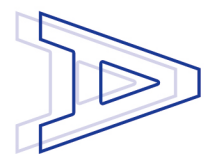
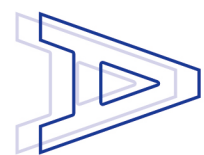


老生版(下)

07青少年 篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育





目录

Lesson1 01

Lesson2 03

Lesson3 06

Lesson4 09

Lesson5 12

Lesson6 15

Lesson7 18

Lesson8 21

Lesson9 23

Lesson10 26

Lesson11 29

Lesson12 32

Lesson13 35

Lesson14 37

Lesson15 40

Lesson16 42

Lesson17 45

Lesson18 48

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

原地双手高、低运球和高低运球变换、
行进间双手高、低运球和高低运球运球变换
行进间一步、两步急停投篮
全场Z字体前变向、背后运球衔接急停投篮

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)。
- (3) 教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。
纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。
- (4) 教练介绍篮球的基本常识。
· 原地双手高、低运球和高低运球变换、行进间双手高、低运球和高低运球运球变换
· 行进间一步、两步急停投篮
· 全场Z字体前变向、背后运球衔接急停投篮
· 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

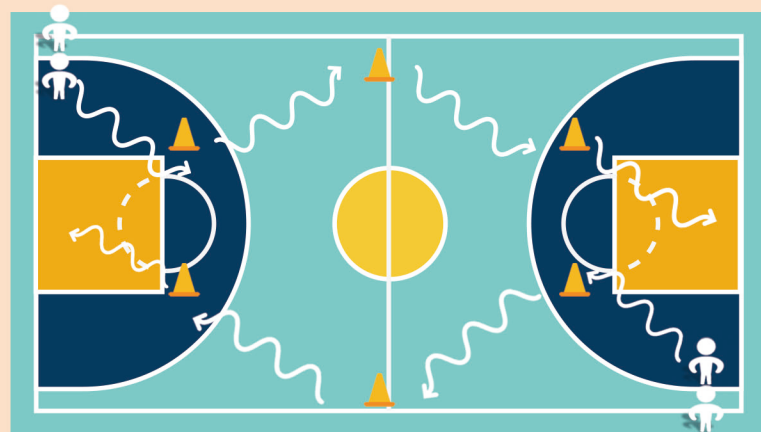
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

原地双手高、低运球和高低运球变换、
行进间双手高、低运球和高低运球变换:

1. 用标志碟将12人分两列散开, 两两相对。
 2. 目视前方, 后背挺直, 两球分别落在两脚前面。(5-10分钟)。
- 易错点: 目视前方, 而不是眼睛盯着球; 手部控制球的位置是手指而不是手掌心; 球的落点分别坐在左右两脚的脚尖前面, 而不是都落在中间。

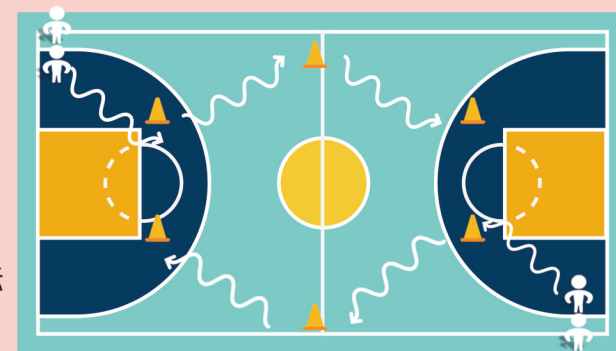


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

行进间运球一步、两步急停动作:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 运球一步急停: 运球至第一个标志碟处, 双脚同时跳停。
3. 动作要领: 双脚同时跳停, 将球拿稳。
4. 易错点: 一步急停时双脚不是同时落地; 急停时球没拿稳。
5. 运球两步急停投篮: 以向右侧运球为例, 运球至第一个标志碟处, 左脚向前跨出一步, 随后右脚跟上并将球停住。
6. 易错点: 停球时脚下没有挺稳, 造成走步。(8组)



▲: 标志碟 🧑: 学员 ~: 运球方向

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

丢手绢:

场地: 利用整个篮球场(半个篮球场)。

方法: 所有人手拉手围成大圆圈并坐下。

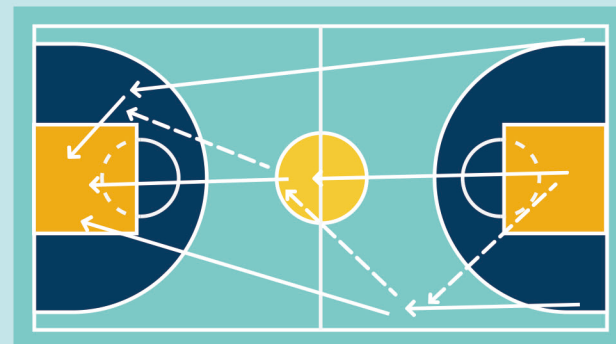
游戏开始: 教练在圈外运球, 将球放到一位同学的身后就离开, 同学发现后运球在圈外追教练, 追上时同学可以将球扔掉教练捡球反追, 同学此时可以做回空位, 若没有追上, 教练坐在空位, 则同学可以重复教练的方式再找一名同学, 放在其身后。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

全场Z字体前变向、背后运球衔接急停投篮:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 体前变向: 运球前进中, 右手按拍球的右后上方, 使球从自己的体前右侧反弹到左侧前方, 同时右脚蹬地向前跨出, 上体左转, 用肩保护好球, 换左手运球, 向前推进。这个动作需要有较强的控制能力, 还需要手脚的协调配合。
· 易错点: 球的变向不明显、手脚不够协调、球变向后向前推进脚步跟不上不连贯。
1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 背后运球: 以右手运球, 向左侧变向为例。变向时, 右脚在前, 右手将球拉到右侧身后, 迅速转腕拍接球的右后方, 将球从身后拍按至身体的左侧前方, 然后按左手运球, 左脚向前, 加速前进。
右手将球拉至右侧身后时要以肩关节为轴, 并迅速转腕拍按球的球的右后方。
易错点: 运球的位置离身体太远, 球的反弹高度太高。背后变方向时出现挺腹动作, 手脚配合不好, 手按拍球的部位不对。



比赛部分

>>>>> : 25 分钟

- L2 规则讲解:
- 防守时不允许打人、拉人、推人
 - 比赛: 全场3v3 全场4v4
 - 赛前礼仪: 双方球员相互致意 (向对方学习)

结束部分

>>>>> : 5 分钟

- 拉伸:
- 蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
- 课后总结:
- 通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握背后运球了,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
- 喊口号:
- 3.2.1~one two three best~教练再见,爸爸妈妈辛苦了!

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

双手胸前、击地传球(三人至多人接力、高频率)
复习全场Z字体前变向、背后运球衔接急停投篮
防投篮练习、防守脚步练习、
全场Z字滑步(快速、追逐)

准备部分

>>>>> : 10 分钟

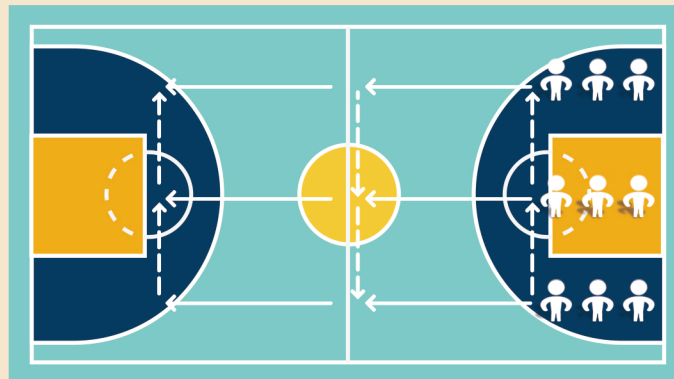
- 课堂常规:
- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
 - (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)。
 - (3) 教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求: 集合时,动作迅速,到达指定地点。
纪律: 教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。
 - (4) 教练介绍本节课的基本内容:
 - 双手胸前、击地传球 (三人至多人)
 - 复习全场Z字体前变向,背后运球衔接急停投篮。
 - 防投篮练习,防守脚步练习,全场Z字滑步
 - 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

过渡部分

>>>>> : 10 分钟

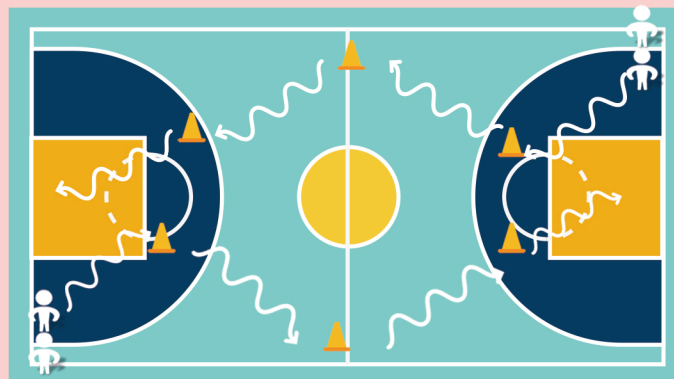
- 双手胸前、击地传球 (三人至多人):
1. 胸前传球: 一二三一二三报数分成三排。三排交替传球每人距离保持一米双脚打开与肩同宽把球放在胸前上腿用力将球推出去不要把球放在地上一第定要练熟,动作流畅、舒展。(5组)
(如果是左撇子,一先迈左脚)
 2. 双手击地传球: 两脚打开与肩同宽目视前方跟进间双手胸前传球是基本一致的动作,但是注意一个细节就是球落到地的哪里,我们一定要记着落在传球的三分之二处接球人的三分之一处然后向下发力还有四指冲向接球人的三分之一处。(5组)



基本部分

>>>>> : 15 分钟

- 复习全场Z字体前变向,背后运球衔接急停投篮:
1. 学员按水平分成两两一组从底角出发。
 2. 进攻学员分别通过①运球衔接体前变向运球、③运球衔接背后运球依次过Z字型障碍路线,防守学员与进攻学员保持半臂距离(面向进攻学员,背对篮筐)用横滑步跟防。运球至障碍物变向时防守学员保持低重心,最后一个障碍物过人后加速推放球两步急停投篮,自投自抢后运球至另一次队尾排队。
 3. 全场一圈为一组,练习3组。



游戏

>>>>> : 10 分钟

- 冰人游戏:
- 练习方法: 学生分散在全场内,指定其中两人传球。游戏开始,被指定的传球者相互跑动中传球,并随时用球触及其他学生,被触及者冻住,其余同学可以摸被冻球员随后解冻,直至全部被冻住,游戏结束。

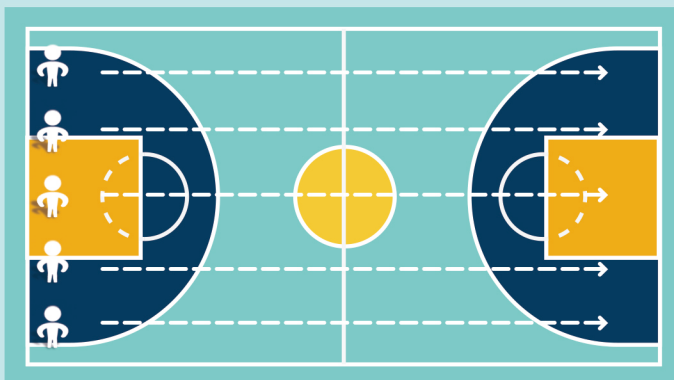
重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

防投篮练习, 防守脚步练习, 全场Z字滑步:

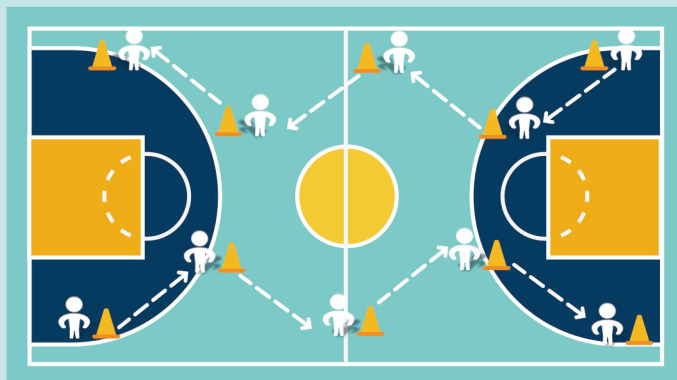
·防投篮、防守脚步练习

由两脚平行站立姿势开始, 向左侧滑步时, 左脚向左(移动方向)迈出的同时, 右脚蹬地滑动, 跟随左脚移动, 并保持屈膝降低重心的姿势, 上体微向前倾, 两臂(根据进攻者的情况)张开, 抬头注视对手。(8组)



