

投篮篇

U9暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育



Lesson12 防守下的半场1V1 ● 40

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。

- 原地投篮(手型)
- 双手胸前投篮
- 篮下5点投篮
- 篮下45°打板投篮

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:

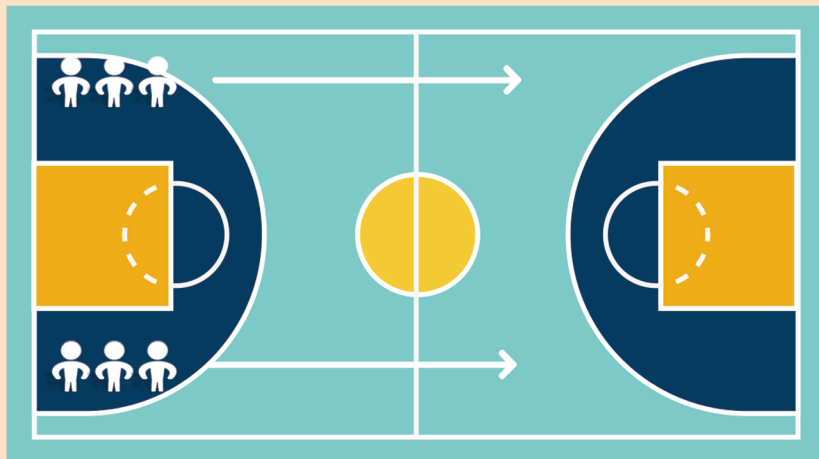
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

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



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。

三威胁启动加速跑+小碎步加速跑:

要求学员按图所示完成三威胁, 小碎步启动加速跑动作。

三威胁启动加速跑动作要领: 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。听教练员吹哨向前完成加速跑动作。

小碎步启动加速跑动作要领: 准备时双脚打开与肩同宽, 双脚平行站立屈膝下蹲, 腰背挺直。教练员吹第一声哨时原地完成小碎步, 使用前脚尖快速点地, 重心压低。教练员吹第二声哨时向前启动加速完成加速跑。

基本部分

>>>>>  : 15 分钟

接球准备姿势:

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。

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。

接膝盖高度球:

接球时两腿弯屈, 一脚步向前跨出, 上体前

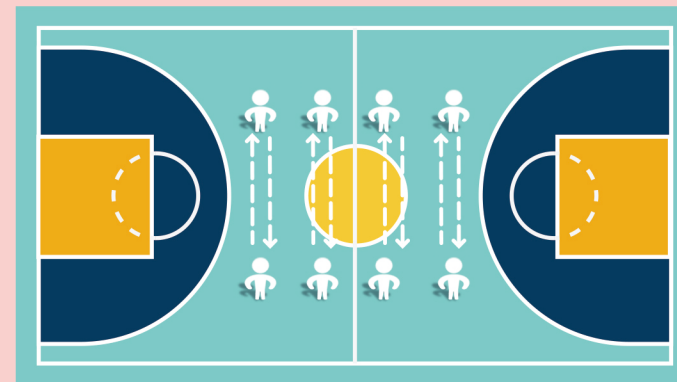
倾, 双手迎球向前方伸出, 五指自然分开, 两小指成八字形, 掌心向着来球方向。当心指触球时, 两臂顺势屈肘收回, 握球于胸腹之间, 保持基本站立姿势。

双手胸前传球:

方传球时, 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。



游戏



5分钟



123木头人：

要求所有学员在底线站一排，教练喊1,2,3时所有学员运球向前加速，当教练喊木头人时，所有学员做一步急停，没有停稳的淘汰。

重点部分

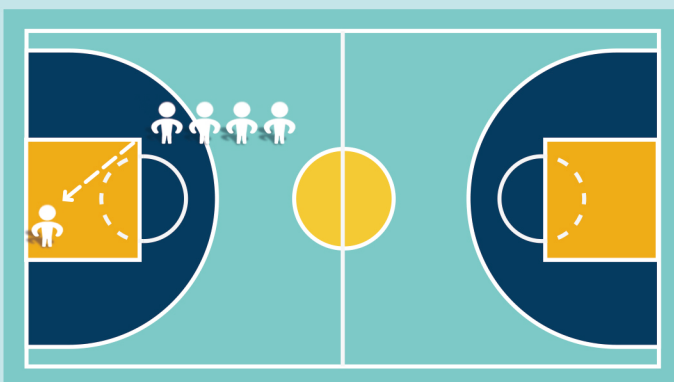


25分钟



接球准备姿势：

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。



双手胸前投篮：

要求学员按图所示完成双手胸前投篮动作练习。

练习时，以手持球于胸前，肘关节自然下垂，两脚前后或左右开立，两膝微屈，身体重心在两脚之间，眼睛注视球篮。

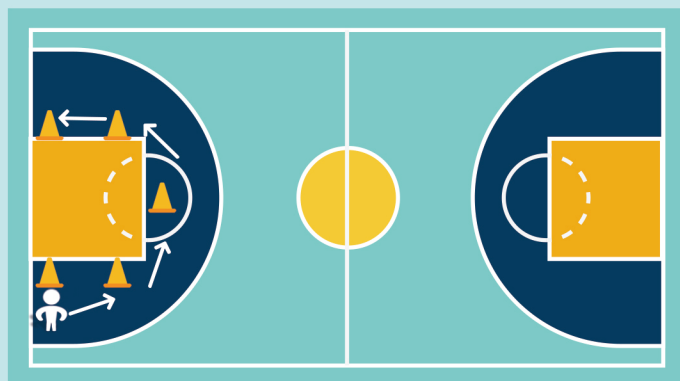
投篮时，下肢蹬地发力，两臂向前上方伸直，拇指下压，两手腕同时外翻，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。球出手时，身体随投篮出手方向自然伸展，脚跟微提起。

篮下5点投篮：

要求学员按图所示完成篮下2点投篮练习

5点投篮的点：九十度，四十五度，零度。点投篮参赛要求以个人为单位不限时间每人投篮十次。定点投篮比赛规则：

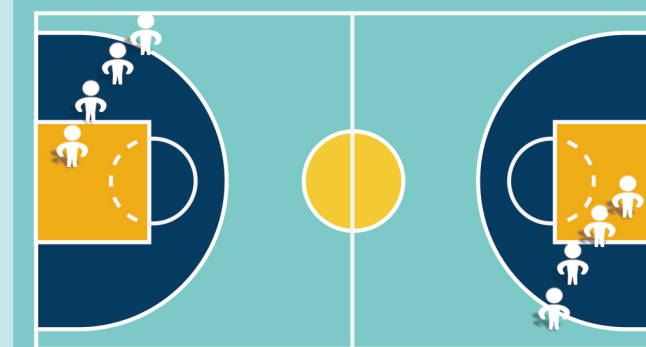
- 1、每队3人，每人以三分钟为限进行投篮，必须在时间内将球全部投完，超过时间则不计算。
- 2、以进球数量记分，每一点投2球，第一球进算1分，第二球算2分。
- 3、以篮筐至罚球线的距离画半圆，分成五个点，每点共有2个球。
- 4、裁判吹哨后，始可拿球。
- 5、必须在投篮线后投球，若踩线或过线则不计算。
- 6、可以跳投。



篮下45度打板投篮：

要求所有学员按图所示完成打板投篮练习。

打板投篮时，力度要控制好，如果用劲过猛，会导致篮球飞离篮筐而出；力度过小，篮球也会弹筐而出。力度主要靠手腕抖动调节。篮筐上方有个正方形方框，在打板时（主要是45°角），尽量把篮球打在左上角或右上角附近，这样命中率很高。



比赛部分



25分钟



规则讲解：

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

比赛：3v3或5v5

结束部分



5分钟



拉伸：

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了几项基础投篮训练的动作要领，加速运球掌握不好的同学课后要加强练习，这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

运球练习 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:

- 原地体前V字运球
- 行进间左右手高低运球转换
- 行进间直线V字运球
- 原地单手肩上投篮

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

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。

原地体前V字练习:

在做V字运球时重心降低, 高度不可以超过腹部。

20次为一组, 每个人做三组。

脚步: 双脚连续跳

利用敏捷梯, 做双脚连续跳。

每个人做三组。

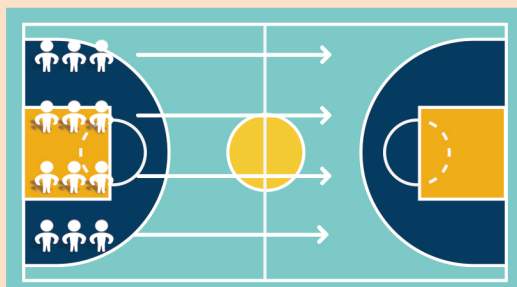
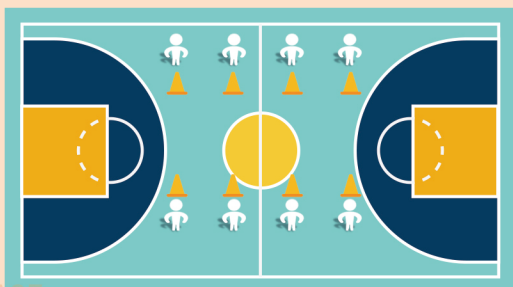
行进间指尖快速运球:

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。

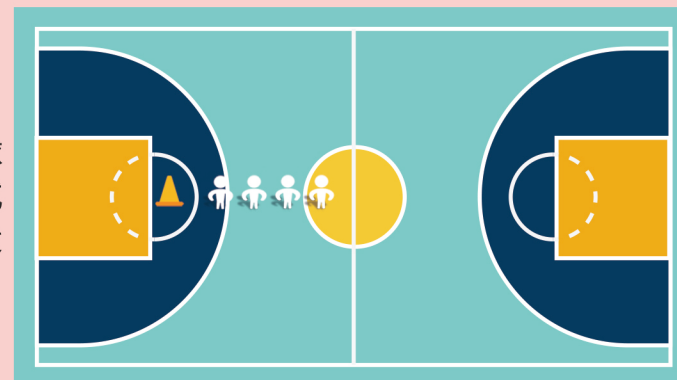


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

双手胸前投篮练习:

双手握球在胸部以上, 握球手法: 与双手胸前传球相同, 肘关节自然下垂, 上体稍前倾, 两脚前后或左右站立, 两膝微屈, 重心落在两脚之间, 目视投篮目标。

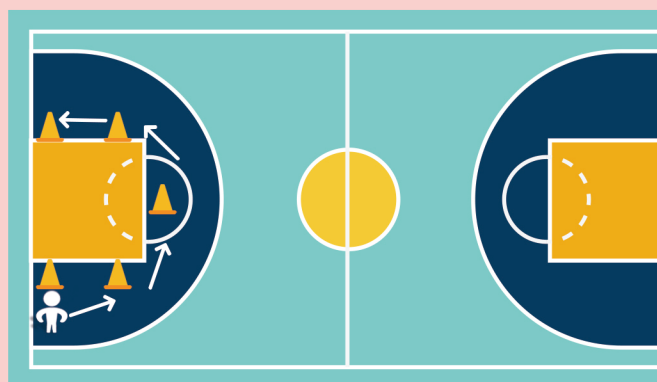


篮下五点投篮练习:

五点包括两个零度角两个45度角一个罚球线, 在各个点位进行原地投篮。五个点各摆放一个锥桶, 让同学们从第一个锥桶排队依次做投篮, 投完一个点去下一个点, 第一位同学投完中间的锥桶下一个人走, 下面同学依次循环。

篮下45°打板投篮练习:

学员在篮下45°排成一列, 依次打板投篮, 投篮时要对准篮板, 瞄准时不要看篮筐要看篮板, 打到45°篮板的右上角, 沉球起球完成投篮。



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

投篮大战:

- 1、在三秒区内摆放碟子, 在罚篮线位置摆放锥桶
- 2、把学员分成两队, 每队一颗球
- 3、加速运球到碟子或锥桶后方投篮, 投中可把前方碟子或锥桶拿走
- 4、碟子为1分, 锥桶为3分
- 5、积分最多的队获胜

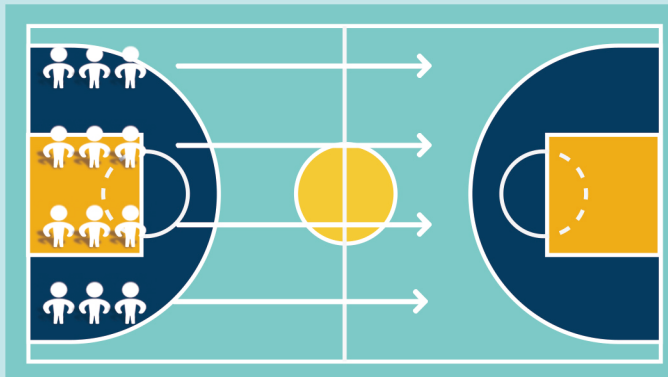
重点部分

>>>>>> 🏀: 25分钟

L2

行进间左右手高低运球转换练习:

低运球, 要求运球高度不可以过膝盖, 高运球, 要求运球高度跟胸前平齐, 行进间保持重心。折返为一组, 每个人做三组。

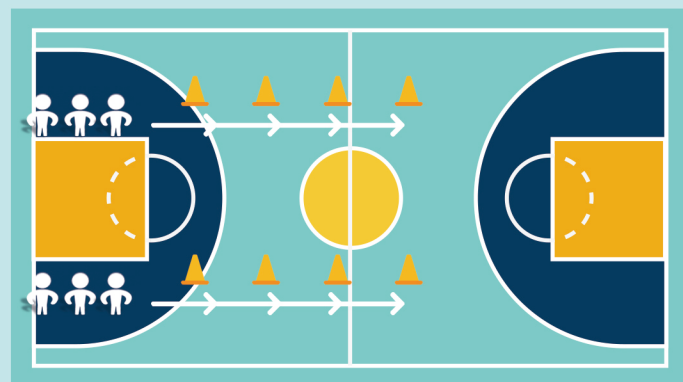


行进间直线v字运球练习

摆放两排锥桶, 到锥桶就做体前v字然后去下一个锥桶, 注意重心降低, v字运球的高度不可以超过腹部。

走两排锥桶算一组, 每个人做三组。

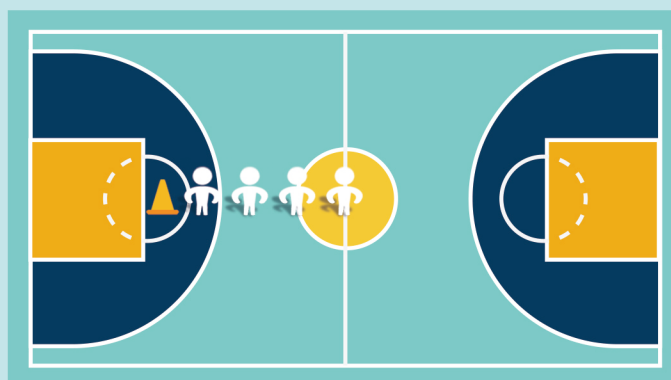
👤: 学员 🟡: 标志碟 ←: 学员移动方向 ↔: 传球方向



原地单手肩上投篮练习:

首先两脚左右开立, 与肩同宽, 屈膝降低重心, 五指自然分开, 指根以上持球, 肘关节朝前, 屈肘翻腕, 置于右肩前, 投篮时蹬地顶肘压腕拨球, 完成投篮。

罚球线站成一排进行投篮。



比赛部分

>>>>>> 🏀: 25分钟

规则讲解:

比赛开始前分成红蓝两队, 分别站一排面对面站, 然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足。

比赛: 2V2或3V3

结束部分

>>>>>> 🏀: 5分钟

L3

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, 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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 3

Do Your Best ▶▶▶

运球急停急起
原地运球后撤步投篮
行进间运球急停后撤步投篮

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:

- 运球急停急起
- 原地运球后撤步投篮
- 行进间运球急停后撤步投篮

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

球性练习:

行进间单手左右拉球（左右手）:

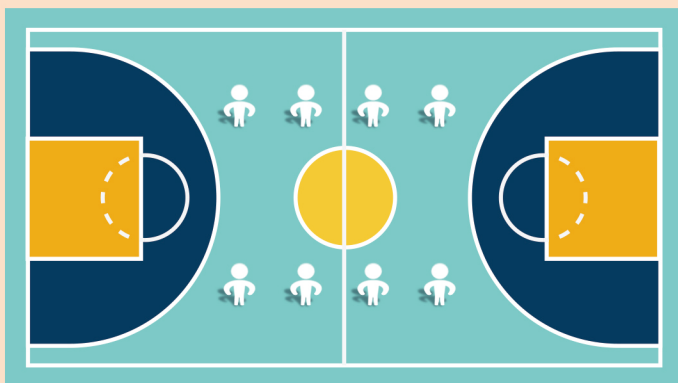
1. 将所有人分成两组，分别站到两侧底线。
2. 左脚左右开立，双手持球于体前，练习时左手将球推交右手，右手顺势将球引摆至体侧，然后再将球拉回在体前交左手，向左侧挥摆。挥摆球的高度，开始可要求至侧平举部位，再要求摆至极限。

原地胸前传接球:

1. 用标志碟将12人分两列散开，两两相对。
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。

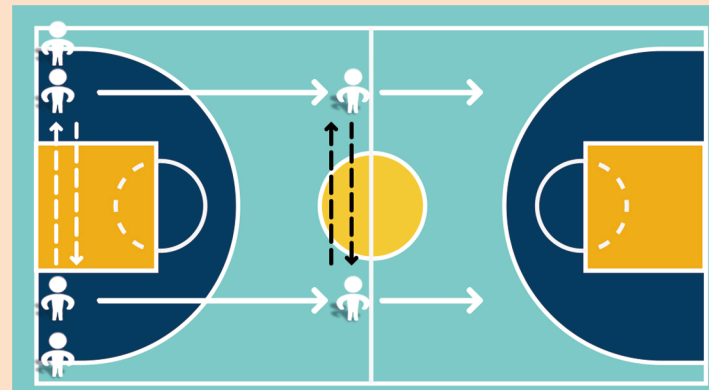
原地击地传接球:

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，食指指向击地方向。



行进间胸前、击地传接球:

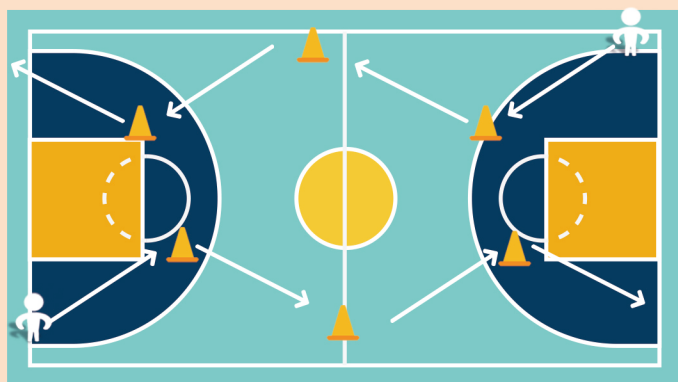
1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 胸前传球: 接球手应手掌朝向接球方向，大拇指呈八字，其余四指向上，双手距离稍近，双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，食指指向传球人方向。边传球边侧滑步滑向对面底线。



击地传球: 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，食指指向击地方向。边传球边侧滑步滑向对面底线。

脚步: 后撤步，急停后退跑:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 后撤步: 做后撤步时，用前脚的前掌内侧蹬地，同时腰部用力向后转动，后脚碾蹬地面，前脚快速后撤，紧接滑步调整防守位置。
3. 急停后退跑: 同学们分两组站在两侧底线散开。教练吹哨所有同学跑至中线然后后退跑回自己位置。



基本部分

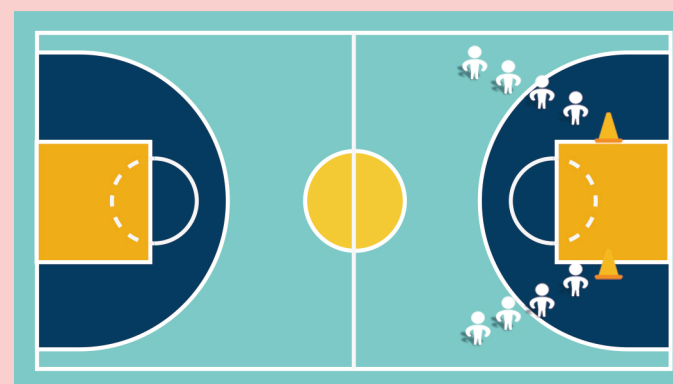
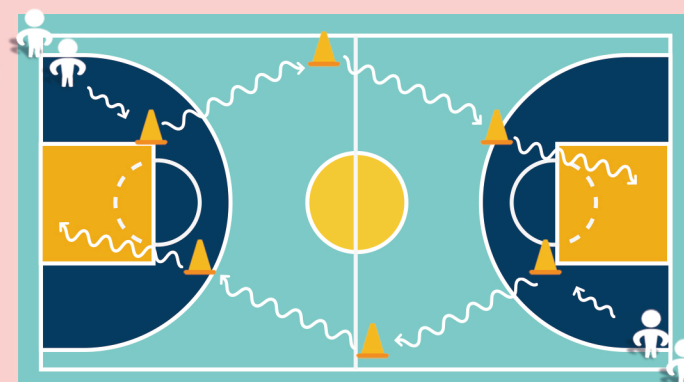
>>>>>> : 15分钟

行进间Z字运球变向:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 运球至锥桶处做体前变向。要求: 体前变向时球的高度不得高于膝盖，且眼睛要目视前方; 变向后要加速运球至下一锥桶。

行进间左右手高低运球转换:

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 双手低运球至第一个标志碟处转换成高运球，下一标志碟处转换为低运球，以此类推。



原地单肩膀上投篮:

1. 同学们分两组站在两个障碍物后面排队。
2. 投篮手单手托球，做肩上投篮动作，将球从侧面打到篮板上，投篮后去对面一组排队，同时对面第一名同学做相同的投篮。

游戏

>>>>>> : 10分钟

三个字:

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，当教练转身追同学们，同学们需运球跑，当教练要追上时，可以说出任意3个字保证自己安全。

游戏开始: 所有同学在区域内准备好，教练吹哨比赛即开始。

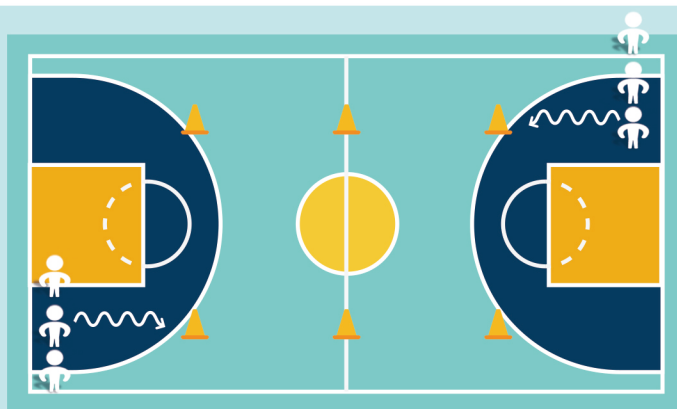
重点部分

>>>>>> : 25 分钟

L3

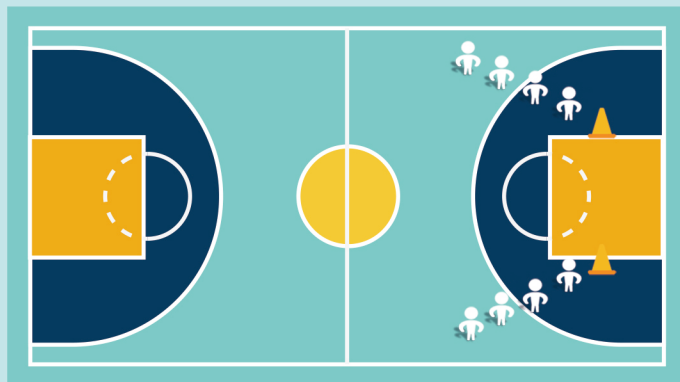
运球急停急起:

1. 同学们分两组站在对角底线。
2. 右手运球至第一个障碍物处侧身停住, 右手运球在后, 左手抬起护球, 以此类推。



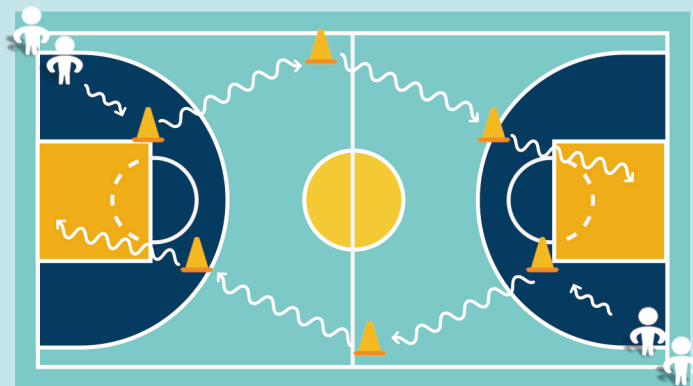
原地运球后撤步投篮:

1. 同学们分两组站在两个障碍物后面排队。
2. 右侧第一名同学右手运球, 右脚向斜后方跨出一步, 同时双手合球左脚跟上, 打板投篮。投篮后去对面一组排队, 同时对面第一名同学用左手左脚做相同的动作。



行进间运球急停后撤步投篮

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2. 右手运球至障碍物处做体前变向, 最后一个障碍物处做完体前变向后单篮下做后撤步打板投篮。



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 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
 - 5、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, 大部分同学已经基本掌握后撤步投篮要领, 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影结束。

喊口号:

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

L4

Lesson4

Do Your Best >>>

行进间Z字后转身
篮下卡位技术
篮下低位接球后转身投篮

准备部分

>>>>>> : 10 分钟

课堂常规:

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

- 行进间Z字后转身运球
- 篮下卡位技术
- 篮下低位接球后转身投篮

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

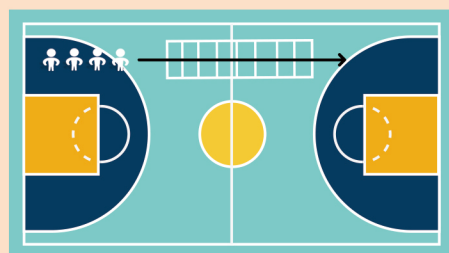
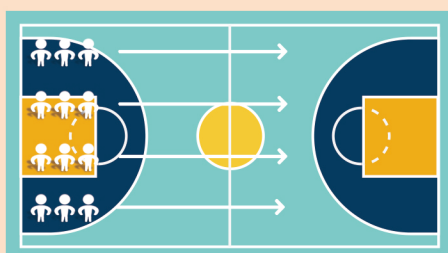
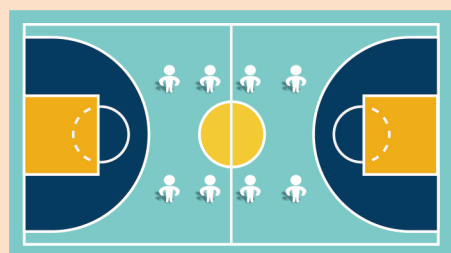
>>>>> : 10分钟

