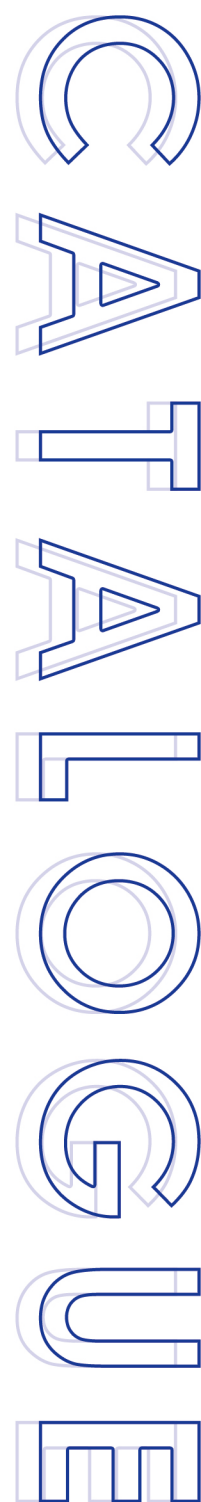


传球篇

U9暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





目录

Lesson1 传接球与投篮技术训练 ● 01

Lesson2 运球练习 传球练习 投篮练习 ● 04

Lesson3 行进间双手击地传接球（静止传移动）
行进间双手胸前传接球（静止传移动）
行进间双手头上传接球（静止传移动） ● 08

Lesson4 篮下打板投篮、两线击地
胸前平传球、原地单手胸前传接球
原地单手击地传接球、单手长传球 ● 12

Lesson5 全场传接球2打1 ● 15

Lesson6 全场3V2 ● 21

Lesson7 两线平传球胸前+
击地传球+投篮/上篮
运球急停急起 ● 24

Lesson8 传球假动作
有防守下的传接球训练不运
传球2打1 训练无球摆脱练习 ● 27

Lesson9 半场2v2练习 ● 31

Lesson10 两线、三线快攻传球
+投篮/上篮 ● 34

Lesson11 两线快攻与突破分球练习 ● 37

Lesson12 两线快攻与突破分球练习 ● 41

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

—传接球与投篮技术训练—

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) 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。
·球性练习
·原地行进间高低运球
·传接球技术动作训练

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

球性练习：

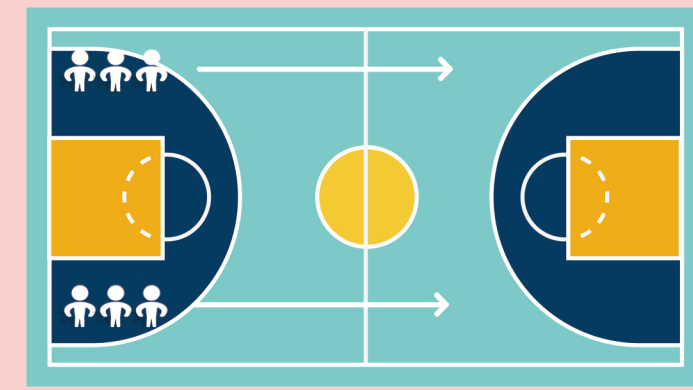
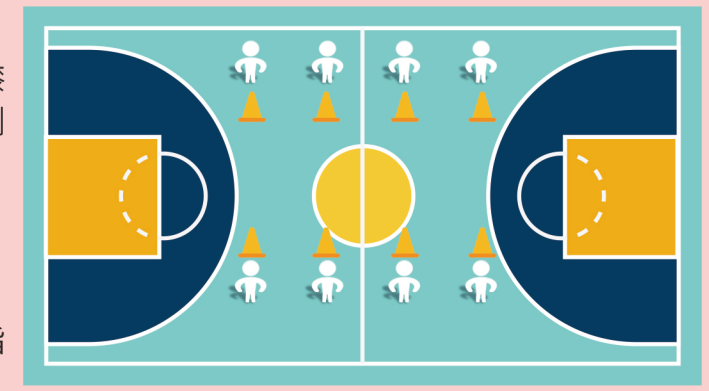
- 1:分腿胯下绕八字
- 2:腰间环绕球
- 3:体前指尖换手拨球
- 4:抛球击掌
- 5:启动加速跑
- 6:小碎步跑

基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

三威胁基础姿势：
要求学员按图所示完成三威胁基础站姿训练。
动作要领：双脚打开略宽于肩，双脚平行站立，屈膝下蹲重心下沉。腰背挺直目视前方，双手持球在右侧腰间位置，完成三威胁站姿。不可外八字 不可弯腰低头。

原地左右手高低运球：
要求学员按图所示完成原地高低运球练习。
从三威胁准备姿势要左右手高低运球，低运球时手指手腕发力完成运球动作，将球的高度控制在膝盖以下。球的落点在同侧脚的侧前方。左右手循序练习。
高运球时手臂发力，手指控球大力向下运球压住篮球使球的高度不超过肩膀。左右手循序练习。



行进间左右手高低运球：
要求学员按图所示完成行进间高低运球练习。
将学员分为2组向前做弓步行进，低运球5次运球上步一次，高运球3次大力运球上步一次。要求目视前方护球手护球 控制好球的高度。

运球直线加速跑：
按图所示要求学员完成运球加速跑练习。
加速时要发力将球往前推，不可把球的落点在脚前。左右手循序练习。

游戏

>>>>> ⌚ : 10 分钟

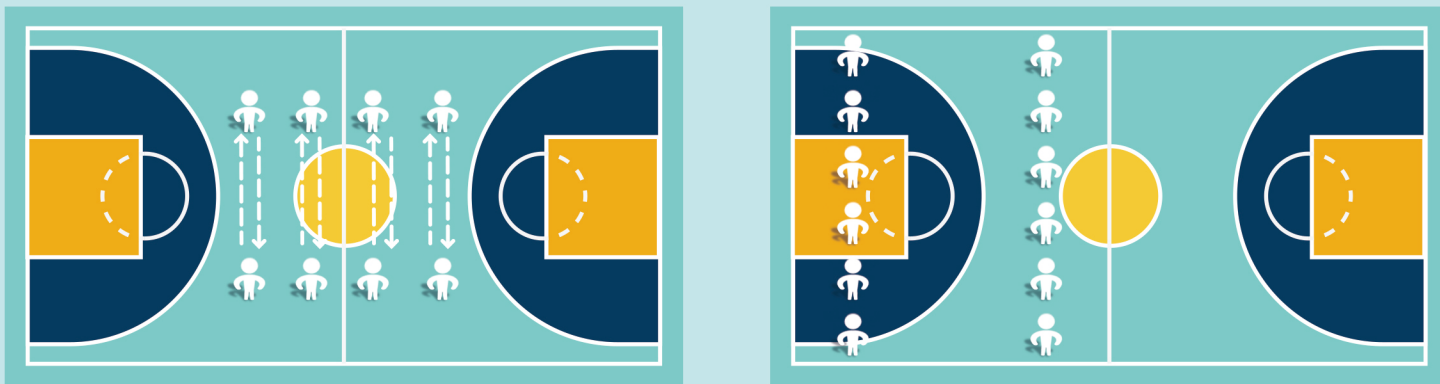
过河：
两个敏捷梯，两组人第一个人做到对面拿一个锥桶，跑回来，击掌后下一个出发，锥桶多的一组胜利。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

接球准备姿势:

- 1.接胸口高度球:** 面对来球,两臂自然伸出迎球,手指自然分开,两拇指成八字形,朝着来球的方向。手指接触球的同时,两臂要随球缓冲,将球后引至胸前。
 - 2:接头顶高度球:** 方法与接胸口传球相似,需双臂向前上方迎球。
 - 3:接膝盖高度球:** 接球时两腿弯屈,一脚步向前跨出,上体前倾,双手迎球向前方伸出,五指自然分开,两小指成八字形,掌心向着来球方向。当心指触球时,两臂顺势屈肘收回,握球于胸腹之间,保持基本站立姿势。
 - 4:接体侧曲线传球:** 接球时迎跨步,上体侧转,两臂迎球向前方伸出,五指自然分开,手指触球将球接住,并顺势将球引至胸腹之间,保持身体平衡,成基本站立姿势。
- 双手胸前传球:** 传球时,后脚蹬地,身体重心前移,同时两臂前伸,手腕由下向上翻车专,同时拇指用力下压,食中指用力弹拨,将球传出。
- 双手击地传球:** 双脚站立与肩同宽,双手胸前持球,传球是手由内到外向侧下方推直手臂将球传出。球的落点在与接球人的三分之二处。
- 双手头上传球:** 双手举球于头上,两肘向前,近距离传球时,前臂前摆,手腕前扣并外翻,同时拇、食、中指用力向前拨球。传球距离较远时,要用蹬地和腰腹力量带动上臂发力。前臂前甩,腕、指用力前扣,将球传出。
- 按图所示要求学员完成传接球练习。
- 原地定点投篮(手型):** 右手投篮时,右脚在前,左脚稍后,两膝微屈,重心落在两脚掌上。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,大臂与肩关节平行,大、小臂约90度角,肘关节内收。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。



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原地传接球,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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best >>>

运球练习,传球练习,投篮练习

准备部分

>>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。
纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容:
 - 行进间双手胸前传接球(移动传静止)
 - 行进间双手击地传接球(移动传静止)
 - 原地单手侧传接球
 - 运球一步,两步急停投篮(手型)

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节:跑7圈走1圈

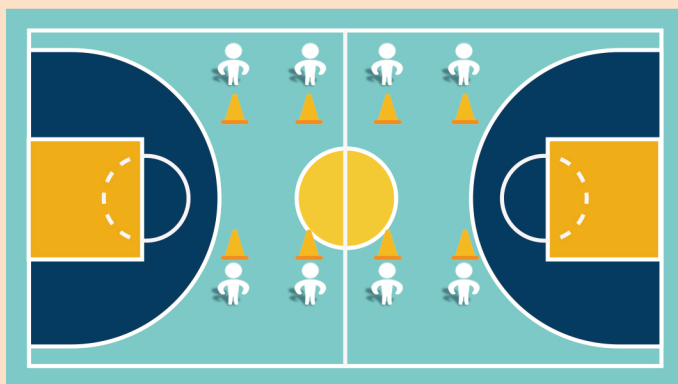
动态:

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

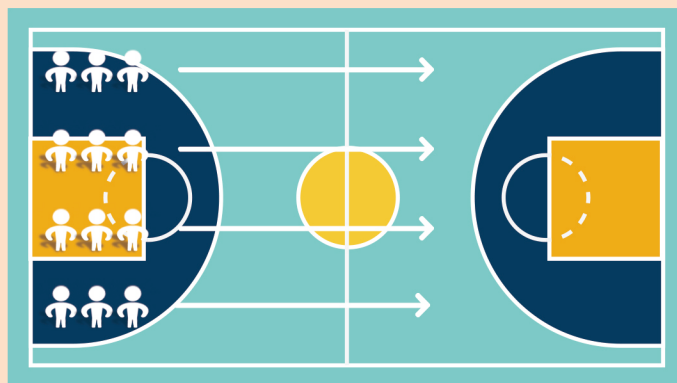
过渡部分

>>>>> : 10分钟

球性练习:
原地指尖快速运球
左右手各30为一组, 每个人做三组。



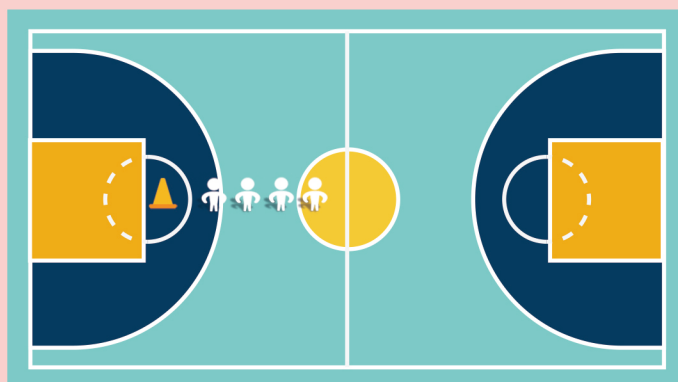
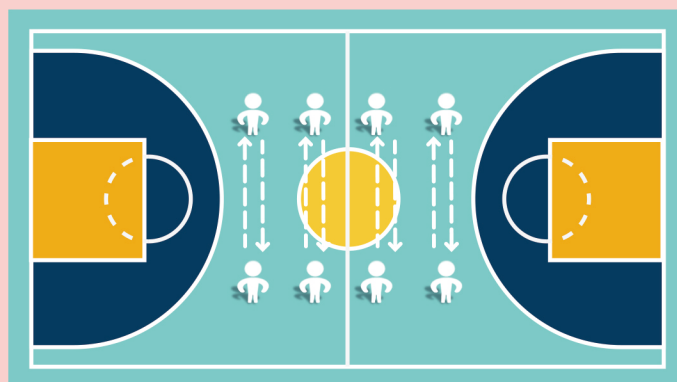
行进间指尖快速运球:
往返为一组, 每个人做三组。
脚步练习:
一步急停, 两步急停。做急停时要注意降低重心, 脚步不要乱。
往返为一组, 每个人做三组。



基本部分

>>>>> : 15分钟

原地定点投篮(手型)练习:
在罚球线排成一列进行投篮, 投篮时要求顶肘压腕, 保持三秒手型在去捡球, 在去后面排队。
原地双手胸前传接球练习:
要求双手位于胸前, 食指和中指主动发力上步把球拨出, 接球时大拇指双手五指自然张开, 向前迎球, 手臂微弯曲。每个人传30次为一组, 每个人做三组。
原地双手击地传接球练习:
要求跟双手胸前传接球一样, 要求击地传球时两个人的距离是三分之二
每个人传30次为一组, 每个人做三组。
原地双手头上传接球练习:
把球位于头顶的位置, 手腕向下发力, 把球传到队员胸前的位置, 要注意球不要放脑后进行传球。



游戏

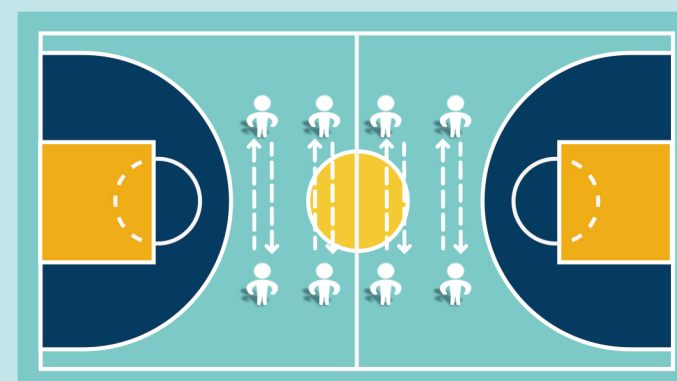
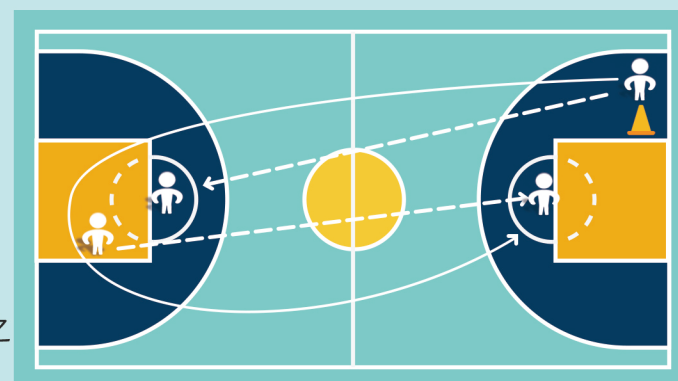
>>>>> : 10分钟

