老生版(下)

U9青少年篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育



CATALOGUE

目录

Lesson1 …… 01

Lesson2 …… 04

Lesson3 …… 07

Lesson4 …… 10

Lesson5 …… 13

Lesson6 …… 17

Lesson7 …… 21

Lesson8 …… 24

Lesson9 …… 27

Lesson10 …… 30

Lesson11 …… 33

Lesson12 …… 36

Lesson13 …… 38

Lesson14 …… 41

Lesson15 …… 44

Lesson16 …… 46

Lesson17 …… 49

Lesson18 …… 52

L1

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

1.原地单手高、低运球和变换、行进间单手高、低运球和变换
2.五点投篮、行进间一步、两步急停投篮
3.原地双手胸前传球、击地传球、头上传球、原地单手体侧传球

准备部分 >>>>> : 10分钟 .....

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍篮球的基本常识。
·原地单手高、低运球和变换、行进间单手高、低运球和变换
·五点投篮、行进间一步、两步急停投篮
·原地双手胸前传球、击地传球、头上传球、原地单手体侧传球
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

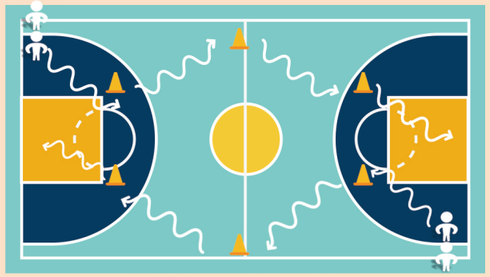
动态：

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

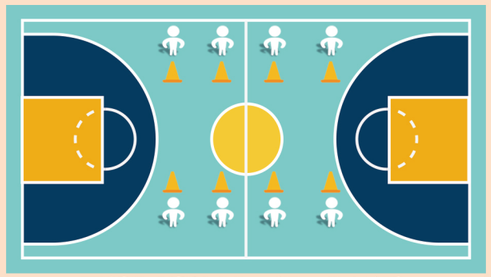
过渡部分 >>>>> : 10分钟 .....

原地单手高、低运球和变换、行进间单手高、低运球和变换：

1.用标志碟将12人分两列散开，两两相对。
2.目视前方，后背挺直，球落在脚前面。（5-10分钟）。
易错点：目视前方，而不是眼睛盯着球；手部控制球的位置是手指而不是手掌心。



行进间运球（5-8组）



原地运球(100一组，3-5组)

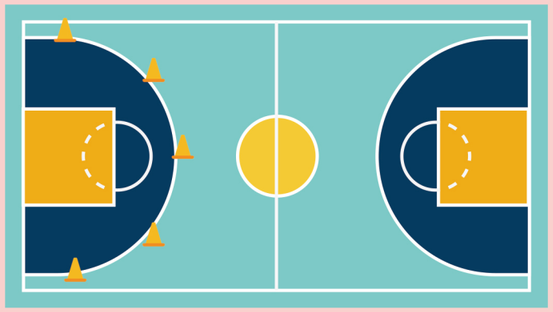
基本部分 >>>>> : 15分钟 .....

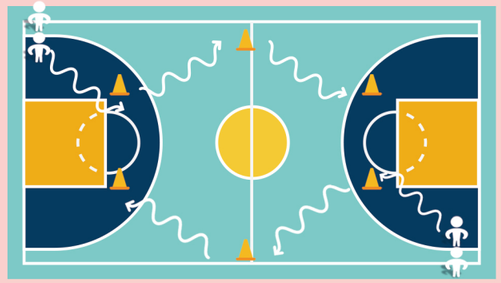
L1

五点定点投篮：

1.同学们站在右侧底角障碍物后。
2.所有人投进10个后，到下一障碍物后排队，继续投进10个。

:标志碟　:学员　:运球方向





行进间运球一步、两步急停投篮：

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。

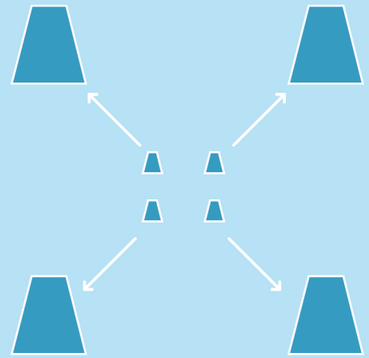
5.运球两步急停投篮：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住。

6.易错点：停球时脚下没有挺稳，造成走步。（8组）

游戏 >>>>> : 10分钟.....

争分夺秒：

大锥桶摆成一个正方形，四个小锥桶放中间，学员把小锥桶放在大锥桶上，然后上篮，先进的赢，第二组可以把小锥桶放回来。



重点部分 ：25分钟

L1

原地双手胸前传接球；原地双手击地传接球；原地双手头上传接球；原地单手体侧传接球：

·原地双手胸前传接球：

1.同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。

2. 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。

·原地双手击地传接球：

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。

2. 传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形成八字，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。

·原地双手头上传接球：

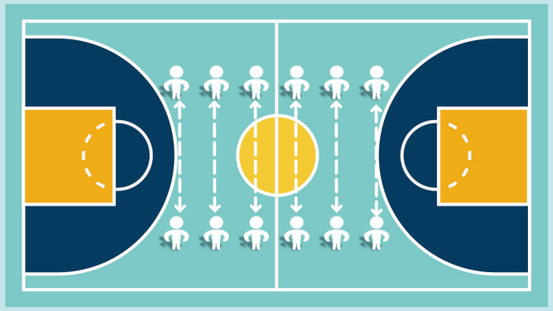
1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。

2. 双手举球于头上，两肘弯曲，持球手法与双手胸前传球相同。近距离传球时，前臂内旋，手腕前屈，拇指、食指和中指用力拨球，将球传出。传球距离较远时，脚蹬地，腰腹用力，前臂迅速前摆，手腕前屈，手指用力拨球，将球传出。

·原地单手体侧传接球：

1. 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。

2. 两脚开立，收受持球于胸前、右手传球时，左脚向左前方跨步的同时将球引至身体右侧成单手持球，出球前的一刹那持球手的拇指在上，手心向前，手腕后屈。传球时，前臂向前作弧线摆动，手腕前屈，食指、中指、无名指拨球将球传出。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：

防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场3v3　　全场4v4

赛前礼仪：双方球员相互致意（向对方学习）

结束部分 ：5分钟

L2

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一步急停了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

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

Lesson2 Do Your Best ▶▶▶

1.原地体前变向运球、原地体前双变向、行进间一字障碍物体前变向运球、双变向运球
2.复习原地双手胸前传球、击地传球、头上传球、原地单手体侧传球
3.防守脚步练习、防守追逐、接球投篮

准备部分 ：10分钟

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

（3）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

（4）教练介绍本节课的基本内容：

·原地体前变向运球、原地体前双变向、行进间一字障碍物体前变向运球、行进间一字障碍物体前双变向运球

·复习原地双手胸前传球、击地传球、头上传球、原地单手体侧传球

·防守脚步练习、防守追逐、接球投篮

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

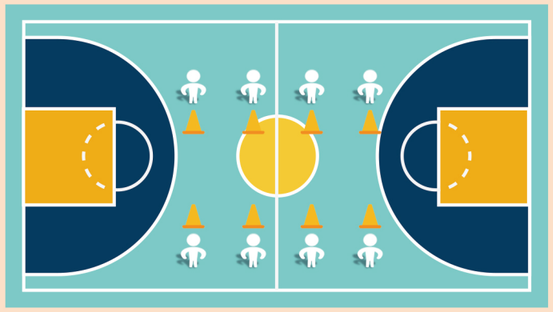
L2

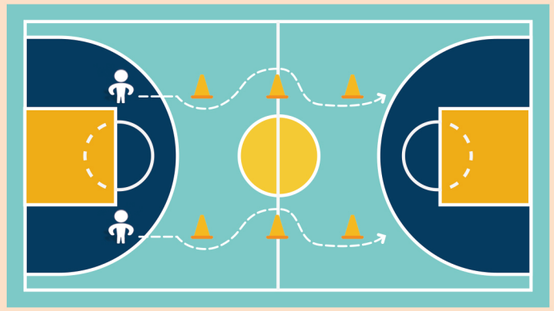
原地体前变向运球：

1.两脚打开与肩同宽，膝盖向前弯屈，重心降低，腰背挺直，将球放于体前，转动手腕使掌心面向变向方向，手指位于球的侧上方，压腕拨指

2.原地体前双变向

以右手为例，第一次变向的同时，要将左脚刺出，第二次变向要结束刺步将脚收回来，身体保持低重心





行进间一字障碍物体前变向运球：

1.行进间体前变向运球；两脚打开与肩同宽，膝盖弯屈，重心降低，腰背挺直，手指向斜下方按拍篮球侧面，同时手腕变换将篮球从另一侧运回，手脚配合协调。

2.行进间一字障碍物体前双变向运球

两步急停落位，双脚打开，重心降低，变向的同时做刺步，脚步肩膀以及整个上肢都向一侧探出，增强欺骗性，收脚之后立马迈交叉步向前加速。

基本部分 ：15分钟

1.复习原地双手胸前传球，击地传球，头上传球，原地单手体侧传球:

·原地双手胸前传接球练习：

·要求双手位于胸前，食指和中指主动发力把球拨出，接球时双手五指自然张开，向前迎球，手臂微弯曲。

·每个人传30次为一组，每个人做三组。

·原地双手击地传接球练习：

·要求跟双手胸前传接球一样，要求击地传球时两个人的距离是三分之二，要有提前量。

每个人传30次为一组，每个人做三组。

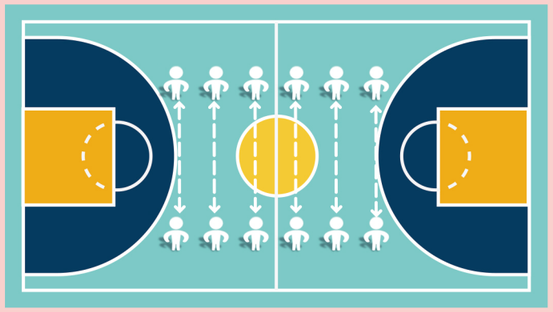
·原地双手头上传接球练习：

·把球位于头顶的位置，手腕向下发力，把球传到队员胸前的位置，要注意球不要放脑后进行传球。

·原地单手体侧传接球：

·同学们分两组面对面站立。

·每组一颗球，传球时落球点在距离自己位置的三分之二处。



游戏 ：5分钟

L2

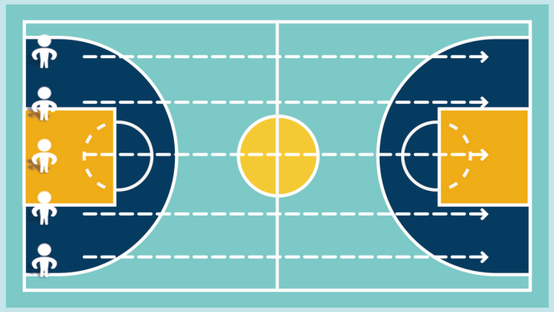
冰人游戏:

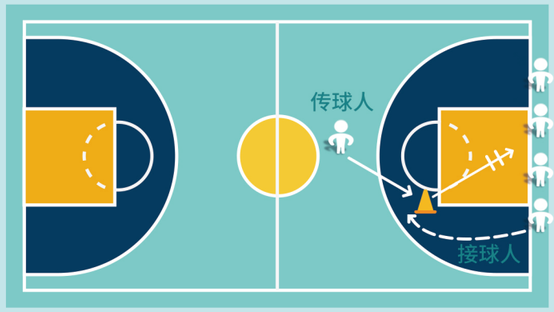
每人一球，选出两名玩家，运球追逐所有人，被摸到的原地把腿打开不能动，球举到头顶，将所有玩家抓到为胜利。没有被抓到的玩家可以救人，方法是运球穿过“冰住”的人的双腿，在规定时间内没有抓光场上所有玩家为失败。不能自救，败方5个俯卧撑。

重点部分 ：25分钟

防守脚步，追逐练习：

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





接球投篮

·接球投篮时注意可以一步急停或两步急停，注意每次急停后，脚尖朝向篮筐（投完篮注意抢篮板，传给传球人)循环练习，注意速度要快，每次投篮，核心要收紧。

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，大部分同学已经掌握防守脚步，追逐练习，接球投篮。
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。
3.2.1~one two three best~，教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Lesson3 Do Your Best ▶▶▶

1.双手胸前、击地、头上传球(三人至多人传球接力)
2.防守脚步练习、防守追逐、接球投篮
3.45° 打板投篮、行进间传球衔接投篮
(静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球、单手体侧传球)

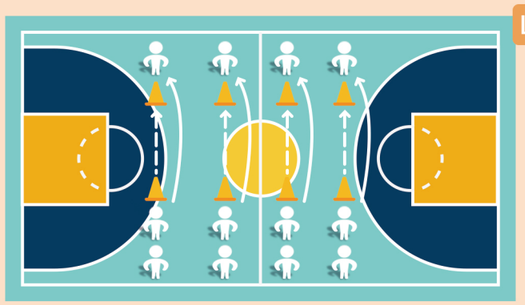
准备部分 >>>>>> : 10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容：
·双手胸前、击地、头上传球(三人至多人传球接力)
·防守脚步练习、防守追逐、接球投篮
·45°打板投篮、行进间传球衔接投篮(静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球、单手体侧传球)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟

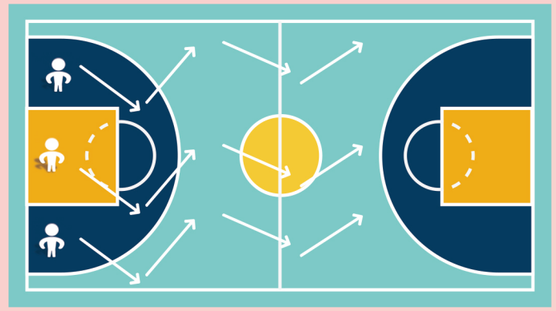
L3

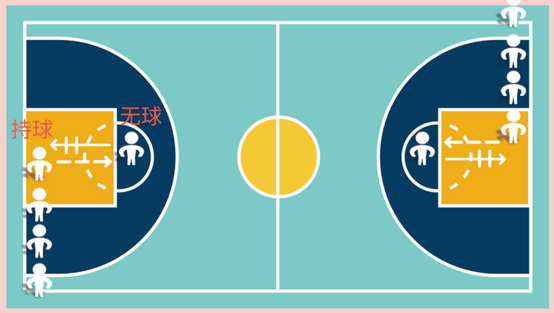
双手胸前、击地、头上传球（三人至多人传球接力）：
·教学教法：三人一组每组一颗球在两个标志桶位置排队，持球人传球后向对面标志桶位置跑动排队。
·要求：接球时注意力集中，双手张开主动上前迎球，接到球后立刻传球。
双手胸前传球50次一组x2
击地传球50次一组x2
头上传球50次一组x2



基本部分 >>>>>> : 15分钟

防守脚步练习、防守追逐、接球投篮:
防守脚步练习
·教学教法：防守侧滑步、前交叉步、小碎步练习，全场Z 字滑步（每项练习两组）





接球投篮:
·教学教法：六人一组，分别在两侧篮筐排队，一人无球站在罚篮线位置，另外五人持球在底线后排队，教练吹哨后，底线学员传球给罚篮线位置学员接球完成投篮，投篮后自己抢篮板球去队尾排队，传球人提到罚篮线位置准备接球投篮，依次进行。
·要求：共进25颗球结束。

游戏 >>>>>> : 10分钟

投篮:
分成两队，八点投篮，学员排队进球后下一个人去下一个点投篮，不进球后退一个点投篮，看两队哪队先完成。

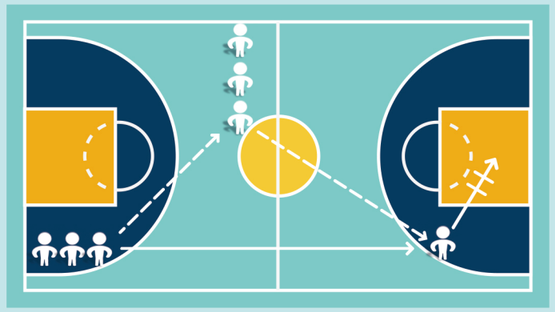
重点部分 >>>>>> 25分钟

L3

3.45度打板投篮、行进间传接球衔接投篮（静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球、单手体侧传球）：

45度打板投篮

·教学教法：学员分两组分别在两个篮筐附近完成两侧打板投篮，每个位置共进30颗球换下一个位置。



行进间传接球衔接投篮

·教学教法：持球人将球传给无球人后快速向前跑动，接到传球后完成投篮。

·要求：每名同学完成胸前传球x2组、击地传球x2组、头上传球x2组，单手体侧传球x2组

比赛部分 >>>>>> 25分钟

比赛：

全场3v3

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。

结束部分 >>>>>> 5分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

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

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

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

1.原地双手高、低运球和变换、行进间双手高、低运球和变换
2.复习45°打板投篮、行进间传球衔接投篮
（静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球、单手体侧传球）
3.摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习、突破脚步练习

L4

准备部分 >>>>>> 10分钟

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

（4）教练介绍本节课的基本内容。

·原地双手高、低运球和变换、行进间双手高、低运球和变换

·复习45°打板投篮、行进间传球衔接投篮(静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球、单手体侧传球)

·摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习、突破脚步练习

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

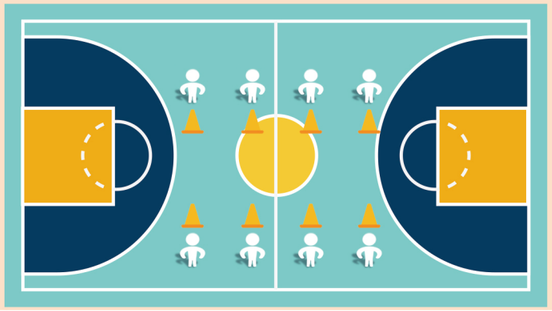
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> 10分钟

原地双手高、低运球和教练口令变换：

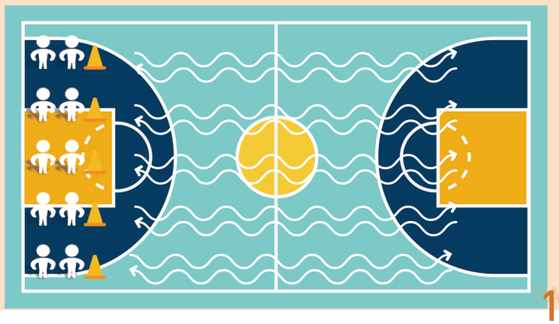
1.组织教法：学员分两组面对面站，第一排同学拿两颗球，第一排同学做的时候第二排同学负责纠正动作。运球的学员根据教练员的口令进行高低运球的转换。（每人五组）

2.动作要领：两脚打开略比肩宽，屈膝降重心，目视前方，找好节奏，开始时可以做慢一点，找好节奏后逐渐加速。



行进间双手高、低运球和教练口令转换：

所有球员在底线排队。教练员吹哨后学员依次出发。学员根据教练员的口令进行高低运球的转换。往返为一组，每个人做三组。



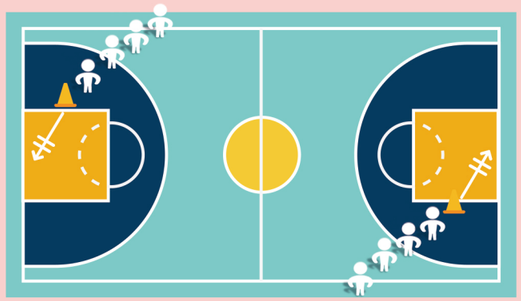
基本部分 ：15分钟

L4

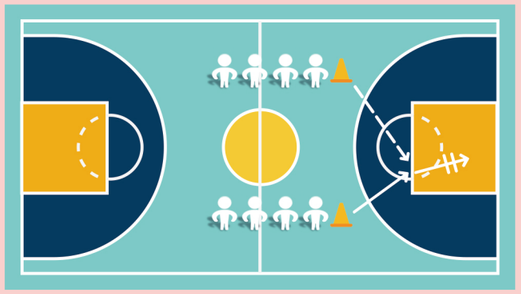
复习45°打板投篮：

·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。



:学员 :锥桶 :进攻路线 :传球路线



行进间传球衔接投篮（静止传移动、胸前传球、击地传球、头上传球、单手体侧传球）：

·分为AB两组，A 组持球B 组无球，分别在锥桶后排队。B组学员向篮框方向跑动前进，A学员将球传给B组学员，接球后顺势完成投篮。然后抢篮板球双方交换位置排队。（每个人每个传球动作三组）