·防投篮、防守脚步练习

由两脚平行站立姿势开始, 向左侧滑步时, 左脚向左(移动方向)迈出的同时, 右脚蹬地滑动, 跟随左脚移动, 并保持屈膝降低重心的姿势, 上体微向前倾, 两臂(根据进攻者的情况)张开, 抬头注视对手。(8组)



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

比赛开始前分成红蓝两队, 分别站一排面对面站, 然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足

比赛: 2v2 或 3v3

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经掌握防投篮练习, 防守脚步练习, 全场Z字滑步练习, 以及初步了解场地和比赛规则, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 运球不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

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 >>>

原地双手交替运球、行进间双手交替运球
复习防投篮练习、防守脚步练习
全场Z字滑步(快速、追逐)
行进间传球练习(静止传移动)
突破分球练习(移动传静止)

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规:

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

·原地双手交替运球、行进间双手交替运球

·复习防投篮练习、防守脚步练习、全场Z字滑步(快速、追逐)

·行进间传球练习(静止传移动)、突破分球练习(移动传静止)

·静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿 第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

第五节: 见线折返跑

过渡部分

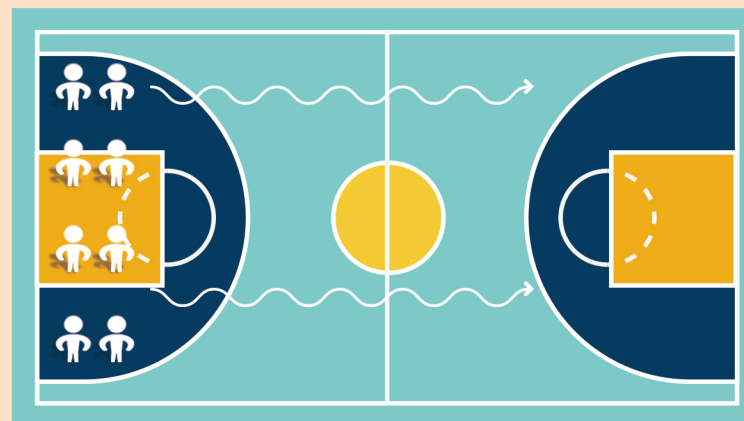
>>>>>>  : 10 分钟

原地双手交替运球、行进间双手交替运球:

教学教法: 双手不同节奏的运球, 一上一下持续练习

注: 原地1分钟一组, 持续练习三组

行进间运球来回算一组, 持续练习三组



基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

复习防投篮练习、防守脚步练习、全场Z字滑步（快速、追逐）：

1.防投篮练习

教学教法：从底线位置加速跑到标志桶位置后小碎步减速，重心压低，手张开，防对方投篮。

2.防守脚步练习

教学教法：防守侧滑步、前交叉步、小碎步练习，每项练习三组

全场Z字滑步

教学教法：按照标志桶顺序去完成Z字形的滑步训练，重心压低，手臂打开，前脚跨大步，后脚快速蹬地跟随。

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

拍球拍手：

方法：教练持球学员无球站一排，学员根据教练拍球次数去完成拍手次数，教练拍一球学员迅速拍一次手，反应速度要快，如果教练的球没有落地学员拍手，那学员淘汰，最后看哪名学员能够获胜。

惩罚：淘汰的学员10个蹲起

重点部分

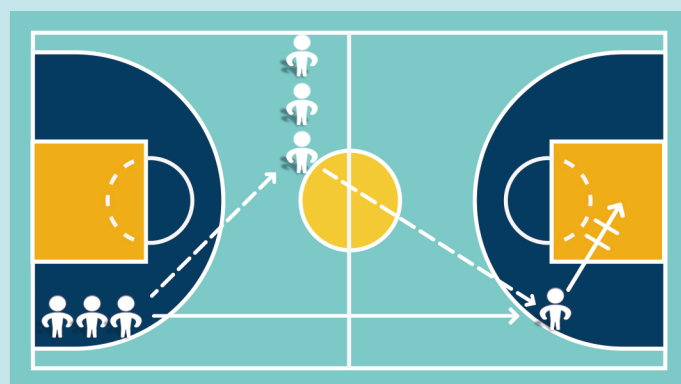
>>>>>>  : 25 分钟

行进间传球练习（静止传移动）、突破分球练习（移动传静止）：

行进间传球练习

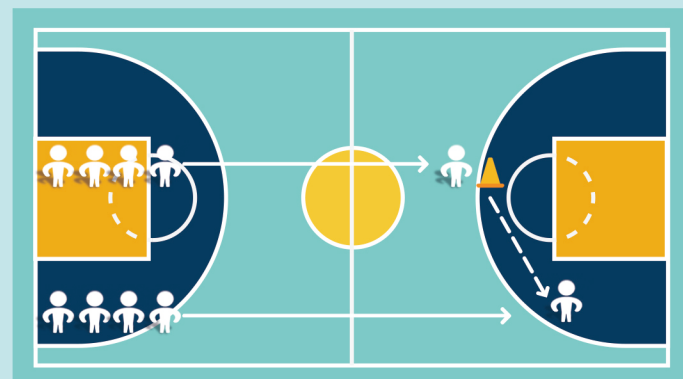
教学教法：持球人将球传给无球人后快速向前跑动，接到传球后完成投篮。

 :锥桶
 :学员
 :学员跑动方向



突破分球练习

教学教法：持球人行进间加速运到锥桶前完成突破后，将球传给无球人，无球人接球完成投篮。（每人5组）



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

讲究团队配合，多传球，不要出现二次运球违例，走步违例。

比赛：全场3v3 全场4v4

赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握行进间传球练习（静止传移动）、突破分球练习（移动传静止）的练习了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

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

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

运球急停急起、突破分球练习(移动传静止)
 行进间直线加速衔接体前变向运球
 复习行进间传球练习(静止传移动)、
 全场Z字体前变向、影子防守、防守积极
 背后运球衔接行进间上篮练习(运球全速跑)

准备部分

>>>>> ⌚ : 10分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 运球急停急起、行进间直线加速衔接体前变向运球
- 复习行进间传球练习(静止传移动) 突破分球练习(移动传静止)
- 全场Z字体前变向、背后运球衔接行进间上篮练习(运球全速跑、影子防守、防守积极)
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

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

过渡部分

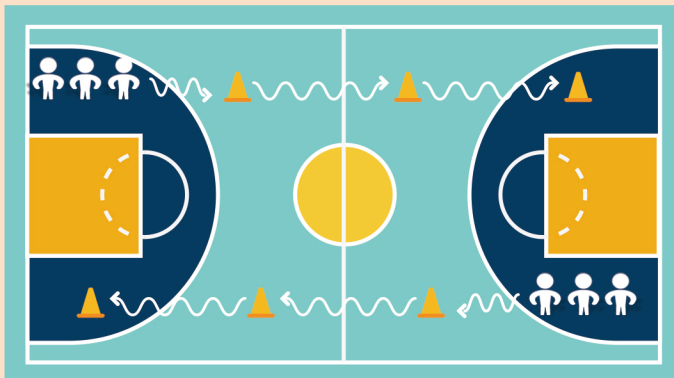
>>>>> ⌚ : 10分钟

运球急停急起:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 急停急起: 右手为例, 运球至第一个障碍物, 降低重心, 左脚在前右脚在后, 球落在右脚脚尖附近, 左手向前抬起保护球, 目视前方, 大力运球两次加速至下一障碍物。(折返为一组, 每个人做三组。)

行进间直线加速运球衔接体前变向运球:

加速运球到锥桶, 然后快速衔接体前变向。
 折返为一组, 每个人做三组。



基本部分

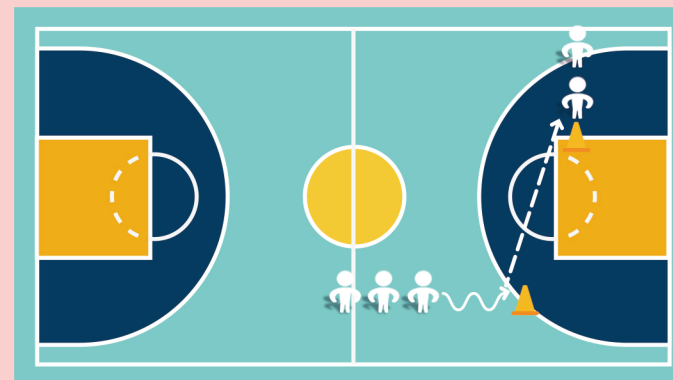
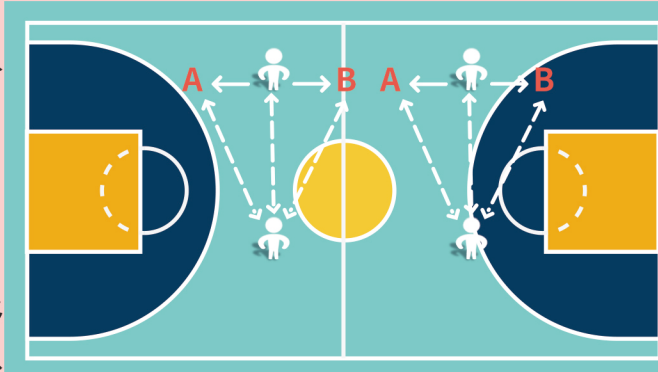
>>>>> ⌚ : 15分钟

复习行进间传球练习

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。



突破分球练习:

组织教法: 学生分成AB两组, A组持球在中线锥桶, B组在左侧锥桶。A组向前方锥桶运球进行突破, 突破后将球传给B组同学。B组同学接球后完成投篮然后抢篮板拿球去A组排队, A组同学突破传球后去B组排队。10*组

游戏

>>>>> ⌚ : 10分钟

抱团取暖:

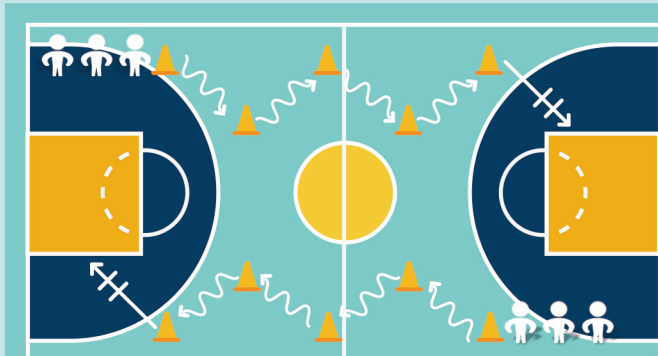
学员在三分线内随意跑动, 当教练喊出口令数字时, 学员按照指令抱在一起, 没有组到队的同学10个蹲起。

重点部分

>>>>> ⌚ : 25分钟

全场Z字体前变向、背后运球衔接行进间上篮练习:

学员在底线排队, 教练吹哨后第一组同学出发完成Z字体前变向, 过掉最后一个完成上篮, (Z字体前变向3组, 背后运球3组)



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

比赛:

- 1赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组
- 2赛前礼仪 (相互学习)
- 3球权 (跳球, 猜拳)
- 4比赛: 全场3V3或4V4
- 5赛后讲一下优点和不足

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

- 蝴蝶式
- 坐位体前屈
- 跨栏步
- 跨栏步平躺
- 海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握了运球急停急起、行进间直线加速衔接体前变向运球。复习行进间传球练习、突破分球练习, 全场Z字体前变向、背后运球衔接行进间上篮练习。希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 运球不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best >>>

原地后转身运球、胯下运球、行进间后转身运球、胯下运球
复习全场Z字体前变向、背后运球衔接行进间上篮练习(运球全速跑、影子防守、防守积极)
顺步、交叉步练习、摆脱后接球顺步突破投篮

