

U9寒假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





目录

Lesson1 ● 01

Lesson2 ● 04

Lesson3 ● 07

Lesson4 ● 10

Lesson5 ● 14

Lesson6 ● 17

Lesson7 ● 20

Lesson8 ● 23

Lesson9 ● 27

Lesson10 ● 30

Lesson11 ● 33

Lesson12 ● 36

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

1. 行进间直线高、低运球 2. 行进间直线V字运球

准备部分

>>>>> 🏀 : 10分钟

课堂常规:

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

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备:

全场慢跑6圈慢走一圈。

动态:

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

过渡部分

>>>>> 🏀 : 10分钟

基础球性练习:

- 1、行进间地滚球, 在底线排成一排, 将球放于体侧, 用手指在球的下方做地滚球拨球, 做行进间拨球。
- 2、三环绕, 双手持球将球分别在头、腰、膝关节处做逆时针绕球, 一边走一边做。
- 3、指尖拨球, 将球置于胸前, 用手指指尖拨球, 行进间拨球
每个动作三组

基本部分

>>>>> 🏀 : 15分钟

1、三威胁基础姿势:

1、双脚与肩同宽, 脚尖向前, 曲髋降低重心, 身体前倾, 目视前方, 双手持球置于腰部, 右手在球的上方, 左手在球的侧面。

2、原地左右手高、低运球:

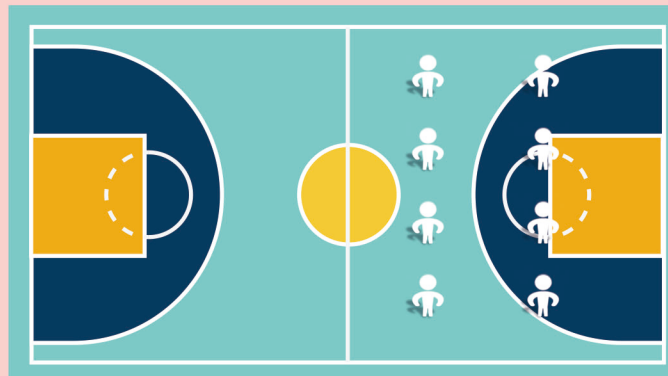
三威胁持球目视前方, 右手运球按拍球, 球的落点在身体体侧, 拍球高度在腰部, 右手拍完换左手拍。

3、原地单手“V”字运球:

三威胁持球目视前方, 拍球在体前做V字运球, 掌心控制球的方向, 拍球高度在膝关节位置。

4、原地体前变向:

三威胁持球目视前方, 拍球在体前做变向运球, 球的落点在身体中心线处, 掌心控制球的方向, 拍球高度在膝关节位置。
每个动作3分钟



游戏

>>>>> 🏀 : 10分钟

真假孙悟空:

将所有孩子分成两个队伍, 一队运球跑, 另一队选取2-3人为抓人组, 抓人组不运球, 当抓人组快抓到跑的人时, 喊出孙悟空, 抓人的同学问真的假的, 真的原地不动, 假的可以立刻跑。

重点部分

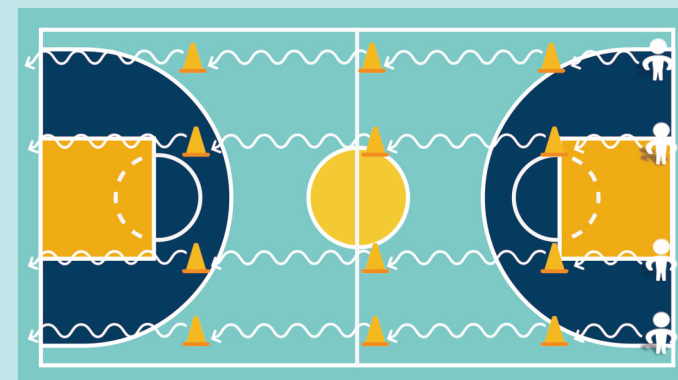
>>>>> 🏀 : 25分钟

行进间直线高、低运球:

学员排成一排, 持球做三威胁, 教练吹哨直线高运球, 到第二个标志桶换到低运球, 到第三个标志桶做高运球。

行进间直线V字运球:

学员排成一排, 持球做三威胁, 教练吹哨直线高运球, 到第二个标志桶处做V字运球加速, 到第三个标志桶处做V字运球加速。
每个动作练习10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运球，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best >>>

1.防守运球基本姿势
2.行进间高、低运球绕小S障碍物（障碍物距离近）
3.运球冲刺跑

准备部分

>>>>>>>

: 10 分钟

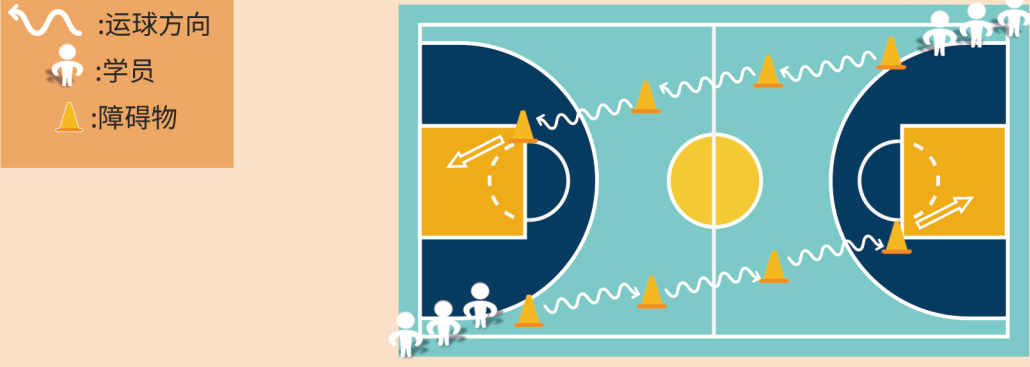
课堂常规：
(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
(2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
(3) 教练提出上课要求和纪律。
 要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
 纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
(4) 教练介绍本节课的基本内容：
 ·防守运球基本姿势
 ·行进间高、低运球绕小S障碍物（障碍物距离近）
 ·运球冲刺跑
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
第三节：横滑步 第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>>>

: 10 分钟

复习行进间直线高、低运球：
(1) 学员均分成两组，站在球场对角两侧。
(2) 运球至障碍物前做转换，低运球到障碍物转换成高运球，高运球到障碍物再转换成低运球，依次类推。
(3) 最后一个障碍物加速推放球急停投篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。
(4) 全场一圈为一组，练习3组。



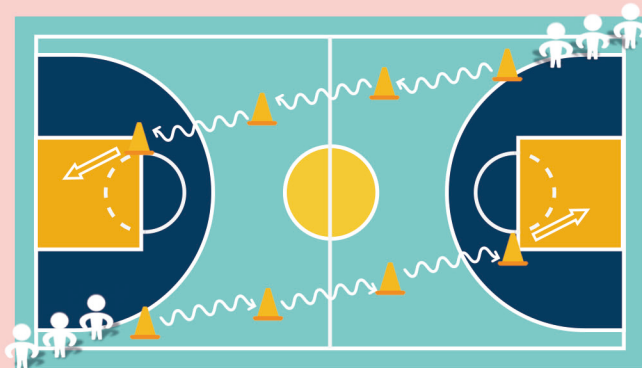
基本部分

>>>>> : 15 分钟

L2

1、行进间直线遇障碍物体前变向:

- (1) 学员均分成两组，站在球场对角两侧。
- (2) 运球至障碍物前体前变向，转髋侧身压肩后向前推送球加速至下一个障碍物，依次类推。
- (3) 最后一个障碍物变向加速推送球两步急停投篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。
- (4) 全场一圈为一组，练习3组。

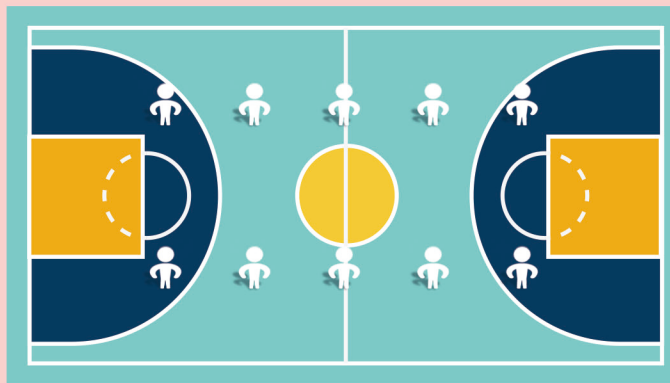


2、原地前后拉球练习:

- (1) 学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
- (2) 弓步姿态下，原地前后拉球。
- (3) 运球20秒*双腿*2组。

3、原地双手高、低运球:

- (1) 学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
- (2) 三威胁姿态下，原地双手高、低运球。
- (3) 高运球30秒*2组；低运球30秒*2组



游戏

>>>>> : 10 分钟

运球躲避标志物:

场地：利用整个篮球场。

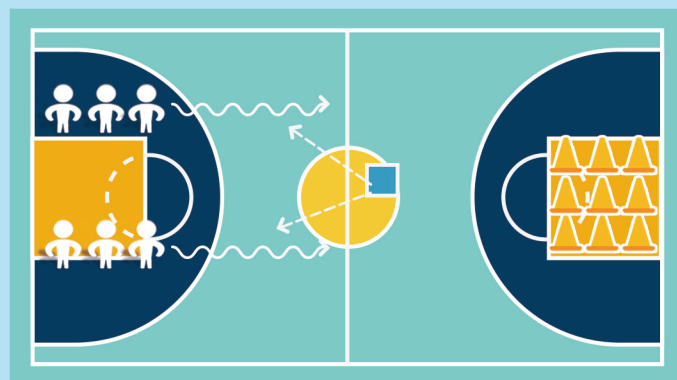
方法：

按学员运球能力均分成2组站在一侧罚球线两端。对侧三秒区放单数数量的障碍物。

每个战队每次出发一名队员，运球去抢夺障碍物，抢夺过程中，教练会在场地中央随机扔瑜伽球，被击中的队员要原地做两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，当障碍物被抢光，游戏结束，障碍物少的战队每人跑一组折返跑。

局数：3局2胜。



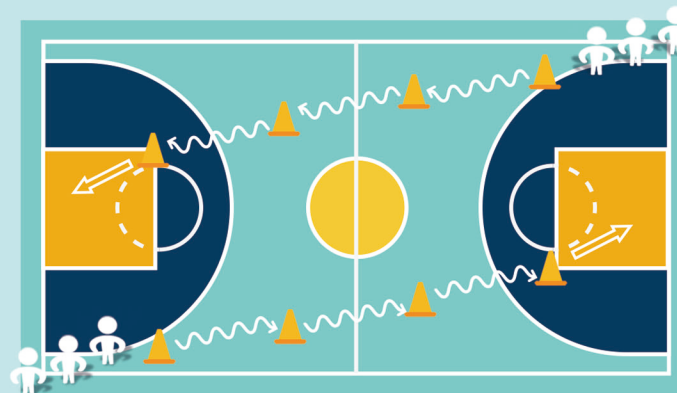
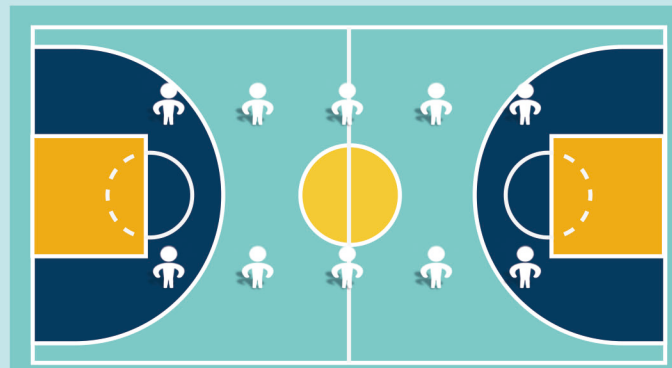
重点部分