捕鱼游戏:
躲避捕鱼人, 抓到一个人算一分, 看哪个队得分多, 分数最多人获胜。

重点部分

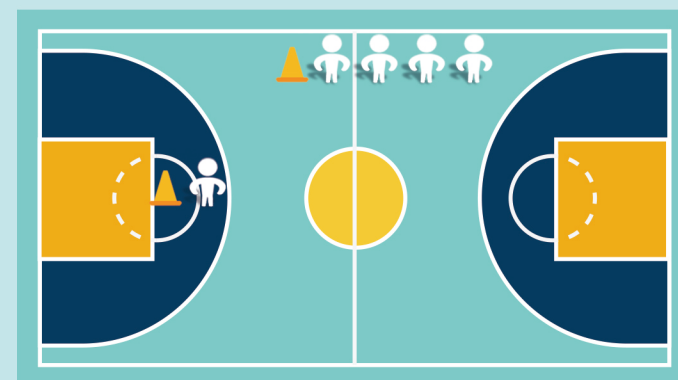
>>>>> : 25分钟

行进间双手胸前传接球(移动传静止)练习:
三个人为一组, 两个人站在罚球线一个前半场一个后半场, 一个人从前半场的底线出发, 加速运球过去传给后半场罚球线的队员, 然后在从队员后面跑过来接罚球线队员传来的球, 然后加速运球传给前半场罚球线的队员完一组。
三个人来回交替着做, 三个人全做完一组下一组上。
行进间双手击地传接球(移动传静止)练习:
要求跟双手胸前传接球一样, 击地传球时要求三分之二的距离。
三个人来回交替着做, 三个人全做完一组下一组上。



: 学员 : 标志碟 : 学员移动方向 : 传球方向

原地单手侧传接球练习:
双手五指打开, 成T字形握住球, 持球三威胁姿势准备。同侧脚斜前方上步, 发力将球传出。传球时手臂顶肘发力, 手腕下压手指拨球。
每个人传30次为一组, 每个人做三组。



运球一步急停, 两步急停投篮(手型)练习:
从中线运球去罚球线进行一步急停, 两步急停投篮。

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

L2

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，大部分同学已经基本掌握运球练习，传球练习，投篮练习了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best >>>

行进间双手击地传接球 (静止传移动)
行进间双手胸前传接球 (静止传移动)
行进间双手头上传接球 (静止传移动)

L3

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规：

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

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容：

- 行进间双手击地传接球(静止传移动)
- 行进间双手胸前传接球(静止传移动)
- 行进间双手头上传接球(静止传移动)
- 行进间单手体侧传接球(静止传移动)

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节：跑7圈走1圈

动态：

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分

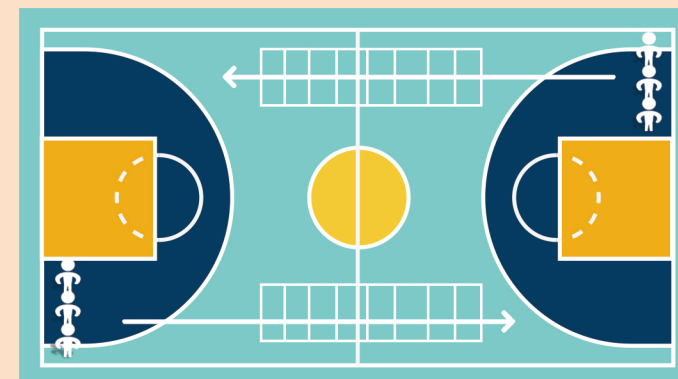
>>>>>>  : 10 分钟

球性练习：原地单手左右拉球（左右手）；行进间单手左右拉球（左右手）：

- 1.将所有人分成两组，分别站到两侧底线。
- 2.两脚左右开立，双手持球于体前，练习时左手将球推交右手，右手顺势将球引摆至体侧，然后再将球拉回在体前交左手，向左侧挥摆。挥摆球的高度，开始可要求至侧平举部位，再要求摆至极限。

脚步：敏捷梯脚步：

- 1.同学们分两组站在对角底线。
- 2.小步跑（一框一步）最容易上手的步法之一。前脚掌着地，每步落在小方格以内，要求轻快、节奏感强。
- 3.快速垫步向前跑（一框两步）身体正对着梯子，前脚掌着地，重心在前，在每个框里踩两次，每前进一步摆臂一次。
- 4.横向小滑步 身体横向站立开始，两脚往身体侧面平行滑动，并依次落入小方格内，轻盈快速，保持前脚掌着地。

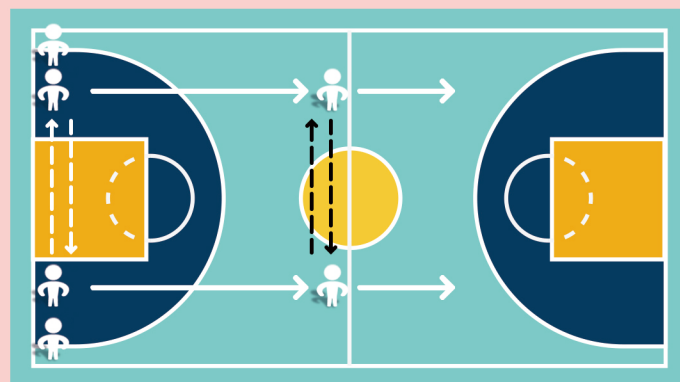
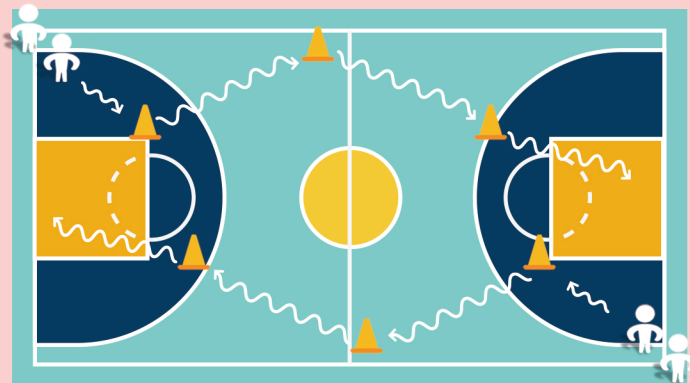


基本部分

>>>>>  : 15 分钟

运球一步，两步急停投篮（手型）：

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 运球一步急停投篮：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。
4. 易错点：一步急停时双脚不是同时落地；急停时球没拿稳。
5. 运球两步急停投篮：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住做投篮动作。
6. 易错点：停球时脚下没有挺稳，造成走步。



行进间双手胸前传接球（移动传静止）：

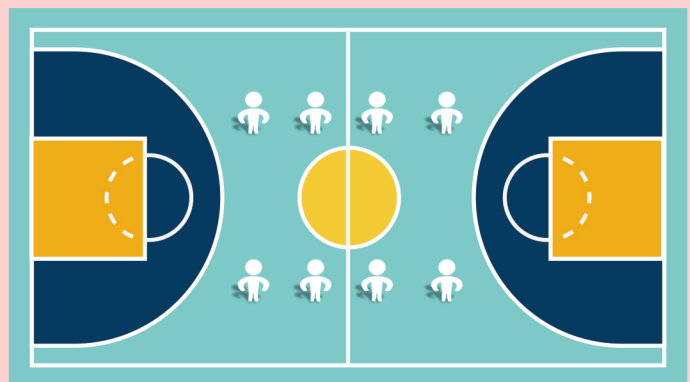
1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 接球手应手掌朝向接球方向，大拇指呈八字，其余四指向上，双手距离稍近，双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，食指指向传球人方向。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时保持静止，传球人做滑步。

行进间双手击地传接球（移动传静止）：

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，将球传至距离接球人三分之二处，食指指向击地地方。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时保持静止，传球人做滑步。

原地单手体侧传接球：

1. 同学们分两组面对面站立。
2. 每组一颗球，传球时落球点在距离自己位置的三分之二处。



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，然后做一步急停。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

行进间双手击地传接球（静止传移动）：

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，将球传至距离接球人三分之二处，食指指向击地地方。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时做滑步，传球人传球时保持静止，传球时要传出提前量。

行进间双手胸前传接球（静止传移动）：

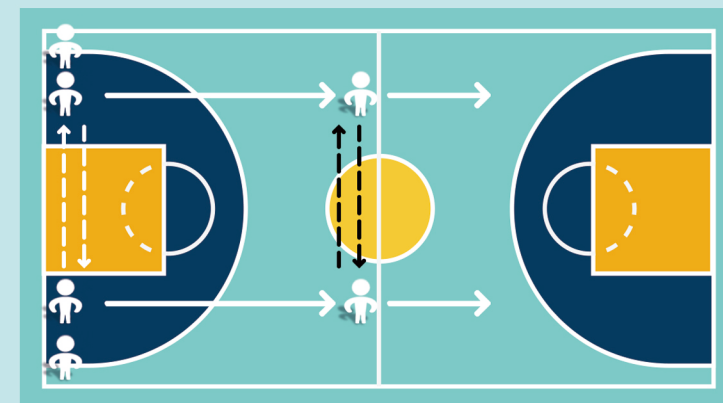
1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 接球手应手掌朝向接球方向，大拇指呈八字，其余四指向上，双手距离稍近，双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，食指指向传球人方向。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时做滑步，传球人传球时保持静止，传球时要传出提前量。

行进间双手头上传接球（静止传移动）：

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 双手举球于头上，两肘弯曲，持球手法与双手胸前传球相同。近距离传球时，前臂内旋，手腕前屈，拇指、食指和中指用力拨球，将球传出。传球距离较远时，脚蹬地，腰腹用力，前臂迅速前摆，手腕前屈，手指用力拨球，将球传出。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时做滑步，传球人传球时保持静止，传球时要传出提前量。

行进间单手体侧传接球（静止传移动）：

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 两脚开立，收受持球于胸前、右手传球时，左脚向左前方跨步的同时将球引至身体右侧成单手持球，出球前的一刹那持球手的拇指在上，手心向前，手腕后屈。传球时，前臂向前作弧线摆动，手腕前屈，食指、中指、无名指拨球将球传出。边传球边侧滑步滑向对面底线，接球人接球时做滑步，传球人传球时保持静止，传球时要传出提前量。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

- L3
- 1、认识场地：边线，底线，罚篮线
 - 2、介绍比赛得分方式：投篮或上篮
 - 3、不允许携带球跑或双手运球
 - 4、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，大部分同学已经熟练掌握了原地和行进间的胯下和背后运球，行进间的传球投篮，初步掌握了行进间接球一步、两步急停投篮，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

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

Lesson4

Do Your Best >>>

篮下打板投篮、两线击地
胸前平传球、原地单手胸前传接球
原地单手击地传接球、单手长传球

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。

- 篮下打板投篮
- 两线击地，胸前平传球
- 原地单手胸前传接球
- 原地单手击地传接球
- 单手长传球

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节：跑7圈走1圈

动态:

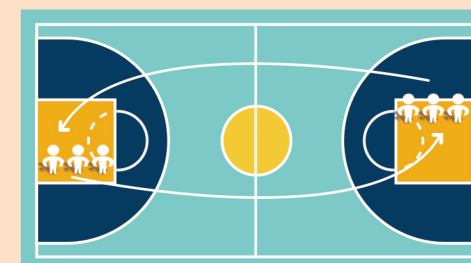
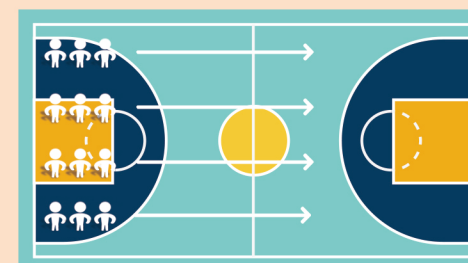
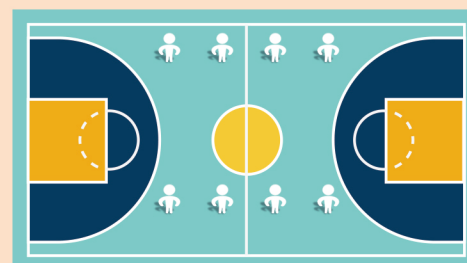
- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
第三节：横滑步 第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

原地单手V字运球、原地两次运球+双变向、急停后退跑，弧线侧身跑:

- 1、原地单手V字运球：50次一组，做三组
- 2、原地两次运球+双变向：20次一组（两次运球+双变向一组为一次），做三组
- 3、急停后退跑：八位学员分为两组，吹一次哨做一组，此动作做五组
- 4、弧线侧身跑：八位学员分为两组，两边篮下排队，吹哨开始两边同时出发，每位学员做五组



基本部分

>>>>>  : 15 分钟

行进间Z字换手运球、行进间双手胸前传接球、行进间双手侧传接球、行进间双手头上传球：

1、行进间Z字换手运球：八位学员分为两组，两边底线排队，从底线锥桶出发，运球加速到第一个锥桶后将球推向另一方向然后继续加速运球

2、行进间双手胸前传接球（静止传移动）

组织教法：两人一组面对面站好，一排人静止，一排人横向移动。静止的学员拿球，移动队员左右侧身跑，A点到B点反复移动，移动学员接到球就马上回传。

教学教法：移动学员在左右移动时上半身朝向对面学员，下半身侧身跑对着AB锥桶，传接球要保持手型稳定，从胸前传到胸前。

难点：移动的传接球相对原地会增加难度，传接球时移动学员的手型不能因为移动而受到干扰。一定要保证从胸前传到胸前，静止的学员传球时要给移动学员传出提前量。

3、行进间双手侧传接球(静止传移动)

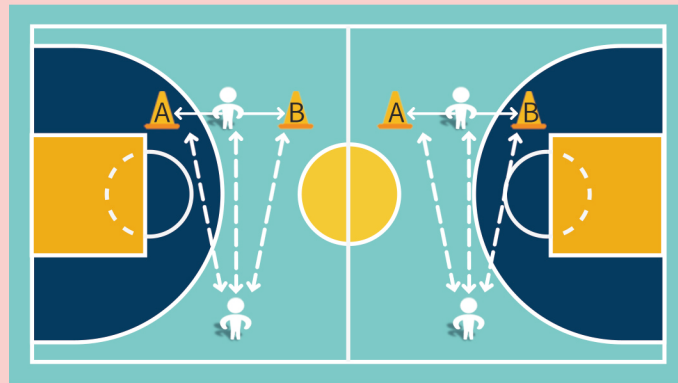
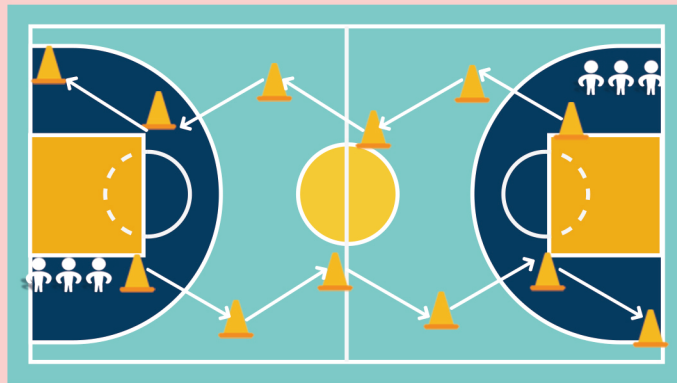
组织教法：两人一组面对面站好，一排人静止，一排人横向移动。静止的学员拿球，移动队员左右侧身跑，A点到B点反复移动，移动学员接到球就马上回传。