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 原地后转身运球、胯下运球, 行进间后转身运球、胯下运球;
- 复习全场Z字体前变向、背后运球衔接行进间上篮练习(运球全速跑、影子防守、防守积极);
- 顺步、交叉步练习, 摆脱后接球顺步突破投篮。
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

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

原地后转身运球、胯下运球, 行进间后转身运球、胯下运球:

1、原地后转身运球、胯下运球:

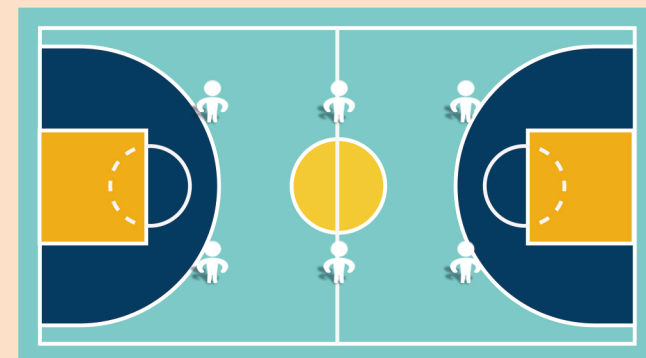
学员均分成两排面对面站立, 持球三威胁姿势准备; (如下图所示) 原地后转身运球: 两脚左右开立、重心下降、屈膝下蹲、后转身180度、蹬转快、重心稳、明确转身方向, 徒手拍球转身练习、原地后转身运球练习, 拉球转身要协调配合。

原地胯下运球:

先将左脚向前跨出一步, 有右手将球从胯下弹至左手, 再用左手顺原路将球弹回右手; 换脚、换手后动作一样。要求: 控制好球的落点手指手腕发力。

练习方法: 15次x双手x两组

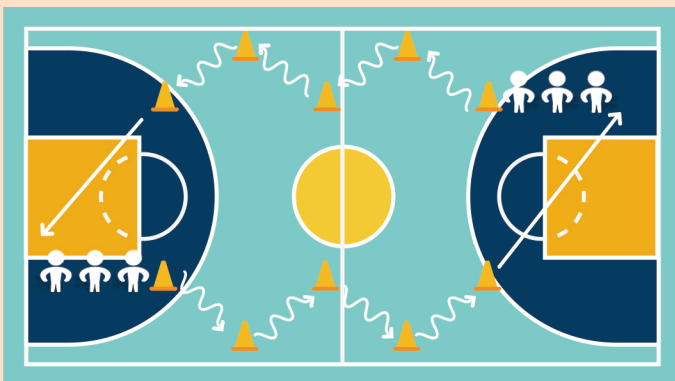
-  : 运球方向
-  : 学员
-  : 障碍物
-  : 移动路线



2、行进间后转身运球、胯下运球：

在场地摆放Z字标志桶，学员均分成两排底线对面站立，持球学员从底线运球（右手为例）至锥桶前做后转身、转身后换手运球至下一个标志桶做后转身；胯下运球，运球至标志桶前做胯下运球，胯下运球后换手运球至下一个标志桶做胯下运球，依次类推。（如下图所示）

练习方法：每项练习两组，全场一圈为一组。



基本部分

>>>>>> 15 分钟

复习全场Z字体前变向、背后运球衔接行进间上篮练习（运球全速跑、影子防守、防守积极）：

学员均分成两排底线对面站立，两人一组，一人进攻一人防守；

1、体前变向：以右手运球为例，运球前进中，右手按拍球的后上方，使球从自己的体前右侧反弹到左侧前方，同时右脚蹬地向前跨出，身体左转，用肩保护好球，换左手运球，向前推进衔接三步上篮。

要求：要有控制球的能力、手脚协调配合、变向后要加速运球，防守积极。

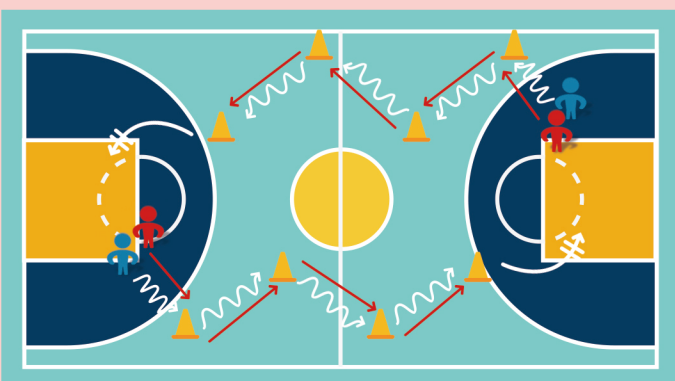
易错点：球的变向不明显、手脚不够协调、球变向后向前推进脚步跟不上不连贯。

2、背后运球：以右手运球向左侧变向为例，变向时，右脚在前，右手将球拉到右侧身后，迅速转腕按拍球，将球从身后拍按至身体的左侧前方，然后按左手运球，左脚向前，加速前进衔接三步上篮。

要求：右手将球拉至右侧身后时要以肩关节为轴，并迅速转腕按拍球的球的右后方，变向后加速运球，防守积极。

易错点：运球的位置离身体太远，球的反弹高度太高。背后变方向时出现挺腹动作，手脚配合不好，手按拍球的部位不对。

练习方法：每项练习3-4组，全场一圈为一组。



游戏

>>>>>> 10 分钟

钻石山寻宝：

各种颜色锥桶排成一个圈，学员围绕运球走，教练随即口令，运球中马上抢锥桶，没抢到的淘汰。

重点部分

>>>>>> 25 分钟

顺步、交叉步练习，摆脱后接球顺步突破投篮：

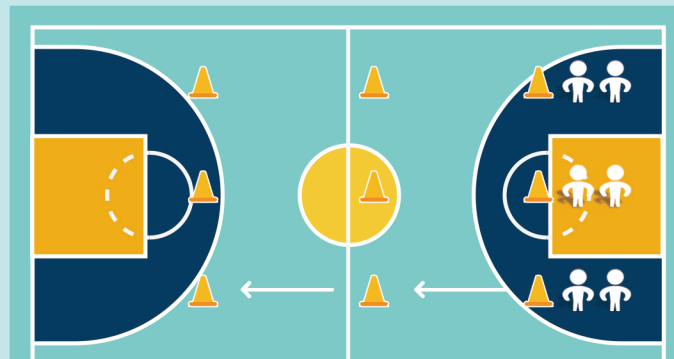
学员均分成三组站在球场的底角（如图所示）

1、顺步：加速跑至障碍物做一步急停，以右侧突破为例，右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出。

2、交叉步：加速跑至障碍物做一步急停，以右侧突破为例，左脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出。

要求：确认好轴心脚，突破时蹬地有力，第二次加速蹬地要迅速。

练习方法：每项练习3-4组。



学员：学员 标志桶：标志桶 学员移动方向：学员移动方向 运球方向：运球方向

3、摆脱后接球顺步突破投篮：

学员均分成两组，分别在三分线顶弧和45°角站队，左侧学员持球，右侧学员向右侧做摆脱，摆脱后接左侧学员的传球，接球做三威胁启动姿势，右脚向外侧做顺步、后脚发力、快速蹬地运球、同时侧身倒肩、右手顺势运球一次后做投篮。（如下图所示）

要求：身体降低重心，球往前放，护球手拿起，抬头看前方，右脚迅速衔接上，屈膝蹬地，双手合球做投篮时动作协调。

练习方法：两人一组，累计12个球。

比赛部分

>>>>>> 25 分钟

比赛：

3v3或4v4

1.按水平均分成两组

2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）

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

4.赛后致意（握手致意）

5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

结束部分

>>>>>> : 5 分钟..... 

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握顺步、交叉步练习,摆脱后接球顺步突破投篮。希望下节课同学们能更好的熟练掌握,摆脱后接球顺步突破投篮做的不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 6

Do Your Best ▶▶▶

- 1、原地左右手单手高、低运球衔接运球冲刺跑
- 2、复习摆脱后接球投篮、摆脱后接球顺步突破投篮
- 3、两线快攻击地传球、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) 教练介绍本节课的基本内容。

- 原地左右手单手高、低运球衔接运球冲刺跑;
- 复习摆脱后接球投篮、摆脱后接球顺步突破投篮;
- 两线快攻击地传球、胸前传球。
- 静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

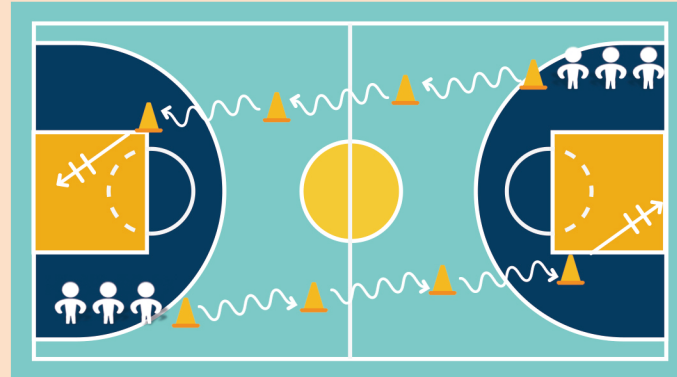
- 第一节:高抬腿 第二节:后踢腿
第三节:横滑步 第四节:碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟..... 

原地左右手单手高、低运球衔接运球冲刺跑:

- (1) 学员均分成两组,站在球场对角两侧。
- (2) 右手运球至障碍物前三威胁姿势原地运球,三次高运球衔接三次低运球然后向前堆放球加速至下一个障碍物,依次类推。
- (3) 最后一个障碍物突破后加速堆放球两步急停投篮,自投自抢后运球至另一次队尾排队,用左手返回。
- (4) 全场一圈为一组,练习3组。

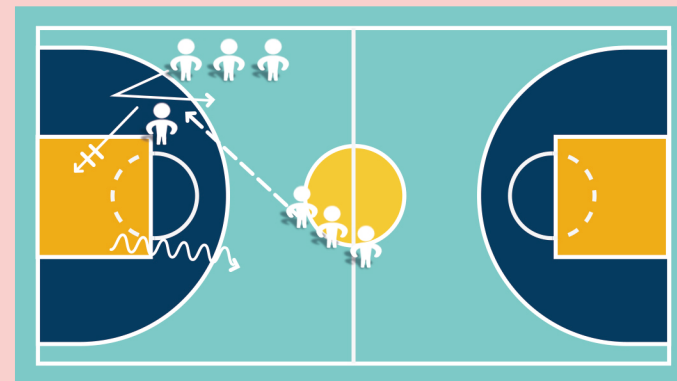


基本部分

>>>>>> : 15 分钟..... 

