新生版(上)

U9青少年篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育



CATALOGUE

目录

Lesson1 原地单手运球 行进间运球 01

Lesson2 胸前传接球技术 03

Lesson3 单手肩上投篮技术 05

Lesson4 急停 防守运球 侧身跑 08

Lesson5 原地左右V字运球 10

Lesson6 双手击地传球 13

Lesson7 原地顺步交叉步 练习 15

Lesson8 运球一步急停投篮 17

Lesson9 行进间投篮 19

Lesson10 顺步交叉步突破 21

Lesson11 摆脱接球突破 23

Lesson12 全场Z字运球 25

Lesson13 行进间急停、急启 27

Lesson14 原地单手肩上传球 29

Lesson15 全场Z字运球 31

Lesson16 两线快攻 33

Lesson17 模拟实战 长传球的练习 35

Lesson18 三线快攻 37

扫码查看热身视频

L1

Lesson1 Do Your Best ▸▸▸

原地单手运球及 行进间运球

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。

本节课内容：三威胁、原地单手运球、行进间运球

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

熟悉球性：

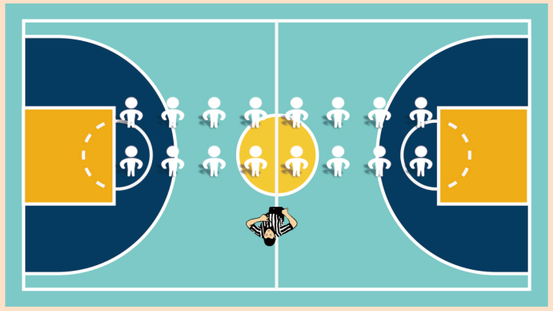
手指拨球（前后上下）

抛接高空球（击掌）

地滚球

三环绕

❗**注：**每个动作2-3组。从一侧底线向另一侧底线做动作。



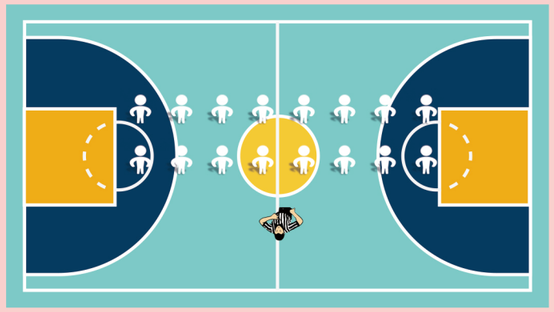
基本部分 >>>>>> : 15分钟

三威胁：

·动作要领：双脚平行开立，略比肩宽，双腿略微弯曲，臀部下蹲，腰背挺直，上身微前倾，双手持球，触球部位在球侧后方，眼睛目视前方。

·重点、难点：膝盖不要超过脚尖、腰背挺直

·组织教法：教练员讲解并示范。



游戏 >>>>>> : 5分钟

L1

猫捉老鼠：

用敏捷圈围成一个圈，每个圈内站一位学员。圈里每一位学都为老鼠，老鼠数量要比敏捷圈多一个，选一个学员为猫。没有敏捷圈的老鼠要躲避猫的追击，可以拍敏捷圈内的老鼠替圈外老鼠去跑，如果被抓到，那么两人互换身份。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

原地单手运球：

低运球（换手）　中运球（换手）

高运球（换手）　变换节奏运球

行进间运球：

行进间低运球（过障碍+换手，障碍物一字型）

行进间高运球（过障碍+换手，障碍物一字型）

行进间运球捡障碍碟（换手，障碍物一字型）

❗**注：**每个练习次数30-50次，组数至少3组，剩余时间合理分配，可多做几组。

比赛部分 >>>>>> : 25分钟

规则讲解：

认识场地：边线，底线，罚篮线

介绍比赛得分方式：投篮或上篮

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

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，大部分同学已经掌握三威胁姿势、原地运球及行进间运球，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~

L2

Lesson2 Do Your Best ▸▸▸ —胸前传接球技术—

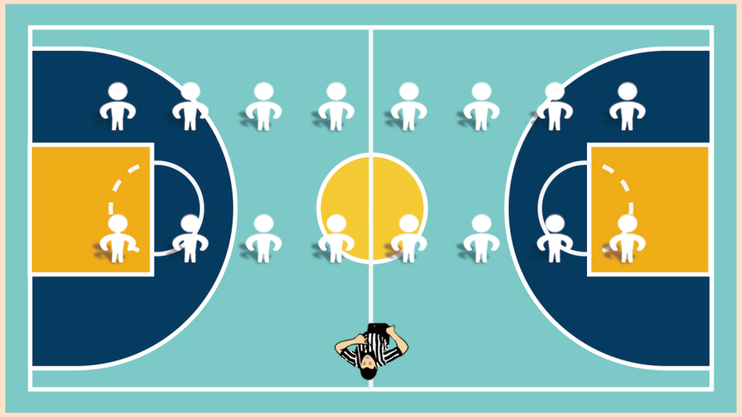
准备部分 ：15分钟

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。
本节课内容：原地运球练习、投篮动作练习
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

熟悉球性：
手指拨球（前后上下）
抛接高空球（击掌）
地滚球
三环绕
注：每个动作2-3组。从一侧底线向另一侧底线做动作。



基本部分 ：15分钟

L2

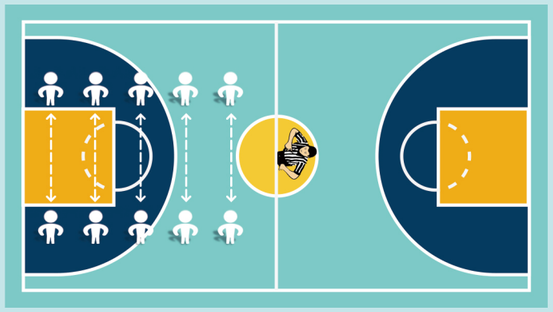
复习上节课所学内容
原地单手运球：
低运球（换手）　　中运球（换手）
高运球（换手）　　变换节奏运球
行进间运球：
行进间低运球（过障碍+换手，障碍物一字型）
行进间高运球（过障碍+换手，障碍物一字型）
行进间运球捡障碍碟（换手，障碍物一字型）
注:每个练习次数30-50次，组数至少3组，剩余时间合理分配，可多做几组。

游戏 ：5分钟

遛猴：
六名学员一组，中间站一名学员，其他5名学员围成一圈包围中间同学。外围学员手拿一颗球去完成传球，如果中间学员抢到篮球，则被抢人站到中间位置，一组游戏4分钟。

重点部分 ：25分钟

胸前传接球技术：
先讲解接球技术动作，再讲传球技术动作。
学生原地自抛自接球。
两人一组，成传接球姿势互相推收球。
两人一组一球，相距3-4米对传。
练习要求：
持球及接球的手法要正确。
注意传球时肘关节不要外展。
传、接球动作基本正确。
基本掌握技术动作的形，优秀者需学会此动作。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
认识场地：边线，底线，罚篮线
介绍比赛得分方式：投篮或上篮
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场3v3　　全场4v4

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，大部分同学已经掌握胸前传球接球，以及再次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，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~