>>>>> : 25 分钟

L2

防守运球基本姿势:

- (1) 学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
- (2) 防守型运球姿态下，目视前方，球落在后脚斜前方。
- (3) 运球20秒*双手*2组。

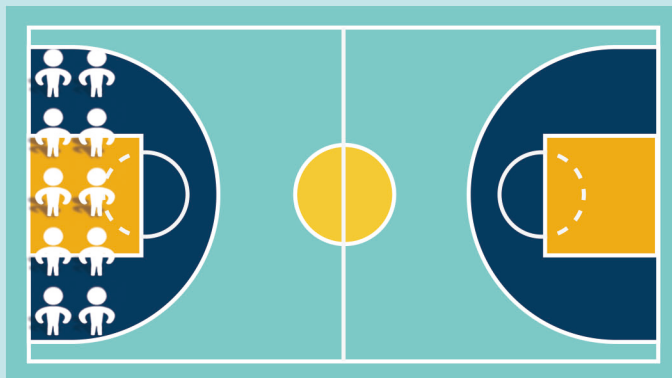


行进间高、低运球绕小S障碍物（障碍物距离近）:

- (1) 学员均分成两组，站在球场对角两侧。
- (2) 运球至障碍物前低运球从两个障碍物中间穿过，到下一个障碍物再高运球从两个障碍物中间穿过，依次类推。
- (3) 最后一个障碍物过后加速推送球两步急停投篮，自投自抢后运球至另一侧队尾排队。
- (4) 全场一圈为一组，练习3组。

运球冲刺跑:

- (1) 学员1、2报数均分成两组在底线。
- (2) 第一声哨行进间低运球，第二声哨运球冲刺跑。
- (3) 双手*2组。



:学员 :标志碟 :学员移动方向 :传球方向

比赛部分

>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 1.按水平均分成两组
 - 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
 - 3.比赛部分（严谨吹罚，允许一次走步和二次运球）
 - 4.赛后致意（握手致意）
 - 5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）
- 比赛：全场4V4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟..... 

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握行进间运球。课下可以多多练习,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best >>>

1. 直线加速运球遇障碍物急停、急启
(急停做防守运球姿势)
2. 敏捷梯 (简单脚步)
3. 运球两步急停

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:

- 直线加速运球遇障碍物急停、急启(急停做防守运球姿势)
- 敏捷梯(简单脚步)
- 运球两步急停

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:

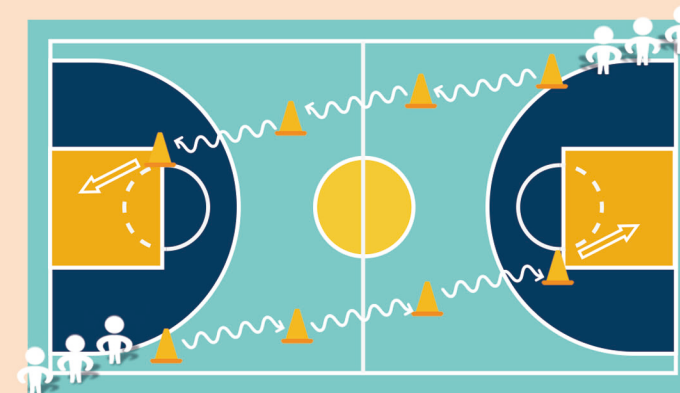
- 第一节:高抬腿 第二节:后踢腿
- 第三节:横滑步 第四节:碎步加速
- 第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟..... 

行进间直线遇障碍物前变向:

- (1) 学员均分成两组,站在球场对角两侧。
- (2) 运球至障碍物前体前变向,转髋侧身压肩后向前推放球加速至下一个障碍物,依次类推。
- (3) 最后一个障碍物变向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。
- (4) 全场一圈为一组,练习3组。



基本部分

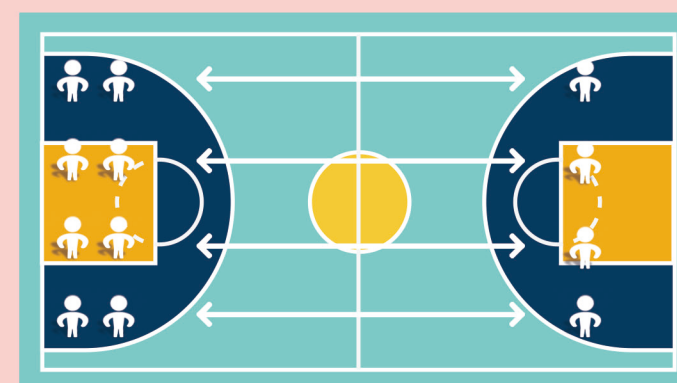
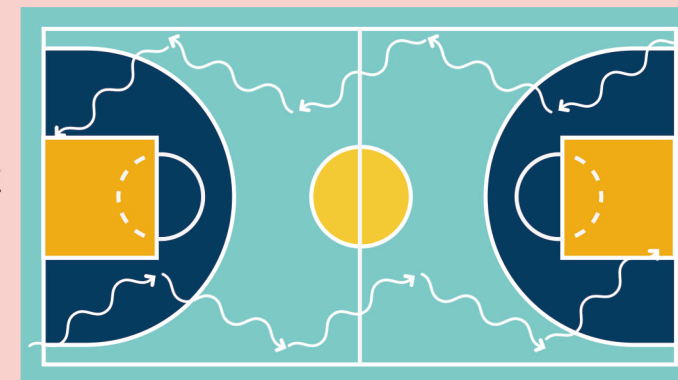
>>>>>> : 15 分钟..... 

行进间z字高、低运球衔接体前变向:

起点三威胁基本姿势,左侧走用左手高(低)运球,右侧走用右手高(低)运球,到达障碍物做变向,注意转髋压肩降重心。

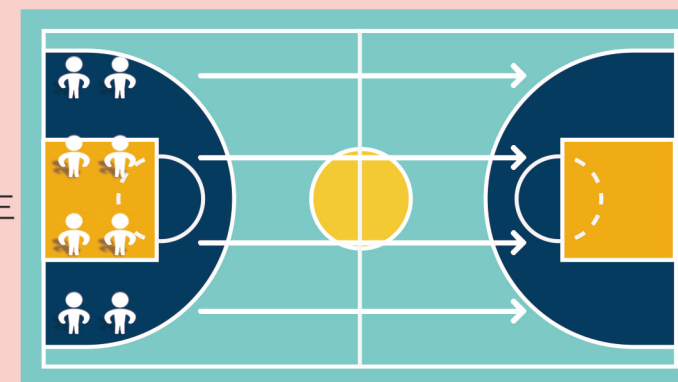
要求:抬头、转髋、压肩、降重心。

每人高、低运球各5组。



行进间直线高、低运球:

· 底线出发,所有学员3人一组,一组两颗球,持球一侧两个人,做到对面交换。每人四次。



运球一步急停:

每5-6人一排,听到哨声后开始,再吹哨做一步急停三威胁。3-5组。

游戏

>>>>>> : 10 分钟

L3

捕猎:

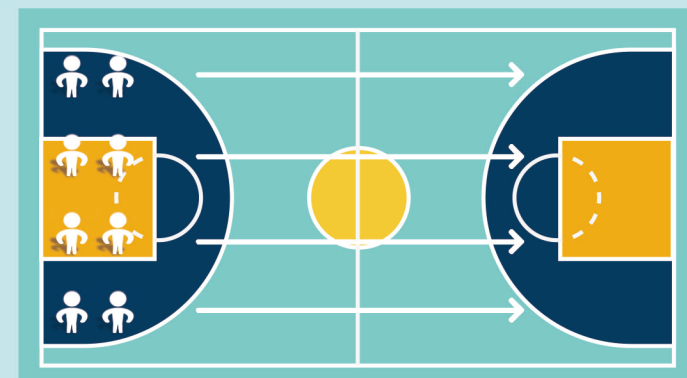
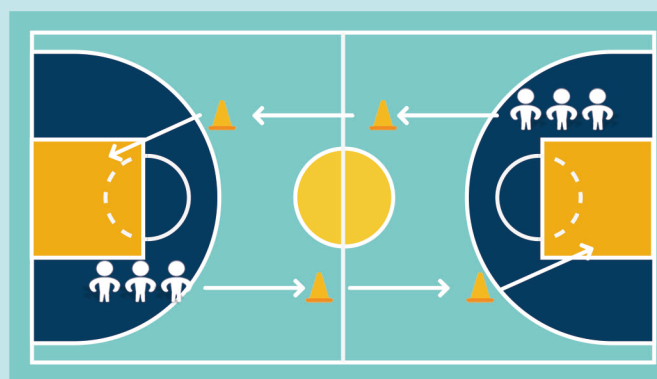
两个猎人，其让人猎物，猎人1个球，两个猎人相互传球，球碰到猎物，最后剩一个猎物胜利。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

直线加速运球遇障碍物急停、急起:

所有人分成两组，直线加速运球，到障碍物做急停，然后迅速启动，最后完成上篮。每人5-8组。



敏捷梯:

双脚连续跳
单脚连续跳 (左右)
开合跳
各3组。

运球两步急停

运球一步急停:
每5-6人一排，听到哨声后开始，再吹哨做两步急停三威胁。3-5组。

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行进间Z字高、低运球衔接体前变向的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握。做的还不熟练的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

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

Lesson4

Do Your Best >>>

- 1.原地双手不同节奏高、低运球
- 2.行进间Z字运球衔接一步急停投篮

准备部分

>>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数 (手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求: 集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律: 教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容:
 - 原地双手不同节奏高、低运球
 - 行进间Z字运球衔接一步急停投篮

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

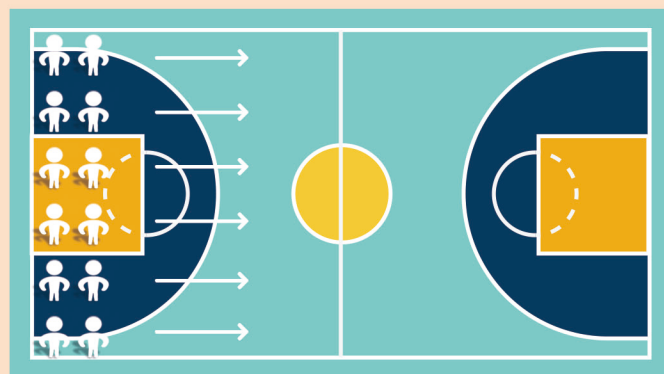
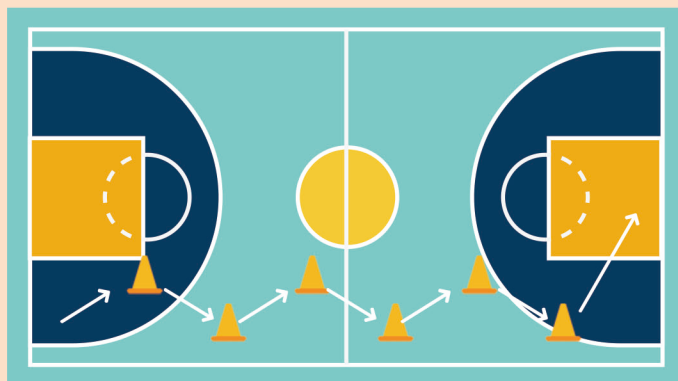
过渡部分