教学教法：移动学员在左右移动时上半身朝向对面学员，下半身侧身跑对着AB锥桶，传接球要保持手型稳定，静止的学员侧身将球传出去

4、行进间双手头上传球

组织教法：两人一组面对面站好，一排人静止，一排人横向移动。静止的学员拿球，移动队员左右侧身跑，A点到B点反复移动，移动学员接到球就马上回传。

教学教法：移动学员在左右移动时上半身朝向对面学员，下半身侧身跑对着AB锥桶，传接球要保持手型稳定，静止的学员双手拿球放于头上传球时将球从头上传出

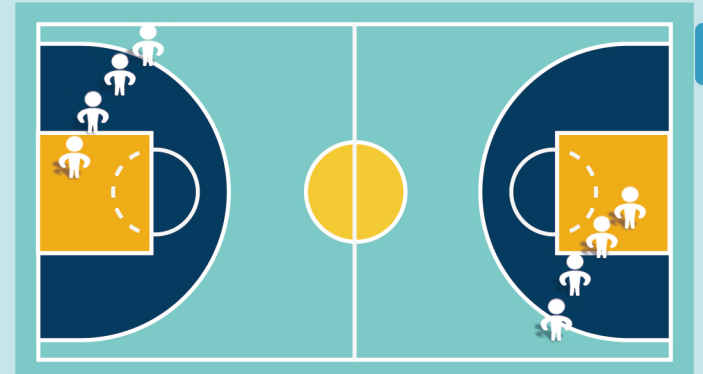


重点部分

>>>>>  : 25 分钟

篮下打板投篮、两线击地，胸前平传球、原地单手胸前传接球、原地单手击地传接球、单手长传球：

篮下打板投篮：所有学员分为两组，站在两边篮下的右侧45°角，开始前告诉学员球投向篮板的位置，要求不能直接投向篮筐



两线击地、胸前平传球

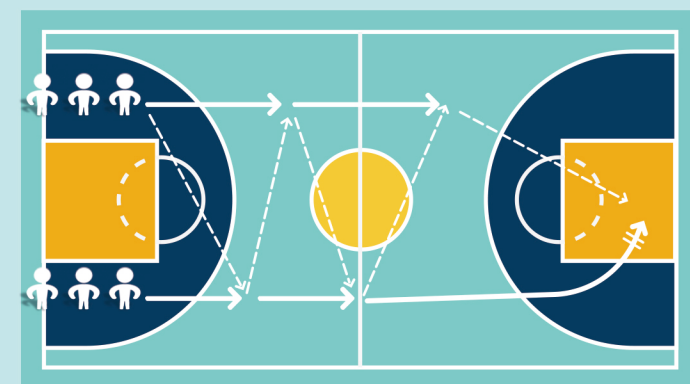
击地传球组织教法：八位同学分两组同侧底线排队，刚开始练习两线传球时首先先给学员降低难度，场地中摆上锥桶静止传移动跑到位置接球就可以，等熟练后再要求移动传移动

教学教法：吹哨开始无球一侧同学直接出发，持球一侧同学看到无球一侧即将跑到标志点的时候击地传球，球的落点在接球人与传球人距离的三分之一的位置，传完球加速向标志点跑过去接球，熟练后把标志点去掉，直接吹哨开始无球一侧出发就开始传球，两边同学全场移动传移动

胸前平传组织教法：八位同学分两组同侧底线排队，一侧持球，一侧无球

教学教法：吹哨开始无球一侧出发，有球一侧胸前平传完球后开始加速向前侧身跑接球，全场要求最多传五次，到篮下接到球后打板投篮

 :学员
 :标志碟
 :学员移动方向
 :上篮
 :传球方向
 :击地位置



游戏

>>>>>  : 10 分钟

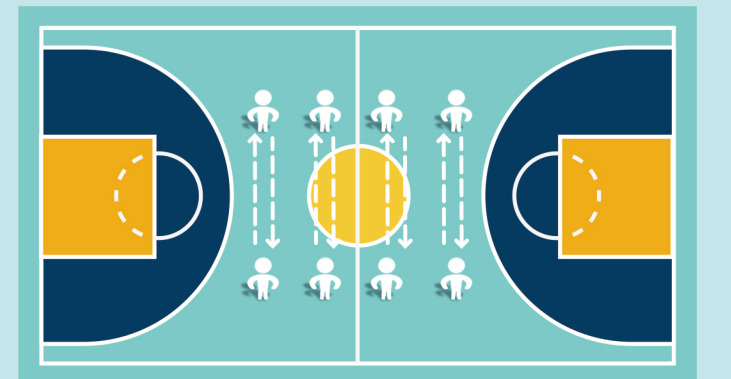
水果蹲：

游戏开始前每位学员给自己起一个水果的名字，新生零基础的学员我们要求双手把球拍起来就可以，从教练员开始念到哪位学员哪位学员就开始拍球 例如：西瓜拍西瓜拍 西瓜拍完苹果拍

原地单手胸前传接球

组织教法：八位同学分为两组面对面站，一侧同学持球，吹一次哨传一次

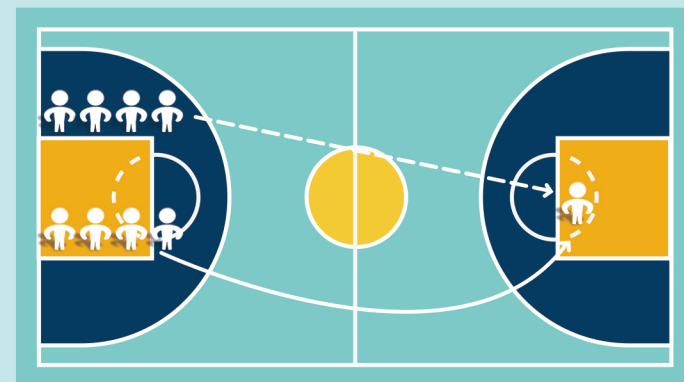
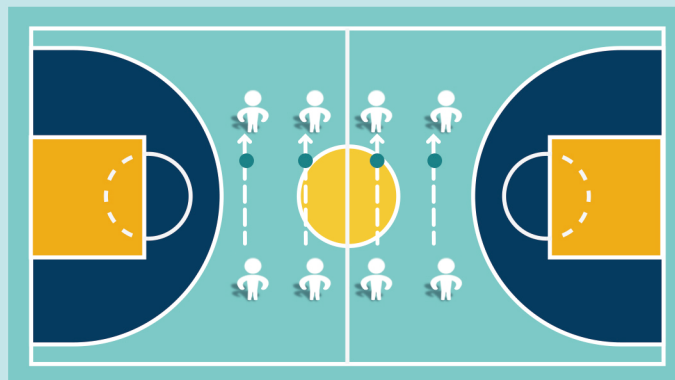
教学教法：传球前双手持球放于胸前，起到稳定球的作用，传球时手臂向前伸，快要伸直时手腕发力压腕，手指拨球将球传到接球人胸前



原地单手击地传接球

组织教法：八位同学分为两组面对面站，一侧同学持球，吹一次哨传一次

教学教法：传球前双手持球放于胸前，起到稳定球的作用，传球时手臂向前伸，快要伸直时手腕发力压腕，手指拨球将球击地传到接球人手里，球击地的位置在传球人与接球人距离三分之二的位置



单手长传球

组织教法：八位学员分为两组站在罚球线延长线两侧，一组持球一组无球，两位学员为一小组，吹哨开始，持球人将球抛向篮板后无球人开始向前加速跑，接到篮板球后传到向前加速跑的学员接到球后原地投篮

比赛部分

>>>>>> ⌚ : 25 分钟

规则讲解：

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

比赛：全场3v3 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，大部分同学已经熟练掌握了原地的运球和一些简单的脚步，初步掌握了一些原地和行进间的胸前传球和击地传球，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影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best >>>

全场传接球2打1

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。

- 传球假动作衔接体侧传球
- 原地传接球+防守
- 全场传接球2打1
- 原地上篮脚步练习

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

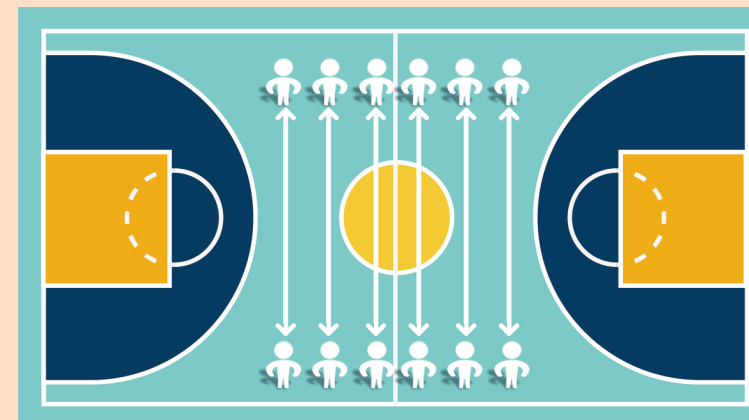
>>>>>> ⌚ : 10 分钟

行进间直线小V字运球：

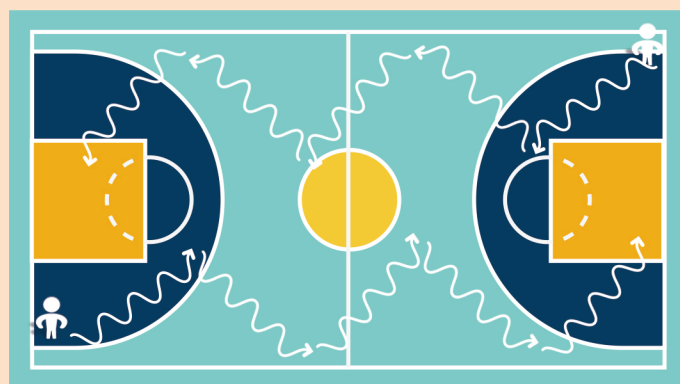
要求：双脚打开，低重心，球的高度不要超过膝盖，幅度也不要超过膝盖，手指手腕发力。3组。

行进间直线大V字运球：

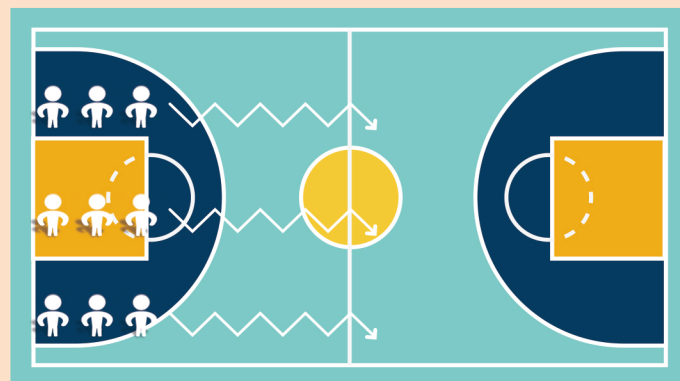
要求：双脚打开，低重心，球的高度尽量不要超过膝盖，幅度超过膝盖，大臂带动手指手腕发力。3组。



侧滑步：
要求：面向底线，全场“z”字滑步，3组。



后撤步：
要求：底线分成三组，面向队友，撤两步转髋，注意低重心。3组。



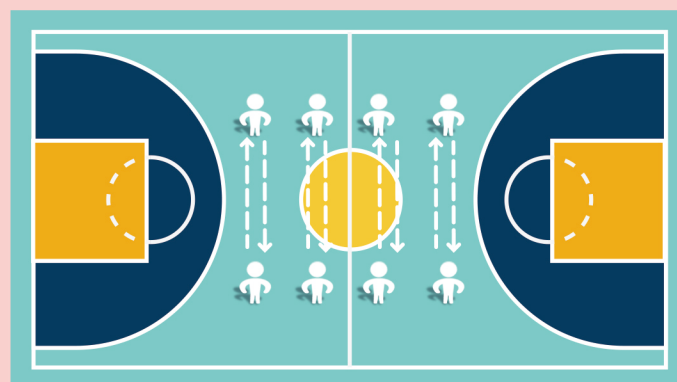
基本部分

>>>>>>  : **15分钟**

原地单手胸前传接球

组织教法：八位同学分为两组面对面站，一侧同学持球，吹一次哨传一次

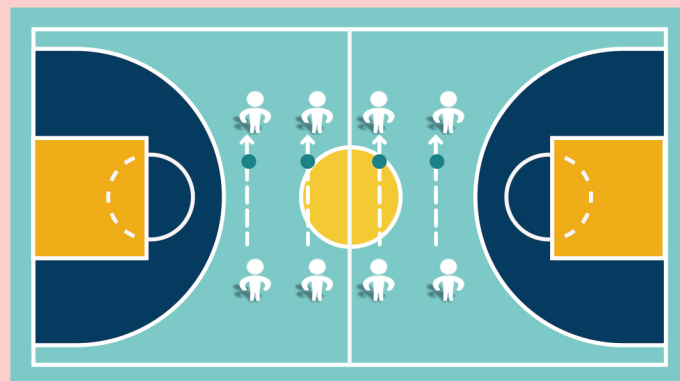
教学教法：传球前双手持球放于胸前，起到稳定球的作用，传球时手臂向前伸，快要伸直时手腕发力压腕，手指拨球将球传到接球人胸前



原地单手击地传接球

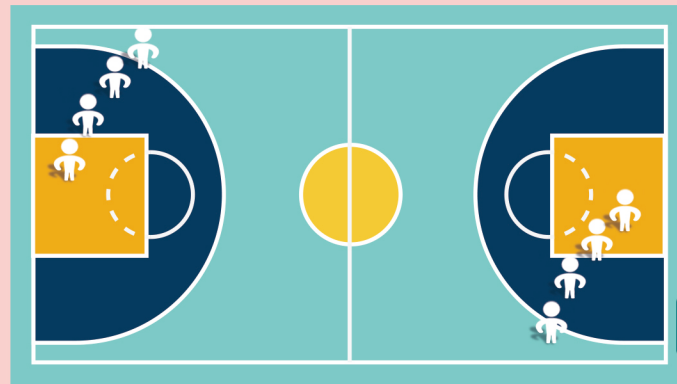
组织教法：八位同学分为两组面对面站，一侧同学持球，吹一次哨传一次

教学教法：传球前双手持球放于胸前，起到稳定球的作用，传球时手臂向前伸，快要伸直时手腕发力压腕，手指拨球将球击地传到接球人手里，球击地的位置在传球人与接球人距离三分之二的地方



篮下打板投篮

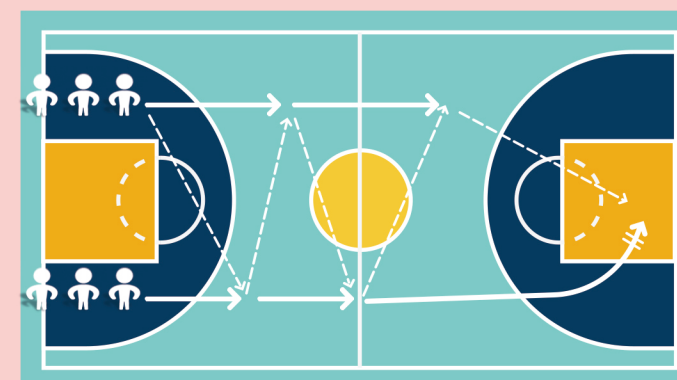
所有学员分为两组，站在两边篮下的右侧45°角，开始前告诉学员球投向篮板的位置，要求不能直接投向篮筐



