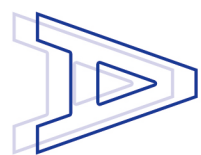


新生版(下)

U7青少年 篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育





目录



扫码查看热身视频

Lesson1

原地、行进间单手高低运球变换
行进间一步、两步急停
行进间运球急停投篮

01

Lesson2

原地体前变向运球
行进间一字障碍物体前变向运球
复习行进间运球急停投篮
原地、行进间顺步交叉步练习

03

Lesson3

双手胸前、击地传球
复习原地、行进间顺步交叉步
行进间传球练习(静止传移动)

06

Lesson4

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
复习行进间传球练习
原地接球投篮练习

09

Lesson5

原地双手运球、行进间双手运球
复习原地接球投篮练习
摆脱后接球投篮
摆脱后接球顺步突破投篮

11

Lesson6

运球急停急起、全场Z字体前变向运球
复习摆脱后接球投篮、防守脚步练习
摆脱后接球顺步突破投篮
全场Z字体前变向运球(影子防守)

14

Lesson7

复习全场Z字体前变向运球(影子防守)
原地防守运球练习
行进间上篮分解动作及连贯动作
进攻脚步+行进间上篮练习

18

Lesson8

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
行进间低手上篮练习

21

Lesson9

原地单手V字运球、原地后转身运球
复习行进间急停胸前传球
行进间胸前传球、击地传球(滑步)

23

Lesson10

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、击地传球(滑步)
行进间Z字加速后转身运球
行进间Z字加速后转身运球(加防守)

26

Lesson11

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字加速后转身运球
传切配合

29

Lesson12

原地胯下运球
行进间胯下运球(一字障碍物)
复习传切配合、两线快攻(击地传球)

31

Lesson13

全场Z字行进间胯下运球
全场Z字行进间胯下运球(加防守)
复习两线快攻(击地传球)、接球高手上篮

34

Lesson14

两线快攻(胸前传球)
复习接球高手上篮、半场二打一

36

Lesson15

行进间快速降重心运球突破
复习两线快攻(胸前传球)、挡拆配合

39

Lesson16

原地背后运球
行进间背后运球(一字障碍物)
复习挡拆配合、三线快攻

41

Lesson17

全场Z字背后运球
全场Z字背后运球(加防守)
复习三线快攻、抢篮板球+单肩上传球

43

Lesson18

行进间双手交替运球
行进间双手交替运球(加对抗)
复习抢篮板球+单肩上传球
全场二打一(挡拆)

46

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

原地、行进间单手高低运球变换
行进间一步、两步急停
行进间运球急停投篮

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, 不能说话及不拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

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

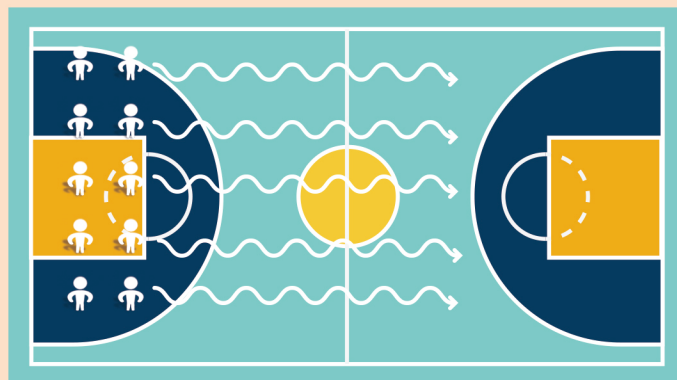
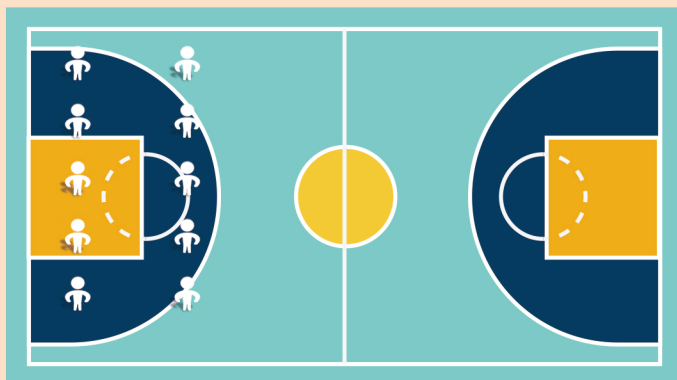
原地、行进间单手高低运球变换:

原地:

1. 用标志碟将12人分两列散开, 两两相对, 练习原地高低转换运球;
 2. 由低运球开始, 每次吹哨转换一次, 要求动作标准: (5分钟)。
- 易错点: 目视前方, 而不是眼睛盯着球; 低运球时, 球尽量不超过膝盖。

行进间:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 目视前方, 后背挺直, 球分别落在脚前面。前面同学绕过第一个障碍物时, 下一个同学出发。(5分钟: 高低运球5组)。易错点: 目视前方, 而不是眼睛盯着球; 手部控制球的位置是手指而不是手掌心。

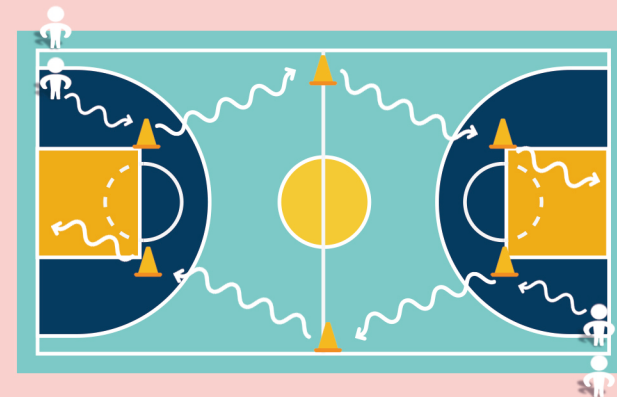


基本部分

>>>>> >>>>> : 15 分钟

行进间一步急停、两步急停:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 运球加速一步急停: 运球至第一个标志碟处, 双脚同时跳停并做投篮动作, 然后运球至下一标志碟; 运球加速两步急停: 以向右侧运球为例, 运球至第一个标志碟处, 左脚向前跨出一步, 随后右脚跟上并将球停住做投篮动作。(15分钟: 8组)
3. 易错点: 停球时脚下没有挺稳, 造成走步。



游戏

>>>>> >>>>> : 10 分钟

投篮对抗赛:

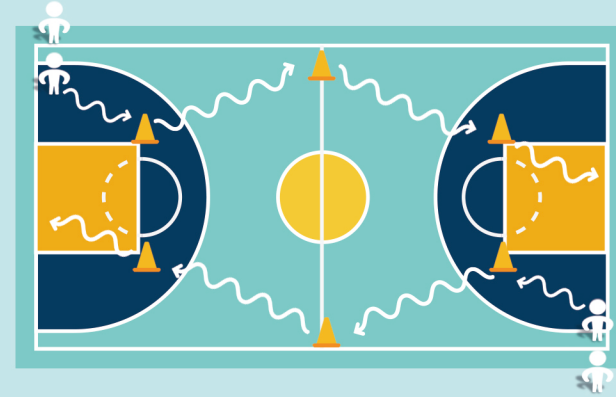
两人一组站在底线位置, 将两颗球放在罚球线位置, 教练吹哨同时跑到罚球线位置投篮, 没有投进快速将球补进, 先进球方获胜, 输者10个蹲起。

重点部分

>>>>> >>>>> : 25 分钟

行进间运球急停投篮:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 运球至第一个标志碟处, 双脚同时跳停并做投篮动作, 运球至最后一个标志碟后, 运球至篮筐侧面一步急停, 打板投篮。
3. 动作要领: 双脚同时跳停, 将球拿稳并做投篮动作。(25分钟: 10组)
4. 易错点: 一步急停时双脚不是同时落地; 急停时球没拿稳。



比赛部分

>>>>> >>>>> : 25 分钟

规则讲解:

防守时不允许打人、拉人、推人

比赛: 全场3V3 全场4V4

赛前礼仪: 双方球员相互致意 (向对方学习)

结束部分

>>>>>> : 5 分钟..... 

L2

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结: 通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握一步急停、两步急停了, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 运球不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号: 3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

原地体前变向运球、
行进间一字障碍物前变向运球
复习行进间运球急停投篮
原地、行进间顺步交叉步练习

准备部分

>>>>>> : 15 分钟..... 

课堂常规:

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

- 1.原地体前变向运球、行进间一字障碍物前变向运球
- 2.复习行进间运球急停投篮
- 3.原地、行进间顺步交叉步练习

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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..... 

L2

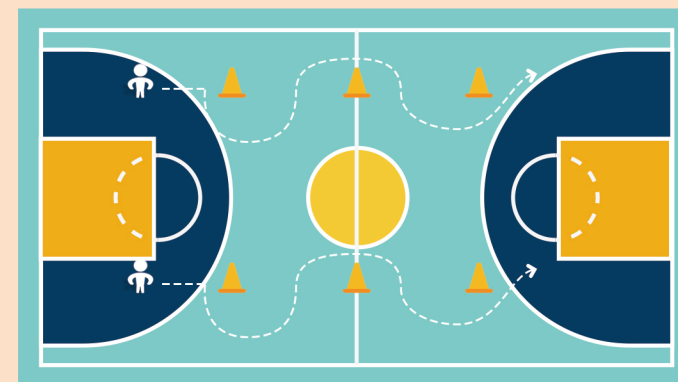
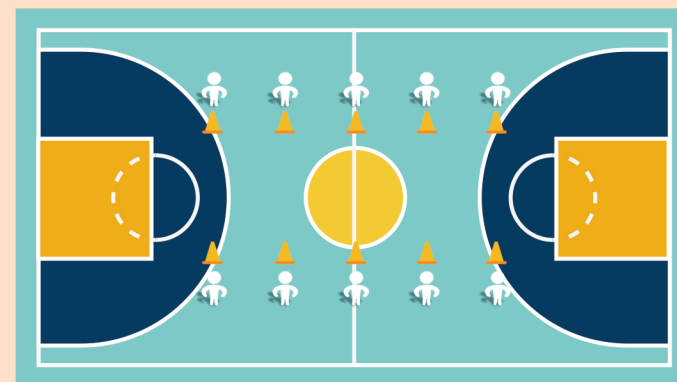
1.原地体前变向运球。2. 行进间一字障碍物前变:

要求: 三威胁姿势准备, 教练吹哨开始运-次球做一次体前变向, 连续完成50次, 做一次数一复习原地体前变向运球次(2组)

注: 变向幅度要大, 球的高度控制在膝盖高度。

2.变向运球的高度不可超过腹部, 变向时重心向下沉肩。

摆两排一字锥桶, 绕两排算一组每个人做三组。



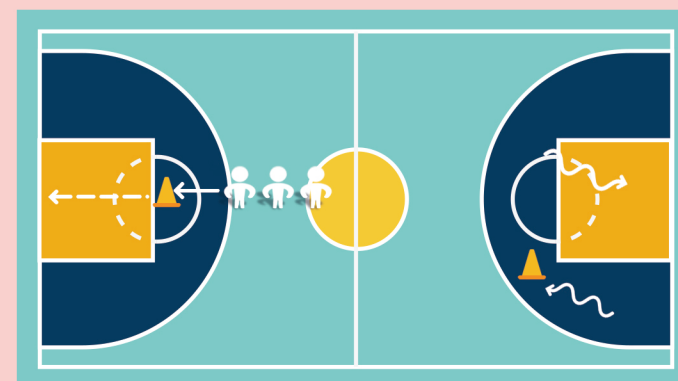
基本部分

>>>>>> : 15 分钟..... 