原地双手高低运球转换、行进间双手大力运球:

原地双手高低运球转换: 50次一组, 做三组

行进间双手大力运球: 四人一组分两组, 底线出发运到中场线再运回来为一组, 做三组

脚步: 敏捷梯 (双脚跳、单脚跳、开合跳、进进出出、左右脚刺探)



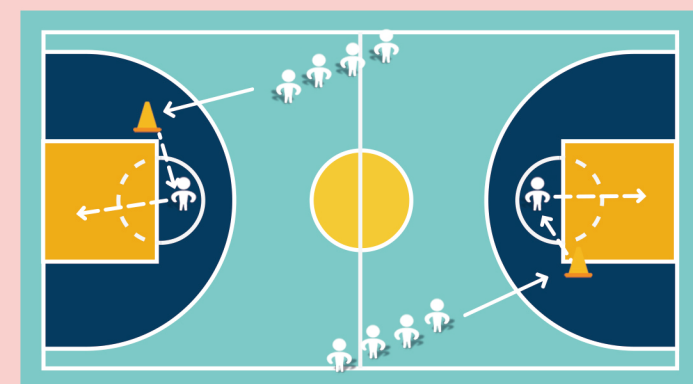
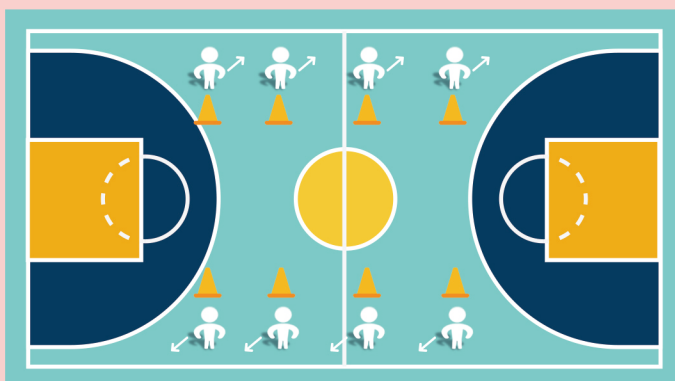
基本部分

>>>>> : 15分钟

原地后撤步投篮:

组织教法: 八位同学分为两组锥桶后面站, 教练员吹一次哨, 学员做一次

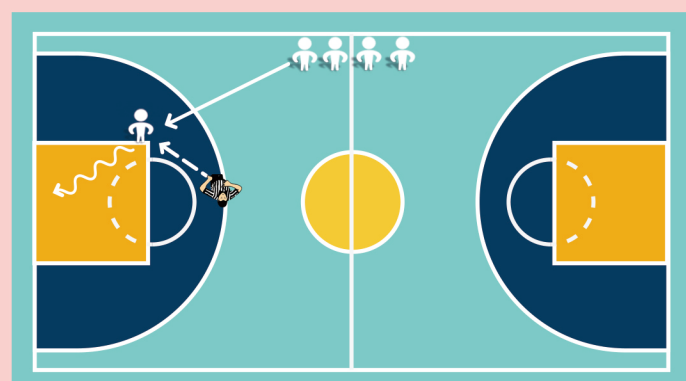
教学教法: 重心降低, 刺步下球, 用外侧脚蹬地发力, 下球的同时, 结合蹬地发力, 右脚蹬地发力后, 往左后方后撤做投篮动作



接球后撤步投篮:

组织教法: 所有学员中线排队, 出发前先把球传给教练员, 然后再出发, 前面同学投完篮后面同学再出发

教学教法: 将球传给教练员后加速向前出发, 到罚球线附近后教练员将球传给学员, 接到球的同时降低重心, 右脚蹬地后撤然后衔接投篮



行进间运球急停后撤步投篮:

组织教法: 中线两端排队, 每边四位同学, 吹一次哨两边同时出发, 前面同学做完, 在异侧排队

教学教法: 右手运球从中场线出发, 到前面的锥桶后急停合球后衔接后撤步投篮

游戏

>>>>> : 10分钟

丢手绢:

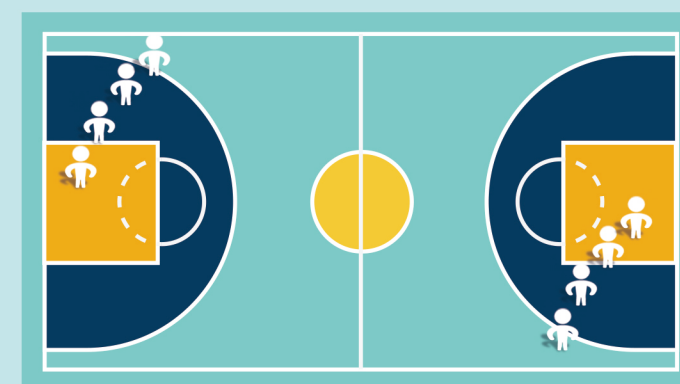
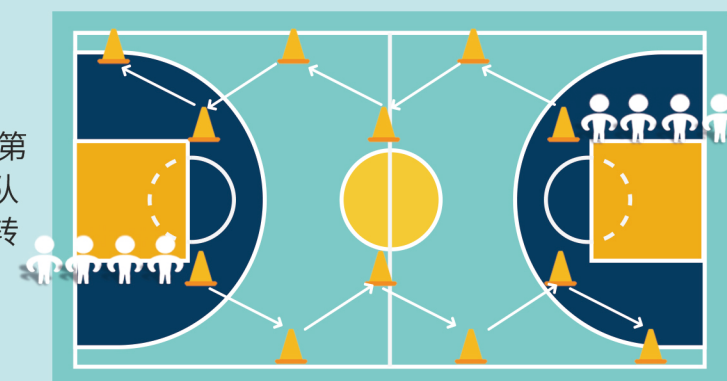
所有学员手拉手围圈坐好, 一位同学拿球将球放到另一位同学身后, 然后拿着球追前面的同学, 如果一圈之内抓到前面同学, 就将球给他这位同学回到原位, 前面同学跑完一圈做到后面同学的位置上, 后面同学就拿球给其他同学

重点部分

>>>>> : 25分钟

行进间Z字后转身

组织教法: 两边底线排队锥桶后面站, 前面同学做到第三个锥桶后, 后面同学出发, 前面同学做在对面对面排队
教学教法: 锥桶出发后到第一个锥桶以异侧脚为轴转身然后继续向下一个锥桶出发

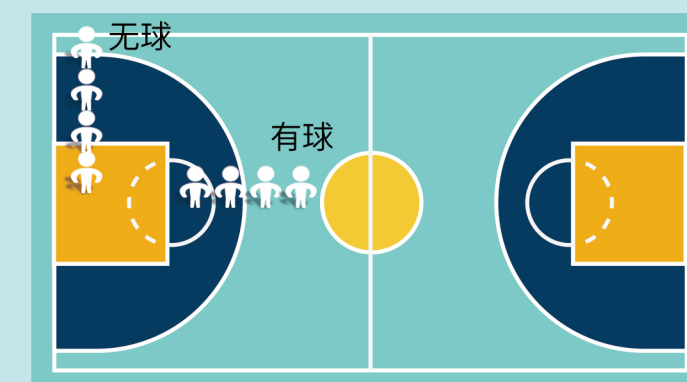


篮下卡位技术

- 1、篮下单臂曲肘卡住防守人, 另一只手臂伸手要球, 背身降重心
- 2、易错点: 卡不住人会被抢断, 卡位距离篮筐太远

篮下低位接球后转身投篮

学员分为两组, 一组持球, 一组无球, 无球队员站低位, 持球队员站在三分线外, 无球队员接到传球后转身完成投篮



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张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best >>>

顺步、交叉步突破接急停投篮

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, 交叉步突破接急停投篮/上篮
- 单手体侧传接球(静止传移动)
- 摆脱接球投篮
- 摆脱接球后突破上篮

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

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

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

原地单手左右拉球 (左右手):

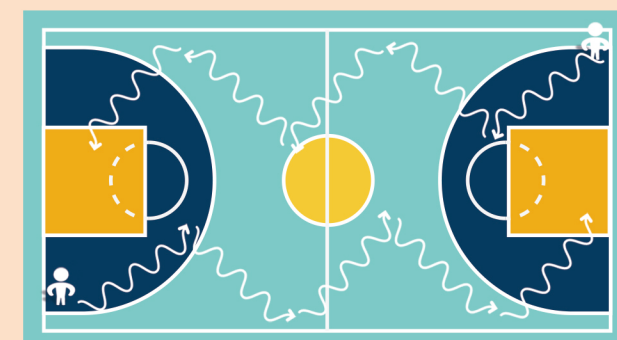
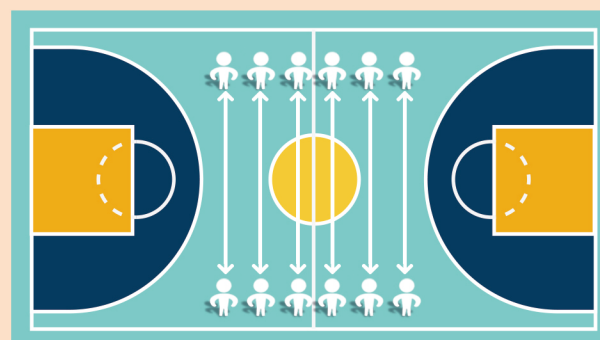
1. 将所有人分成两组, 分别站到两侧底线。
2. 两脚左右开立, 双手持球于体前, 练习时左手将球向外推出, 向内拉回, 注意幅度要大, 右手动作一致

行进间单手左右拉球 (左右手):

1. 边线一排, 做到对面边线换手。
2. 要求: 击球点在脚尖外侧, 挺胸抬头目视前方, 护球手保护球。

行进间变速跑: 边线一排, 排成一队, 慢跑过程中后面学员加速超到第一位置然后恢复正常速度, 后面队员依次超越。

变向跑: Z字跑动, 如图所示

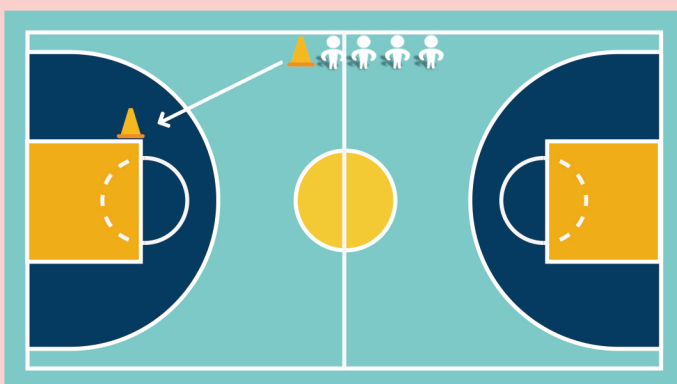
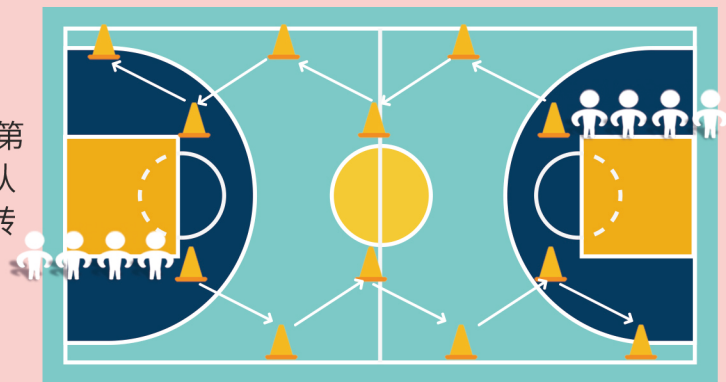


基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

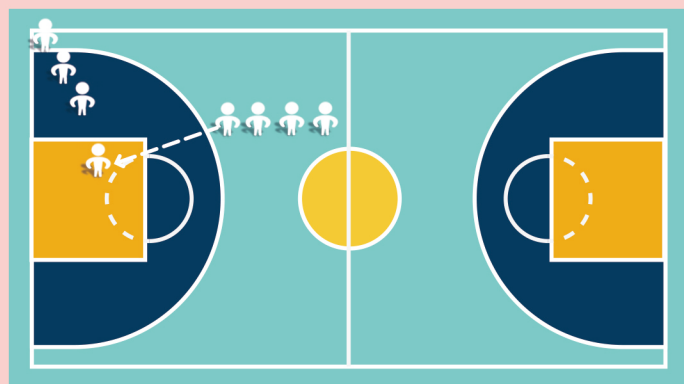
行进间z字运球后转身

组织教法:两边底线排队锥桶后面站,前面同学做到第三个锥桶后,后面同学出发,前面同学做在对面排队
教学教法:锥桶出发后到第一个锥桶以异侧脚为轴转身然后继续向下一个锥桶出发



直线运球后转身投篮

所有队员中线站成一队,加速运球到障碍物,后转身完成投篮。如图所示:



篮下低位接球后转身投篮

把学员分成两组,一组持球,一组不拿球,无球队员站低位,持球队员站在三分线外,无球队员接到传球后转身完成投篮。

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

投篮out:

所有人排成一队,前两名队员拿球,前面队员投篮出手后第二名队员可以投篮,后面队员在前一名队员投中前投中,前一名淘汰。注:投篮未中可以补篮,但必须要在后面队员进球前补中有效。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

顺步突破接急停投篮:

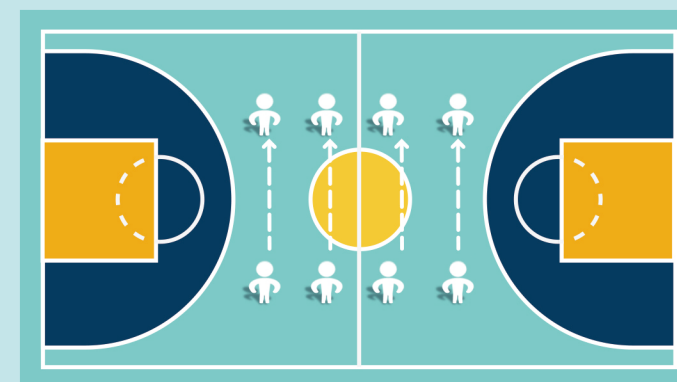
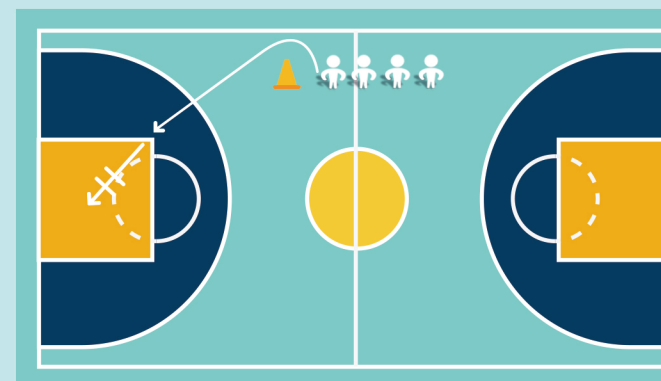
教学教法

学员在45°三分排队,做自抛球一步急停,衔接顺步突破,急停投篮
在顺步时不能走步,下球要迅速,急停时重心稳定,投篮手型不变。

交叉步突破投篮:

教学教法

学员在45°三分排队,做自抛球一步急停,衔接交叉步突破,急停投篮
在交叉步时不能走步,下球要迅速,急停时重心稳定,投篮手型不变。



单手侧传接球:

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。

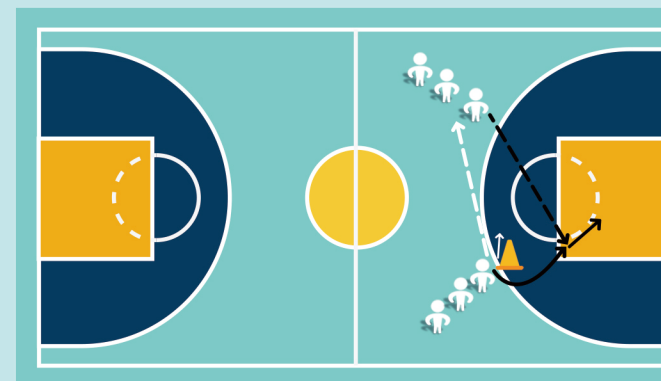
 :学员  :标志碟  :运球方向  :上篮

摆脱接球投篮:

学员站两排,45°三分线分别排队,右侧传给左侧队友,马上做向下的摆脱,左侧队友回传进行投篮。

摆脱接球后突破上篮:

学员站两排,45°三分线分别排队,右侧传给左侧队友,马上做向下的摆脱,左侧队友回传进行上篮。



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

- 1.赛前(按照年龄,身高,技术)分组
 - 2.赛前礼仪(相互学习)
 - 3.球权(跳球,猜拳)
 - 4.不要走步为例,不能二次运球,注意打手犯规
- 比赛:全场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顺步、交叉步上篮,希望下节课同学们能够熟练掌握顺步、交叉步上篮,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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 6

Do Your Best >>>

身体对抗后投篮
连续折返跑投篮(高强度)
负重下投篮(高强度)

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。

·干扰下投篮

身体对抗后投篮

连续折返跑投篮(高强度)

负重下投篮(高强度)

2v1, 2v2

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

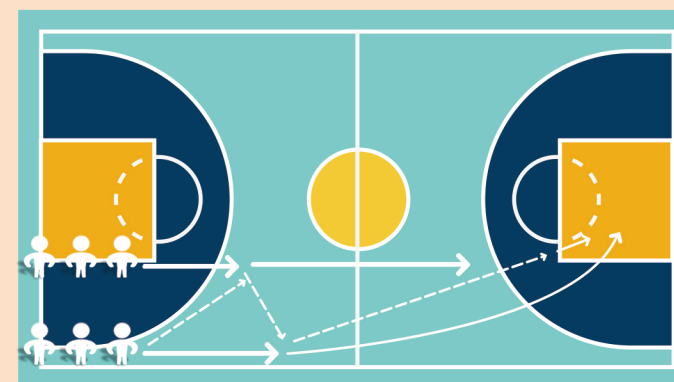
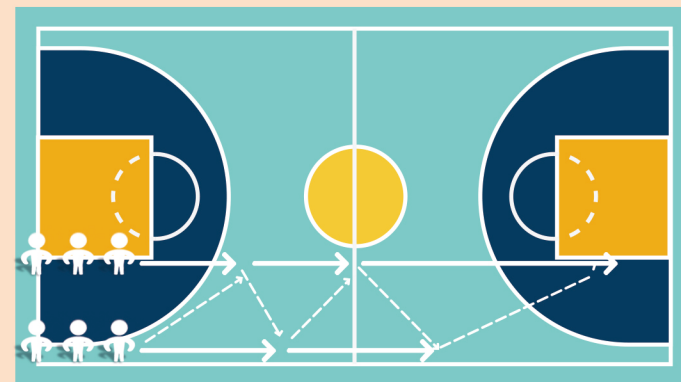
过渡部分

>>>>>> : 10 分钟.....

两线快攻(5次传球)+上篮

教学教法:所有学员分成两组,(A组,B组)A组第一个学员站在罚球线和底线交点,B组第一个学员站在底线和边线交点,A组持球,学员脚尖朝向奔跑方向,上半身两人相对,A组先传球在跑,B组接球后向前跑两步,将球回传,跑到对面上篮,要求传5次

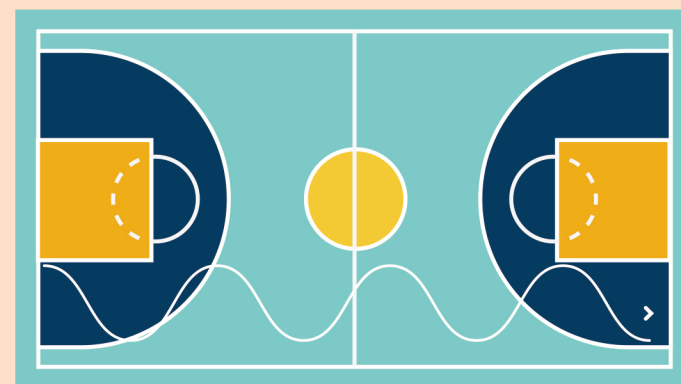
要求奔跑时跑直线,传球后保留手型1~2秒,收回时成接球动作,传球时传出提前量



两线快攻(3次传球)+上篮

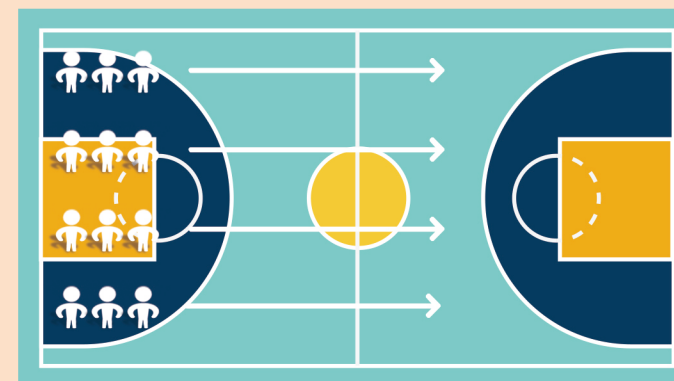
教学教法:所有学员分成两组,(A组,B组)A组第一个学员站在罚球线和底线交点,B组第一个学员站在底线和边线交点,A组持球,学员脚尖朝向奔跑方向,上半身两人相对,A组先传球在跑,B组接球后向前跑两步,将球回传,跑到对面上篮,要求传3次

要求奔跑时跑直线,传球后保留手型1~2秒,收回时成接球动作,传球时传出提前量



弧线侧身跑

跑动时头部和上体转向侧面,脚尖朝向跑动方向,跑动时既要保持奔跑速度,又要保持身体平衡,如图所示进行弧线侧身跑



侧滑步

双脚平行站立,降低重心,前脚踏步后脚跟步,双脚不能并在一起,保持重心平稳

基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

顺步突破接急停投篮

教学教法

学员在45°三分排队，做自抛球一步急停，衔接顺步突破，急停投篮

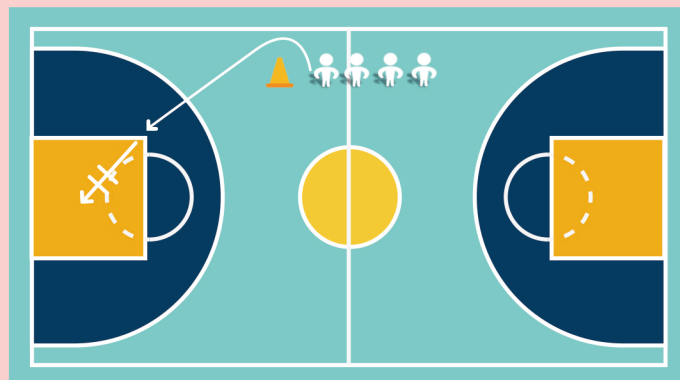
在顺步时不能走步，下球要迅速，急停时重心稳定，投篮手型不变。

交叉步突破投篮

教学教法

学员在45°三分排队，做自抛球一步急停，衔接交叉步突破，急停投篮

在交叉步时不能走步，下球要迅速，急停时重心稳定，投篮手型不变。

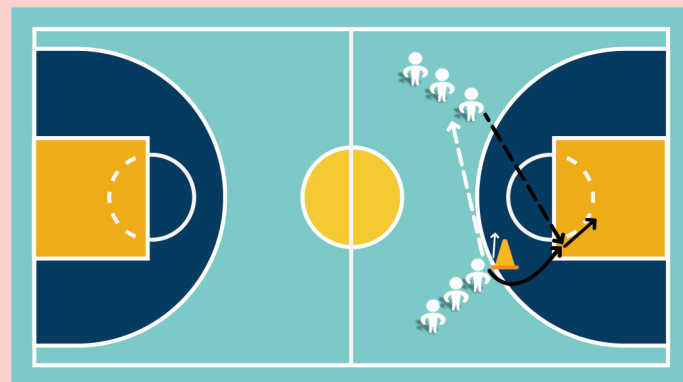


摆脱接球投篮

学员站两排，45°三分线分别排队，右侧传给左侧队友，马上做向下的摆脱，左侧队友回传进行投篮

摆脱接球后突破上篮

学员站两排，45°三分线分别排队，右侧传给左侧队友，马上做向下的摆脱，左侧队友回传进行上篮



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

干扰下投篮：

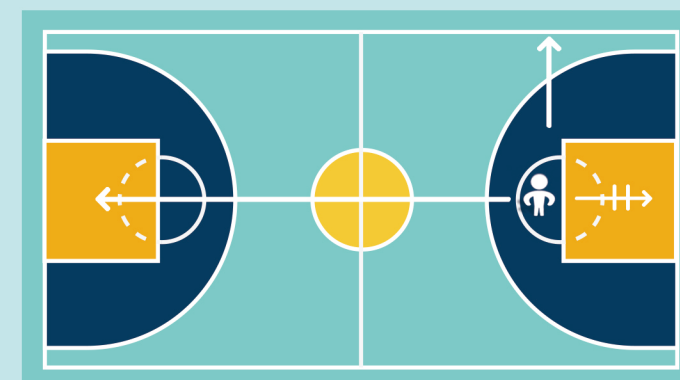
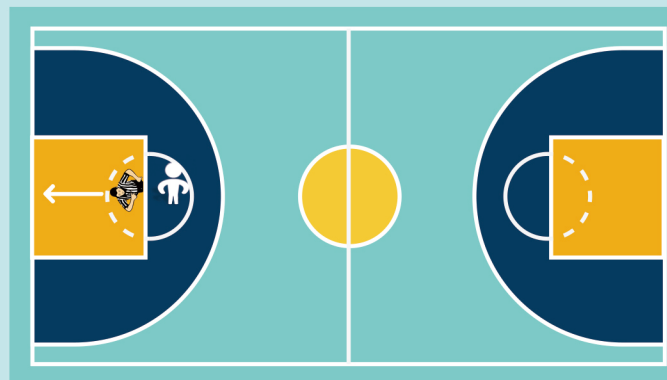
学员在罚球线投篮，教练手持干扰道具进行干扰投篮，学员在干扰下完成投篮，模拟实战，增强抗干扰能力

