

幼儿班 篮球训练

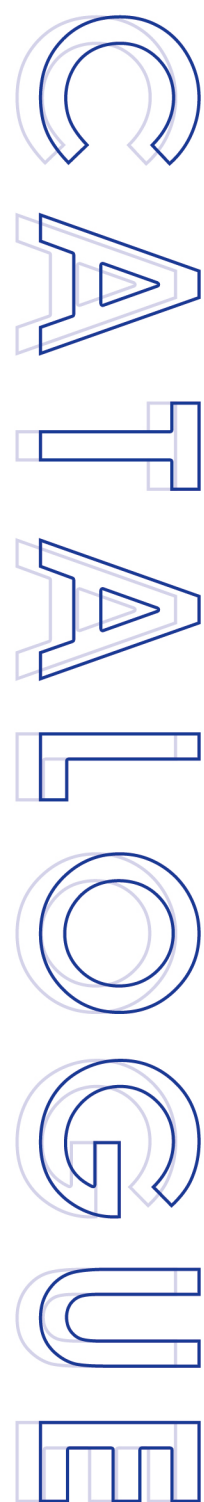
专注4-16岁青少年篮球教育



蓄力篮球
XULI Basketball



蓄力篮球
XULI Basketball



目录

Lesson1	原地及行进间运球练习 原地击地传球、投篮动作练习	01
Lesson2	运球一步急停 复习原地击地传球 运球一步急停投篮	04
Lesson3	运球护球手练习 转身击地传球 接球投篮练习	07
Lesson4	运球急停急起(护球手) 复习转身击地传球 抗干扰投篮练习	10
Lesson5	行进间运球绕“一”字障碍物 远距离胸前传球 躲避障碍物投篮	13
Lesson6	运球冲刺跑 复习远距离胸前传球 运球一步急停投篮练习	16
Lesson7	运球急停急起(体前变向运球) 三人交替传球、跑动接球投篮	19
Lesson8	复习运球急停急起(体前双变向运球) 抗干扰传球 跑动接球运球急停投篮	22
Lesson9	转身运球加速跑 头上传球、排队五点投篮	25

Lesson10	原地闭眼运球、复习头上传球 行进间上篮练习(分解动作一)	28
Lesson11	行进间高低运球变换 练习单手肩上传球 复习行进间上篮(分解动作一)	31
Lesson12	原地双手运球练习 复习单手肩上传球 练习行进间上篮(分解动作二)	34
Lesson13	行进间双手运球练习 行进间双手击地传球 行进间上篮	30
Lesson14	原地双手交替运球练习 行进间双手头上传球 原地自抛球接球行进间上篮	40
Lesson15	行进间双手交替运球练习 练习体侧传球 行进间运球变向急停投篮	43
Lesson16	行进间双手运球(对抗) 复习体侧传球 行进间双变向运球急停投篮	46
Lesson17	敏捷梯脚步运球、低抛球练习 行进间传球(静止传移动)	49
Lesson18	原地背后运球练习 行进间传球(三线) 复习低抛球练习	52
Lesson19	行进间背后运球练习 行进间低手上篮 原地双手胸前、击地传球(同时传)	55
Lesson20	敏捷梯脚步双手运球、 行进间背后运球急停投篮 运球突破后双手胸前传球 衔接接球投篮(移动传静止)	58

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

原地及行进间运球练习
原地击地传球、投篮动作练习

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。

注: 每人投5-7次

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

躲避大炮弹:

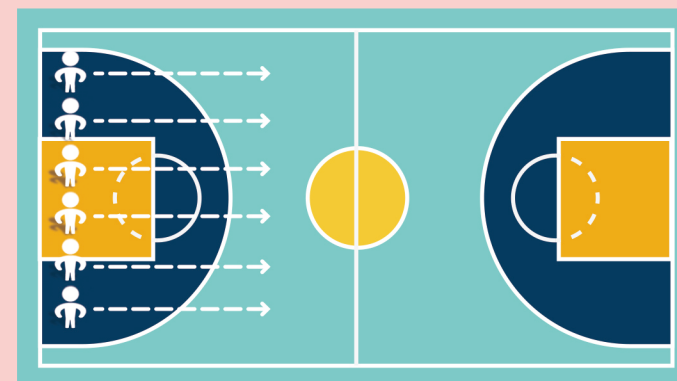
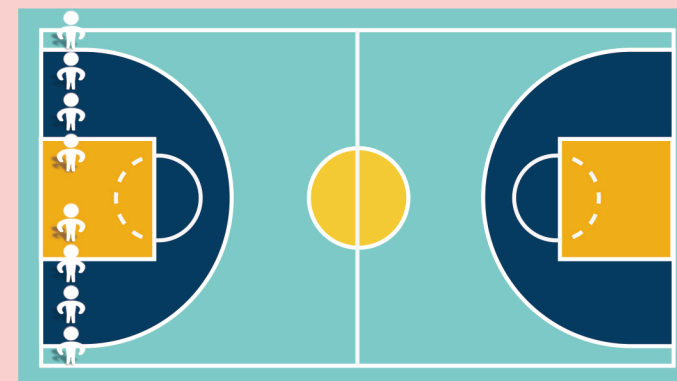
学员站在三分线内, 教练员在中场线用瑜伽球扔向学员, 学员被砸到头或两次身体淘汰
注: 玩2-3局

基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

原地及行进间运球练习:

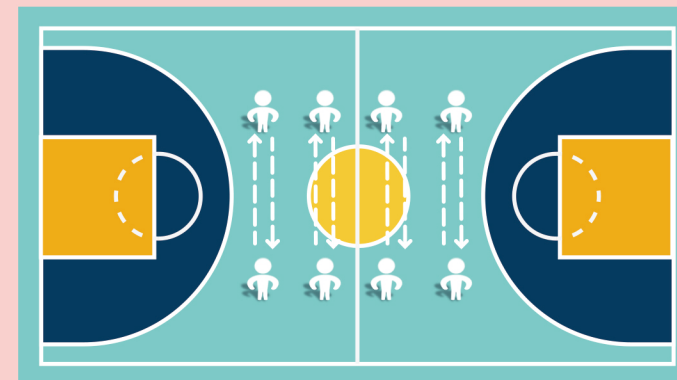
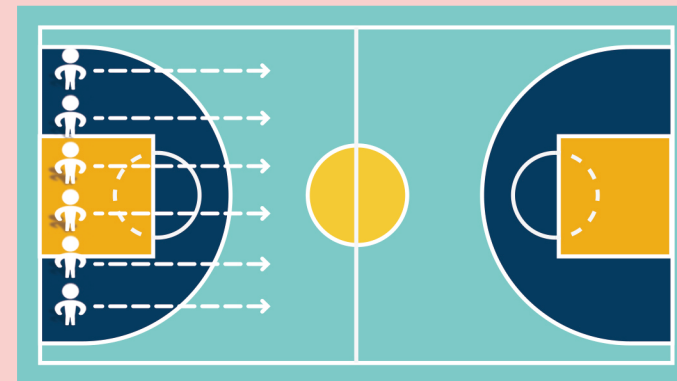
- 1、原地左手、右手各拍10次, 20次
- 2、全场左右手拍球走两个来回



快乐的小司机:

学员原地拍球准备, 根据教练员红灯、绿灯、前进、后退、快开、慢开进行移动, 移动过程中尽量拍球移动。

注: 做三到四组

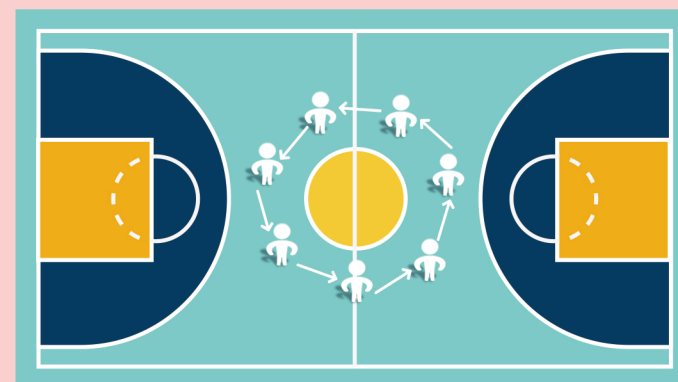


原地击地传球:

两人一组进行击地传球, 传球前让传球的学员喊出“接球”。

定时炸弹:

所有人围成一个圈, 人与人之间3-4米, 按顺序击地传球, 由传1个球加到传3个球, 在传球前要对接球人喊“接球”。

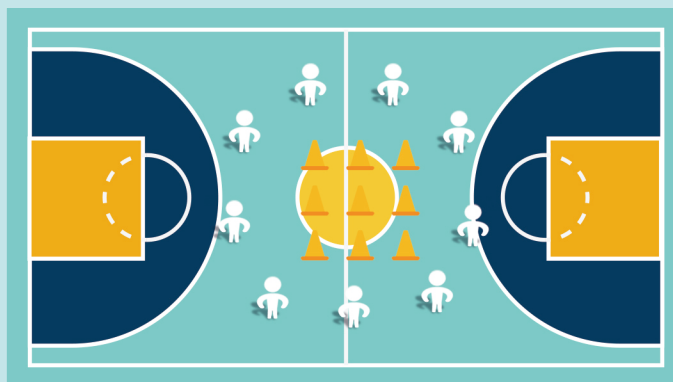
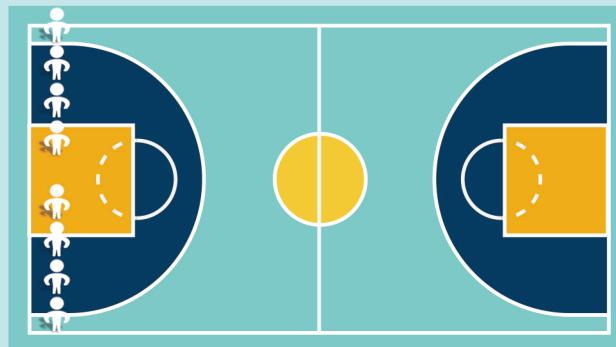


重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

投篮动作练习:

- 1、将学员分成两排，两排面对面站好，练习单手肩上投篮
 - 2、教练动作示范，发力顺序讲解，让学员模仿教练员动作
- 注：注意学员手臂不要倾斜，可以把球放低，注意发力顺序



喂小鱼:

将学员围成一个大圈，面前摆上较高的障碍物，鼓励学员将球越过障碍物扔进中间的圈中。注意语言上引导孩子们想象，中间的池塘中有鱼，手中的篮球是鱼食，周围的围墙很高，鼓励孩子将球往高推，让球落入池塘中。

注：3分钟一局，进行3局。

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解：1、不允许携带球跑或双手运球

2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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~教练再见，爸爸妈妈辛苦了!

Lesson2

Do Your Best >>>

运球一步急停
复习原地击地传球
运球一步急停投篮

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) 在场地四个角摆放锥桶，安排学员跑步，跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节：小臂拉伸跑 第二节：转臂跑
第三节：前后击掌跑 第四节：后踢腿跑
第五节：正弓步绕球 第六节：侧弓步绕球
第七节：屈髋拉伸 第八节：侧滑步拨球
第九节：高抬腿撞球 第十节：小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

团队投篮挑战:

- 在距离篮筐3-4米位置放上标志圈，学员拿球排队投篮，投篮时注意整体动作和发力顺序，让孩子们集体计数，增强团队凝聚力。
- 注：每人投5-7次

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

一二三木头人:

学员站在底线垫子上，教练员在边线背身喊“一、二、三、木头人”然后回头，学员需要在教练员背身喊木头人前往对面篮筐出发，教练员回头前做好急停，被发现移动的学员退后两大步，谁先碰到对面的锥桶谁先获胜。
注：玩2-3局

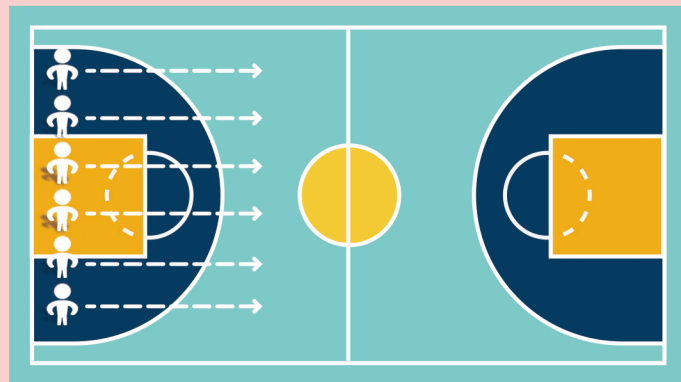
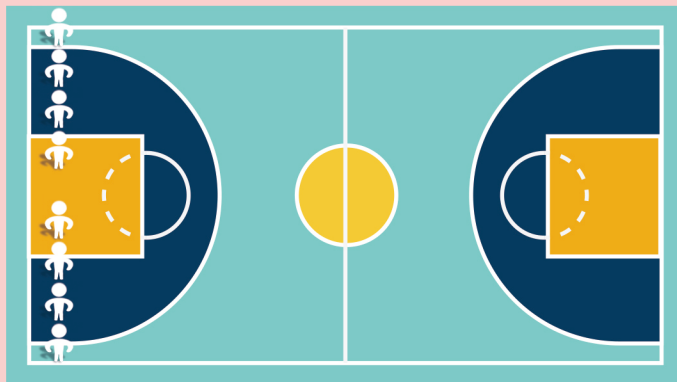
基本部分

>>>>>>  : 15 分钟



L2 运球一步急停:

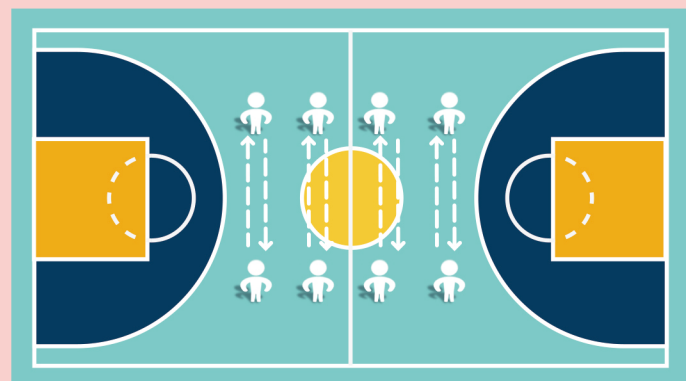
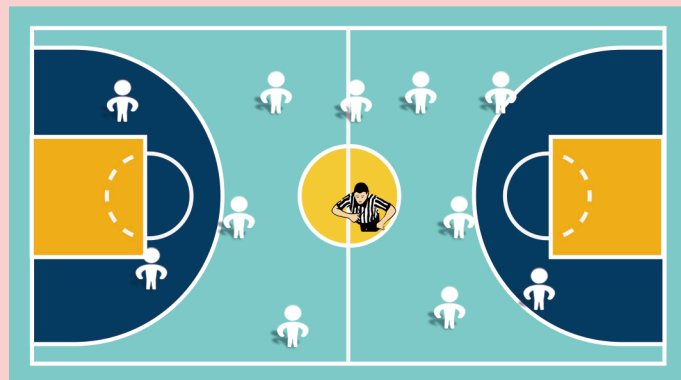
- 1、原地左手、右手各拍50次
- 2、全场左右手拍球走两个来回做运球一步急停练习



会跑的稻草人:

学员在场地上运球自由移动，学员扮演稻草人，教练员扮演农民追逐稻草人，稻草人在被抓到前可以做一步急停变成石头自保。

注：做三到四组

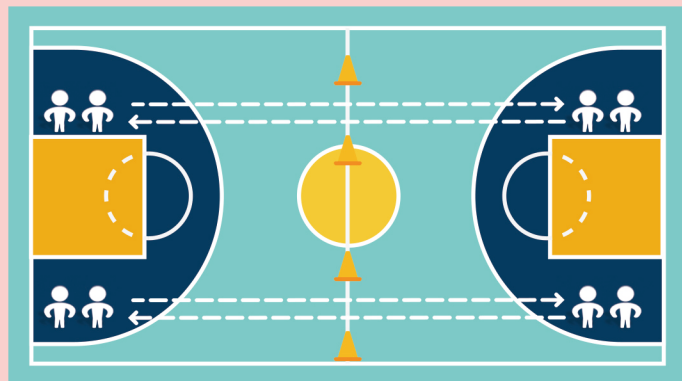


复习原地击地传球:

两人一组进行击地传球，传球前让传球的学员喊出“接球”。

传球过门:

将学员分成两队，在两队中间放两个障碍物当球门，球传过球门加一分。



重点部分

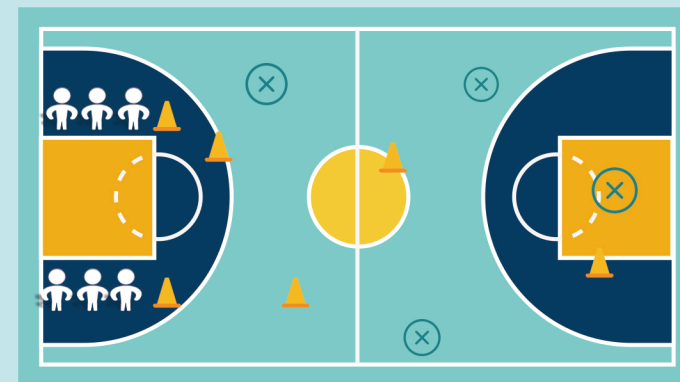
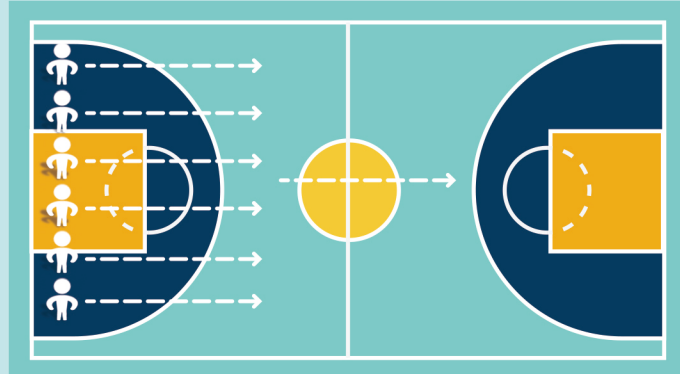
>>>>>>  : 25 分钟



运球一步急停投篮:

在场地两侧放上一个锥桶，学员在锥桶位置排队，运球往篮筐前进做一步急停投篮。

注：注意学员投篮手臂不要倾斜，可以把球放低，注意发力顺序



快乐动物园:

在场地两侧放上一个锥桶，学员在锥桶位置排队，运球往篮筐前进做一步急停投篮。

注：注意学员投篮手臂不要倾斜，可以把球放低，注意发力顺序

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟



新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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 ▶▶▶

运球护球手练习 转身击地传球、接球投篮练习

准备部分

>>>>> 🏀: 15分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。
纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。
- (4) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。