1、复习摆脱后接球投篮:

- (1) 学员均分成两组,右侧45°一组不持球做摆脱防守要球投篮。
- (2) 一组学员在弧顶持球做传球。
- (3) 教练在右侧45°作配合性防守,学员先向下线带动防守,突然蹬地向反方向45°角位置跑动要球,接弧顶传球两步急停投篮。
- (4) 自投自抢运球至弧顶队员队尾,弧顶传球后跑至右侧队员队尾。
- (5) 累计进球6个为一组,练习2-3组。



2、摆脱后接球顺步突破投篮:

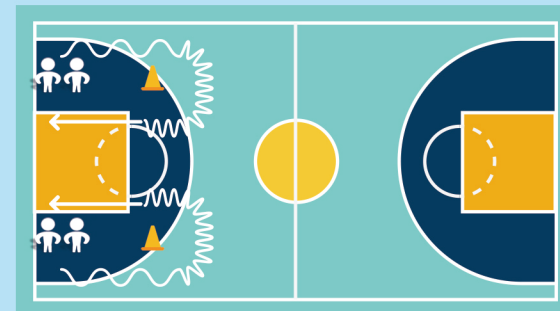
- (1) 学员均分成两组,右侧45°一组不持球做摆脱防守要球顺步突破投篮。
- (2) 一组学员在弧顶持球做传球。
- (3) 教练在右侧45°作配合性防守,学员先向下线带动防守,突然蹬地向反方向45°角位置跑动要球,接弧顶传球顺步突破两步急停投篮。
- (4) 自投自抢运球至弧顶队员队尾,弧顶传球后跑至右侧队员队尾。
- (5) 累计进球6个为一组,练习2-3组。

游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

肘区投篮赛:

- 场地:利用整个篮球场
- 方法:
 - 1.学员按水平分成两组,分别站在底线运球出发,至肘区锥桶位置进行投篮
 - 2.投篮后自投自抢,讲求手递手传给下一名排队学员
 - 3.先投进5个球的组为胜



重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

两线快攻击地传球、胸前传球：

两线快攻击地传球：

(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。

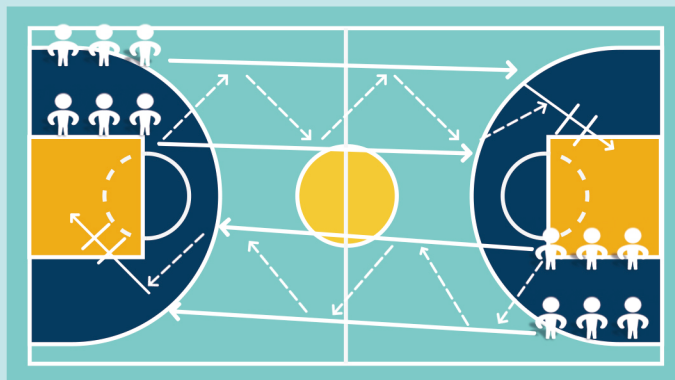
两线快攻胸前传球：

(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1组。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

全场4V4

1.按水平均分成两组

2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）

3.比赛部分（严谨吹罚，允许一次走步和二次运球）

4.赛后致意（握手致意）

5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握两线快攻传球的内容，能够很好的打成快攻，但是还是会出现掉球的情况。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best >>>

1. 运球急停后撤衔接降重心加速、体前变向加速
2. 行进间上篮、运球加速跑衔接行进间上篮
3. 进攻脚步+行进间上篮练习(有防守)

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规：

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 运球急停后撤衔接降重心加速、体前变向加速

· 行进间上篮、运球加速跑衔接行进间上篮

· 进攻脚步+行进间上篮练习(有防守)

· 静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

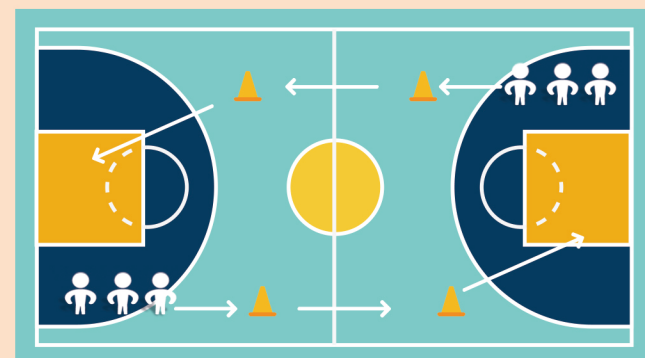
运球急停后撤衔接降重心加速、体前变向加速：

学员分成两组，分别在障碍物后面排队，抛球三威胁基本姿势，利用刺探步结合交叉步到第二个锥桶做急停、后撤、垫步加速三步上篮。

（基础好的班级可做）

要求：运球时注意抬头观察，加速时充分蹬地发力，三步上篮脚步交代清晰。

10次/组，做3组



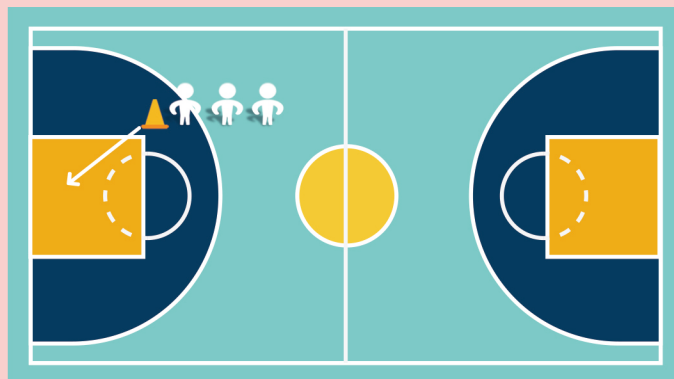
基本部分

>>>>> : 15 分钟

行进间三步上篮:

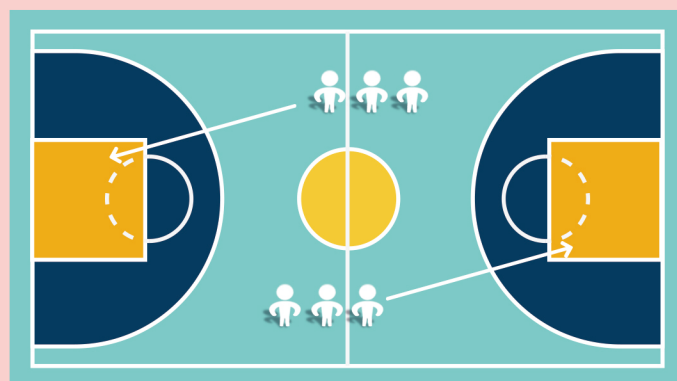
1.首先做三步上篮分解动作,要求左脚在前右脚在后站位,右手拍球的同时右脚向前迈出第一步跨步合球,第二步小一些向下蹬地发力的同时抬头看框出手打板投篮。让孩子牢牢记住“一大二小三高跳”的口诀。

2.行进间运球结合三步上篮练习。
10次/组,3组



运球加速跑衔接三步上篮:

把学员分成两组,以全场为例,从中线出发,加速运球上篮终结。
5次/组,4组



游戏

>>>>> : 10 分钟

运球拔河:

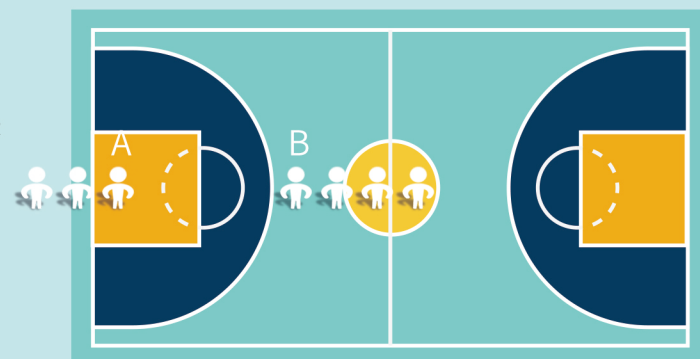
两人一组,一手运球一手拉着对方,双脚不能动,被拉动者为输的一方,接受惩罚,5个蹲起

重点部分

>>>>> : 25 分钟

进攻脚步+行进间上篮练习:

A组持球B不持球
A传B,A上去防守,B用刺探步、交叉步突破上篮。A抢篮板。
每人上进10个球为胜



比赛部分

>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

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

结束部分

>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握了三步上篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,做的不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

- 1.原地双手高低运球变换(对抗)
行进间双手高低运球变换(对抗)
- 2.复习进攻脚步+行进间上篮(有防守)
- 3.行进间低手上篮、
运球加速跑衔接行进间低手上篮

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

·原地双手高低运球变换(对抗)、行进间双手高低运球变换(对抗)

·复习进攻脚步+行进间上篮(有防守)

·行进间低手上篮、运球加速跑衔接行进间低手上篮

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

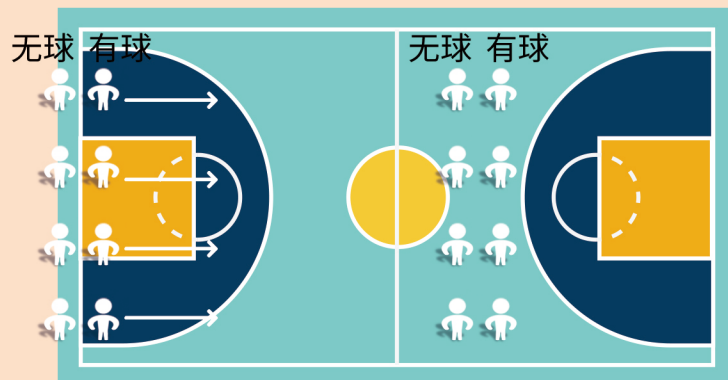
原地双手高低运球变换(对抗)、行进间双手高低运球变换(对抗)

原地双手高低运球变换(对抗):

- 1、组织教法: 八位同学分为四组, 两位同学为一组, 每组拿两颗球
- 2、动作要领: 两位同学前面同学吹哨开始做高低运球, 另一位同学在一旁给运球的同学对抗、干扰, 100次一组每人做三组

行进间双手高低运球变换(对抗):

- 1、组织教法: 八位学员分为四组, 两位同学为一组, 底线站一排
- 2、教学教法: 吹哨开始从底线出发, 一人运球, 另一位学员在前面推着肩膀给一个对抗的力量, 从底线到中线来回为一组, 每人做三组



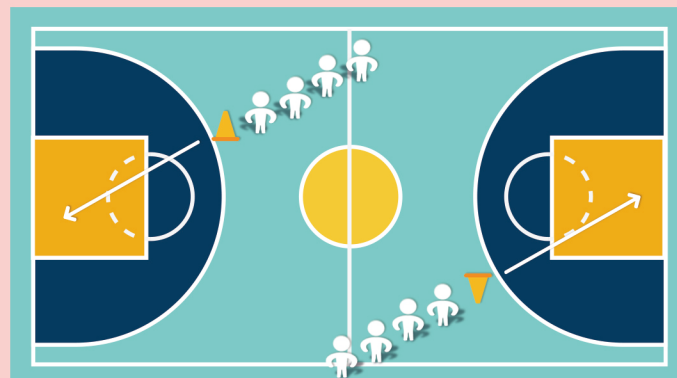
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

原复习进攻脚步+行进间上篮(有防守):

学员分成两组, 分别在障碍物后面排队, 抛球三威胁基本姿势, 利用刺探步结合交叉步到第二个锥桶做急停、后撤、坠步加速三步上篮。

要求: 运球时注意抬头观察, 加速时充分蹬地发力, 三步上篮脚步交代清晰。



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

砸碟子:

两人一组, 分四组, 底线放一排碟子, 中场线一位学员, 底线一位, 中场的学员传球砸碟子, 底线的学员把传回去, 再规定时间内看哪组砸中的多。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

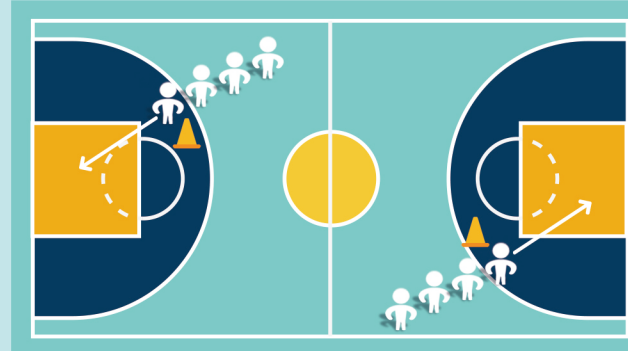
行进间低手上篮:

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

运球加速跑衔接低手上篮:

组织教法: 把学员分为两组, 中线位置排队

教学教法: 原地上篮熟练后, 把距离加大, 中线位置出发, 运球加速至合适位置合球低手上篮。10次/每人



比赛部分

>>>>> 🏀: 25分钟

规则讲解:

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

比赛: 半场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低手上篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,做的不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

- 1.原地单手V字运球、行进间单手V字运球
- 2.复习行进间低手上篮、运球加速跑衔接行进间低手上篮
- 3.行进间上篮(非惯用手)、顺步、交叉步突破急停投篮(影子防守)

准备部分

>>>>>> : **10分钟**..... 