·要点：接球时手指张开成勺形，对准来球方向，伸臂迎球。指端接触球后，顺势后引，用手指、手腕控制好球。两手持球，保持身体平衡，做出投篮动作将球投出。

游戏 ：10分钟

投篮追逐：

分成两组，每组第一个人接球，两队同时开始，投进后需运球跑到对面篮筐上篮，之后返回接力，看哪组先全部完成。

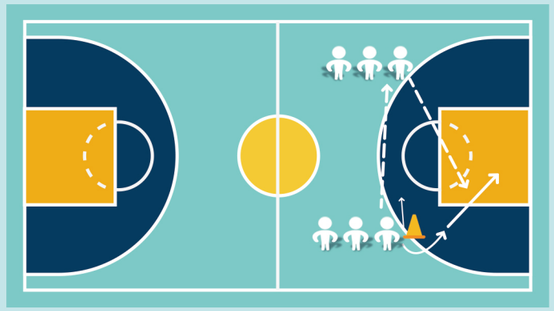
重点部分 ：25分钟

摆脱后接球投篮练习：

·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。左侧学员传完球后去抢篮板球然后到右侧排队依次循环。（每人投篮八次）

摆脱后运球急停投篮练习：

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，左侧队友回传之后右侧队友接球后向前运球进行急停投篮。左侧学员传完球后去抢篮板球然后到右侧排队依次循环。（每人投篮八次）

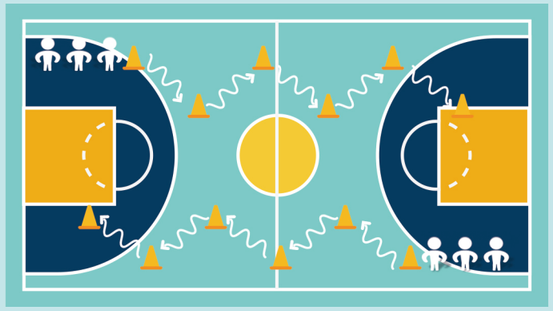


突破脚步练习：

1.同学们分两组站在对角底线。

2.行进间Z字运球：运球至障碍物处，做一步急停。然后持球三威胁动作同时转动髋关节，压低肩膀，做顺步（交叉）步突破至下一个锥桶。

3.动作要领：降低重心，通过髋关节带动身体转动（25分钟：10组）



L4

比赛部分 ：25分钟

比赛：

1赛前(按照年龄，身高，技术）分组

2赛前礼仪（相互学习）

3球权（跳球，猜拳）

4比赛：全场3V3或4V4

5赛后讲一下优点和不足

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习、突破脚步练习。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

1.行进间直线加速运球、行进间直线加速运球衔接体前变向运球、行进间直线加速运球衔接体前双变向运球
2.复习原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习、突破脚步练习
3.摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮、突破脚步衔接行进间上篮

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。
·行进间直线加速运球、行进间直线加速运球衔接体前变向运球、行进间直线加速运球衔接体前双变向运球
·复习原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习、突破脚步练习
·摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮、突破脚步衔接行进间上篮
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

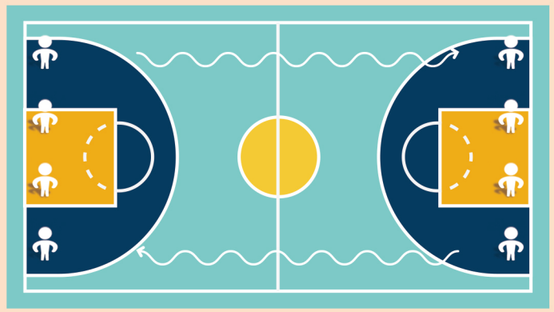
动态：

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

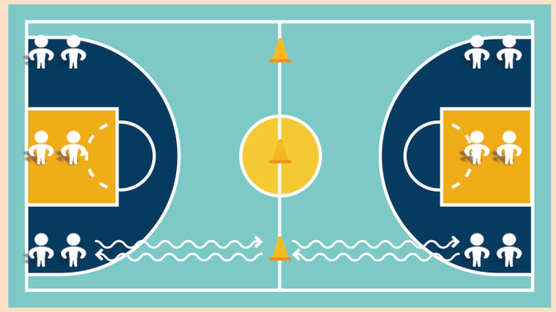
过渡部分 >>>>>> : 10分钟

行进间直线加速运球、行进间直线加速运球衔接体前变向运球、行进间直线加速运球衔接体前双变向运球：

1、行进间直线加速运球:
·学员在底线均分成两组，每人一球，教练哨响后学员持球加速运球至对侧底线。（如下图所示）
要求：手腕后仰，向身体前按拍球，球的高度不能超过腰部位置，直线加速运球身体要保持协调。
·每人3组。



2、行进间直线加速运球衔接体前变向运球：
·学员在底线均分成两组，每人一球，教练哨响后学员持球加速运球至中间锥桶位置衔接体前变向运球，至对侧底线。（如下图所示）
·要求：快速运球，变向时右手拍球的右上方，使球从右侧拍向左侧，转体加速运球至底线，直线加速运球身体要保持协调。（每人3组）
3、行进间直线加速运球衔接体前双变向运球：
·学员在底线均分成两组，每人一球，教练哨响后学员持球加速运球至中间锥桶位置衔接体前双变向运球，至对侧底线。（如下图所示）
·要求：快速运球，变向时右手拍球的右上方，使球从右侧拍向左侧，同时左手拍球的左上方，使球从左侧拍向右侧，转体加速运球至底线，直线加速运球身体要保持协调。（每人3组）

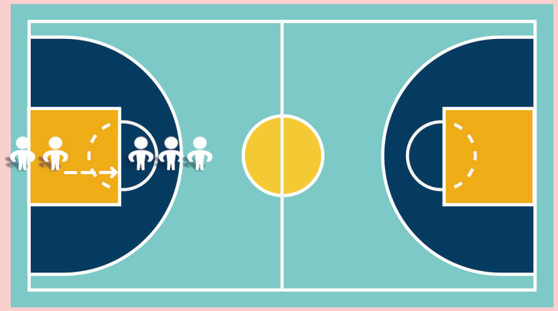


基本部分 >>>>>> : 15分钟

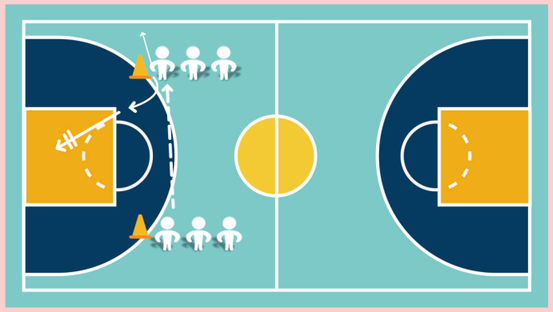
复习原地接球投篮练习、摆脱后接球投篮练习、摆脱后运球急停投篮练习、突破脚步练习：

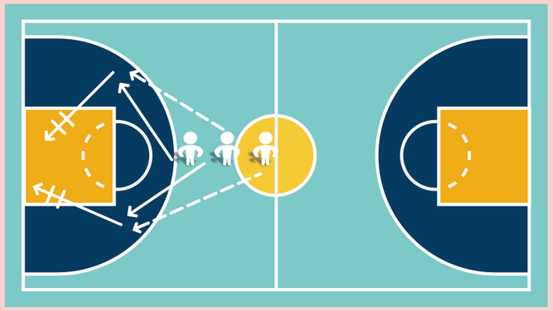
复习原地接球投篮练习：
·学员均分成两队，教练哨响后持球队员将球传给无球队员，无球学员接球后做投篮。
·要求：双手胸前做好接球准备，双脚开立比肩稍宽，右脚略微领先左脚，两膝微屈，重心落在两脚掌上。接球后右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧下面，将球举到头部右侧上方位置，目视球篮。投篮时，由下肢蹬腿发力，身体随之向上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，用手腕前屈和手指拨球动作，使球柔和地从食、中指端线投出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。

:学员　:锥桶　←:进攻路线　←–:传球路线



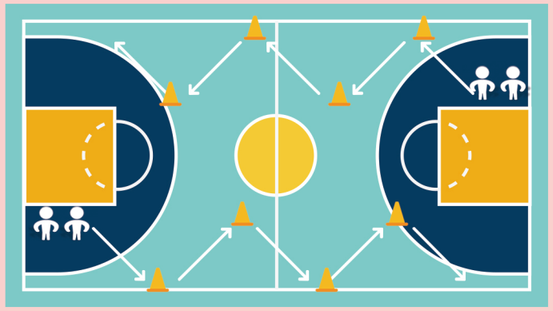
摆脱后接球投篮练习：
·学员均分成两队，在三分线45°角站队，左侧学员持球，右侧学员向右侧做摆脱，摆脱后向篮下锥桶位置移动，接左侧学员的传球进行投篮；任意一名学员投进8个球结束练习。如下图所示：
·要求：摆脱移动速度要突然变化，做好接球手势，停住停稳后投篮。





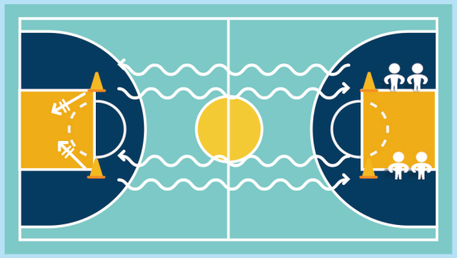
摆脱后运球急停投篮练习：
·学员均分成一队，第一名学员不拿球，其它学员每人一球，第一名学员向左侧做摆脱，向右侧45°角移动接第二名学员的传球，接球后做一步急停向右侧做交叉步运球一次后做两步急停投篮，左侧学员同上相反，依次类推。如下图所示：
·要求：摆脱移动速度要突然变化，做好接球手势，急停投篮时要停住停稳，动作协调。
其中一名学员投进6个球结束练习。

突破脚步练习：
·以篮球场纵半场为例，将标志桶按照Z字摆放（如下图所示）
·顺步：学员从底角出发，以右侧为例，双脚开立比肩稍宽，重心降低、屈膝屈髋、右脚向外侧做顺步、顺步后跳步急停至标志桶，停稳后左脚做顺步、左侧同上相反，依次类推。
·交叉步：学员从底角出发，以右侧为例，双脚开立比肩稍宽，重心降低、屈膝屈髋、右脚为中枢脚，左脚向右侧做交叉步，交叉步后到标志桶处做跳步急停，左手同上相反，依次类推。
每项脚步各做2-3组。