注: 每人投5-7次

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

眼疾手快:

学员两人一组, 两个人面前放一个锥桶, 教练员依次说鼻子眼睛耳朵, 学员根据教练口令双手去触摸指定位置, 当教练员说锥桶时, 谁先拿走锥桶谁先获胜

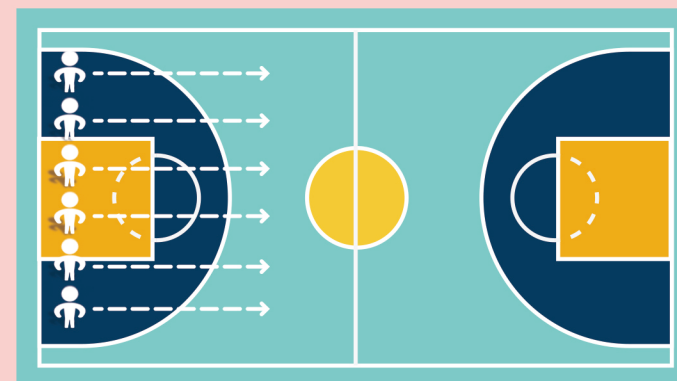
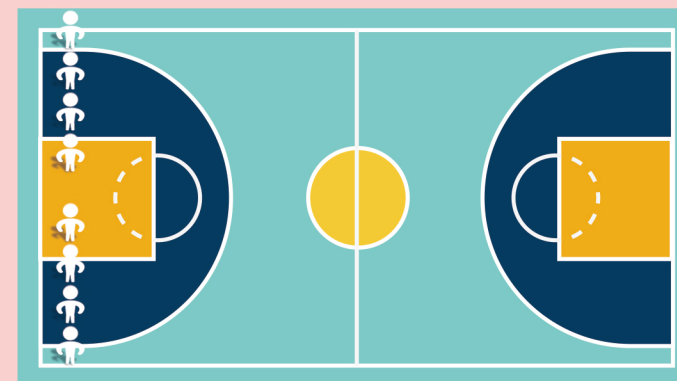
注: 玩2-3局

基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

运球护球手练习:

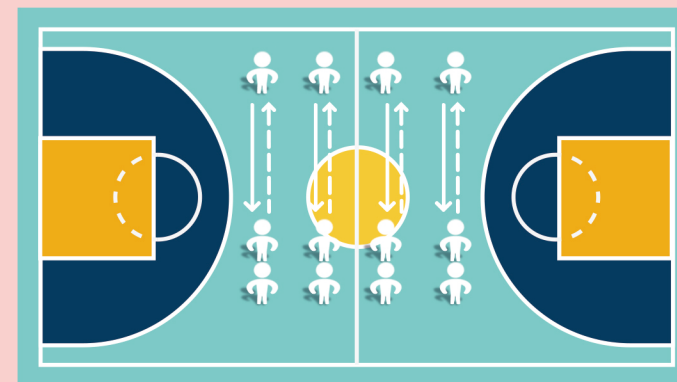
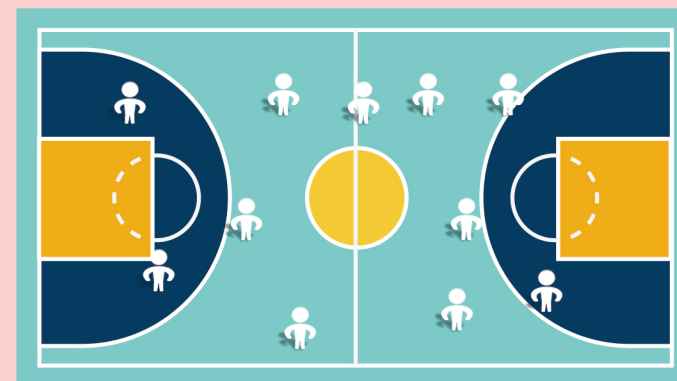
- 1、原地左手、右手各拍10次, 20次
- 2、全场左右手拍球走两个来回



揪住狐狸的长尾巴:

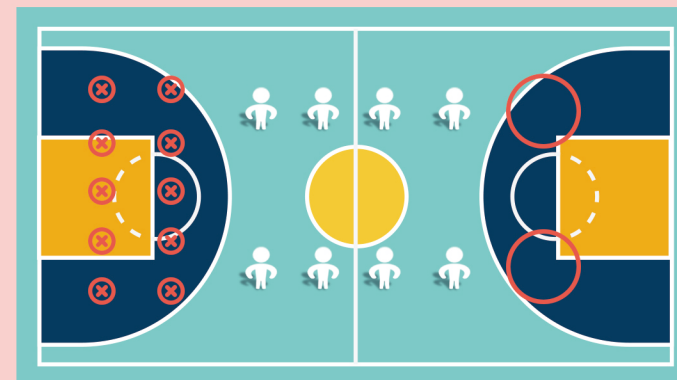
学员在场地中自由活动, 用队服或者小碟子当成学员的小尾巴, 学员在场地中运球去揪其他人的尾巴, 尾巴被揪掉的学员被淘汰。

注: 做三到四组



转身击地传球:

三人一组进转身击地传球, 学员接到球后需要运球往前跑到障碍物, 转身传球, 传完球后跑回队伍排队。



大丰收:

将学员分成两队, 队伍排成一字长蛇, 人与人之间2-3米, 排头从框里拿出一颗球, 然后转身面向下一个小朋友传球, 小朋友们依次传球到最后一个小朋友, 最后一个小朋友把自己队伍的球放到指定区域, 看哪组的球最多。

重点部分

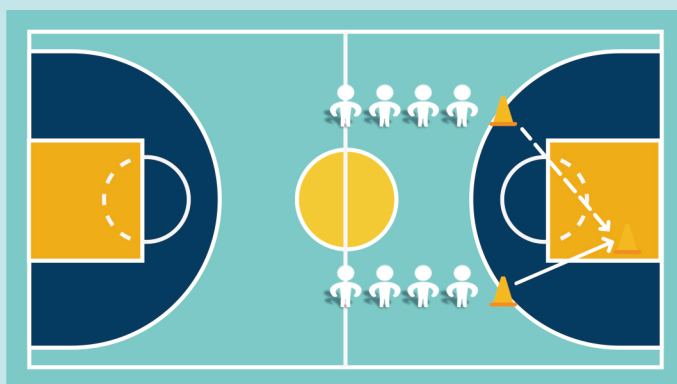
>>>>>> : 25 分钟

L3

接球投篮练习:

将学员分成两队,站到两侧四十五度位置排队,一队拿球,一队不拿球,无球学员跑到篮框下面做接球动作,另一队拿球的学员传球到篮下,无球人接球完成投篮,然后捡球去排队。

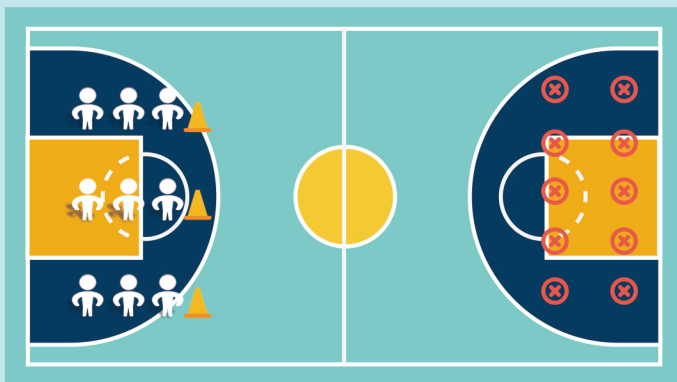
注:注意学员手臂不要倾斜,可以把球放低,注意发力顺序



小松鼠捡松果:

将学员分层三队在底线排队,学员接力跑到对面拿球投篮,投进拿走一个碟子回去排队,没投进不拿碟子,看哪队最后捡的松果多。

注:3分钟一局,进行3局。



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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~,教练再见,爸爸妈妈辛苦了!

Lesson4

Do Your Best >>>

运球急停急起(护球手)
复习转身击地传球
抗干扰投篮练习

L4

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) 在场地四个角摆放锥桶,安排学员跑步,跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节:小臂拉伸跑 第二节:转臂跑
第三节:前后击掌跑 第四节:后踢腿跑
第五节:正弓步绕球 第六节:侧弓步绕球
第七节:屈髋拉伸 第八节:侧滑步拨球
第九节:高抬腿撞球 第十节:小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈,学员拿球排队投篮,投篮时注意整体动作和发力顺序,让孩子们集体计数,增强团队凝聚力。

注:每人投5-7次

游戏

>>>>>> : 10 分钟

小冰人大火炉:

选择一个学员为大火炉,其他学员为小冰人,大火炉触碰到小冰人,小冰人淘汰,小冰人可以在被淘汰前蹲下变成冰块自保,变成冰块后不能移动,其他小冰人可以触碰变成冰块的小冰人喊解冻,来解救小冰人。

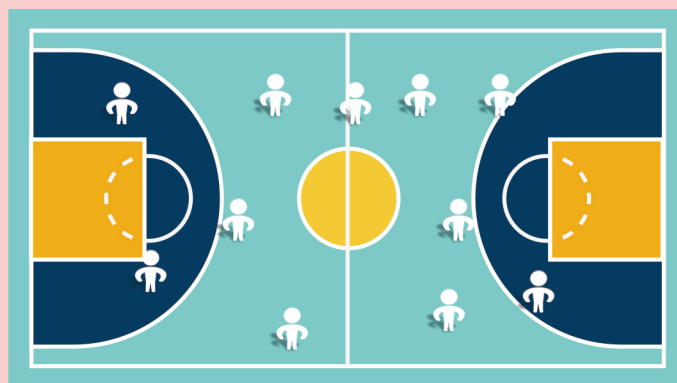
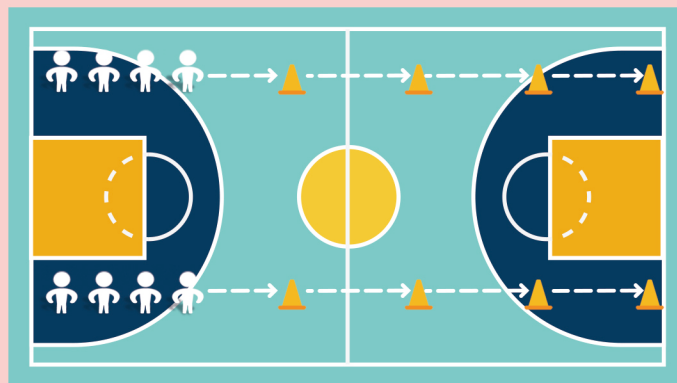
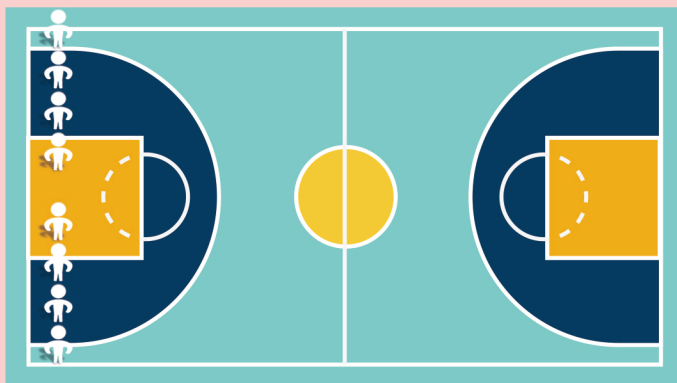
注:玩2-3局

基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

运球急停急起(护球手):

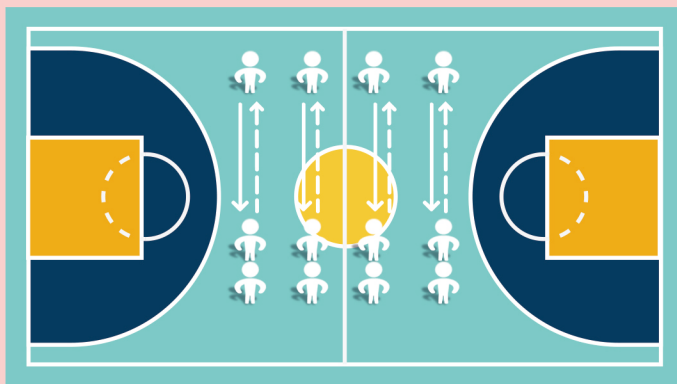
- 1、原地运球，做上步护球，左右手各上步十次。
- 2、将学员分成两队，每队前方摆上4个锥桶，学员运球到锥桶做急停护球，教练员吹哨后加速跑向下一个障碍物。



狼和小羊:

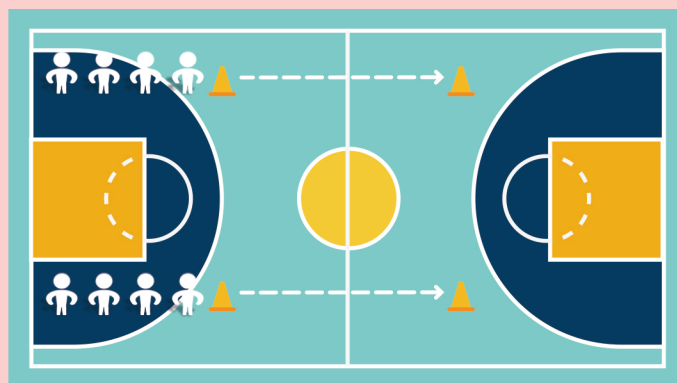
学员在场地中运球自由活动，学员手中的球为小羊宝宝，学员需要保护好手中的小羊宝宝。教练员任意拿走一个学员的球，该学员变成大灰狼去抢其他学员手中的球。

注：做三到四组



复习转身击地传球:

三人一组进转身击地传球，学员接到球后需要运球往前跑到障碍物，转身传球，传完球后跑回队伍排队。



飞镖运动员:

将学员分成两队，在场地对面不同距离放置多个标志圈，学员运球到指定位置，将球传至标志圈内，传到得分，传完折返做接力。

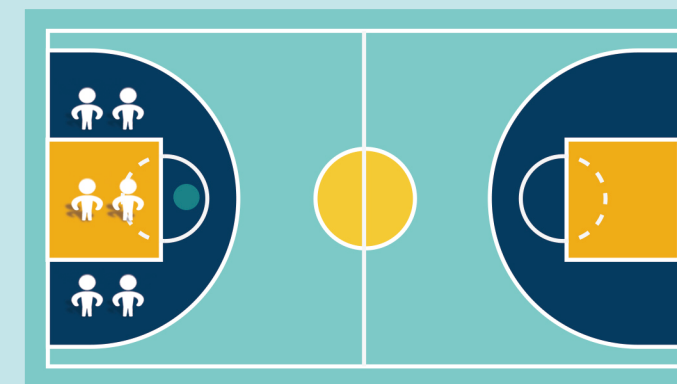
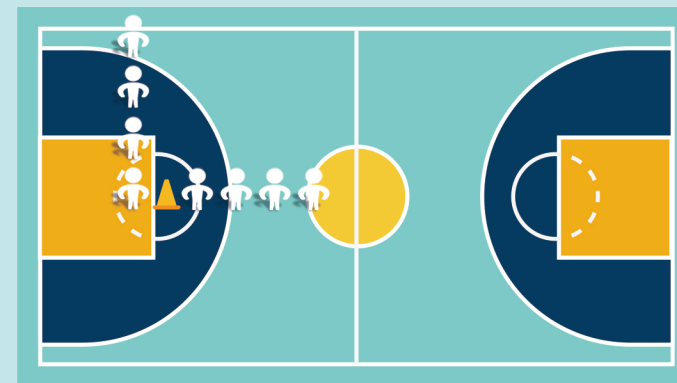
重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

抗干扰投篮练习:

将学员分成两人一组，一个人持球面对篮筐，另一个人面对持球人将双手举高做干扰，在防守情况下，要求进攻人完整的做完投篮动作，投完球后防守人捡球排队。

注：注意学员手臂不要倾斜，可以把球放低，注意发力顺序



防空导弹:

学员两人一组，每组一分钟时间进行投篮比赛，自投自捡，其他学员在篮筐前方，面向篮筐做自抛自接球，做干扰，在做抛接球时注意躲避篮筐上掉下来的球。

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

行进间运球绕“一”字障碍物
远距离胸前传球、躲避障碍物投篮

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。

注: 每人投5-7次

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

串糖葫芦:

将学员分成三队, 第一名小朋友往前跑绕过锥桶后跑回起点拉住下一个小朋友一起跑, 绕过锥桶后跑回起点拉住最后一个小朋友一起跑绕过锥桶后往回跑, 最先到达终点的小朋友获胜

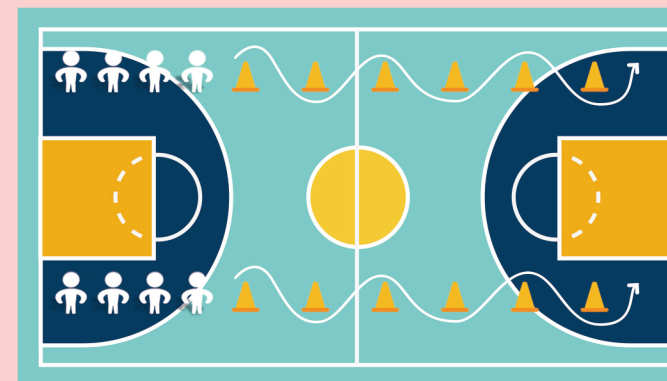
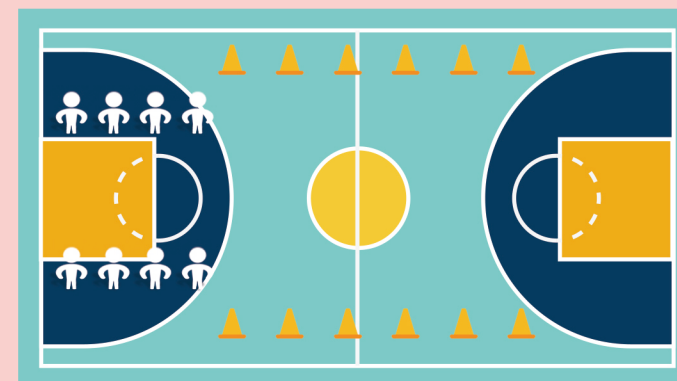
注: 玩2-3局

基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

行进间运球绕“一”字障碍物:

- 1、原地运球, 做上步护球, 左右手各上步十次。
- 2、将学员分成两队, 每队前方摆上4个锥桶, 学员运球到锥桶做急停护球, 教练员吹哨后加速跑向下一个障碍物。



猫和老鼠:

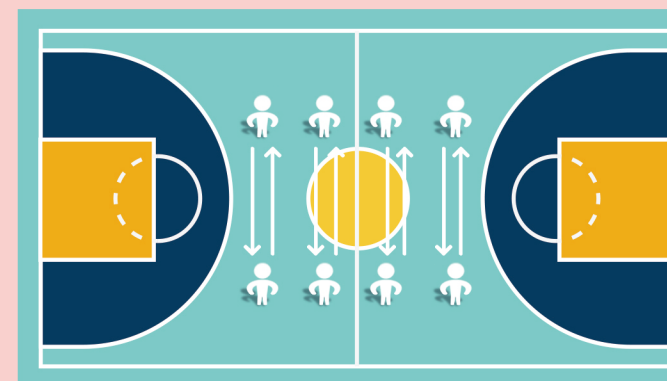
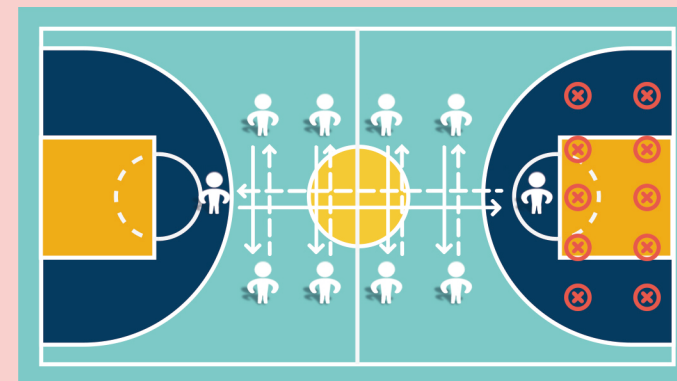
将学员分成两队, 在两侧“一”字障碍物内依次运球跑向对面, 教练员在路中间去捉移动中的学员, 学员在被抓到前可以躲进障碍物之间的老鼠洞中, 但是躲进去后不能在障碍物外侧移动。安全通过的得一分, 看最后哪个学员得分多

注: 做三到四组

远距离胸前传球:

两人一组互相传球, 距离为4-5米, 要求学员上步同时手臂手腕用力将球传出。

注: 因距离过远要求学员全身用力



抢夺弹药:

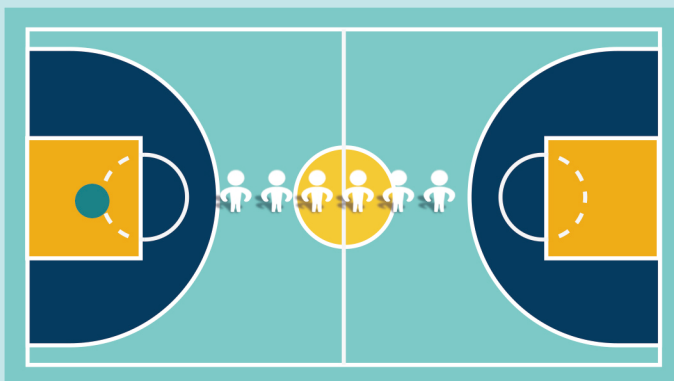
将学员分成四队, 在场地中间放置多个篮球, 排头跑到场地中间拿起一个球传到自己队伍中, 队友没有接到球得分无效, 队友接好球后把球放置好再出发, 看哪组用时短。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

L5 躲避障碍物投篮：

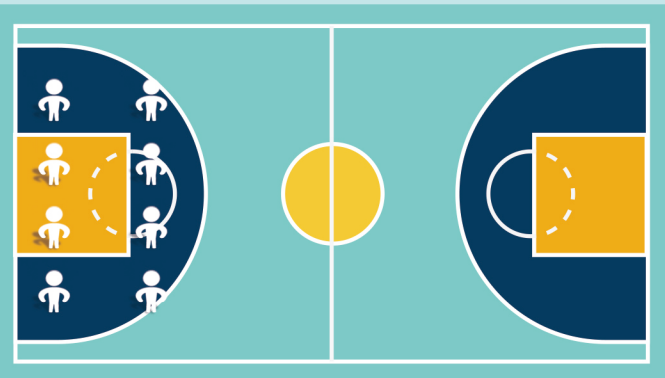
学员团队挑战项目，学员进行自投自捡然后传给下一个队友，教练员举一个障碍物在篮筐前做干扰，学员做接球投篮，鼓励学员不要害怕，勇于抓住机会投篮



降落伞：

学员分成两排，做投篮动作，鼓励孩子将球投高，比谁的球最晚落地，最晚落地的学员得一分，锻炼学员的投篮动作和投篮弧度。

注：3分钟一局，进行3局。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生：

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生：

规则讲解：

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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 6

Do Your Best >>>

运球冲刺跑
复习远距跑
运球一步急停投篮练习
胸前传球

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) 在场地四个角摆放锥桶，安排学员跑步，跑完步后放地垫安排学员站位。

动态：

- 第一节：小臂拉伸跑 第二节：转臂跑
第三节：前后击掌跑 第四节：后踢腿跑
第五节：正弓步绕球 第六节：侧弓步绕球
第七节：屈髋拉伸 第八节：侧滑步拨球
第九节：高抬腿撞球 第十节：小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

团队投篮挑战：

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈，学员拿球排队投篮，投篮时注意整体动作和发力顺序，让孩子们集体计数，增强团队凝聚力。

注：每人投5-7次

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

套圈抢锥桶：

将学员分成两队，每队排头拿一个圈，跑到指定位置用圈套小碟子，套住碟子拿起圈和碟子往回跑，把圈给下一个队友，碟子放好，等碟子都被套完后看哪队碟子多。

注：玩2-3局

基本部分

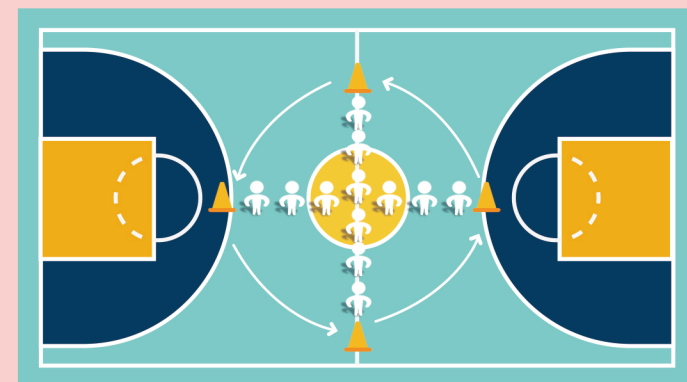
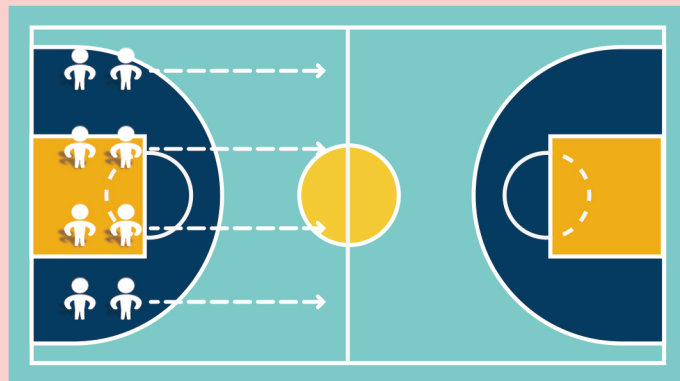


15分钟



运球冲刺跑:

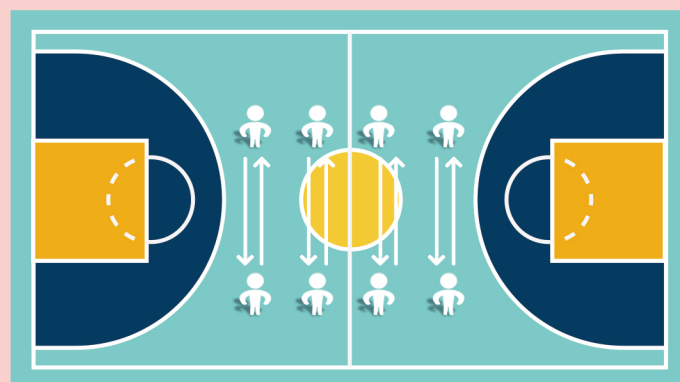
学员分成四组,教练员吹哨之后,学员运球冲刺往前跑,运球过程中要求学员把球控制好,不要把球运过高,运球全速跑。



圆圈接力跑:

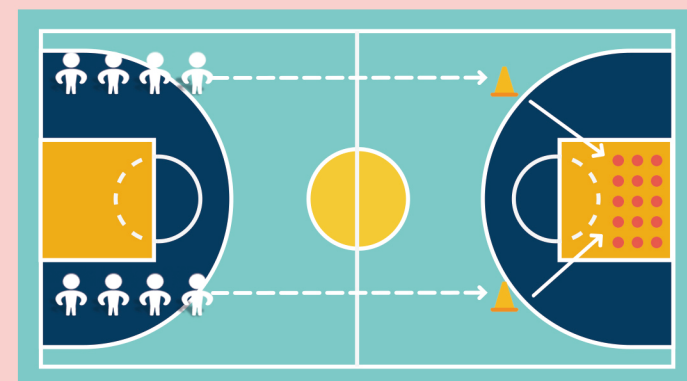
学员分成四队,面向外侧站好,学员运球冲刺绕一圈后把球给下一个队员,哪队队员先全部完成运球冲刺跑,哪组同学获胜。

注:做三到四组



复习远距离胸前传球:

两人一组互相传球,距离为4-5米,尽量让学员上步用力做长传球。计时一分钟,看哪组传球次数多。



打地鼠:

将学员分成两队,学员拍球到达指定位置,将手中的篮球推向散在前方的碟子,砸到碟子得一分,拿起被砸到的碟子运球回到队伍中,将球给下一个队友。

注:只有球第一次落地砸到的碟子才算得分

重点部分

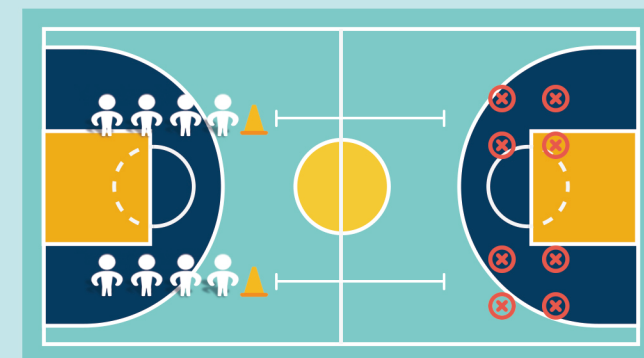
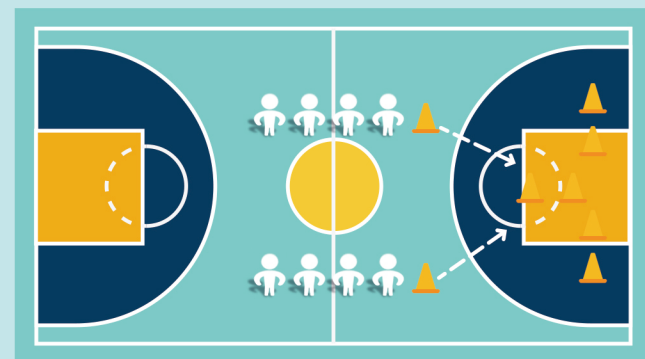


25分钟



运球一步急停投篮练习:

将学员分成两队,在篮筐周围放三个颜色的障碍物,学员根据教练员口令运球到指定颜色的障碍物进行一步急停投篮。



小兔子拔萝卜:

将学员分成两队,在两队前方分别摆放一个平衡木,在对面篮筐周围放置数个篮球,学员需要走过平衡木捡球投篮,投进后拿球走过平衡木返回。

注:3分钟一局,进行3局。

比赛部分



25分钟



新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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 7

Do Your Best ▶▶▶

运球急停急启(体前变向运球)
三人交替传球、跑动接球投篮

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分



: 10 分钟



行进间Z字运球+影子防守:

- 在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。
- 注: 每人投5-7次

游戏



: 10 分钟



青蛙过河:

将学员分成2-3队, 每队X个队员, 队伍前面依次放置x+1个标志圈, 队伍里所有学员依次跳进圈里, 最后一名队员将身后的圈往前传, 排头的小学员将圈放置地上再依次往前跳, 先到达终点的队伍获胜。

注: 玩2-3局

基本部分

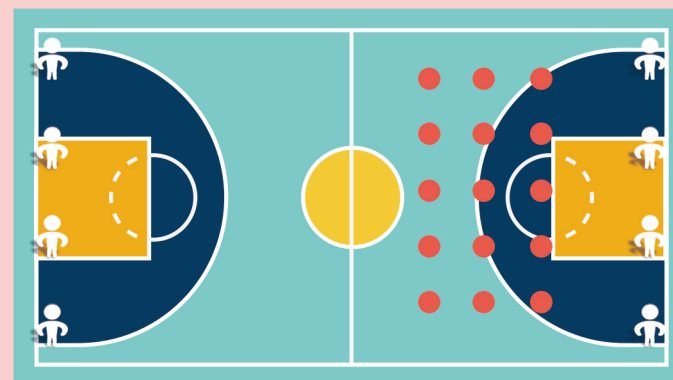
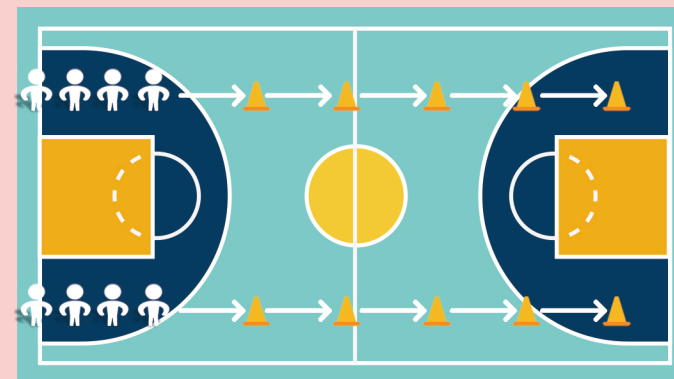


: 15 分钟



运球急停急启(体前变向运球):

将学员分成两组, 每组前方摆上4个障碍物, 学员运球全速跑向下一个障碍物, 每到一个障碍物做一次急停体前变向运球后加速跑到下一个障碍物。

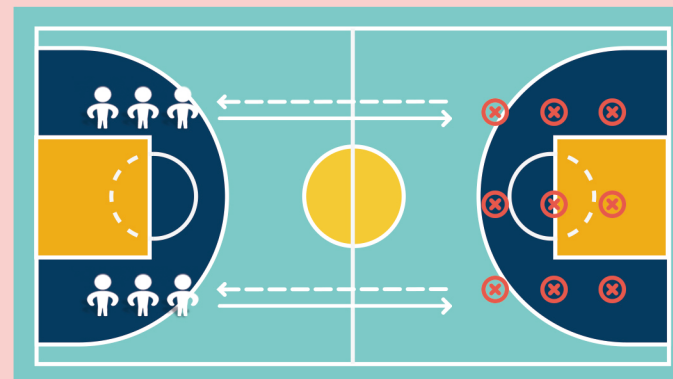
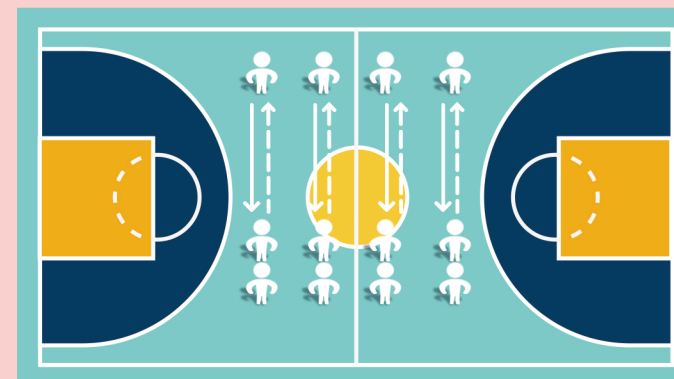


狼与山羊:

将学员分成两组, 一组学员当山羊, 一组学员当狼, 在半场内任意放置一些碟子当成小草, 狼站在那边半场的底线, 山羊在另一半场自由移动, 去吃小草, 当山羊进半场吃草时狼可以出动抓羊, 注: 做三到四组

三人交替传球:

三人一组, 两人站到一次, 另一个人站到另一侧, 两人组排头拿球, 传完球后跑到对面排队。



蚂蚁搬豆子:

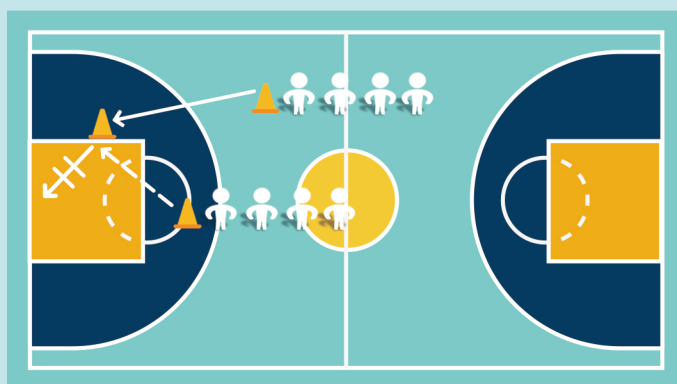
将学员分成两队, 在对面篮框下面摆放数个篮球, 学员爬行到对面篮框下面, 拿起一个球传回队伍中, 然后跑回队伍排队。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

跑动接球投篮:

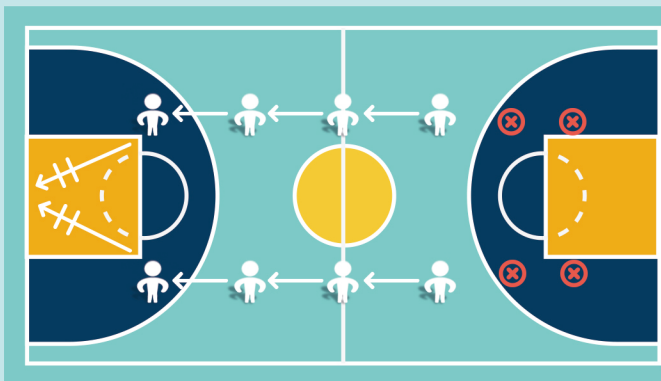
将学员分成两队,除第一名同学外,其他学员每人一颗球,无球同学根据教练员口令跑到指定位置做接球投篮。



贪吃蛇:

将学员分成两队,队伍排成一字长蛇,人与人之间2-3米,蛇头从框里拿出一颗球,然后转身面向下一个小朋友传球,小朋友们依次传球到最后一个小朋友,最后一个小朋友投篮,投进后到自己队伍的圈里,没投进的把球放回球框中,每传完一次球跑到下一个障碍物排队,投完球的同学站到排头。

注:3分钟一局,进行3局。



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson8

Do Your Best >>>

复习运球急停急后(体前双变向运球)
抗干扰传球、跑动接球运球急停投篮

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) 在场地四个角摆放锥桶,安排学员跑步,跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节:小臂拉伸跑 第二节:转臂跑
第三节:前后击掌跑 第四节:后踢腿跑
第五节:正弓步绕球 第六节:侧弓步绕球
第七节:屈髋拉伸 第八节:侧滑步拨球
第九节:高抬腿撞球 第十节:小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈,学员拿球排队投篮,投篮时注意整体动作和发力顺序,让孩子们集体计数,增强团队凝聚力。