两线击地、胸前平传球

击地传球组织教法：八位同学分两组同侧底线排队，刚开始练习两线传球时首先先给学员降低难度，场地中摆上锥桶静止传移动跑到位置接球就可以，等熟练后再要求移动传移动

教学教法：吹哨开始无球一侧同学直接出发，持球一侧同学看到无球一侧即将跑到标志点的时候击地传球，球的落点在接球人与传球人距离的三分之一的位置，传完球加速向标志点跑过去接球，熟练后把标志点去掉，直接吹哨开始无球一侧出发就开始传球，两边同学全场移动传移动

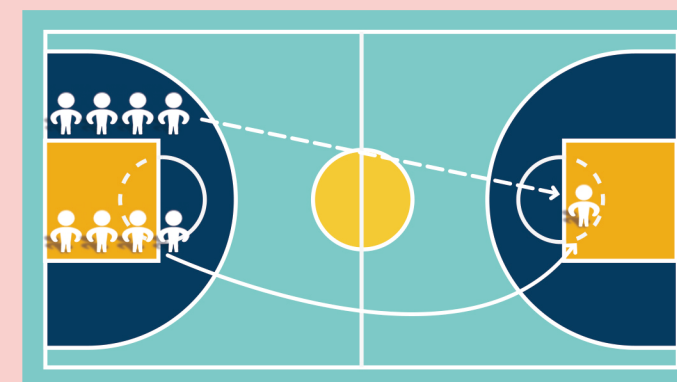


胸前平传组织教法：八位同学分两组同侧底线排队，一侧持球，一侧无球

教学教法：吹哨开始无球一侧出发，有球一侧胸前平传完球后开始加速向前侧身跑接球，全场要求最多传五次，到篮下接到球后打板投篮

单手长传球

组织教法：八位学员分为两组站在罚球线延长线两侧，一组持球一组无球，两位学员为一小组，吹哨开始，持球人将球抛向篮板后无球人开始向前加速跑，接到篮板球后传到向前加速跑的学员接到球后原地投篮



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。（注：尽量中间人为教练）

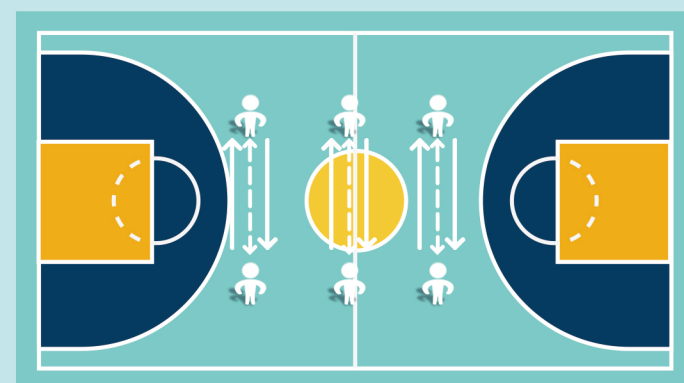
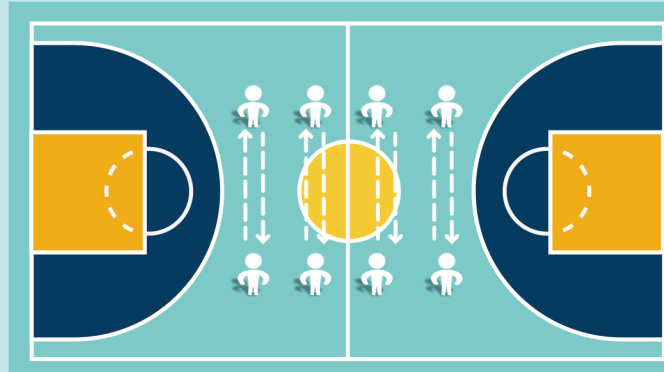
重点部分

>>>>>> : 25 分钟

传球假动作衔接体侧传球

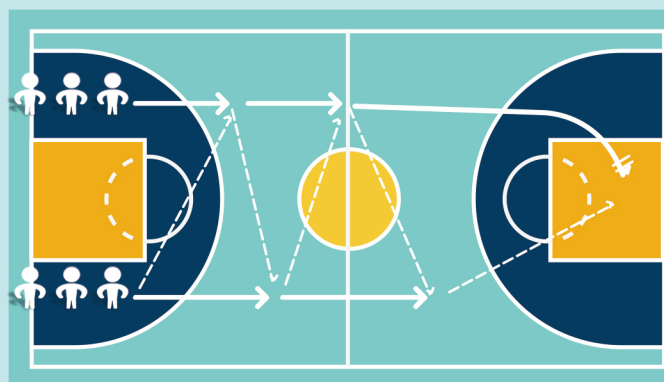
教学教法：两人一组面对面站好，一排同学拿球，二排同学做接球准备。持球队员先做一个胸前传球的假动作马上衔接一次体侧传球。20一组，共5组。

难点：体侧传球时，右手为例，右脚应该向右前侧跨出一步，降低重心，传球时应该传到对面同学的胸前。



原地传接球+防守

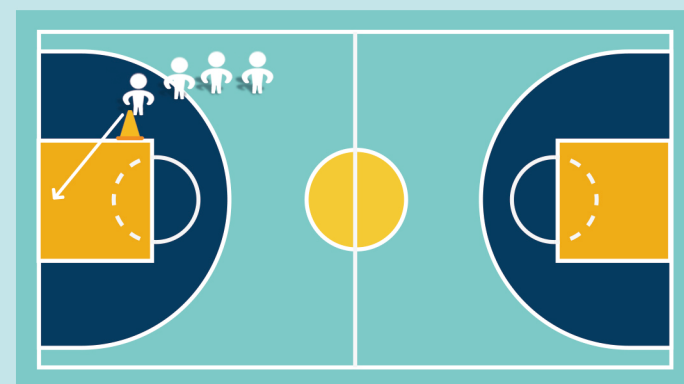
教学教法：两人一组面对面站好，一排同学拿球，二排同学做接球准备。持球队员传球后，当队友接到球后马上跑上去做碎步加速，防投篮。接球队友进行突破，过掉防守人，跑到一排同学的位置，重复训练即可。



全场传接球2打1

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

要求过半场之前球不落地。进攻时间不超过5秒。快速进攻，模拟实战。



原地上篮脚步练习

学员站在障碍物旁，不拿球。首先以左脚在前，右脚在后站立。告学员第一步要跨步合球，第二步小一些调整并且向下蹬地发力高跳做投篮动作。反复强调“一大、二小、三高跳”口诀，并且球要在第三步落地前出手。

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解：

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

比赛：全场3v3 全场4v4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

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上篮的脚步，希望下节课同学们能学会三步上篮，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~

Lesson6

Do Your Best ▶▶▶

全场3V2

准备部分

>>>>> ⌚ : 10分钟

课堂常规:

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

- 全场弧线加速运球上篮
- 三线传接球+投篮/上篮
- 全场3打2

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

行进间运球双变向衔接胸前传球

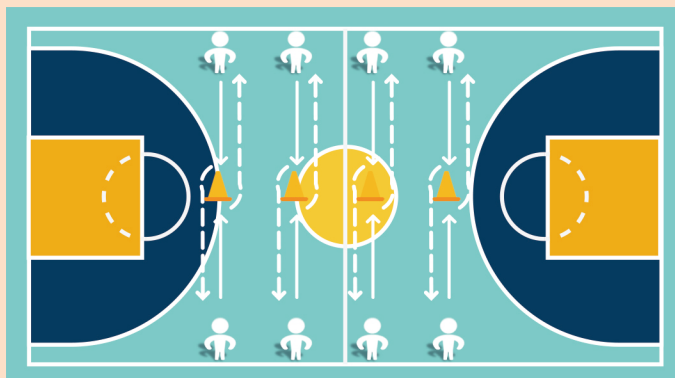
教学教法: 从底线运球出发, 到锥桶的位置进行一次双变向过掉锥桶, 马上合球进行一次胸前传球, 中场线队员接到球后重复上一次的动作。每组20次, 共5组

行进间运球双变向衔接击地传球

教学教法: 从底线运球出发, 到锥桶的位置进行一次双变向过掉锥桶, 马上合球进行一次击地传球, 中场线队员接到球后重复上一次的动作。每组20次, 共5组

行进间运球双变向衔接体侧传球

教学教法: 从底线运球出发, 到锥桶的位置进行一次双变向过掉锥桶, 马上合球进行一次体侧传球, 中场线队员接到球后重复上一次的动作。每组20次, 共5组



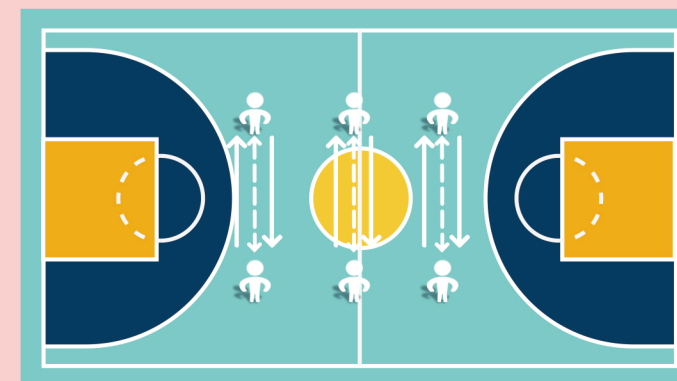
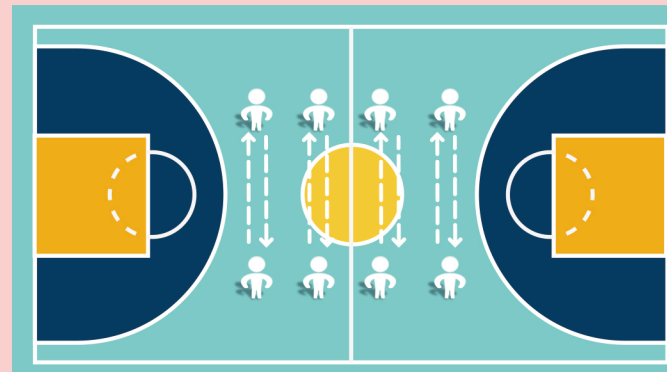
基本部分

>>>>> ⌚ : 15分钟

传球假动作衔接体侧传球

教学教法: 两人一组面对面站好, 一排同学拿球, 二排同学做接球准备。持球队员先做一个胸前传球的假动作马上衔接一次体侧传球。20一组, 共5组。

难点: 体侧传球时, 右手为例, 右脚应该向右前侧跨出一步, 降低重心, 传球时应该传到对面同学的胸前



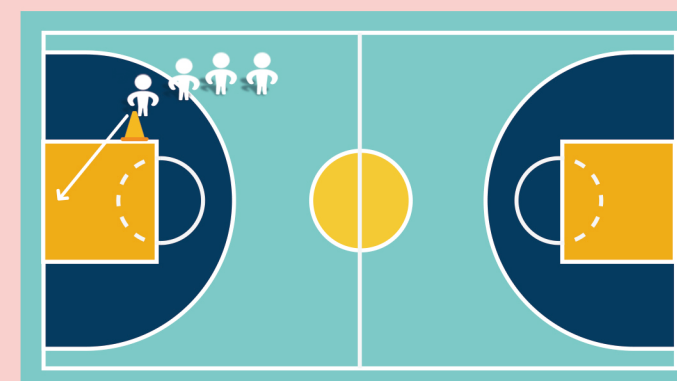
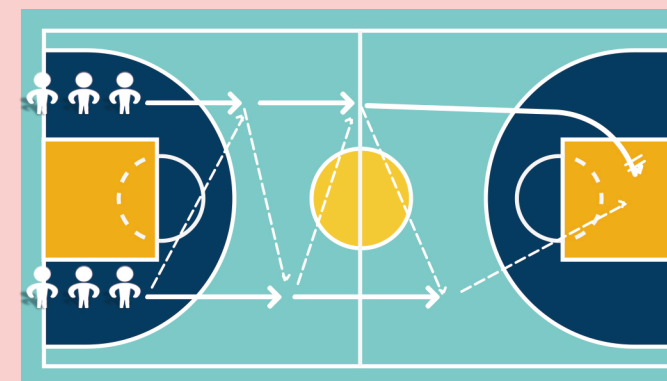
原地传接球+防守

教学教法: 两人一组面对面站好, 一排同学拿球, 二排同学做接球准备。持球队员传球后, 当队友接到球后马上跑上去做碎步加速, 防投篮。接球队友进行突破, 过掉防守人, 跑到一排同学的位置, 重复训练即可。

全场传接球2打1

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

要求过半场之前球不落地。进攻时间不超过5秒。快速进攻, 模拟实战。



原地运球上篮

在锥桶位置站成一排排队。面向篮筐做大力运球两次然后上左脚在运球两次, 合球, 向前跨步右脚, 左脚, 起跳同时完成投篮。

游戏

>>>>> ⌚ : 5分钟

过山车:

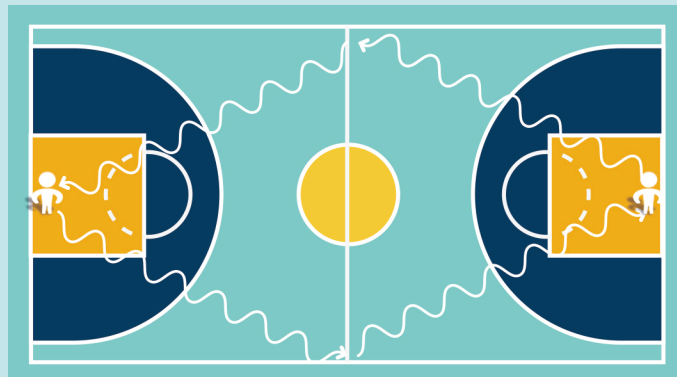
将学员分成两队, 手拉手站好, 两排面对面站。持球人从两人中间抱着球S型穿过, 到排头时将球回传给队尾进行接力。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

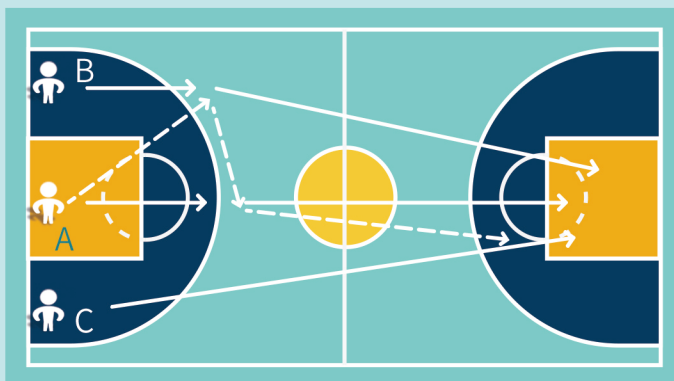
全场弧线加速运球上篮:

教学教法: 在中场线靠近边线的位置放锥桶, 分成两队分别在两侧的底线, 然后第一名同学运球加速绕过锥桶上篮, 第一个完成后下一个跟上。



三线传接球+投篮/上篮:

教学教法: 所有学员分成三组, (A组, B组, C组) A组站在篮筐下, B组站在左侧底线, C组站在右侧底线, A传球给B, B回传给A, A在传球给C, C顺势上篮(投篮), AB抢篮板 C跑的速度要领先于AB, 全程球不落地



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

按水平平均分成两组

赛前礼仪(握手, 并说向红队/蓝队学习)

比赛部分(采取球过半场防守; 人盯人防守形式; 允许一到两次走步和二次运球)

赛后致意(握手致意)

比赛总结(表扬好的地方, 对不好的地方提出要求并鼓励)

比赛: 全场3v3, 4v4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握了全场弧线加速运球上篮的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 全场弧线加速运球上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 7