>>>>>> 🏀: 10分钟

习行进间双手Z字高、低运球:

队员在底线排队, 第一个人运球到第一个锥桶做体前变向, 以此类推, Z字进攻, 最后上篮终结。到锥桶时一定要急停降低重心。核心收紧。做变向时重心压低, 胯下时双脚打开降低重心, 转身时重心保持平稳。

5组



复习直线加速一步急停:

每5-6人一排, 听到哨声后开始加速运球, 再吹哨做一步急停三威胁。每人3-5组。

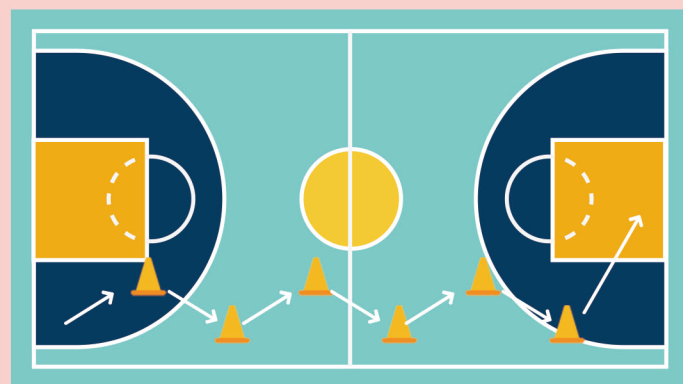
基本部分

>>>>>> 🏀: 15分钟

原地投篮动作 (持球姿势, 发力顺序, 投篮手型):

所有人散开在场地练习投篮动作, 强调持球姿势, 发力顺序, 投篮手型。顶轴压弯做完整, 屈膝屈髋做标准。5分钟

🏀: 运球方向 🧑: 学员 🟡: 障碍物 ←: 传球方向



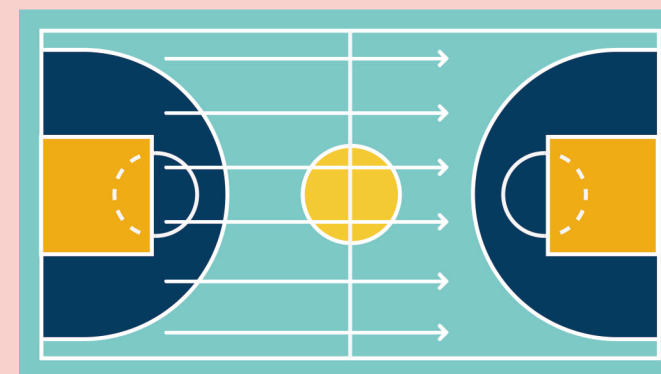
行进间双手Z字高低运球:

双手持球在底线出发, 两个球不同节奏向前运球, 走Z字, 重心降低, 保持平稳, 每人5组 第一个人做到第4个锥桶下一个出发。

直线加速运球一步急停加投篮动作:

向前运球两次做一个一步急停, 马上衔接投篮动作, 做完全场

注意, 一步急停时重心降低, 保持平稳, 投篮动作保持平稳



游戏

>>>>>> 🏀: 5分钟

五点投篮追逐赛:

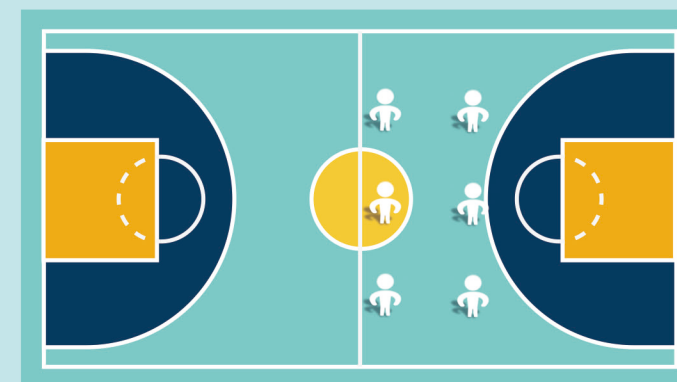
学生成一列横队, 位于端线站好, 按5个点依次投篮, 采用原地投篮, 率先完成5点投篮的获胜。

重点部分

>>>>>> 🏀: 25分钟

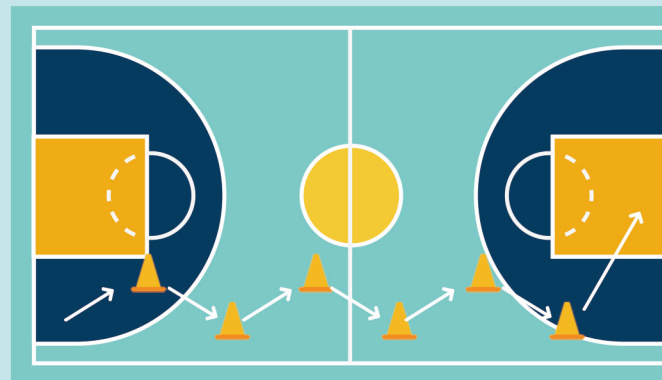
原地双手不同节奏高低运球:

每人一个点, 两人一组, 第二排把球给第一排。进行原地双手不同节奏高低运球, 每人100个, 5组



行进间Z字运球衔接一步急停投篮:

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。(每人5组)



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3V3, 4V4
- 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行进间运球一步急停衔接投篮的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 行进间运球一步急停衔接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~

Lesson5

Do Your Best >>>

1. 双手胸前传接球练习
2. 接球后顺步、交叉步突破后一步急停投篮

准备部分

>>>>>>  : 10 分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容:

- 原地双手不同节奏高、低运球
- 行进间Z字运球衔接一步急停投篮

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

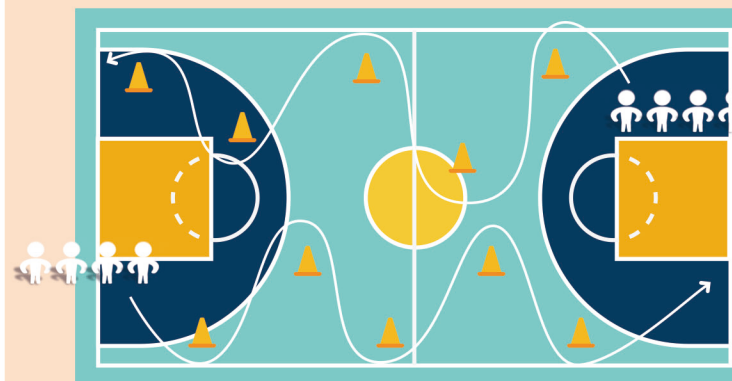
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

复习行进间双手Z字高、低运球:

组织教法: 队员分成两组, 双手运球到标志碟转身面对下一个标志碟, 然后转髋压肩加速运球, 依次做完, 做到队尾排队。

动作要领: 运球急停时要站稳, 然后加速运球突破。(高运球、低运球每人各3组)

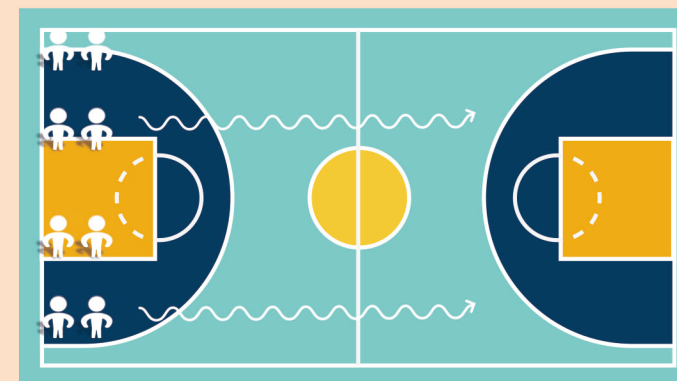


复习直线加速运球一步急停:

组织教法: 学员在底线分两组前后站立。

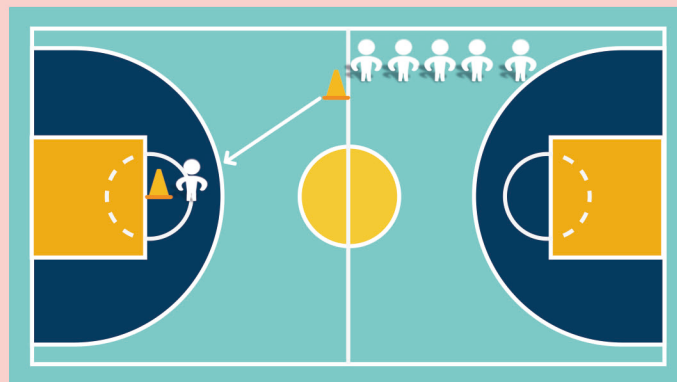
教学教法: 教练吹哨第一排同学运球出发, 在吹哨一步急停, 在吹哨向前行进, 在吹哨一步急停。(折返为1组, 每人3组)

注: 一步急停两只脚同时落地;



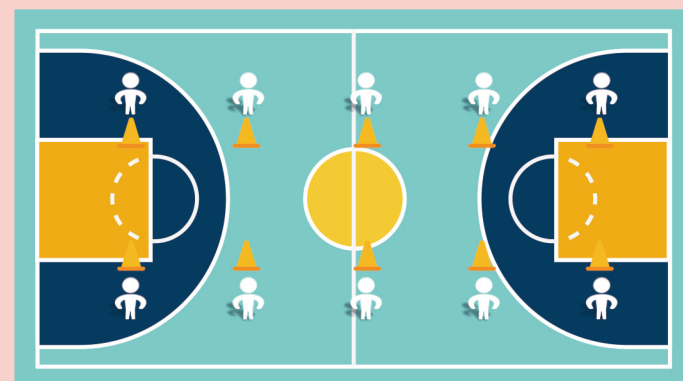
基本部分

>>>>>  : 15 分钟



L5 运球两步急停衔接投篮:

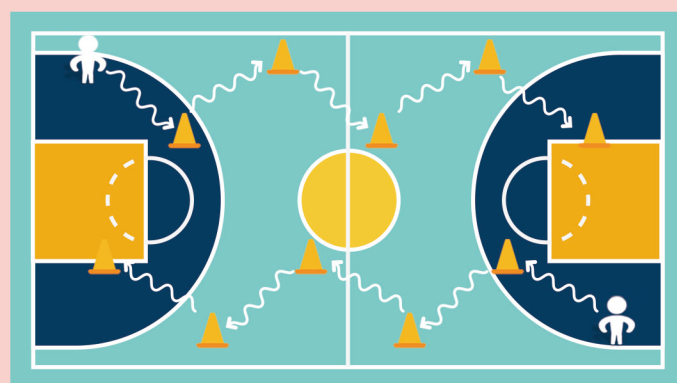
1. 从中线运球去罚球线进行两步急停投篮。
2. 易错点: 停球时脚下没有挺稳, 造成走步。(每人4-6次)



原地胯下运球:

要求所有学员按图所示完成站位进行原地胯下运球练习。

原地练习胯下运球, 先将左脚向前跨出一步, 用右手将球从跨下弹致左手, 再用左手顺原路将球弹回右手。换脚、换手后动作一样。(20次为一组, 左右手各3组)



顺步、交叉步练习:

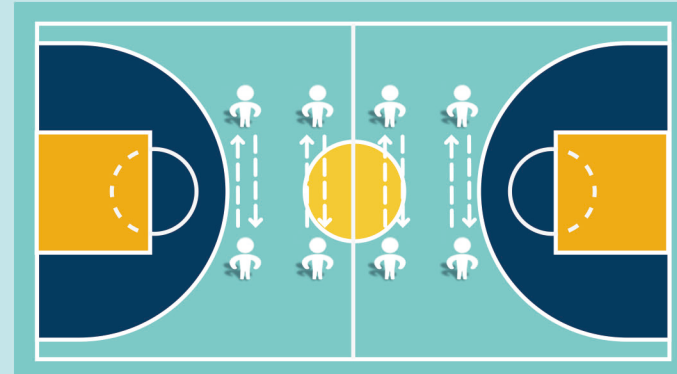
1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 顺步: 加速运球至障碍物做一步急停, 突破时(以右侧突破为例)右脚向右前方跨出一步, 向右转体探肩, 重心前移左脚前脚掌迅速蹬地, 向右前方跨出。
3. 交叉步: 加速跑至障碍物做一步急停, 突破时(以右侧突破为例)右脚向左前方跨出一步, 向左转体探肩, 重心前移, 右脚前脚掌迅速蹬地, 向左前方跨出。
4. 动作要领: 蹬跨时要迅速发力, 第二次加速蹬地要迅速。(每人4-6组)

重点部分

>>>>>  : 25 分钟

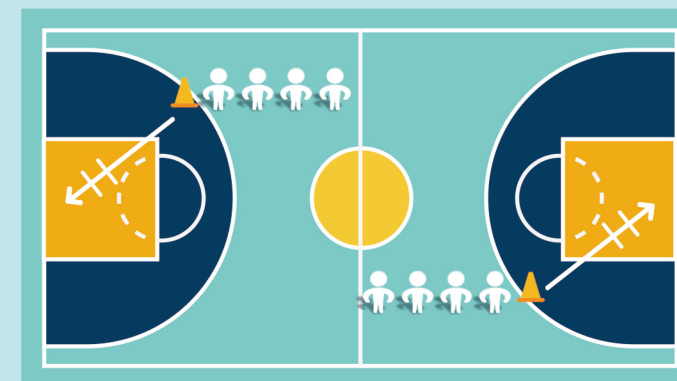
双手胸前传接球练习:

接球: 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。
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。(传接球二十次为一组, 3-5组)



接球后顺步、交叉步突破后一步急停投篮:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 顺步: 学员在标志桶位置自抛自接球, 接球后三威胁姿势准备然后突破, 突破时(以右侧突破为例)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。运球突破障碍物后一步急停投篮。
- 交叉步: 学员在标志桶位置自抛自接球, 接球后三威胁姿势准备然后突破, 突破时(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, 向前方跨出。运球突破障碍物后一步急停投篮。(每人4-6组)



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3V3或4V4
- 5 赛后讲一下优点和不足

游戏

>>>>>  : 5 分钟

多传两抢:

中间两个人去抢断球, 其余人围成一个圆, 互相传球, 传球失误或被抢断, 角色互换。

结束部分

>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握了双手胸前传接球练习、接球后顺步、交叉步突破后一步急停投篮的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 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~

Lesson6

Do Your Best ▶▶▶

1. 行进间Z字运球（变向+胯下）
2. 行进间Z字运球+影子防守（消极防守、强调防守距离、滑步速度）

准备部分



: 15 分钟



课堂常规:

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

·行进间Z字运球（变向+胯下）

·行进间Z字运球+影子防守（消极防守、强调防守距离、滑步速度）

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



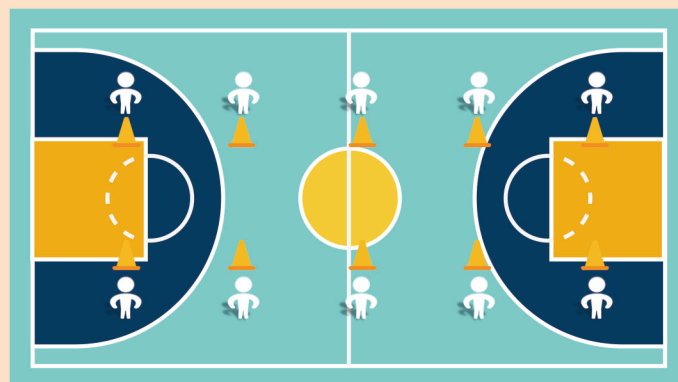
: 10 分钟



复习原地胯下运球:

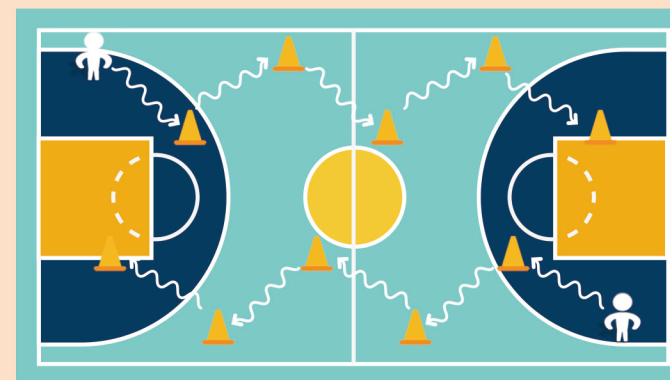
要求所有学员按图所示完成站位进行原地胯下运球练习。

原地练习胯下运球，先将左脚向前跨出一步，用右手将球从跨下弹致左手，再用左手顺原路将球弹回右手。换脚、换手后动作一样。（20次为一组，左右手各3组）



复习原地胯下运球:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 顺步：加速运球至障碍物做一步急停，突破时（以右侧突破为例）右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出。
3. 交叉步：加速跑至障碍物做一步急停，突破时（以右侧突破为例）右脚向左前方跨出一步，向左转体探肩，重心前移，右脚前脚掌迅速蹬地，向左前方跨出。
4. 动作要领：蹬跨时要迅速发力，第二次加速蹬地要迅速。（每人4-6组）



基本部分

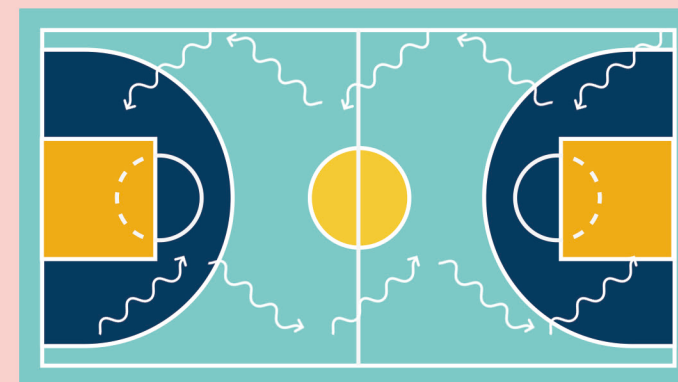


: 15 分钟



防守脚步训练、全场Z字后滑步:

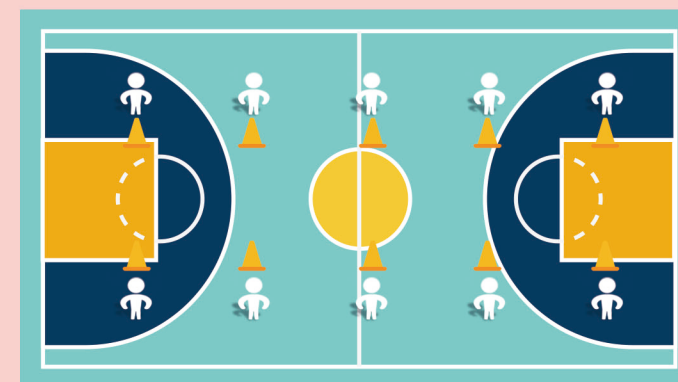
- 首先，要保持身体平衡。在防守时，要保持身体的平稳，不要向前倾斜或后仰。双脚分开与肩同宽，稍微弯曲膝盖，放松腿部肌肉，以便更好地迅速做出反应。
- 其次，要注重视野。在防守时，要时刻注意对手的动向，注视对手的腰部和手部动作，预测对方的进攻方向。同时，要抬起头来，观察场上其他队友和球的位置。
接着，要瞄准对手的腰部。当对手开始运球时，球员应该瞄准对手的腰部，以便更好地控制对手的移动方向。如果对手向左移动，球员则应该向左滑步防守，反之亦然。
- 最后，要用手臂和身体配合。当球员向对手滑步防守时，手臂应该与身体协同配合，保持防守姿势，以便更好地控制对手的进攻方向。同时，手臂要与对手的手臂保持距离，以避免犯规。



原地背后运球:

要求所有学员按图所示完成站位进行原地背后运球练习。

原地练习背后运球，先将两脚左右开立，三威胁姿势，用右手将球从臀部正下方弹致左手，再用左手顺原路将球弹回右手。运两次球换一次手（20次为一组，左右手各3组）



游戏

>>>>>> : 10 分钟.....

投篮大奖赛:

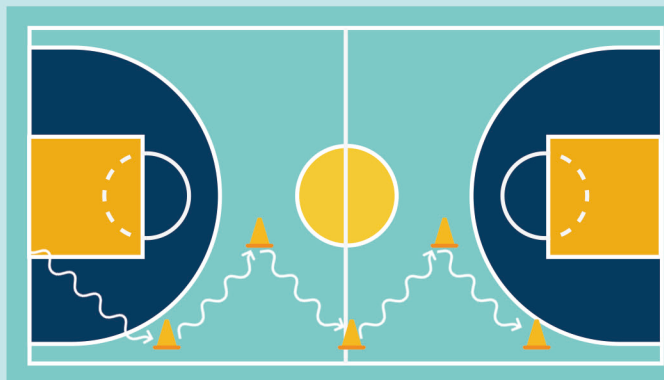
所有人分成两队,所有人从中线站好,从中线出发跑到罚球线进行投篮。哪个队先到达15个进球,哪个队获胜,输的那个队奖励从底线到中线的虫爬。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟.....

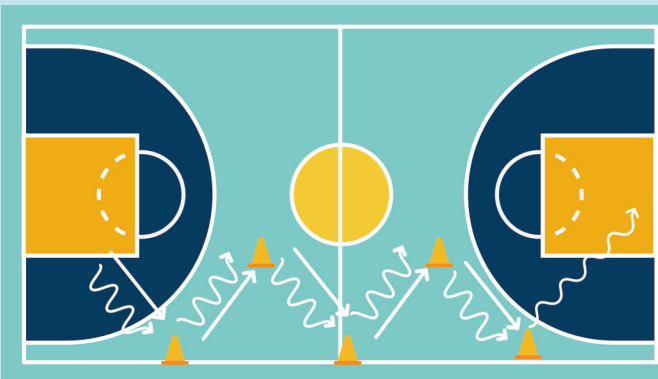
行进间Z字运球(变向+胯下)

接球:面对来球,两臂自然伸出迎球,手指自然分开,场上摆放Z字型障碍物。球员站在底线排队,第一个人做完下一个出发,球员运球到锥桶时做背后运球,背后运球时换手要快。落球点在身体的中间正后方。可以告诉球员用你的持球手将球拍到超过自己的另一侧的屁股,然后手指拨球,迅速转身接球,球不能砸脚跟。组别:3-5组



复习行进间Z字运球体前变向+影子防守(消极防守)

场上摆放Z字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置,做体前变向,面对的防守人做防守滑步,两人保持一步距离。防守人做消极防守,给进攻人一个进攻的压力,不能去抢断。防守人要跟随进攻人,进攻人去哪防守人就要跟住。



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双手胸前传接球练习、接球后顺步、交叉步突破后一步急停投篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,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. 行进间Z字运球(背后)
2. 行进间Z字运球体前变向+影子防守(积极防守)

准备部分

>>>>>> : 15 分钟.....