复习行进间运球急停投篮:

运球急停投篮

- 1、两边半场弧顶三分线位置每边四位同学
- 2、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。



游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

打地鼠:

学生分散在全场内, 每个同学身边都有四个颜色的标志碟, 老师喊道哪个颜色, 学员要迅速去摸相应颜色的标志碟, 反应慢淘汰。

重点部分



25分钟

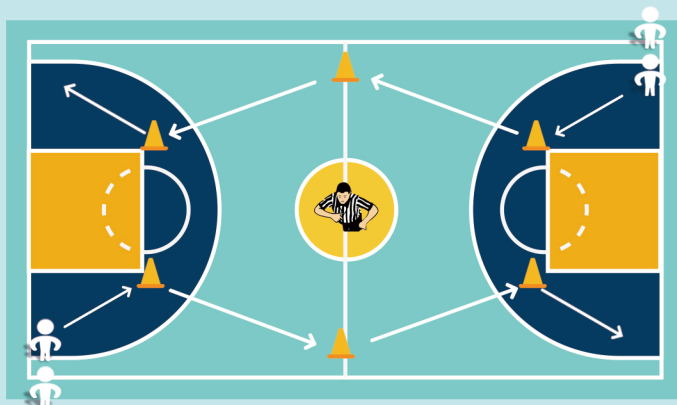


L2

顺步、交叉步突破练习：

- 1.同学们分两组站在对角底线。
- 2.顺步：加速跑至障碍物做一步急停，突破时（以右侧突破为例）右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出。
- 3.交叉步：加速跑至障碍物做一步急停，突破时（以右侧突破为例）右脚向左前方跨出一步，向左转体探肩，重心前移，右脚前脚掌迅速蹬地，向左前方跨出。
- 4.动作要领：蹬跨时要迅速发力，第二次加速蹬地要迅速。（25分钟）

易错点：向前跨出的脚与要求相反



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顺步、交叉步练习，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影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best ▶▶▶

双手胸前、击地传球
复习原地、行进间顺步交叉步
行进间传球练习（静止传移动）

L3

准备部分



15分钟



课堂常规：

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

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



双手胸前、击地传球：

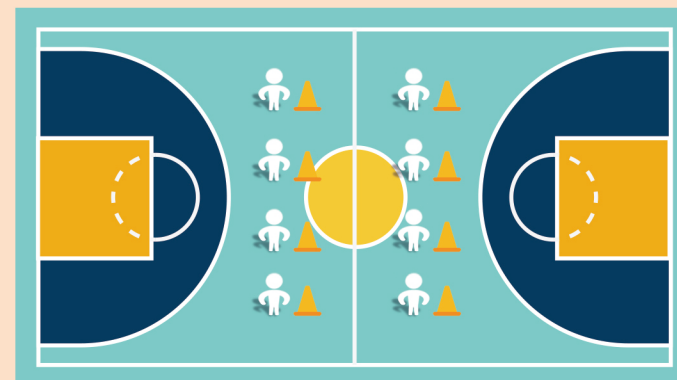
组织教法：两人一组面对面站立。

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。

（12人，2人一组，胸前50次，击地50次）

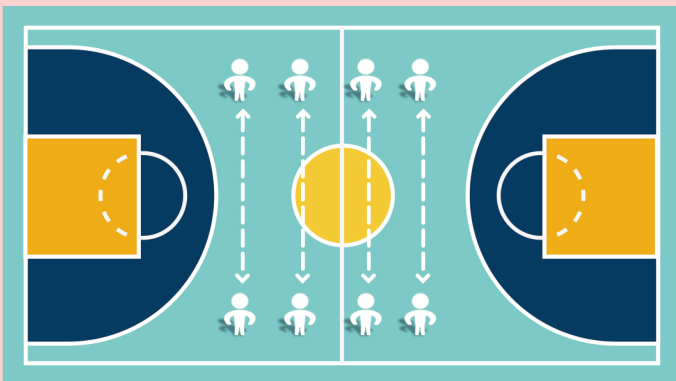


基本部分

>>>>>> : 15 分钟

复习原地、行进间顺步交叉步:

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



游戏

>>>>>> : 5 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

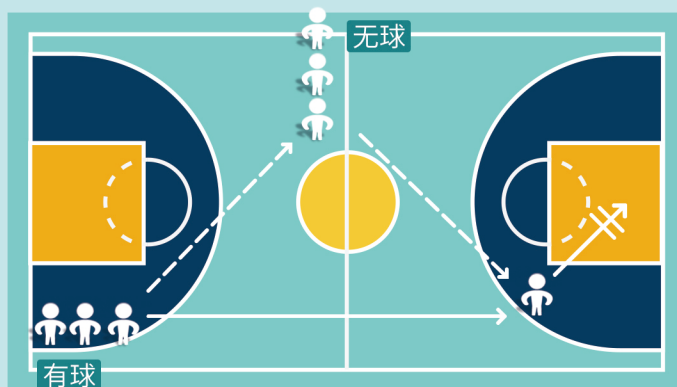
行进间传球练习 (静止传移动):

组织教法: 两人一组在指定位置排队。

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。

12人, 2人一组, 每组各做5组。

← : 跑动方向 ←- : 传球方向 ⇐ : 投篮



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。

赛前礼仪: 向对方学习, 双方球员相互握手致意。

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1.双手胸前、击地传球2.复习原地、行进间顺步交叉步3.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。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

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
复习行进间传球练习、原地接球投篮练习

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, 不说话及不拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 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、复习行进间传球练习
- 3、原地接球投篮练习

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

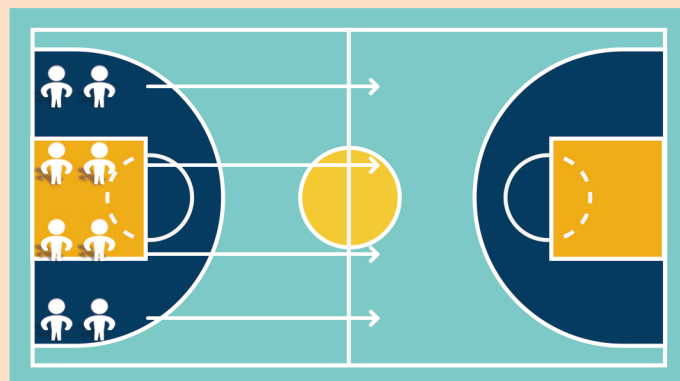
- | | |
|-----------|----------|
| 第一节:高抬腿 | 第二节:后踢腿 |
| 第三节:横滑步 | 第四节:碎步加速 |
| 第五节:见线折返跑 | |

过渡部分

>>>>> : 10分钟

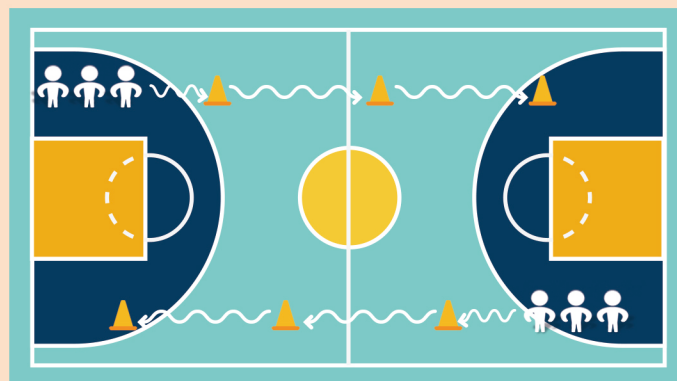
行进间直线加速运球:

八位同学分两组, 都在底线排队, 底线出发右手运球加速至中场线左手运回底线, 到中场线后不能和球(每位学员五组)



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。

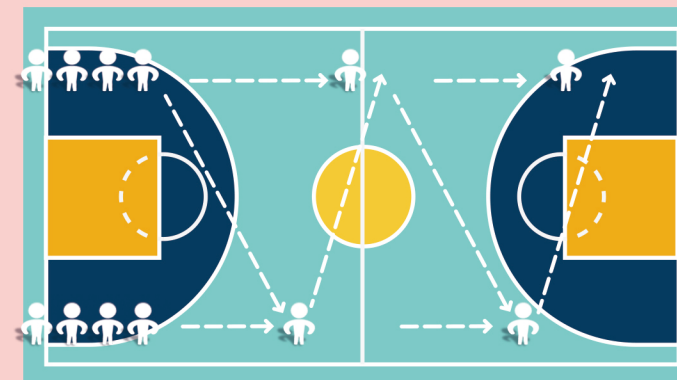


基本部分

>>>>> : 15分钟

复习行进间传球练习:

- 要求学员按图所示两人一组完成行进间传球练习。(3-5组)
- (1) 行进间传球时不要走步违例, 三步内将球传出。
 - (2) 手指张开成勺形, 对准来球方向, 伸臂迎球。
 - (3) 指端接触球后, 顺势后引, 用手指、手腕控制好球。



游戏

>>>>> : 5分钟

声东击西:

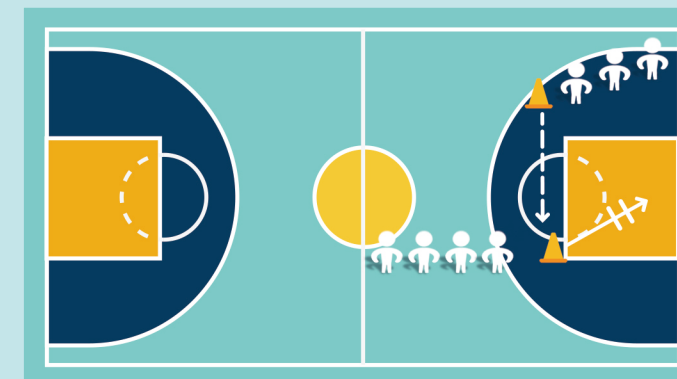
在中线位置摆放一个跳架, 在障碍物前3米处两边分别放置标志桶。教练员站于障碍物的正前方, 学员依次出发运球越过障碍物, 教练随机指向左边或者右边, 学员要运球跑向与教练员所指方向相反的一侧并触摸到标志桶。做错者淘汰。

重点部分

>>>>> : 25分钟

原地接球投篮练习:

- 学员分为两组, 一组持球一组无球, 分别在锥桶后排队。持球学员将球传给无球队员之后到无球组排队, 无球队员接球后完成投篮, 投完篮之后抢篮板球到持球组排队。
- 要点: 接球时手指张开成勺形, 对准来球方向, 伸臂迎球。指端接触球后, 顺势后引, 用手指、手腕控制好球。两手持球, 保持身体平衡, 做出投篮动作将球投出。(8组)



比赛部分

>>>>> : 25分钟

规则讲解:

- 赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组
赛前礼仪(相互学习)
球权(跳球, 猜拳)
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、行进间传球练习、原地接球投篮练习。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 ▶▶▶

原地双手运球、行进间双手运球

复习原地接球投篮练习

摆脱后接球投篮、摆脱后接球顺步突破投篮

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,不说话及不拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 1、原地双手运球,行进间双手运球;
- 2、复习原地接球投篮练习;

- 3、摆脱后接球投篮,摆脱后接球顺步突破投篮

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

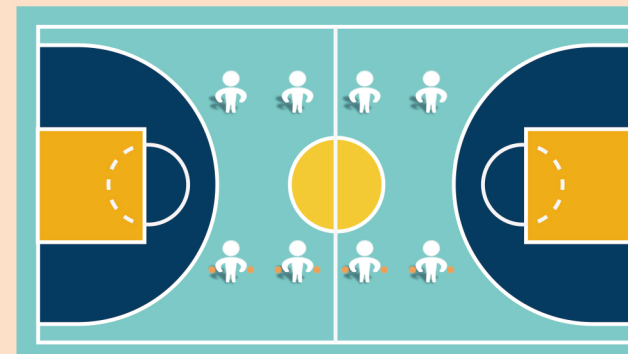
>>>>> : **10分钟**..... 

原地双手运球,行进间双手运球:

1、原地双手运球:

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)

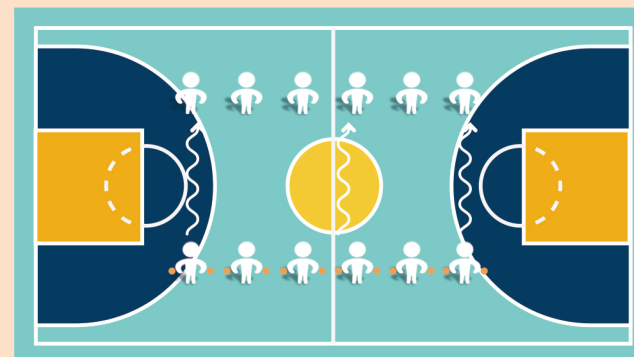
要求:双手托球,两只手一起发力球分别落在对应脚尖的外侧,手指手腕小臂发力,球的高度要到膝盖以上位置;低运球时球的高度不要超过膝盖,手指手腕快速发力运球。



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。



基本部分

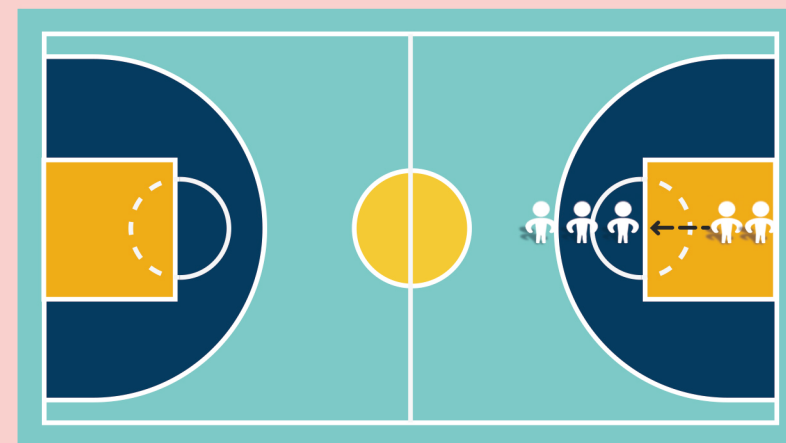
>>>>> : **15分钟**..... 

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
←:传球方向



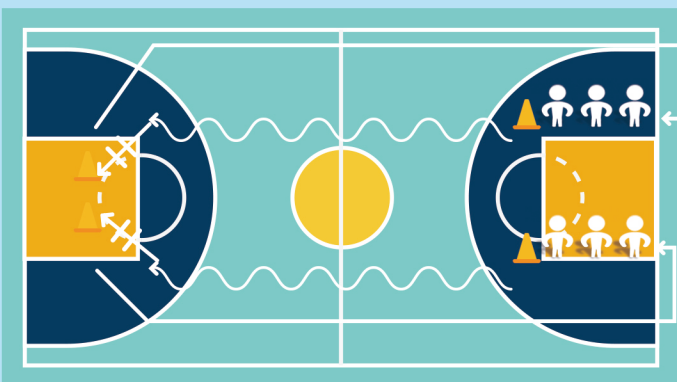
游戏

>>>>>> : 10分钟..... 

运球投篮接力:

所有学员石头、剪刀、布，赢了的学员选择投篮位置，后面的学员跟在第一个学员后面排队，第一个人如果投进可以继续选择投篮位置，如果后面的人进了，那前面的人淘汰，投进的人选择投篮位置，以此类推。

:学员 :标志碟 :学员移动方向 :运球投篮方向



重点部分

>>>>>> : 25分钟..... 

摆脱后接球投篮，摆脱后接球顺步突破投篮:

摆脱接球投篮:

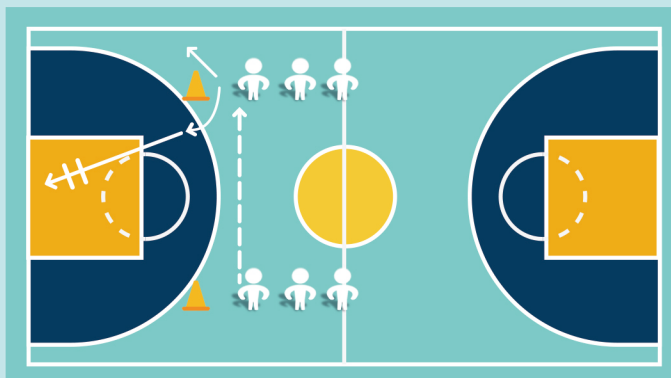
学员均分成两队，在三分线45°角站队，左侧学员持球，右侧学员向左侧做摆脱，摆脱后向篮下锥桶位置移动，接左侧学员的传球进行投篮；投进8个球。如下图所示:

要求: 摆脱移动速度要突然变化，做好接球手势，稳住停稳后投篮。

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。



比赛部分

>>>>>> : 25分钟..... 

规则讲解:

- 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）

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摆脱后接球投篮，摆脱后接球顺步突破投篮。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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 6

Do Your Best ▶▶▶

运球急停急起、全场Z字体前变向运球
复习摆脱后接球投篮、摆脱后接球顺步突破投篮
防守脚步练习、全场Z字体前变向运球(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，不说话及不拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

1、运球急停急起、全场Z字体前变向运球;

2、复习摆脱后接球投篮、摆脱后接球顺步突破投篮;

3、防守脚步练习、全场Z字体前变向运球（影子防守）。

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

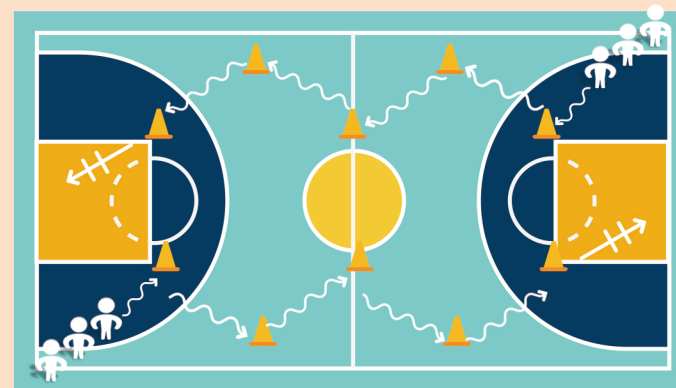
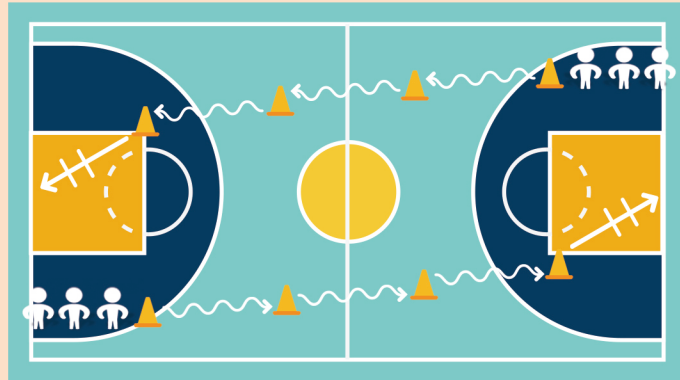
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>  : 10分钟

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送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起后加速推送球两步急停投篮, 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。



全场Z字体前变向运球:

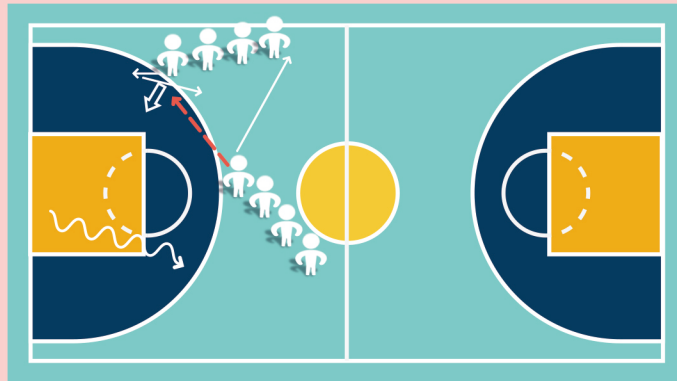
- (1) 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- (2) 运球依次过Z字型障碍路线, 运球至标志物时, 要求双脚打开, 做体前变向运球, 变向时重心和球的高度要低, 身体随球转髋, 侧身压肩, 后脚蹬地同时向前推送球运球加速至下一个标志物。
- (3) 5次变向运球后上篮终结, 自投自抢至另一次底角。
- (4) 一圈为一组, 练习3-5组。

基本部分

>>>>>  : 15分钟

复习摆脱后接球投篮:

- (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。



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。

游戏

>>>>>  : 5分钟

彩虹争霸战:

场地: 利用整个篮球场。

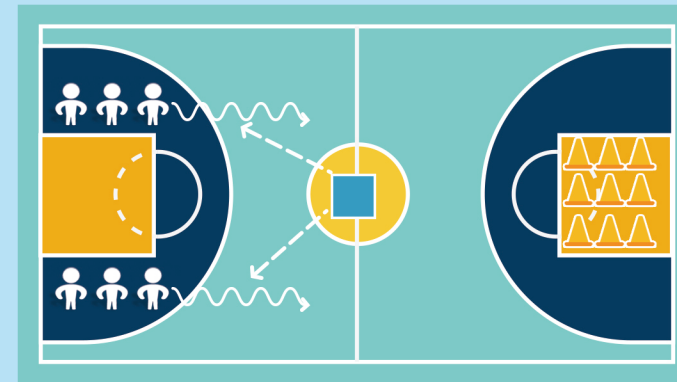
方法:

按学员运球能力均分成2组(站队)站在一侧罚球线两端。对侧三秒区放单数数量的障碍物(彩虹能量)。

每个战队每次出发一名队员, 运球去抢夺障碍物(彩虹能量), 抢夺过程中, 教练会在场地中央随机扔标志碟, 被击中的队员要原地做一次蹲起才能继续抢夺。

抢到后运球带回, 并交换队员出发, 每次交换队员要求击掌接力。最后, 当障碍物(彩虹能量)被抢光, 游戏结束, 障碍物(彩虹能量)少的战队每人惩罚10个俯卧撑。

局数: 3局2胜。

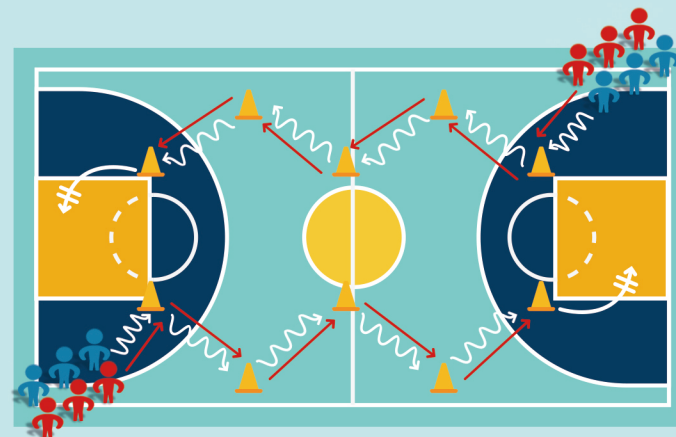
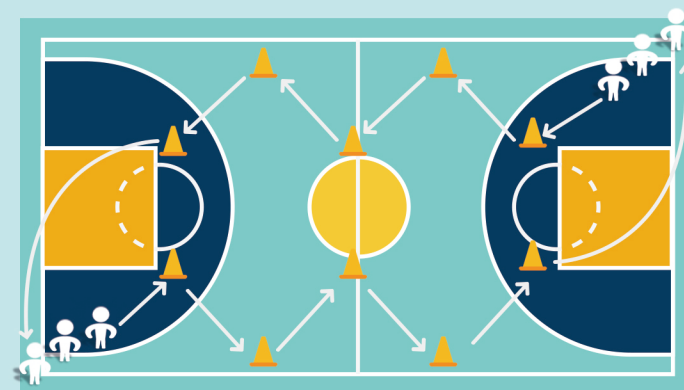


重点部分

>>>>>  : 25分钟

防守脚步练习:

- (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) 练习滑步衔接交叉步时, 规定两次横滑步即衔接交叉步至障碍物。以此类推, 完成全场训练。
- (4) 全场一圈为一组, 练习3-5组。



全场Z字体前变向运球(影子防守):

- (1) 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- (2) 进攻学员体前变向运球依次过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。
- (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（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）

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影子防守的内容，能把体前变向应用到突破中，但是防守过程中的横滑步还不是很熟练，会出现跟不上的情况。课下可以利用水瓶当做障碍物摆成Z字型多多练习，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best >>>

复习全场Z字体前变向运球(影子防守)
原地防守运球练习
行进间上篮分解动作及连贯动作
进攻脚步+行进间上篮练习

准备部分

>>>>>> ⌚ : 10 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
- (3) 教练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，不说话及不拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 1.复习全场Z字体前变向运球(影子防守)、原地防守运球练习
- 2.行进间上篮分解动作及连贯动作
- 3.进攻脚步+行进间上篮练习

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

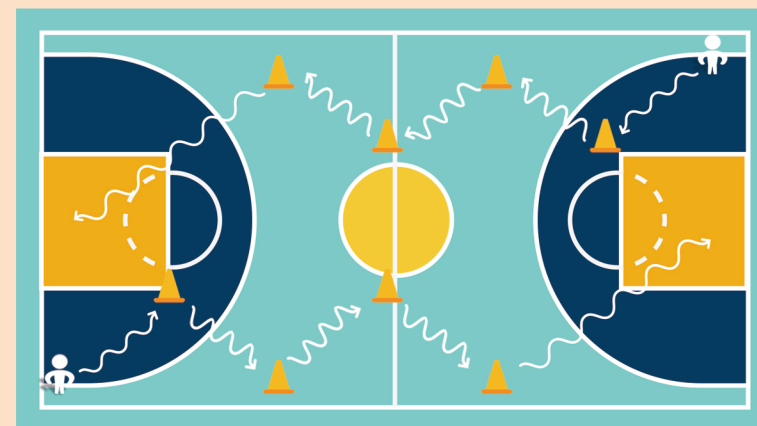
>>>>>> ⌚ : 10 分钟

全场Z字运球体前变向运球:

行进间体前变向运球，一人进攻，一人滑步防守。
往返为一组，3组。

原地防守运球练习:

原地防守运球50次一组。
左右手各4组。
注：抬头向前看，护球手，运球贴近于身体。

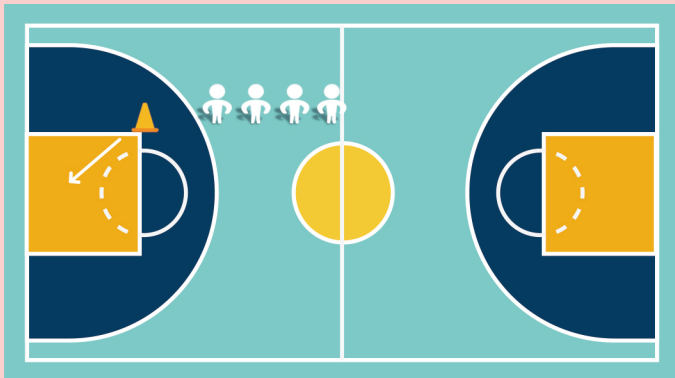


基本部分

>>>>>> 🏀: 15 分钟

行进间三步上篮分解动作练习:

- 1.首先做三步上篮分解动作,要求左脚在前右脚在后站位,右手拍球的同时右脚向前迈出第一步跨步合球,第二步小一些向下蹬地发力的同时抬头看框出手打板投篮。让孩子牢牢记住“一大二小三高跳”的口诀。
- 2.行进间运球结合三步上篮练习。每人10组。



游戏

>>>>>> 🏀: 10 分钟

“逃亡游戏”:

学员分为两个队伍,一队投篮,一队运球从底线到中线进行“逃亡”,投篮成功时,“逃亡”学员停止淘汰,成功运球到达中线则逃亡成功,两队交换投篮和逃亡,逃亡人数多的队伍获胜。

重点部分

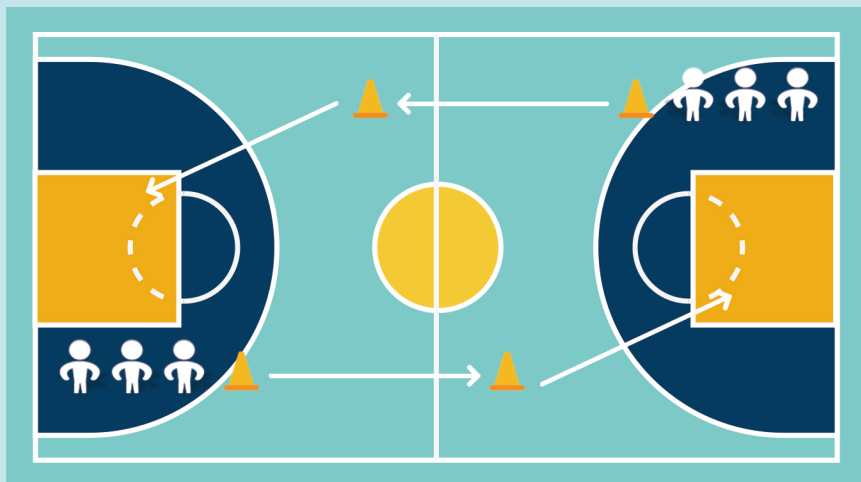
>>>>>> 🏀: 25 分钟

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。每人8组。



比赛部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

规则讲解:

赛前(按照年龄,身高,技术)分组

赛前礼仪(相互学习)

球权(跳球,猜拳)

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步上篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,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~