注:每人投5-7次

游戏

>>>>>> : 10 分钟

抢碟子:

所有人围成一个大圈,在每个人脚下放置一个标志垫,在中间放置一些碟子,每个人从自己位置出发,跑到中间拿起一个碟子放回到自己位置,当其他垫子上每人时可以去其他人垫子上拿走一个碟子,当碟子都被拿完后,谁的碟子多谁赢。

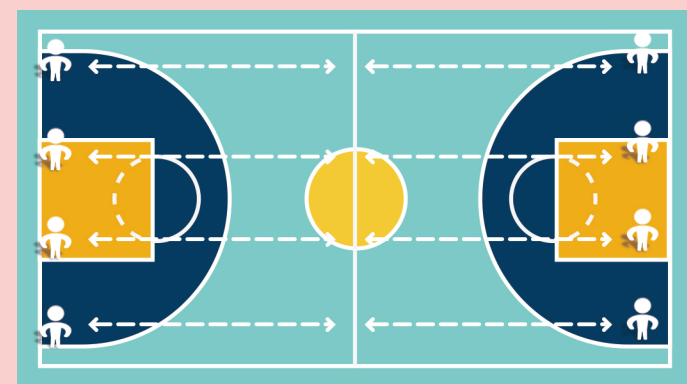
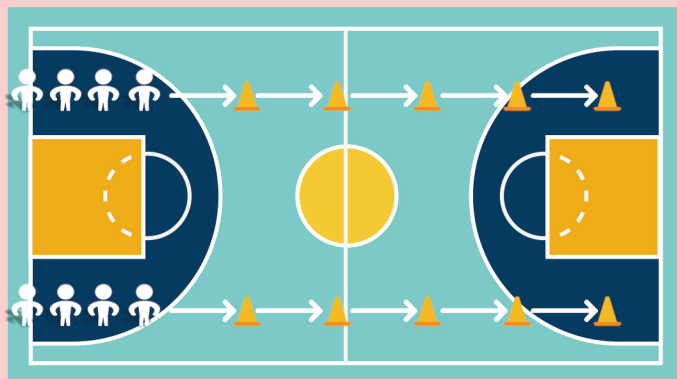
注:玩2-3局

基本部分

>>>>>> : 15 分钟

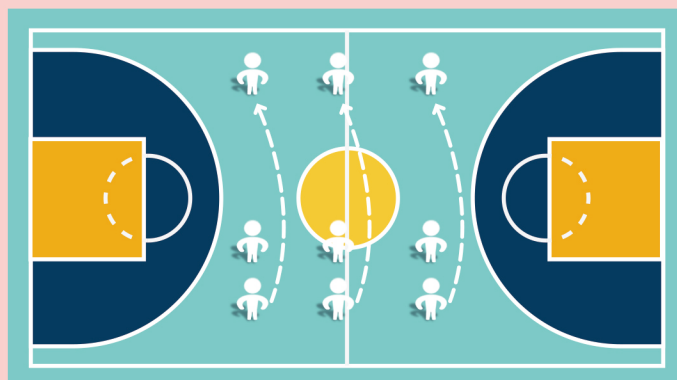
复习运球急停急启(体前双变向运球):

将学员分成两组, 每组前方摆上4个障碍物, 学员运球全速跑向下一个障碍物, 每到一个障碍物做一次急停体前变向运球后加速跑到下一个障碍物。



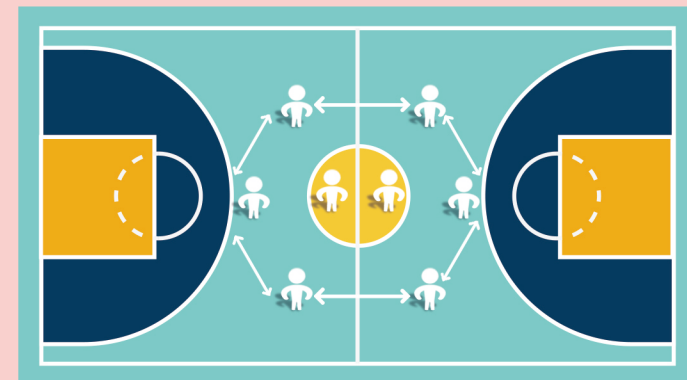
仔细听, 快快跑:

将学员分成两人一组, 一组同学当小猫咪, 一组同学当小松鼠, 两组人站到场地两侧, 运球往中线慢跑, 根据教练员口令, 教练员喊小猫咪时, 小猫咪去抓小松鼠, 喊小松鼠时, 小松鼠去抓小猫咪
注: 做三到四组



抗干扰传球:

三人一组, 两人传球, 一个人阻拦传球人, 阻拦完后转身准备接球, 传完球的同学跑到接球人面前阻拦传球



溜猴:

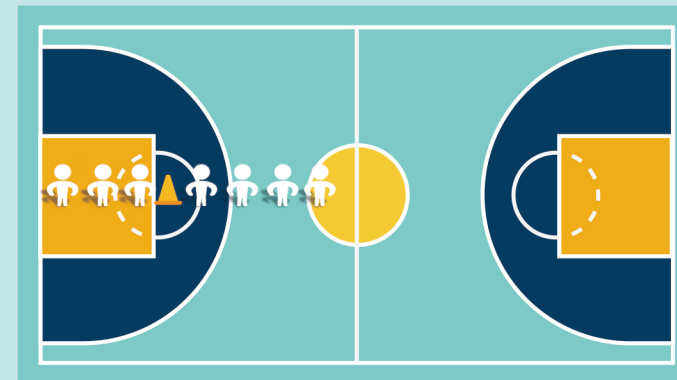
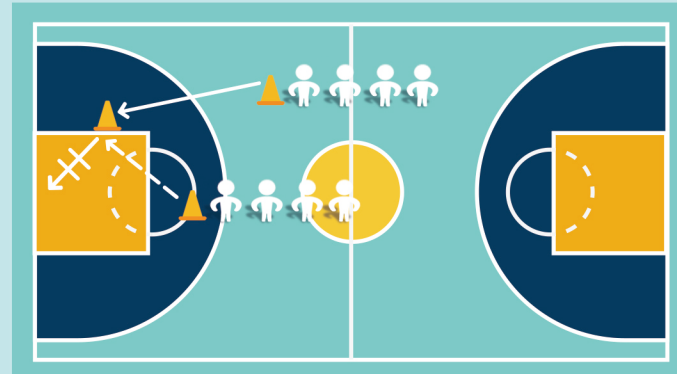
三人一组, 两人传球, 一个人阻拦传球人, 阻拦完后转身准备接球, 传完球的同学跑到接球人面前阻拦传球

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

跑动接球运球急停投篮:

将学员分成两队, 除第一名同学外, 其他学员每人一颗球, 无球同学根据教练员口令跑到指定位置做接球投篮。



炸炮楼:

将学员分成两队, 一队人投篮, 一队人干扰, 每次一个人投篮一个人干扰, 每队每人一次投篮机会, 投进得分, 最后看哪队得分多。

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解: 1、不允许携带球跑或双手运球

2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛: 全场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, 大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮, 以及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, 投篮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 ▶▶▶

转身运球加速跑 头上传球、排队五点投篮

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。

注: 每人投5-7次。

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

红绿灯:

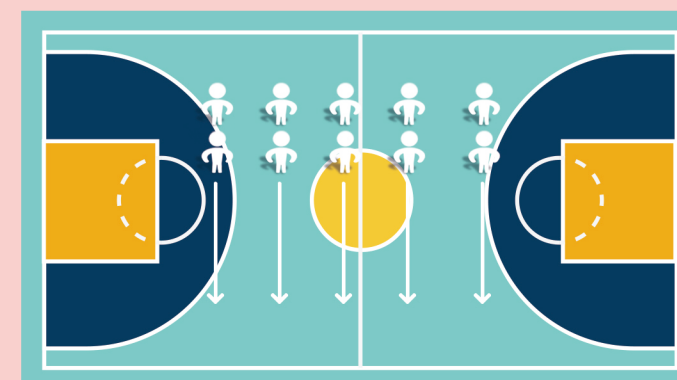
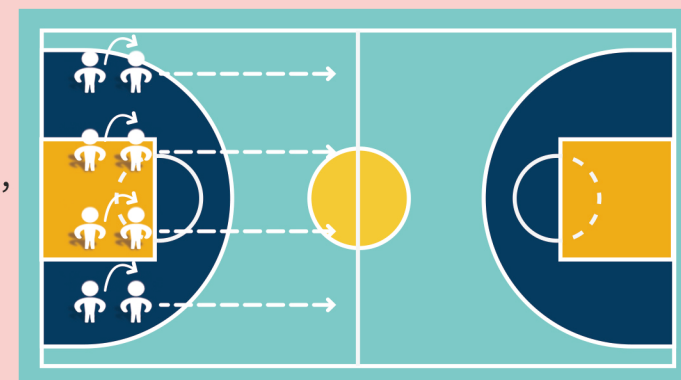
所有学员分为两组面对面站, 每人拿不同颜色的碟子, 吹哨开始, 教练员说道哪个颜色的碟子, 哪位学员就开始运球加速到背对底线位置, 另一位学员则要追前面的学员, 到线之前抓到则回到位置, 没抓到则加一分

基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

转身运球加速跑:

学员背身站好, 听教练员口令, 教练员说“跑”之后, 学员转过来运球加速跑。



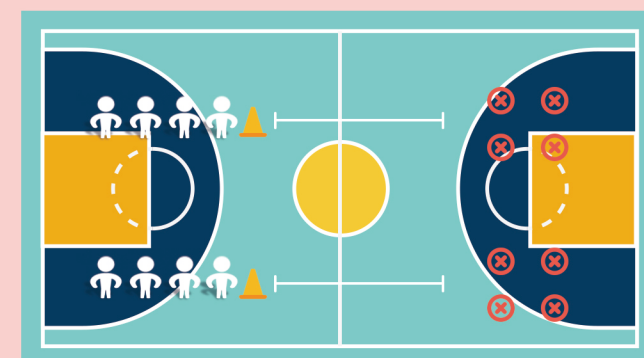
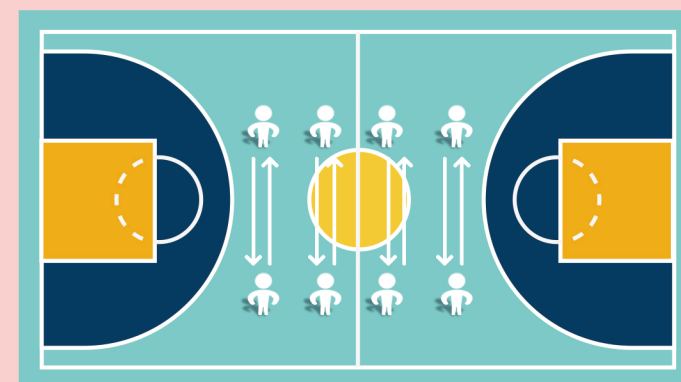
蜻蜓点水:

将学员分成两人一组, 一组同学背过身去, 双手拿球放到屁股上, 另一组学员站到他们身后去拿球, 拿完球后马上运球加速跑, 第一组学员球被拿走后马上加速去追。

注: 做三到四组

头上传球:

将学员分成两人一组, 做头上传球练习, 要求学员将球举到头顶前上方, 通过手臂的摆动和手腕的前压, 将球向前传出。



小兔子拔萝卜:

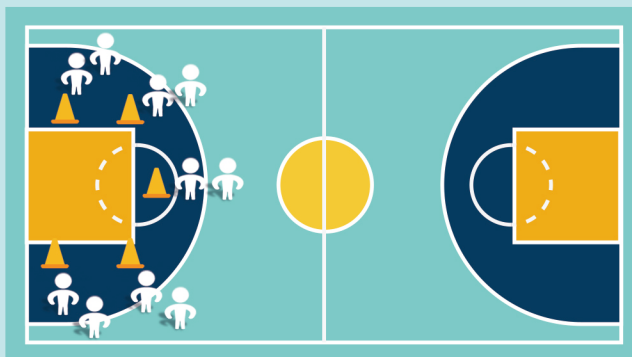
将学员分成两队, 走过平衡木后用头上传球将球传给队伍中的队友, 然后折返接力。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

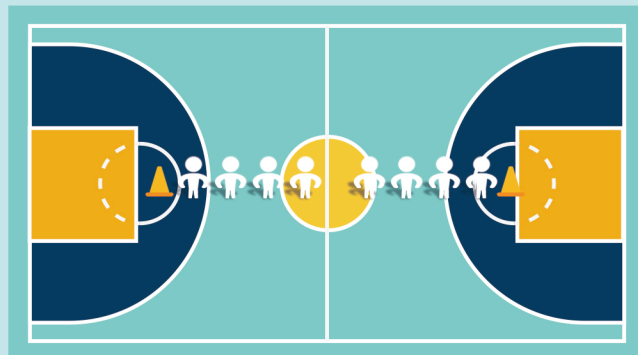
排队五点投篮：

将学员分成两队，除第一名同学外，其他学员每人一颗球，无球同学根据教练员口令跑到指定位置做接球投篮。



炸炮楼：

团队投篮挑战，将学员按水平分成两队，做投篮接力，看哪队先进十球。
注：3分钟一局，进行3局。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生：

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生：

规则讲解：

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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 10

Do Your Best >>>

原地闭眼运球、复习头上传球
行进间上篮练习(分解动作一)

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) 在场地四个角摆放锥桶，安排学员跑步，跑完步后放地垫安排学员站位。

动态：

- 第一节：小臂拉伸跑 第二节：转臂跑
第三节：前后击掌跑 第四节：后踢腿跑
第五节：正弓步绕球 第六节：侧弓步绕球
第七节：屈腕拉伸 第八节：侧滑步拨球
第九节：高抬腿撞球 第十节：小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

团队投篮挑战：

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈，学员拿球排队投篮，投篮时注意整体动作和发力顺序，让孩子们集体计数，增强团队凝聚力。

注：每人投5-7次

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

长江黄河：

将学员分成两人一组，一组是长江，一组是黄河，两人两两对立，当喊长江的时候黄河抓长江，当喊黄河的时候长江抓黄河

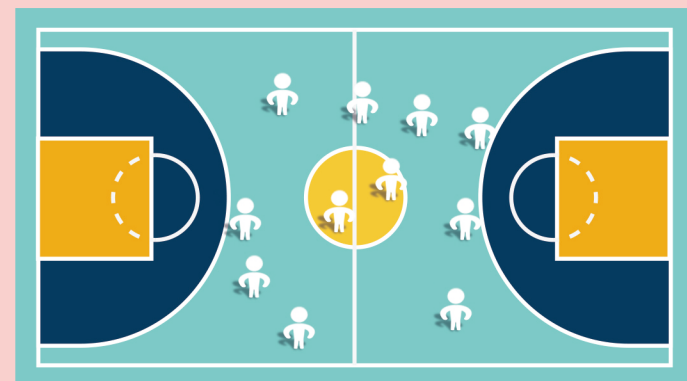
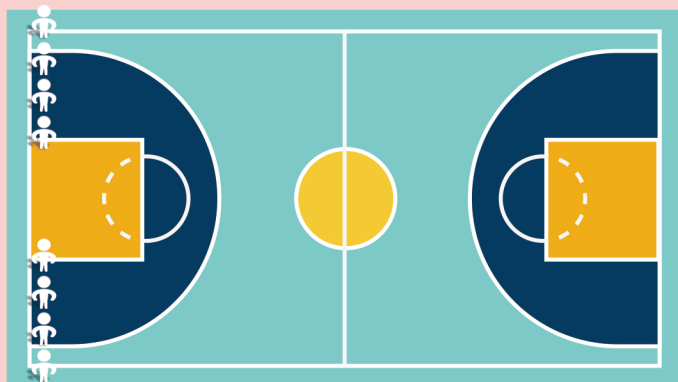
注：玩2-3局

基本部分

>>>>>> 🏀: 15 分钟

原地闭眼运球:

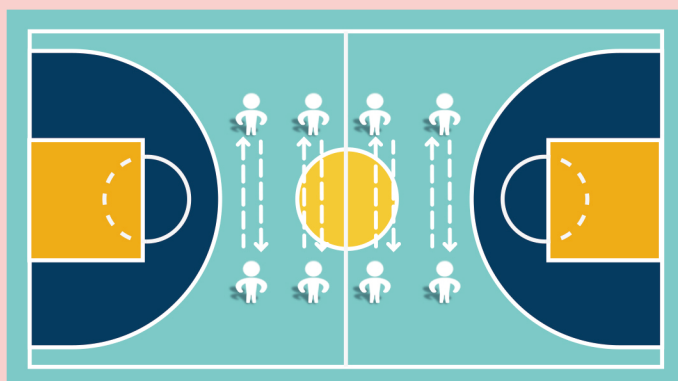
所有学员闭上眼睛做左右手的低运球练习,提醒学员在大脑中想象出一个球,再通过自己的动作去判断球的运动轨迹,尽量控制球不要乱跑。



狐狸与小鸡:

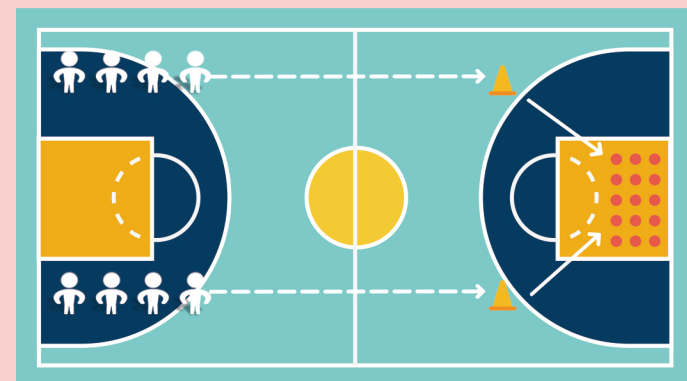
所有学员在场上运球散开,当教练员说“天黑了”,所有学员闭上眼睛运球,这时教练员任意站到一个学员身后,然后喊“狐狸来啦”,并拿走该学员的球,让该学员去抢其他学员的球。

注:做三到四组



复习头上传球:

将学员分成两人一组,做头上传球练习,要求学员将球举到头顶前上方,通过手臂的摆动和手腕的前压,将球向前传出。



机警的小猴子:

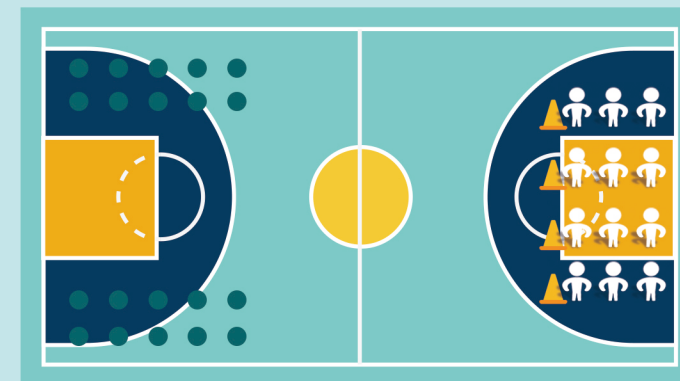
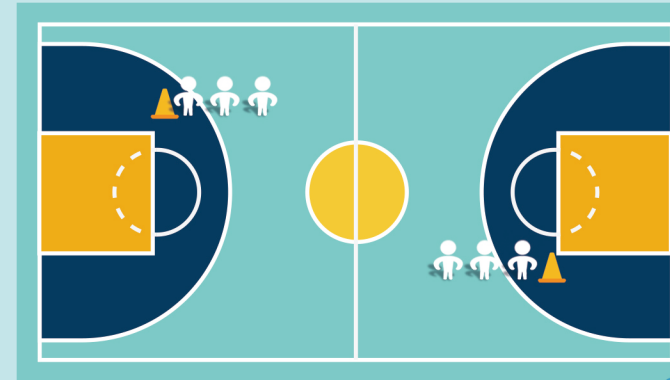
将学员分成两队,接力出发,穿过锥桶丛林,用头上传球砸到锥桶鳄鱼,把锥桶砸到后才可以拿一个碟子回去接力,每人一次砸锥桶机会。

重点部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

行进间上篮练习(分解动作一):

学员在底线散开站成一横排,左脚在前右脚灾后弓箭步姿势站好,根据教练员“一、二、三”的口令完成一大二小三高跳的上篮脚步,做四至五次无球脚步练习,在做四至五次有球练习。



小松鼠捡松果:

将球散落到场上各地,学员排队去场上捡球,然后拍球到篮筐附近做行进间三步上篮,进球算成功捡到松果,不进直接回去接力。

注:3分钟一局,进行3局。

比赛部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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 >>>

行进间高低运球变换
练习单手肩上传球
复习行进间上篮(分解动作一)

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈腕拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> >>>>> : 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。

注: 每人投5-7次

游戏

>>>>> >>>>> : 10 分钟

丢手绢:

所有学员相隔1米围成一个圈, 选一个人拿小碟子在圈外绕圈, 任意放到一个人的身后然后跑, 另一个人拿起碟子去追, 逃跑的人要在被抓到之前做到位置上。

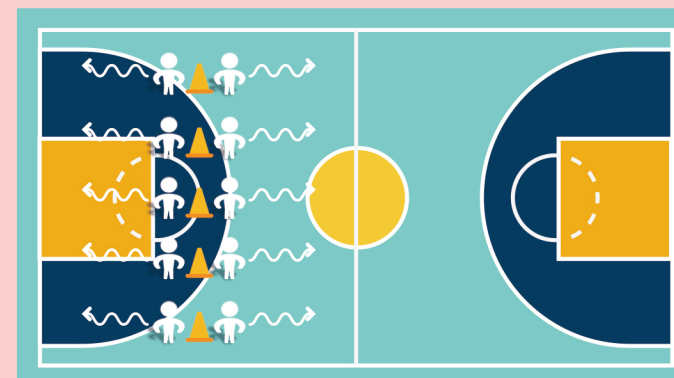
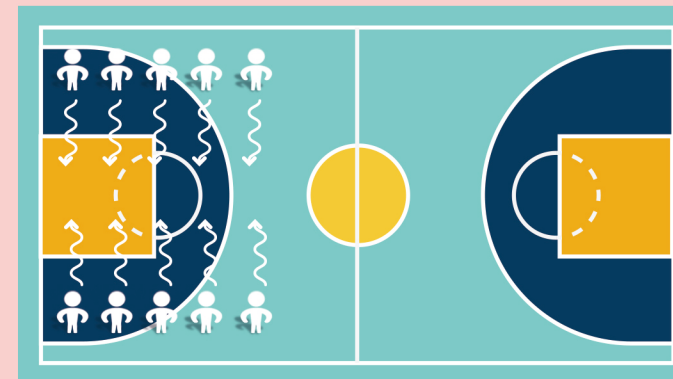
注: 玩2-3局

基本部分

>>>>> >>>>> : 15 分钟

行进间高低运球变换:

将学员分成两排, 站到场地两侧, 做行进间运球, 要求拍三次球才能走一步, 在行进间过程中, 根据教练员的口令做高运球或者低运球。



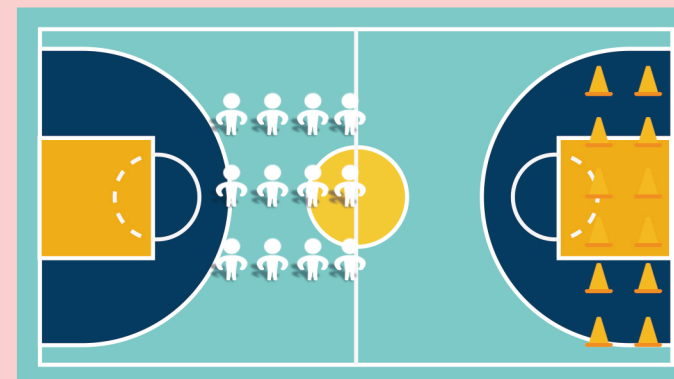
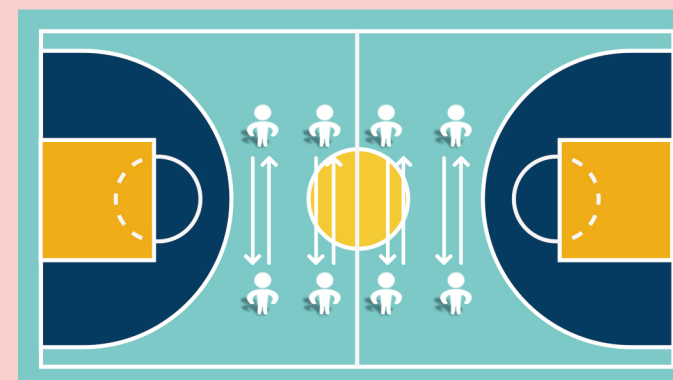
人、枪、虎:

将学员分成两人一组, 两人面对面相隔一米站立, 两人一边做低运球一边玩“人、枪、虎”游戏, 根据胜负关系进行追逐, 赢得跑, 输的追, 在跑起来时将球运到腹部高度。

注: 做三到四组

练习单手肩上传球:

将学员分成两人一组, 练习单手肩上传球, 两人相距5至6米, 无球人随时做好接球动作, 有球人听教练员口令, 做单手肩上传球准备, 注意脚前后站立, 右手传球右脚在前, 球放置肩膀上方, 通过身体的转动和手臂手腕发力将球传出。



黑猫警长练本领:

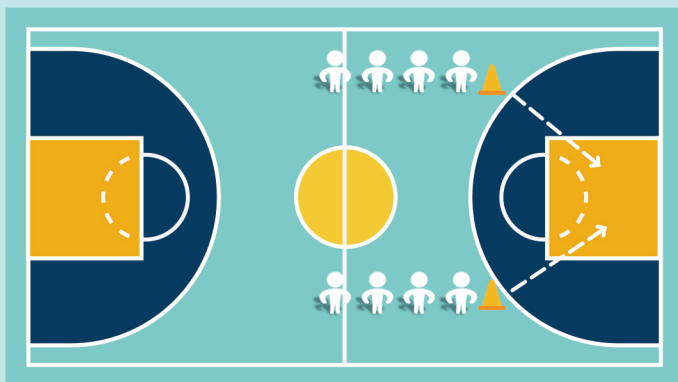
将学员分成三队, 在对面底线摆上两排锥桶, 学员在中线排队, 做长传球砸倒底线锥桶, 砸倒得一分, 然后拿走锥桶和球往返接力。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

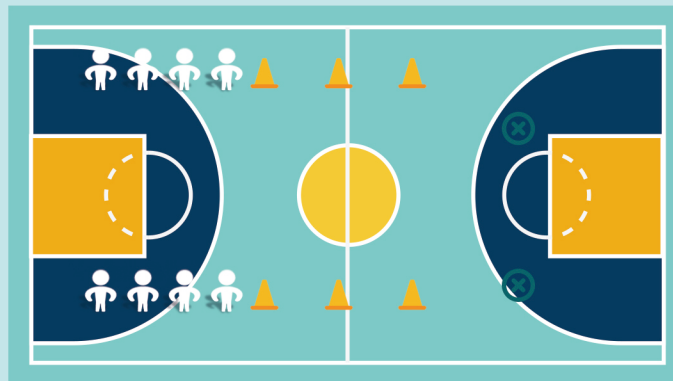
复习行进间上篮(分解动作一):

学员在底线散开站成一横排,左脚在前右脚穴后弓箭步姿势站好,根据教练员“一、二、三”的口令完成一大二小三高跳的上篮脚步,练习完脚步后面队对篮筐排队进行上篮。



跨跳过小河:

将学员分成两队做接力,在场地中线摆上相隔30公分左右的标志垫当成河,学员跑步前进,到河前用行进间上篮脚步跨过河,最后到篮筐附近捡球 做行进间上篮。



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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 12

Do Your Best >>>

原地双手运球练习
复习单手肩上传球
练习行进间上篮(分解动作二)

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) 在场地四个角摆放锥桶,安排学员跑步,跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节:小臂拉伸跑 第二节:转臂跑
第三节:前后击掌跑 第四节:后踢腿跑
第五节:正弓步绕球 第六节:侧弓步绕球
第七节:屈髋拉伸 第八节:侧滑步拨球
第九节:高抬腿撞球 第十节:小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈,学员拿球排队投篮,投篮时注意整体动作和发力顺序,让孩子们集体计数,增强团队凝聚力。

注:每人投5-7次

游戏

>>>>>> : 10 分钟

鬼来啦:

所有学员在场地上自由移动,当教练员说天黑了,所有学员都要闭上眼睛站到原地,教练员将两个小碟子放到任意两个学员身上,等教练员说天亮了,学员拿下碟子去抓人。

注:玩2-3局

基本部分

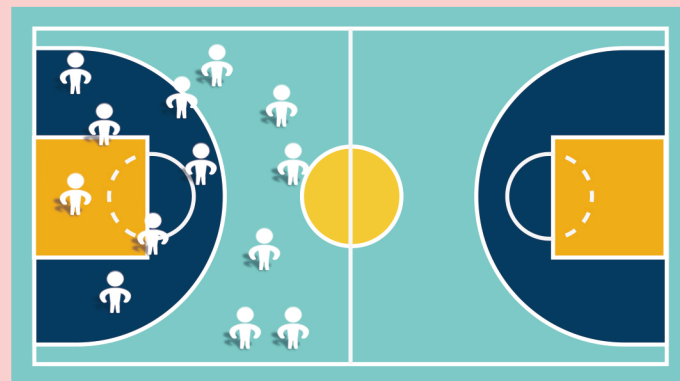
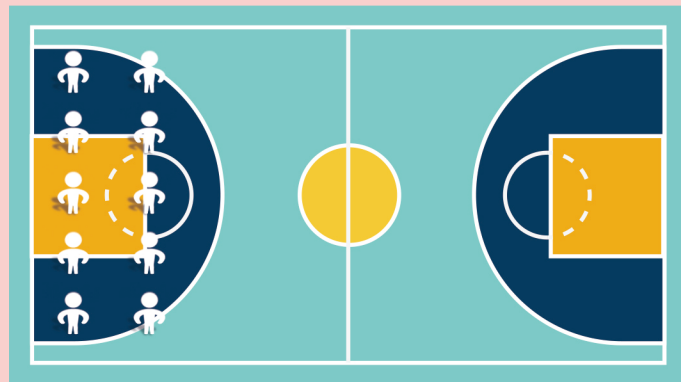


15分钟



原地双手运球练习:

将学员分为两人一组,两人互相配合,一人原地双手运球,另一个人帮忙捡球,拍十次为一组,每人做四组。



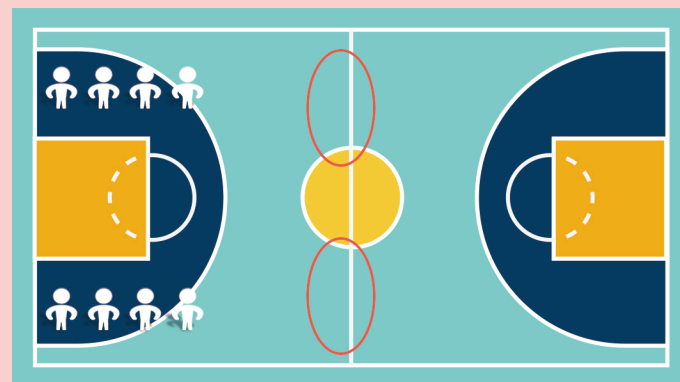
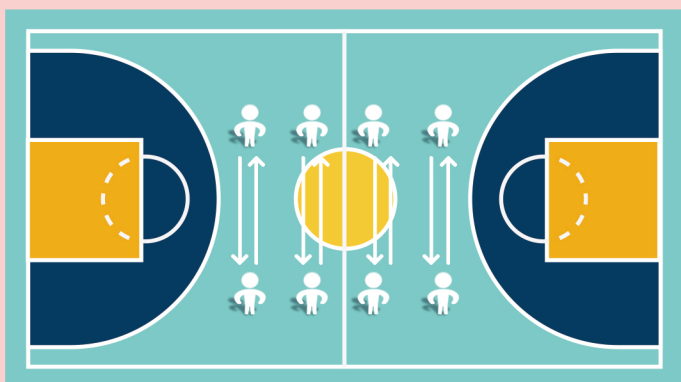
捕鱼:

将学员分为两人一组,两人手拉手成为渔网,其他人运球自由散开,渔网要去抢其他小鱼的球,每组一分钟,最后哪一组补到的鱼多。

注:做三到四组

复习单手肩上传球:

将学员分成两人一组,复习单手肩上传球,两人相距5至6米,无球人随时做好接球动作,有球人听教练员口令,做单手肩上传球准备,注意脚前后站立,右手传球右脚在前,球放置肩膀上方,通过身体的转动和手臂手腕发力将球传出。



飞机上天:

将学员分成四队,每两队互相相隔5-6米站立,教练员站到中间,举着两个圈,要求学员做单手肩上传球,球从圈中过去加一分。看哪队得分多。

重点部分

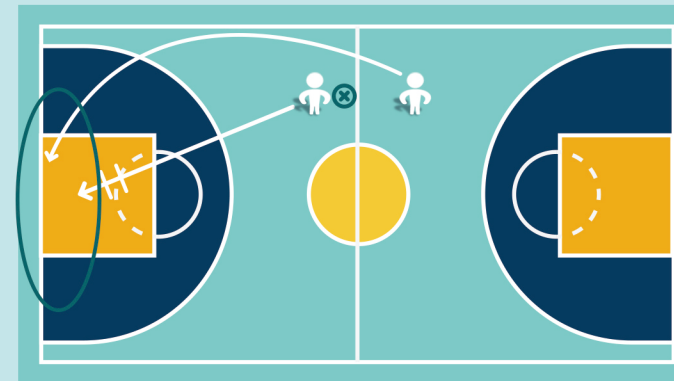


25分钟



练习行进间上篮(分解动作二):

学员在半场排成两队,运球至篮筐附近变成原地运球,然后抱球做行进间上篮。



猫捉老鼠:

将学员分为两人一组,两名学员面对球站好,一个学员扮演猫,另一个学员扮演老鼠,猫距离球一米,当老鼠拿走球去上篮时,猫要去跑到老鼠家里守株待兔,老鼠要在猫到家之前完成上篮,球进老鼠赢,猫先到老鼠家猫赢。

注:3分钟一局,进行3局。

比赛部分



25分钟



新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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 13

Do Your Best ▶▶▶

行进间双手运球练习
行进间双手击地传球
行进间上篮

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分



: 10 分钟



团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。

注: 每人投5-7次

游戏



: 10 分钟



碟子争夺战:

让学员围成一个大圆, 没个学员脚下放一个标志垫, 在圆中间放上20-30个标志碟, 教练员说开始后, 学员去中间抢标志碟, 每次出发只能拿一个, 当其他人不在标志垫位置时可以去标志垫上拿一个。

基本部分

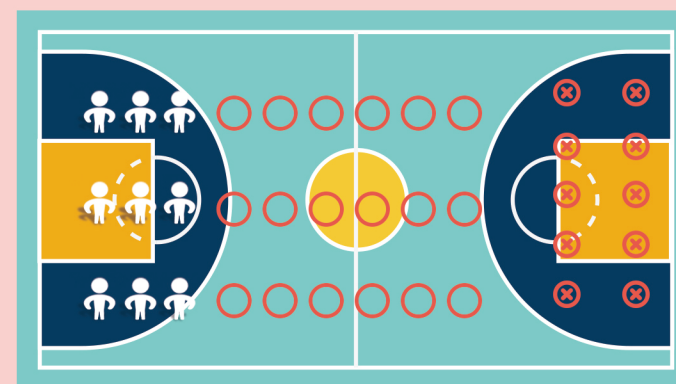
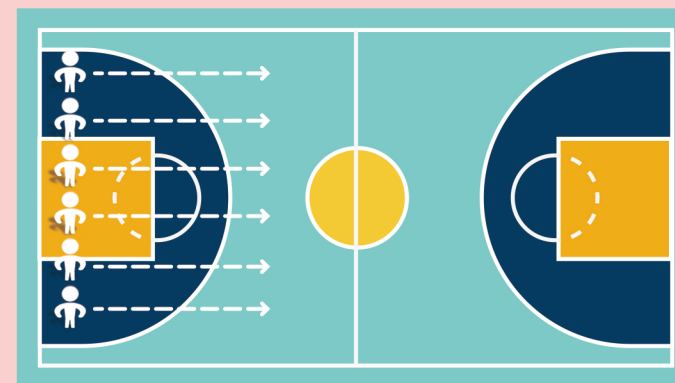


: 15 分钟



行进间双手运球练习:

将学员分为两人一组, 两人互相配合, 一人行进间双手运球, 另一个人帮忙捡球, 一人运球至对面底线, 另一人运球回来, 每人做四组。

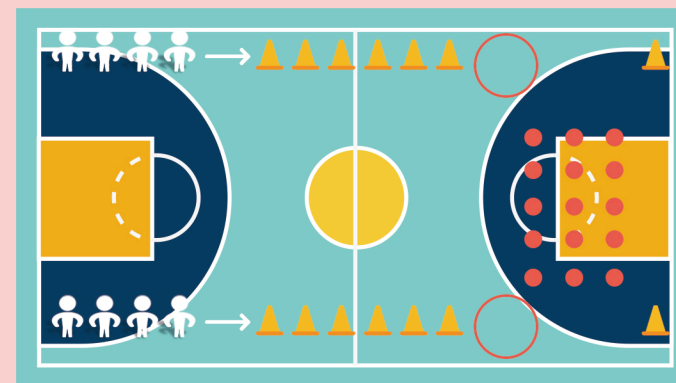
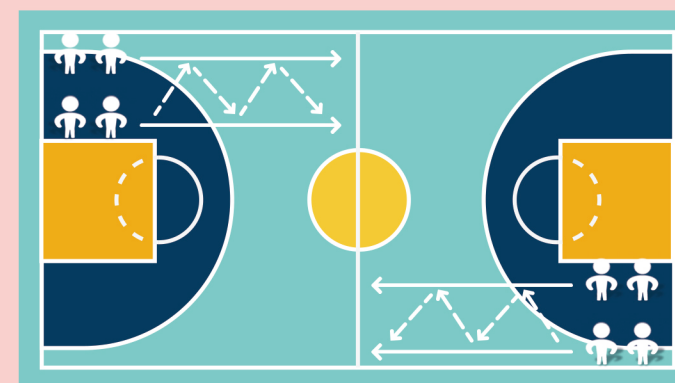


勇敢小龙虾:

将学员分为三组, 每组前方摆上6个标志圈, 学员运球跳跃标志圈, 到场地对面吃小鱼, 然后运球从旁边跑回来接力, 一次可以拿一个或者两个然后运回去, 在过程中球掉了等于鱼跑了, 不可再捡起。

行进间双手击地传球:

将学员分成两人一组, 在滑步的同时做双手击地传球, 要求滑步时重心降低, 传接球要有提前量。



机警的小猴子:

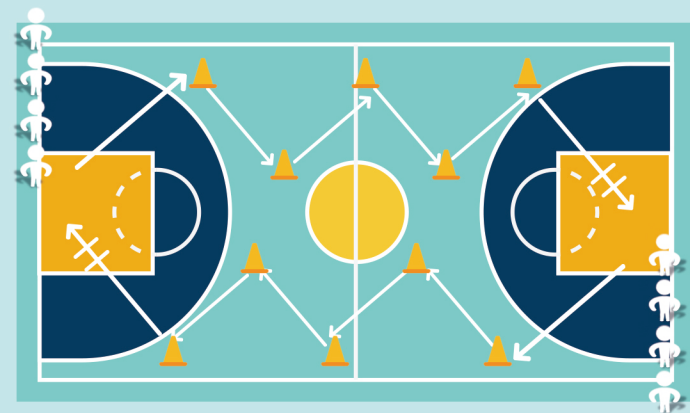
将学员分成两队, 接力出发, 运球到指定位置, 用头上传球砸到锥桶, 把锥桶砸到后才可以拿一个碟子回去接力, 每人一次砸锥桶机会。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

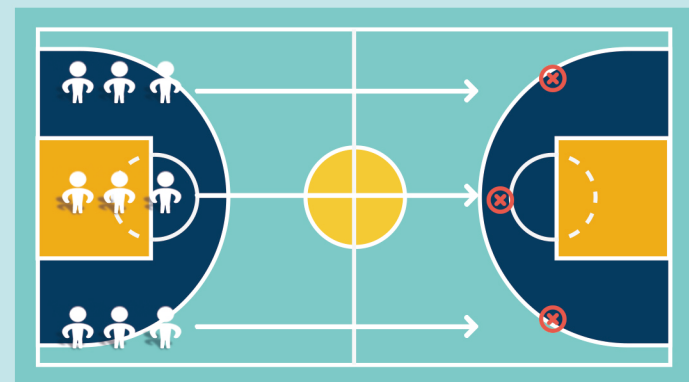
行进间上篮:

学员在两侧底线排成两队，运球绕过障碍物，到篮筐附近做行进间上篮。



蚂蚁搬豆:

将学员分成三队做接力，爬行至指定区域，拿球运球做行进间上篮，投进拿回一个碟子得分。
注：3分钟一局，进行3局。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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~, 教练再见，爸爸妈妈辛苦了!

Lesson 14

Do Your Best >>>

原地双手交替运球练习
行进间双手头上传球
原地自抛球接球行进间上篮

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) 在场地四个角摆放锥桶，安排学员跑步，跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节：小臂拉伸跑 第二节：转臂跑
第三节：前后击掌跑 第四节：后踢腿跑
第五节：正弓步绕球 第六节：侧弓步绕球
第七节：屈髋拉伸 第八节：侧滑步拨球
第九节：高抬腿撞球 第十节：小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈，学员拿球排队投篮，投篮时注意整体动作和发力顺序，让孩子们集体计数，增强团队凝聚力。
注：每人投5-7次

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

抢碟子:

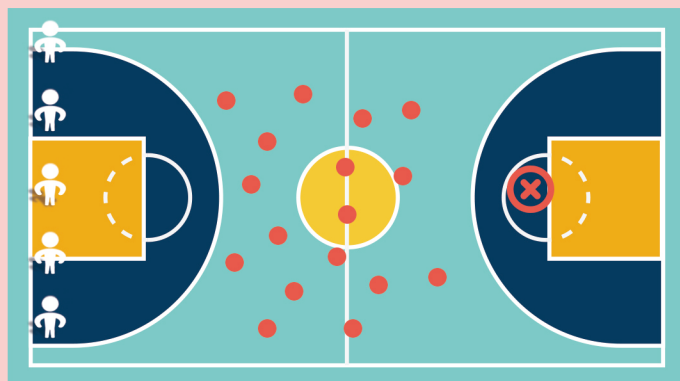
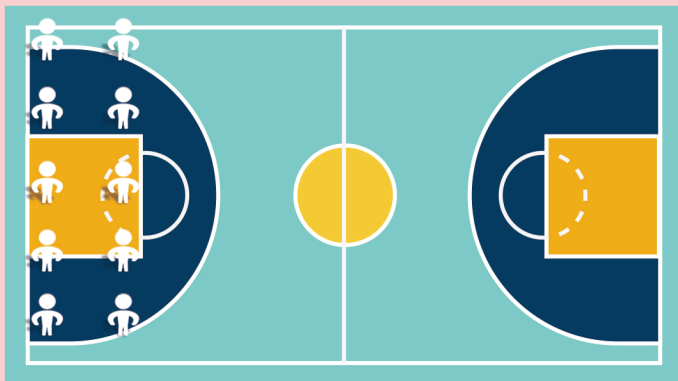
所有人围成一个大圈，在每个人脚下放置一个标志垫，在中间放置一些碟子，每个人从自己位置出发，跑到中间拿起一个碟子放回到自己位置，当其他垫子上每人时可以去其他人垫子上拿走一个碟子，当碟子都被拿完后，谁的碟子多谁赢。
注：玩2-3局

基本部分

>>>>>> : **15 分钟**

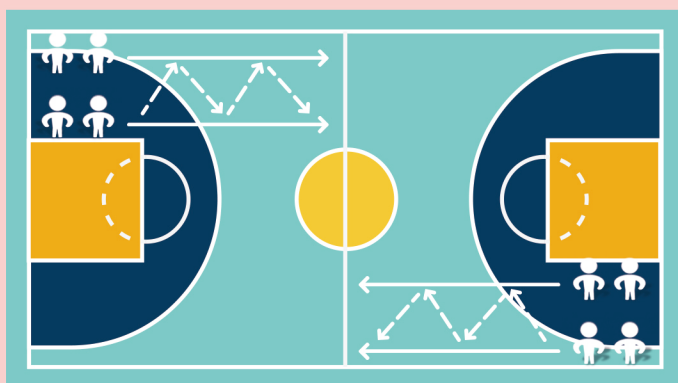
原地双手交替运球练习:

将学员分为两人一组,两人互相配合,一人做双手交替运球,另一个人帮忙捡球,一人运球50次后交替,每人做四组。



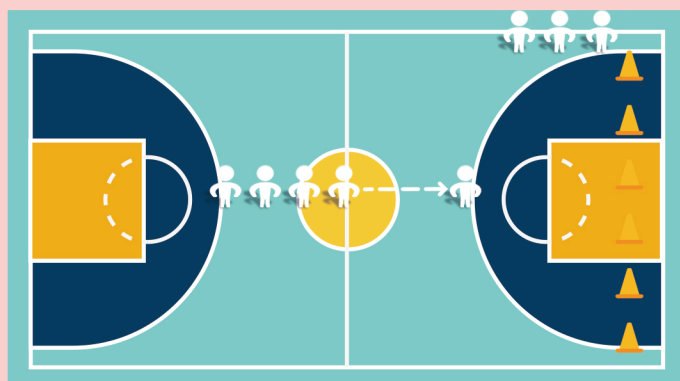
聪明的小白兔:

在场地上放置任意数量的标志碟,小兔子从底线出发,运球去拿标志碟,每次只能拿一个,拿完放回自己的小屋里,老师扮演大灰狼,任意时间出门去抓小白兔,被抓到的小白兔会失去两个标志碟。



原地双手交替运球练习:

将学员分为两人一组,两人互相配合,一人做双手交替运球,另一个人帮忙捡球,一人运球50次后交替,每人做四组。



炸炮楼:

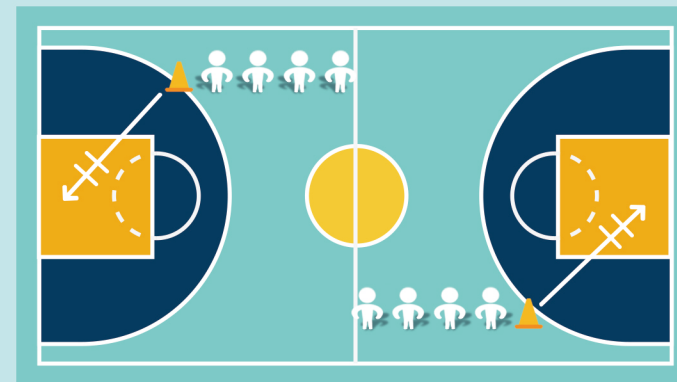
将学员分成两队,一队人接力站到三分线附近保护篮筐下的锥桶,另一队人接力出发用头上传球攻击篮筐下的锥桶。

重点部分

>>>>>> : **25 分钟**

原地自抛球接球行进间上篮:

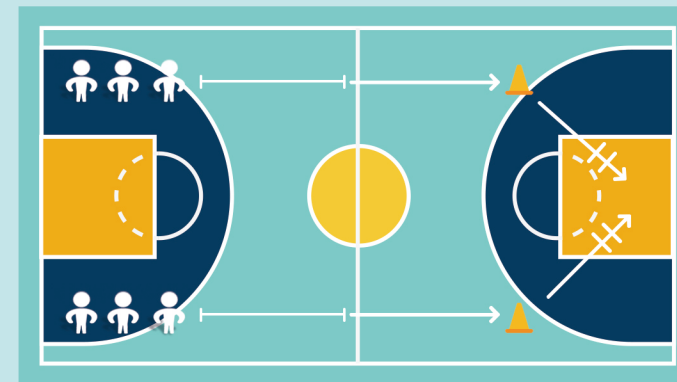
学员在篮筐45°位置排队,自己给自己抛球,然后在抱球的同时迈步做行进间上篮。



小鸭捉鱼:

将学员分成两队队做接力,走过平衡木,爬过指定路线,拿球运球做自抛球行进间上篮,投进拿回一个碟子得分。

注:3分钟一局,进行3局。



比赛部分

>>>>>> : **25 分钟**

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
- 2、防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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 15

Do Your Best ▶▶▶

行进间双手交替运球练习
练习体侧传球
行进间运球变向急停投篮

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈腕拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> 🏀: 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。
注: 每人投5-7次

游戏

>>>>> 🏀: 10 分钟

青蛙过河:

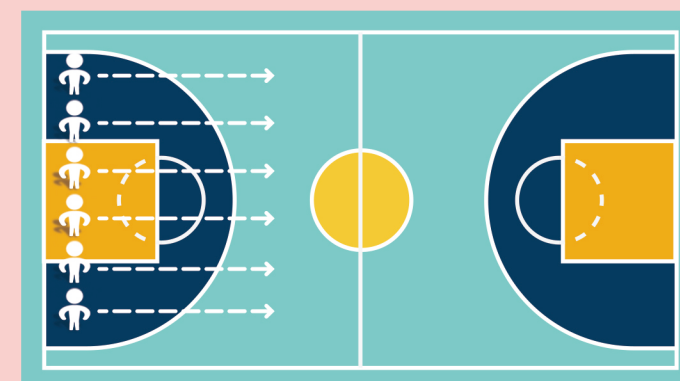
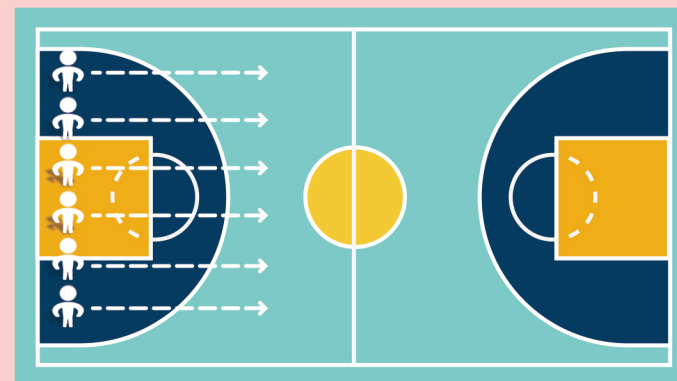
将学员分成2-3队, 每队X个队员, 队伍前面依次放置x+1个标志圈, 队伍里所有学员依次跳进圈里, 最后一名队员将身后的圈往前传, 排头的小学员将圈放置地上再依次往前跳, 先到达终点的队伍获胜。
注: 玩2-3局

基本部分

>>>>> 🏀: 15 分钟

行进间双手交替运球练习:

·将学员分为两人一组, 两人互相配合, 一人做双手交替运球, 另一个人帮忙捡球, 一人运球至对面底线后另一个人运球折返, 每人做四组。

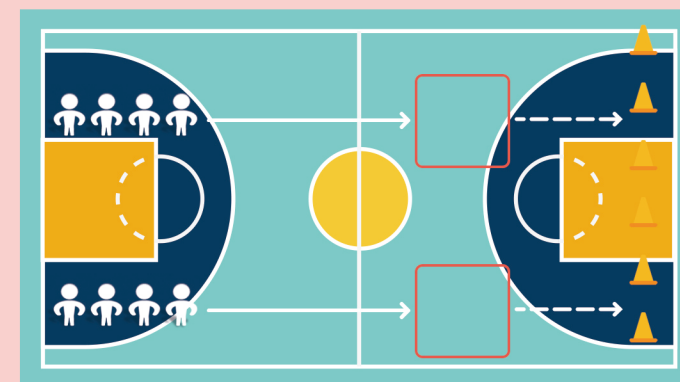
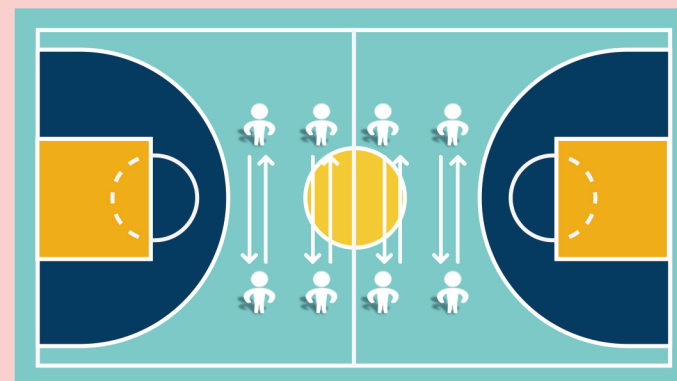


青蛙和鳄鱼:

·将学员分为两人一组, 一人运球, 另一个人下达口令“鳄鱼来了, 鳄鱼走了”, 运球学员根据小伙伴的口令分别前进或者停止。

练习体侧传球:

·将学员分成两人一组, 练习体侧传球, 两人相距5至6米, 无球人随时做好接球动作, 有球人听教练员口令, 做体侧传球准备, 在右侧传球时, 右脚向右跨出一大步, 右手持球向外伸出, 通过小臂小幅度摆动和手腕欠压将球传出。



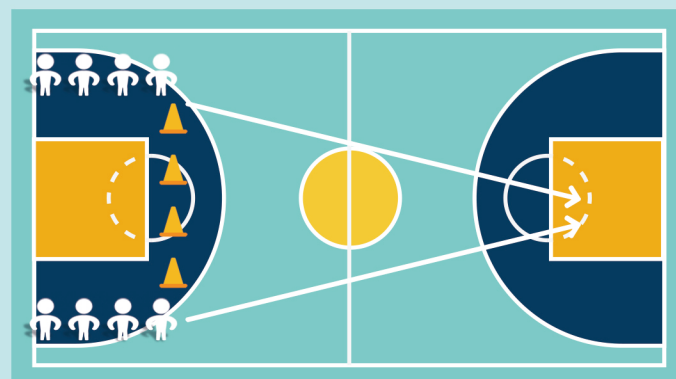
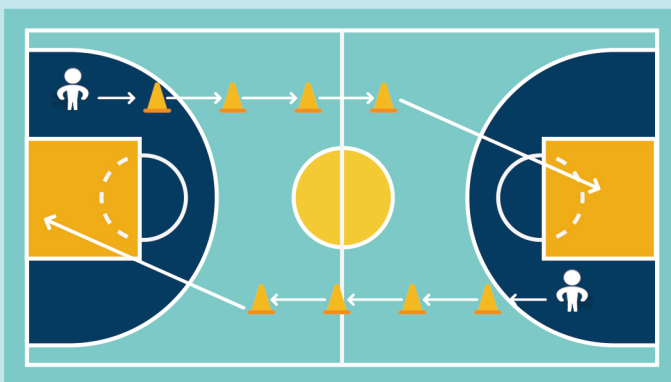
打响铃:

·将学员分成两队, 在对面底线附近放置多个锥桶, 在三分线的位置竖起两个跳箱, 学员接力出发, 到达跳箱面前用体侧传球砸锥桶, 砸到得分。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

行进间运球变向急停投篮：
学员在两侧底线排成两队，绕“一”字障碍物做体前变向运球，到篮筐附近做一步急停投篮。



攻占小山头：
将学员分成两队做接力，在两队中间放五个大锥桶，中间的大锥桶上放一个小锥桶，运球到篮筐做急停投篮，投进把小锥桶往自己队伍这边挪动一个位置，拿队先拿到小锥桶，那队获胜。
注：3分钟一局，进行3局。

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。

比赛：全场3v3

要求：讲究团队配合，多传球，每组至少做出一组三线快攻上篮。

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三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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 16

Do Your Best >>>

行进间双手运球(对抗)
复习体侧传球
行进间双变向运球急停投篮

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) 在场地四个角摆放锥桶，安排学员跑步，跑完步后放地垫安排学员站位。