课堂常规:

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

·行进间Z字运球(背后)

·行进间Z字运球体前变向+影子防守(积极防守)

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

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

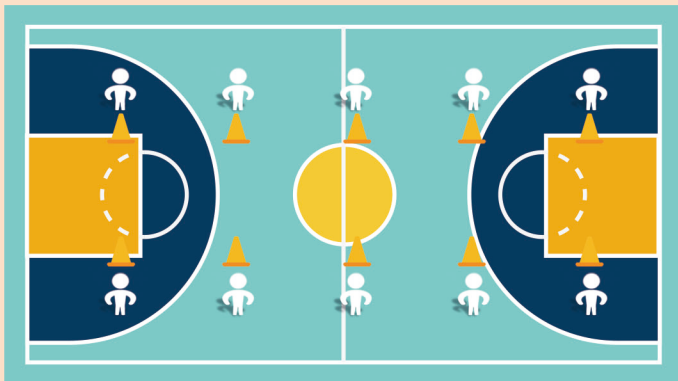
过渡部分

>>>>> : 10分钟

复习原地背后运球

要求所有学员按图所示完成站位进行原地背后运球练习。

原地练习背后运球，先将两脚左右开立，三威胁姿势，用右手将球从臀部正下方弹致左手，再用左手顺原路将球弹回右手。运两次球换一次手（20次为一组，左右手各3组）



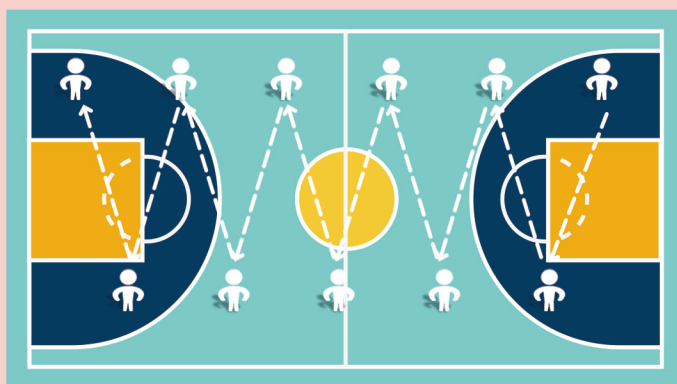
基本部分

>>>>> : 15分钟

运球变向+影子防守

要求所有学员按图所示完成站位进行原地背后运球练习。

原地练习背后运球，先将两脚左右开立，三威胁姿势，用右手将球从臀部正下方弹致左手，再用左手顺原路将球弹回右手。运两次球换一次手（20次为一组，左右手各3组）

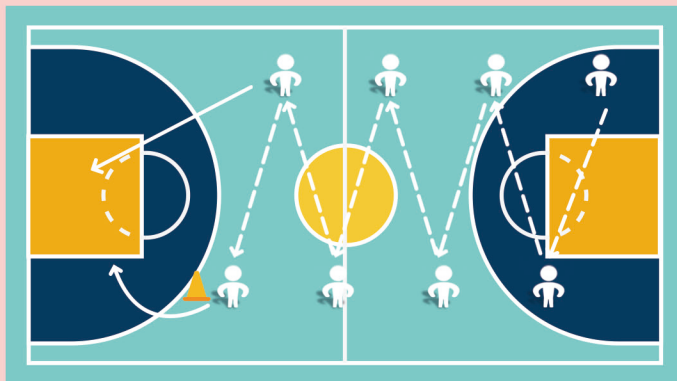


复习行进间双手胸前传球

与原地双手胸前传、接球的动作结构与方法基本相同，滑步中传球人双手把球通过胸前传球的方式传到队友前进身体一侧的位置上，接球人把球接住，接球人要在中枢脚离地且又未落地前根据传球人的位置速度、及时、准确地将球传出。组别：3-5组

行进间双手胸前传球最后一次接球后顺步交叉步突破后一步急停投篮

学员从底线出发行进间胸前传球当到达障碍物的位置时，持球人做顺步、交叉步突破后双脚同时落地做一部急停迅速传给另一个队友去投篮，注意做顺步交叉步的时候要降低重心，先放球在迈步。组别3组



游戏

>>>>> : 5分钟

定时炸弹：

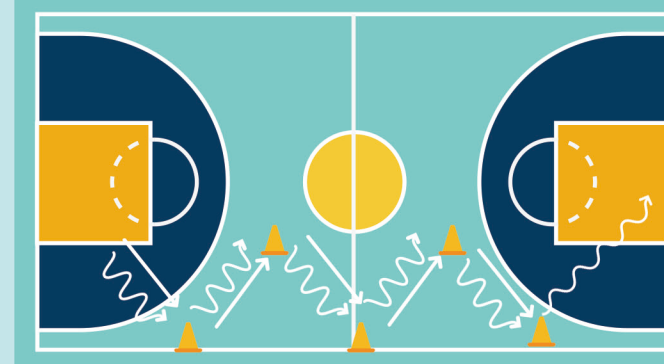
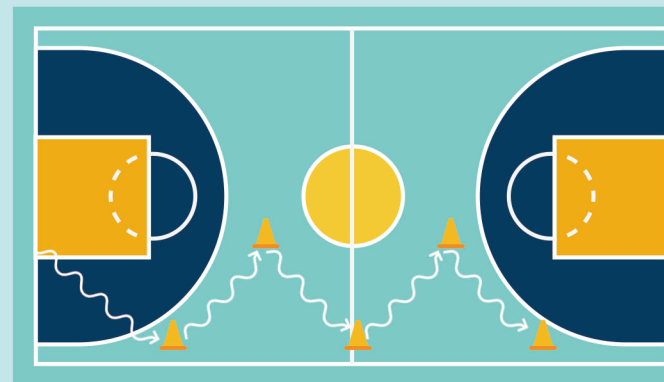
所有人围成一个圈，人与人之间3-4米，按顺序胸前传球，由传1个球加到2-3个，传球的时候喊接球，给接球人信号，当学员传球的时候教练会慢慢的数数，当数到1的时候，谁手里有球，谁就被炸弹炸到了，然后原地五个俯卧撑，再继续。注意在传球的时候篮球不能在自己手里停留超过2秒钟。

重点部分

>>>>> : 25分钟

行进间Z字运球（背后）

场上摆放Z字型障碍物。球员站在底线排队，第一个人做完下一个出发，球员运球到锥桶时做背后运球，背后运球时换手要快。落球点在身体的中间正后方。可以告诉球员用你的持球手将球拍到超过自己的另一侧的屁股，然后手指拨球，迅速转身接球，球不能砸脚跟。组别：3-5组



行进间Z字运球体前变向+影子防守积极防守)

场上摆放Z字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置，做胯下变向，面对的防守人做防守滑步，两人保持一步距离。防守人做消极防守，给进攻人一个进攻的压力，不能去抢断。防守人要跟随进攻人，进攻人去哪防守人就要跟住。组别：3组

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3V3，4V4
- 5不要走不为例，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行进间Z字运球胯下变向+影子防守(消极防守)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~,教练再见,妈妈辛苦了!

L8

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

- 1.全场Z字顺步、交叉步+一步、两步急停投篮
- 2.行进间Z字运球胯下变向+影子防守(消极防守)

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。

·全场Z字顺步、交叉步+一步、两步急停投篮

·行进间Z字运球胯下变向+影子防守(消极防守)

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:屈腕拉伸

第六节:转腕跑

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

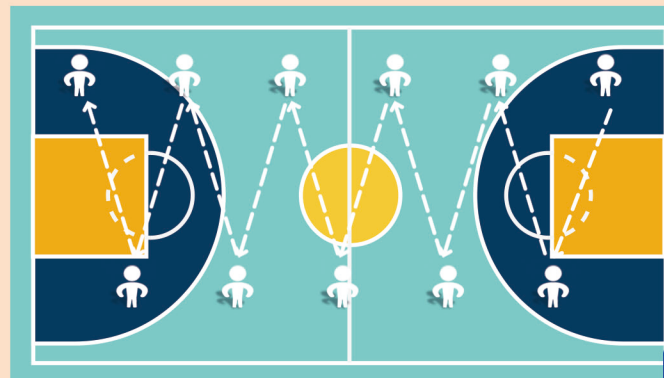
第十三节:折返跑

过渡部分

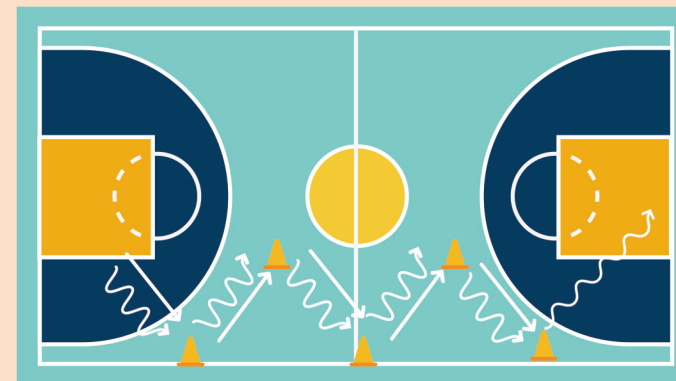
>>>>>> : 10 分钟..... 

复习行进间双手胸前传球

与原地双手胸前传、接球的动作结构与方法基本相同,滑步中传球人双手把球通过胸前传球的方式传到队友前进身体一侧的位置上,接球人把球接住,接球人要在中枢脚落地且又未落地前根据传球人的位置速度、及时、准确地将球传出。组别:3-5组



L8



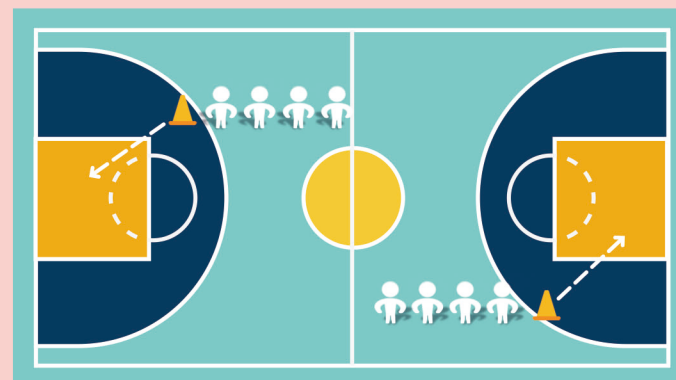
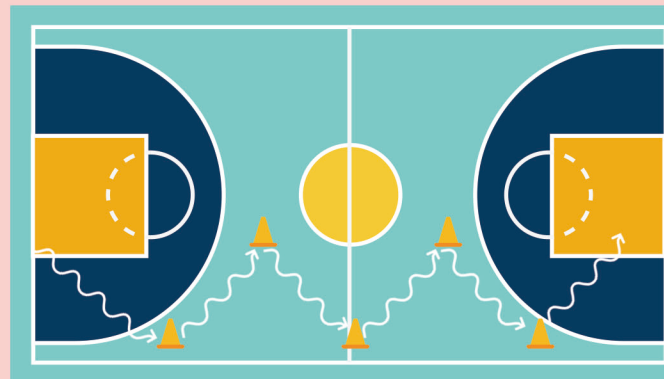
复习行进间Z字运球体前变向+影子防守(积极防守)
场上摆放Z字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置,做体前变向,面对的防守人做防守滑步,两人保持一步距离。防守人做积极防守,给进攻人一个进攻的压力,不能去抢断。防守人要跟随进攻人,进攻人去哪防守人就要跟住。组别:3组

基本部分

>>>>>> : 15 分钟..... 