Lesson3

Do Your Best ▸▸▸

—单手肩上投篮—

准备部分 ：15分钟

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

过渡部分 ：10分钟

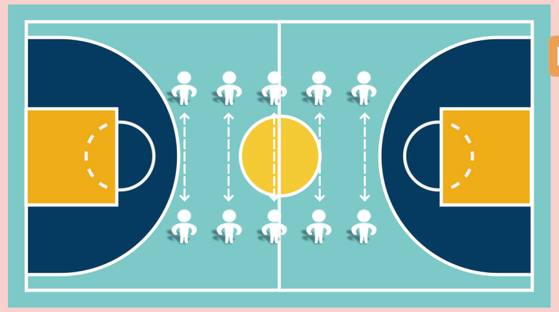
过渡部分：

手指拨球（前后上下）	抛接高空击掌	原地胯下8字滚球
行进间胯下滚球	弓步单手持球转动	

注:每个动作2-3组，由原地至行进间。

基本部分 ：15分钟

复习上节课所学内容：
原地传球
原地右手运球听哨上步传球
原地体前变向听哨上步传球



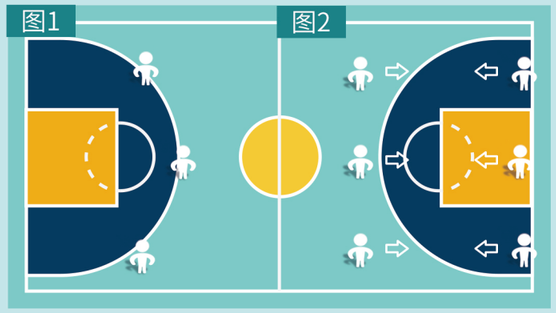
L3

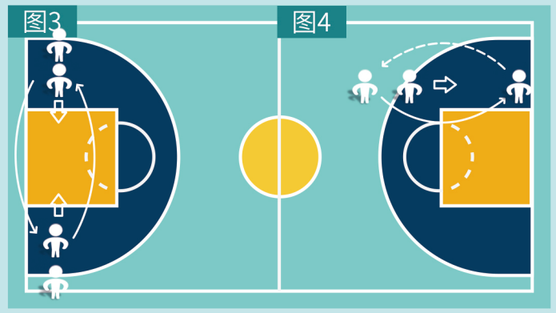
游戏 ：5分钟

看谁快：
两人一组对面站立，中间放一个篮球，教练开始做出指令如：鼻子、眼睛、耳朵等身体部位，学生按照教练的指令去摸，当教练喊到“球”的时候，看谁先把篮球拿到（输者5个俯卧撑）。

重点部分 ：25分钟

单手肩上投篮技术：
·讲解投篮动作，让学生徒手原地模仿练习进行指导与纠错（如图1）
·把学员分成两人一组，相对站好，每组一颗球，教练吹哨进行模拟投篮（如图2）
·结合篮筐，在篮筐左右两侧轮转练习（如图3）
·篮筐正前排一组一颗球，投完抢篮板传给下一位学员，以此类推。接球做好急停重心降低，传球要求在底线做胸前平传（如图4）





比赛部分 >>>> : 25分钟 .....

L3

规则讲解：
提问形式提问大家
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场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单手肩上投篮，大部分同学已经记住场地和比赛规则，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，投篮不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson4 Do Your Best ▶▶▶
—急停 防守运球 侧身跑—

L4

准备部分 >>>> : 15分钟 .....

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
本节课内容：一步两步急停、防守运球、侧身跑
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：

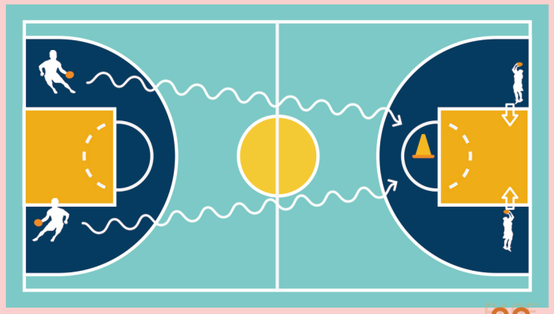
第一节：抱膝上提	第二节：提膝外摆	第三节：提膝内摆	第四节：抬脚上提
第五节：屈髋拉伸	第六节：转髋跑	第七节：侧滑步	第八节：碎步加速跑
第九节：前后跳	第十节：左右跳	第十一节：前前后后	第十二节：高抬腿
第十三节：折返跑			

过渡部分 >>>> : 10分钟 .....

过度部分：
手指拨球（前后上下）
抛接高空球（击掌）
地滚球
三环绕
注：每个动作2-3组，由原地至行进间。

基本部分 >>>> : 15分钟 .....

复习上节课所学内容：
·从底线加速运球到对面篮筐罚篮线位置投篮（如图一）
·篮筐近点左右两队交换投篮 （如图二）



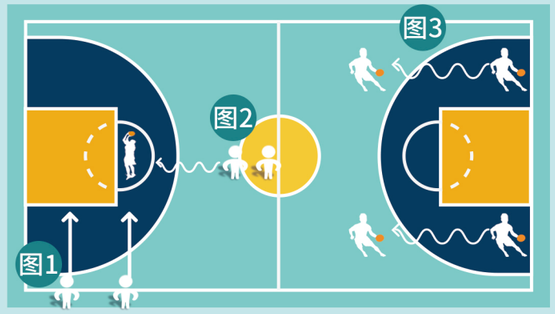
游戏 ：5分钟

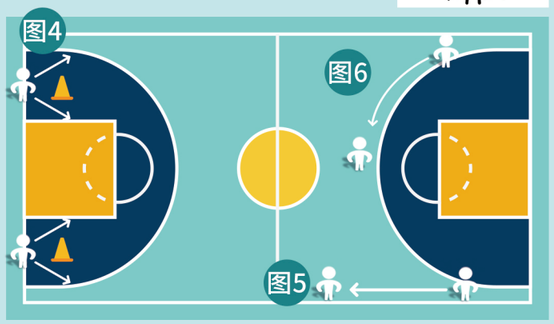
捕鱼：
找出两人为鱼网，其他人为鱼。 “鱼网“主动去网鱼，将鱼圈住就可以将那些被圈的鱼变为网的一部分，直至鱼全被捕完。

L4

重点部分 ：25分钟

急停，侧身跑，防守运球技术动作训练方法：
一步两步急停讲解示范技术动作：
边线站好听哨做动作并往前移动（如图一）
可中线排一队加速到罚篮线做急停投篮（如图二）
防守运球讲解示范技术动作：
底线进行运球，听见哨声可加一步两步急停（如图三）
每人前一个锥桶，使前脚在锥筒侧面听见哨声换脚换面（如图四）
侧身跑讲解示范技术动作：
从底线沿边线跑动（如图五）
沿三分线做弧线侧身跑，让学员看向篮筐（如图六）





比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
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，大部分同学已经掌握急停，侧身跑，防守运球，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，动作不规范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~

L5

Lesson5 Do Your Best ▸▸▸
—原地左右V字运球—

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。
本节课内容：行进间高低运球变换、原地左右v字运球
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