身体对抗后投篮：

学员在罚球线投篮，教练手持对抗垫进行对抗投篮，学员在干扰下完成投篮，模拟实战，增强抗干扰能力，教练在侧面给学员对抗，学员主动对抗撞开教练完成合球投篮

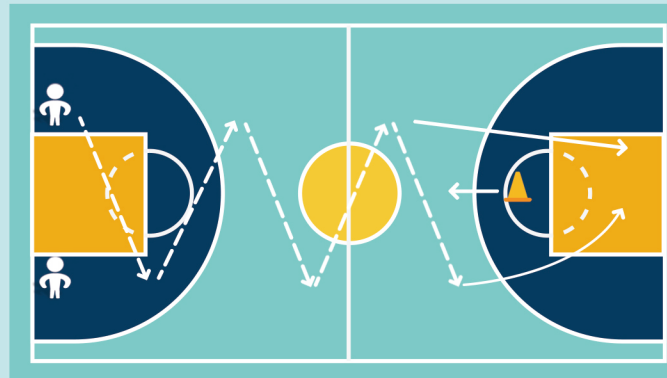
负重下投篮（高强度）：

学员腿上绑沙袋进行投篮，腰部绑沙袋进行投篮，要求手型完整，投篮动作标准



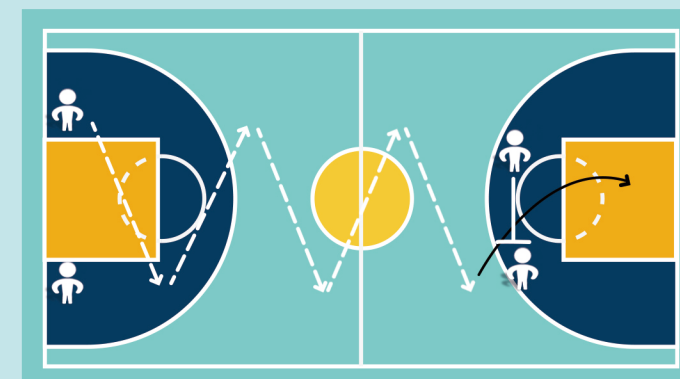
连续折返跑投篮（高强度）：

学员在罚球线投篮，投进跑到边线折返，投不进跑到中场线折返，进5个结束



2V1：

两人传球过半场进行2打1，持球人吸引防守，防上来之后马上传进去，完成2打1



2V1：

两人传球过半场进行2打1，持球人吸引防守，防上来之后马上传进去，完成2打1

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解：

赛前(按照年龄，身高，技术)分组

赛前礼仪(相互学习)

球权(跳球，猜拳)

不要走步为例，不能二次运球，注意打手犯规

比赛：全场3V3，4V4

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摆脱接球后突破上篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,摆脱接球后突破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张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson7

Do Your Best >>>

原地抛投+行进间抛投

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。

·原地篮下勾手投篮

·原地抛投

·行进间抛投

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

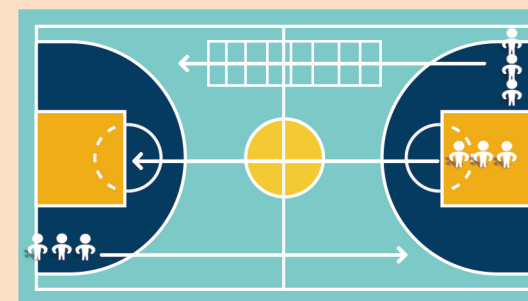
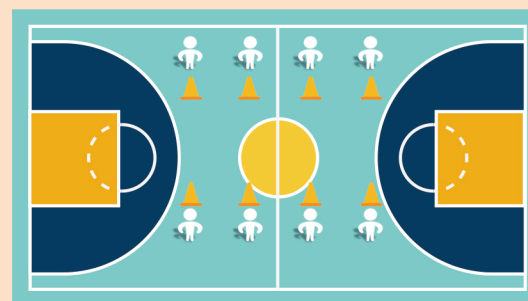
1.敏捷梯运球结合脚步。2.原地双球指尖高低运球(同节奏)3.行进间直线双球高低运球(同节奏)原地连续变向(小幅度,快频率)

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。

4.首先双脚分开,与肩同宽,手指朝下,手臂下垂朝下,手拨动球的侧面,同时眼睛要目视前方,然后拍球123换手,拍球的落点在自己脚尖位置(小幅度变向球不能超过膝盖)



基本部分

>>>>>> : 15 分钟

1.篮下45打板投篮2.运球急停急启3.连续急停加速急停投篮4.运球绕障碍物变向后投篮

1.篮下45打板投篮:首先接到球时迈出内侧脚,屈膝,重心降低,当后脚跟过来的时候,顺势起跳,眼睛看好白框上角的位置,瞄准出手,完成打板投篮。

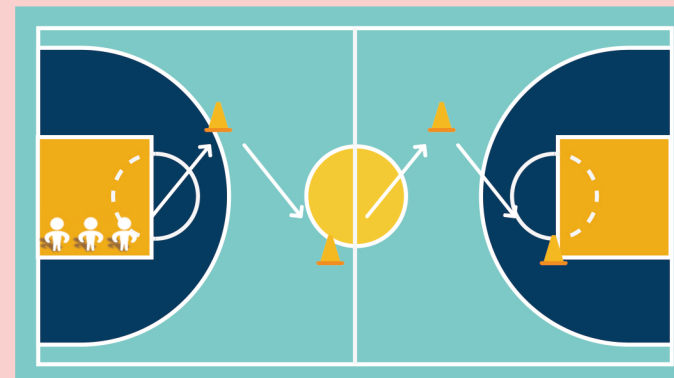
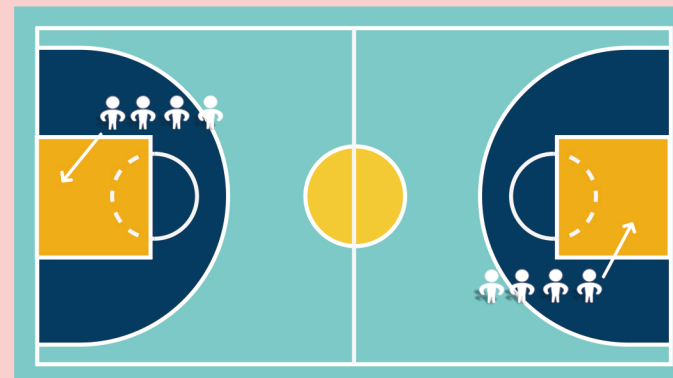
2.运球急停急启:首先在高速运球的情况下,急停时用手快速拍球的前上方,同时两脚做跨步急停,并转入低运球运球急起时,后脚用力蹬地向前运球,跨步急停转入低运球,运球急起时后脚蹬地,同时拍球的侧后上方,向前运球。

3.连续急停加速急停投篮。

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,突然内侧脚大迈一步,外侧退随后跟上要用前脚掌着地,合球时球要放在小腹位置,这样才能摆臂投篮完成投篮。

4.运球绕障碍物变向后投篮。

首先去哪个方向就用那只手运球,换手瞬间要快,直线运球时一定要加速,到最后一个障碍物时减速,调整重心,脚打开,做左右交替大力运球,然后瞬间加速突破投篮。



游戏

>>>>> : 10 分钟..... 

兔子搬家:

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: 第一个同学快速运球, 手拿锥桶跑去, 在中场后再运回, 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。

L7

重点部分

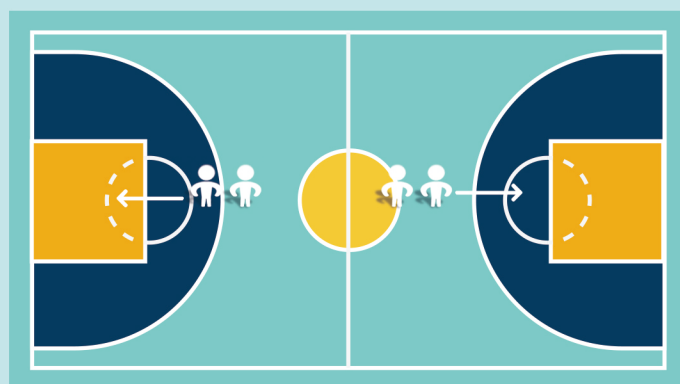
>>>>> : 25 分钟..... 

1. 原地篮下勾手投篮。2. 原地抛投。3. 行进间抛投。

1. 首先双手持球放胸前, 把球举过头顶, 手指手腕向内拨, 身体手脚要协调, 要同时往上跳, 手脚同时发力, 完成勾手投篮。

2. 原地抛投, 拿球时重心降低, 投篮时不要压腕(抖腕即可), 球举到最高点用手指发力, 重心不要向前冲, 完成抛投

3. 当突破到三秒区, 迅速做出一个运球的双脚跳步, 将球从体前举起, 小臂和肘部正对篮筐的方向。当球举过头顶时, 护球手自然离球在拿球时, 只用手指接触球, 手心是完全空的这样更有利于控制球的精确性, 在出手的一瞬间, 不要完全压弯, 只压到一半, 这样更有利于提升球的弧度, 完成抛投。



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原地篮下勾手投篮+原地抛投+行进间抛投, 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~

L8

Lesson 8

Do Your Best ▶▶▶

原地连续变向运球, 投篮假动作练习步
两步急停接顺步, 交叉步投篮假投接顺步
交叉步突破接急停投篮/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。

· 原地连续变向运球投篮假动作练习步

· 两步急停接顺步

· 交叉步投篮假投接顺步

· 交叉步突破接急停投篮/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:

组织教法:

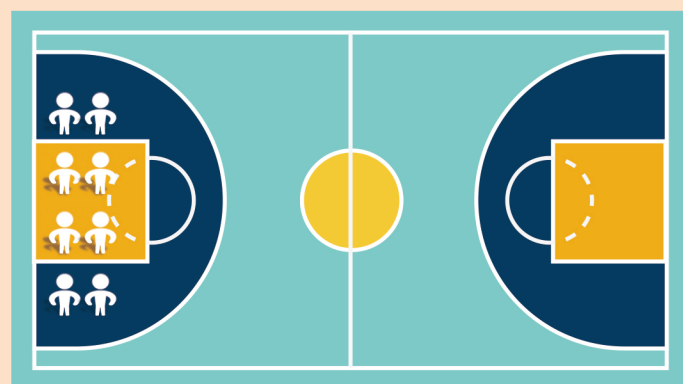
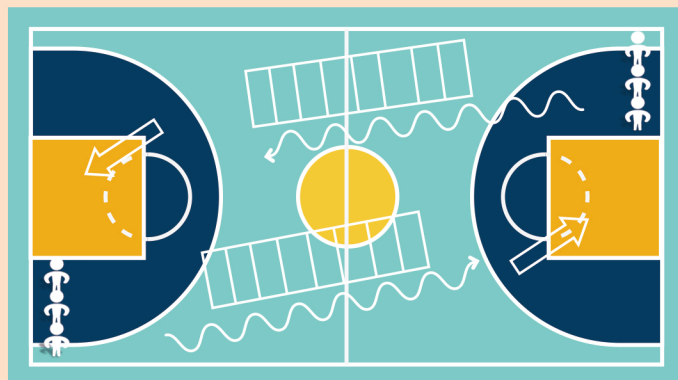
让学员分两排站好,教练放置敏捷梯,学员依次运球衔接脚步通过敏捷梯。

(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。

原地双球指尖高低运球(不同节奏)

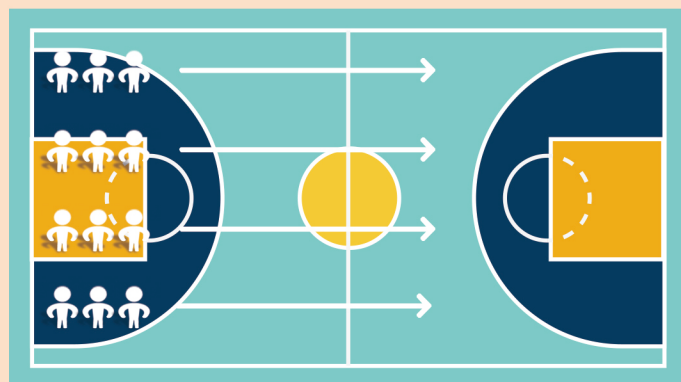
组织教法: 队员分成两组,左右两臂距离,教练吹哨学员们做三威胁准备,再吹哨原地双手指尖高低运球运球(不同节奏)。

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。

行进间双球高低运球(不同节奏):

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,再吹哨原地双手高低运球(不同节奏)。

动作要领: 两脚前后打开,屈膝下蹲,双手运球时,目视前方,把球运稳,不要过于着急。



基本部分

>>>>>> : 15分钟

原地篮下勾手投篮:

组织教法: 学员在锥桶后站一排,依次做原地篮下勾手投篮。

动作要领: 学员勾手投篮时抬起同侧腿并起跳完成篮下勾手投篮。

原地抛投:

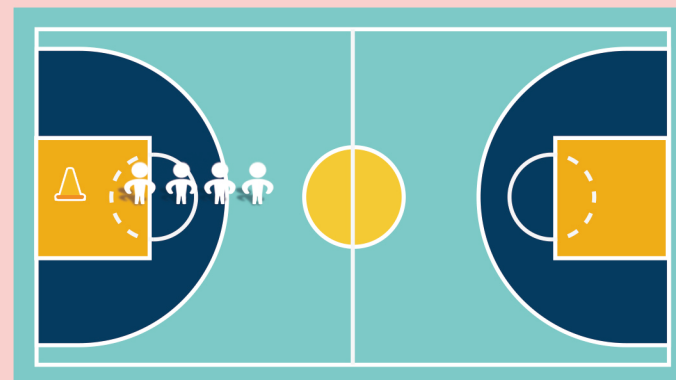
组织教法: 学员在锥桶后站一排,依次进行原地抛投。

动作要领: 原地抛投时单手持球,顶肘发力把球顶出去,但是不要压腕。

行进间抛投:

组织教法: 学员依次运球到锥桶后做一步急停做行进间抛投。

动作要领: 运球时把球运稳,做急停后抛投时单手持球,顶肘发力把球顶出去,但是不要压腕。



游戏

>>>>>> : 5分钟

拔萝卜:

在篮下摆一下标志碟和锥桶,把学员分成两组,摆两组敏捷梯,学员依次运球过敏捷梯,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,回去时不需要过敏捷梯,直接运球到出发点。最后看那队障碍物多,那组获胜。

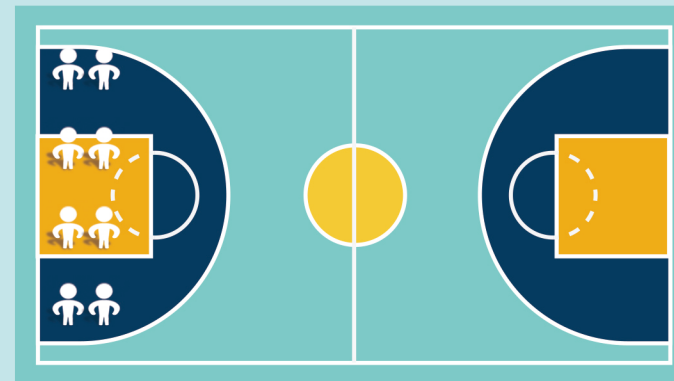
重点部分

>>>>>> : 25分钟

原地连续变向运球:

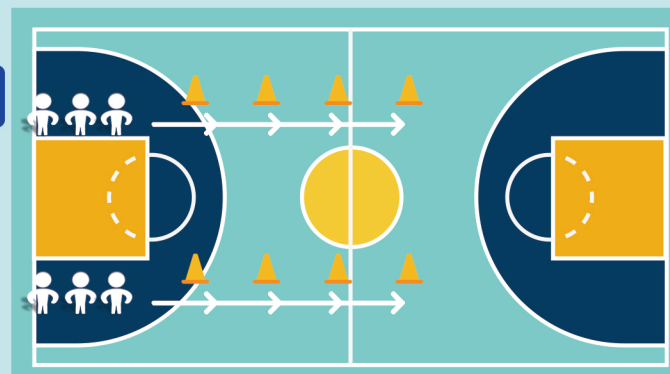
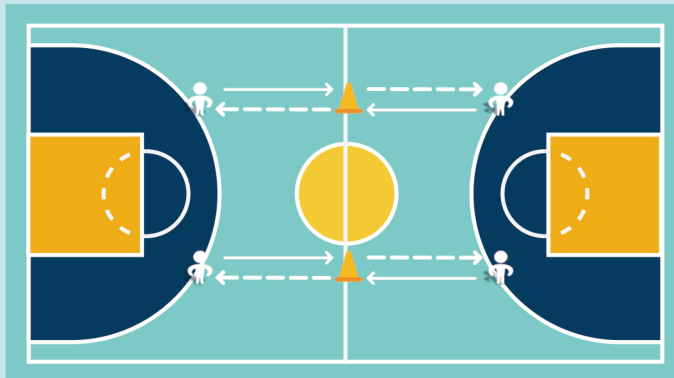
组织教法: 队员分成两组,左右两臂距离,教练吹哨学员们做三威胁准备,再吹哨原地体前V字运球(左右手)。

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。



投篮假动作练习

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



一步，两步急停接顺步，交叉步

组织教法：学员运球到障碍物做一步（两步）急停，衔接顺步（交叉步），依次做到最后一个障碍物，到对面排队，等前面队友做完后下一个人出发

动作要领：做一步或两步急停时，要停稳，脚步交代清楚，做完顺步或交叉步后要转髋压肩，蹬地发力加速运球。

投篮假投接顺步，交叉步突破接急停投篮/上篮

组织教法：学员运球到障碍物做一步（两步）急停，衔接投篮假动作后顺步（交叉步），依次做到最后一个障碍物三步上篮，抢篮板球后到对面排队，等前面队友做完后下一个人出发

动作要领：做一步或两步急停时，要停稳，脚步交代清楚，做投篮假动作要逼真，做完顺步或交叉步后要转髋压肩，蹬地发力加速运球。

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

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，原地双球指尖高低运球（不同节奏），行进间双球高低运球（不同节奏），初步掌握了原地篮下勾手投篮，原地抛投，行进间抛投，原地连续变向运球，投篮假动作练习步，两步急停接顺步，交叉步投篮假投接顺步，交叉步突破接急停投篮/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影结束。

喊口号：.

3.2.1~one two three best~

Lesson 9

Do Your Best >>>

挡拆配合投篮

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。

·结合防守滑步练习投篮

·半场做之字形滑步后接球投篮

·挡拆配合投篮

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。

动态：

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

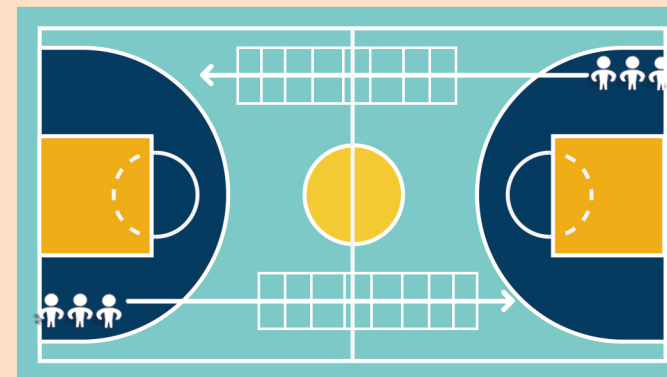
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10 分钟

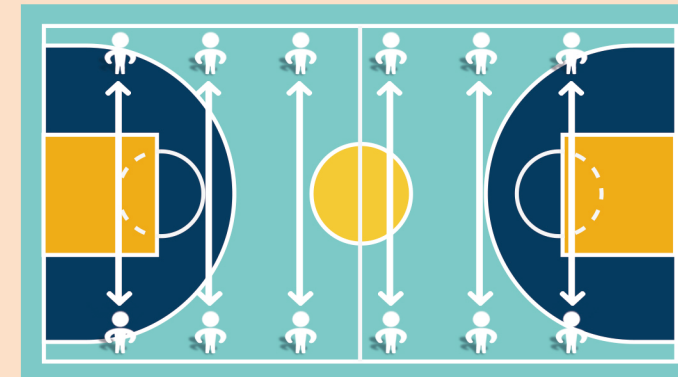
敏捷梯运球结合脚步：

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

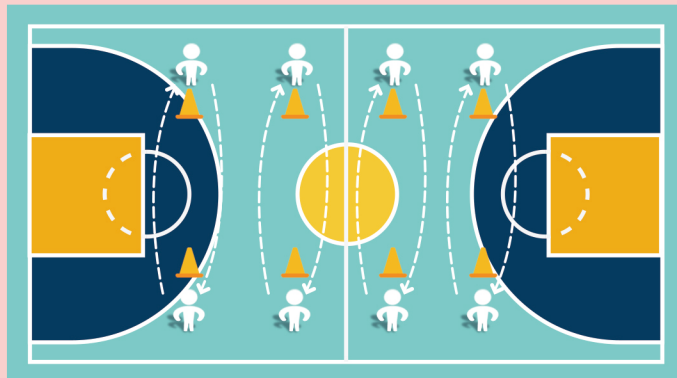


基本部分

>>>>>> : 15 分钟

投篮假动作

两人一组，在每个人面前摆放一个障碍物，在障碍物面前做投篮动作，然后衔接顺步交叉步突破到对面学员的位置，以此类推，20次为一组做3-5组。

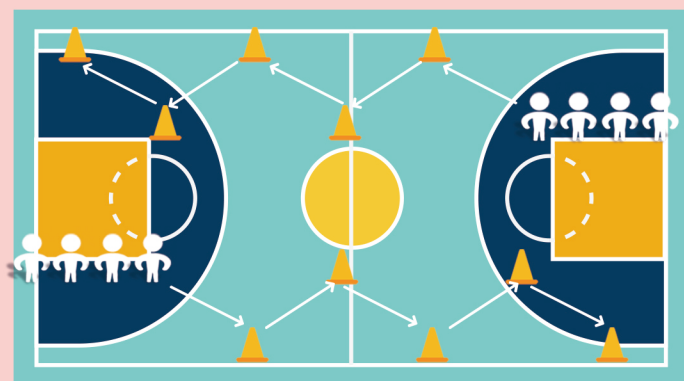


一步、两步急停接顺步、交叉步

- 1.学员从底线排队站好拍球跑向障碍物的位置做一步、两步急停，两步急停要注意中轴脚，到障碍物之后（以右脚突破为例）右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球向下一个障碍物前进，一定要注意先放球后迈步，做到对面底线之后，在从另一侧障碍物同理回去。
- 2.学员从底线排队站好拍球跑向障碍物的位置做一步、两步急停，两步急停要注意中轴脚，到障碍物之后（以右脚突破为例）右脚向左前方跨出一步，向左转体探肩，重心前移，左手运球，右脚前脚掌迅速蹬地，向左前方跨出，然后拍球向下一个障碍物前进，做到对面底线之后，在从另一侧障碍物同理回去。

投篮假接顺步、交叉步突破接急停投篮/上篮

- 1.学员从底线排队出发（以右手拍球为例）拍球跑向障碍物的位置做投篮假动作，然后衔接顺步、交叉步动作向下一个障碍物突破，到达最后一个障碍物之后去投篮或者上篮。依次在从对面底线做回来。

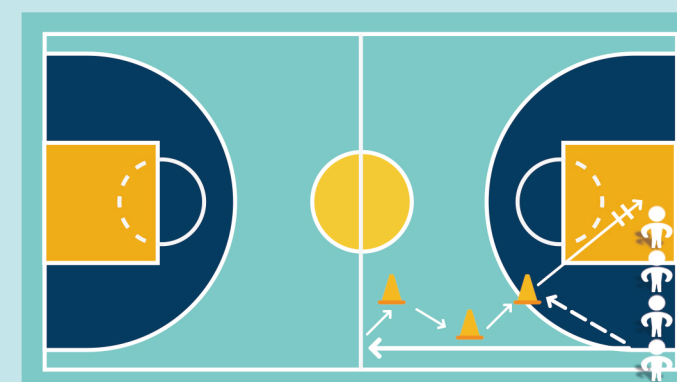
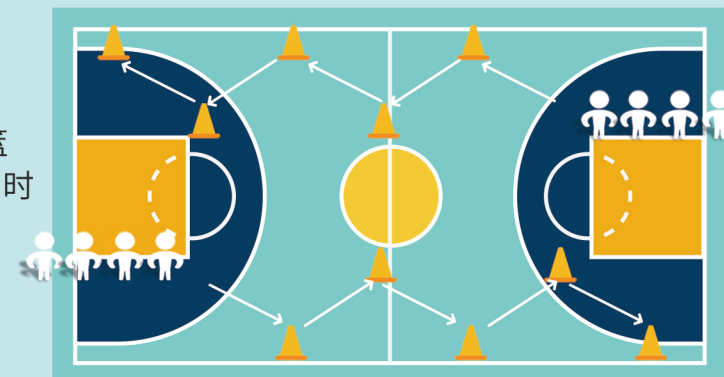


重点部分

>>>>>> : 25 分钟

结合防守滑步练习投篮

所有学员在底线出发，（以右脚为例）拿球面对对面篮筐的方向向障碍物做z字滑步当到最后一个障碍物的时候进行投篮，然后从对面底线排队做回去。

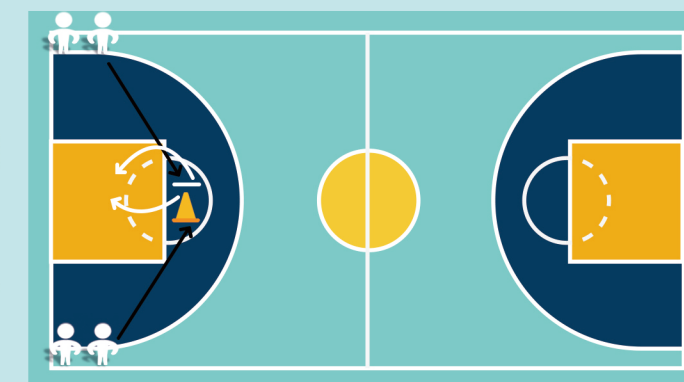


半场做z字型滑步后接球投篮

所有人底线排队，第一个人无球加速跑到中长线做z字滑步，到罚球线附近接底线队友传球进行投篮，以此类推。

挡拆配合投篮

两人一组，分别在篮筐的左右底线排队站好，篮筐右边的学员拿球，在罚球线45度角的位置上摆放一个障碍物充当防守人，当拿球的学员拍球到障碍物的时候，左边底线的学员跑过来做挡拆，这时持球学员可以通过挡拆突破过去直接投篮或者把球传给挡拆的学员投篮，投完之后交换位置。