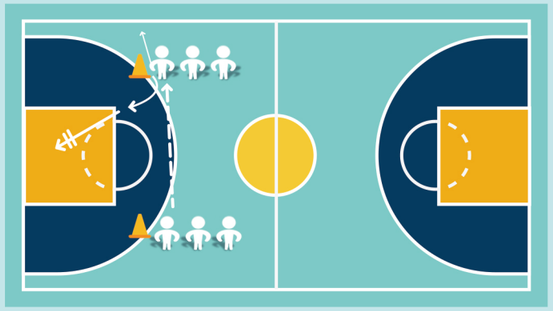
游戏 ：10分钟

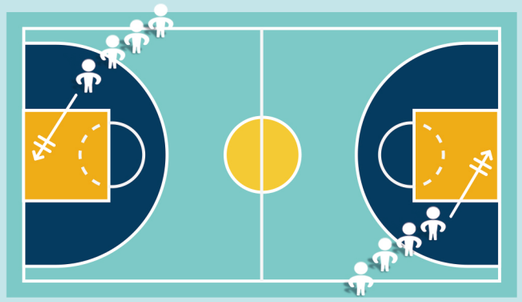
运球投篮接力：
·练习方法：学员均分成两组，每组各持一球。
·规则：学员从起点直线加速运球到前场障碍物位置，持球双脚跳跃障碍物后停稳做投篮，只有一次机会，球进与否都要自抢后运球返回，返回后手递手传球至接力学员，以此类推，进十个球的组为胜。



重点部分 ：25分钟

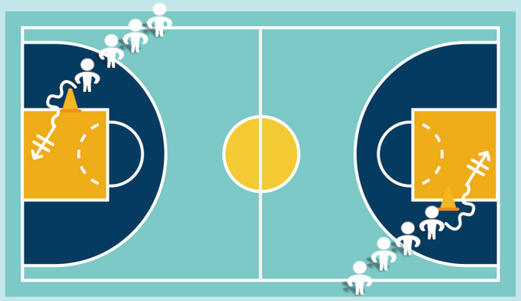
摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮、突破脚步衔接行进间上篮
摆脱后接球顺步突破投篮
·学员均分成两队，在三分线45°角站队，左侧学员持球，右侧学员向右侧做摆脱，摆脱后做跳步急停接左侧学员的传球，接球做三威胁启动姿势，右脚向外侧做顺步、后脚发力、快速蹬地运球、同时侧身倒肩、右手顺势运球一次后做投篮；投进10个球。如下图所示：
·要求：身体降低重心，球往前放，护球手拿起，抬头看前方，右脚迅速衔接上，屈膝蹬地，双手合球做投篮，动作协调。





行进间上篮：
·学员均分成两队，以右手投篮为例，右脚跨出一大步，同时合球，接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，右膝屈膝上抬，同时举球于肩上，当身体接近最高点时，右腿向下蹬伸而右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出。如下图所示：
·要求：跨步同时合球，第一步大，二步小，第三步往上抬膝，上篮距离和角度掌握好。投篮时，屈腕，指拨球用力协调。
任意一名学员行进间上篮投进15个球结束练习。

突破脚步衔接行进间上篮：
·学员均分成两队，以右手为例，原地持球做交叉步突破，运球一次后右脚跨出一大步，同时合球衔接行进间上篮。如下图所示：
·要求：突破时速度要快，节奏变化明显，衔接行进间上篮时动作协调。
任意一名学员行进间上篮投进10个球结束练习。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
全场3V3/4V4
1.按水平均分成两组
2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
3.比赛部分（采取球过半场防守；人盯人防守形式；允许一到两次走步和二次运球）
4.赛后致意（握手致意）
5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

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

喊口号：

3.2.1~one two three best~

L6

Lesson6

Do Your Best ▶▶▶

1.原地胯下运球、原地胯下连续运球、行进间胯下运球
2.复习摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮、突破脚步衔接行进间上篮
3.原地1V1(突破脚步)、双手胸前、击地、头上、单手体侧传球(有防守)

准备部分 ：10分钟

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·原地胯下运球、原地胯下连续运球、行进间胯下运球
·复习摆脱后接球顺步突破投篮、行进间上篮、突破脚步衔接行进间上篮
·原地1V1(突破脚步)、双手胸前、击地、头上、单手体侧传球(有防守)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

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

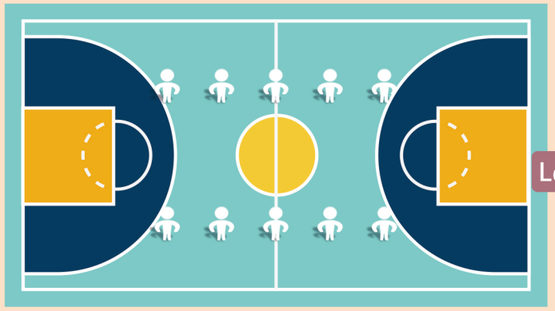
过渡部分 ：10分钟

原地胯下运球：

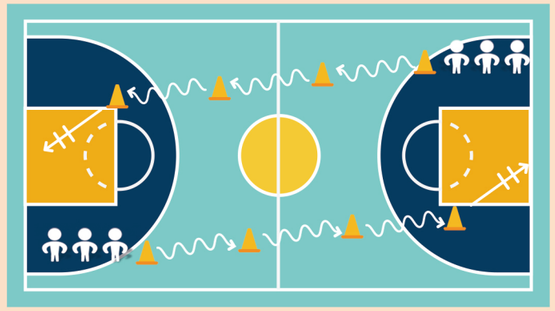
（1）学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
（2）弓步运球姿态，原地运球两次衔接一次胯下运球。
（3）运球20秒*双脚*2组。

原地胯下连续运球：

（1）学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
（2）弓步运球姿态，胯下连续运球。
（3）运球20秒*双脚*2组。



L6



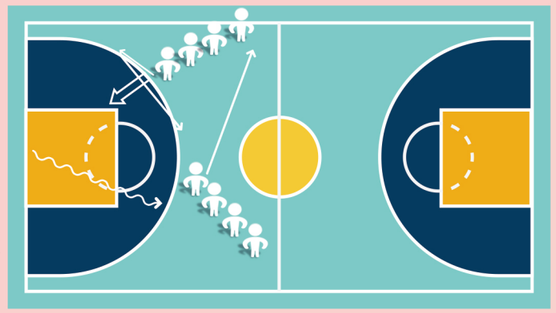
行进间胯下运球：

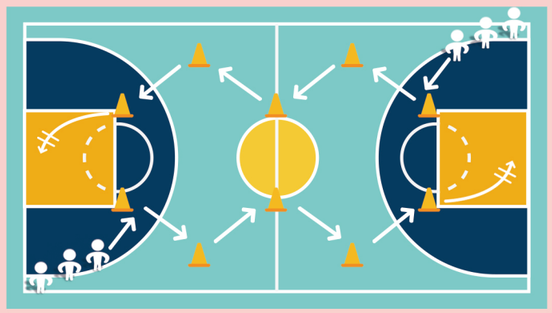
（1）学员均分成两组，站在球场对角两侧。
（2）运球至障碍物前保持弓步运球姿态，胯下运球后侧身压肩后向前推放球加速至下一个障碍物，依次类推。
（3）最后一个障碍物胯下运球突破后两步急停投篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。
（4）全场一圈为一组，练习3组。

基本部分 ：15分钟

1、复习摆脱后接球顺步突破投篮：

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





2、行进间上篮(体前变向)：

（1）学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
（2）学员运球依次过Z字型障碍路线，运球至标志物时双脚左右开立，体前变向的同时带动身体转髋，侧身压肩向前推放球运球至下一个锥桶，以此类推，最后高手上篮。
（4）一圈为一组，练习3-5组。

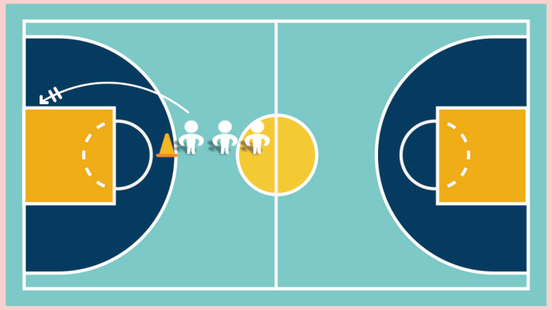
3、突破脚步衔接行进间上篮:

（1）三分线弧顶运球一步急停。

（2）假投篮后，顺步突破之后运一次球合球上篮。

（3）自投自抢后落位队尾排队。

（4）每人练习5组。



L6

游戏 ：10分钟

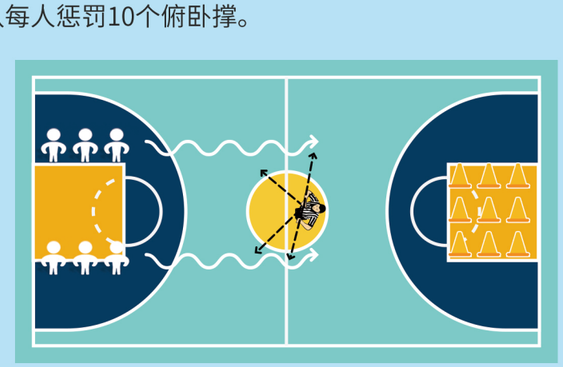
争夺标志桶（团队）：

·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。每个组每次出发一名队员，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，障碍物少的战队每人惩罚10个俯卧撑。