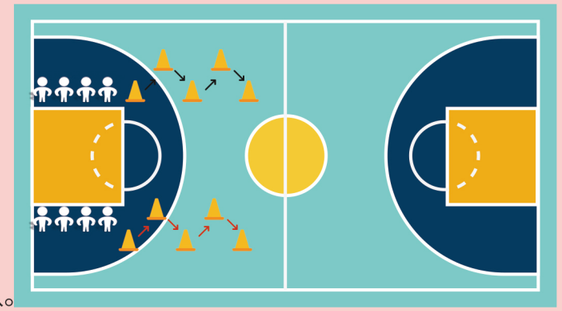
过渡部分 >>>> : 10分钟

过渡部分：
手指拨球（前后上下）
抛接高空击掌
原地胯下8字滚球
行进间胯下滚球
弓步单手持球转动
注：每个动作2-3组，由原地至行进间。

L5

基本部分 >>>> : 15分钟

行进间高低运球变换:
·教师边示范边语言提示，声音宏亮，示范正确，幅度大。
·高运球，球反弹的高度在腰胸之间。
·低运球:降低重心，加速运球的节奏，球反弹的高度在膝部以下。
·高低运球动作要领:原地拍球手指指根按拍球肘腕关节随球上下屈伸，动作。
注:红色代表左侧路线 黑色代表右侧路线 两边交替排队。

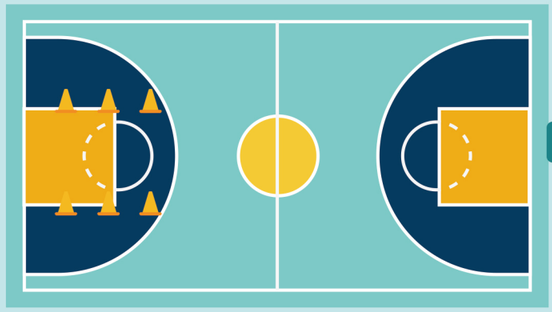


游戏 >>>> : 5分钟

运球接力赛:
·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，同时在底线准备，第一个同学持球站立，其他学生依次站好，眼看前方同学的动作。
·游戏开始：第一个同学快速向前运球不要丢球到中线摸线回来，第二个同学接到球后，再用同样的方法做，看看谁先结束者为胜。
·规则：在哪里失败了，重新再哪开始。

重点部分 >>>> : 25分钟

原地左右v字运球：
原地V字运球:v字形运球就是运球时把球往斜下方拍，让球的落地点在两脚中间，使球弹起后到另一侧手的位置上，一哨一换，多次重复练习。先用单手拍球，另一个手触碰锥桶，这样也不会枯燥，进入状态后开始一只手运球，习惯后就结合左右手在身前左右V字运球。



L5

比赛部分 >>>> : 25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
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，大部分同学已经掌握原地 v 字运球，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~

Lesson6 Do Your Best ▸▸▸

-双手击地传球-

L6

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。

本节课内容：双手胸前传球、双手击地传球

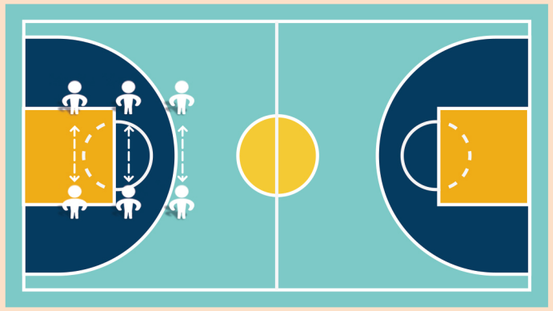
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。

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

传球要点：
·讲解篮球原地双手胸前传接球练习的重要性。
·挺胸抬头，眼光目视前方，双脚打开与肩同宽，双手大拇指内八字接球。
·传球时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食指中指用力弹拨，将球传出。
❗**注：**红色代表左侧路线 黑色代表绿色路线两边交替排队。



基本部分 >>>>> : 15分钟

双手胸前传球:
·一二一二报数分成两排。第一排做完第二排开始保持两排人之间一米距离。
·第一排拿球，第二排不拿球。双脚打开与肩同宽把球放在胸前上腿用力将球推出去不要把球放在地上一定要练熟，动作流畅、舒展。(如果是左瞥子，先迈左脚)

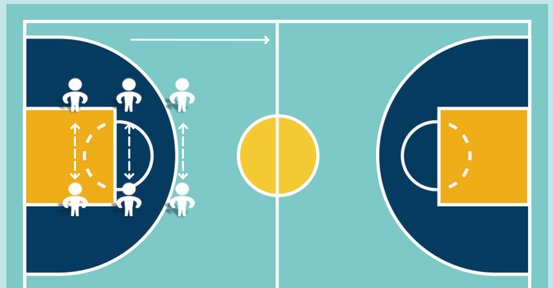
游戏 >>>>> : 5分钟

小袋鼠搬家:
·场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。
·方法：把人数分成相等二组，
·游戏开始：第一个同学快速把球夹到腿上，向中场跳去或跑去，在中场后再跳回，第二个同学接到球后，再用同样的方法做，看看谁先结束者为胜。
·规则：在哪里失败了，重新再哪开始。

L6

重点部分 >>>>> : 25分钟

双手击地传球：
两脚打开与肩同宽目视前方跟原地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。



比赛部分 >>>>> : 25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球　防守时不允许打人、拉人、推人
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，大部分同学已经掌握双手胸前传球和击地传球，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，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~

Lesson7 Do Your Best ▸▸▸

-原地顺步交叉步练习-

准备部分 ：15分钟

L7

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。

本节课内容：复习原地击地传球、胸前传球、顺步、交叉步

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

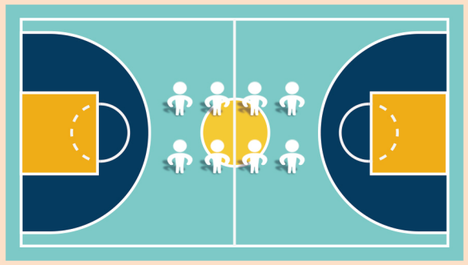
过度部分：

原地运球

左右手高低运球

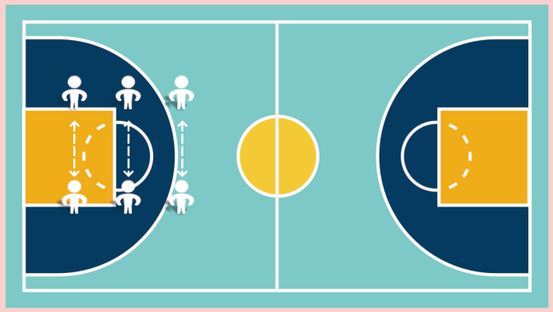
左右手V字运球

双球同节奏低运球



基本部分 ：15分钟

复习原地击地传球，胸前传球，传球时上步，手肘不能外翻。



游戏 ：5分钟

拔萝卜：

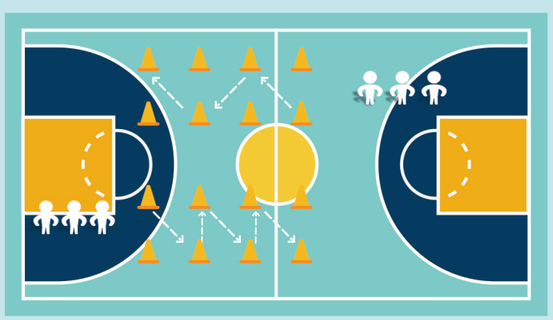
将同学分成两组，站在底线。将锥桶放在中线，吹哨开始运球过去，一次只能拿一个，看哪组最后拿的多

