加速急停投篮

- 组织教法:两边半场三分线四十五度角位置锥桶后排队,吹一次哨做一次
- 动作要领:两脚打开降低重心,原地运一次球后做体前变向,同时转动髋关节,压低肩膀,向前运球加速后,合球的同时右脚停住,左脚快速跟上,两脚打开屈膝降重心,然后快速起跳投篮

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)

不要走不为例,不能二次运球,注意打手犯规

比赛:全场3v3 全场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了运球投篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,行进间双手高运球绕障碍物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 ▶▶▶

运球一步两步急停 衔接投篮

准备部分

>>>>> 🏀 : 10分钟

课堂常规:

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

- 原地背后运球练习(一哨一拍)
- 防守脚步训练
- 全场Z字后滑步

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

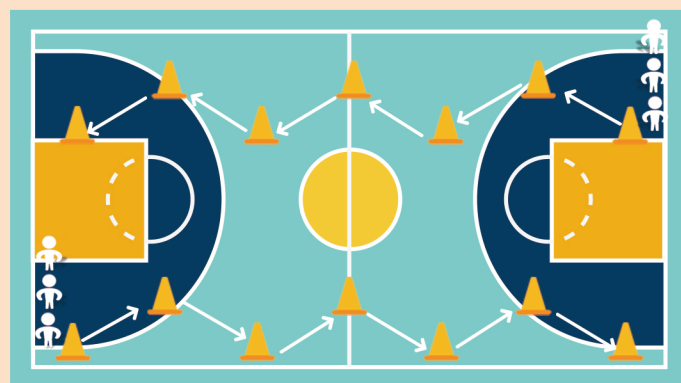
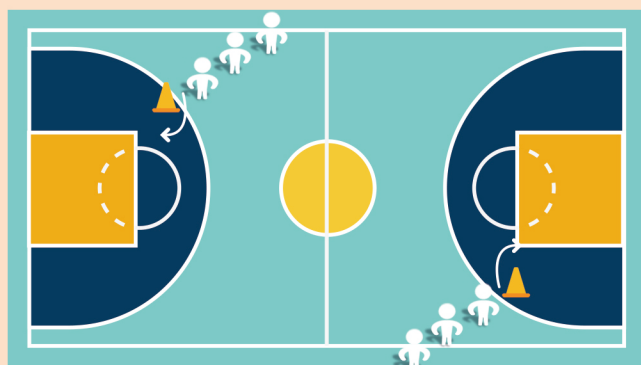
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀 : 10分钟

复习行进间z字运球 体前变向运球加速急停投篮

- 组织教法: 两边底线各排一队学员, 按z字路线向前完成行进运球, 遇障碍物做双手体前向动作



体前变向运球加速急停投篮

- 组织教法: 两边半场三分线四十五度角位置锥桶后排队, 吹一次哨做一次
- 动作要领: 两脚打开降低重心, 原地运一次球后做体前变向, 同时转动髋关节, 压低肩膀, 向前运球加速后, 合球的同时右脚停住, 左脚快速跟上, 两脚打开屈膝降重心, 然后快速起跳投篮

基本部分

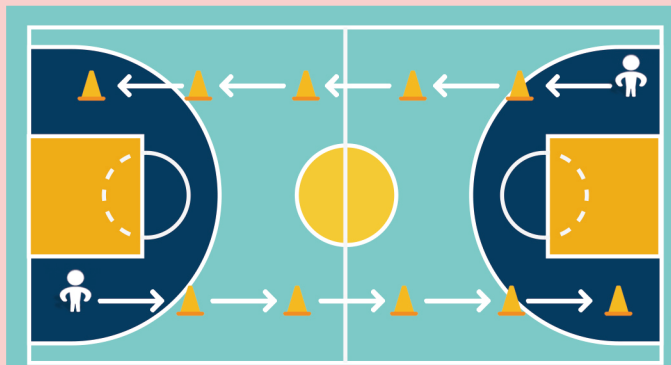
>>>>> 🏀 : 15分钟

行进间高低运球 运球一步 两步急停衔接投篮

- 组织教法: 两边底线每边四位同学, 摆出一字标志碟
- 动作要领:
一步急停: 底线出发, 到标志碟后双脚同时起跳同时落地, 两脚打开降低重心
两步急停: 底线出发, 到标志碟后左脚先停住, 随后右脚跟上, 两脚打开平行站, 屈膝降重心
有球一步急停: 底线运球出发, 到标志碟前大力运球然后合球双脚同时起跳落地, 双脚打开与肩同宽, 屈膝, 屁股向后坐。

有球两步急停: 底线出发以右手运球为例, 到标志碟前合球的同时左脚先停随后右脚跟上, 两脚平行与肩同宽站, 屈膝, 屁股向后坐。

行进间高低运球: 两边底线有4位同学, 向前做低运球动作, 低运球将球的高度压在膝盖以下。目视前方, 护球手护球, 大力运球向前行进, 大力运球压住球, 使球的高度不超过肩膀。



👤 : 学员 🟡 : 障碍物 ← : 学员移动方向

游戏

>>>>> 🏀 : 10分钟

顶牛:

游戏玩法: 要求两个学员一组持球站在中圈内。教练员吹哨后两名学员保持运球进行身体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。