Do Your Best >>>

两线平传球胸前+击地传球+投篮/上篮
运球急停急启

准备部分

>>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 两线平传球胸前传球+投篮/上篮

· 两线平传球击地传球+投篮/上篮

· 运球急停急启

· 运球结合传球训练

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: 抱膝上提

第二节: 提膝外摆

第三节: 提膝内摆

第四节: 抬脚上提

第五节: 屈髋拉伸

第六节: 转髋跑

第七节: 侧滑步

第八节: 碎步加速跑

第九节: 前后跳

第十节: 左右跳

第十一节: 前前后后

第十二节: 高抬腿

第十三节: 折返跑

过渡部分

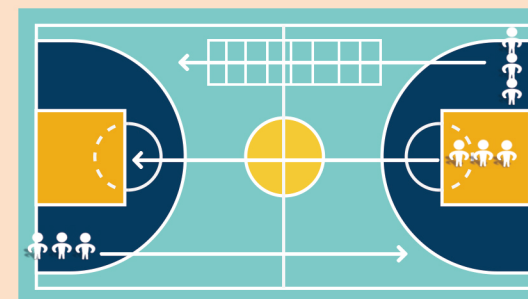
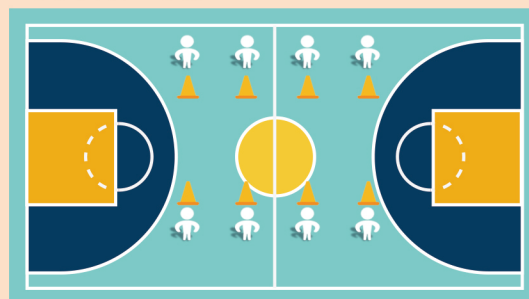
>>>>>> : 10 分钟

1. 敏捷梯运球结合脚步。2. 原地双球指尖高低运球(同节奏) 3. 行进间直线双球高低运球(同节奏)

1. 单脚开合跳, 双脚单脚出, 行进间变向, 进退交替跑, 侧身高抬腿。

2. 双脚打开, 膝盖弯曲, 双脚与肩同宽, 收腹挺胸, 眼睛目视前方, 五指张开, 落球点的位置在队友右脚尖的前方, 球的高度要在腰间和胸部位置, 双手交替大力运球

3. 双脚打开, 膝盖弯曲, 双脚与肩同宽, 收腹挺胸, 眼睛目视前方, 五指张开, 落球点的位置在队友右脚尖的前方, 球的高度要在腰间和胸部位置, 双手交替大力运球, 行进间时找好运球节奏拍一次球走一次。



基本部分

>>>>>> : 15 分钟

1.篮下打板投篮。2.原地双手胸前+击地+头上传球。

·首先两脚的脚尖指向篮板和篮筐的夹角，然后曲腕采用高手投篮的姿势，手心指向房顶，手指向肩膀的位置，手肘指向地面，将球托到手里，形成非常有利的点，然后双手拿球在终结时，左手用来保护球，然后将球打进

胸前传球：一二二报数分成两排。第一排做完第二排开始保持两排人之间一米距离。

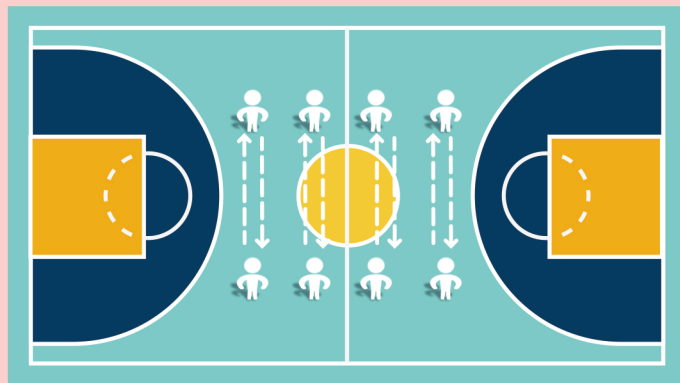
1.第一排拿球，第二排不拿球。

双脚打开与肩同宽把球放在胸前上腿用力将球推出去不要把球放在地上一第定要练熟，动作流畅、舒展。

2.(如果是左撇子，一先迈左脚)

双手击地传球：两脚打开与肩同宽目视前方跟行进间双手胸前传球是基本一致的动作，但是注意一个细节就是球落到地的哪里，我们一定要记着落在传球的三分之二处接球人的三分之一处然后向下发力还有四指冲向接球人的三分之一处

双手头上传球：首先双手拿球大拇指分开，呈八字，掌心空出球举过头顶，（球举过头顶要求不准球往头后背）出球时食指，中指发力，球速要快，右脚上前将球传出。



游戏

>>>>>> : 10 分钟

小袋鼠搬家：

场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。

方法：把人数分成相等二组，

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

规则：在哪里失败了，重新再哪开始。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

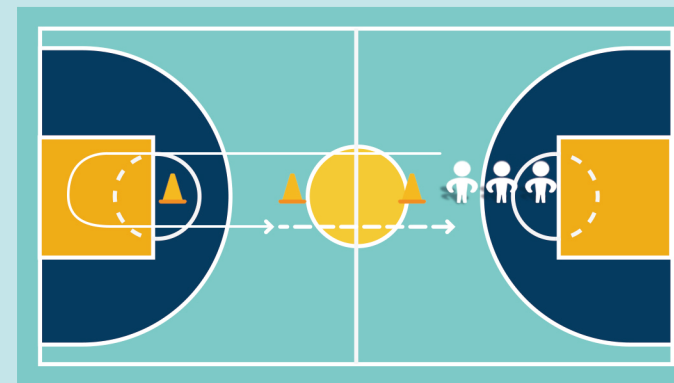
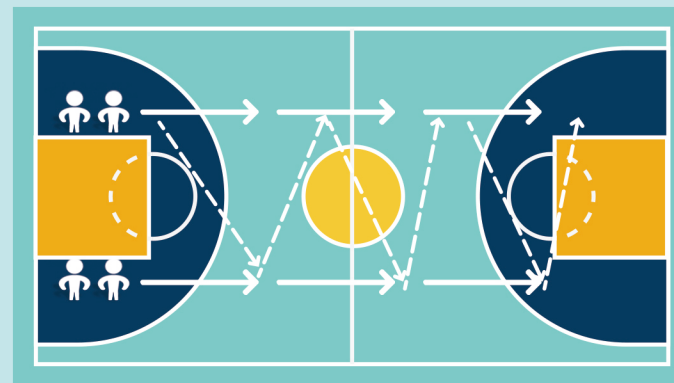
1.两线平传球胸前+击地+传球衔接投篮+上篮。2.运球急停急启3.运球结合传球训练

1.两人快速胸前传球，从底线出发跑动至对面上篮双脚打开与肩同宽把球放在胸前上腿用力将球推出去不要把球放在地上期间只允许传球。

两人快速击地传球，从底线出发跑动至对面上篮注意一个细节就是球落到地的哪里，我们一定要记着落在传球的三分之二处接球人的三分之一处然后向下发力还有四指冲向接球人的三分之一处

2.首先在高速运球的情况下，急停时用手快速拍球的前上方，同时两脚做跨步急停，并转入低运球运球急起时，后脚用力蹬地向前运球，跨步急停转入低运球，运球急起时后脚蹬地，同时拍球的侧后上方，向前运球。

3.运球冲刺+双手击地传球首先分成两队放好三个锥桶队员要快速运球到最前面的锥桶绕一圈到第二个锥桶位置传球依次类推。（中推不许丢球）



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

喊口号：

通过本节课的练习，大部分同学已经掌握两线平传球胸前+击地传球+投篮，上篮。运球急停急启，以及初步了解场地和比赛规则，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

传球假动作
有防守下的传接球训练不运
传球2打1 训练无球摆脱练习

准备部分



: 10分钟



L8

课堂常规:

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

- 传球假动作
- 有防守下的传接球训练
- 不运球传球2打1
- 训练V无球摆脱练习N

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: 抱膝上提 | 第二节: 提膝外摆 | 第三节: 提膝内摆 | 第四节: 抬脚上提 |
| 第五节: 屈髋拉伸 | 第六节: 转髋跑 | 第七节: 侧滑步 | 第八节: 碎步加速跑 |
| 第九节: 前后跳 | 第十节: 左右跳 | 第十一节: 前前后后 | 第十二节: 高抬腿 |
| 第十三节: 折返跑 | | | |

过渡部分



: 10分钟

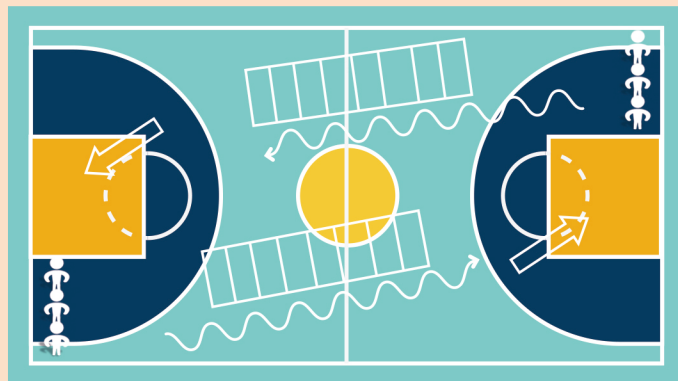


敏捷梯运球结合脚步:

组织教法:

让学员分两排站好, 教练放置敏捷梯, 学员依次运球衔接脚步通过敏捷梯。

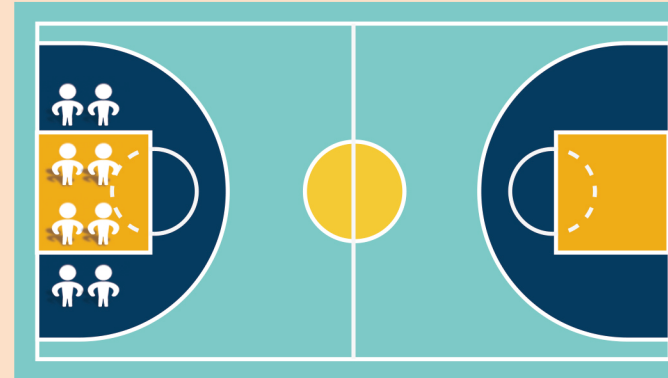
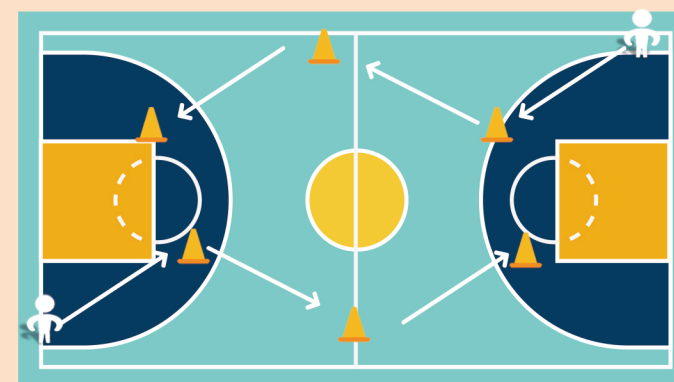
- (1) 学员均分成两组, 站在球场对角两侧。
- (2) 敏捷梯处学员依次做行进间开合跳运球、正向进进出出脚步和侧向进进出出脚步, 要求重心放在前脚掌, 不要踩线。同时右手拍球在身体侧面, 出敏捷梯后加速运球至肘区急停投篮。
- (3) 自投自抢后, 在另一侧队尾排队, 以此类推
- (4) 每个动作2组。



原地体前连续V字运球:

组织教法: 队员分成两组, 左右两臂距离, 教练吹哨学员们做三威胁准备, 再吹哨原地体前V字运球 (左右手)。

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



全场Z字运球上篮

组织教法: 队员分成两组, 运球到标志碟做体前变向, 然后转髋压肩运球, 依次做体前变向, 做到最后一个标志碟后运球衔接三步上篮。

动作要领: 运球急停时要站稳, 做体前变向, 然后转髋压肩后要护球手要保护住球, 三步上篮动作要标准, 先迈右脚, 然后左脚, 最后跳起投篮。

基本部分



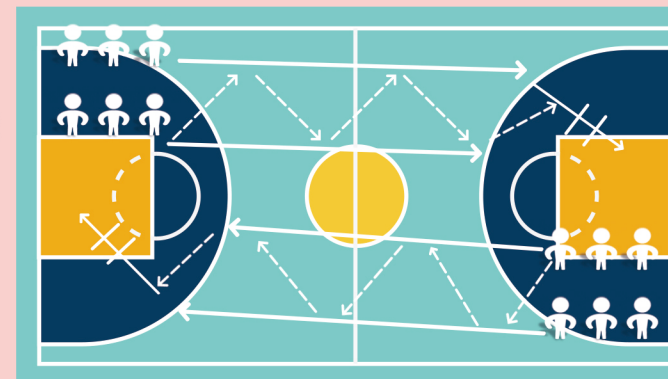
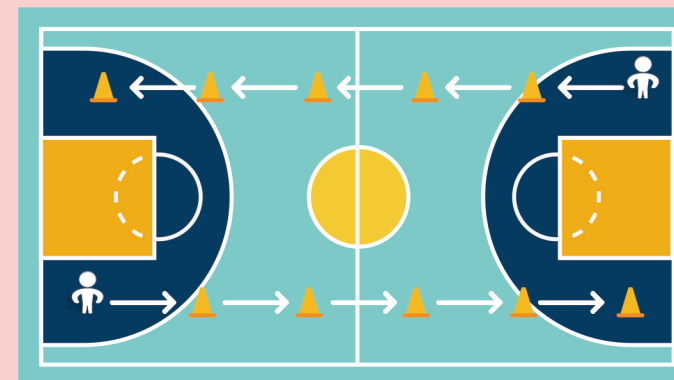
: 15分钟



行进间双手击地传球+投篮/上篮:

1. 学员按水平两两分成一组, 两两相对间距4米。
2. 内侧球员持球, 要求队员在行进中保持3~4米的传球距离, 双手击地传球要求短平快, 第五次传球后上篮 (投篮) 终结并抢篮板。

动作要领: 传球时要四目相对, 传球要有提前量, 双手击地传球动作要标准。



运球急停急启:

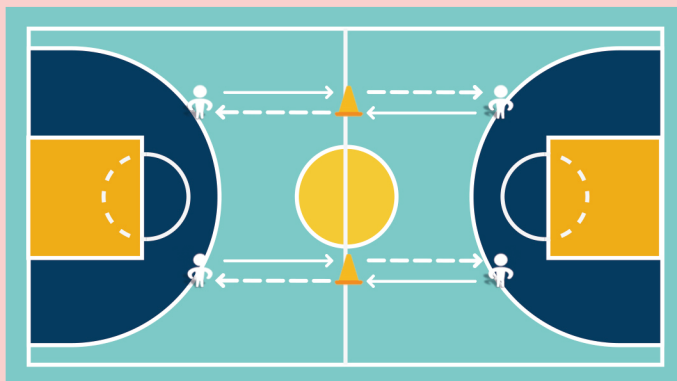
组织教法: 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。运球至锥桶时, 依次做急停, 到最后一个障碍物后到对面队伍排队。

动作要领: 做急停时要将球稳住, 两个脚前后打开, 急启时后脚蹬地发力, 加速运球。

运球结合传球训练:

组织教法: 学员均分成两组站, 在锥桶左右两侧站好, 每队一个球, 有球方的人运球到锥桶后把球传给对面的队友, 然后到对面排队, 然后下一个学员继续运球到锥桶然后传球。

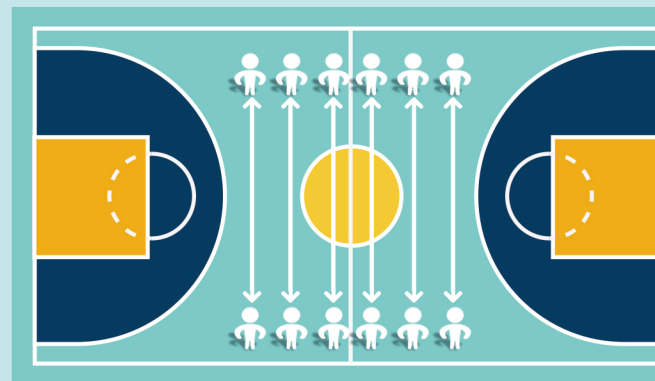
动作要领: 运球时把球运稳不要着急, 到锥桶后传球姿势要标准, 四目相对再传球。



无球摆脱练习

组织教法: 学员分成两组, 左右两臂距离, 一人防守, 一人无球摆脱, 先往一侧做假动作然后向相反方向跑动摆脱。

动作要领: 做假动作时要带动身体动起来, 把动作做的逼真。



游戏

>>>>> : 10 分钟..... 