重点部分 ：25分钟

L7

顺步、交叉步练习：

顺步，交叉步顺步突破分成两组，每人一球，面对两侧篮框，以锥桶为目标，原地顺步突破投篮练习，投篮后自抢篮板球，运球至队尾。依次练习。交叉步教学方式，两人一组，一攻一防，做交叉步突破，突破后做一步急停，完成规定次数，攻防相互交换，结束前点评。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：

不允许携带球跑或双手运球

防守时不允许打人、拉人、推人

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，大部分同学已经掌握顺步、交叉步突破，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，脚步不清晰的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson8 Do Your Best ▸▸▸

–运球一步急停投篮–

准备部分 ：15分钟

L8

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

本节课内容：一步急停、两步急停、运球一步急停投篮
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：

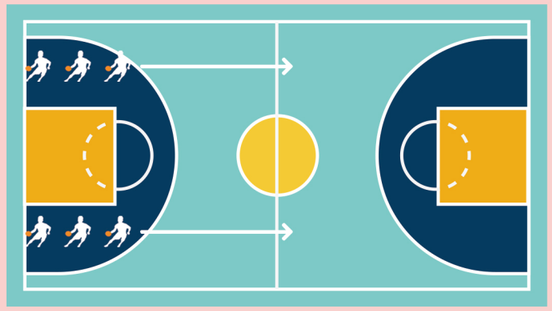
第一节：抱膝上提	第二节：提膝外摆	第三节：提膝内摆	第四节：抬脚上提
第五节：屈髋拉伸	第六节：转髋跑	第七节：侧滑步	第八节：碎步加速跑
第九节：前后跳	第十节：左右跳	第十一节：前前后后	第十二节：高抬腿
第十三节：折返跑			

过渡部分 ：10分钟

手指拨球（前后上下）
抛接高空球（击掌）
地滚球
三环绕
❗**注：**每个动作2-3组，由原地至行进间

基本部分 ：15分钟

一步急停、两步急停:
一步急停动作要领:当你在慢跑的时候，用单脚（或双脚）跳起两脚同时落地，落地时两膝弯曲，两肘自然张开，保持身体平衡。掌握跳步急停技术需要注意的地方就是自己落地屈膝，降低重心，两脚内侧用力蹬地。 两步急停:在慢跑过程中先向前跨出一步，用全脚着地并抵住地面，紧接着跨出第二步，两膝弯曲，微向前倾，重心在两脚之间，协助维持身体平衡。



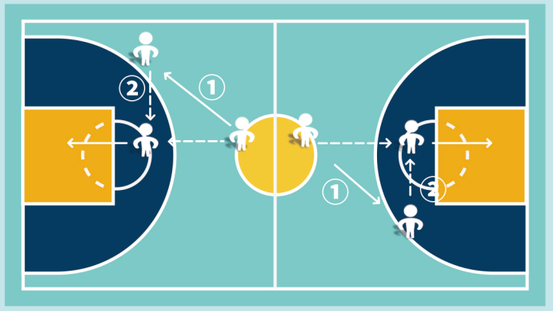
游戏 ：5分钟

木头人定一起种萝卜：
分两组，每组5个标志桶，用折返跑的方式将标志桶放到指定位置，从远到近。第一个人回来后和后面队员击掌出发，先完成的胜利。
输的一组10个蹲起

重点部分 ：25分钟

L8

运球一步急停投篮：
分成两组，中圈队员传球给45°队员，然后运球到罚篮线，做一步急停（两步急停）投篮，做完后两人互换位置。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
鼓励学员敢于投篮　　不允许携带球跑或双手运球　　防守时不允许打人、拉人、推人
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，大部分同学已经掌握急停投篮，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson 9 Do Your Best ▸▸▸

原地三步上篮
接球后三步上篮

准备部分 ：15分钟

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

本节课内容：三步上篮无球动作练习、原地三步上篮

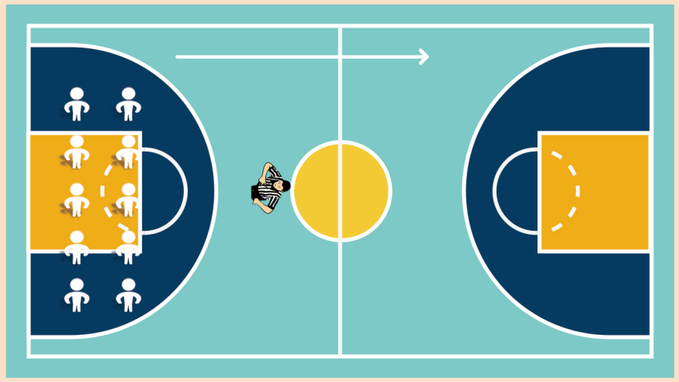
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。

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

过渡部分 ：10分钟

过渡部分：
一步急停
两步急停
侧身跑
行进间高低运球转换
❗注：每个动作2-3组。从一侧底线向另一侧底线做动作。箭头方向行进。

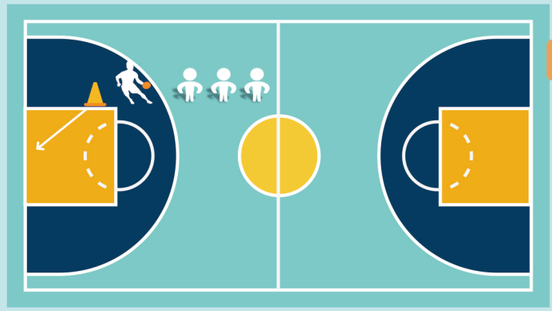


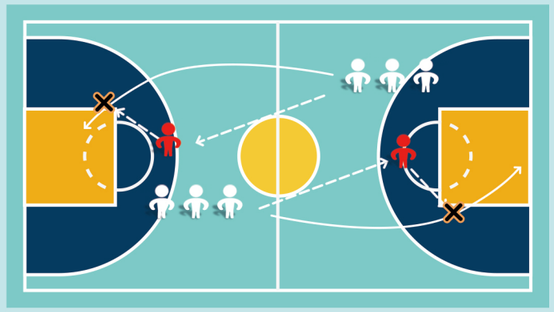
基本部分 ：15分钟

三步上篮无球动作练习：
·一二一二报数分成两排。第一排做完第二排开始保持两排人之间一米距离。
·先不拿球，向前走步慢一点,右脚落地时候， 在心里喊一，左脚落地时候喊二，然后顺势右腿全起膝盖抬起来接着带动身体向上跳喊三。最后这个动作模仿我们起跳的动作，一定要练熟，动作流畅、舒展。
(如果是左撇子，就练左膝盖上抬。一先迈左脚)

重点部分 ：25分钟

原地三步上篮：
·以右手上篮为例：从离篮框约3、4米的前方稍偏右处开始，右手拍一次球顺势将球抱住同时迈出右脚为第一步，第二步用左脚踏出 (并准备起跳)，起跳同时右腿膝盖上抬把球投进篮筐。
·注意：“一大，二小，三高跳”在第三脚落地前将球投出。





接球后三步上篮：
·动作要领：做进攻跑动时接到球顺势做出三步上篮动作完成得分，跑动时要求接球后第一步大步，第二步小步，第三步跳起上篮。
·组织教法：队员先将球传给 后加速侧身跑，朝向 ， 再次传球给 在黑色叉号位置接球后三步上篮。
❗注：实线跑动路线虚线为传球路线。