·局数：3局2胜。



重点部分 ：25分钟

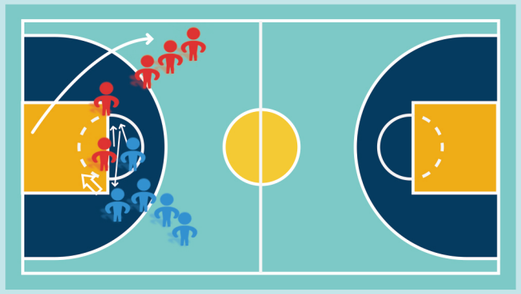
1、原地1V1（突破脚步）：

（1）学员均分成两组：左侧45°学员持球；右侧45°学员不持球。

（2）两人一组，两人同时落位罚篮线附近。进攻学员面向教练站在罚篮线前，进攻学员通过顺步衔接交叉步突破后急停投篮。

（3）防守队员抢篮板球后，两个人交叉落位。

（4）练习5组。



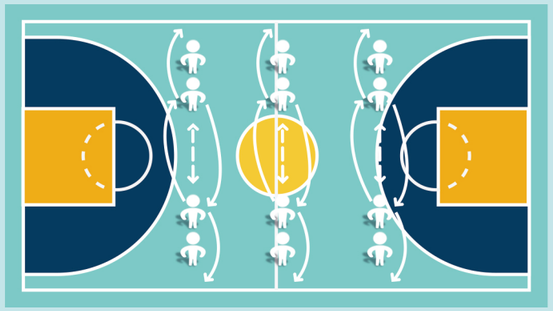
2、双手胸前、击地、头上、单手体侧传球（有防守）：

（1）4人一组一颗球，两两相对间距4米。

（2）持球人传球到对面马上加速跑过去趋前防守，接球人视防守人防守重心做传球选择：
防守人防投篮时，做体侧或肩上传球；
防守人防突破重心下来时，做头上传球；

（3）传球后，防守人落位同侧队尾，传球人随球的路线跑位做趋前防守。

（4）7分钟连续传球训练为一组，练习2组。



L6

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：

全场4V4

1.按水平均分成两组

2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）

3.比赛部分（严谨吹罚）

4.赛后致意（握手致意）

5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握1V1顺步突破过人的内容。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~

Lesson7

Do Your Best ▶▶▶

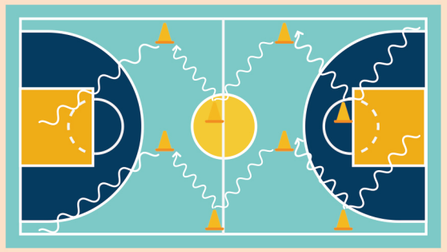
1.原地背后运球、运球急停急起、行进间背后运球
2.复习原地1V1(突破脚步)、双手胸前、击地、头上、单手体侧传球(有防守)
3.进攻脚步+急停投篮(防守)、进攻脚步+行进间上篮练习(防守)

准备部分 >>>>>> 10分钟

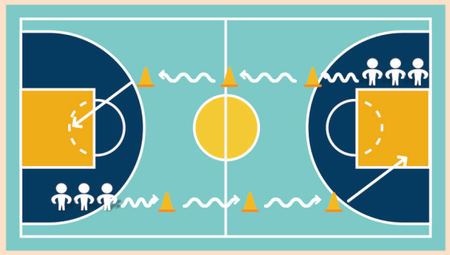
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·原地背后运球、运球急停急起、行进间背后运球
·复习原地1V1(突破脚步)、双手胸前、击地、头上、单手体侧传球(有防守)
·进攻脚步+急停投篮(防守)、进攻脚步+行进间上篮练习(防守)
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> 10分钟

原地背后运球、运球急停急起、行进间背后运球：
原地背后运球
·原地背后运球，20次1组，5组。（注：先将球运稳后再做背后运球）
运球急停急起
·所有学员分成两组，两个底线出发，加速运球到障碍物做急停急起。

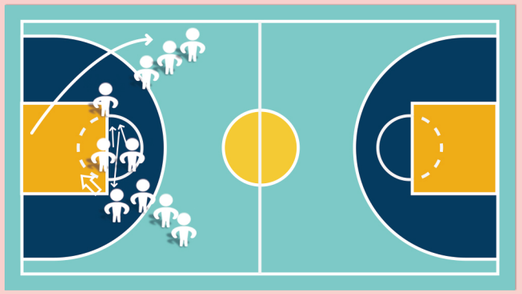


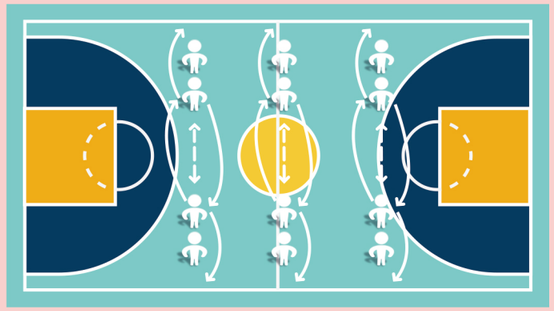
行进间背后运球
·两人一组，进攻人持球，防守人滑步防守，全场“Z”字运球，每到障碍物可以做背后运球变向，防守人利用防守滑步跟随进攻人的节奏防守。
·要求：进攻人变向后注意蹬地发力。防守人消极防守，使用滑步，不能超过进攻队员也不能比进攻队员慢，最后一步要超过锥桶堵截进攻队员。
·往返为1组，共5组。每半组两人位置发生交换。



基本部分 >>>>>> 15分钟

1、原地1V1（突破脚步）：
（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，两人同时落位罚篮线附近。进攻学员面向教练站在罚篮线前，进攻学员通过顺步衔接交叉步突破后急停投篮。
（3）防守队员抢篮板球后，两个人交叉落位。
（4）练习5组。





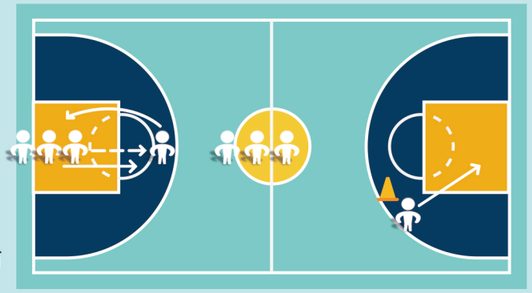
2、双手胸前、击地、头上、单手体侧传球（有防守）：
（1）4人一组一颗球，两两相对间距4米。
（2）持球人传球到对面马上加速跑过去趋前防守，接球人视防守人防守重心做传球选择：
防守人防投篮时，做体侧或肩上传球；
防守人防突破重心下来时，做头上传球；
（3）传球后，防守人落位同侧队尾，传球人随球的路线跑位做趋前防守。
（4）7分钟连续传球训练为一组，练习2组。

游戏 >>>>>> 10分钟

剪刀、石头、布:
双方队员轮流到中圈进行剪刀、石头、布，赢的人拿起一个标志碟，输的不用拿，标志碟多的胜利。

重点部分 >>>>>> 25分钟

进攻脚步+急停投篮：
所有队员分成两队，底线一队三分线一队。底线队员持球，传给三分线队员，随后上去防守，进攻队员接到球后一步急停可选择刺步、顺步、交叉步衔接两步急停投篮。
每人20次进攻20次防守。
进攻脚步+行进间上篮练习：
所有队员分成两队，底线一队三分线一队。底线队员持球，传给三分线队员，随后上去防守，进攻队员接到球后一步急停可选择刺步、顺步、交叉步衔突破上篮。
每人20次进攻20次防守。



比赛部分 ：25分钟

比赛对抗：
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

L7

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，所有同学已经掌握传接球上篮，但我们还要提高个人进攻终结能力，希望下节课同学们能好好练习基本基本技能，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 ▶▶▶

1.原地单手V字运球、原地后转身运球、行进间后转身运球
2.复习进攻脚步+急停投篮(防守)、进攻脚步+行进间上篮练习(防守)
3.五点运球急停投篮、原地低抛球练习、行进间低手上篮练习

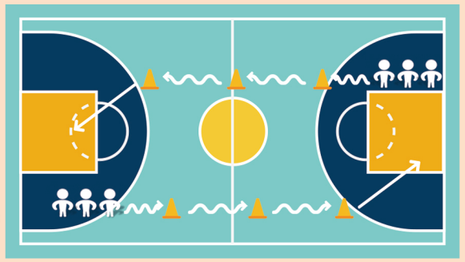
准备部分 ：10分钟

L8

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·原地单手V字运球、原地后转身运球、行进间后转身运球
·复习进攻脚步+急停投篮(防守)、进攻脚步+行进间上篮练习(防守)
·五点运球急停投篮、原地低抛球练习、行进间低手上篮练习
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

原地单手V字运球、原地后转身运球、行进间后转身运球：
原地单手V字运球
·原地单手V字运球20x双手x2组
原地后转身运球
·原地运球等待教练吹哨做后转身。 15x双手x2组
行进间后转身运球
·运球加速到障碍物转身后加速到下一个障碍物，最后上篮。
·学员分为2组，每位学员做4圈。



基本部分 ：15分钟

复习进攻脚步+急停投篮（防守）、进攻脚步+行进间上篮练习（防守）：

进攻脚步+急停投篮

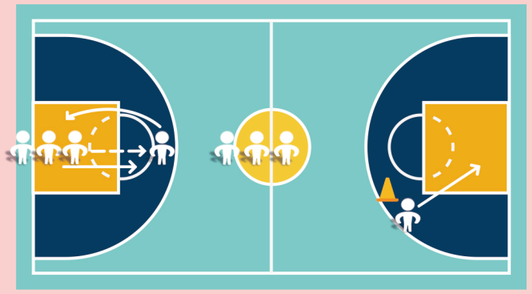
·所有队员分成两队，底线一队三分线一队。底线队员持球，传给三分线队员，随后上去防守，进攻队员接到球后一步急停可选择刺步、顺步、交叉步衔接两步急停投篮。

·自投自抢，供方转换，累计进球15个结束。

进攻脚步+行进间上篮练习

·所有队员分成两队，底线一队三分线一队。底线队员持球，传给三分线队员，随后上去防守，进攻队员接到球后一步急停可选择刺步、顺步、交叉步衔突破上篮。

每人20次进攻20次防守。



游戏 ：10分钟

眼睛鼻子嘴：

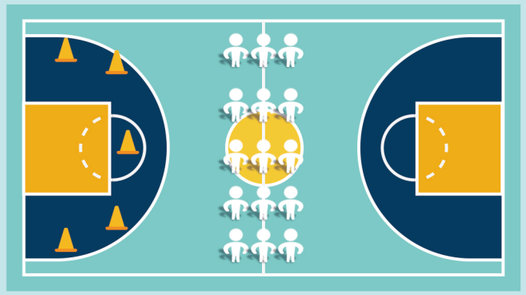
首先分为两排：分别站在障碍物两侧，听教练口令一手运球一手摸教练口令的位置，吹哨抢障碍可以做淘汰赛。