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

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
行进间低手上篮练习

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。

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

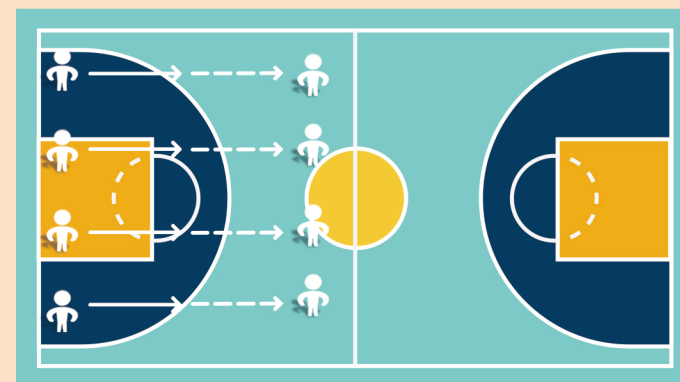
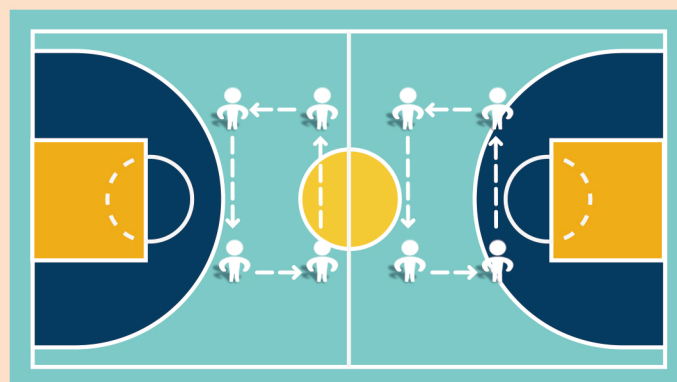


: 10 分钟



双手胸前传接球(三人至多人接力):

八位学员分为两组, 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。



行进间运球急停胸前传球:

八位学员分为两组, 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。

基本部分



: 15 分钟



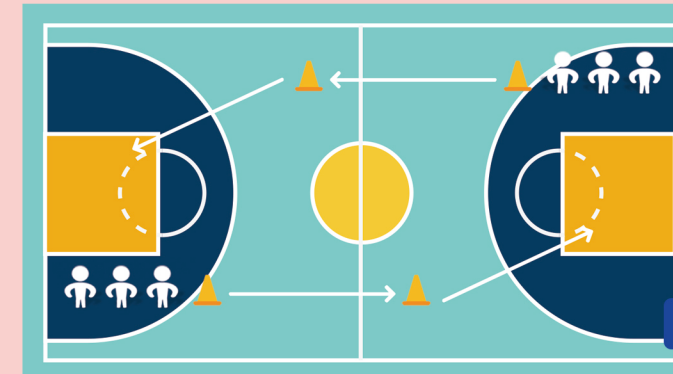
复习进攻脚步+行进间上篮练习:

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。

每人为1组x5组。



游戏



: 5 分钟



击鼓传球:

要求学员手拉手, 围圆坐在地上, 教练员闭眼连续击掌, 同时学员手递手传球, 击掌声停, 球在谁手里, 请他上来表演一个节目。

重点部分



: 25 分钟

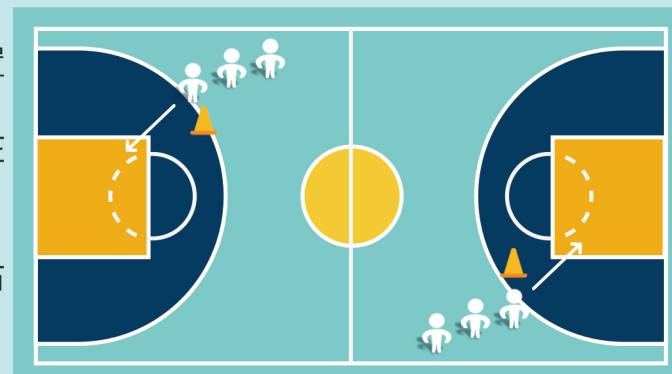


行进间低手上篮:

·组织教法: 八位分为两组罚球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x10次x2组。



比赛部分



: 25 分钟



规则讲解:

赛前(按照年龄, 身高, 技术)分组

赛前礼仪(相互学习)

球权(跳球, 猜拳)

不要走步为例, 不能二次运球, 注意打手犯规

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了低手上篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,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~

L9

Lesson9

Do Your Best >>>

原地单手V字运球、原地后转身运球
复习行进间急停胸前传球
行进间胸前传球、击地传球(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。

- 1.原地单手V字运球、原地后转身运球
- 2.复习行进间急停胸前传球
- 3.行进间胸前传球、击地传球(滑步)

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

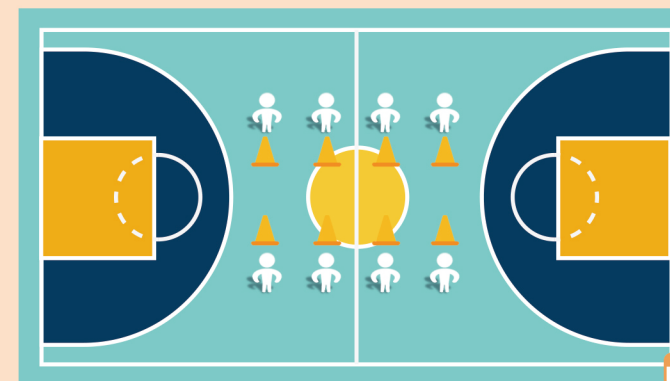
过渡部分

>>>>>> : **10分钟**..... 

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50次一组,做3-5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。



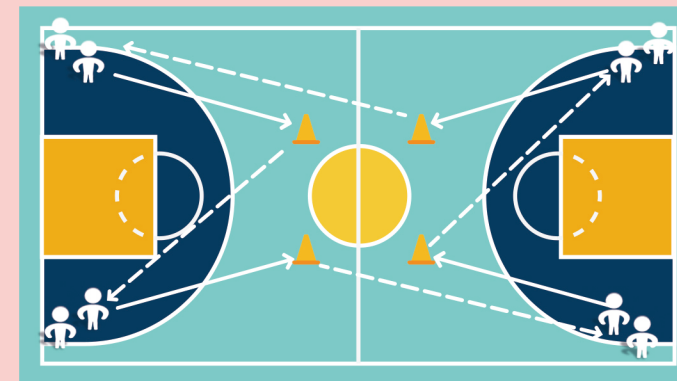
L9

基本部分

>>>>>> : **15分钟**..... 

复习行进间急停胸前传球:

四个角落分别站四组人,在球场中间的位置摆放四个对应的锥桶,从角落拍球到锥桶做一步急停(两步急停)向右手边学员做后转身胸前传球,向哪传球就要去哪排队。



游戏

>>>>>> : **5分钟**..... 

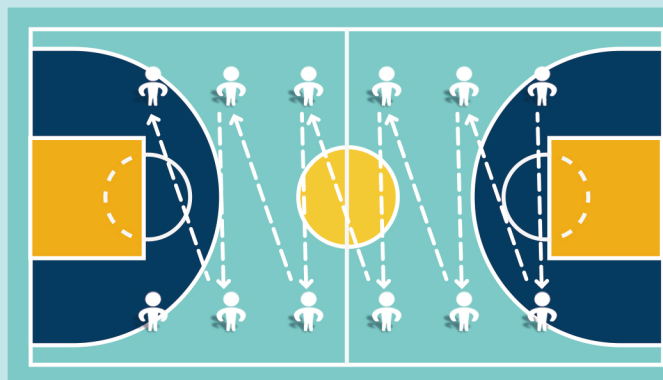
猫抓老鼠:

两人一组,中间一个大锥桶,挨着两个小锥桶,游戏开始,学员运球,教练吹哨,去拿自己的小锥桶,向后退,脚踩边线后,快速放到大锥桶上,谁先放上谁赢。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

行进间胸前传球、击地传球（滑步）
与原地双手胸前（击地）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。



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 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行进间传球，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影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson 10

Do Your Best >>>

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、击地传球(滑步)
行进间Z字加速后转身运球、
行进间Z字加速后转身运球(加防守)

准备部分

>>>>>> : 15 分钟

课堂常规：

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

原地 行进间双手交替运球

行进间胸前击地传球

行进间Z字后转身突破

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈

动态：

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

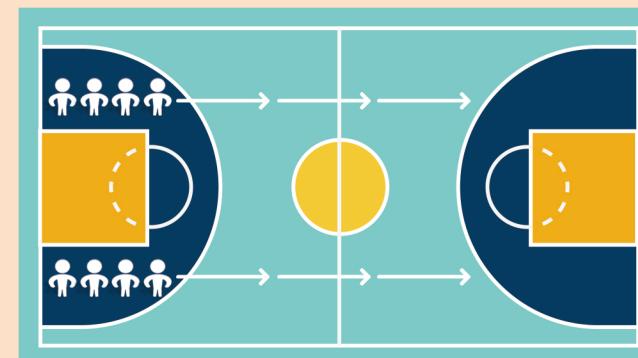
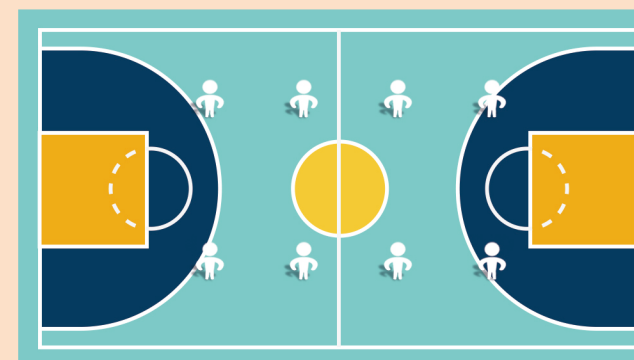
过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

原地 行进间双手交替运球：

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



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（每人5组）

注：运球状态发生时重心降低，双脚打开，把球接稳去完成练习。

基本部分

>>>>>> : 15 分钟

复习行进间双手胸前传接球:

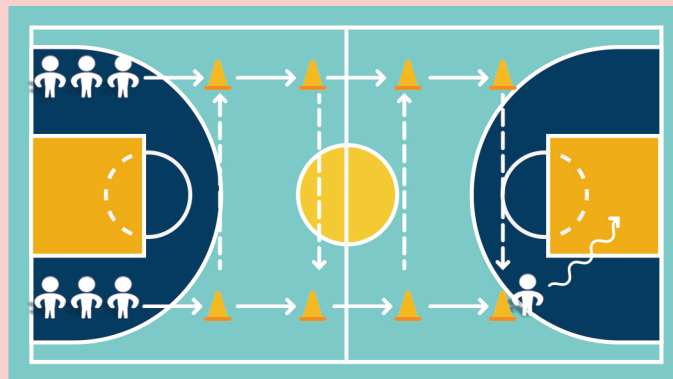
教学教法: 按图所示要求学员分成两组使用滑步(侧身跑)移动完成传接球练习。

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:

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。



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~

游戏

>>>>>> : 10 分钟

找朋友:

每人1颗球, 教练说出一个数, 孩子们需要围成一个圈抱住球, 没有组或者多余的人淘汰, 淘汰人, 5个蹲起。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

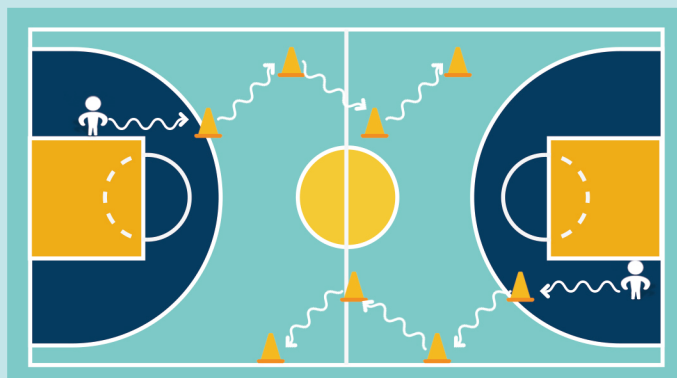
行进间z字后转身运球练习

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。每人5组。

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。



Lesson 11

Do Your Best ▶▶▶

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字加速后转身运球
传切配合

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。

教练介绍本节课的基本内容。

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字加速后转身运球
3. 传切配合

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

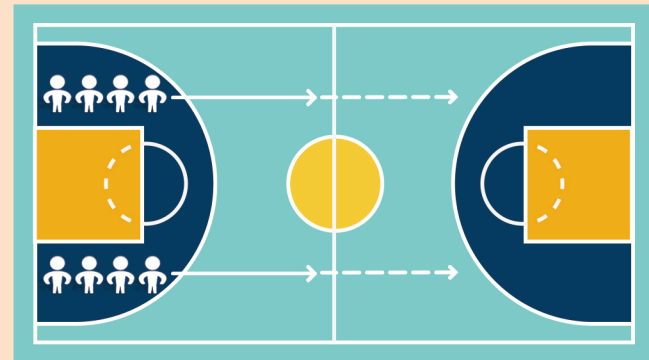
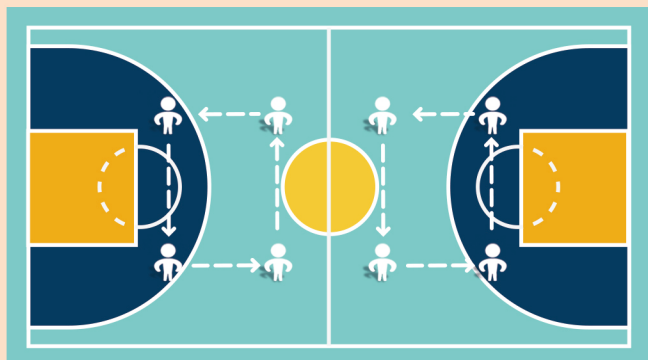
>>>>> 🏀: 10分钟

双手胸前传接球(三人至多人接力):

八位学员分为两组, 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

行进间运球急停胸前传球:

八位学员分为两组, 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, 中场线的同学再出发



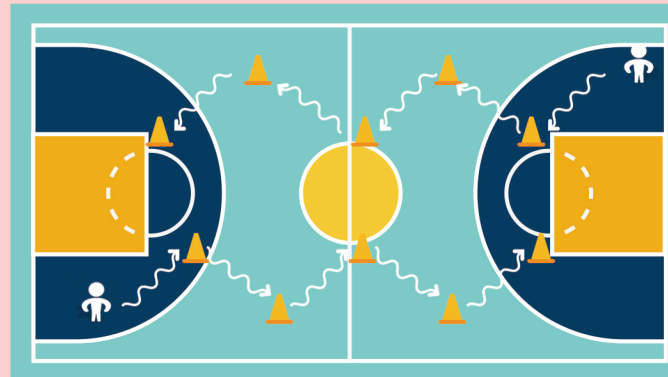
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

复习行进间Z字加速后转身运球:

组织教法: 队员分成两组, 运球到锥桶做一步急停, 然后转身突破, 依次做急停转身运球突破, 做到最后一个锥桶后运球回到队尾排队。

动作要领: 运球急停时要站稳, 然后转身时重心不要有太大的起伏, 做完转身后要加速运球突破。



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

传球对对碰:

学员围成一个圈, 边运球边手持标志杆, 教练吹哨后迅速松手去抓下一个人的, 没有抓到或者掉标的惩罚5个俯卧撑。

重点部分

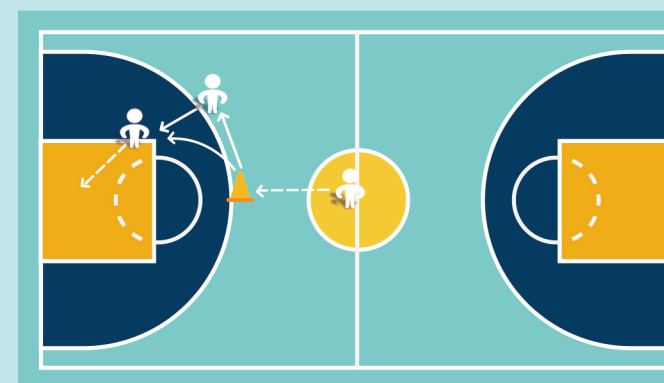
>>>>> 🏀: 25分钟

传切配合:

组织教法: 持球人从中圈运球到锥桶, 传球给45度的队友, 然后做摆脱动作, 向三秒区切入, 45度角的队友全球给内线的队友, 内线队友接球上篮。

动作要领:

1. 传球是不要在原地接球要主动去迎球。
 2. 摆脱时要做出假动作, 而不是直接切入
 3. 往内线传球时传球要有提前量。
- (进去报数, 累计进球12个)



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)

半场防守, 人盯人, 允许一次走步和二运

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了传切动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,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~

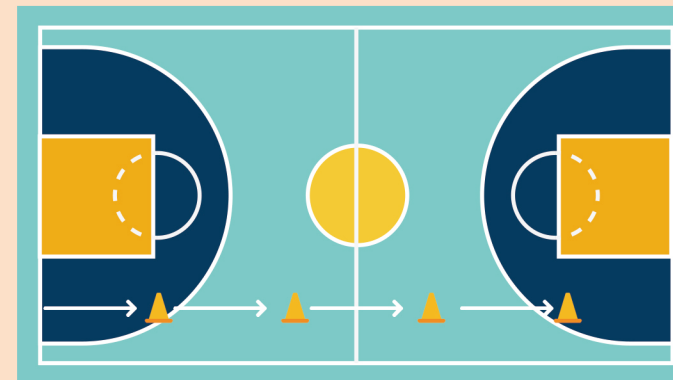
过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟.....

原地胯下运球,行进间胯下运球(一字障碍物):

两人一组进行原地胯下运球练习,注意球的落点,不要砸脚后跟,不熟的同学先练习单腿绕球熟练之后进行行进间胯下运球

在场地摆放一字锥桶障碍物,底线排队,运球到第一个锥桶进行胯下运球,换手到下一个锥桶,到下一个锥桶在做胯下运球,一直做到对面

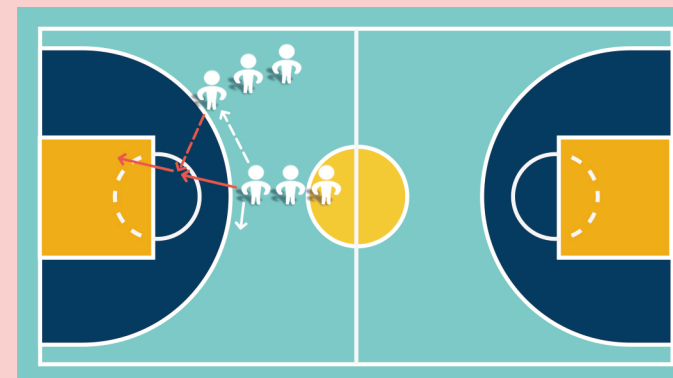


基本部分

>>>>> 🏀: 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。



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。

- 1.原地胯下运球、行进间胯下运球(一字障碍物)
- 2.复习传切配合
- 3.两线快攻(击地传球)

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

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟.....

蚂蚁搬家:

把学员分三组,场地中间放相应的篮球,教练吹哨去抢中间的篮球然后搬回自己家中,中间搬完后去其他组搬运,直到获得三个球的组获胜。

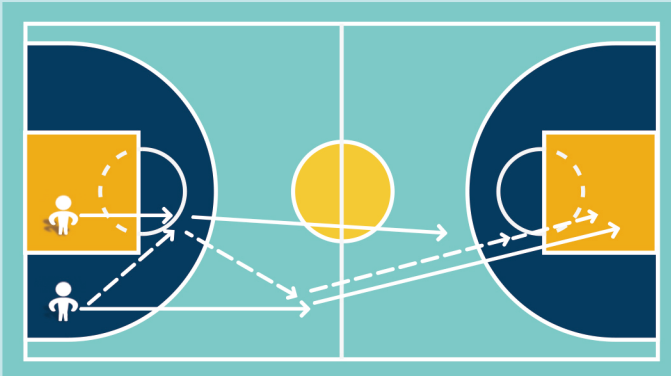
重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

两线快攻（击地传球）：

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球线和底线交点，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3次

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
传球都是击地传球



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 全场4v4 新生1v1

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影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 13