拔萝卜:

在篮下摆一下标志碟和锥桶, 把学员分成两组, 让学员运球到标志碟或锥桶旁边进行投篮, 投进就把障碍物拿回去, 最后看那队障碍物多, 那组获胜。

比赛部分

>>>>> : 25 分钟..... 

规则讲解:

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

重点部分

>>>>> : 25 分钟..... 

传球假动作

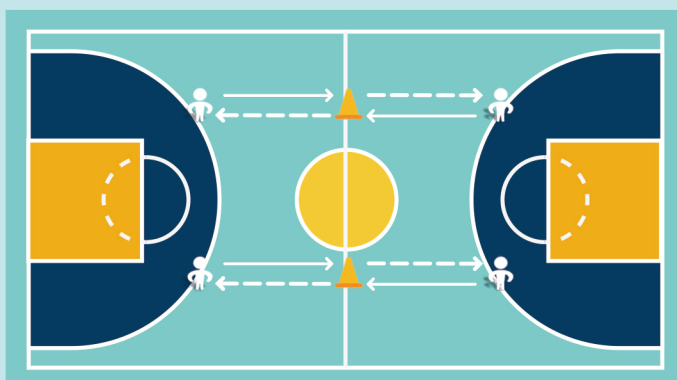
组织教法: 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。运球至锥桶时, 做传球假动作, 然后再把球传给对面的队友

动作要领: 运球到障碍物后, 假动作时要传球, 然后再把球传给对面的队友。

有防守下的传接球训练

组织教法: 学员均分成两组站, 在锥桶左右两侧站好, 每队一个球, 有球方的人运球到锥桶后把球传给对面的队友, 然后到跑到对面队友面前防守, 然后下一个学员摆脱后运球到锥桶然后传球再防守。

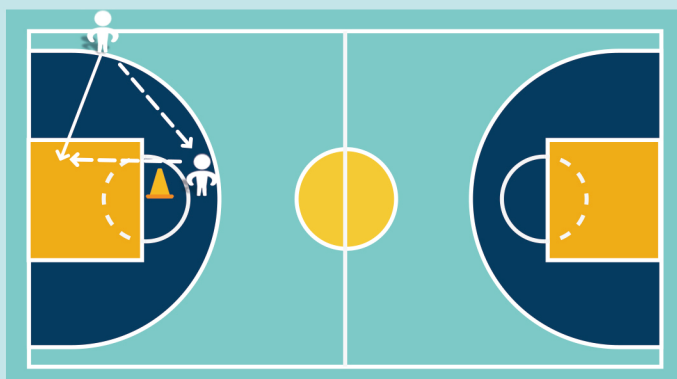
动作要领: 运球时把球运稳不要着急, 到锥桶后传球姿势要标准, 四目相对再传球, 防守时要快速跑到运球人面前做消极防守。



不运球传球2打1训练

组织教法: 边线发球, 把球传给队友, 然后边线的队友向内线切入, 传球给内线队友, 然后三步上篮, 然后两个人互换位置。

动作要领: 边线发球时要迅速, 锥桶的人接球后等边线人切入后, 迅速把球传给内线的队友。



结束部分

>>>>> : 5 分钟..... 

拉伸:

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经熟练掌握敏捷梯运球结合脚步, 原地体前连续V字运球, 全场z字运球上篮, 行进间双手击地传球+投篮/上篮, 行进间双手胸前传球+投篮/上篮, 运球急停急启, 运球结合传球训练, 初步掌握了传球假动作, 有防守下的传接球训练, 不运球传球2打1训练, 无球摆脱练习, 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影结束。

喊口号: .

3.2.1~one two three best~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

半场2v2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。

- 四角传接球
- 基础传切配合练习
- 半场2v2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

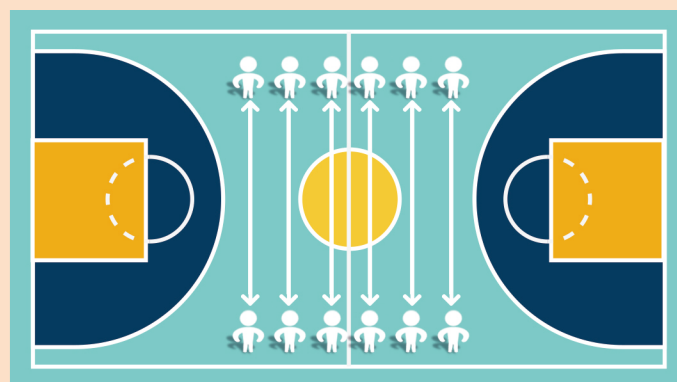
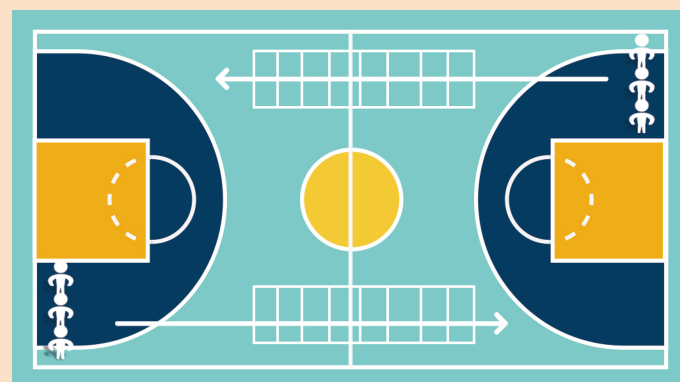
过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

敏捷梯运球结合脚步

敏捷梯运球脚步 (双脚跳、左右单脚跳、开合跳、进进出出) 每组学员运3-5组如图

原地快速单手胸前传接球、原地快速单手击地传接球、原地快速单手体侧传接球
每组学员30次为一组, 传3-5组如图



基本部分

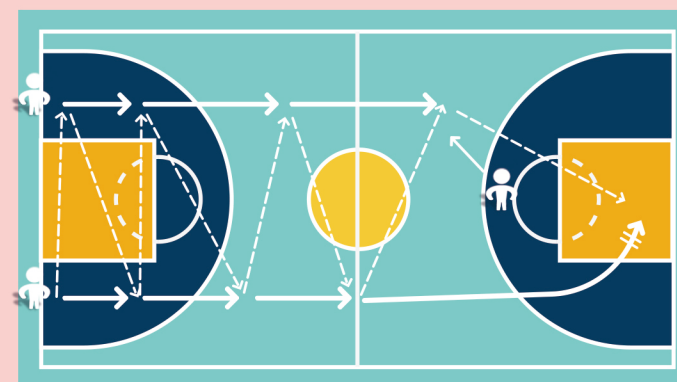
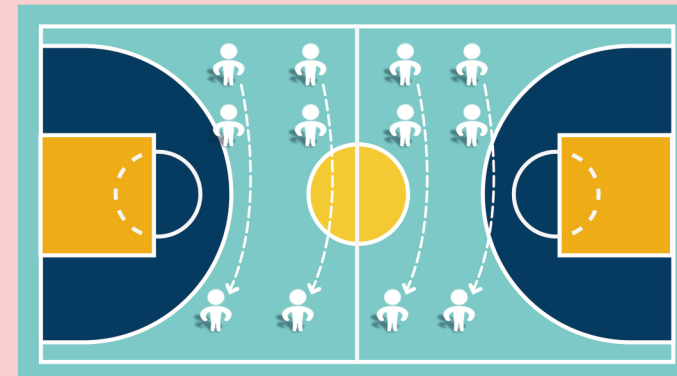
>>>>> 🏀: 15分钟

传球假动作

1. 双手胸前传球手臂伸直, 球不传出, 形成假动作, 然后衔接一次体侧传球, 以此类推30次一组3组。

有防守下的传接球练习

1. 以三个学员一组为例, 学员站在标志碟后面排好队, 一边两个人一边一个人, 两个人的拿球, 一个人的做接球准备, 当把球传出去之后, 迅速跑向接球人一方做防守碎步, 挡在接球人面前做简单的防守, 然后接球人通过防守人的缝隙把球传出, 然后去做防守, 以此类推。

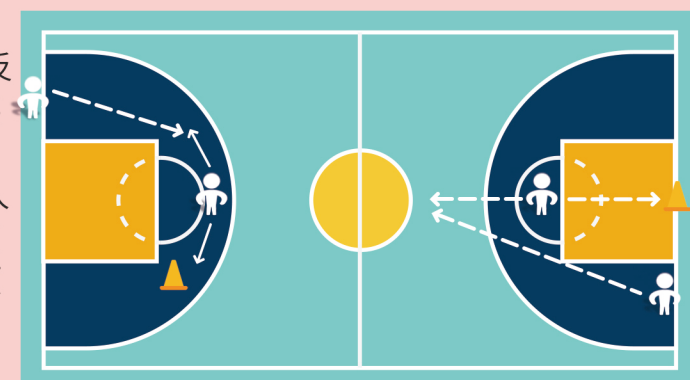


传球假动作不运球传球2打1训练

双手胸前传球手臂两个学员从底线站好, 另一个学员站在对面罚球线当防守人, 底线的两个人通过传球到对面罚球线形成二打一, 三个人互相交换位置。

无球摆脱接球投篮/上篮

1. 返跑接应距离发球人5米, 向一侧移动要球突然往反方向跑, 利用惯性甩开防守人接球。难点返跑一定要突然, 转髋灵活, 步幅大且有力
2. 后撤接应距离发球人3-5米, 例如防守人面相接球人防守。用身体侧面顶住防守人, 突然给防守人一个向前的对抗, 瞬间往远离发球人的方向跑, 发球人头顶长传球。难点, 注意, 接球人是给对抗, 利用肩膀和身体, 不能过分屈肘, 注意无球进攻犯规



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

钓鱼:

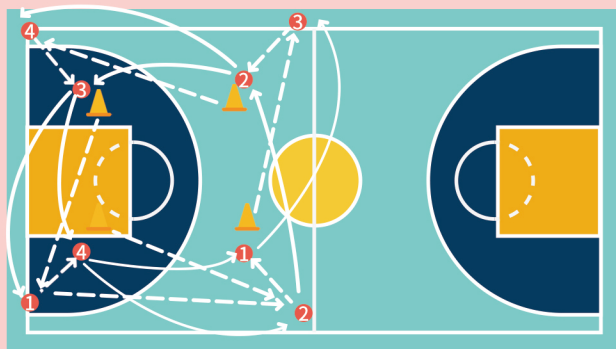
学员每人一颗球一个跳架在底线站好, 分成两到三组, 教练在对面底线摆放好标志碟, 当教练吹哨后, 学员一边拍球一边拿着跳架去钩碟子, 全程不能停球, 钩完之后拍球拿着跳架回去与后面学员击掌, 击掌后出发, 看哪组再规定时间内, 钓到的碟子最多。

基本部分

>>>>> ⌚: 15 分钟

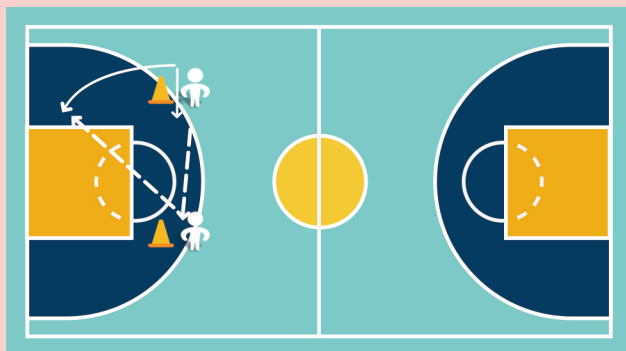
四角传接球:

1.所有学员分成四组, (1组2组3组4组) 中间放置四个锥桶, 1传球给2, 并沿弧线奔跑向2接到回传球并传给3, 然后跑到3的队尾, 当1传给3的同时, 2加速切向3, 并接到3的球传给4, 然后跑到4的队尾, 如此连续进行, 传球时一定要给出提前量。



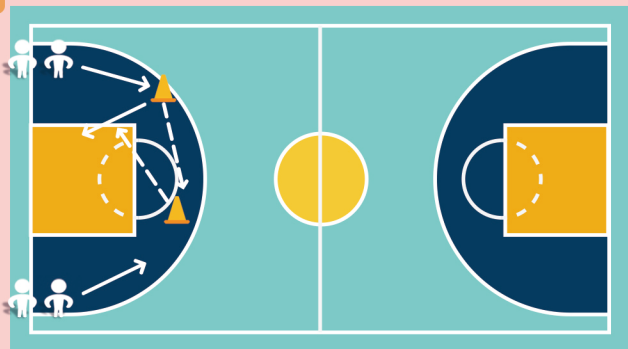
基础传切配合练习

1.教练在半场三分线45度分别摆放锥桶, 学员分为两组, 站在篮筐右侧的学员持球, 左侧不持球, 教练吹哨, 持球学员运球到靠近自己一侧的锥桶, 无球队员跑到靠近自己的锥桶, 持球队员将球传给无球队员后, 往篮下跑动接无球队员传球上篮, 然后互相交换位置。



半场2v2练习

1.两人一组, 一波进攻一波防守, 进攻队员从中线出发, 防守队员在罚球线附近防守, 利用传切技术, 把球投进篮筐。



比赛部分

>>>>> ⌚: 25 分钟

规则讲解:

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

比赛: 全场3v3 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半场2v2练习的动作要领, 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~

Lesson 10

Do Your Best >>>

两线、三线快攻传球 + 投篮/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。

- 两线快攻(5次传球) + 上篮
- 两线快攻(3次传球) + 上篮
- 抢篮板后长传球练习
- 三线传接球+投篮/上篮

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。

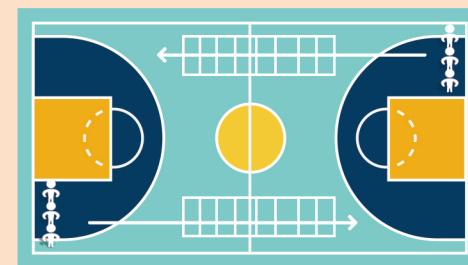
动态:

- 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

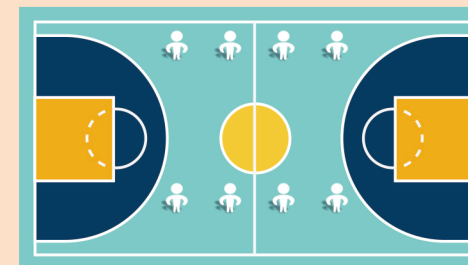
过渡部分

>>>>> ⌚: 10 分钟

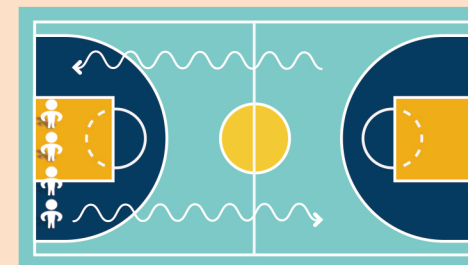
- 1、敏捷梯运球结合脚步(双脚跳、左右单脚跳、开合跳、侧身双脚跳、侧身左右单脚跳) 图1所示
- 2、原地双球指尖高低运球(不同节奏) 图2所示
- 3、行进间直线双球高低运球(不同节奏) 如图3所示