课堂常规:

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

- 原地单手V字运球、行进间单手V字运球
- 复习行进间低手上篮、运球加速跑衔接行进间低手上篮
- 行进间上篮(非惯用手)、顺步、交叉步突破急停投篮(影子防守)
- 静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

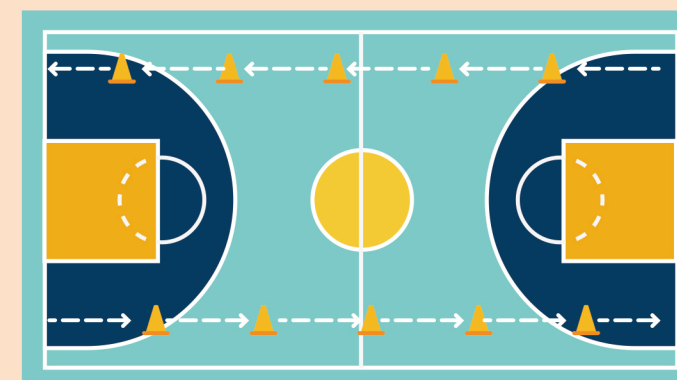
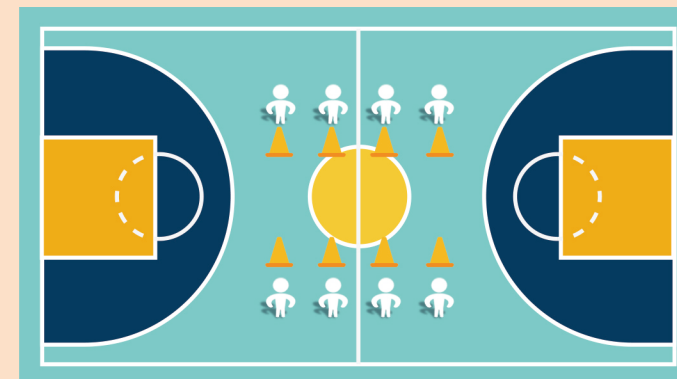
- 第一节:高抬腿 第二节:后踢腿
第三节:横滑步 第四节:碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : **10分钟**..... 

原地单手V字运球:

首先双脚打开与肩同宽,屈膝屈髋,降低重心上身略微前倾。(以右手为例)将球放在右腿大腿前侧,手腕带动手指向左侧拨球的同时,右手迅速旋转手腕从左侧用手指把球拉回来,左手同理。



行进间V字运球:

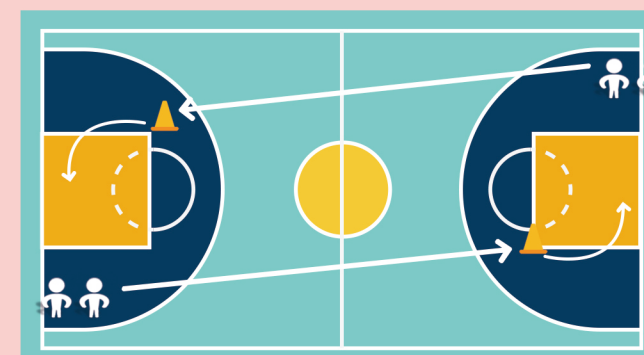
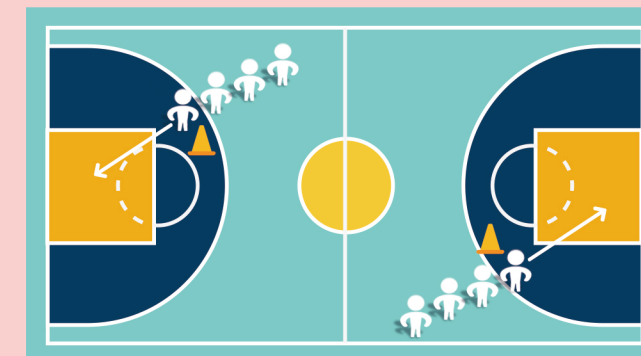
从出发点出发,遇到障碍物之后做单手v字运球,然后拍球继续往前走,到对面之后,换左手同理回来。5-8组

基本部分

>>>>>> : **15分钟**..... 

复习行进间低手上篮:

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



运球加速跑衔接行进间低手上篮:

从底线为出发点,两边底线各自排队站好,右手拍球加速跑,到教练摆放的锥桶处,抱球迈右腿左腿然后左腿单脚起跳用手托球低手上篮。

游戏

>>>>>> : 10分钟..... 

你拍球我拍手:

两人一组面对面站好,放标志碟,上面放一个网球,吹哨开始,运球坐着,再吹哨时,往身后跑,后来抢网球,抢到的获胜,输的三个蹲起。

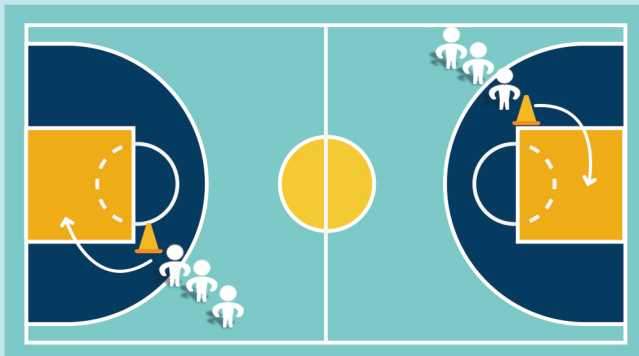
重点部分

>>>>>> : 25分钟..... 

行进间上篮(非惯用手):

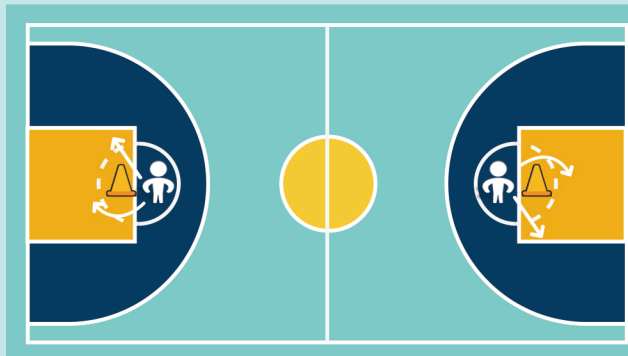
八个学员分为两组罚球线左侧延长线位置排队,熟练后中场线位置排队,持球站在锥桶位置,右脚在前左脚在后,出发时拍一次球,然后左脚迈一大步,右脚迈一小步,单脚起跳上篮。

5-8组



顺步、交叉步突破急停投篮(影子防守):

所有学员在罚球线排队站好,每个学员循环选择一个人在罚球线持球人前面充当防守人,持球学员做顺步突破的时候同手同脚,先拍球,然后在迈拍球手同侧的脚跨过防守人,注意迈步时要减低重心,加速向前拍球,做两步急停投篮。交叉步突破以右手为例,右手拍球的同时,左脚向防守人右侧斜跨一步迈出,右脚跟上做两步急停投篮。



比赛部分

>>>>>> : 25分钟..... 

规则讲解:

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

比赛:全场3v3 全场4v4

结束部分

>>>>>> : 5分钟..... 

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握了行进间上篮(非惯用手)、顺步、交叉步突破急停投篮(影子防守)的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,不是太熟练的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 10

Do Your Best ▶▶▶

- 1.原地、行进间双手交替运球(对抗)、
- 2.复习行进间上篮(非惯用手)、顺步、交叉步突破急停投篮(影子防守)
- 3.三线快攻胸前、击地传球

准备部分

>>>>>> : 10分钟..... 

课堂常规:

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

- 原地双手交替运球(对抗)、行进间双手交替运球(对抗)
- 复习行进间上篮(非惯用手)、顺步、交叉步突破急停投篮(影子防守)
- 三线快攻胸前、击地传球
- 静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

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

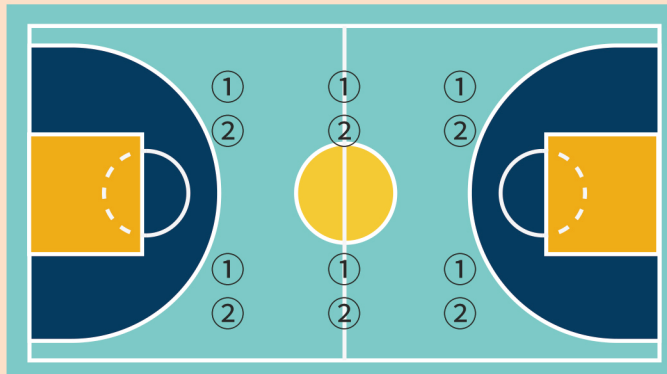
过渡部分

>>>>> : 10分钟

原地行进间双手交替运球（对抗）：

原地双手交替运球（对抗）：

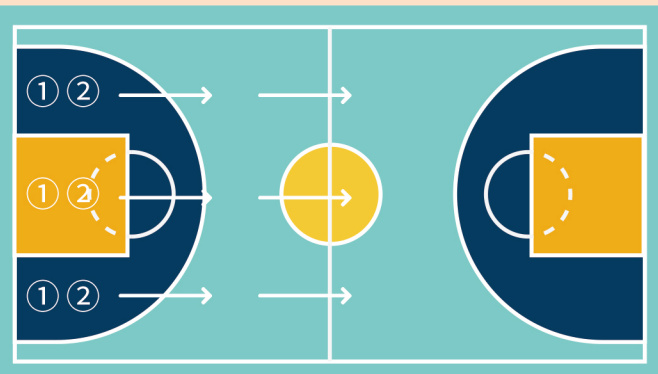
要求学员两人一组 完成原地双球交替运球 一人原地在完成运球同时，另一名同学在运球同学身后拍打运球人的双臂给出干扰。每组1分钟 每组完成后两人相互交换。



①:运球学员 ②:干扰学员

行进间双球交替运球（对抗）：

要求学员两人一组 完成行进间双手交替运球练习 一人向前完成运球的同时的另一名不做运球的同学在运球人身前双手推在运球人肩膀上给出对抗。每组完成后两人互换。

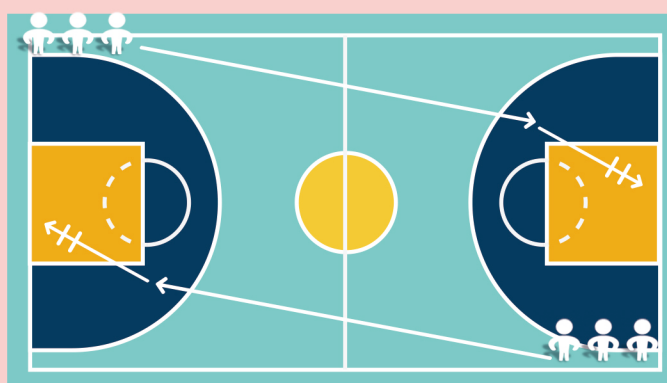


基本部分

>>>>> : 15分钟

复习行进间上篮（非惯用手）：

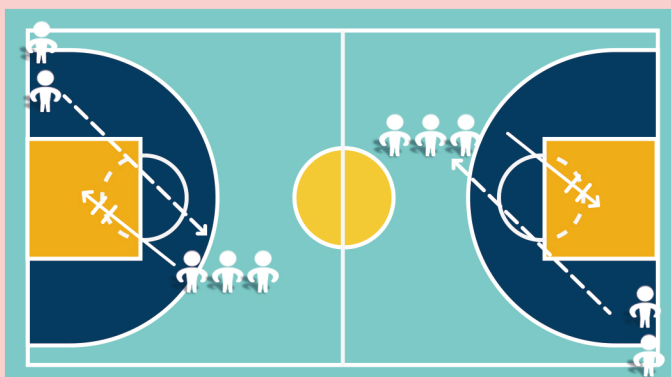
复习行进间上篮（非惯用手）左手运球向前加速完成左手行进间上篮。注意左手上篮第一步上左脚第二步右脚要注意脚步顺序。



①:学员 ②:障碍物

顺步 交叉步突破急停投篮（影子防守）：

要求学员两人一组完成练习。进攻同学在左侧三分线45度位置接队友传球后面向做影子防守的同学做投篮假动作后使用顺步（交叉步）突破防守，突破防守后一次运球完成急停投篮动作。