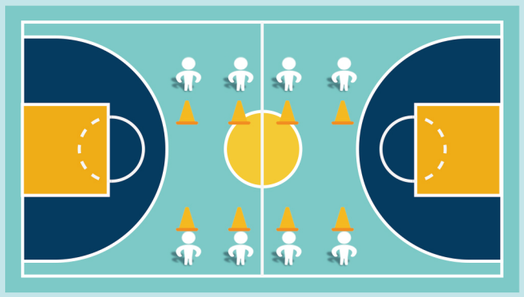
重点部分 ：25分钟

五点运球急停投篮：

·学员分为五组，罚篮线延长线分别摆放5个障碍物分为1.2.3.4.5

·学员听哨声加速到障碍物急停投篮，投完后想下一组排队



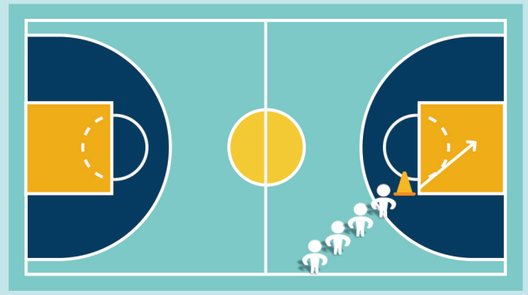


原地低抛球练习：

学员在锥桶后面站好，单手托球，胳膊带动手腕手指发力，将球向上高高抛出，然后双手接球，重复继续。

行进间低手上篮练习：

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



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）

·不能走不违例，不能二次运球，注意打手犯规

比赛： 全场3v3　　全场4v4

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了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行进间传球，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~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

1.双手胸前传接球(三人至多人接力)、行进间运球急停胸前传球
2.复习原地低抛球练习、行进间低手上篮练习
3.行进间胸前传球、击地、头上传球衔接急停投篮(滑步)

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。
·双手胸前传接球(三人至多人接力)、行进间运球急停胸前传球
·复习原地低抛球练习、行进间低手上篮练习
·行进间胸前传球、击地、头上传球衔接急停投篮(滑步)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

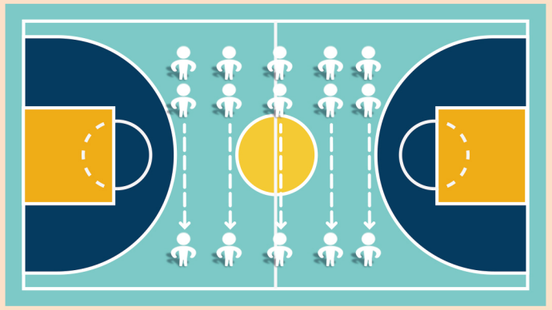
动态：

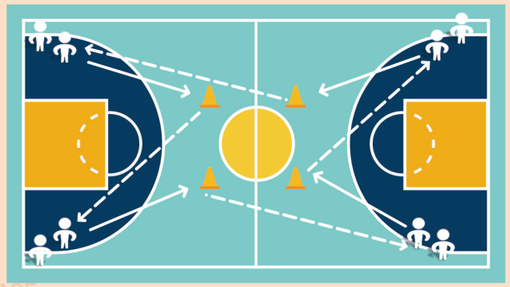
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

双手胸前传接球(三人至多人接力)：

·以三人一组为例，有球的一方多人，没有球的一方一个人，进行胸前传接球，记住传完球之后快速跑到你对面传球人身后排队，30次x2组。
·注意传球时要立腕手掌外翻，传球要有力迅速。





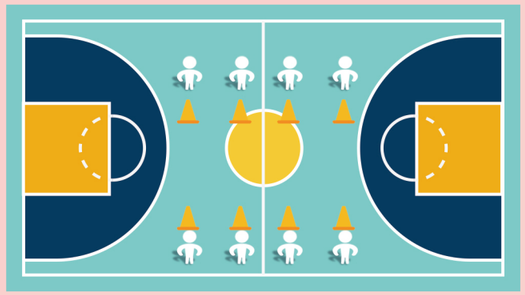
行进间运球急停胸前传球：

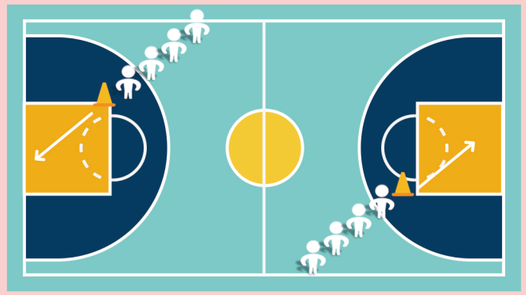
四个角落分别站四组人，在球场中间的位置摆放四个对应的锥桶，从角落拍球到锥桶做一步急停（两步急停）向右手边学员做后转身胸前传球，向哪传球就要去哪排队。
20次2组

基本部分 ：15分钟

复习原地低抛球练习：

学员在锥桶后面站好，单手托球，胳膊带动手腕手指发力，将球向上高高抛出，然后双手接球，重复继续。





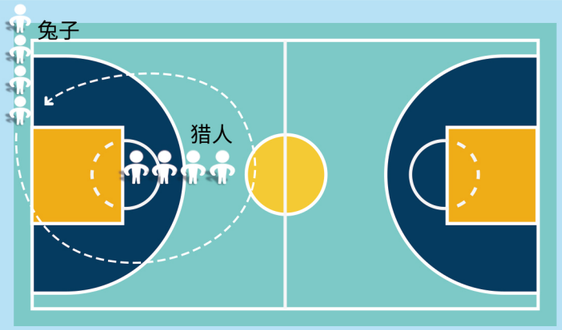
行进间低手上篮练习：

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

游戏 ：10分钟

猎人与兔子：

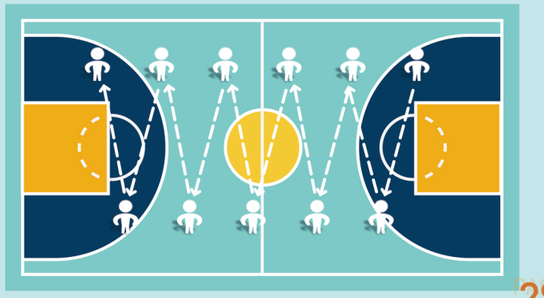
首先分为两队：一队兔子、一队猎人，兔子绕猎人跑圈，猎人投进兔子没有跑完猎人得一分，反之兔子得一分，哪队先得到一定的分数哪队获胜，输的队做惩罚。



重点部分 ：25分钟

行进间胸前传球、击地、头上传球（滑步）

与原地双手胸前（击地、头上）传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（击地、头上）的方式传到队友身体一侧的位置上，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。



比赛部分 ：25分钟

比赛：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场3v3 4v4
5不要走步为例，不能二次运动，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胸前传球、击地、头上传球（滑步）的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握行进间传球，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~

Lesson10

Do Your Best ▶▶▶

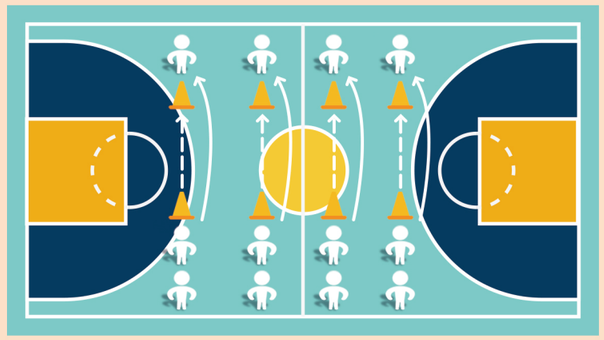
1.双手击地传接球(三人至多人接力)、行进间运球急停击地传球传球
2.复习行进间胸前传球、击地、头上传球衔接急停投篮（滑步）
3.突破分球(移动传静止，移动传移动)、半场二打一

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字体前变向、背后运球(对抗)
·复习三线快攻胸前、击地传球
·传切配合、半场2打1
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

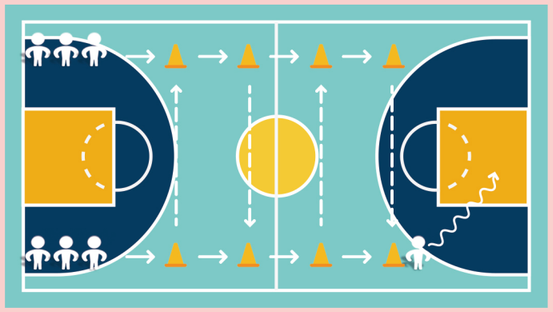
过渡部分 ：10分钟

双手胸前、击地、头上传球（三人至多人传球接力）
教学教法：三人一组每组一颗球在两个标志桶位置排队，持球人传球后向对面标志桶位置跑动排队。
要求：接球时注意力集中，双手张开主动上前迎球，接到球后立刻传球。
双手胸前传球50次一组x2
击地传球50次一组x2
头上传球50次一组x2



基本部分 ：15分钟

复习行进间双手胸前传接球（滑步）衔接急停投篮：
·教学教法：按图所示要求学员分成两组使用滑步（侧身跑）移动完成传接球练习。
·传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食中指用力弹拨，将球传出。行进间传球时注意传球提前量。传到最后一名同学后衔接急停投篮。（5组）
复习行进间双手击地传接球（滑步）衔接急停投篮：
·教学教法：按图所示要求学员分成两组使用滑步（侧身跑）移动完成传接球练习。
·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。行进间传球时注意传球的提前量。传到最后一名同学后衔接急停投篮。（5组）
复习行进间头上传球（滑步）衔接急停投篮：
·教学教法：按图所示要求学员分成两组使用滑步（侧身跑）移动完成传接球练习。
·动作要领：双手举球于头上，传球时小臂前摆。手腕向内翻转同时，食指中指向前拨球。传到最后一名同学后衔接急停投篮。（5组）