Do Your Best >>>

全场Z字行进间胯下运球
全场Z字行进间胯下运球(加防守)
复习两线快攻(击地传球)
接球高手上篮

准备部分

>>>>>>  : 15 分钟

课堂常规：

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

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

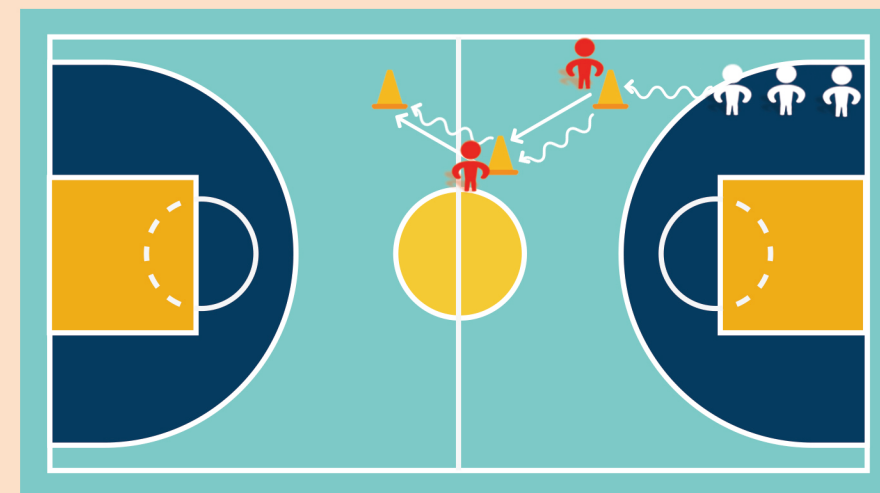
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

行进间Z字胯下运球，行进间Z字胯下运球(加防守)：

 :运球方向  :学员  :障碍物  :移动方向  :防守学员

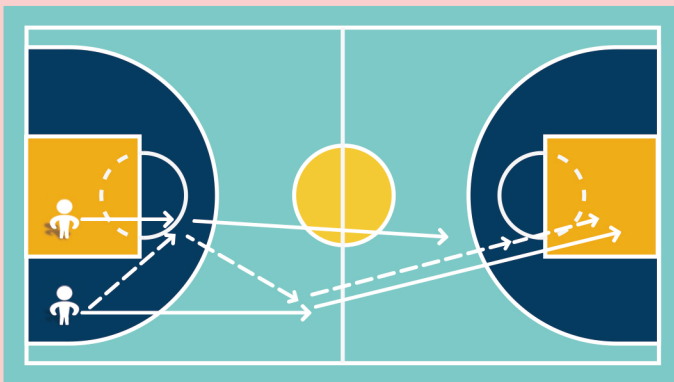


基本部分

>>>>>> : 15分钟

两线快攻（击地传球）：

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球线和底线交点，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3次要求奔跑时跑直线，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
传球都是击地传球



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高手上篮的动作要领，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~

游戏

>>>>>> : 5分钟

“教练说”：

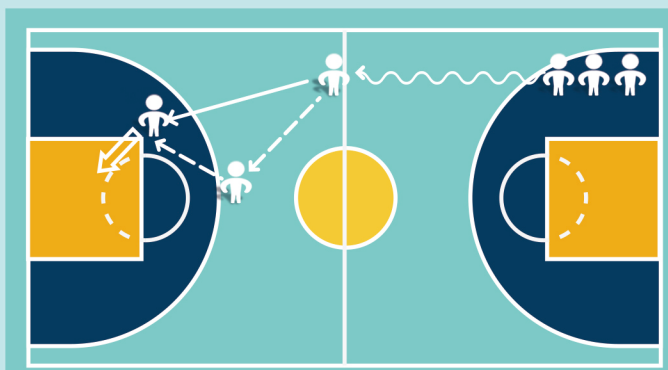
所有学员中线排成一排，听教练口令，只有教练下达口令前面必须要有“教练说”三个字，如果没有谁要是动了，就会惩罚10个俯卧撑。

重点部分

>>>>>> : 25分钟

讲解示范接球高手上篮技术动作：

1从底线加速到中线传球给教练，接教练传球上篮



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3v3 全场4v4

Lesson 14

Do Your Best ▶▶▶

两线快攻（胸前传球）
复习接球高手上篮
半场二打一

准备部分

>>>>>> : 15分钟

课堂常规：

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

两线快攻去，回来全场2打1 左侧三分线45度接球，虚晃后顺步，交叉步突破后运一次急停投篮。挡拆练习
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

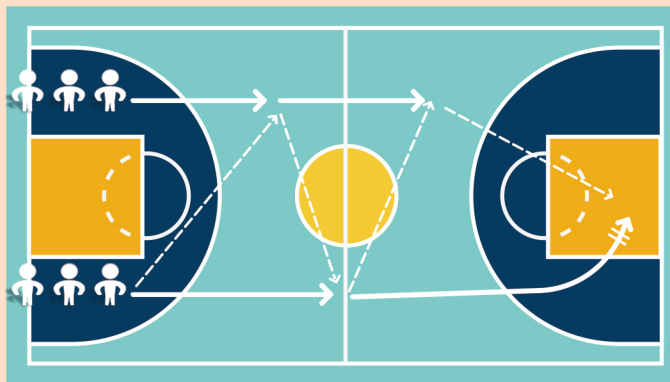
>>>>>> : 10 分钟

两线快攻:

- 两线传球
- 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。

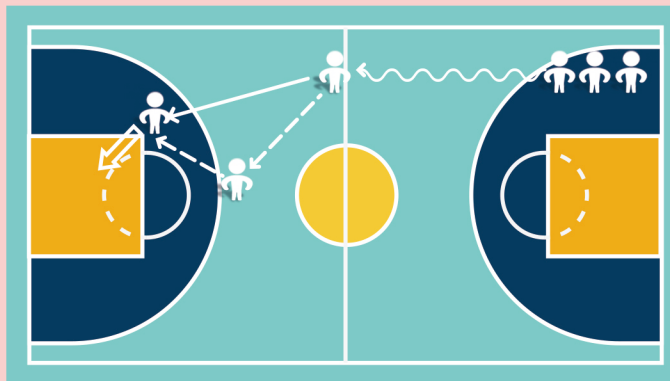


基本部分

>>>>>> : 15 分钟

复习接球高手上篮:

讲解示范接球高手上篮技术动作;
底线加速到中线传球给教练, 接教练传球上篮。
12人, 每人5组



游戏

>>>>>> : 5 分钟

运坚果:

首先分成两组, 每人两个锥桶一颗球, 面向左边运球, 交替放锥桶, 先到终点的人胜利, 输掉比赛的表演小才艺。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

二打一:

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名队员消极防守, 进攻队员练习二攻一配合。

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。

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, 这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 15

Do Your Best ▶▶▶

行进间快速降重心运球突破 复习两线快攻(胸前传球) 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) 教练介绍本节课教学内容, 重点难点。

两线快攻去, 回来全场2打1 左侧三分线45度接球, 虚晃后顺步, 交叉步突破后运一次急停投篮。挡拆练习

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

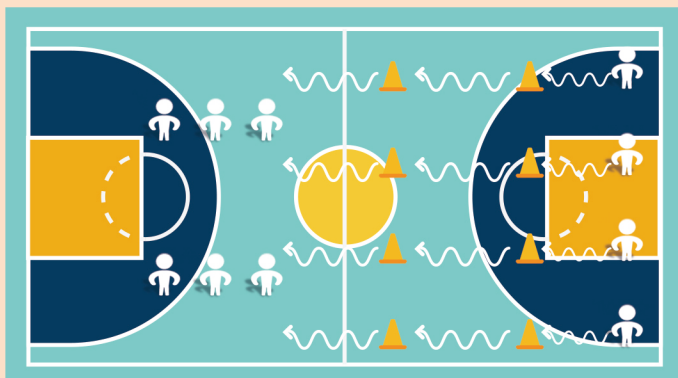
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

▶▶▶▶▶ : 10 分钟

行进间快速降重心运球突破:

行进间快速降重心运球, 教练员讲解示范, 运球到障碍物急停降重心, 做加速运球, 依次类推。(如图所示)



基本部分

▶▶▶▶▶ : 15 分钟

复习两线快攻:

- 两线传球
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。

游戏

▶▶▶▶▶ : 5 分钟

贴人游戏:

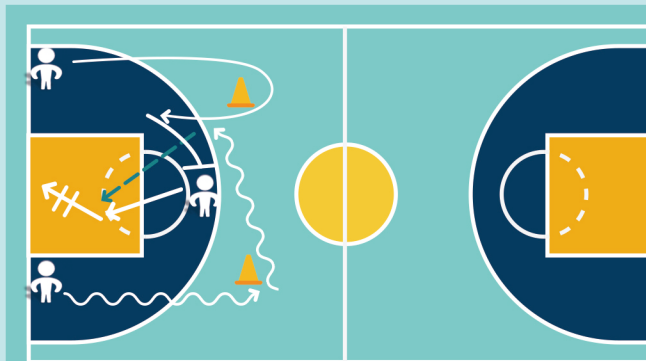
所有人围成一圈, 一个人跑, 一个人抓, 站在其他人面前则替换被抓人, 被贴到则身份替换。

重点部分

▶▶▶▶▶ : 25 分钟

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

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了两线传球与挡拆配合的技能, 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~

Lesson 16

Do Your Best ▶▶▶

原地背后运球
行进间背后运球(一字障碍物)
复习挡拆配合、三线快攻

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) 教练介绍本节课教学内容, 重点难点。

原地背后运球、行进间背后运球(一字障碍物)

复习挡拆配合

三线快攻

静态四八拍: 扩胸, 振臂, 体转, 腹背, 正压腿, 侧压腿。

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

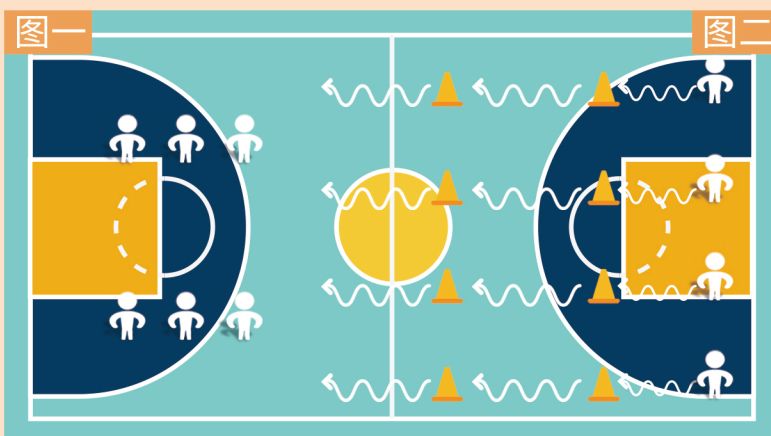
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

原地背后运球、行进间背后运球(一字障碍物):

- 1、原地背后运球, 教练员讲解示范(如图一所示)
- 2、行进间背后运球, 教练员讲解示范, 运球到障碍物急停降重心, 做背后加速运球, 依次类推。(如图二所示)