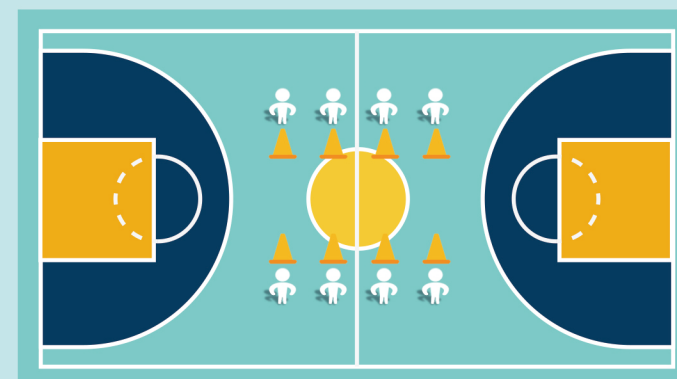
重点部分

>>>>> 🏀 : 25分钟

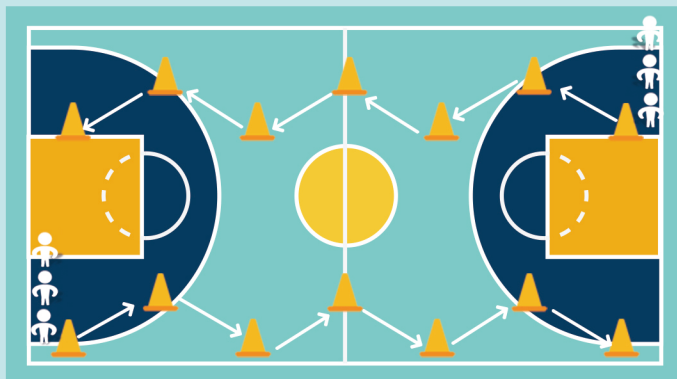
原地背后运球练习 防守脚步训练 全场z字后滑步

- 讲解示范原地背后运球技术动作
- 按图所示要求学员做背后运球原地练习
- 教学方法: 要求学员, 双脚打开, 重心压低, 将球从右手运球从右脚侧前方按适当的节奏运至右脚右后方, 背后变向给左手, 左手运球从左脚脚后至左脚脚前环绕全身, 循序练习。

👤 : 学员
← : 学员移动方向



完成全场Z字后滑步练习。



比赛部分

>>>>>  : 25 分钟 

比赛：2v2或3v3

结束部分

>>>>> : 5 分钟..... 

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best ▶▶▶

Z字变向运球 原地传球

准备部分

>>>>>  : 10分钟 

第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>  : 10分钟

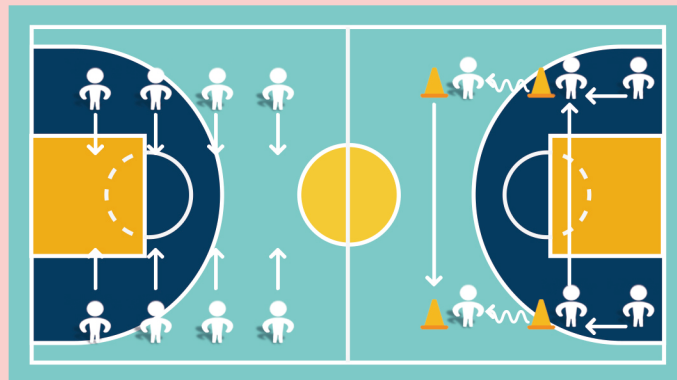
每个动作2-3组，时间合理分配，注意动作细节

基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

讲解示范双球胸前、击地传球技术动作:

- 两人一组原地胸前平传球
- 两人一组原地击地传球
- 两人一组行进间运球急停交替胸前传球
- 两人一组行进间运球急停交替击地传球



 :运球方向  :学员  :障碍物  :传球

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

- 1 不允许携带球或双手运球
- 2 防守时不允许打人、拉人、推人、抱人
- 3 人盯人防守
- 4 无球进攻队员要跑在球的前面找没人的地方要球
- 5 无球进攻队员要球时要说话
- 6 无球进攻队员要球时要离有球人一段距离

比赛: 小全场4V4或3V3

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

- 蝴蝶式
- 坐位体前屈
- 跨栏步
- 跨栏步平躺
- 海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握背后运球,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~

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

抢夺积分赛:

- 学员分两组进行pk
- 起点: 中线, 碟子底线
- 碟子1分, 加速运球去拿碟子, 加速返回。锥桶2分, 加速运球去, 回退运球返回

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

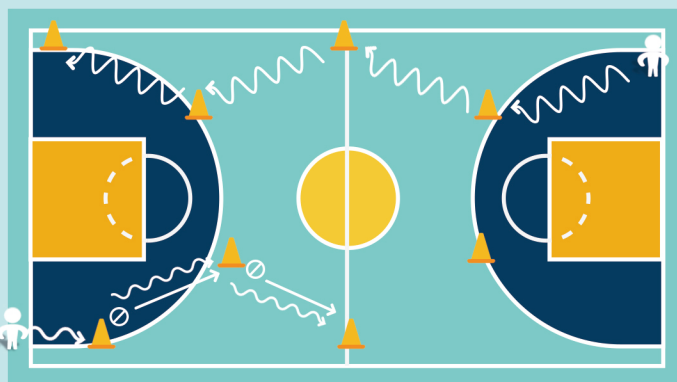
讲解示范行进间Z字背后运球技术动作

Z字锥桶做背后运球(沉肩、转体、蹬地加速)

两人一组加消极防守做Z字变向(体前变向、背后变向)

两人一组全场无锥桶标记,一人做变向,一人做消极影子防守

 :运球方向  :学员  :障碍物  :防守学员



Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

行进间双手高，低运球 (绕一字障碍物)

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。

·原地双手时差运球及双手“V”字运球

·原地双手“V”字运球(上干扰)

·行进间双手高、低运球(绕一字障碍物)

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分

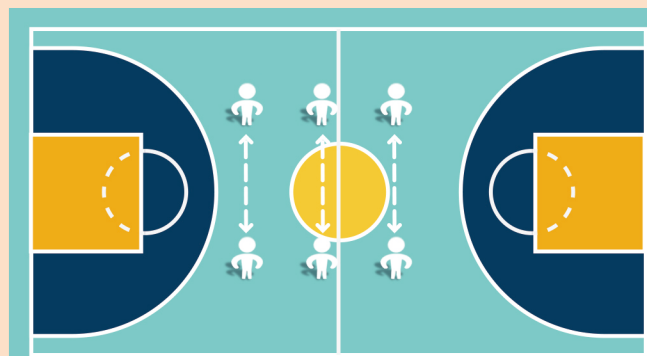
>>>>> 🏀: 10分钟

复习双手胸前,击地传球:

·组织教法：站在标志碟所在的位置。两人一组面对面。一组一个球。

·教学教法：教练吹哨一次就传球一次，要求传球力量大，平稳，球不落地，一组10次。每人做三组。之后衔接击地传球。注意手型的固定。

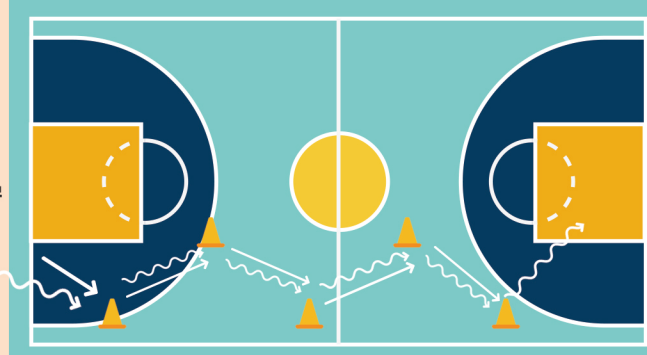
🏀:运球方向 🧑:学员 ←:滑步方向 🏀:运球方向



影子防守(消极)下行进间“Z”字运球(体前变向):

·组织教法：场上摆放Z字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。

·教学教法：进攻人右手出发运球到锥桶位置，做体前变向，面对的防守人做防守滑步，两人保持一步距离。防守人做消极防守，给进攻人一个进攻的压力，不能去抢断。防守人要跟随进攻人，进攻人去哪防守人就要跟住。



基本部分

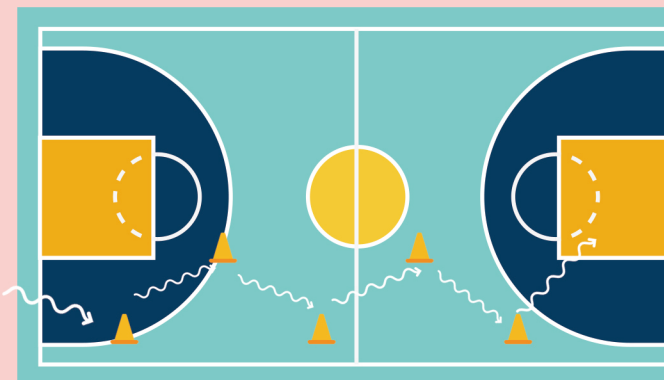
>>>>> 🏀: 15分钟

行进间背后运球:

·组织教法：场上摆放Z字型障碍物。球员站在底线排队，第一个人做完下一个出发

·教学教法：球员运球到锥桶时做背后运球，背后运球时换手要快。落球点在身体的中间正后方。每人做5组，做到对面进行上篮

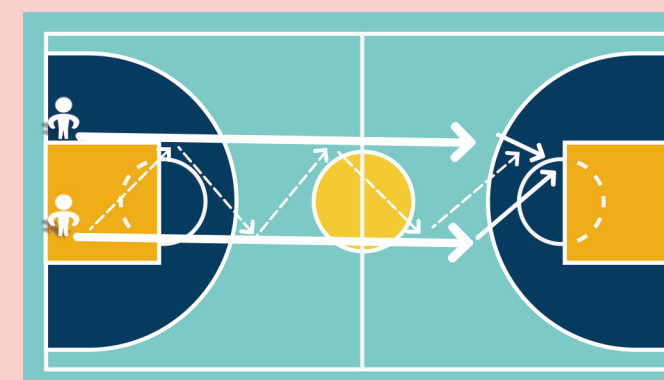
可以告诉球员用你的持球手拍自己的另一侧的屁股，球不能砸脚跟



行进间双手胸前，击地传球加一步急停投篮:

·组织教法：两人一组面对面站，一人在底线和罚篮站位线左侧交点，另一个在右侧交点

·教学教法：两人侧身跑向前做行进间双手胸前传球。注意不能走不为例，两步之内把球传出去。传到对面篮筐下，接球人做一步急停，停稳后投篮，另一个抢篮板，球不落地。做完后两人走场外，回来排队



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

溜猴:

·学员围成一个圈。中间站一个学员收费，学员站在原地。相互传球，中间猴去抢球，抢到球后，对应的学员去当猴

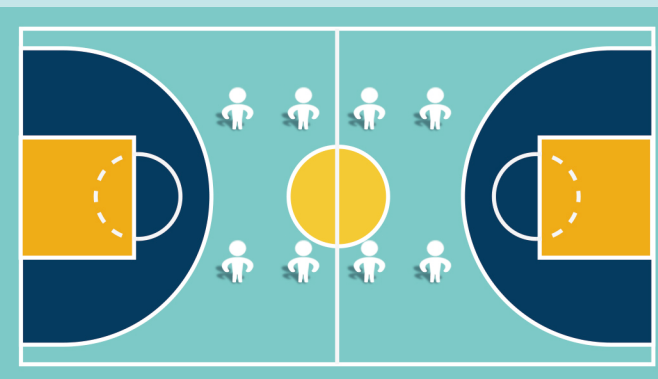
重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

原地双手时差运球及双手“V”字运球：

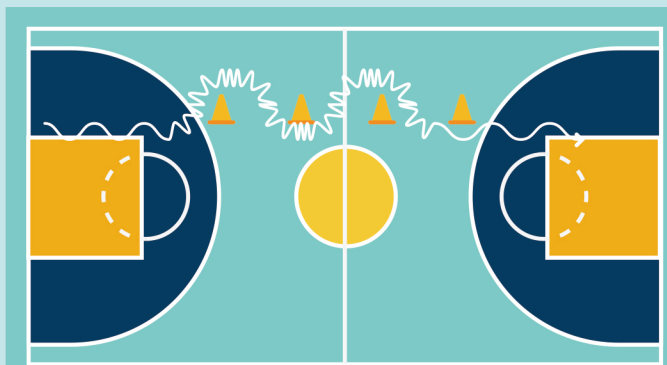
- 组织教法：球员在标志碟的位置站好。每人一个球
- 教学教法：教练发出口令进行双手时差运球以及双手V字运球。每人5组，每组100次。双手要协调，不能失误