动态：

- 第一节：小臂拉伸跑 第二节：转臂跑
第三节：前后击掌跑 第四节：后踢腿跑
第五节：正弓步绕球 第六节：侧弓步绕球
第七节：屈髋拉伸 第八节：侧滑步拨球
第九节：高抬腿撞球 第十节：小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

团队投篮挑战：

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈，学员拿球排队投篮，投篮时注意整体动作和发力顺序，让孩子们集体计数，增强团队凝聚力。

注：每人投5-7次

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

顶牛：

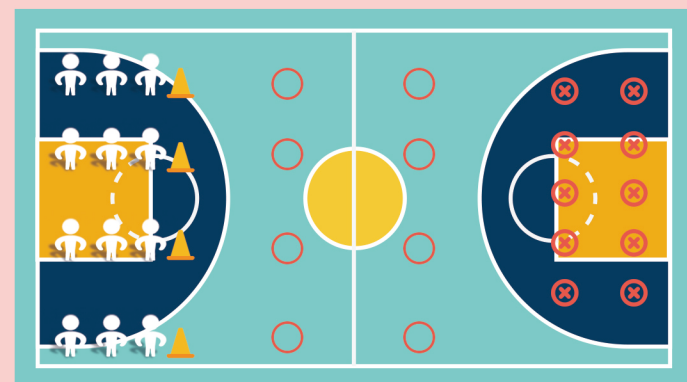
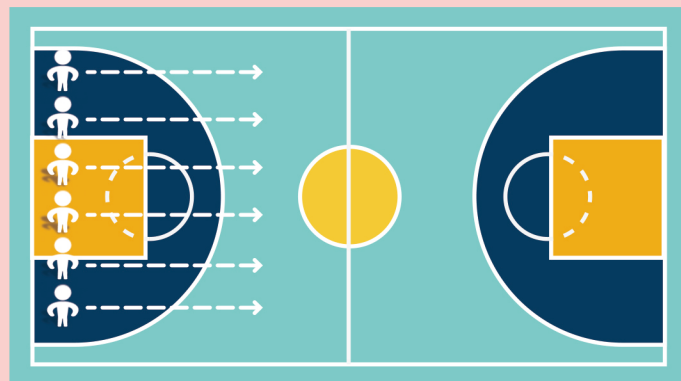
游戏玩法：要求两个学员一组持球站在中圈内。教练员吹哨后两名学员保持运球进行身体身体对抗或干扰运球，率先被挤出圈儿的或者运球掉球的为淘汰。

基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

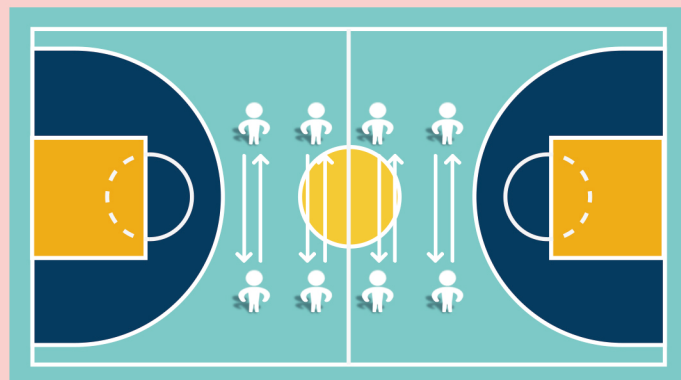
行进间双手运球(对抗):

将学员分为两人一组，两人互相配合，一人做双手交替运球，另一个人在身后拉运球人并帮忙捡球，一人运球至对面底线后另一个人运球折返。每人做四组。



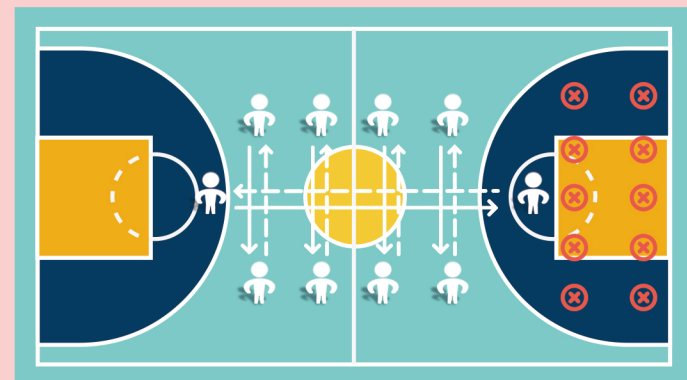
跨过小河:

在对面场地放置一些球，在场地中间放置四组相隔50cm的垫子，学员分成四队接力出发，跨过小河跑到对面后拿起一个球或者两个球运球回来接力，在球拿完之前



勇敢的士兵:

所有学员每个人单独一队，每个学员一分钟去拿球折返，其他学员两人一组互相传球，在过程中，拿球同学被球碰到了减一分，规定时间内得分最多的同学获胜。



复习体侧传球:

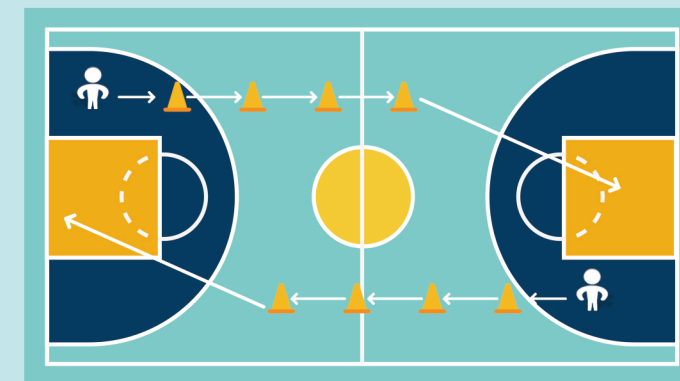
将学员分成两人一组，练习体侧传球，两人相距5至6米，无球人随时做好接球动作，有球人听教练员口令，做体侧传球准备，在右侧传球时，右脚向右跨出一大步，右手持球向外伸出，通过小臂小幅度摆动和手腕欠压将球传出。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

行进间双变向运球急停投篮:

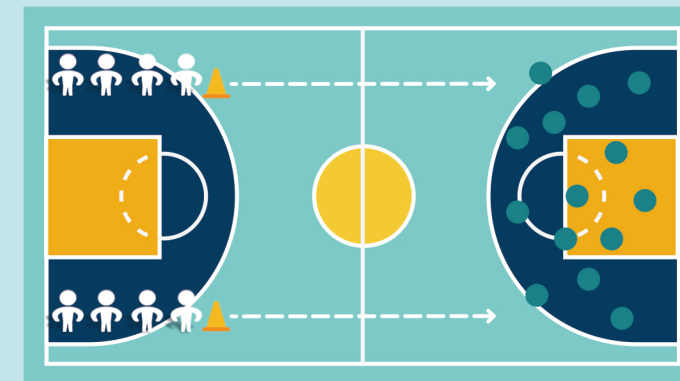
学员在两侧底线排成两队，绕“一”字障碍物做体前变向运球，到篮筐附近做一步急停投篮。



投篮抢分:

将学员分成两队队做接力，在篮筐周围放置碟子，学员运球到碟子位置急停投篮，投进讲碟子拿走。

注: 3分钟一局，进行3局。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
 - 2、防守时不允许打人、拉人、推人
- 比赛: 全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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 ▶▶▶

敏捷梯脚步运球、低抛球练习 行进间传球(静止传移动)

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> 🏀: 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。

注: 每人投5-7次

游戏

>>>>> 🏀: 10 分钟

击鼓传花:

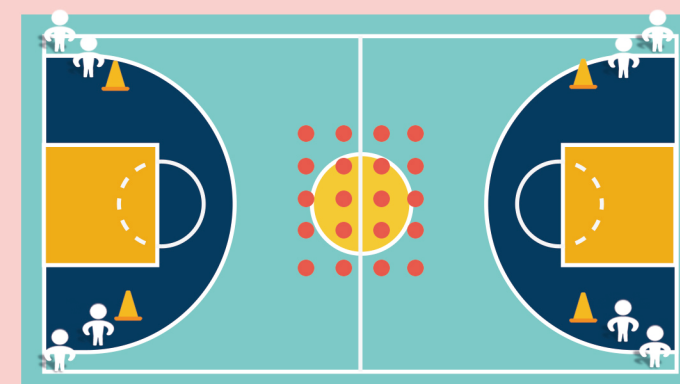
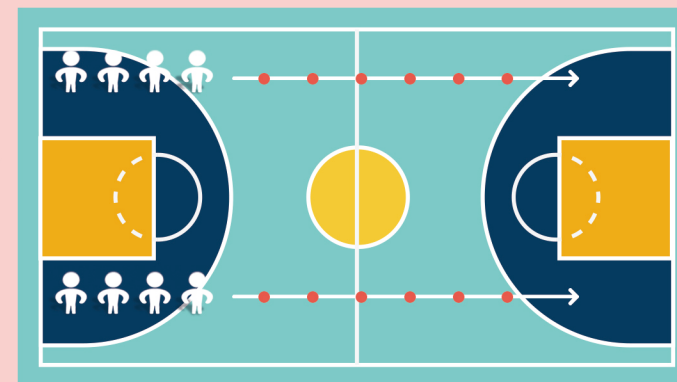
开始时学员坐在地上围成圆圈, 学员手持篮球进行击地传球, 圈外有一个学员为追逐者, 追逐者按照相同的方向运球进行追击, 被抓到者进行蹲起惩罚。

基本部分

>>>>> 🏀: 15 分钟

敏捷梯脚步运球:

将学员分成四组, 摆上四排碟子, 每排6个碟子, 学员在这排碟子做开合跳运球

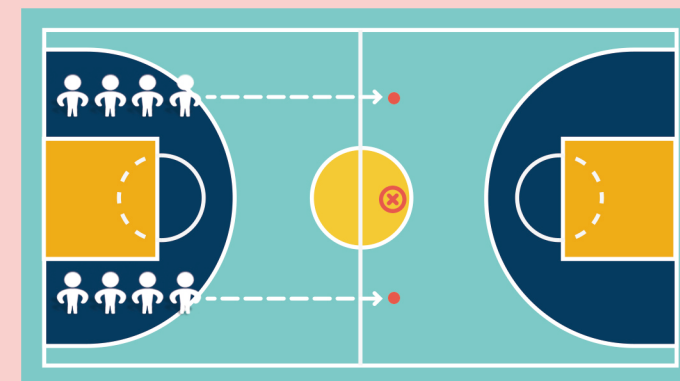
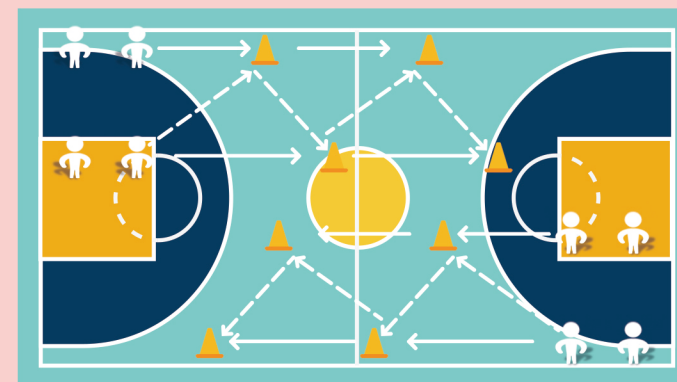


小袋鼠运玩具:

将学员分成四队, 在场地中间放置数个小碟子, 学员接力运球出发, 运球跑到中间用脚夹住碟子运球回来。

行进间传球(静止传移动):

将学员分成两人一组, 在场地中间放两排锥桶, 每排四个, 一同学拿球, 另一个同学不拿球, 不拿球的同学往下一个锥桶位置跑, 拿球同学根据队友的移动速度, 找到正确的时机传球。



炸掉敌机:

所有学员分成两队, 每队一颗球, 教练站到距离学员4-5米的位置, 手拿碟子往空中扔, 学员要根据碟子飞行情况, 用手中的球去砸碟子, 砸中得一分。

重点部分



: 25 分钟

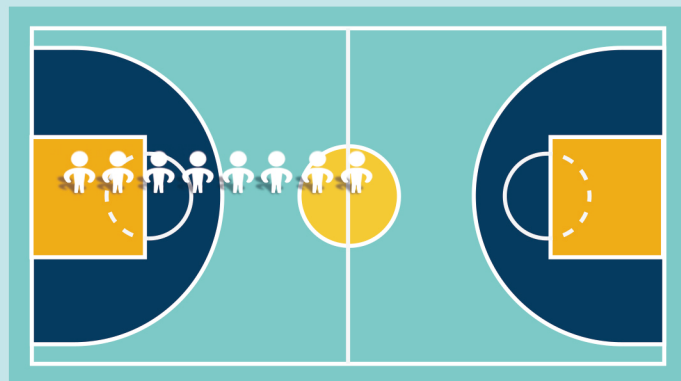
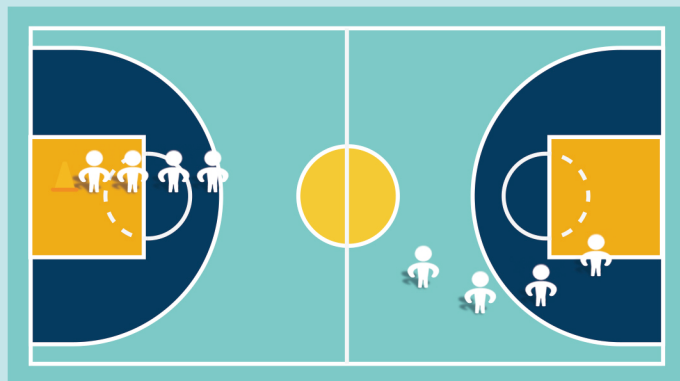


低抛球练习:

学员站到两侧篮筐的45°位置,左脚在前,右脚在后,右手托球在肚子下发,肩膀前方,在教练吹哨后,右脚蹬地跳起,右手臂发力向上抛球。

冰激凌争夺战:

所有学员排队做低抛球练习,所有抛进的球教练员拿锥桶接住,学员拿着锥桶放置在自己的标志垫上,等教练员手中的锥桶清零,看哪个人得到的锥桶最多。



L17

比赛部分



: 25 分钟



新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
 - 2、防守时不允许打人、拉人、推人
- 比赛: 全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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 18

Do Your Best ▶▶▶

原地背后运球练习
行进间传球(三线)
复习低抛球练习

准备部分



: 15 分钟



课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)。
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。
纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。
- (4) 在场地四个角摆放锥桶,安排学员跑步,跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节:小臂拉伸跑 第二节:转臂跑
第三节:前后击掌跑 第四节:后踢腿跑
第五节:正弓步绕球 第六节:侧弓步绕球
第七节:屈腕拉伸 第八节:侧滑步拨球
第九节:高抬腿撞球 第十节:小碎步抛接球

L18

过渡部分



: 10 分钟



团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈,学员拿球排队投篮,投篮时注意整体动作和发力顺序,让孩子们集体计数,增强团队凝聚力。

注:每人投5-7次

游戏



: 10 分钟



传球对对碰:

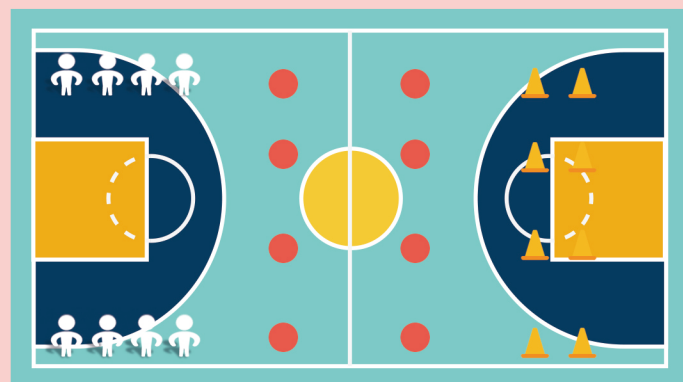
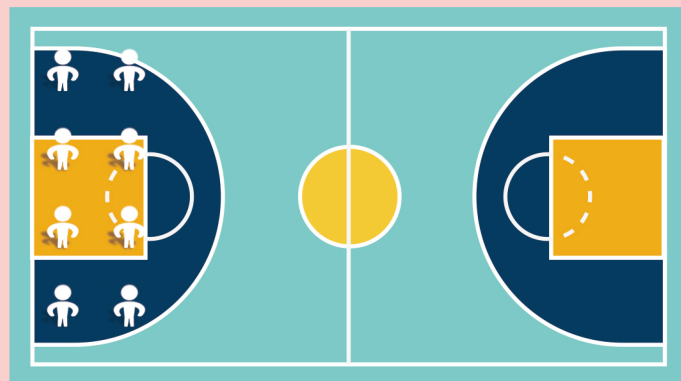
每人一颗球,围成一圈,圈正中间一个人。中间人做胸前传球,其余人击地传球。中间人随机把球传给一个人,那个人要迅速击地回传自己手中的球,若接不到,蹲起五个。

基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

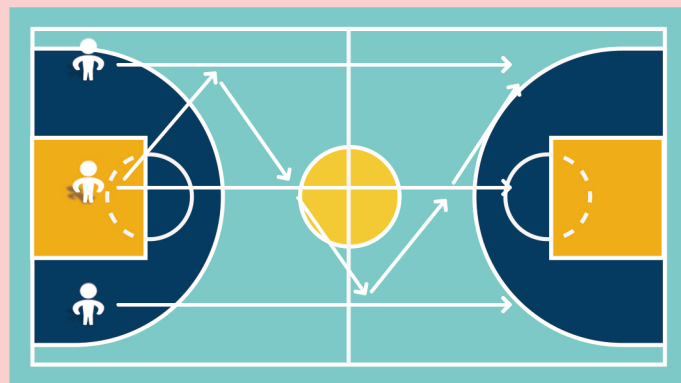
原地背后运球练习:

将学员分成两排,要求学员根据教练员口令,运球至身体后侧,身体跟着球转动,将球从身后一侧拍球至另一侧,学员通过上半身的转动找到已经到另一侧的球



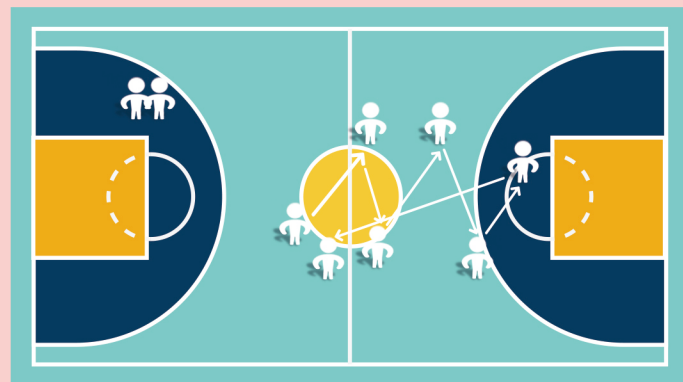
数高楼:

将学员分成两队,在两队前分别摆上五排垫子,第一排两个,第二排一个,第三排两个,第四排一个,第五排两个,每层楼旁边放置3个碟子,学员跳房子然后拿起一个碟子回去接力。



行进间传球(三线):

将学员分成三人一组,中间人拿球,将球传向任意一边,然后接球再传向另一边,两侧学员随时准备传接球。



捕小鱼:

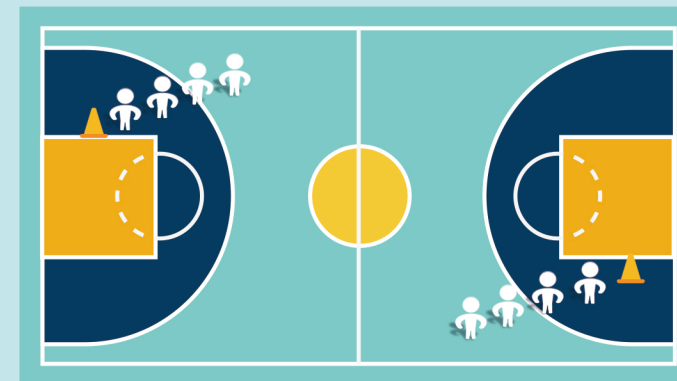
将学员分成四人一组,两两手拉手,其他学员互相传球保护球,拿到球的学员不可以抱球或者运球跑,在规定时间内,渔网把球抓到,渔网获胜,渔网没抓到球,小鱼获胜。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

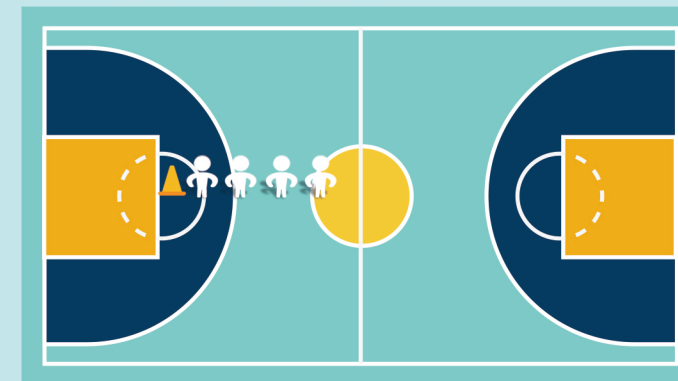
复习低抛球练习:

学员站到两侧篮筐的45°位置,左脚在前,右脚在后,右手托球在肚子下发,肩膀前方,在教练吹哨后,右脚蹬地跳起,右手臂发力向上抛球。



投篮淘汰赛:

所有学员排队做低抛球,如果前一个学员没有投进,后一个的学员投进了,后面的学员获得一个碟子加一分,当教练员手中的十个碟子发完,碟子最多的学员获胜。
注:3分钟一局,进行3局。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
 - 2、防守时不允许打人、拉人、推人
- 比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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 19

Do Your Best ▶▶▶

行进间背后运球练习
行进间低手上篮
原地双手胸前、击地传球(同时传)

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) 在场地四个角摆放锥桶, 安排学员跑步, 跑完步后放地垫安排学员站位。

动态:

- 第一节: 小臂拉伸跑 第二节: 转臂跑
第三节: 前后击掌跑 第四节: 后踢腿跑
第五节: 正弓步绕球 第六节: 侧弓步绕球
第七节: 屈髋拉伸 第八节: 侧滑步拨球
第九节: 高抬腿撞球 第十节: 小碎步抛接球

过渡部分

>>>>> 🏀: 10 分钟

团队投篮挑战:

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈, 学员拿球排队投篮, 投篮时注意整体动作和发力顺序, 让孩子们集体计数, 增强团队凝聚力。
注: 每人投5-7次

游戏

>>>>> 🏀: 10 分钟

跑步接力赛:

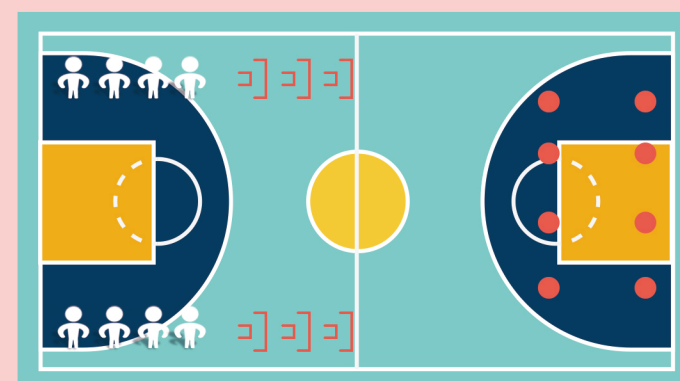
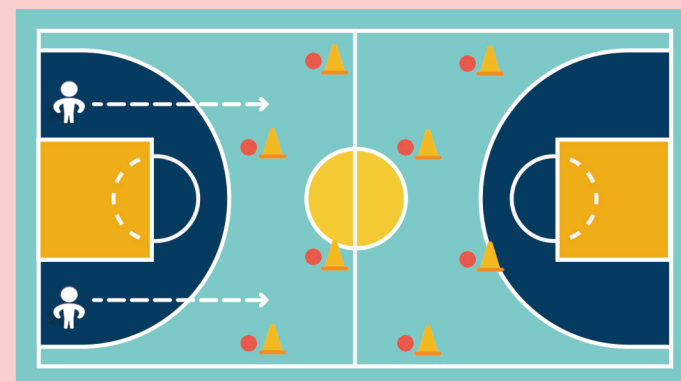
方法: 四名学员一组在底线位置前后站立排队, 教练吹哨后第一名同学向前跑动绕过标志桶折返, 回来后拉住第二名学员继续跑动, 回来后再拉住第三名学员, 回来后拉住第四名学员, 最后看哪一组完成的快, 输的一组有10个蹲起的惩罚。

基本部分

>>>>> 🏀: 15 分钟

行进间背后运球练习:

在场上摆放两排锥桶, 每排4个锥桶和4个四个垫子, 学员排队出发, 运球前进到锥桶位置, 将球拍在垫子上, 两脚主动走到球前面, 然后做背后运球。

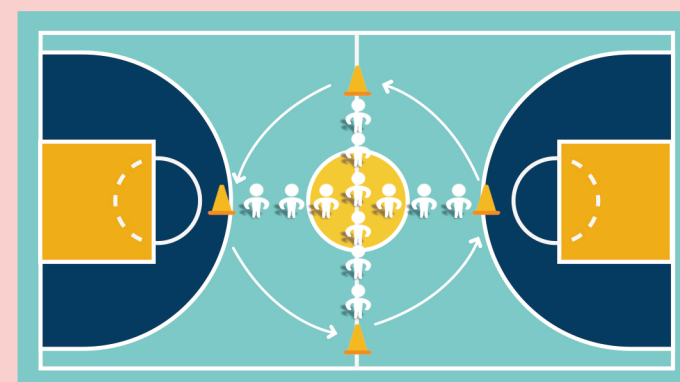
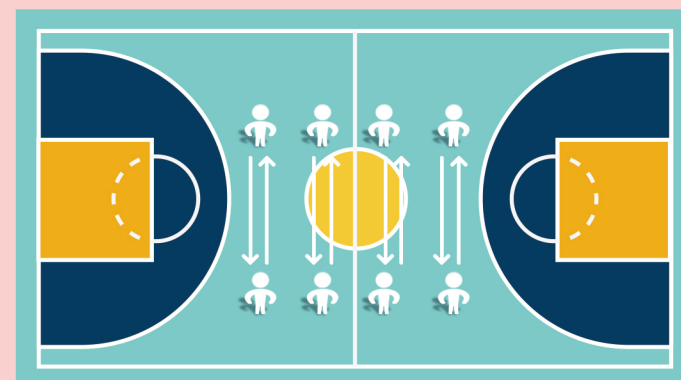


青蛙跳跳赛:

将学员分成两排, 摆上两排跳架, 每排6个跳架, 分别是三个中等高度和三个低跳架, 学员抱着球跳过跳架, 运球去拿碟子折返。

原地双手胸前、击地传球(同时传):

将学员分成两人一组, 一个人做双手胸前传球, 另一个人做双手击地传球, 教练员吹哨后传球, 传10-15次后交换



圆圈接力跑:

将学员分成四队, 每队排头面向外侧排成一队, 每人手中一个球, 教练吹哨后排头运球绕一圈后跟下一个队员同时传球, 队伍中的学员传击地传球, 外侧学员传胸前传球, 最先完成接力的队伍获胜。

重点部分

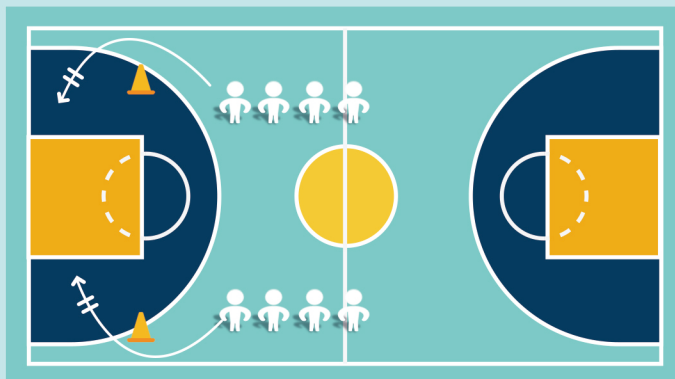
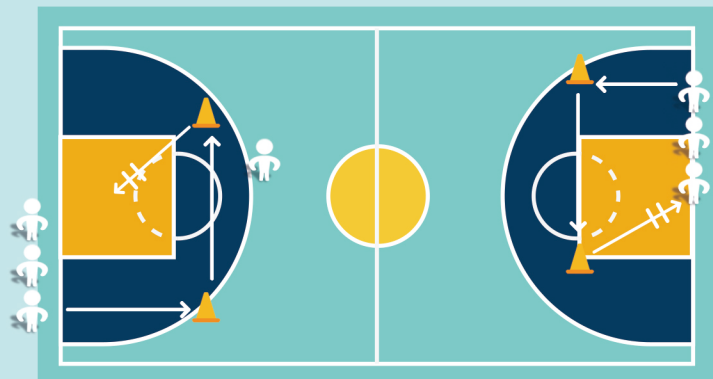
>>>>>>  : 25 分钟

行进间低手上篮：

将学员分成两队，学员从底线双手运球出发，后退，横移到篮筐45°位置，左手把球抱住，调整脚步至左脚在前，然后右手抱住球做上篮脚步把球抛出。

看谁动作快：

将学员分成两队，排头两人将球互相碰撞后做完教练员指定动作拍球绕过障碍物做行进间低手上篮，投进球队加一分。
注：3分钟一局，进行3局。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

新生：

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生：

规则讲解：

- 1、不允许携带球跑或双手运球
 - 2、防守时不允许打人、拉人、推人
- 比赛：全场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，大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮，以及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，投篮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 20

Do Your Best ▶▶▶

敏捷梯脚步双手运球、
行进间背后运球急停投篮
运球突破后双手胸前传球衔接接球投篮
(移动传静止)

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) 在场地四个角摆放锥桶，安排学员跑步，跑完步后放地垫安排学员站位。

动态：

- 第一节：小臂拉伸跑 第二节：转臂跑
第三节：前后击掌跑 第四节：后踢腿跑
第五节：正弓步绕球 第六节：侧弓步绕球
第七节：屈髋拉伸 第八节：侧滑步拨球
第九节：高抬腿撞球 第十节：小碎步抛接球

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

团队投篮挑战：

在距离篮筐3-4米位置放上标志圈，学员拿球排队投篮，投篮时注意整体动作和发力顺序，让孩子们集体计数，增强团队凝聚力。
注：每人投5-7次

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

攻占小山头：

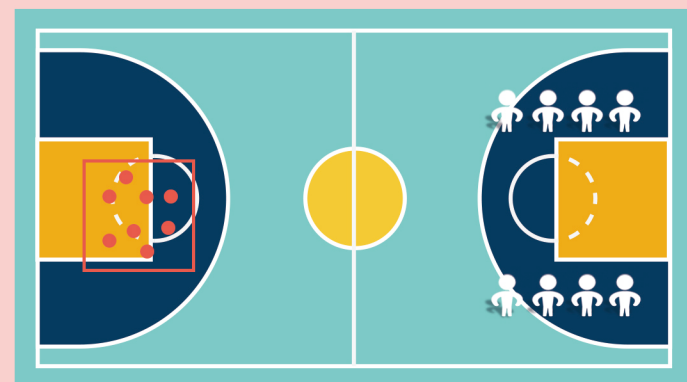
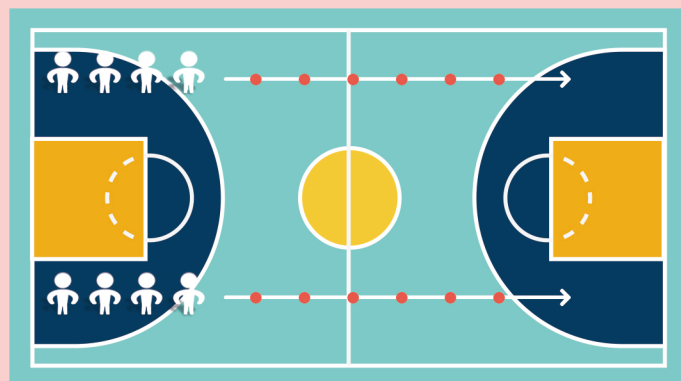
在两队中间放五个大锥桶，中间的大锥桶上放一个小锥桶，投进把小锥桶往自己队伍这边挪动一个位置，哪个队先拿到小锥桶，哪个队获胜。

基本部分

>>>>>  : 15 分钟

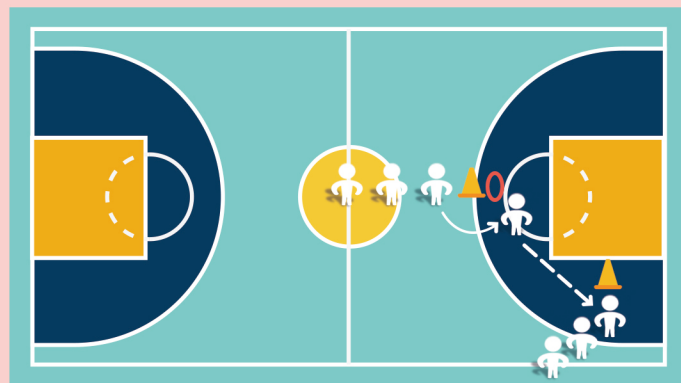
敏捷梯脚步双手运球:

将学员分成四组,摆上四排碟子,每排6个碟子,学员在这排碟子一边做开合跳一边做双手运球。



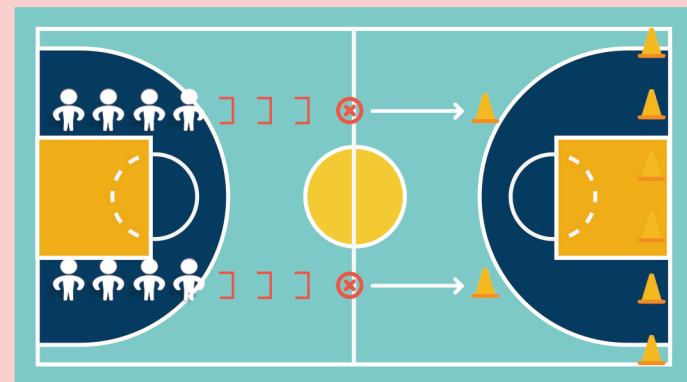
小老鼠上灯台:

将学员分成两队,在场地对面摆上一个跳箱,在跳箱上放置多个标志碟,学员运球至跳箱,抱着球跳上跳箱然后拿走一个标志碟后跳下跳箱,运球折返。



运球突破后双手胸前传球衔接接球投篮(移动传静止):

将学员分成两组,一组在底线排队准备接球投篮,另一组在弧顶拿球排队,拿球同学通过教练员防守选择运球突破方向至指定位置给无球队友传球,底线学员接球投篮。



跳跃明星:

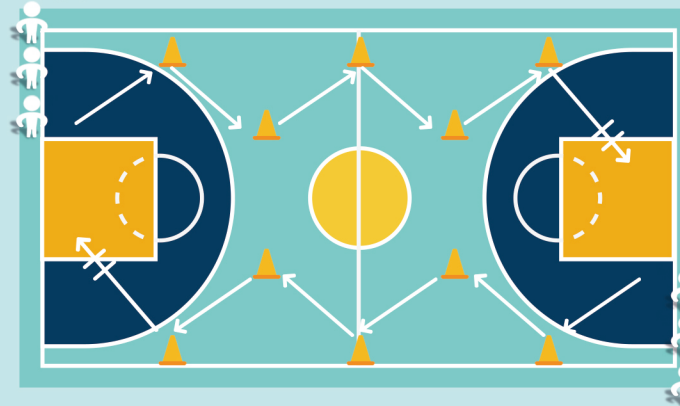
学员分成两队,跳过跳架后去场地对面拿球,运球到指定位置传球咋锥桶,砸倒得一分,分最多的组获胜。

重点部分

>>>>>  : 25 分钟

行进间背后运球急停投篮:

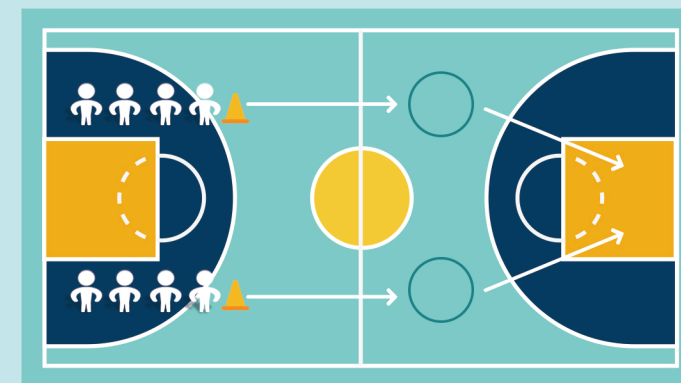
在场上摆放两排锥桶,每排4个锥桶和4个四个垫子,学员排队出发,运球前进到锥桶位置,将球拍在垫子上,两脚主动走到球前面,然后做背后运球,运球至篮筐做一步急停投篮。



小袋鼠玩玩具:

将学员分成两队,学员双脚夹住标志碟,一边跳一边运球将标志碟放置指定位置,然后做急停投篮,投进得一分,没投进拿球和标志碟往返排队。

注:3分钟一局,进行3局。



比赛部分

>>>>>  : 25 分钟

新生:

蜘蛛爬、熊爬、螃蟹爬

老生:

规则讲解:

- 1、不允许携带球跑或双手运球
 - 2、防守时不允许打人、拉人、推人
- 比赛:全场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,大部分同学已经掌握三威胁原地低运球和一步急停投篮,以及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,投篮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~