游戏 ：5分钟

营救大作战：
将同学分为两组，站到场地两侧，每组出一名同学站到另一侧。运球加速到自己的队伍“营救”一名同学回去，然后换人继续“营救”下一名同学。哪组完成全部营救哪组获胜，输的队伍每人10个俯卧撑。

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场3v3　　全场4v4

L10

Lesson10 Do Your Best ▸▸▸ —顺步交叉步突破—

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。

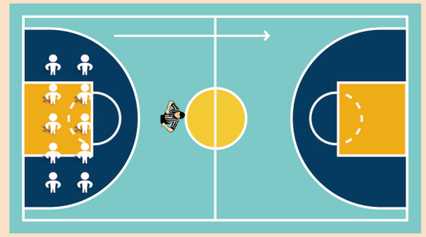
本节课内容：接球后三步上篮、顺步交叉步突破
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：

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

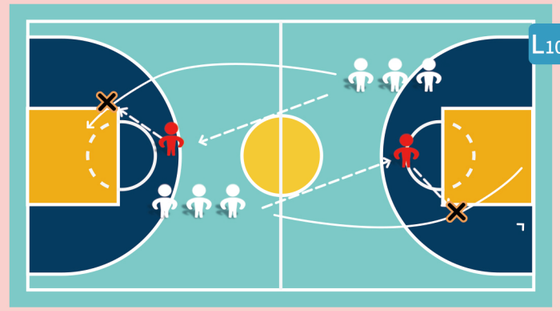
过渡部分：
一步急停
两步急停

侧身跑
行进间高低运球转换
❗注：每个动作2-3组。从一侧底线向另一侧底线做动作。箭头方向行进。



基本部分 ：15分钟

接球后三步上篮：
·动作要领：做进攻跑动时接到球顺势做出三步上篮动作完成得分，跑动时要求接球后第一步大步，第二步小步，第三步跳起上篮。
·组织教法：队员先将球传给后加速侧身跑，朝向，再次传球给在黑色叉号位置接球后三步上篮。
❗注：实线跑动路线虚线为传球路线。

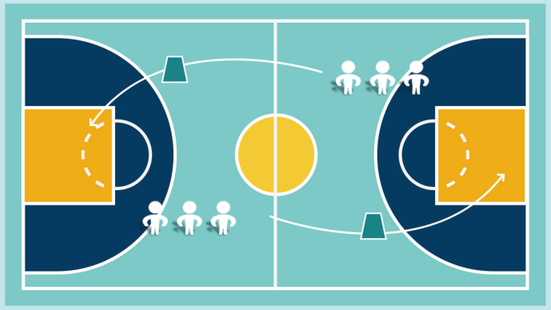


游戏 ：5分钟

抢碟大战：
两人一组，背对站立做原地碎步，在两人中间放3个不同颜色碟子，听教练口令抢相对颜色的碟子，抢到碟子次数多的人获胜。

重点部分 ：25分钟

顺步交叉步突破：
动作要领：
顺步：
一步急停后 确定中枢脚，以右侧顺步为例，一步急停后三威胁姿势左脚不动，右侧脚向右前侧刺出要有力量，膝盖前顶重心前移，左手护球向右前方伸出后下球左脚蹬地发力迅速向前突破。
交叉步：
一步急停后 确定中枢脚，以向右侧突破为例，一步急停后若想向右侧突破，右脚为中枢脚，左脚向右前方迈步，转胯，侧肩右脚脚尖点地蹬地加速突破。



组织教法：
·结合三步上篮训练分为两组,一步急停顺步或交叉步突破上篮。
·在梯形位置做一步急停动作，后做瞬步交叉步突破上篮，完成后到下一队尾。

Do Your Best

Lesson11 —摆脱接球突破—

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。
本节课内容：双人行进间节奏运球、摆脱接球突破
热身活动准备：全场慢跑5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			

比赛部分：25分钟

规则讲解：
鼓励孩子敢于投篮　不允许携带球跑或双手运球　防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场3v3　全场4v4

结束部分：5分钟

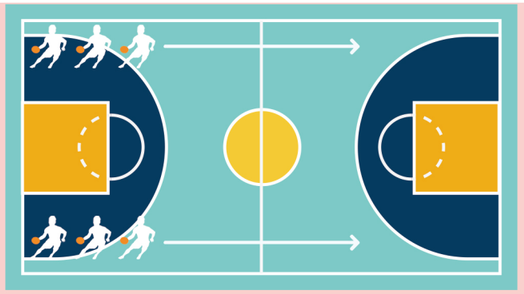
拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，咱们大部分同学已经基本掌握顺步、交叉步突破的要点，但是有的同学突破迈脚会混淆。希望同学们课下可以练习原地的顺步和交叉步，进一步熟练掌握。好，本节课上到这里，咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

过渡部分：10分钟

传接运球折返：
两人一组分两排，前后站立，第一排从底线出发到中场线折返换手回来，回来时应用到传接球技术，以传接球的方式交替到下一名队员，可采用击地，胸前，单手等传球技术动作，接球后运用三威胁，顺步与交叉步启动突破，三次大力运球加速！
注：新生传接球可急停传球或手递手，老生传接球要行进间。强调左右的来回跑动方向与顺序，避免发生碰撞！

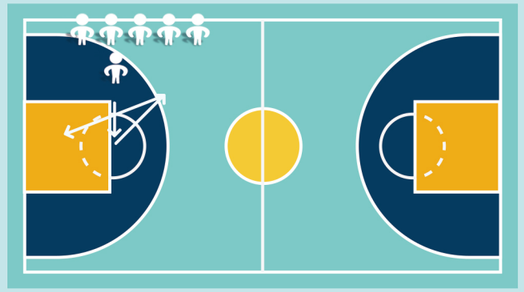
基本部分：15分钟

双人行进间节奏运球：
节奏变化由快慢决定，快慢变化由教练决定
两人一组为一个单位，首先每一组的两个队员的快慢速度要一致，教练后退走，以哨声切换节奏，每组不能越过教练的身位，快慢由教练的后退速度决定。
组织教法：
教练员讲解并示范。



重点部分：25分钟

摆脱接球突破：
·摆脱：从三分线向罚篮线压制，上步对抗反方向弹出回到三分线45°接球。
·接球：在接球时做出三威胁（一步急停，两步急停）
·突破：三威胁持球突破、投篮假动作（看框）、压肩试探、交叉步突破（蹬地，护球手）、压肩突破护球手、三步上篮终结。



比赛部分：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球　防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场3v3　全场4v4

L12

Lesson12 Do Your Best ▸▸▸ —全场Z字运球—

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。
本节课内容：行进间变向运球、全场Z字运球
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：

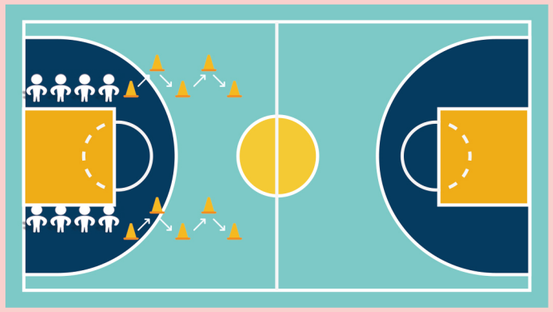
第一节：抱膝上提	第二节：提膝外摆	第三节：提膝内摆	第四节：抬脚上提
第五节：屈髋拉伸	第六节：转髋跑	第七节：侧滑步	第八节：碎步加速跑
第九节：前后跳	第十节：左右跳	第十一节：前前后后	第十二节：高抬腿
第十三节：折返跑			