图一



图二



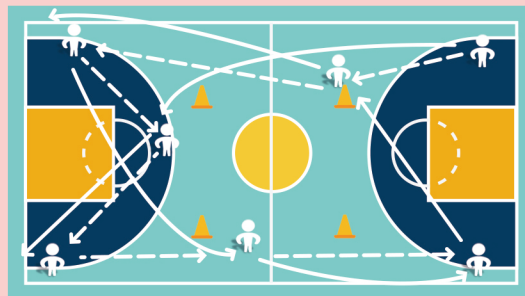
图三

基本部分

>>>>>> : 15 分钟

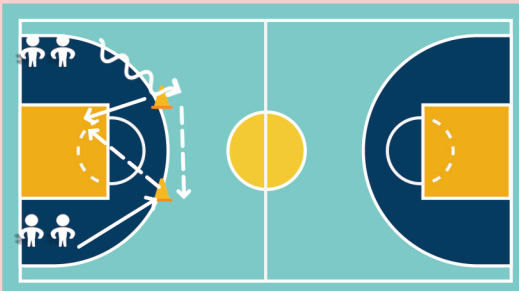
四角传接球:

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



基础传切配合练习:

- (1) 教练在半场三分线45度角分别摆放标志桶。
 - (2) 学员分为两队,分别在半场底角站好,面向篮筐右侧队员持球,左侧队员无球。
 - (3) 教练吹哨,持球队员运球至靠近自己的锥桶,无球队员跑到靠近自己的锥桶,持球队员将球给无球队员后传球到篮下接球上篮(如图2所示)
- 3、半场2v2练习
两名队员在中场发球,两名队员站在三秒区防守,进攻队员到达进攻范围采用人盯人防守,进攻队员用传切、挡拆、突分等配合进行得分。(如图3所示)



游戏

>>>>>> : 10 分钟

投篮类:

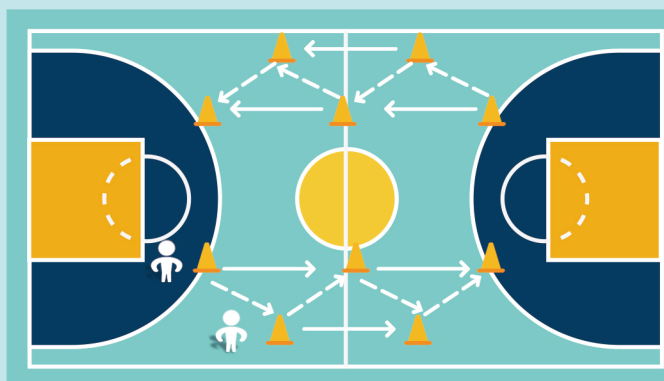
在两侧三秒区放碟子,在罚篮线放锥桶
把学员分成两队,每队一颗球
加速到碟子或锥桶后投篮,投中后拿走
那边先拿,完哪边获胜

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

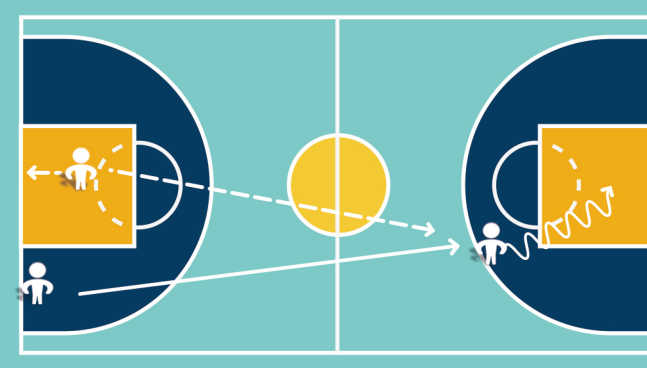
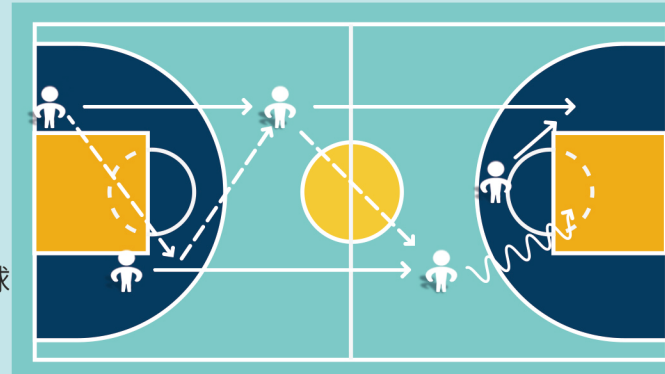
两线快攻(5次传球)+上篮:

持球队员与无球队员依次站好,教练吹哨后持球队员将球传给无球队员,向下一个标志桶做左侧身跑动要球;依次类推,交替传球5次至距离篮筐最近的标志桶的队员做接球上篮
要求:队员要时刻保持冷静的头脑,传球队员预判好传球时机。(如下图所示)



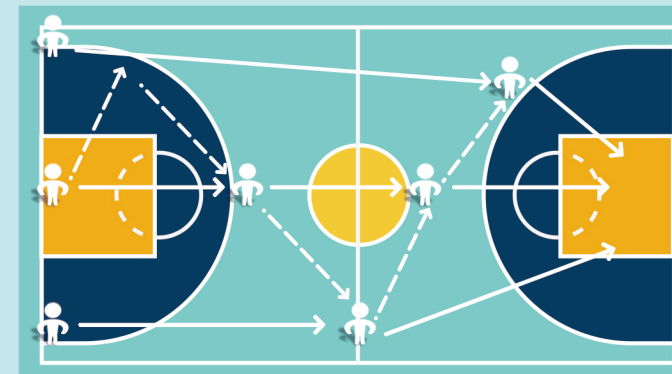
两线快攻(3次传球)+上篮

持球队员与无球队员依次站好,教练吹哨后持球队员将球传给无球队员,向下一个标志桶做左侧身跑动要球;依次类推,交替传球3次至距离篮筐最近的标志桶的队员做接球上篮
要求:队员要时刻保持冷静的头脑,传球队员预判好传球时机。(如下图所示)



抢篮板后长传球练习

一组两名队员,一名队员持球面向篮筐,将球抛向篮板,篮球回弹后迅速起跳将球收下转身面向前场,另一名队员做侧身跑要球,持球队员用长传球方式将球传出,无球队员接球上篮。
要求:队员传球时给出提前量,传球队员预判好传球时机。(如下图所示)



三线传接球+投篮/上篮

三人一组,中间人持球,采用三线传球最终上篮。如图所示

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三线传球,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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

L11

Lesson 11

Do Your Best >>>

两线快攻与突破分球练习

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) 教练介绍本节课的基本内容:

·顺步,交叉步突破突破衔接上篮

·行进间传球突分练习(行进间双手胸前传球,最后一次接球顺步交叉步突破衔接一步急

停传球给队友投篮)

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

>>>>>> : 10 分钟..... 

敏捷梯运球结合脚步训练:

双脚跳运球(一组)、单脚跳运球(左右脚各一组)、双脚前后跳运球(一组)、开合跳运球(一组)、双脚进进出出运球(一组)、碎步单脚进出运球(左右脚各一组)

原地双手左右大力运球+传接球:

组织教法:学员分两排在标志桶位置面对面站立,一组持球,一组无球。(如图所示)

教学教法:教练吹哨后,持球同学进行原地双手大力运球,运球五次后单手击地传球给对面学员,单手在运球五次后接对面学员传球后继续双手运球,持续练习。

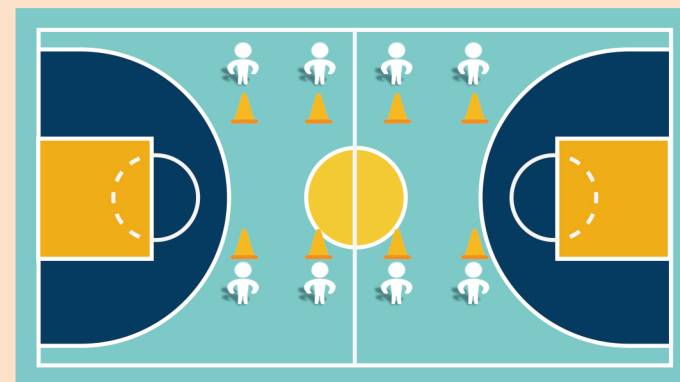
注:运球时双手同时大力运球,抬头目视前方,传球时手在球的后侧方将球推出击地一次传到接球人胸前。左右各传五次后将球交换给对面同学完成练习。(每人两组)

原地双手左右拉球+单手传接球

组织教法:学员分两排在标志桶位置面对面站立,一组持球,一组无球。(如图所示)

教学教法:教练吹哨后,持球同学进行原地双手左右拉球,运球五次后单手击地传球给对面学员,单手在运球五次后接对面学员传球后继续运球,持续练习。

注:运球时双手同时左右拉球,抬头目视前方,传球时手在球的后侧方将球推出击地一次传到接球人胸前。左右各传五次后将球交换给对面同学完成练习。(每人两组)



L11

基本部分

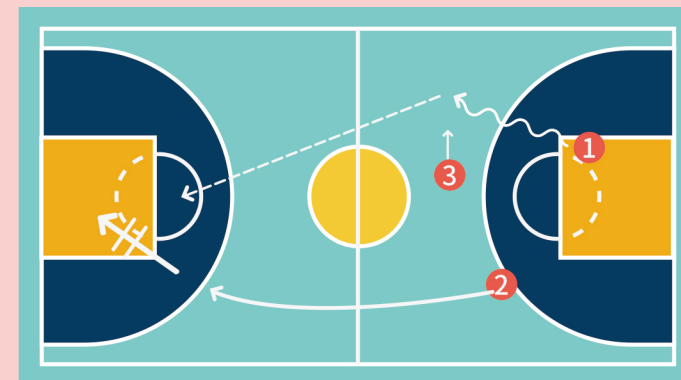
>>>>>> : 15 分钟..... 

抢篮板推进长传球+防守:

组织教法:三人一组,两人进攻,一名学员负责抢篮板球,另一名学员负责下快攻,一人防守。

(如图1所示)

教学教法:教练投篮,1号学员抢篮板球,抢到篮板球之后2号学员快速向篮筐方向跑动,1号学员向前推进时3号学员上前防守,1号学员见防守上来之后直接长传给2号学员完成上篮。

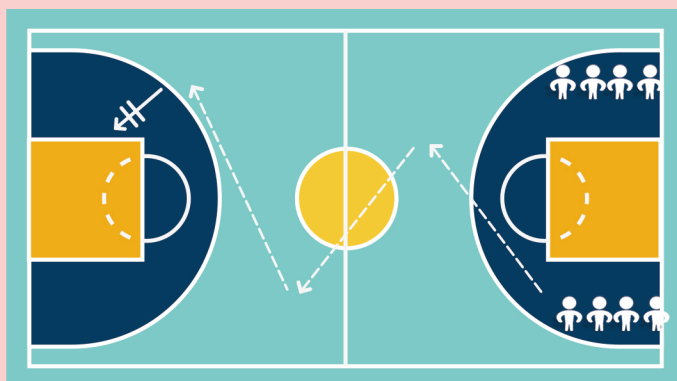


两线快攻（5次传球、3次传球）+上篮：

组织教法：两人一组，底线排队，持球学员在左侧，无球学员在右侧。（如图2所示）

教学教法：教练吹哨后持球学员传球给无球学员后两名同学同时向前推进，传球时嘴里喊出传球次数，到5次之后由右侧学员接球完成三步上篮，左侧学员抢篮板球之后两名学员回位置交叉排队。每名学员上篮两次后换成3次传球持续练习。

注：5次传球时要求学员接到球之后快速去做传球，传球要有提前量，让接球人有一个舒服的接球点；3次传球时要求学员传球后的跑动速度加快，传球依然要有提前量，最后一次学员接到球后调整脚步完成上篮，不要走步违例。（每名学员上篮4次）

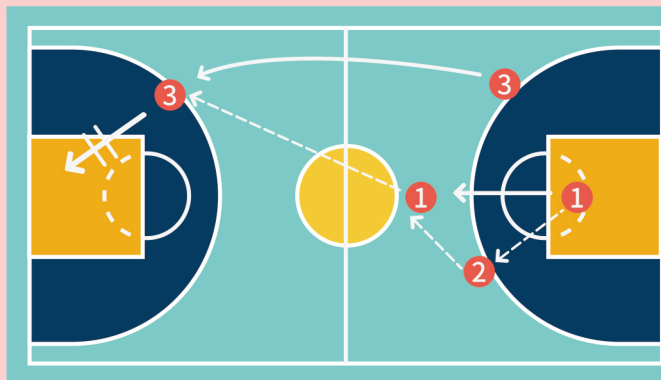


三线传接球+投篮/上篮：

组织教法：三人一组，分别站在指定位置。（如图3所示）

教学教法：球从1号学员位置发起，传球给左侧2号学员后，2号学员立刻传回，此时3号学员快速跑到篮筐一侧接到1号学员传球后完成三步上篮。同组学员交换位置，每名学员都要跑一组。（一组投篮，一组上篮）

注：传球速度要快，快下同学跑动速度也要快，接到球后不要出现走步为例。



重点部分

>>>>>> 25分钟

顺步，交叉步突破衔接上篮

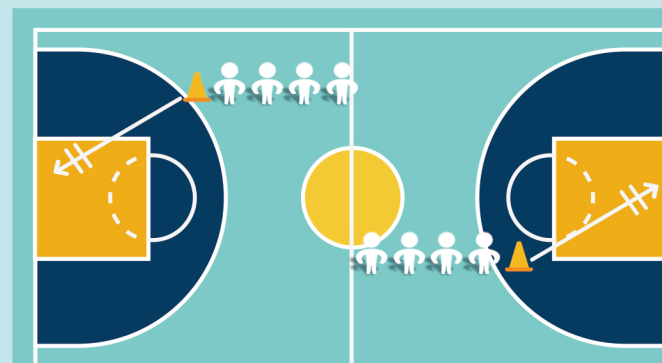
组织教法：学员在标志桶位置向后排队，依次完成训练动作。（如图4所示）

教学教法：

顺步：学员面向标志桶位置做三威胁准备姿势，顺步突破向右侧突破时，左脚为中轴脚，右脚向标志桶右侧斜跨一大步的同时压肩降重心，将球向右脚尖前方放球加速突破完成三步上篮。向左侧突破同理。

交叉步：学员面向标志桶位置做三威胁准备姿势，交叉步向右侧突破时，右脚为中轴脚，左脚向标志桶右侧跨出一大步的同时压肩降重心，将球向左脚尖前方放球加速突破完成三步上篮。向左侧突破同理。