行进间Z字运球(背后)

场上摆放Z字型障碍物。球员站在底线排队,第一个人做完下一个出发,球员运球到锥桶时做背后运球,背后运球时换手要快。落球点在身体的中间正后方。可以告诉球员用你的持球手将球拍到超过自己的另一侧的屁股,然后手指拨球,迅速转身接球,球不能砸脚跟。组别:3-5组

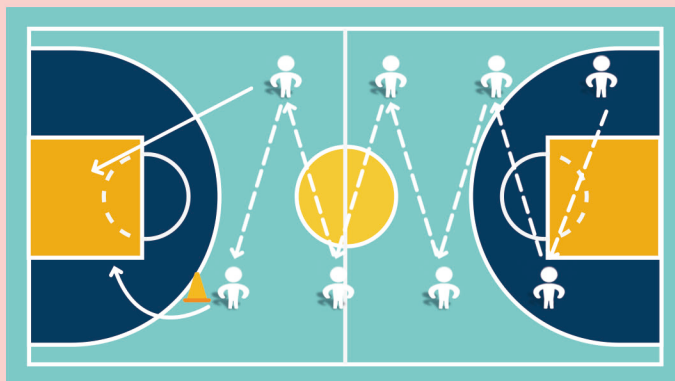


原地上篮动作分解

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”的口号。

2.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,拍一次球然后合球三步上篮。组别:3组

行进间双手胸前传球最后一次接球后顺步交叉步突破后一步急停后传球给队友投篮
学员从底线出发行进间胸前传球当到达障碍物的位置时，持球人做顺步、交叉步突破后双脚同时落地做一部急停迅速传给另一个队友去投篮，注意做顺步交叉步的时候要降低重心，先放球在迈步。组别3组



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3V3, 4V4
- 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

喊口号:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握了行进间Z字运球胯下变向+影子防守 (消极防守) 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~

游戏

>>>>>> : 10 分钟

躲避障碍物:

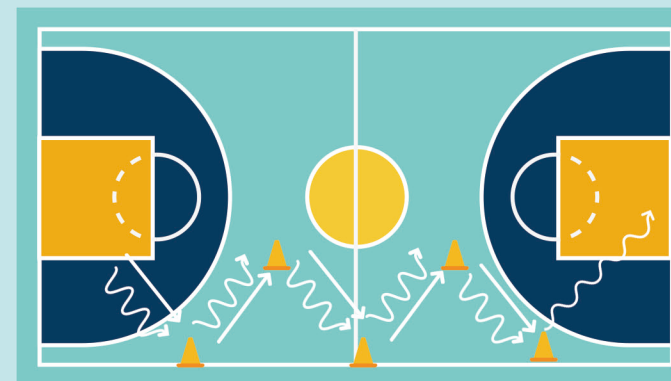
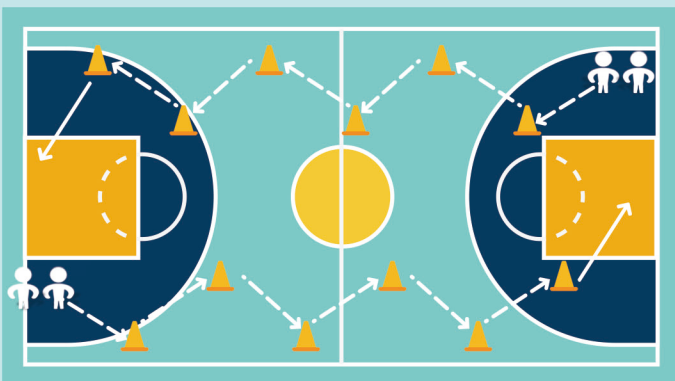
在中圈摆放21个小锥桶, 学员分成三组, 在距离中圈4米的位置, 运球去抢锥桶, 教练用标志碟去飞学员, 通过横移、变速、急停急起躲避, 最后抢完多的获胜, 输的做10个俯卧撑。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

全场Z字顺步、交叉步+一步、两步急停投篮

从底线出发, 遇到锥桶做瞬步、交叉步突破, 注意要降低重心, 先放球在迈步, 到达最后一个障碍物的时候做一步、两步急停迅速投篮。3组



行进间Z字运球胯下变向+影子防守 (消极防守)

场上摆放Z字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置, 做胯下变向, 面对的防守人做防守滑步, 两人保持一步距离。防守人做消极防守, 给进攻人一个进攻的压力, 不能去抢断。防守人要跟随进攻人, 进攻人去哪防守人就要跟住。组别: 3组

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

1. 行进间Z字运球(胯下+背后)衔接上篮动作
2. 行进间Z字运球后转身+急停投篮

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

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

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 行进间Z字运球(胯下+背后)衔接上篮动作

· 行进间Z字运球后转身+急停投篮

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

第一节: 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

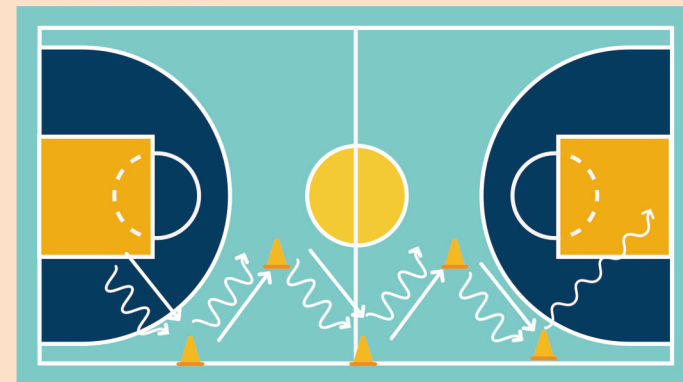
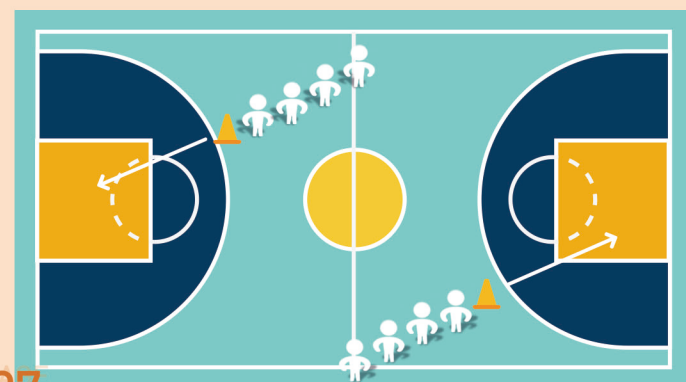
复习原地上篮分解动作:

所有学员分为两组, 两边篮筐右侧四十五度排队, 每人拿一颗球

锥桶位置出发, 左脚在前右脚在后, 吹哨开始运一次球合球后右脚第一步迈一大步, 左脚第二步一小步然后起跳投篮

复习行进间Z字运球胯下变向变向+影子防守:

场上摆放Z字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置, 做胯下变向, 面对的防守人做防守滑步, 两人保持一步距离。防守人做消极防守, 给进攻人一个进攻的压力, 不能去抢断。防守人要跟随进攻人, 进攻人去哪防守人就要跟住。组别: 3组



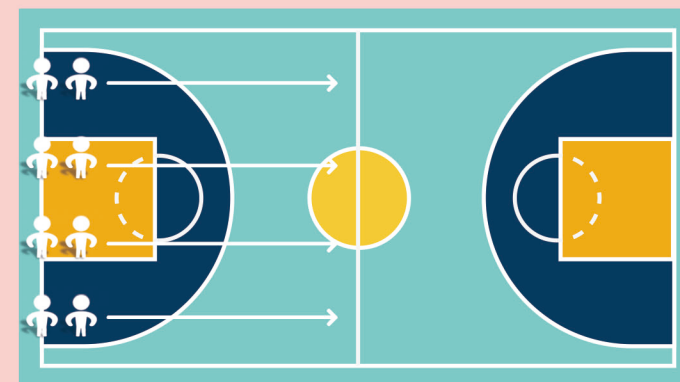
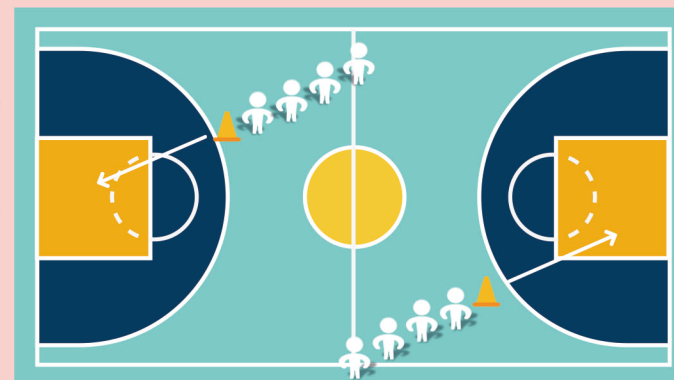
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

行进间上篮动作:

学员分为两组, 两边篮筐右侧四十五度排队。每人拿一颗球

吹哨开始, 运球向前出发, 到合适位置后合球三步上篮



行进间直线双手对抗运球:

学员分为两组, 底线排队, 两个人一组, 一组拿两颗球, 吹哨开始一位同学做行进间低运球, 另一个位同学推着运球人的肩膀, 给一个对抗的力量

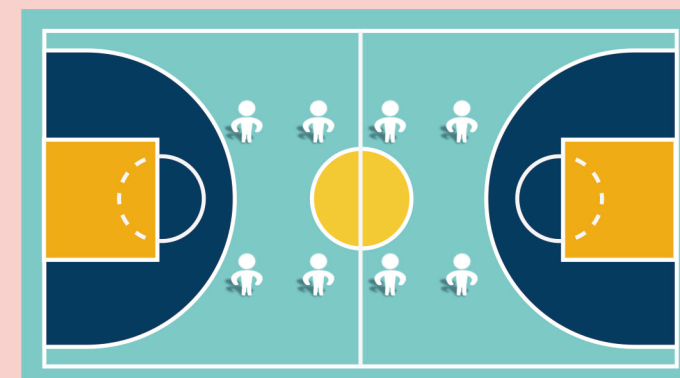
原地双手运球:

前后拉球 (五十次一组三组)

同节奏V字 (五十次一组三组)

内外变向 (五十次一组三组)

一手高一手低 (五十次一组做一组)



游戏

>>>>> 🏀: 5分钟

猫抓老鼠:

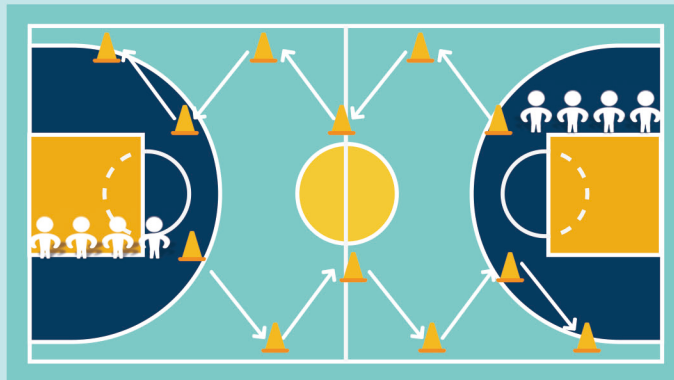
每人一颗球, 场上摆放相应的碟子, 分散摆放, 选一个学员当猫, 其他学员是老鼠, 碟子是老鼠洞, 当小老鼠快被猫抓的时候, 可以站在碟子上, 其他小老鼠可以贴站在碟子上的小老鼠, 背贴的小老鼠就要继续在场上移动,

注: 老鼠和猫都要拍球。

重点部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

行进间Z字运球（胯下+背后）衔接上篮动作
所有学员分为两组两边罚球线延长线排队
吹哨开始两边同时出发，到锥桶后做胯下+背后运球，到最后一个锥桶做完后，做三步上篮
行进间Z字运球后转身+急停投篮
所有学员分为两组两边罚球线延长线排队
吹哨开始两边同时出发，到锥桶后做后转身，到最后一个锥桶做完后向前运球一步急停投篮