←:传球方向  :学员  :障碍物  :上篮



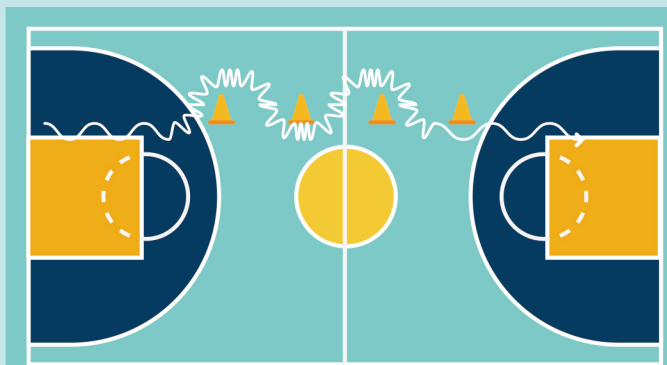
原地双手“V”字运球（上干扰）：

- 组织教法：球员在标志碟的位置站好。每人一个球，两个人一组，二排的把球给第一排。做双手V字运球，第二排的在前面进行干扰。每组50个



行进间双手高,低运球（绕一字障碍物）：

- 组织教法：所有球员在底线排队。场上摆放一字锥桶
- 教学教法：双手行进间低运球，到锥桶时在一侧绕过锥桶，走一字，做到头从侧面跑回来排队



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）

不要走步违例，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行进间双手高运球绕障碍物的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，行进间双手高运球绕障碍物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~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

— 顺步交叉步练习 —

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规：

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

·顺步交叉步脚步练习

·全场“Z”字顺步、交叉步突破及衔接一步、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

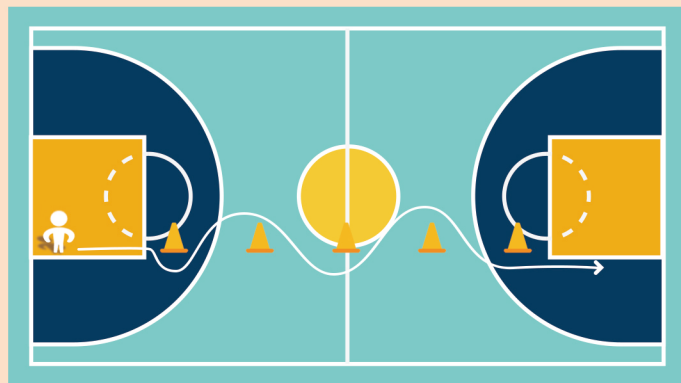
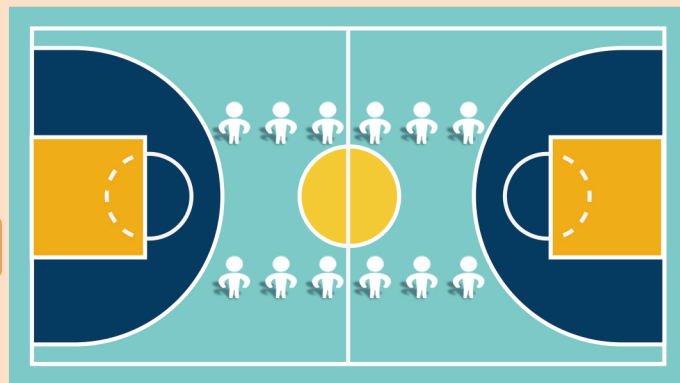
>>>>> : 10分钟

原地双手“V”字运球（上干扰）：

组织教法：球员在标志碟的位置站好。每人一个球，两个人一组，二排的把球给第一排。做双手V字运球，第二排的在前面进行干扰。每组50个

行进间双手高、低运球（绕一字障碍物）：

组织教法：所有球员在底线排队。场上摆放一字锥桶
教学教法：双手行进间低运球，到锥桶时在一侧绕过锥桶，走一字，做到头从侧面跑回来排队

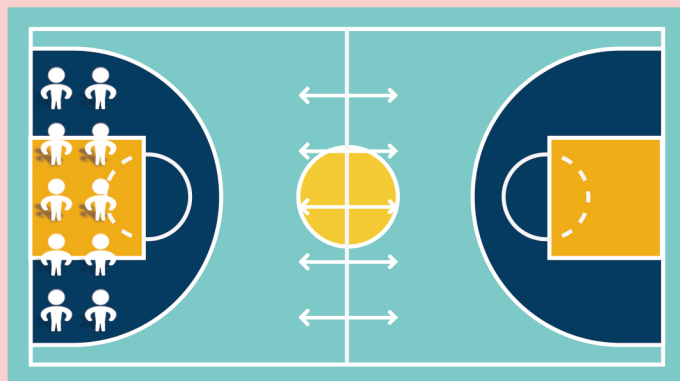


基本部分

>>>>> : 15分钟

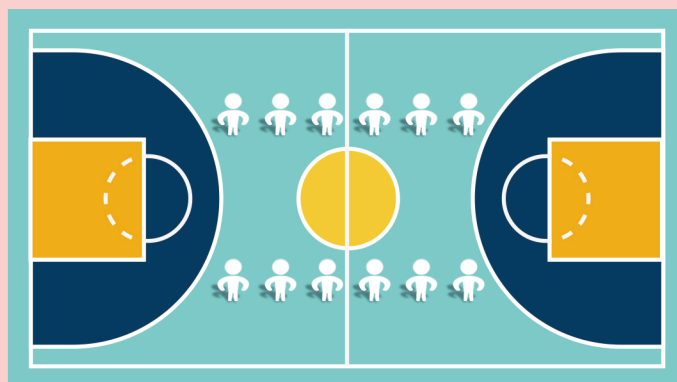
原地双手前后拉球：

·组织教法：球员在标志碟的位置站好。每人一个球，两个人一组，二排的把球给第一排。做双手前后拉球，第二排的在前面进行提示干扰。每组50个



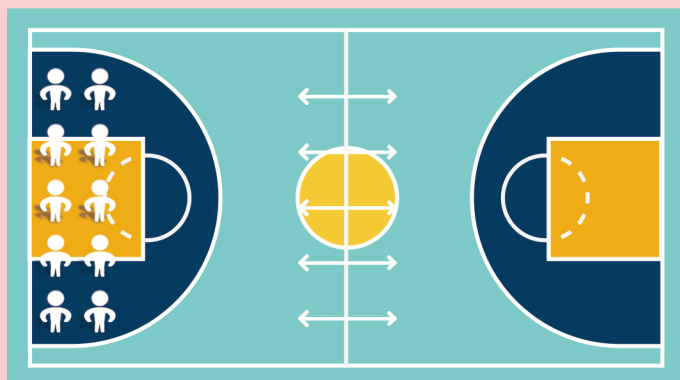
行进间双手时差运球：

·组织教法：两人一组站在底线，持球人两颗球，另一名队员双手放在持球人肩上，做阻力对抗。持球人做双手不同频率运球，到对面底线交换位置。4组



行进间双手运球（有对抗）：

·组织教法：两人一组站在底线，持球人两颗球，另一名队员双手放在持球人肩上，做阻力对抗。持球人做双手同频率运球，到对面底线交换位置。4组



游戏

>>>>> : 10分钟

篮球保卫战：

每人1颗篮球，可以低运球、高运球、体前变向.....