游戏

>>>>> : 10分钟

投篮吃鸡：

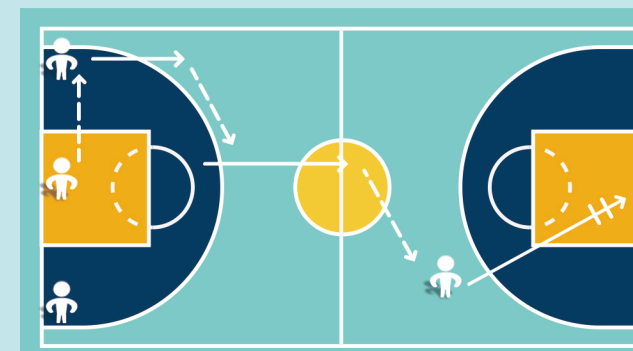
分两组，五个锥桶，投进向前进一个投完最后结束。

重点部分

>>>>> : 25分钟

三线快攻（击地 胸前传球）：

要求学员三人一组完成三线快攻的练习。三名学员站位于底线 由中间同学持球。开始后使用击地（胸前）传球传给左侧队友。左侧接球后回传给中间同学。中间同学接球后传给右侧同学 完成三步上篮。要求：快速推进的进攻队员要密切注意前场情况，利用传球吸引防守，结合假动作，合理进行进攻。



比赛部分

>>>>> : 25分钟

比赛对抗：

3v3或5v5

比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意 赛后讲一下优点和不足

结束部分

>>>>> : 5分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了弱侧手上篮和三线快攻的技巧，交叉步掌握不好的同学课后要加强练习，这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 1.按水平平均分成两组
 - 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
 - 3.比赛部分（严谨吹罚）
 - 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5V5

L11

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传切配合，半场2打1也可以做到很熟练。下课后可以利用水瓶摆Z字多多练习变向后的加速运球，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 12

Do Your Best >>>

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

准备部分

>>>>>> : 15 分钟

课堂常规:

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

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练提问上节课训练内容了解孩子接受程度。
 - 全场Z字后转身运球、胯下运球(影子防守、积极)
 - 复习传切配合、半场2打1
 - 练习挡拆配合

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

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

L12

过渡部分

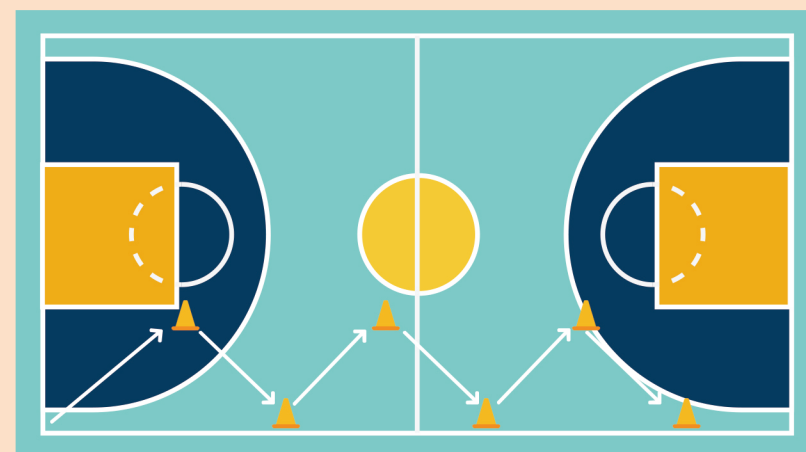
>>>>>> : 10 分钟

全场Z字后转身运球。胯下运球（影子防守，积极）

队员在底线排队，第一个人运球到第一个锥桶做后转身，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。每人三组转身。

做转身时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。

同样的出发方式，把转身变成胯下运球，同时加上防守人，两人一组。前三组影子防守，两人保持一臂距离，熟练以后变成积极防守。每人3组



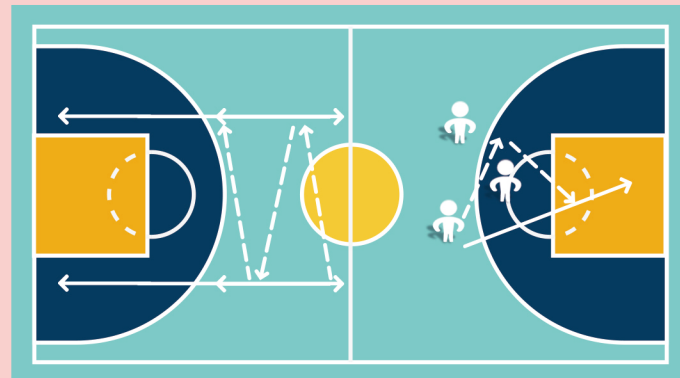
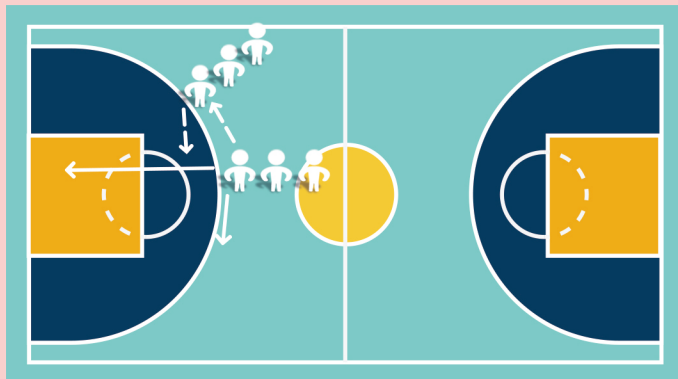
基本部分

>>>>>> : 15 分钟

复习传切配合:

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

:学员 :障碍物 :传球方向 :移动方向



半场2v1:

三人一组在底线出发,中间人防守,跑到罚球线即可,两侧队员传球,跑到中场线在回来,形成2v1,要合理运用刚才学习的传切配合,完成终结,根据班级水平不同,设定规则限制,熟练的班级限制不可以运球。直到掌握2打1,进球数越来越多,7分钟

游戏

>>>>>> : 10 分钟

抛球抢球:

所有队员人手一球,在三分线内教练吹哨时,要把手中的球抛至空中,然后只能去抢别人的球,最后拿到球的人淘汰,直到剩下一人。

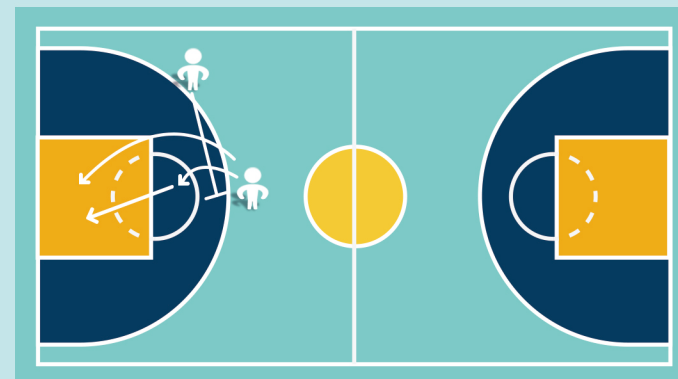
重点部分

>>>>>> : 25 分钟

练习挡拆配合:

组织教法:学员分成两组,弧顶一组,45°一组。弧顶人持球,发起挡拆,给个信号之后,45°上来做挡拆,挡拆之后持球人贴着挡拆人过,防止被对手挤过,持球人上篮,挡拆人后转身抢篮板。完成进攻。掌握正确的挡和拆并能接球投篮终结为止,练习顺序,无球到有球。

:学员 :障碍物 :传球方向 :移动方向



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 1赛前(按照年龄,身高,技术)分组
 - 2赛前礼仪(相互学习)
 - 3球权(跳球,猜拳)
 - 4不要走步为例,不能二次运球,注意打手犯规
- 比赛:全场3v3 全场4v4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结:通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握了挡拆配合的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,挡拆配合不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 13

Do Your Best ▶▶▶

1. 双手胸前、击地传球(防守、三人至多人接力)
2. 复习挡拆配合
3. 行进间低手上篮(非惯用手)、运球加速衔接低手上篮(非惯用手)

准备部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 双手胸前、击地传球(防守、三人至多人接力)

· 复习挡拆配合

· 行进间低手上篮(非惯用手)、运球加速衔接低手上篮(非惯用手)

· 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

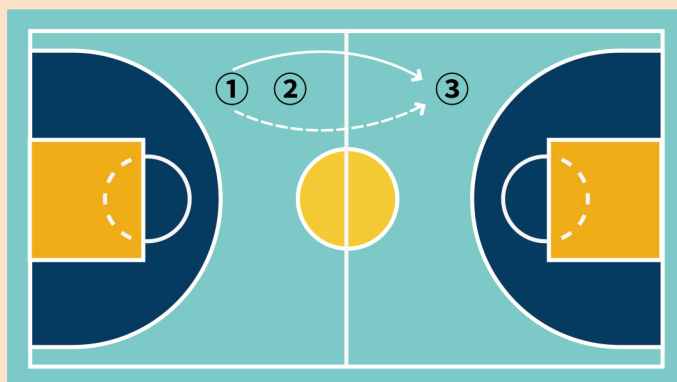
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

双手胸前、击地传球:

1. 三人一组练习传球 (传完球去防守)
 2. 胸前传球, 分两组, 40次/组, 共80次传球
- 击地传球, 分两组, 40次/组, 共80次传球

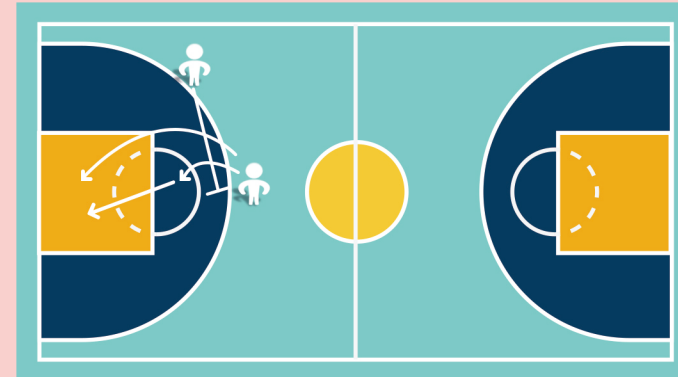


基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

复习挡拆配合:

组织教法: 学员分成两组, 弧顶一组, 45°一组。弧顶人持球, 发起挡拆, 给个信号之后, 45°上来做挡拆, 挡拆之后持球人贴着挡拆人过, 防止被对手挤过, 持球人上篮, 挡拆人后转身抢篮板。完成进攻。
要求: 学员熟练掌握挡拆配合。



游戏

>>>>> ⌚ : 5 分钟

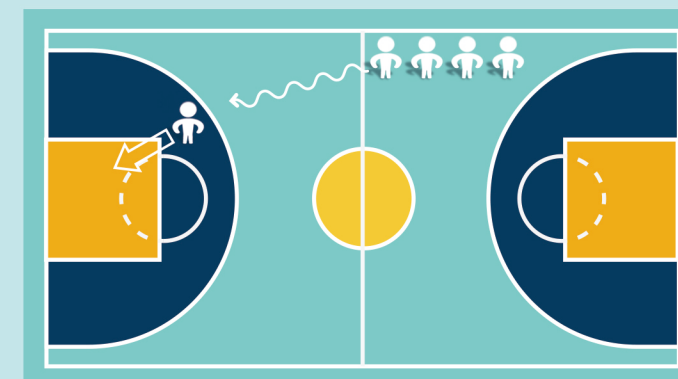
狐狸来啦:

所有学员在场上运球散开, 当教练说“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, 当“狐狸”抓到其他学员之后, 被抓到的学员变成“狐狸”继续抓人, 以此类推。

重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟

讲解示范行进间低手上篮要点:
从中线加速做低手上篮
50个进球



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: 半场3v3 半场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二打一情况下的一些机会选择,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~

过渡部分

>>>>>> 🕒: 10 分钟..... ▶

两线快攻:

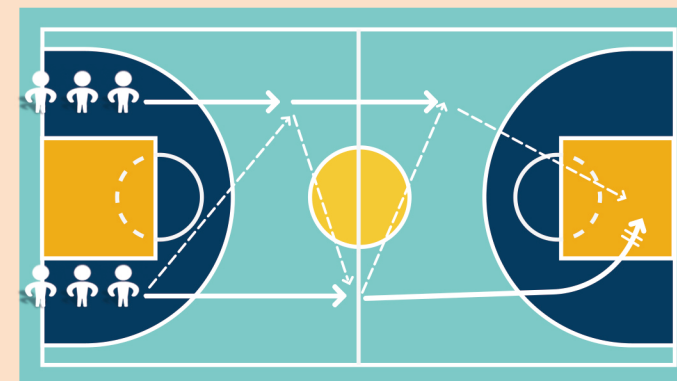
①两线传球

②两线传球上篮

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

练习要求:传球时手脚配合协调,不走步。

注:组数3-5组,时间合理分配,可根据重点内容自我延伸。



基本部分

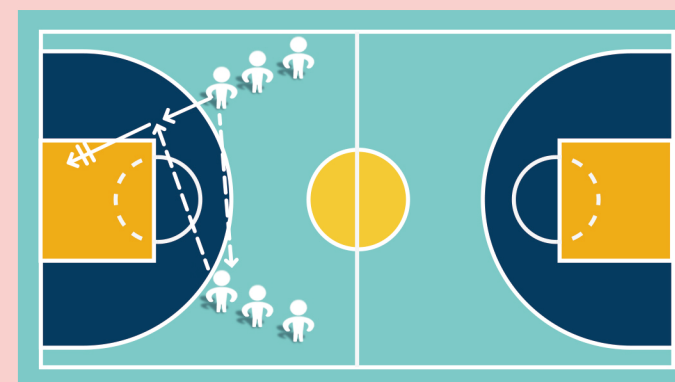
>>>>>> 🕒: 15 分钟..... ▶

复习接球高手、低手上篮(惯用手、非惯用手)

队员两人一组分别在三分线45度角站好,惯用手上篮为例,右侧队员持球,左侧队员无球,持球队员将球传给无球队员,后向前侧身跑动接球,接球后高手上篮或低手上篮。

要求:高手上篮、低手上篮练习各10分钟。

👤:学员 ←:跑动路线 ⇐:投篮



准备部分

>>>>>> 🕒: 10 分钟..... ▶

课堂常规:

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)。

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。

纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

·两线快攻(胸前传球)

·复习行进间低手上篮(非惯用手)、运球加速衔接低手上篮(非惯用手)

·半场二打一(挡拆、传切)

·静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

第一节:高抬腿 第二节:后踢腿

第三节:横滑步 第四节:碎步加速

第五节:见线折返跑

游戏

>>>>>> 🕒: 10 分钟..... ▶

传球触人:

将队员分成人数相等的两队,进攻队传球需要传够15次,另一队需要防守,抢断球之后球权转换,另一队继续完成15次传球,如果进攻方传够15次,防守方需要做5个蹲起。

重点部分

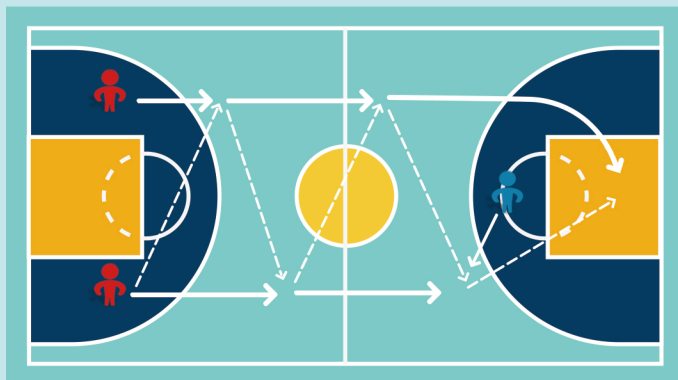
>>>>>> : 25 分钟

二打一（挡拆、传切）：

两人一组在底线站好。对面三秒区站一个防守人。两个进攻人胸前传球过半场之后，马上进行2V1

进攻要求挡拆、传切，模拟实战。

:学员 :障碍物 :跑动路线



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解：

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

比赛：全场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低手上篮的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，挡拆配合不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 15

Do Your Best >>>

- 1.敏捷梯脚步运球(三个脚步，左右手运球)
- 2.复习半场二打一(挡拆、传切)
- 3.接球高手、低手上篮(惯用手、非惯用手)

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。

- 敏捷梯脚步运球(三个脚步，左右手运球)
- 复习半场二打一(挡拆、传切)
- 接球高手、低手上篮(惯用手、非惯用手)
- 静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

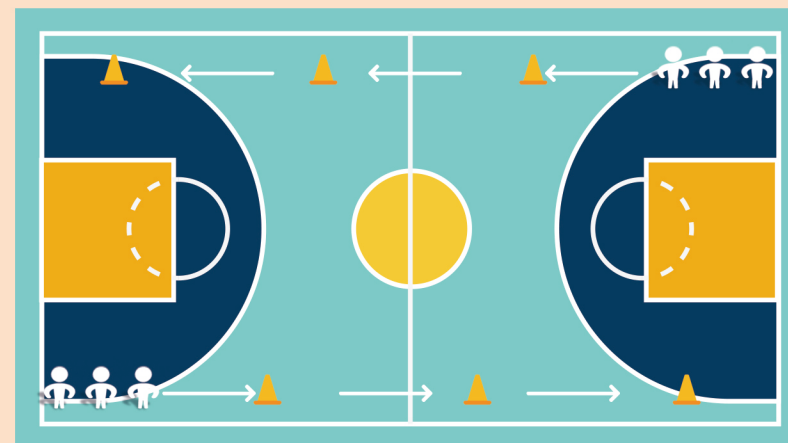
- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
第三节：横滑步 第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

行进间快速降重心运球突破：

学员分为两组在底线排队，场中三个障碍物经过障碍物时触摸障碍物底部后加速突破每个障碍物要比前面一段速度更快



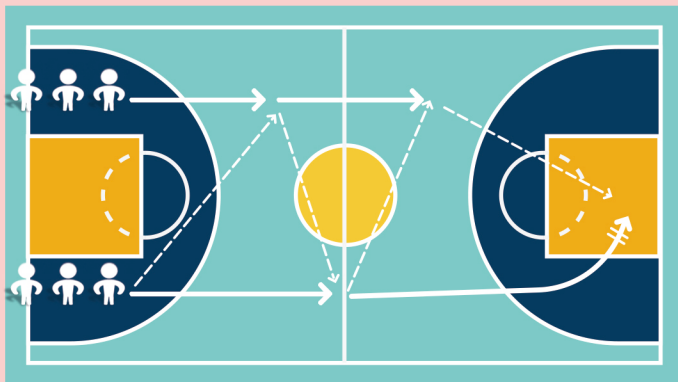
基本部分

>>>>>> : 15 分钟

复习两线快攻:

- ①两线传球
- ②两线传球上篮
- 直线跑动传接球,学生分两组,站立于端线,两人一球进行全场行进间双手胸前传接球练习。
- 练习要求:传球时手脚配合协调,不走步。
- 注:组数3-5组,时间合理分配,可根据重点内容自我延伸。

:学员 :跑动路线 :投篮



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,大部分同学已经基本掌握行进间接球上篮,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~

游戏

>>>>>> : 10 分钟

运球小火车:

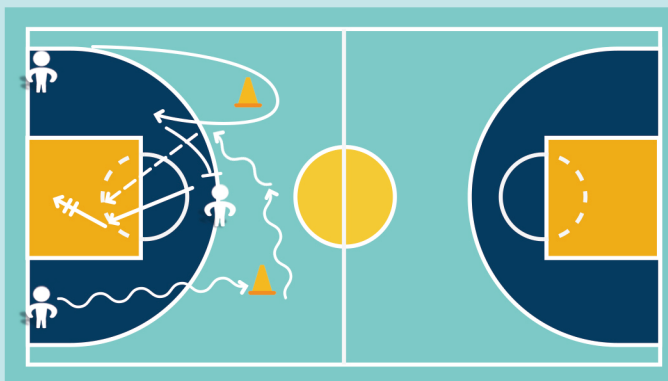
分成两组,每组一个球,最后一人运球加速到最前面,然后将球手递手给最后一人,以此类推,看哪组先到终点

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

挡拆配合:

·学员分为两个队,一侧有球,一侧无球,教练吹哨后,分别到标志桶处,无球队员用身体挡住持球队员防守者的移动路线,使同伴借以摆脱防守,动作要求:挡拆动作标准,切入时把握好时间和方位。掩护队员在做好挡拆动作后,持球进攻队员快速移动找到合理位置,将球传给挡拆后切入篮下队员,投篮。



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

比赛对抗:

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
3v3或5v5

Lesson 16

Do Your Best ▶▶▶

1. 远距离双手胸前传球、击地传球
2. 复习接球高手、低手上篮(惯用手、非惯用手)
3. 抢篮板球衔接长传球、抢篮板球突破分球

准备部分

>>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)。
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。
纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。
 - 远距离双手胸前传球、击地传球
 - 复习接球高手、低手上篮(惯用手、非惯用手)
 - 抢篮板球衔接长传球、抢篮板球突破分球
 - 静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

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

过渡部分

>>>>> : 10分钟

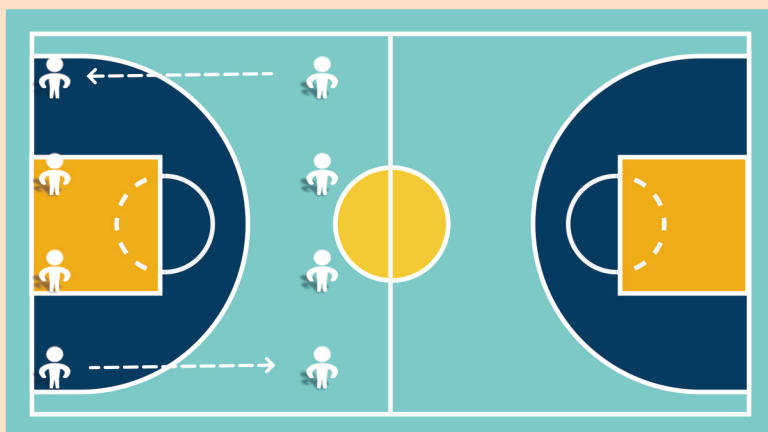
远距离双手胸前传球教法:

学员两两一组, 面对面远距离站好, 接球队员, 两脚开立与肩同宽, 脚尖向前, 曲髋降低重心, 大拇指呈八字其它四指向上, 掌心向前, 接球后顺势向回收球泄力。传球队员持球手肘自然下垂, 传球时向前推球手臂伸直, 手腕外翻, 食指中指指向对方胸前。

远距离双手击地传球教法:

学员两两一组, 面对面远距离站好, 接球队员, 两脚开立与肩同宽, 脚尖向前, 曲髋降低重心, 大拇指呈八字其它四指向上, 掌心向前, 接球后顺势向回收球泄力。传球队员持球手肘自然下垂, 传球时向前推球手臂伸直, 手腕外翻, 食指中指指向离对方三分之二处。

每个动作2组x30次



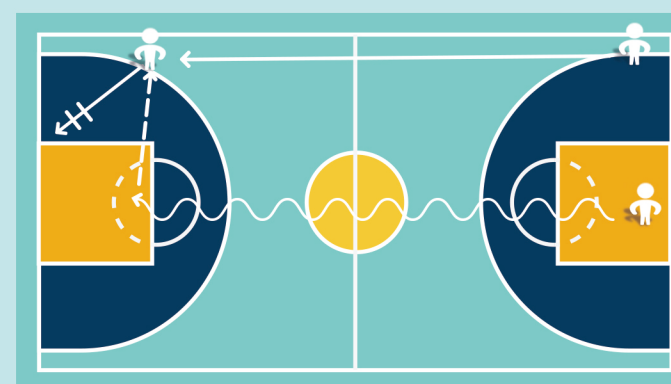
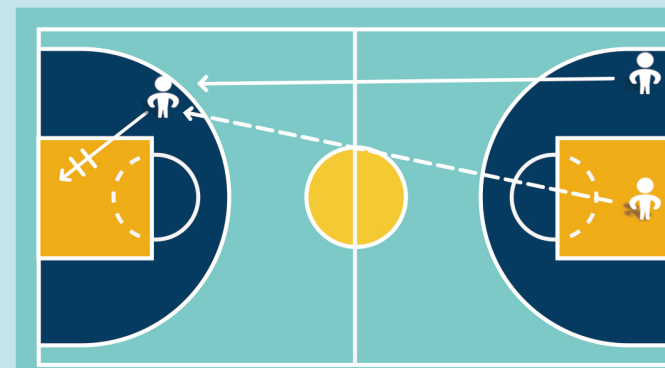
重点部分