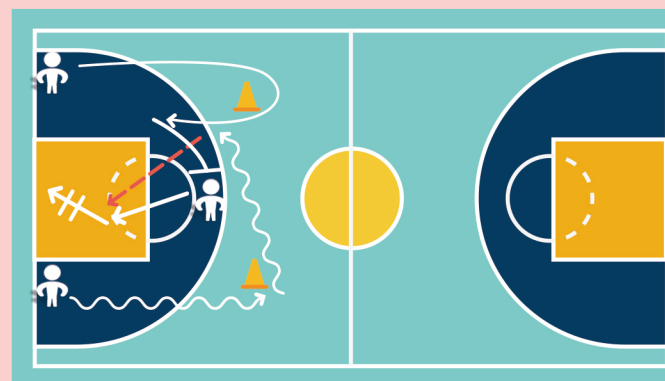


基本部分

>>>>> ⌚ : 15 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。



游戏

>>>>> ⌚ : 5 分钟

红绿灯:

教练在中线拿好? 红、黄、绿三个颜色标志桶, 红灯三威胁, 黄灯原地拍球, 绿灯行进间运球。学员抬头看教练指令完成动作。

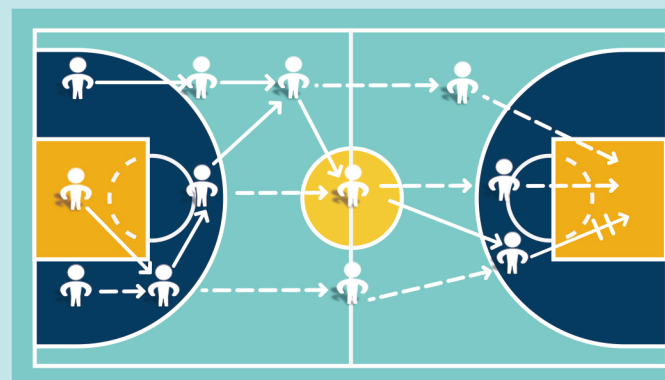
重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟

三线快攻:

组织教法: 三名同学为一组, 中间人持球发起传球, 两侧人要同时向前跑动, 中间人先传球给右侧的人再跑动, 右侧人传给中间人, 中间人再传给左侧, 左侧再传回来, 中间人再把球传给右侧的人, 右侧人接球后三步上篮。

动作要领: 传球要有提前量, 跑动时最多往前跑两步就要传球, 传球动作要标准。



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



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三线快攻，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 ▶▶▶

全场Z字背后运球
全场Z字背后运球（加防守）
复习三线快攻
抢篮板球+单手肩上传球

准备部分



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。

1. 抢篮板球基本动作练习

2. 复习单手肩上传球

3. 抢篮板球+长传球接球上篮

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

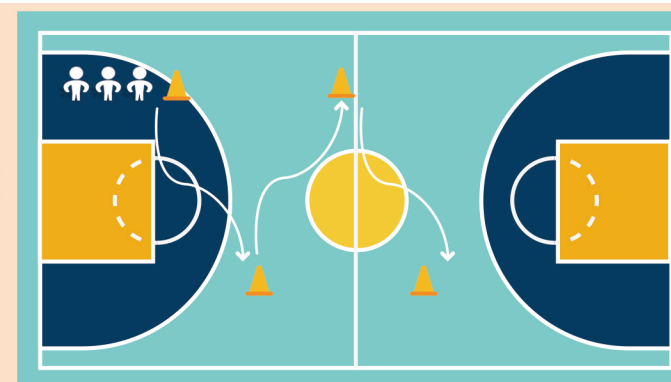
第五节：见线折返跑

过渡部分



全场“Z”字背后运球：

- 1、摆放标志桶，按“Z”字摆放
- 2、教练吹哨队员依次出发，到标志桶处急停，用变向运球技术在平标志桶位置完成变向，向下一个标志桶运球
- 3、加防守完成



基本部分



三线快攻

组织教法：

学生3人一组，发起传球，先向左侧传球给，然后传球给，最后传球给，传3次传球后右侧接球三步上篮（尽量做到不运球上篮）中间人抢篮板不换位置，继续三次传球做出发点。

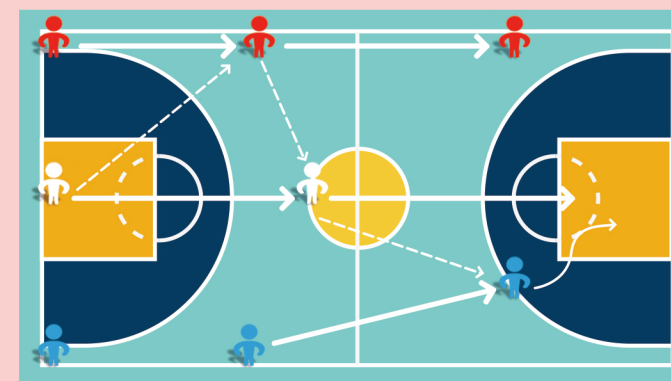
动作要领：三人传球是传球要有提前量，要做到侧身传球，最后接球上篮时接球直接三步上篮，尽量不要拍球后上篮。

练习要求：

传、接球动作要标准，传球要有提前量。

注意需要侧身跑传球，两侧边线的跑动速度要超过中间人。

边线人上篮之后中间抢篮板，不换位置，直接再做一组回到底线。



游戏



一二三木头人：

场地：利用整个篮球场

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

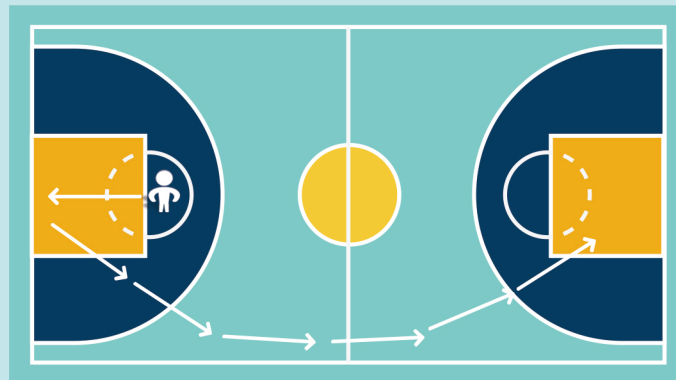
重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

抢篮板球+单手肩上传球：

持球队员站在罚球线，自行投篮，投篮后第一时间抢篮板球。抢到篮板球后马上进行单手肩上传球。

重点：一定要预判球的落点，在快攻时减少运球次数，运的少跑的快，最后要规定左手还是右手上篮。



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)

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，大部分同学已经基本掌握了原地双手运球，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~

Lesson 18

Do Your Best >>>

行进间双手交替运球

行进间双手交替运球(加对抗)

复习抢篮板球+单手肩上传球

全场二打一(挡拆)

准备部分

>>>>>>  : 15 分钟

课堂常规：

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队，检查学员服装及人数(手表、戒指等)

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容

1、行进间双手交替运球、行进间双手交替运球(加对抗)

2、复习抢篮板球、单手肩上传球练习

3、全场二打一(挡拆)

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节：

跑7圈走1圈

动态：

第一节:高抬腿

第二节:后踢腿

第三节:横滑步

第四节:碎步加速

第五节:见线折返跑

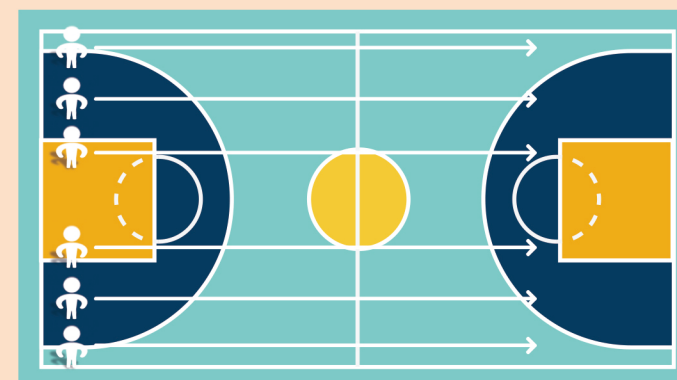
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

行进间双手交替运球、行进间双手交替运球(加对抗)：

在行进过程中，要做弓箭步去进行运球。

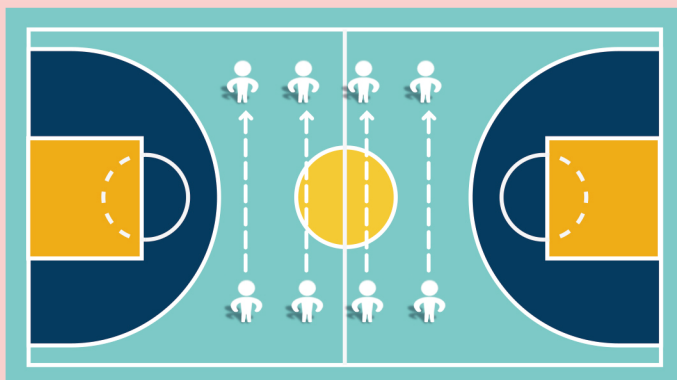
加对抗两个人一组，一人运球一人把手放在另一个人的肩上，两个人互相发力，加对抗。



基本部分

>>>>>> : **15 分钟**

复习抢篮板球、单手肩上传球练习:
抢篮板球时要注意卡位。
两个人面对面站好进行, 单手肩上传球。



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全场二打一(挡拆)了, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 运球不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>>> : **5 分钟**

水果拍:

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

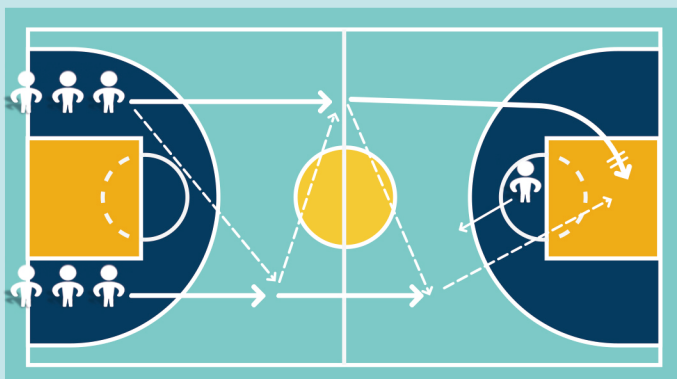
重点部分

>>>>>> : **25 分钟**

全场二打一(挡拆):

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, 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4V4