过渡部分 ：10分钟

Z字行进间一步，两步急停：
三威胁准备姿势（不持球，两手放于胸前）Z字形走位做急停。
小步跑或者鸭子步启动出发,到达点位做一步急停，急停后强调重点（转髋）。要求脚尖膝盖低重心转体对准下一个要去的方向。

基本部分 ：15分钟

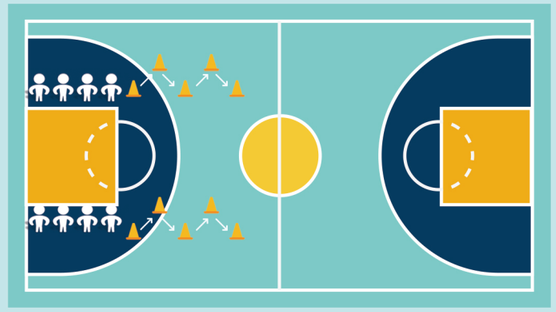
行进间变向运球:
两人一组分两排，前后站立，第一排从底线出发到中场线折返，三威胁准备姿势出发，两次低运球同手同脚换手变向。要求抬头，球的落点，重心的起伏!



重点部分 ：25分钟

L12

摆全场Z字运球：
三威胁持球(运球不要合球），做两步急停走Z字变向(胯下，背后，转身等组合)
两步急停
转髋
压肩
加速运球



游戏 ：5分钟

你攻我防：
学员分成两组，每组面前摆放4个障碍物，呈正方形，教练吹哨后出发。绕障碍物跑一圈后加速冲刺，去抢中圈的球，先抢到球的为进攻方，没抢到球的进行防守干扰，进球得分多的同学获胜。

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
进攻节奏（急停急启）
进攻手段（变向，胯下，背后，转身）
进攻要求（例如，后场进攻要做3次胯下，2次背后。过半场后，才能自主进攻）
比赛：全场3v3　　不能直线加速直接上篮

L13

Lesson 13 Do Your Best ▸▸▸

–行进间急停、急启–

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。

本节课内容：Z字运球、行进间急停急启

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

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的Z字运球，但是有的同学行进间的运球还不够熟练，特别是需要变向时做的胯下、背后和转身运球。希望同学们课下可以多多练习，利用矿泉水瓶作障碍物，从而进一步熟练掌握。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~

过渡部分 ：10分钟

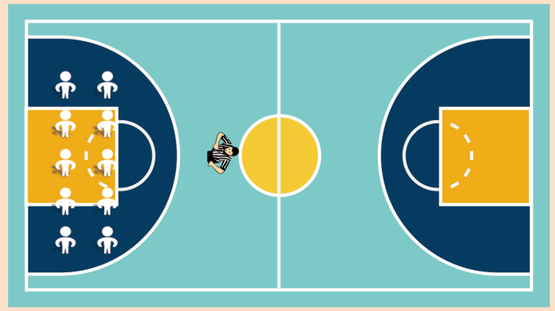
原地左右手高运球

原地左右手体前“v”字运球

原地左右手体侧运球

要求：持球三威胁站立、目视前方、护球手抬起、鼓励练习。

注：每个动作2-3组。从一侧底线向另一侧底线做动作。黑色箭头方向行进。

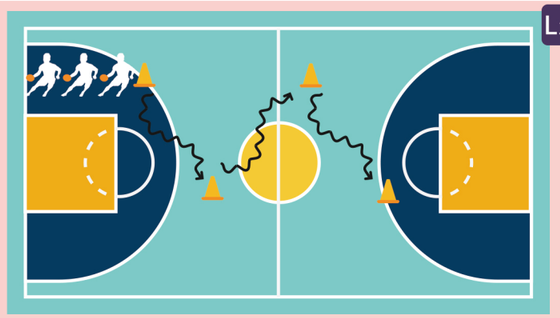


基本部分 ：15分钟

“z”字运球：

摆放标志桶，按“z”字摆放

教练吹哨队员依次出发，到标志桶处急停，用变向运球技术在正前方标志桶位置完成变向，向下一个标志桶运球。



L13

游戏 ：5分钟

阵地争夺战：

在中线位置摆放一个大锥桶，旁边放置两个小锥桶。学员两两一组，面对面站立，教练员吹哨后开始原地运球，前教练员吹第二声哨后，学员将小锥桶拿起，转身向后跑踩到底线后返回。将小锥桶放在大锥桶上。哪位学员先将小锥桶放置好即为获胜方。

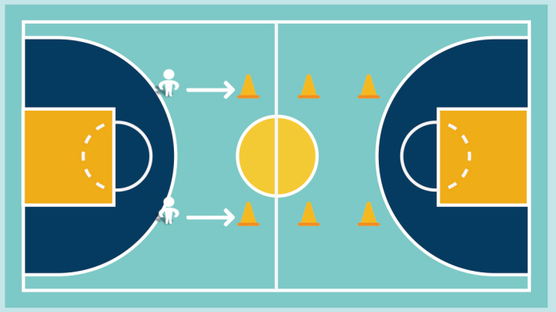
重点部分 ：25分钟

行进间急停、急启：

动作要点：运球急停身体重心下降，侧身护球、运球手按拍球的上方稍前，异侧手和身体保护球，急启时后腿蹬地，上身前倾，重心前移，运球手按拍球的后上方。

教法：

教练进行讲解示范动作、组织分组练习、巡回纠错。



Lesson14 Do Your Best ▶▶▶

-原地单手肩上传球-

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。
本节课内容：原地胯下变向运球、原地背后变向运球、原地单手肩上传球.
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：

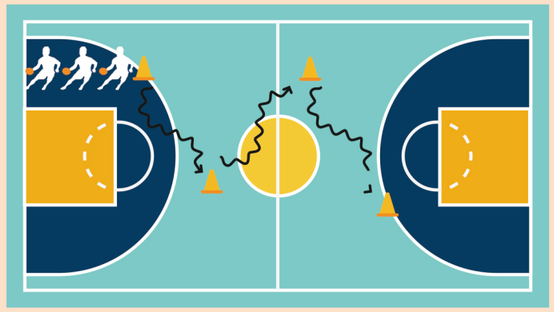
第一节：抱膝上提	第二节：提膝外摆	第三节：提膝内摆	第四节：抬脚上提
第五节：屈髋拉伸	第六节：转髋跑	第七节：侧滑步	第八节：碎步加速跑
第九节：前后跳	第十节：左右跳	第十一节：前前后后	第十二节：高抬腿
第十三节：折返跑			

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行进间急停、急启，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~

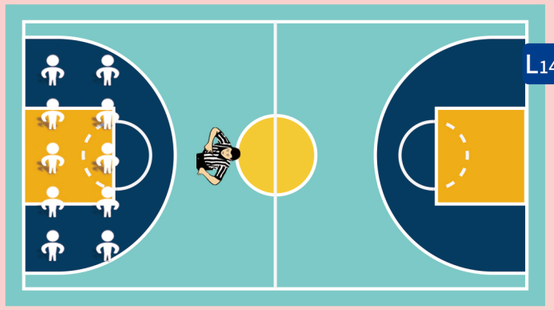
过渡部分 ：10分钟

复习“z”字运球：
动作要领：教练吹哨队员依次出发，到标志桶处急停降低重心，用变向运球技术在标志桶位置完成变向，向下一个标志桶运球。
组织教法：教练员讲解并示范。