保护好自己球的同时可以用另一只手把别人的球打出安全区，则别人淘汰。

淘汰区域分别为全场、半场、三分线以内，每次听到哨声要迅速进入到安全区内。

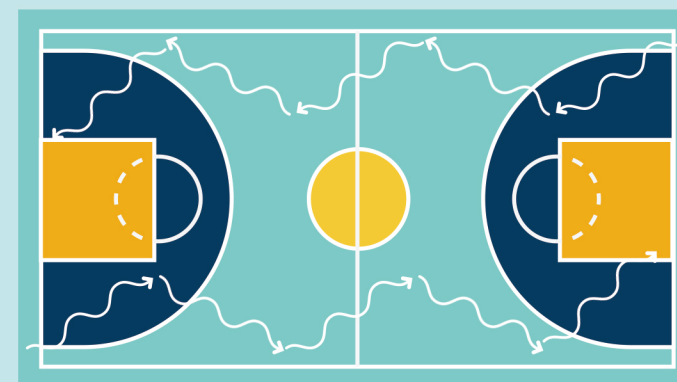
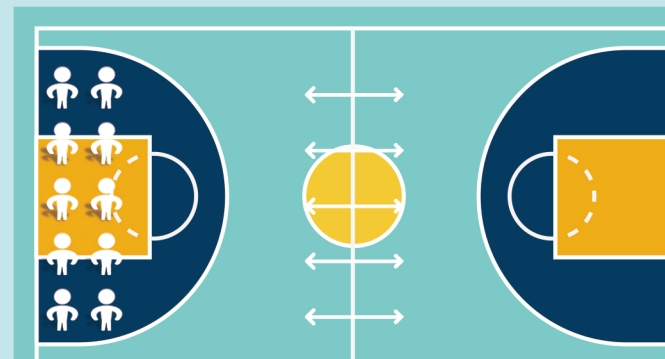
淘汰的同学在圈外充当裁判

重点部分

>>>>> : 25分钟

顺步交叉步脚步练习：

顺步：所有学员底线一排分成2组，三威胁基本姿势。以右侧为例，右脚向右前方跨一步，左脚跟随，还原到基本姿势。注意转髋、蹬地、跨步。左侧则相反。
交叉步：所有学员底线一排分成2组，三威胁基本姿势。以右侧为例，左脚向右前方跨一步，右脚跟随，还原到基本姿势。注意转髋、蹬地、跨步。左侧则相反。



全场“Z”字顺步、交叉步突破及衔接一步、两步急停投篮：

顺步：底线出发，到达障碍物一步急停顺步加速突破。

全场“Z”运球，最后障碍物通过后一步或两步急停终结

交叉步：底线出发，到达障碍物一步急停交叉步加速突破。全场“Z”运球，最后障碍物通过后一步或两步急停终结。

比赛部分

>>>>> : 25分钟

规则讲解：

介绍比赛得分方式：投篮或上篮

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场4V4 3v3

要求：运用三步上篮技术，迅速回防

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和交叉步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~

L10

Lesson 10

Do Your Best >>>

行进间Z字运球、全场1V1

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(后转身)

·全场1V1(要求防守脚步跟上,要求进攻多做变向运球)

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

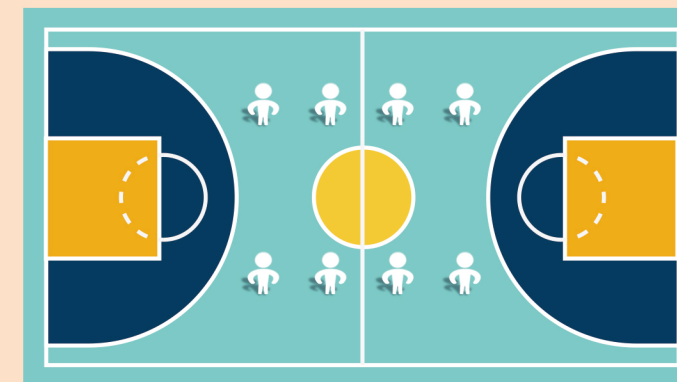
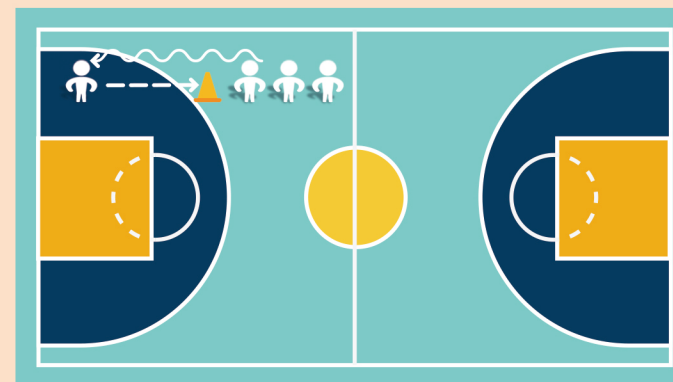
>>>>>  : 10 分钟

讲解示范接球后顺步、交叉步突破、原地双手前后拉球技术动作:

复习接球后顺步、交叉步突破(图1)

复习原地双手前后拉球(图2)

 :运球方向  :学员  :传球方向



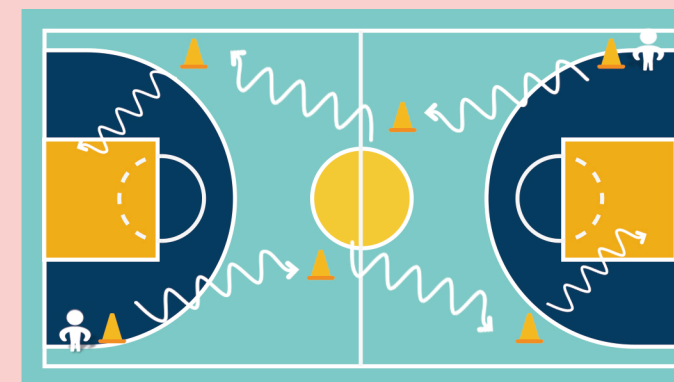
L10

基本部分

>>>>>  : 15 分钟

讲解示范行进间“Z”字双手时差运球、行进间“Z”字运球加影子防守(积极)、后转身运球脚步练习技术动作:

- 行进间“Z”字双手时差运球、行进间“Z”字运球加影子防守(积极)
- 后转身运球脚步练习



游戏

>>>>>  : 10 分钟

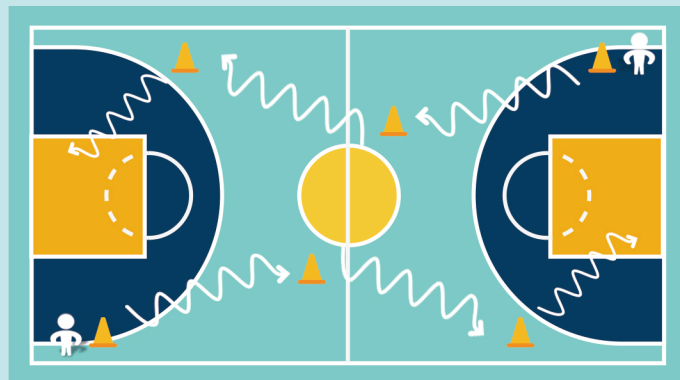
传球抓人:

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

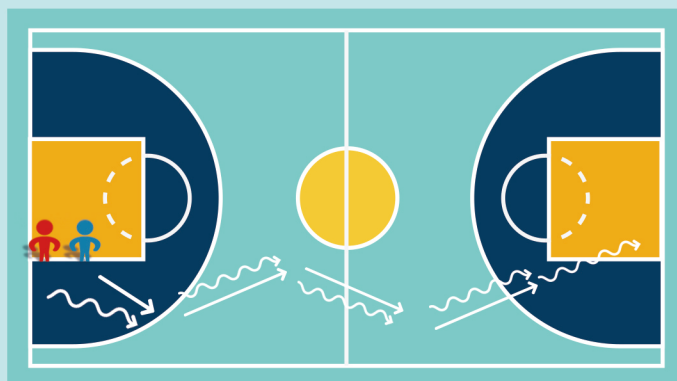
重点部分

>>>>>> 🏀: 25分钟

行进间“Z”字运球（后转身）图1：
以右手运球为例，标志桶处侧身护球，以左脚为轴做后转身，换左手运球
到标志桶处做侧身护球，以右脚为轴做后转身，换右手运球，依次类推



全场1V1（要求防守脚步跟上，要求进攻多做变向运球）图2：



比赛部分

>>>>>> 🏀: 25分钟

强调比赛规则：

- 1 不允许携带球或双手运球
- 2 防守时不允许打人、拉人、推人、抱人
- 3 人盯人防守
- 4 无球进攻队员要跑在球的前面找没人的地方要球
- 5 无球进攻队员要球时要说话
- 6 无球进攻队员要球时要离有球人一段距离

比赛：小全场4V4或3V3

结束部分

>>>>>> 🏀: 5分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握行进间“Z”字后转身运球和全场1V1，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，背后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 ▶▶▶

全场“Z”字运球 衔接三步上篮

准备部分

>>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规：

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

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

·全场“Z”字顺步交叉步练习衔接三步上篮

·全场“Z”字运球衔接三步上篮(背后运球，后转身运球，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

全场Z字运球影子防守（积极，体前变向，背后运球）：

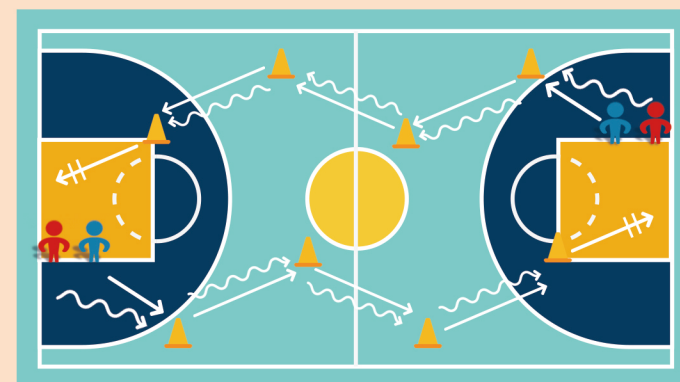
学员按水平分成两两一组从底角出发

进攻学员分别通过体前变向和背后运球依次过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组体前变向运球，练习3组背后运球

🏀: 运球方向
👤: 学员
🚧: 障碍物
🏀: 上篮

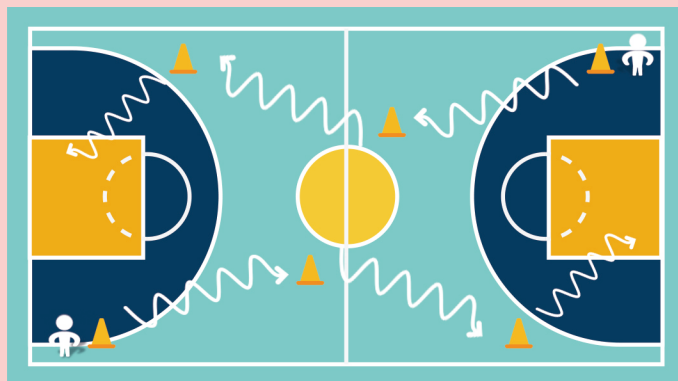


基本部分

>>>>>  : 15 分钟

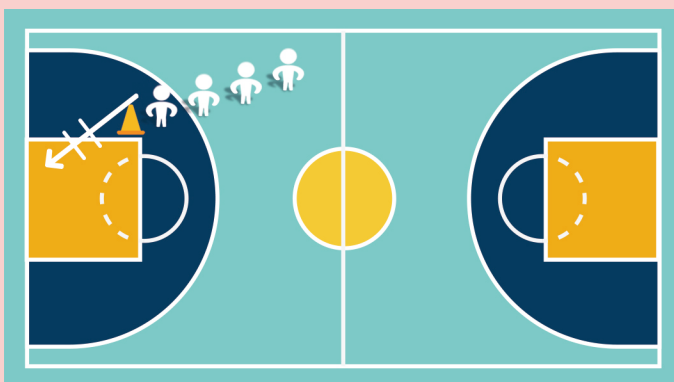
全场Z字运球(后转身):