>>>>> : 25分钟

抢篮板球衔接长传球、抢篮板球突破分球:

·抢篮板球衔接长传球教法: 两位队员一组, 一位持球在篮下站好, 另一位队员在底角站好, 持球队员抛球正打板后接球, 另一位队员侧身跑动做接球, 持球队员找准时机将球传出, 传球一定要做好预判, 给出提前量, 如图所示。

←: 传球方向 : 学员 ←: 跑动路线 : 运球方向



抢篮板球突破分球教法:

两位队员一组, 一位持球在篮下站好, 另一位队员在底角站好, 持球队员抛球正打板后接球, 另一位队员侧身跑动到对面场地的底角做接球, 持球队员运球突破到篮下将球分给底角队员, 接球后投篮, 如图所示。

基本部分

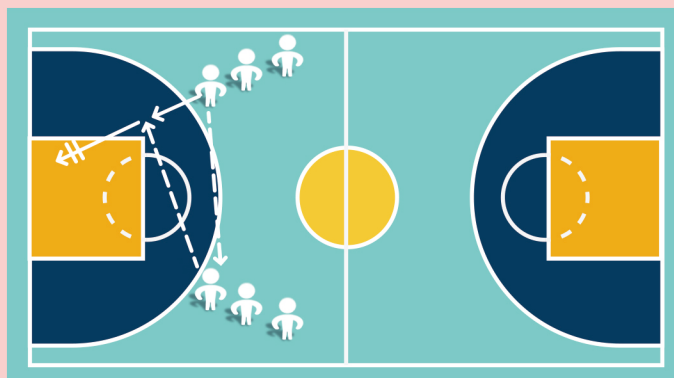
>>>>> : 15分钟

复习接球高手、低手上篮(惯用手、非惯用手):

·队员两人一组分别在三分线45度角站好, 惯用手上篮为例, 右侧队员持球, 左侧队员无球, 持球队员将球传给无球队员, 后向前侧身跑动接球, 接球后高手上篮或低手上篮

·要求: 高手上篮、低手上篮练习各10分钟

←: 传球方向 : 学员 ←: 跑动路线



比赛部分

>>>>> : 25分钟

规则讲解:

比赛开始前分成红蓝两队, 分别站一排面对面站, 然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足

比赛: 2v2 或 3v3

结束部分

>>>>> : 5分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经掌握长传球和突破分球, 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张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>> : 10分钟

老虎爬:

队员两两一组远距离站好, 双方中间放置一个标志桶, 当教练吹哨时, 队员听到口令爬行至标志桶处, 谁先拿到谁获胜。

Lesson 17

Do Your Best ▶▶▶

1. 两线快攻(传三次)
2. 复习抢篮板球衔接长传球、抢篮板球突破分球
3. 全场1打1(20秒进攻、高强度防守)

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 两线快攻(传三次)
- 复习抢篮板球衔接长传球、抢篮板球突破分球
- 全场1打1(20秒进攻、高强度防守)
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

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

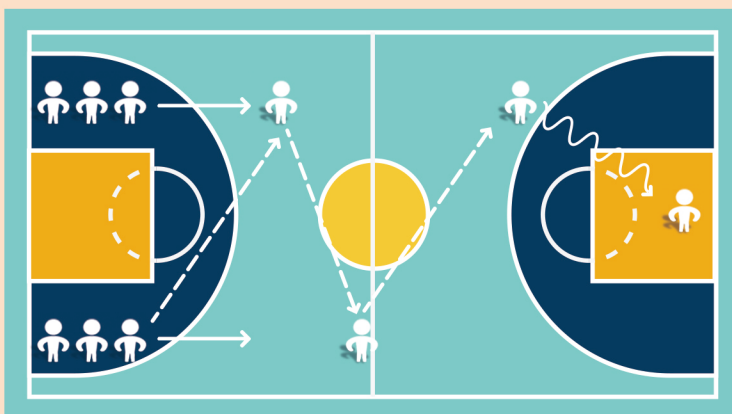
过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

两线快攻(传3次):

所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A先传球给B在跑, B组接球同时向前跑两步, 将球回传, 完成3次传球后, B组接球完成投篮终结。所有人完成后A、B组交换。

👤: 学员 🔄: 运球路线



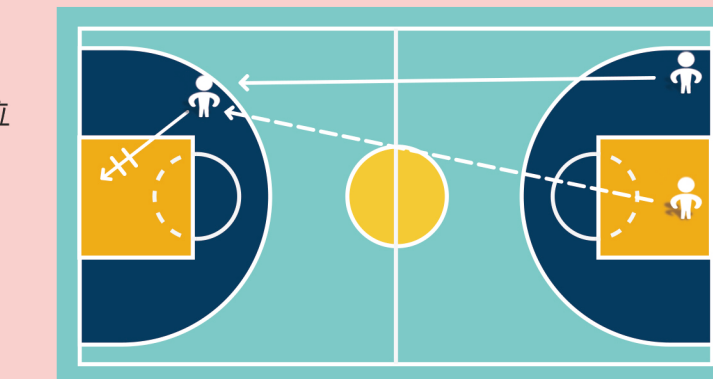
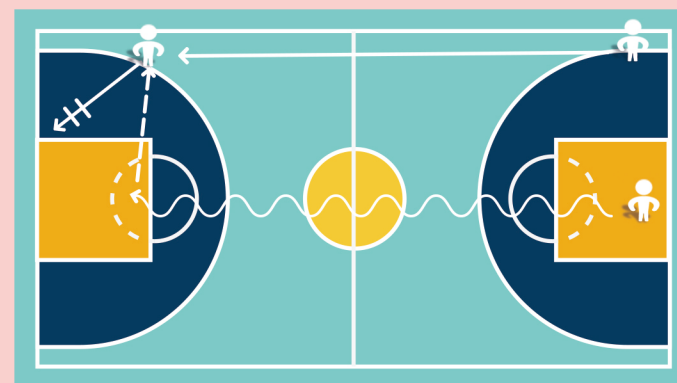
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

复习抢篮板球衔接长传球、抢篮板球突破分球:

· 抢篮板球衔接长传球教法: 两位队员一组, 一位持球在篮下站好, 另一位队员在底角站好, 持球队员抛球正打板后接球, 另一位队员侧身跑动做接球, 持球队员找准时机将球传出, 传球一定要做好预判, 给出提前量, 如图所示。

👤: 学员 ←: 跑动路线



抢篮板球突破分球教法:

· 两位队员一组, 一位持球在篮下站好, 另一位队员在底角站好, 持球队员抛球正打板后接球, 另一位队员侧身跑动到对面场地的底角做接球, 持球队员运球突破到篮下将球分给底角队员, 接球后投篮, 如图所示。

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

以一敌百:

所有人围成一圈, 中间放两个球。谁抢到就去投篮, 其他人不可防守, 抢到球的人投进, 剩下的人做惩罚, 如果没投进则自己受罚, 要求在罚球线投篮。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

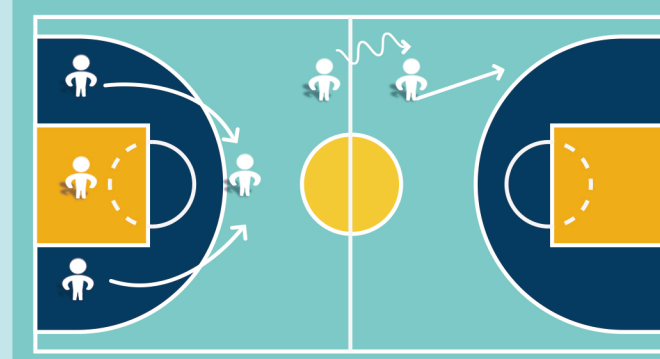
全场一打一(20秒进攻, 高强度):

两人一组在底线站好。教练持球在罚球线附近。吹哨后两人开始抢球, 抢到球的进攻, 另一个防守, 全场一打一

进攻要求: 快速且有攻击性

两个人, 谁先进两个球获胜, 到最后决出冠军。

←: 传球方向 👤: 学员 ←: 跑动路线 🔄: 运球方向



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

赛前礼仪:

比赛开始前分成红蓝两队, 分别站一排面对面站, 然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足。

比赛: 3V3或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全场一打一, 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。

Lesson 18

Do Your Best >>>

1. 三线快攻(传三次)

2. 复习抢篮板球+单手肩上传球

3. 全场二打一(挡拆、传切)

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规:

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)。

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 三线快攻(传三次)

· 复习抢篮板球+单手肩上传球

· 全场二打一(挡拆、传切)

· 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

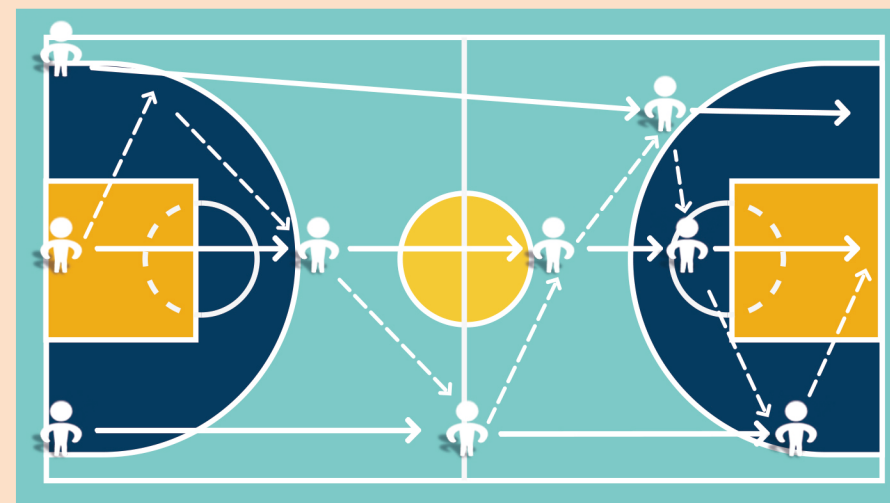
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

三线快攻(传三次):

三名队员位于后场底线, 从中路发动, 边路两人贴边快下, 行进过程中三人注意保持距离, 中路传球人保证篮板不要落地, 传完球不要减速, 最后保证上篮命中率。要求传三次。

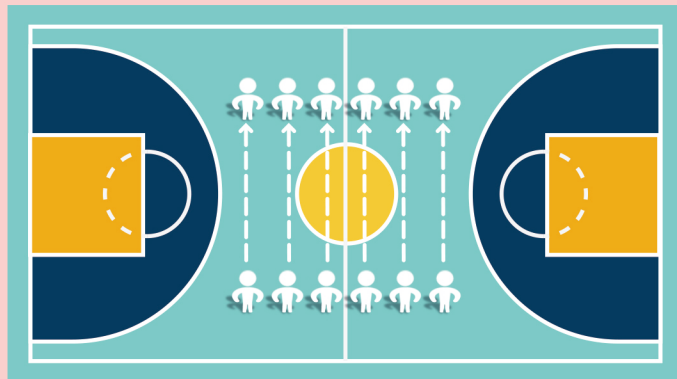


基本部分

>>>>>> 🕒: 15 分钟.....

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

👤:学员 ←:跑动路线 🚧:障碍物 ➡:投篮路线



比赛部分

>>>>>> 🕒: 25 分钟.....

比赛: 3V3或4V4

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

结束部分

>>>>>> 🕒: 5 分钟.....

拉伸:

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结:

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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>>> 🕒: 10 分钟.....

螃蟹搬家:

学员一人一颗球, 一个大标志桶, 一个小标志桶, 横向移动, 从左向右搬动, 快者获胜。

重点部分

>>>>>> 🕒: 25 分钟.....

全场二打一(挡拆、传切):

两人一组在底线站好。对面三秒区站一个防守人。两个进攻人胸前传球过半场之后, 马上进行2V1

进攻要求挡拆、传切, 模拟实战。

进球数(每组2-3个球) 1组做2-3组

←:传球方向 👤:学员 ←:跑动路线 🌀:运球方向