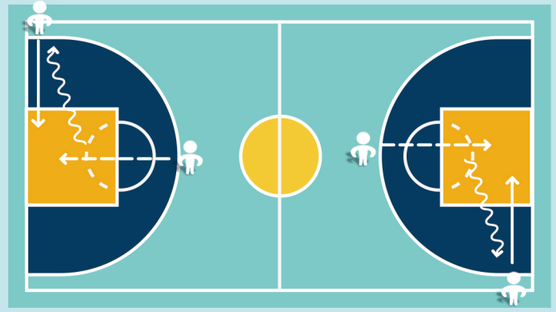
游戏 ：10分钟

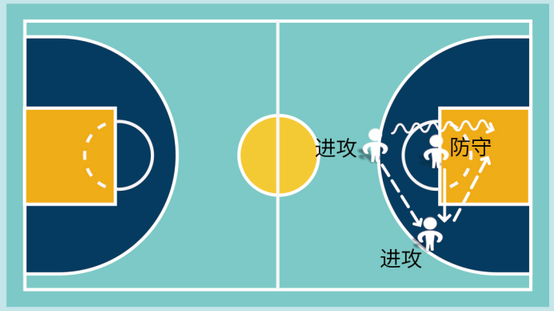
贪吃蛇：
将学生分成两组，每组一球。每组学生手拉手，最后一名持球绕过每位组员至最前面与第一名手拉手，把球传至最后，然后捡分布在地上的标志碟，最终标志碟多的获胜。

重点部分 ：25分钟

突分练习：
1、突分配合要求：突破球员要做好投篮和分球的准备，突破动作要突然、快速。
2、在突破过程中，持球球员要注意攻防队员的位置和动作，才能及时准确的传球。
3、带球突破球员要掌握更好的突破技术，队员无球时要注意带球突破球员的位置，并抓住机会及时跑到有利的篮球位置接球。
4、突分配合，是指有球的球员，突破后，遇到队员防守或助攻防守时主动或回应，采用传球和配合同伴的方法。

5、突分配合具有攻击性、隐蔽性和多样性。
·教学教法:2人一组，持球人从弧顶持球运球加速向下，另一名同学在底角做接球准备。持球人突破后快速分球给底角同学，完成投篮出手。（10分钟）





半场2v1：
·3人一组。2名同学为进攻角色。1名同学为防守角色。进攻两人从中长线位置快速推进至弧顶。2名进攻同学利用快速传球与运球吸引防守，随后及时，隐蔽的快速传球给快下的队友完成投篮。（如图所示）
·要求：快速推进的进攻队员要密切注意场上情况，利用运球、传球吸引防守，结合假动作，合理进行进攻。（15分钟）

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
3v3或5v5
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意
赛后讲一下优点和不足

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了双手传接球的和突分的技巧，急停投篮掌握不好的同学课后要加强练习，这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson11

Do Your Best ▶▶▶

1.原地双手交替运球、行进间双手交替运球
2.复习突破分球(移动传静止，移动传移动)
半场二打一
3.传切配合(横切、纵切)

准备部分 >>>>>> : 10分钟 .....

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·原地双手交替运球、行进间双手交替运球
·复习突破分球(移动传静止，移动传移动)、半场二打一
·传切配合(横切、纵切)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

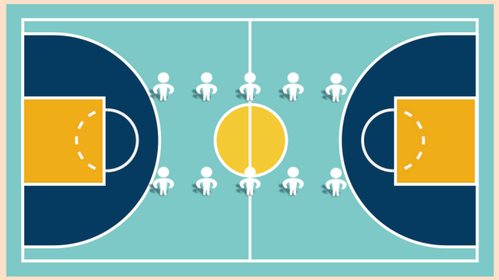
动态：

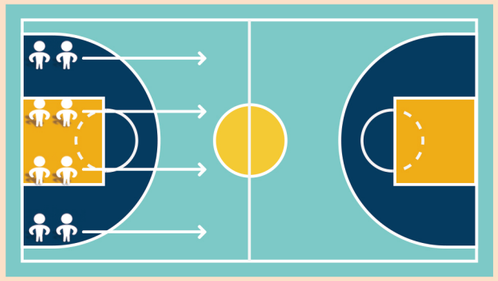
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟 .....

原地双手交替运球：

两组学员面对面站，持球三威胁姿势准备，吹哨开始（50次一组，左右手各3组）





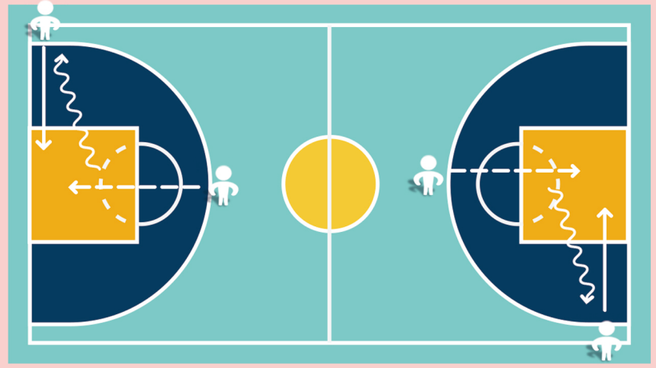
行进间双手交替运球：

·组织教法：八位同学分为两组，底线排队，吹哨开始以为单位出发，做到中线再回，右手去左手回
·教学教法：行进间高低运球要求球的落点在脚外侧，两脚脚尖向前，目视前方底线中线来回为1组，每人做3组 。

基本部分 >>>>>> : 15分钟 .....

突分练习:

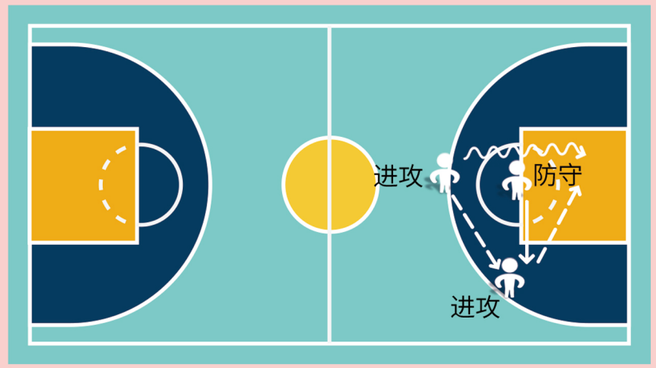
1、突分配合要求：突破球员要做好投篮和分球的准备，突破动作要突然、快速。
2、在突破过程中，持球球员要注意攻防队员的位置和动作，才能及时准确的传球。
3、带球突破球员要掌握更好的突破技术，队员无球时要注意带球突破球员的位置，并抓住机会及时跑到有利的篮球位置接球。
4、突分配合，是指有球的球员，突破后，遇到队员防守或助攻防守时主动或回应，采用传球和配合同伴的方法。
5、突分配合具有攻击性、隐蔽性和多样性。
教学教法:2人一组，持球人从弧顶持球运球加速向下，另一名同学在底角做接球准备。持球人突破后快速分球给底角同学，完成投篮出手。
每人完成5次出手。



半场2v1:

·3人一组。2名同学为进攻角色。1名同学为防守角色。进攻两人从中长线位置快速推进至弧顶。2名进攻同学利用快速传球与运球吸引防守，随后及时，隐蔽的快速传球给快下的队友完成投篮。（如图所示）
·要求：快速推进的进攻队员要密切注意场上情况，利用运球、传球吸引防守，结合假动作，合理进行进攻。

:学员　:障碍物　←–:传球方向　←:移动方向



游戏 >>>>>> : 5分钟

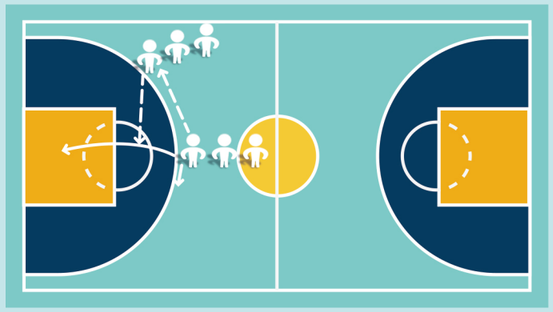
红绿灯：
所有学员底线站一排，教练员拿红色绿色和黄色的碟子当红绿灯，吹哨开始学员行进间低运球向前走，当教练员拿出红色碟子时，学员停在原地做体前变向运球，当拿出黄色碟子时行进间高运球向后退，再次拿出绿色时，行进间低运球向前，看谁先到对面底线

重点部分 >>>>>> : 25分钟

传切配合：

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

·25分钟时间要求学员做到，无球摆脱动作幅度大动作逼真。传球人要传提前量，上篮命中率达到60%以上



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.不要走步违例，不能二次运球，注意打手犯规
比赛：半场3v3　　半场4v4

结束部分 >>>>>> : 5分钟

拉伸：
蝴蝶式 、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经熟练掌握了传切配合和突破分球，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~

Lesson12

Do Your Best ▶▶▶

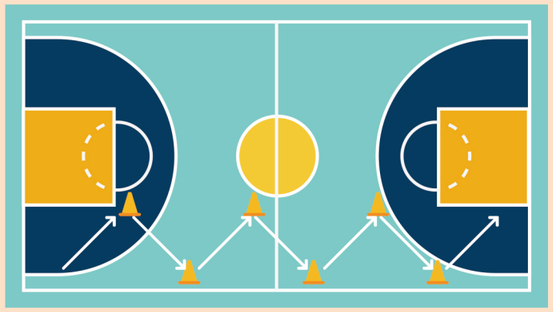
1.行进间Z字双手运球画圆、
行进间Z字加速后转身运球(无防守、有防守)
2.复习传切配合(横切、纵切)
3.半场二打一(横切、纵切)

准备部分 >>>>>> : 10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·行进间Z字双手运球画圆、行进间Z字加速后转身运球(无防守、有防守)
·复习传切配合(横切、纵切)
·半场二打一(横切、纵切)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟

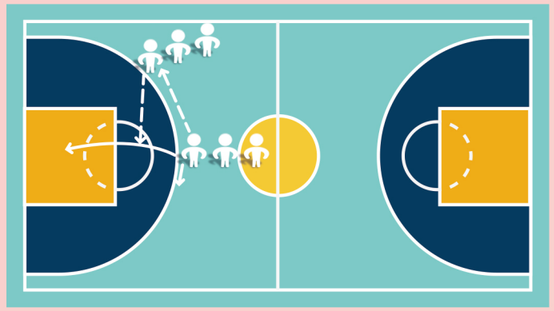
行进间Z字双手运球画圆，行进间Z字后转身运球（有防守无防守）：
场地摆放Z字锥桶，双手运球到锥桶后进行三威胁姿势双手运球绕锥桶一圈然后到下一个锥桶。每人5组
场地摆放Z字锥桶，运球加速到锥桶后做后转身运球，每个人3组，然后加上防守人进行防守，每人3组