学员均分成两组站在球场对侧两个底角
学员运球依次过Z字型障碍路线, 运球至标志物时双脚前后开立, 以前脚为轴, 后转身180°拉球至另一边体侧, 换手推球至下一个标志物, 最后上篮。后转身时要求重心不要起伏
上篮后抢篮板球, 落位对侧底角队尾
全场一圈为一组, 练习3~5组



行进间上篮分解动作:

学员在标志物位置左脚在前、右脚在后弓步开立
右手运球一次合球, 右脚迈第一步, 左脚迈第二步, 然后右腿单脚提膝跳打板投篮
遵循一大二小三高跳的规律
上篮后抢篮板球运球至队尾排队

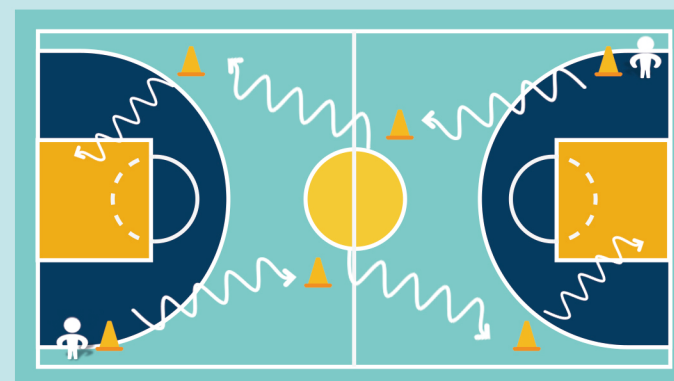


重点部分

>>>>>  : 25 分钟

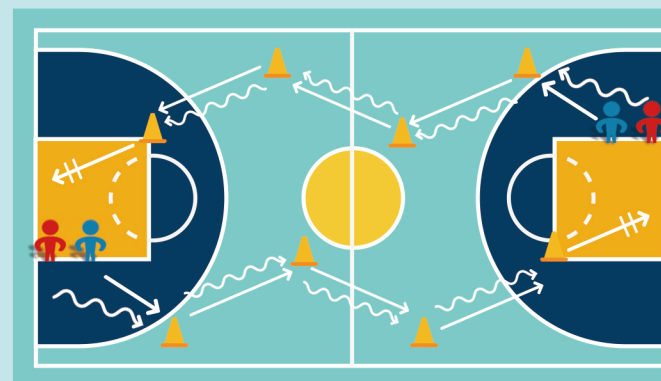
全场“Z”字顺步交叉步练习衔接三步上篮:

- 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- 学员做顺步交叉步突破运球依次过Z字型障碍路线, 要求运球至标志物时一步急停呈三威胁姿势。以内侧脚为轴, 先向外侧做顺步的刺步, 然后借力顺势向内侧交叉步突破, 以此类推, 最后上篮终结。
- 上篮后抢篮板球, 落位对侧底角队尾。
- 全场一圈为一组, 练习3~5组。



全场“Z”字运球衔接三步上篮(背后运球、后转身运球, 影子防守):

- 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- 进攻学员分别通过背后运球和后转身运球依次过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组背后运球, 练习三组后转身运球。



游戏

>>>>>  : 10 分钟

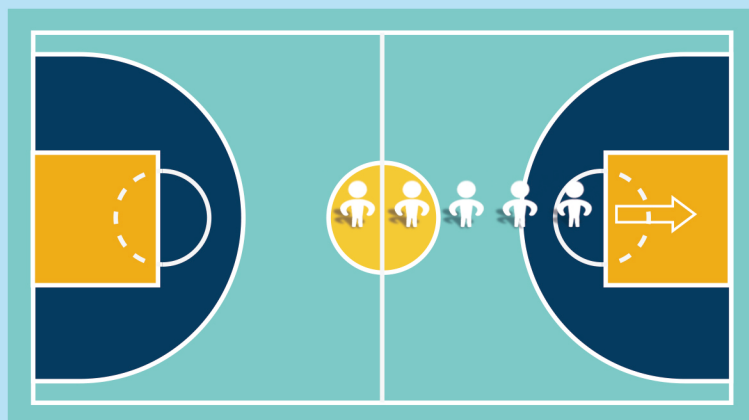
投篮OUT赛:

场地: 利用整个篮球场。

方法: 学员持球排成一队, 依次投篮。如果命中篮球可直接去队尾排队继续游戏。如果没有命中, 则在教练身边待定, 看后面的学员是否投进, 进球则被OUT淘汰, 没进则复活继续游戏。

直至全队只剩一名学员, 游戏结束。

被OUT的学员惩罚10个蹲起。



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

Lesson 12

Do Your Best ▶▶▶

防守投篮及突破脚步训练

准备部分

>>>>> 🏀 : 10 分钟

课堂常规:

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

- 防守投篮及突破脚步变换练习
- 全场2V1(要求进攻合理)

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

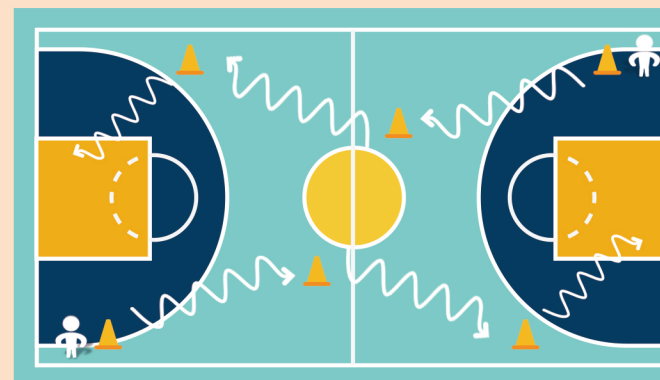
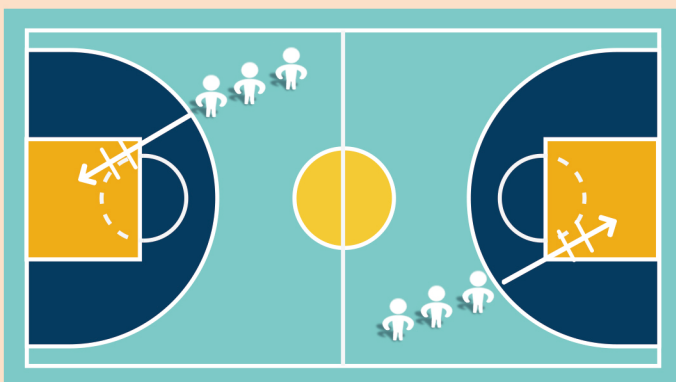
- 第一节: 高抬腿
- 第二节: 后踢腿
- 第三节: 横滑步
- 第四节: 碎步加速
- 第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀 : 10 分钟

复习行进间上篮:

- 学员在标志物位置左脚在前、右脚在后弓步开立。
- 右手运球一次合球, 右脚迈第一步, 左脚迈第二步, 然后右腿单脚提膝跳打板投篮。
- 遵循一大二小三高跳的规律。
- 上篮后抢篮板球运球至队尾排队。



复习全场“Z”字顺步交叉步练习衔接三步上篮:

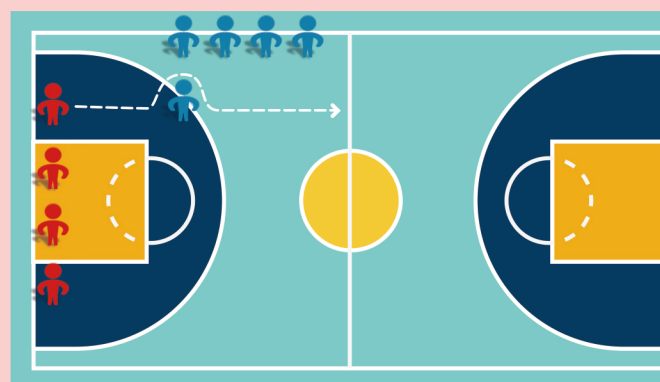
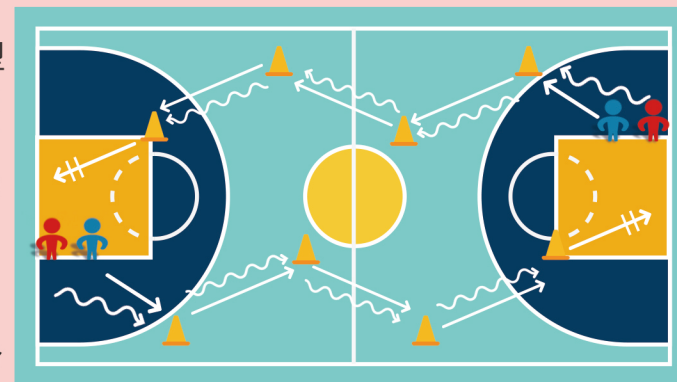
- 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- 学员做顺步交叉步突破运球依次过Z字型障碍路线, 要求运球至标志物时一步急停呈三威胁姿势。以内侧脚为轴, 先向外侧做顺步的刺步, 然后借力顺势向内侧交叉步突破, 以此类推, 最后上篮终结。
- 上篮后抢篮板球, 落位对侧底角队尾。
- 全场一圈为一组, 练习3~5组。

基本部分

>>>>> 🏀 : 15 分钟

复习全场“Z”字运球衔接三步上篮(背后运球、后转身运球, 影子防守):

- 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- 进攻学员分别通过背后运球和后转身运球依次过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组背后运球, 练习三组后转身运球。



一打一:

学员合成两组, 一组站底线, 一组站边线防守。底线第一人拿球进攻, 边线第一人防守, 进攻队员运用所学动作进攻, 到达对方篮筐前根据防守队员位置, 决定终结手段(投篮、上篮)结束后互换位置。

游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

飞碟大战:

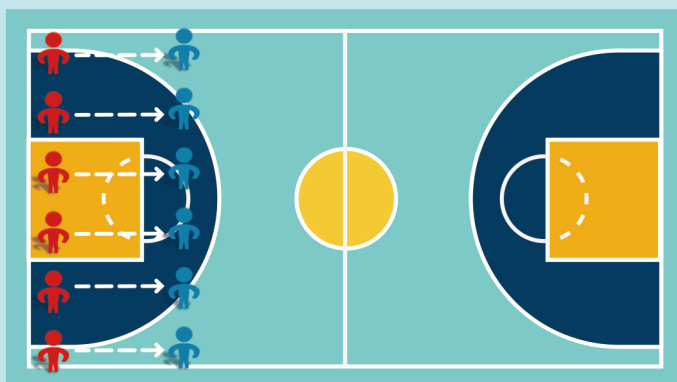
· 队员分AB两组, 将标志碟在一侧分散摆开, 每组学员依次运球到标准线, 将球砸到标志碟, 砸中将碟子拿回换人, 不中也换下一个人进行, 最后哪组得分最多获胜。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟..... 

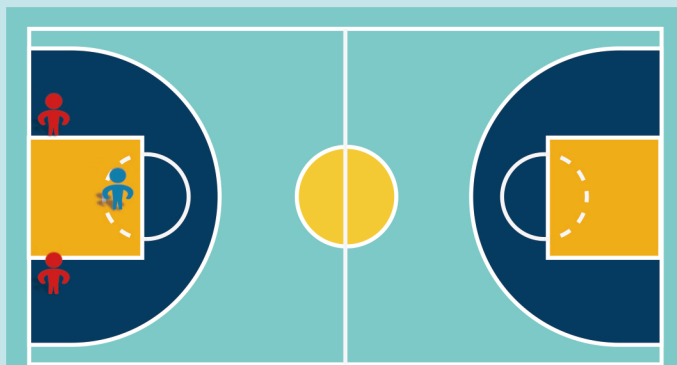
防守投篮及突破脚步变换练习:

将学员分成两组, 红队持球在底线, 蓝队不持球在罚球线, 红队球员将球传给蓝色队员后跑到其前方防守, 蓝队接球后可直接投篮或根据防守人位置做顺步或者交叉步突破投篮。



二打一:

将学员分成两组, 红队两人进攻, 蓝队一人防守, 两人运用所学的变向(背后, 转身)进行进攻和传球, 到对方半场后, 根据防守人情况运用投篮进行终结, 结束后, 防守队员变进攻方, 后面队员上来防守, 依次进行。



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(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

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Z字运球几种方式, 包括体前、背后和转身。希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 两步急停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~