基本部分 ：15分钟

原地胯下变向运球
原地背后变向运球
❗**注:**每个练习次数30-50次，组数至少5组，剩余时间合理分配，可多做几组。



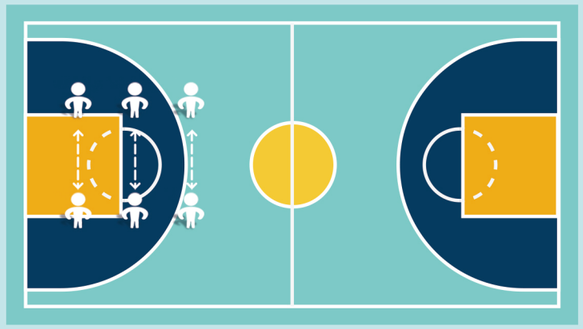
L14

游戏 ：5分钟

大风车：
学员们以圆形散开，选两个学员在中间，背对背，两位学员互相往自己的圈外去做传接球，如果一位学员比另一位学员快，那就可以抓到他，然后然后游戏结束。

重点部分 ：25分钟

原地单手肩上传球：
·动作要点持球时肘要与肩平行，大小臂角度应达到90度或90度以上，传球时利用蹬地、转体、挥臂、甩腕将球传出。
·教练进行持球的正面示范，侧面示范。
·按基础分组练习，如图所示。
❗**注：**每个练习次数30-50次，组数至少3组，剩余时间合理分配，可多做几组。



Do Your Best ▸▸▸

Lesson 15 -全场Z字运球-

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。

本节课内容：行进间胸前传接球、全场Z字运球

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			

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原地单手肩上传球、胯下变向、背后变向，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~

比赛部分 ：25分钟

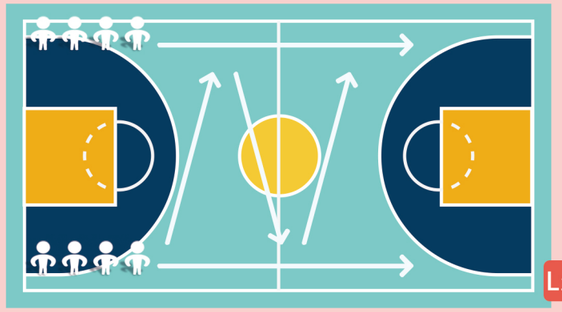
规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球　　防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场3v3　　全场4v4

过渡部分 ：10分钟

熟悉球性：
胯下滚球　　背后滚球　　胯下绕球　　背后绕球
注：每个动作2-3组，由原地至行进间。

基本部分 ：15分钟

行进间胸前传接球：
·持球时，两手五指自然分开，拇指形成八字形，用指根以上部 位握球的侧后方，手心空出，两肘自然弯曲于体侧，将球置于胸前。肩、臂、腕部肌肉放松，两眼注视传球目标，身体保持基本站位姿势。
·传球时，后腿蹬地，身体 重心向前移动，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力向下压，食指、中指用力弹拨，将球传出。出球后手心和拇指向下，其余手指向前。
注:强调提前量，每人5-8组。

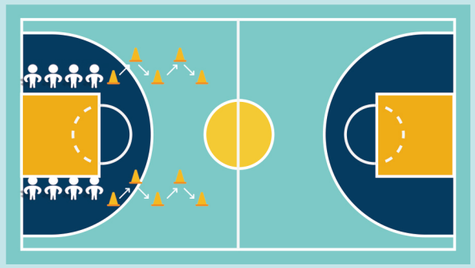


游戏 ：5分钟

中圈运球对抗赛：
学员两两分组，按身高，技术分组，中圈位置运球去拨动对方篮球，谁的球先出圈谁淘汰，淘汰的一组有一趟运球折返跑的惩罚。

重点部分 ：25分钟

全场Z字运球：
全场大Z字胯下运球
全场大Z字背后运球
全场小Z字跨下运球
全场小Z字背后运球
要领：注意强调转髋，侧身，压肩，启动加速
组织教法：结合三步上篮训练分为两组,背后或胯下上篮。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球　　防守时不允许打人、拉人、推人
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
喊口号：
通过本节课的练习，大部分同学已经掌握全场 Z 字运球，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~

Lesson16 Do Your Best ▸▸▸ —两线快攻—

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。
本节课内容：全场Z字胯下运球+影子防守、全场Z字背后运球+影子防守、两线快攻
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：

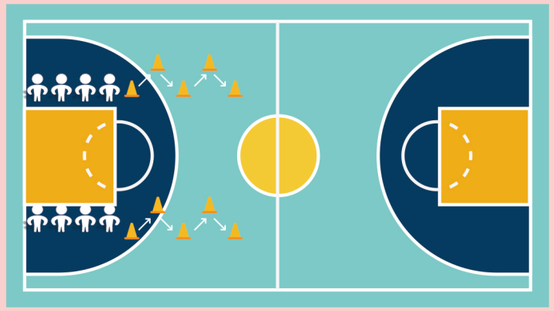
第一节：抱膝上提	第二节：提膝外摆	第三节：提膝内摆	第四节：抬脚上提
第五节：屈髋拉伸	第六节：转髋跑	第七节：侧滑步	第八节：碎步加速跑
第九节：前后跳	第十节：左右跳	第十一节：前前后后	第十二节：高抬腿
第十三节：折返跑			

过渡部分 ：10分钟

变向跑
反跑
加防守摆脱
双球同|不同节奏 （原地-行进间）
双球交换运球 （原地-行进间）
❗**注：**红色代表左侧路线黑色代表右侧路线，两边交替排队。

基本部分 ：15分钟

全场Z字胯下运球+影子防守
全场Z字背后运球+影子防守
要求:最后一次运球要加速过人上篮
❗**注:**每个动作3-5组，时间合理分配。

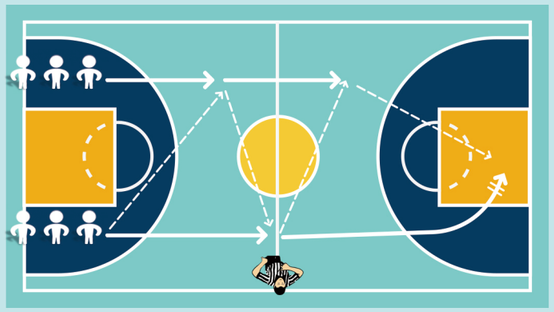


游戏 ：5分钟

保卫萝卜：
首先将篮球放在中圈的圆心住置。保卫者呈半包围在中圈外守护，进攻队员可利用无球晃动虚晃摆脱。加速跑等发起进攻。可增减保卫者人数来控制游戏难度。若进攻队员抢到篮球为进攻方获胜。相反规定时间内未抢到球为保卫者获胜。

重点部分 ：25分钟

两线快攻：
两线传球上篮：
直线跑动传接球，学生分两组，站立于底线，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，后面可以减少传球次数，做长传球。要注意传球提前量，球领人。
❗**注:**组数3-5组，时间合理分配，可根据重点内容自我延伸。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场3v3 全场4v4 新生1v1