游戏

>>>>>> : 10 分钟

狐狸与小鸡:

学员每人一颗球站在场地中间，当教练说“天黑了”，所有学员闭眼拍球，这时教练员会随机拿走一个学员的篮球，然后喊“狐狸来啦”，这时没有球的学员要去抢其他学员手中的篮球，其他学员要拍球跑起来躲避抓捕，30秒为一局，时间到了之后抓到或者没有抓到都要换人。

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：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挡拆配合投篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,基本功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:

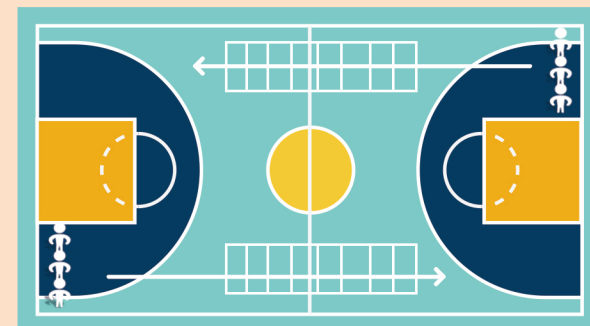
3.2.1~one two three best~

过渡部分

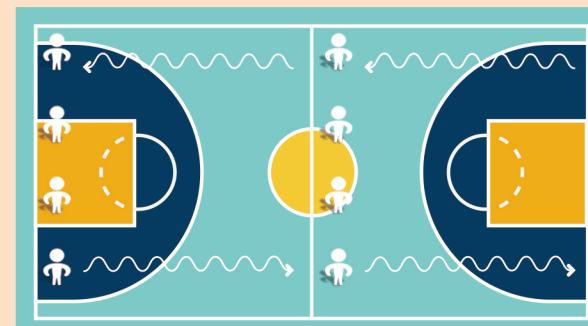
>>>>>> ⌚ : 10 分钟

- 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、行进间直线双变向运球(左右手)图2所示
- 3、行进间直线双变向运球接体前v字,如图3所示

注:每个动作2-3组,时间合理分配,注意动作细节。



图一



图二

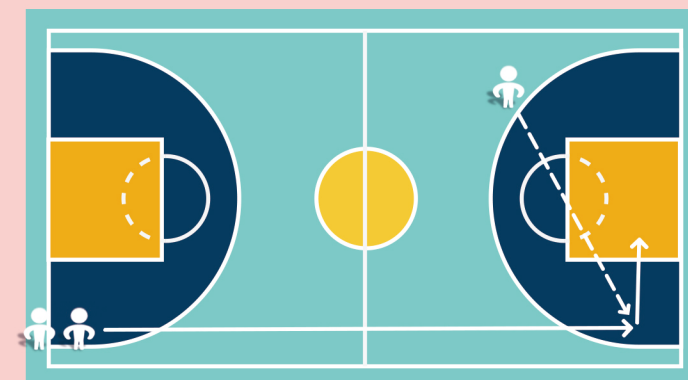
图三

基本部分

>>>>>> ⌚ : 15 分钟

结合防守滑步练习投篮:

学员排好队,教练吹哨后学员做防守滑步,队员滑步到对面篮筐底角后接球投篮(如图一所示)



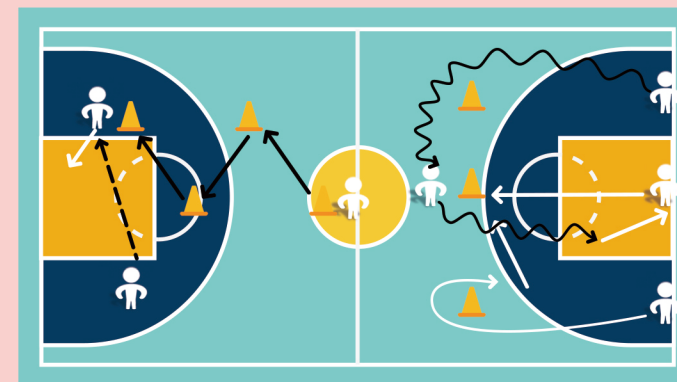
半场做z字形滑步后接球投篮:

学员排好队,教练吹哨后学员中线出发做z字形滑步,队员滑步到罚球线后接球投篮(如图二所示)

挡拆配合投篮:

三人一组在底线站好,教练摆放好三个标志桶,右侧队员持球,其他两名队员无球,教练吹哨同时出发,持球队员运球绕过标志桶到中间标志桶,中间队员做防守,持球队员向无球队员示意给自己做掩护挡拆的手势,无球队员跑动做挡拆,持球队员借助掩护顺势运球突破,中距离投篮。

要求:无球队员要将两腿打开增加挡拆面积;要将防守球员完全挡住再做突破;突破时持球队员要贴近挡拆队员后背,防止防守球员跟进防守。



图二

图三

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。

·基础传切配合投篮

·从底线/45度切至罚球线,接球后做转身急停投篮

·从底线/45度切至罚球线,接球后做运球上篮

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

游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

投篮类:

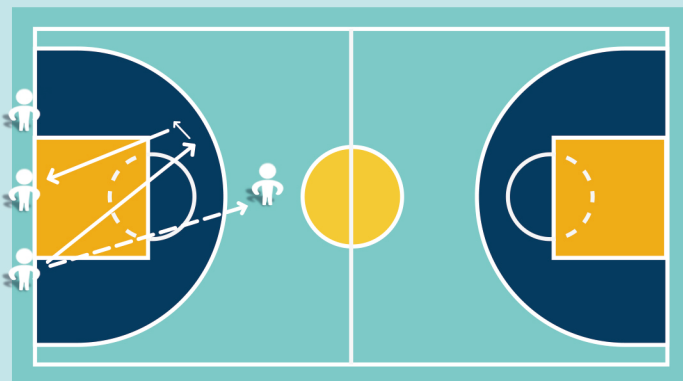
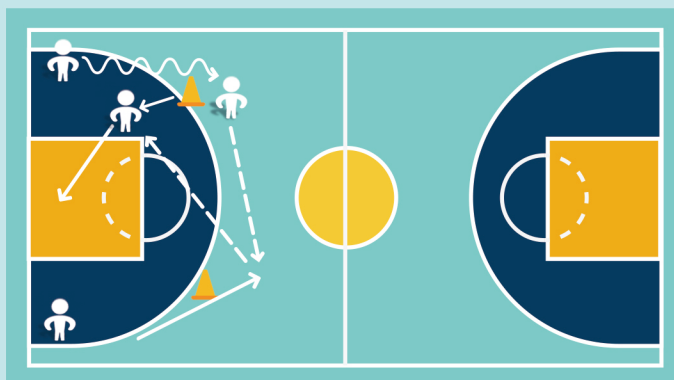
将学员分成两队，在距离篮筐三米，四米放两个标志碟，两个排头用脚剪刀石头布，赢的在近处投，输的在远处投，投中加1分，积分多的获胜

重点部分

>>>>>> : 25 分钟..... 

基础传切配合投篮:

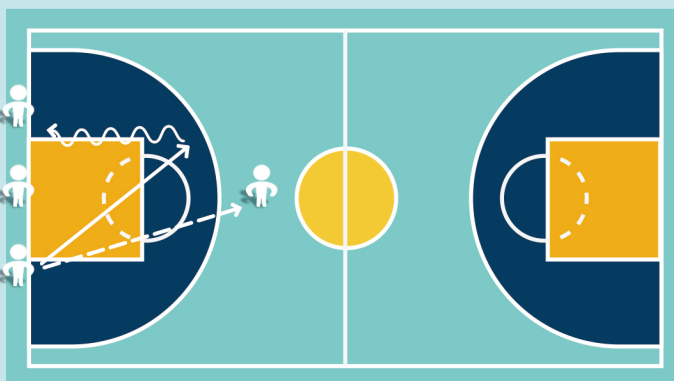
- (1) 教练在半场三分线45度角分别摆放标志桶。
- (2) 学员分为两队，分别在半场底角站好，面向篮筐右侧队员持球，左侧队员无球。
- (3) 教练吹哨，持球队员运球至靠近自己的锥桶，无球队员跑到靠近自己的锥桶，持球队员将球给无球队员，向内侧切入要球，接球后投篮（如图所示）



从底线/45度切至罚球线，接球后做转身急停投篮
队员在底线排队站好，队员将球传给站在弧顶的教练，队员传球后跑到罚球线接球，接球后做转身急停投篮（如图所示）

从底线/45度切至罚球线，接球后做运球上篮:

队员在底线排队站好，队员将球传给站在弧顶的教练，队员传球后跑到罚球线接球，接球后做运球上篮（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传切配合，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，跑动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 11

Do Your Best ▶▶▶

传切配合衔接上篮 投篮和跑动投篮的练习

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:

- 顺传球后的跑位投篮(溜底线, 侧身跑)
- 两点连续移动投篮(A点投完快速移动到B点接球投篮)
- 结合体能训练练习投篮(折返跑投篮)

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, 单手持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)

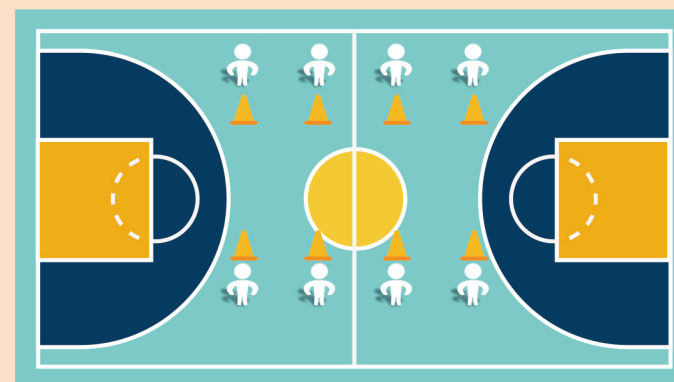
原地双手左右拉球+单手传接球

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, 单手持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)



基本部分

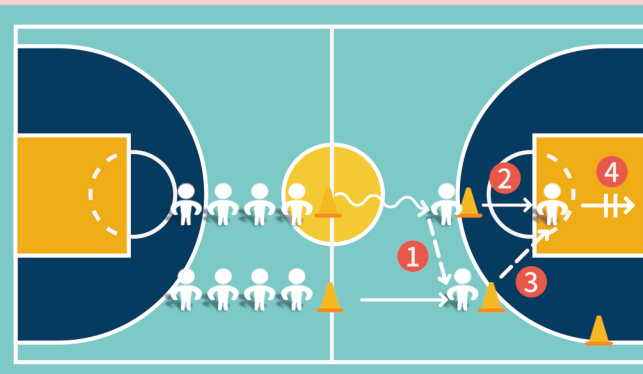
>>>>> 🏀: 15分钟

基础传切配合投篮:

组织教法: 学员分两组分别在中线标志桶位置排队, 持球学员站在中间, 无球学员在右侧。(如图1所示)

教学教法: 教练吹哨后, 两组学员同时向前移动到三分线标志桶位置后, 1号学员传球给2号学员后直接内切到罚球线位置接2号学员传球后完成投篮, 2号学员快速抢下篮板球后交换位置持续练习。(每人四组)

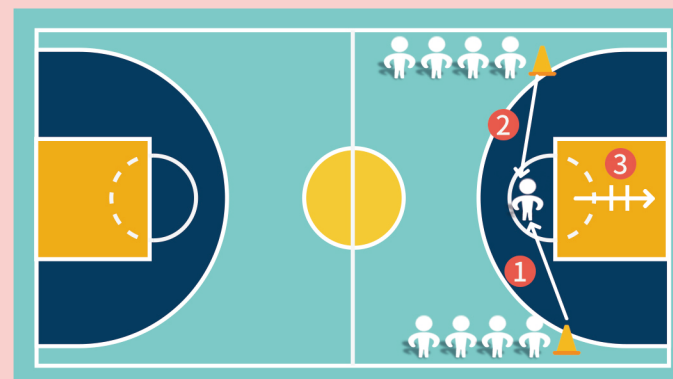
注: 1号学员传完球直接向里侧切入, 2号学员接到球后不停球, 直接传回给1号学员。



从底线/45度切至罚球线, 接球后做转身急停投篮:

组织教法: 学员分两组分别在标志桶位置排队, 持球学员在左侧45度, 无球学员在底线。(如图2所示)

教学教法: 教练吹哨无球学员从底线切入到罚球线位置接持球学员传球后迅速转身面向篮筐做两步急停后完成投篮, 持球学员传完后去抢篮板球, 随后两名学员交换位置持续练习。(每人四组)



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

投篮吃鸡:

方法: 全体学员在罚球线位置向后排成一列, 前两名学员持球, 教练吹哨第一名学员进行投篮, 第一名学员投完篮后下一名学员紧随投篮, 如果前面学员球进, 自己拿下篮板球将球传给后面无球学员; 如果球没进, 下一名学员将球投进的话那前面学员淘汰, 若赶在下一名学员将球投进之前把球补进那游戏继续, 以此类推, 最后只有一名胜利者。