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比赛: 全场3V3, 4V4
- 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行进间Z字运球+胯下、背后、后转身衔接上篮投篮的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 二打一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 10

Do Your Best >>>

- 1.两线快攻 (7次传球、5次传球) +上篮
- 2.全场1V1 (消极防守)

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 (7次传球、5次传球) +上篮
- 全场1V1 (消极防守)

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备: 全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

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

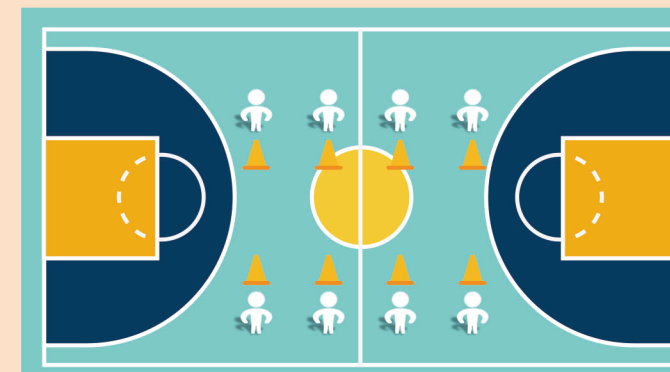
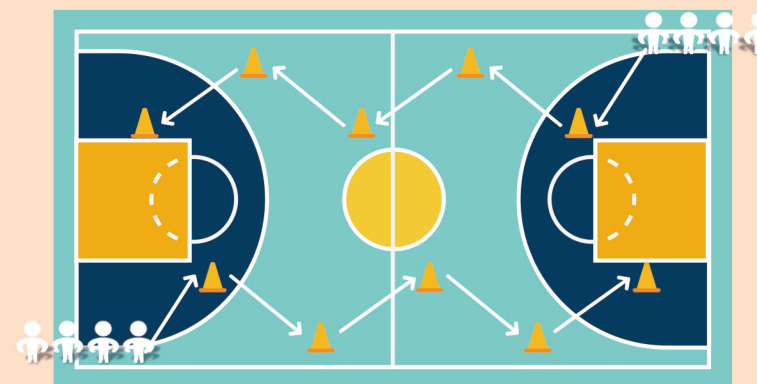
过渡部分

>>>>>> 🏀: 10 分钟

- 1.:复习行进间z字运球 (胯下+背后) 衔接上篮动作
- 2.复习原地双手运球

讲解示范行进间Z字背后+胯下运球技术动作:

- 1 Z字锥桶做背后运球+胯下 (沉肩、转体、蹬地加速)
- 2 两人一组加消极防守做Z字 (胯下、背后变向)



无球接应衔接顺步、交叉步突破:

- 1.原地左右手高低运球转换
用标志碟将12人分两列散开, 两两相对。
要求: 高运球50次直接转化成低运球50次 (左右手各两组)
注: 高运球球的高度到腰间位置, 低运球球的高度不要超过膝盖, 抬头目视前方, 护球手抬起。

复习原地双手左右开合运球、前后拉球：

- 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。（50次/组，2组）

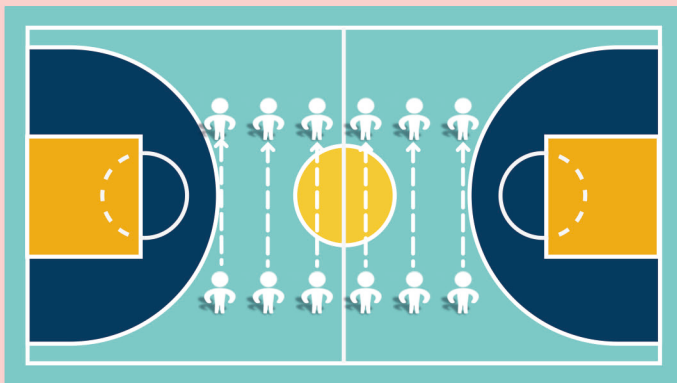
易错点：目视前方，而不是眼睛盯着球；手部控制球的位置是手指而不是手掌心。

基本部分

>>>>>  : 15 分钟

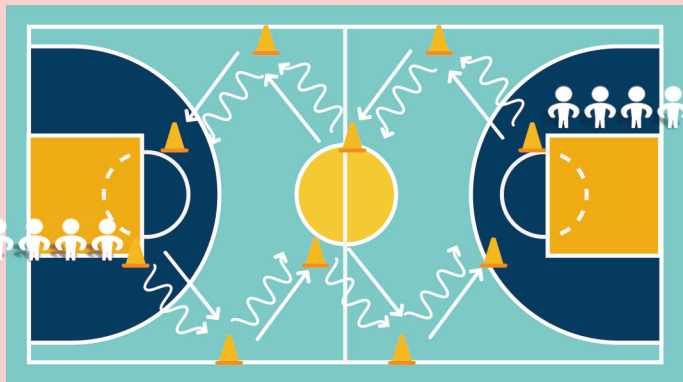
行进间直线双手对抗运球

- 1.分成1队2队
- 2.首先两人面对面各持一颗篮球1队向前运球要求护球手放在2队队员球上然后向前快速推进到达终点两人互换位置
- 3.重点（目视前方，腿部发力感受阻力，变向时脚步快速跟上，胯下时身体重心要保持在对抗下稳定运球）
- 4.往返1组（一共6组）



行进间Z字运球胯下变向+影子防守

- (1) 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- (2) 进攻学员胯下运球依次过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。运球至障碍物胯下变向时转髋，侧身压肩突破，防守学员保持低重心，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防，直至上篮。
- (3) 上篮后防守学员抢篮板球，落位对侧底角队尾（攻防状态转换）。
- (4) 全场一圈为一组，练习3组。



游戏

>>>>>  : 10 分钟

躲避球：

学生分散在全场内，指定其中两人用瑜伽球砸人，其余人躲避球，被砸到淘汰，并场边10个蹲起复活，每局2分钟。

重点部分

>>>>>  : 25 分钟

1.两线快攻（5次传球、3次传球）+上篮：

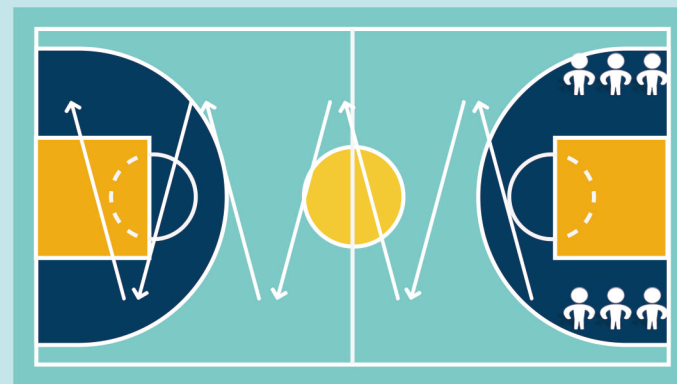
组织教法：两人一组，底线排队，持球学员在左侧，无球学员在右侧。（如图2所示）

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）

2.全场1V1(积极防守)：

- (1) 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- (2) 进攻学员运球依次过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积极跟防，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防，直至上篮。
- (3) 上篮后防守学员抢篮板球，落位对侧底角队尾（攻防状态转换）。
- (4) 全场一圈为一组，练习3~5组。



比赛部分

>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

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两线快攻+上篮,全场1V1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~

过渡部分

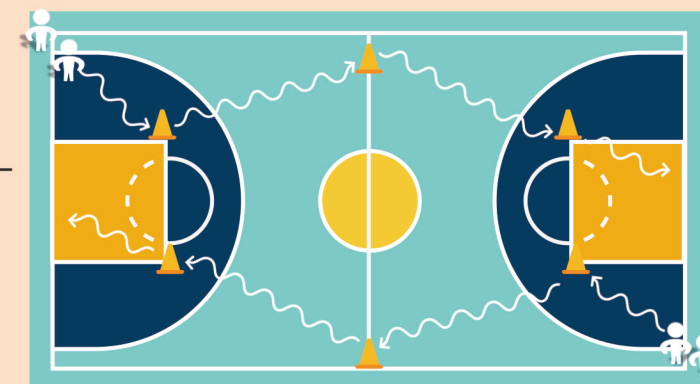
>>>>>> : 10分钟..... 

复习行进间Z字运球胯下变向+影子防守(积极防守):

- 1.同学们分两组站在对角底线,两人一组,一人进攻一人防守。
- 2.运球至锥桶处做胯下变向。要求:胯下变向时眼睛要目视前方;变向后要加速运球至下一锥桶。

复习行进间Z字运球后转身+上篮动作

- 1.同学们分两组站在对角底线(每两个人为一组,一人进攻一人防守)。
- 运球前进中至障碍物处进攻人做后转身,最后一个障碍物后到篮下一步急停投篮。



基本部分

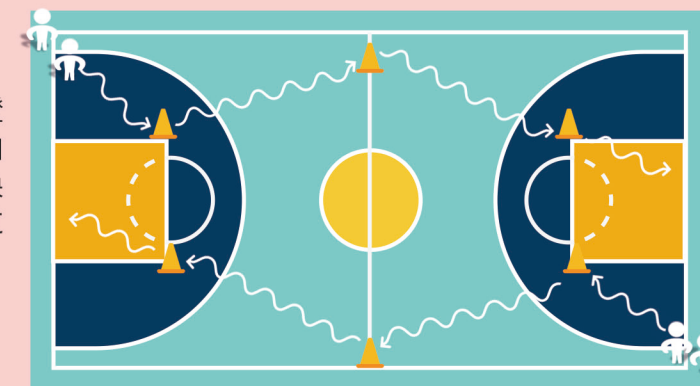
>>>>>> : 15分钟..... 

行进间Z字运球背后变向+影子防守(积极防守):

- 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。

行进间Z字运球后转身+上篮动作:

- 后转身:左脚向前跨出一步为中枢脚,然后右脚用力蹬地后撤,顺势做后转身动作。在转身的同时,右手按拍球的右前方,将球拉引至身体的侧后方落地,转身后换用左手推拍球。转身前按拍球要有力并在球反弹上升过程中拉球,重心平稳。
- 易错点:1、翻腕(二次运球)2、重心过高或是起伏过大3、走步。



准备部分

>>>>>> : 10分钟..... 

课堂常规:

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

- 两线快攻(5次传球、3次传球)+上篮
- 全场1V1(积极防守)

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

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

游戏

>>>>>> : 10分钟..... 