L17

Lesson17 Do Your Best ▸▸▸ —三线快攻（5次传接球）—

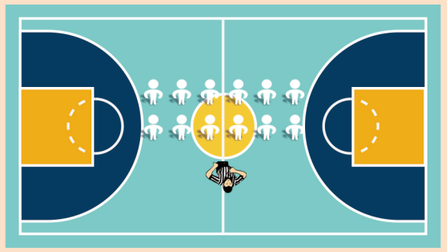
准备部分 >>>>>> ：15分钟

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，不能说话及不拍球。
本节课内容：敏捷梯脚步训练、三线快攻（5次传球）
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

复习上节课所学内容：
原地胯下、背后运球
行进间胯下、背后运球
注：练习次数20-30次，组数至少3组，根据训练情况选择原地或者行进间运球。



基本部分 >>>>>> ：15分钟

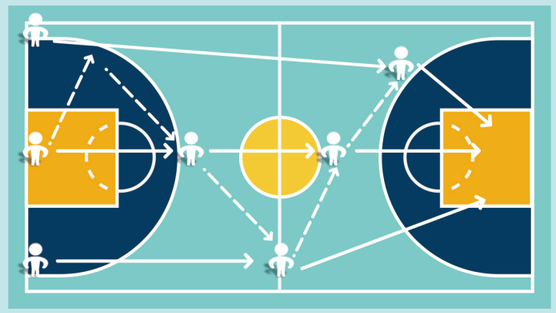
敏捷梯脚步训练：
双脚（单脚）开合跳（根据学员训练进度选择双脚或者单脚）
无球（有球）刺探步左右脚交替做（根据学员训练进度和熟练度选择有球或者无球）
注:练习4到6组，练习脚步时，动作可以慢但是动作要标准，根据进度和时间可以加上运球上篮。

游戏 >>>>>> ：5分钟

投篮out：
所有队员站成一队，依次投篮，投进晋级，投不进待定，看下一个学员是否投进，未投进则淘汰，投进晋级。按顺序完成，直至剩下最后一名学员获得冠军。淘汰的孩子需要站到教练身边为其他小朋友加油打气。

重点部分 >>>>>> ：25分钟

三线快攻（5次传接球）：
·先讲解三线传球技术动作，再讲跑动技术。
·学生3人一组，中间人发起传球，先向左侧传球，然后左侧人再传回中间人，中间人在传球给右侧人，右侧人继续回传至中间学员，最后一次向左传球，传5次球后左侧队员接球三步上篮（尽量做到不运球上篮）中间人抢篮板 不换位置，继续五次传球做回出发点。



练习要求：
传、接球动作要标准，传球要有提前量。
由于第一次学习，所以一开始要求学员侧身走传接球即可，两侧边线的跑动速度要超过中间人。
边线人上篮之后中间抢篮板，不换位置，直接再做一组回到底线。
注：每组完成3-5次。

比赛部分 >>>>>> ：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
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，大部分同学已经初步掌握三线传接球上篮，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~

Lesson18 Do Your Best ▸▸▸ —三线快攻—

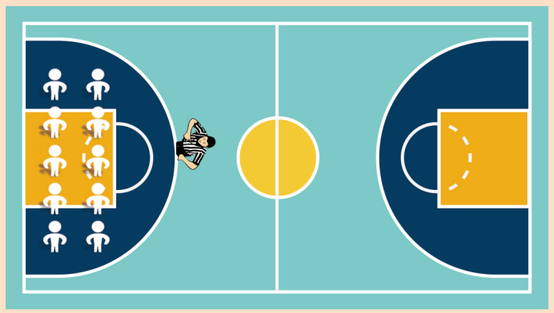
准备部分 ：15分钟

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。
本节课内容：接球后三步上篮、三线快攻
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			

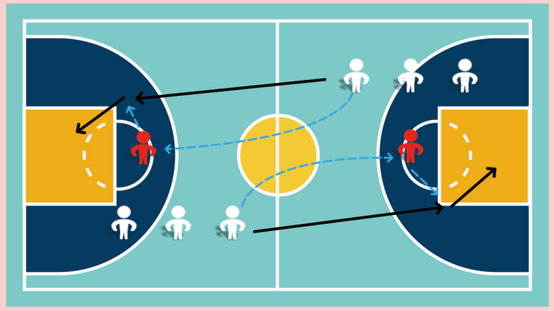
过渡部分 ：10分钟

原地胯下、背后运球
行进间胯下、背后运球
注：练习次数20-30次，组数至少3组，根据训练情况选择原地或者行进间运球。



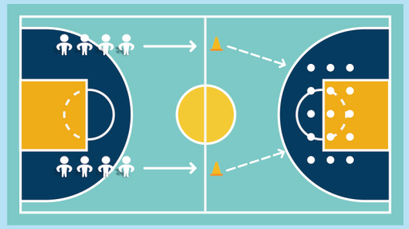
基本部分 ：15分钟

接球后三步上篮：
动作要领：做进攻跑动时接到球顺势做出三步上篮动作完成得分，跑动时要求接球后第一步大步，第二步小步，第三步跳起上篮。
组织教法：
先将球传给 后加速侧身跑，上半身面向 ，再传给 ，再45°接球完成上篮。
注：黑色线是跑动路线 蓝色线是传球路线。



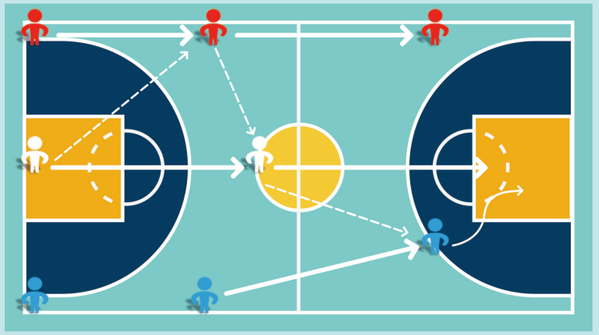
游戏 ：5分钟

打地鼠：
·规则：将学员分成两队，学员拍球到达指定位置，将手中的篮球推向散在前方的碟子，砸到碟子得1分。拿起被砸到的碟子运球回到队伍中，将球给下一个队友。
·注：只有球第一次落地砸到的碟子才算得分。



重点部分 ：25分钟

三线快攻
组织教法：
学生3人一组，发起传球，先向左侧传球给 ，然后 传球给 ， 最后传球给 ，传3次传球后右侧接球三步上篮（尽量做到不运球上篮）中间人抢篮板不换位置，继续三次传球做回出发点。
动作要领：三人传球是传球要有提前量，要做到侧身传球，最后接球上篮时接球直接三步上篮，尽量不要拍球后上篮。
练习要求：
传、接球动作要标准，传球要有提前量。
注意需要侧身跑传球，两侧边线的跑动速度要超过中间人。
边线人上篮之后中间抢篮板，不换位置，直接再做一组回到底线。



比赛部分 >>>>> ：25分钟 .....

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场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，大部分同学已经初步掌握三线传接球上篮的技巧，需要注意的是大家在传接球的过程中，动作要保持标准，传球要有提前量。希望大家在比赛中能够更好的应用三线快攻的技巧。传球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~