惩罚: 淘汰的学员10个俯卧撑。

重点部分

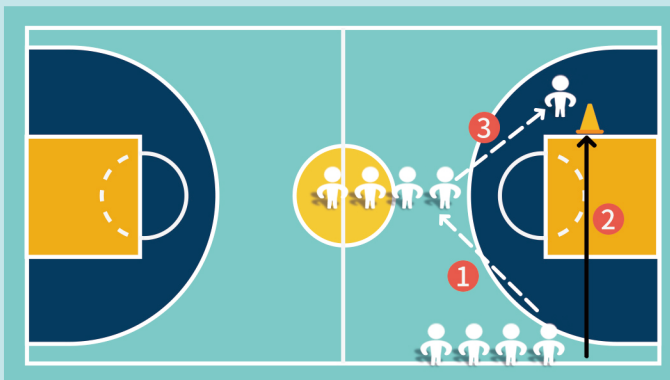
>>>>>>  : 25 分钟

传球后的跑动投篮（遛底线，侧身跑）

组织教法：学员分两组分别站在右侧底角和罚球线位置排队。（如图4所示）

教学教法：底角学员传球给罚球线学员后从底线跑到对侧标志桶位置后接罚球线学员传球后两步急停完成投篮。（每人三组）

注：底角球员传完球后需要对准传球方向侧身跑动，接传球后两步急停重心降低直接起跳完成投篮，投完篮后两名学员交换位置。

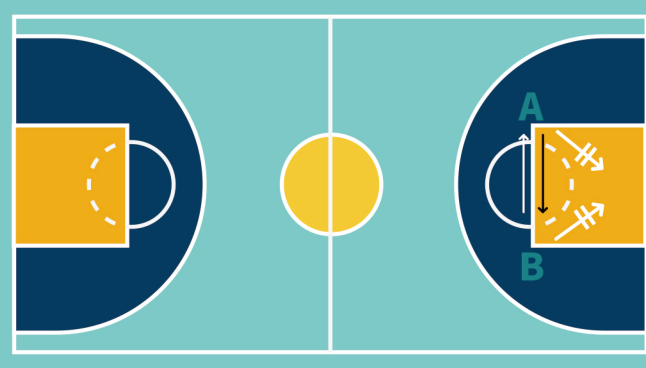


两点连续移动投篮（A点投完快速移动到B点接球投篮）

组织教法：一名学员在标志桶位置负责投篮，另一名学员在篮筐附近负责抢篮板后传球。（如图5所示）

教学教法：教练吹哨后学员在A点开始投篮，投完篮后快速跑到B点接传球后继续投篮，B点投完快速跑到A点，持续跑动完成6次投篮为一组，每人一组。

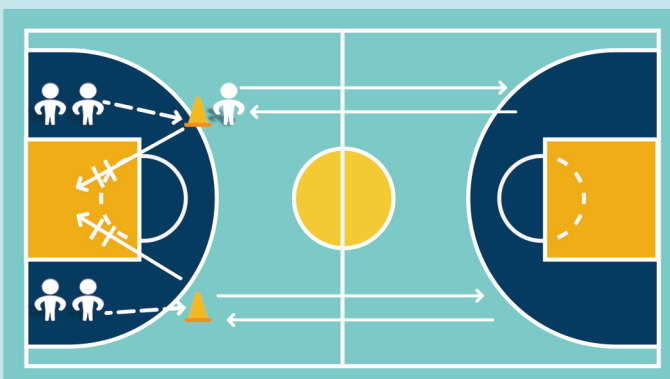
注：投完篮后跑动要迅速，接球后直接衔接投篮。



结合体能训练练习投篮（折返跑投篮）

组织教法：学员分两组在底线位置排队，每组一颗球，第二名同学持球，其他同学无球。（如图6所示）

教学教法：教练吹哨后第一名学员加速跑到对面底线摸线后折返往回跑到标志桶位置后接传球后投篮，投完篮自己抢篮板球给后边同学，回来后下一名学员自动出发。（每人三组）



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传切配合衔接上篮、投篮和跑动投篮的练习的练习了，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~

Lesson 12

Do Your Best ▶▶▶

防守下的半场1V1

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。

·防守下的半场1v1

·3v3，4v4

静态四八拍：头部、扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿、膝绕环
手腕脚踝

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

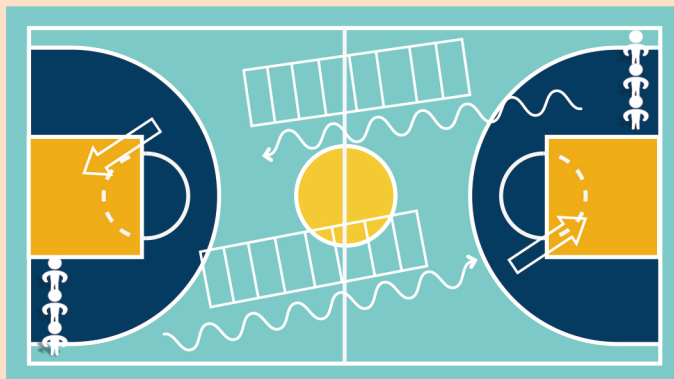
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10分钟

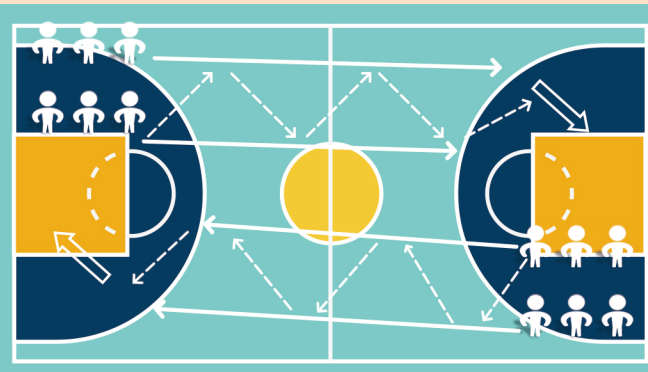
敏捷梯运球结合脚步训练:

- (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。



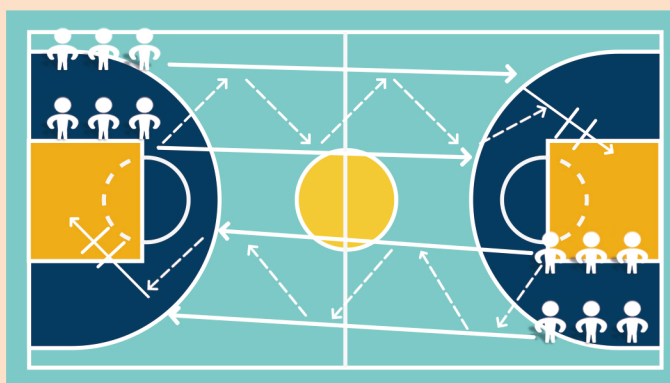
行进间双手胸前5次传接球+急停投篮:

- (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。

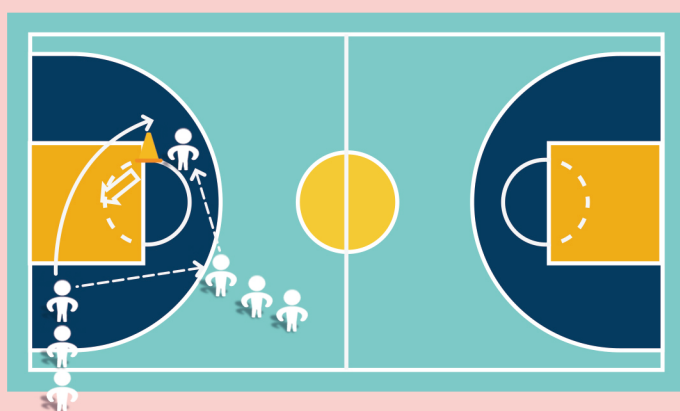


基本部分

>>>>> : 15分钟

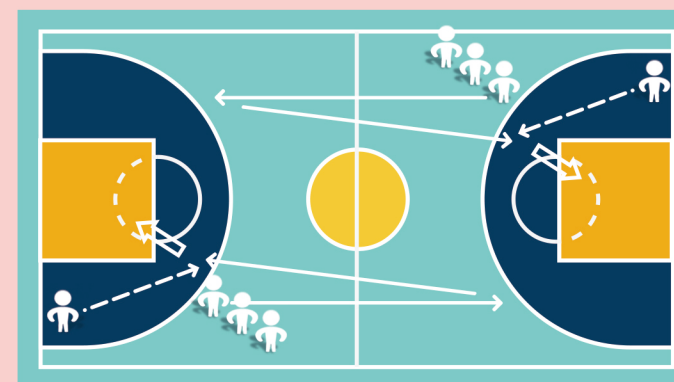
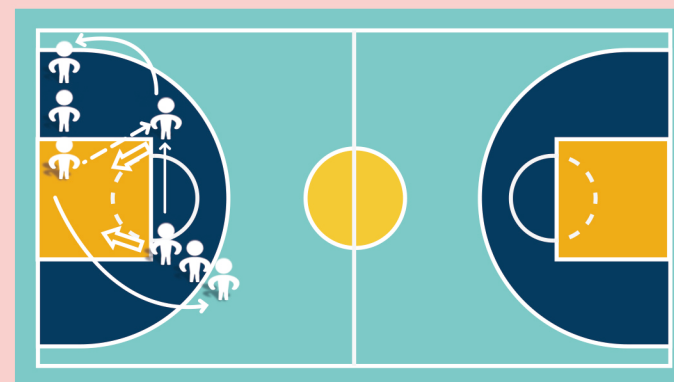
传球后的跑位投篮 (溜底线、侧身跑):

- (1) 学员均分成两组, 分别站在底角和45°角位置。
- (2) 底角学员持球, 传球给45°角学员后, 溜底线侧身跑要球。到三秒区边线位置上提, 借障碍物掩护要球两步急停投篮。
- (3) 投篮后落位45°角队尾; 45°角学员传球后抢篮板落位底角队尾。
- (4) 每人练习5组。



两点连续移动投篮 (A点投完快速移动到B点接球投篮):

- (1) 学员均分成两组, 分别站在三秒区肘区和篮下位置。
- (2) 三秒区肘区学员投篮后, 篮下学员抢篮板球; 投篮学员迅速移动到另一侧肘区接篮下学员传球投篮。
- (3) 肘区学员两次投篮后跑位篮下队尾; 篮下学员传球后跑位至肘区学员队尾。
- (4) 每人练习5组。



结合体能训练联系投篮 (折返跑投篮):

- (1) 学员均分成两组, 分别站在两侧45°角位置。
- (2) 学员跑位至对面右侧45°角位置, 然后折返跑回来接传球投篮。
- (3) 投篮后抢篮板球落在传球学员位置。
- (4) 每人练习5组。

游戏

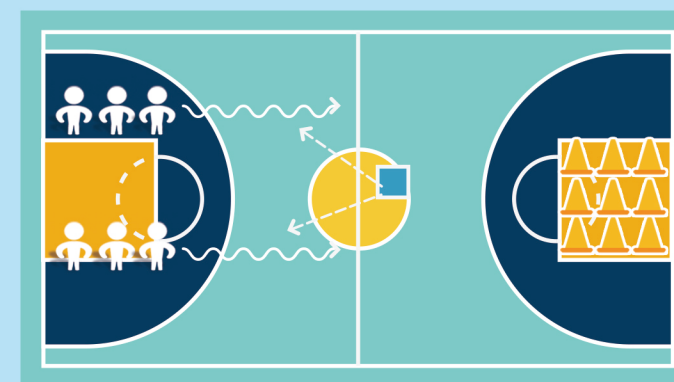
>>>>> : 10分钟

运球抢标志物接力赛:

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, 当障碍物被抢光, 游戏结束, 障碍物少的组每人惩罚10个俯卧撑。

局数: 3局2胜。



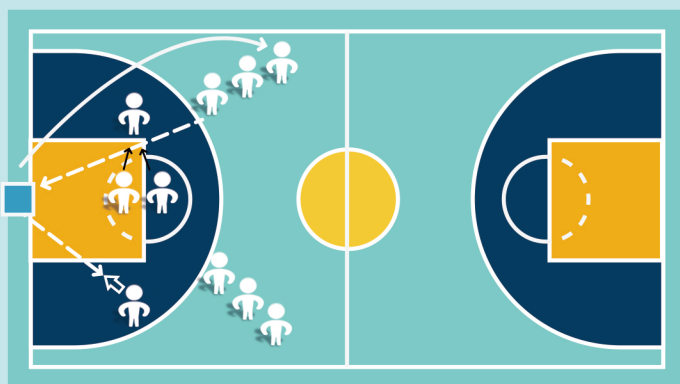
重点部分



25分钟

半场防守下1V1（反跑接底线球）

- (1) 学员均分成两组：右侧45°学员持球；左侧45°学员不持球。
- (2) 两人一组，右侧45°学员传球给教练后，两人同时落位罚球线附近。进攻学员面向教练站在罚球线前，防守学员站在进攻学员与教练中间做到人球兼顾。
- (3) 进攻学员先向右侧带动防守学员，然后突然外侧脚蹬地，向左侧快速反跑要球，接教练传球先面框，然后1打1，可选择急停投篮或者虚晃突破。自投自抢后运球至防守学员队尾，防守学员防守结束后，跑位至进攻学员队尾
- (4) 练习5组（每人5次反跑接底线发球1打1）。



比赛部分



25分钟

规则讲解：

- 1.按水平均分成两组
- 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
- 3.比赛部分（采取球过半场防守；人盯人防守形式；允许一到两次走步和二次运球）
- 4.赛后致意（握手致意）
- 5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

比赛：全场3v3 全场4v4

结束部分



5分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握如何通过跑位来获得空间和投篮机会。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~