抢碟子:

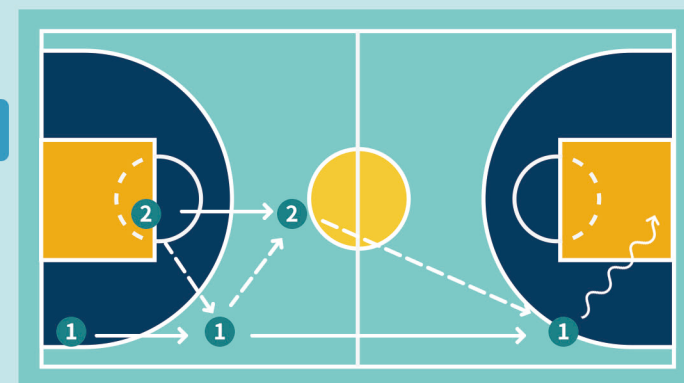
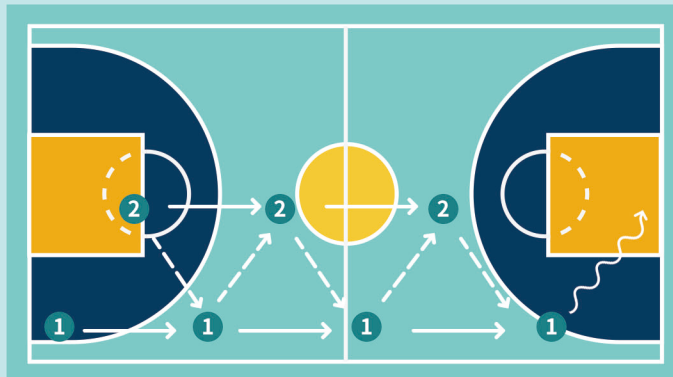
二人一组,背对背站立,中间放3个不同颜色的小碟子,教练喊口令,喊道相应颜色两名同学就开始抢,抢到的同学获胜。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

两线快攻（5次传球）+上篮

- 1.两名球员从底线附近开始,一名持球站在罚球线上,另一名在三分线底角附近。
 - 2.吹哨后,两名球员往前跑。
 - 3.上篮前5次传球。
- 每组进6颗球

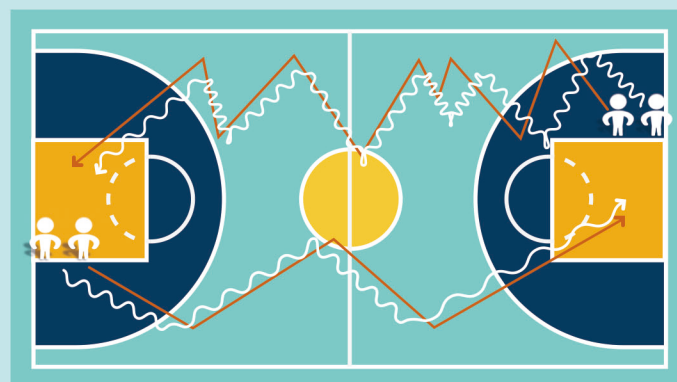


两线快攻（3次传球）+上篮

- 1.两名球员从底线附近开始,一名持球站在罚球线上,另一名在三分线底角附近。
 - 2.吹哨后,两名球员往前跑。
 - 3.上篮前3次传球。
- 每组进6颗球

全场1V1（积极防守）

- 1.组织教法
球员1进攻,球员2防守。球员1在底线开始进攻,球员2贴身防守。球员1必须保持在场内,不能跨越球场的中轴线（想象球场上有一根连接两个篮筐的线条）
- 2.动作方法
在此阶段要尽量多用运球技术,不能盲目的直线加速。要在场上灵活运用个人技术,一定要学会观察防守人的动向,发散自己的思维。防守球员也尽量不要被进攻人的假动作晃到,防守态度认真。（每组3次）



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 1、认识场地:边线,底线,罚球线
- 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

比赛:全场3V3, 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全场1v1要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 12

Do Your Best >>>

- 1.行进间Z字运球（每个障碍物做3种不同变向随意组合）
- 2.全场2v1（强调传接球进攻时机）

准备部分

>>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数（手表、戒指等）
- (3) 提出上课要求和纪律。
要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。
纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。
 - 行进间Z字运球（每个障碍物做3种不同变向随意组合）
 - 全场2v1（强调传接球进攻时机）

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:

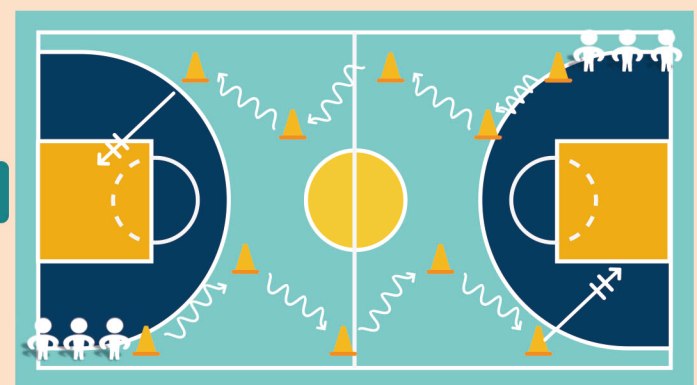
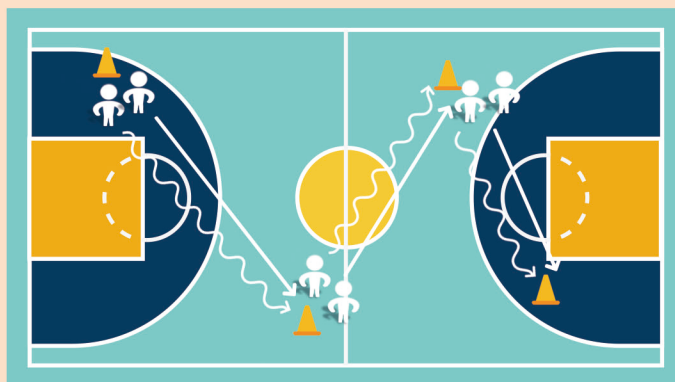
- 第一节:高抬腿 第二节:后踢腿
第三节:横滑步 第四节:碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10分钟

1.复习行进间Z字运球背后变向+影子防守（积极防守）：

教学教法：两人一组分别按照标志桶位置去进行影子防守的训练，进攻人向行进时护球手要张开面向标志桶后去完成背后运球，要求防守人紧贴进攻人去完成滑步防守练习。一组完成回来后两名同学交换排队位置。（每组完成两次）



2.复习行进间Z字运球后转身+上篮动作

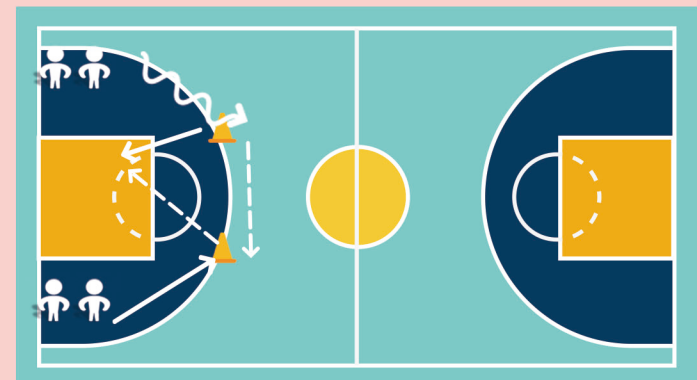
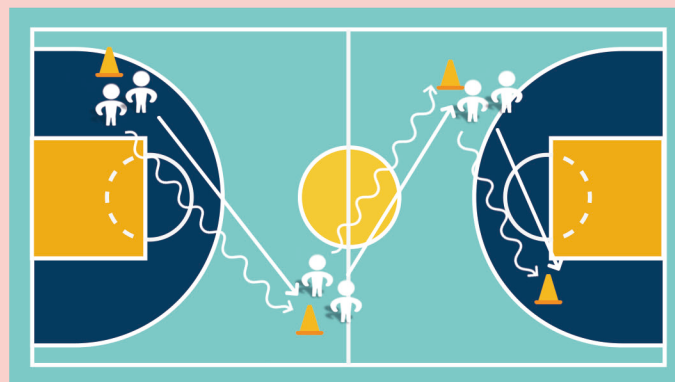
教学教法：全体分两组分别在两侧底线位置排队，教练吹哨后每组第一名同学出发，面向每一个标志桶都要做后转身运球。向左侧转身时左脚为轴在前，向身后做转身换到左手运球向前；向右侧转身时为轴在前，向身后做转身换到右手运球向前，最后一个标志桶做完后完成三步上篮，做完到同侧后方排队。（每人四组）

基本部分

>>>>> : 15分钟

1.行进间Z字运球后转身+影子防守（积极防守）：

教学教法：两人一组分别按照标志桶位置去进行影子防守的训练，进攻人向行进时护球手要张开面向标志桶后去完成转身运球，要求防守人紧贴进攻人去完成滑步防守练习。一组完成回来后两名同学交换排队位置。（每组完成两次）



2.防守投篮及突破脚步练习：

教学教法：学员在底线位置排队，教练吹哨后加速跑到标志桶位置小碎步减速双手张开防守对方投篮，防完之后按照教练的指令去向右后方或者左后方去完成防守突破的滑步练习。（每人完成三组）

3.复习全场1V1（积极防守）：

教学教法：两人一组进行一打一的训练，要求进攻人使用出体前变向，背后运球或者后转身运球以及三步上篮；要求防守人双手张开，脚下滑步要快，有机会直接抢断发起反攻。（每组两次）

游戏

>>>>> : 10分钟

接力跑步对抗赛

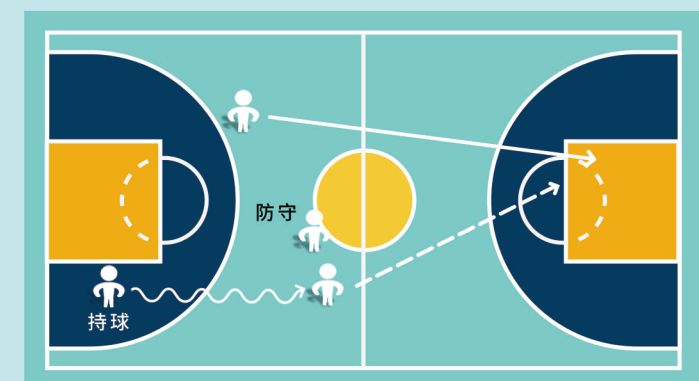
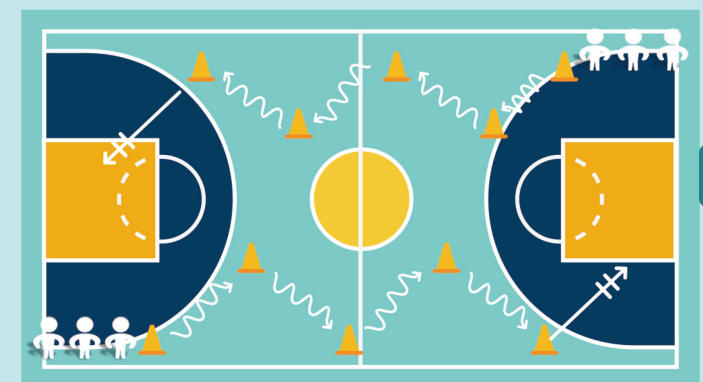
方法：学员4人一组，教练在远端对着相应的组别摆放相应的标志桶，学员分别在底线位置前后站立排队，教练吹哨后第一名学员加速出发绕过标志桶后回到底线拉上第二名同学的手在向前加速跑，回来之后拉住第三名同学的手再向前加速跑，回来之后拉住最后一名同学的手加速跑，哪一组最先回到底线哪一组获胜，没有获胜的组别有十个俯卧撑的惩罚。

重点部分

>>>>> : 25分钟

1.行进间Z字运球（每个障碍物做3种不同变向随意组合）：

教学教法：全体分两组分别在两侧底线位置排队，教练吹哨后每组第一名同学出发，面向不同的标志桶要做一次变向运球，比如体前变向，背后运球，后转身运球，胯下运球等，做到最后一个完成三步上篮，到同侧后方排队。（每人完成4组）



2.全场2V1(强调传接球时机)：

教学教法：三人一组，两人进攻一人去完成防守，进攻人在进攻时要分散跑位，如果防守人在防守持球人时，另一位进攻人就要快速的切到篮筐附近，此时持球人就要将球快速传给无球人完成投篮，完成一组后三名学员交换位置再去练习。（三人一组，每组完成六次训练）

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3v3，4v4

赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。

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行进间Z字运球、全场2v1的练习了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~