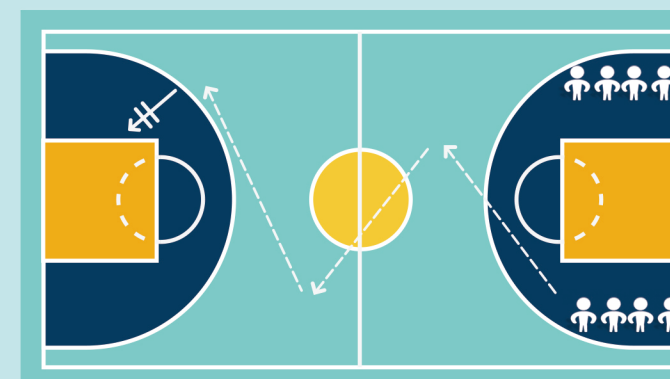
注：完成突破后抬头观察篮筐的距离完成三步上篮，顺步练习5分钟，交叉步练习5分钟。



行进间传球突分练习（行进间双手胸前传球，最后一次接球顺步交叉步突破衔接一步急停传球给队友投篮）

组织教法：两两一组，分别从底线位置排队，左侧学员持球，右侧学员无球。（如图5所示）

教学教法：教练吹哨两名学员完成三次行进间双手胸前传球，右侧学员到达标志桶1位置时左侧学员就要迅速跑到标志桶2的位置准备接球投篮，右侧学员完成顺步突破过掉标志桶后传球分给站在标志桶2位置的学员，左侧学员接到球后完成投篮，投完篮两名



同学交换位置排队。

注：两名学员需要全程跑动起来到达指定位置，注意力集中在篮球上，顺步突破分球练习两组，交叉步突破分球练习两组。

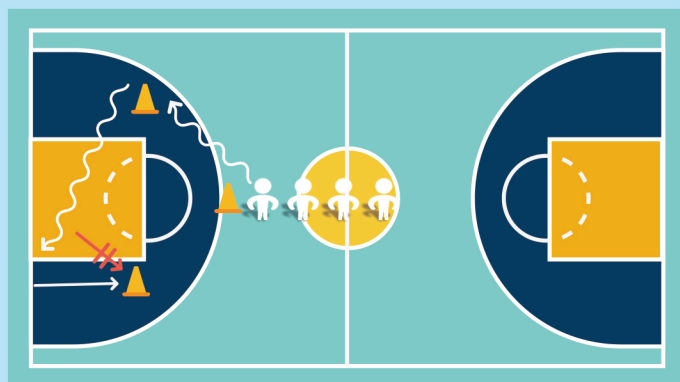
游戏

>>>>>> 10分钟

计时定点投篮：

全体学员持球在三号线顶弧排成一纵队，在场地上放一个锥桶，教练在篮下底线持一个锥桶，第一名学员一手运球，一手把锥桶运送给教练，教练将锥桶随意推至三分线内任意位置，学员变向运球至锥桶位置投篮，自投自抢返回队尾继续进行，以此类推

要求：自投自抢，迅速返回队尾，三分钟之内投进10个篮，未达标所有队员以小兔子跳



比赛部分

>>>>>> 25分钟

规则讲解：

赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。

要求：讲究团队配合，多传球，不要出现二次运球违例，走步违例。

比赛：全场2v2，3v3

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两线快攻,三线传接球还有突破分球的练习了,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影结束。

喊口号:

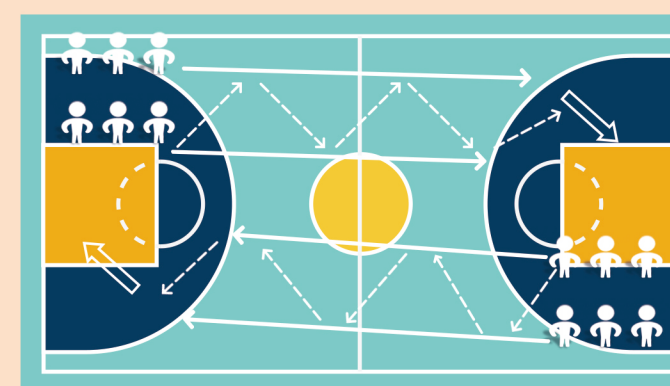
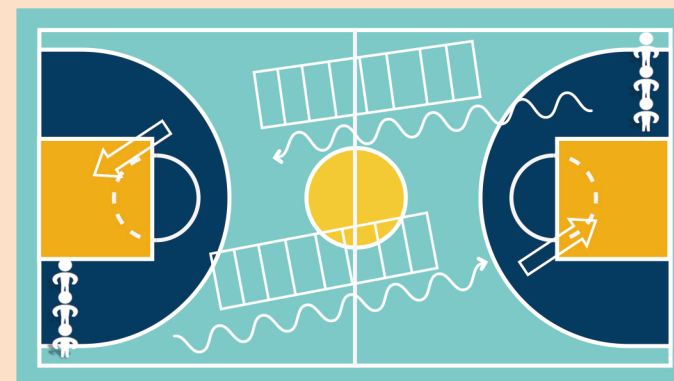
3.2.1~one two three best~

过渡部分

>>>>> : 10分钟..... 

敏捷梯运球结合脚步训练:

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

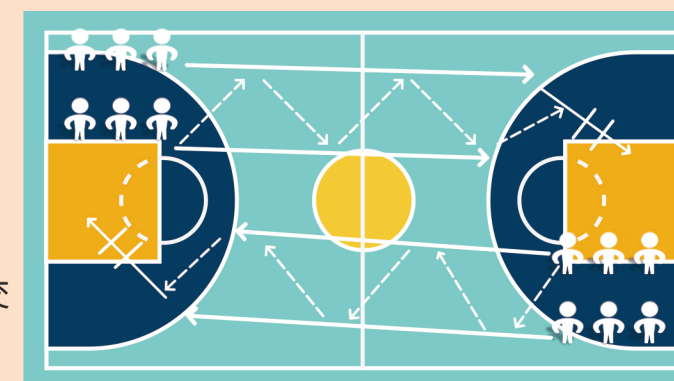


行进间双手胸前5次传接球+急停投篮:

- (1) 学员按水平两两分成一组,两两相对间距4米。
- (2) 内侧球员持球,要求队员在行进中保持3~4米的传球距离做侧身跑传球训练,传球要求短平快,第五次传球后在肘区急停投篮。
- (3) 两组同时进行,完成后到对面队尾排队,并交换内外位置。
- (4) 8分钟连续传球训练为一组,练习2组。

行进间双手击地5次传接球+高手上篮:

- (1) 学员按水平两两分成一组,两两相对间距4米。
- (2) 内侧球员持球,要求队员在行进中保持3~4米的传球距离做侧身跑击地传球,第五次传球后外侧学员高手上篮终结并抢篮板。
- (3) 两组同时进行,完成后到对面队尾排队,并交换内外位置。
- (4) 8分钟连续击地传球训练为一组,练习2组。



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:

- 手递手传球练习
- 多人夹击下的快速出球练习
- 三线快攻
- 全场3v2

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

Lesson 12

Do Your Best >>>

两线快攻与突破分球练习

基本部分

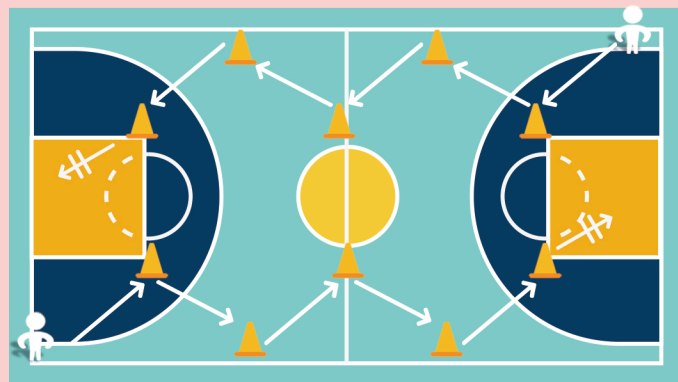
>>>>>>  : 15 分钟

顺步突破衔接上篮

- (1) 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- (2) 学员做顺步突破运球依次过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。以外侧脚为轴，侧身压肩，先向内侧迈同侧脚，同侧手堆放球。运球至下一个障碍物面框一步急停，以此类推，最后上篮终结。
- (3) 上篮后抢篮板球，落位对侧底角队尾。
- (4) 全场一圈为一组，练习3~5组。

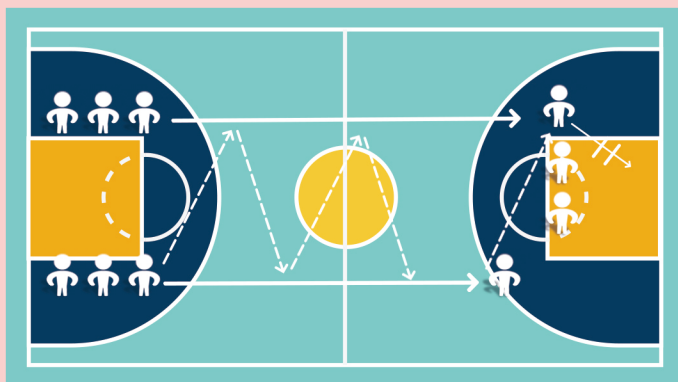
交叉步突破衔接上篮

- (1) 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- (2) 学员做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。以右侧脚为轴，侧身压肩，先向右侧迈左脚，右手向前堆放球。运球至下一个障碍物面框一步急停，换方向换脚，以此类推，最后上篮终结。
- (3) 上篮后抢篮板球，落位对侧底角队尾。
- (4) 全场一圈为一组，练习3~5组。



行进间传球突分投篮训练

- (1) 学员按水平两两分成一组，两两相对间距4米。
- (2) 内侧球员持球，要求队员在行进中保持3~4米的传球距离，传球要求短平快，传球三分线位置时，内侧球员突破到篮下分球至外侧45度角学员，接球后投篮。
- (3) 两组同时进行，完成后到对面队尾排队，并交换内外位置。
- (4) 8分钟连续传球突分训练为一组，练习2组。



全场2V2练习

- (1) 学员按水平分成两人一组，两侧底线各三组。
- (2) 攻防交替，进攻方两线传球至三分线位置，通过观察，可以选择突破、突分、传切等方式进攻，进球的一分。
- (3) 进攻有二次篮板，被抢断或者失误回合结束，进攻方直接底线排队，防守方变进攻方两线传球去对面。
- (4) 任意组合先得6分，训练结束。

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

彩虹争霸战:

场地：利用整个篮球场。

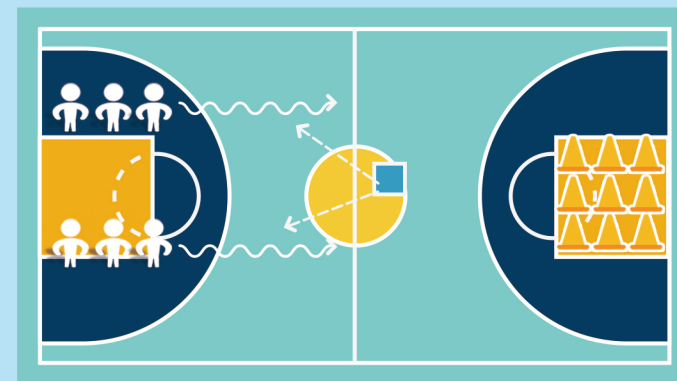
方法：

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。

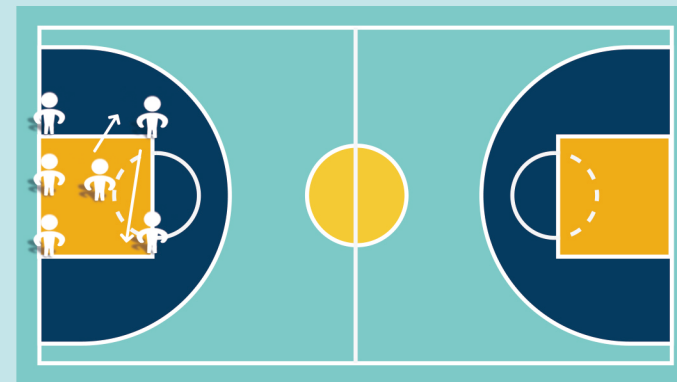


重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

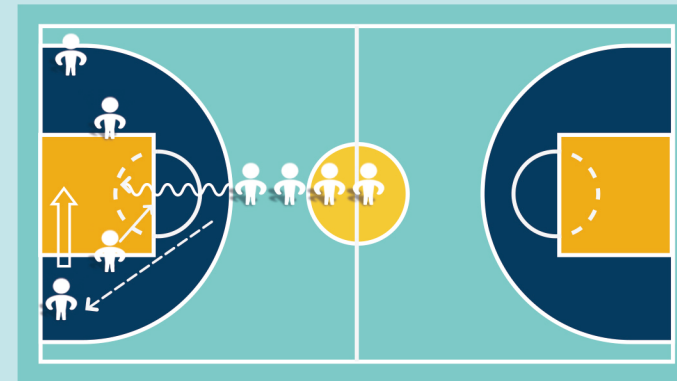
手递手传球练习（8字围绕传球）

- (1) 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- (2) 保持三角站位。
- (3) 手递手传球，给谁传球就从谁的身后绕到前面，持球人主动手递手传球给对侧队友，以此类推。
- (4) 练习3~5组。



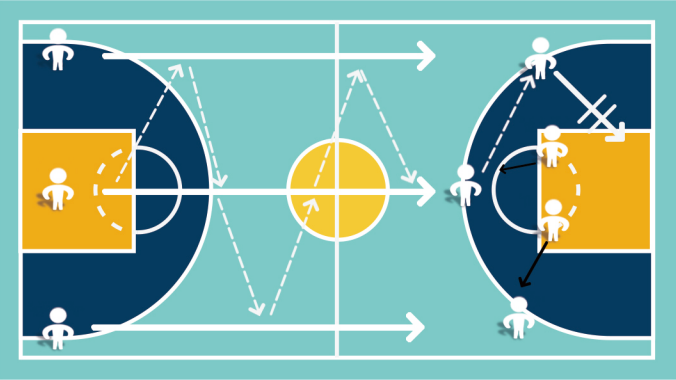
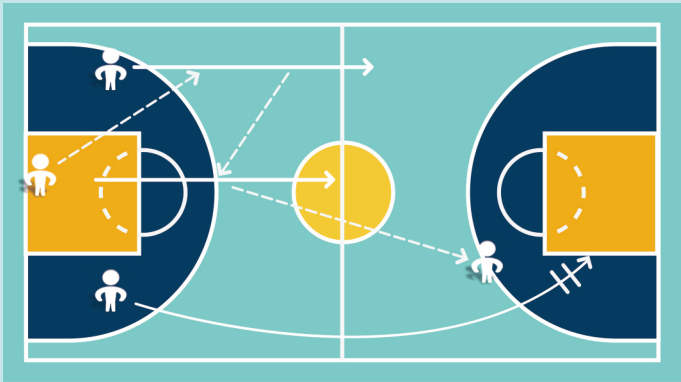
多人夹击下快速出球练习

- (1) 学员弧顶排成一队。
- (2) 三秒区两侧落位防守学员，底角了两侧落位接球队员。
- (3) 弧顶学员运球突破，遇到两侧防守学员夹击，迅速将球分给底角学员。
- (4) 底角学员接球后投篮。



三线快攻（三线三次）：

- (1) 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- (2) 训练开始三人同时向进攻方向跑动。
- (3) 中间学员一传给左侧学员，左侧学员接球后回传给中间学员，中间学员接球后长传给右侧快下学员，接球后上篮，中间学员跟随抢篮板。
- (4) 每次做完三个人顺次交换位置，每组3次。



全场3V2：

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

比赛部分



规则讲解：

- 1.按水平平均分成两组
 - 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
 - 3.比赛部分（采取球过半场防守；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4V4

结束部分



拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握全场3打2的机会选择，能够清晰的理解防守人处于什么情况下选择突破，什么情况下选择传球。希望课下同学们能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~