基本部分 ：15分钟

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

:学员 :跑动路线 :投篮

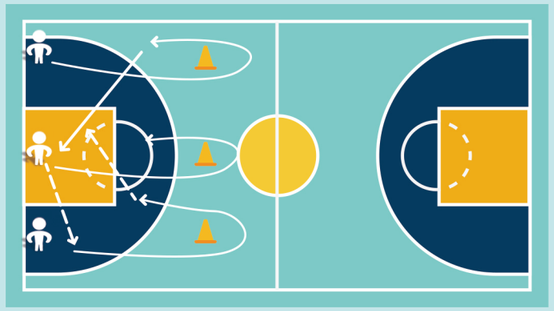


游戏 ：10分钟

运球井字棋：
把9个圈摆成一个九宫格，分成两个队伍，每个队5个标志桶，右手运球左手拿桶，每一名队员运球至九宫格把标志桶放在圈里，然后回来击掌后另一名队员出发。直到某一队把标志桶连成横竖斜任意一种直线则为胜利。

重点部分 ：25分钟

半场二打一：
底线分成三组排队，中间人持球，教练吹哨开始，中间人将球传给任意一侧队员，然后跑到标志碟位置跑回来，马上形成二打一，防守人去防守有球队员，有球队员马上传给队友，完成进攻，每组做完后换位置。



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二打一的动作要领，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 13 Do Your Best ▶▶▶

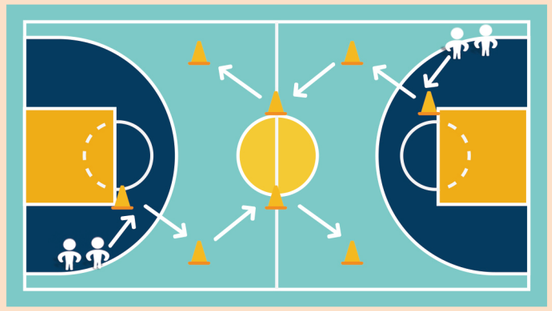
1.全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(对抗)
2.复习半场二打一(横切、纵切)
3.两线快攻(胸前、击地传球、传五次)、
三线快攻(胸前、击地传球、传五次)

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字体前、胯下、背后、后转身运球(对抗)
·复习半场二打一(横切、纵切)
·两线快攻(胸前、击地传球、传五次)、三线快攻(胸前、击地传球、传五次)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

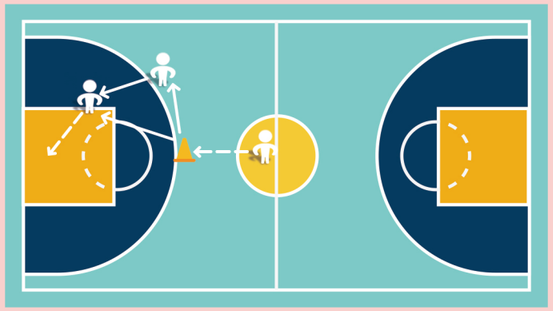
过渡部分 ：10分钟

全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(对抗):
·组织教法：队员分成两组，一组持球一组防守，持球队员运球依次到四个锥桶做体前、胯下、背后、后转身运球，防守队员做积极、对抗防守，一攻一防为一组。每人（3-4组）
·动作要领：运球急停时要站稳，然后后撤时要护球手要保护住球，做完胯下运球时要加速运球突破。



基本部分 ：15分钟

复习半场二打一(横切、纵切):
半场2打1
组织教法：持球人从中圈运球到弧顶，另一位队员在右侧45度接应，防守队友防住持球人，持球人把球传给侧面的队友，迅速运球上篮或投篮。
动作要领：
1.传球是不要在原地接球要主动去迎球。
2.摆脱时要做出假动作，而不是直接切入
3.往内线传球时传球要有提前量。

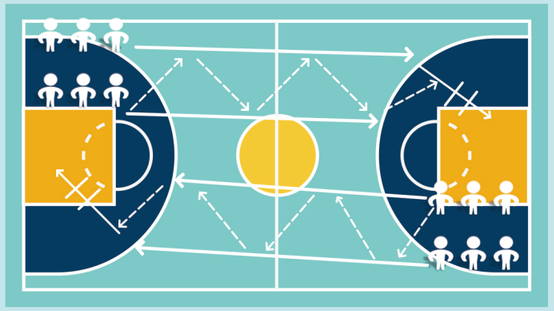


游戏 ：10分钟

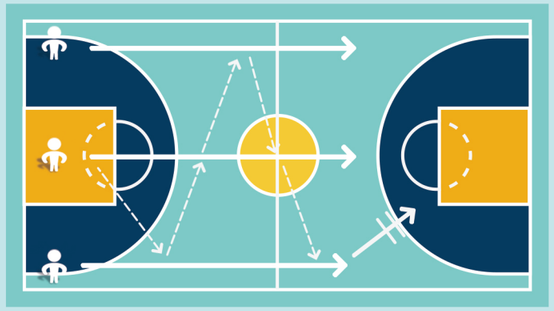
九宫格三子棋:
将学员分为两组，中线附近摆放一个九宫格，两组学员拿球中线出发，在罚篮线投篮，投进拿一个小标志桶放入九宫格内，比赛哪组先连成三个旗子。

重点部分 ：25分钟

两线快攻(胸前、击地传球、传五次):
·组织教法：学员按水平两两分成一组，两两相对间距4米，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训练，两组同时进行，完成后到对面队尾排队，并交换内外位置
·动作要领：侧身跑时要把上半身转向队友方向，两人四目相对去传球，传球要有提前量。
两人一组，每组完成10个进球。



:学员 :障碍物 :跑动路线



三线快攻（胸前、击地传球，5次):
·组织教法：三名同学为一组，中间人持球发起传球，两侧人要同时向前跑动，中间人先传球给右侧的人再跑动，右侧人传给中间人，中间人再传给左侧，左侧再传回来，中间人再把球传给右侧的人，右侧人接球后三步上篮。
·动作要领：传球要有提前量，跑动时最多往前跑两步就要传球，传球动作要标准。
三人一组，每组完成10个进球。

比赛部分 ：25分钟

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

结束部分 ：5分钟

拉伸:
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结:
通过本节课的练习，大部分同学已经熟练掌握全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(对抗)初步掌握了三线快攻(胸前击地传球，5次)，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~

Lesson14

Do Your Best ▶▶▶

1.全场Z字双手高、低、高低变换运球
2.复习两线快攻(胸前、击地传球、传五次)、三线快攻(胸前、击地传球、传五次)
3.挡拆基本动作练习、挡拆配合

准备部分 ：10分钟

课堂常规：

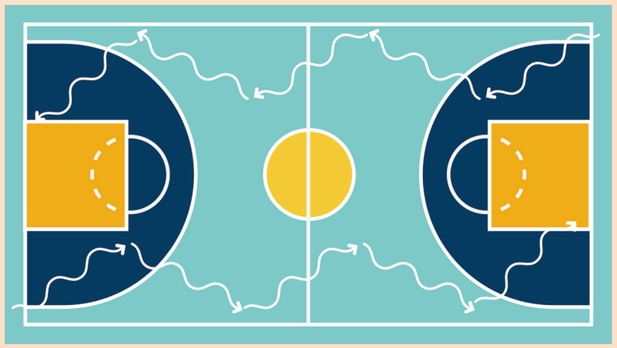
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·全场Z字双手高、低、高低变换运球
·复习两线快攻(胸前、击地传球、传五次)、三线快攻(胸前、击地传球、传五次)
·挡拆基本动作练习、挡拆配合
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

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

过渡部分 ：10分钟

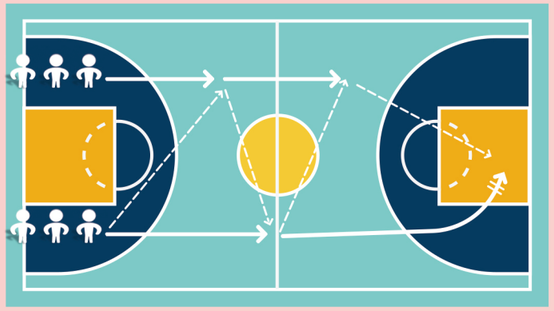
全场Z字双手高运球、低运球、交替运球：
要求：运球双手要用力，眼睛目视前方，腰背挺直。
每个动作三组，去回算一组。

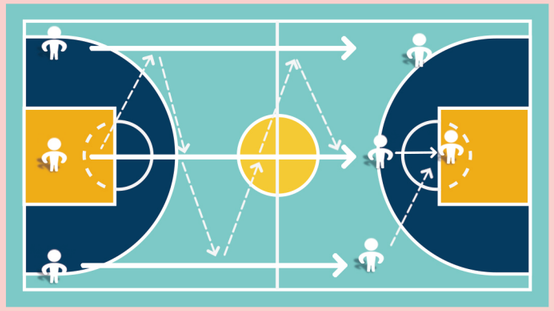


基本部分 ：15分钟

两线快攻（胸前传球，传三次）：
①两线传球
②两线传球上篮
·直线跑动传接球，学生分两组，站立于端线，两人一球进行全场行进间双手胸前传接球练习。
·练习要求：传球时手脚配合协调，不走步。
·注：组数3-5组，时间合理分配，可根据重点内容自我延伸。

:学员 :跑动路线 :投篮





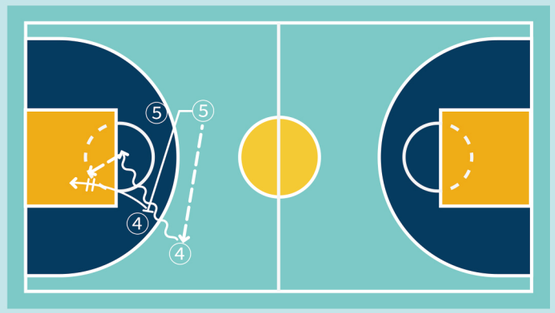
三线快攻（胸前传球，传三次）：
三名队员位于后场底线。从边路发动，边路两人贴边快下，行进过程中三人注意保持距离，中路传球人保证篮板不要落地，传完球不要减速，最后保证上篮命中率。要求传三次。

游戏 ：10分钟

飞碟大战：
把学员分成两排，面对面运球，然后两个人一个碟子，互相传碟子，每个人三滴血，没接到碟子的人扣一滴血，到最后没血的人被淘汰。

重点部分 ：25分钟

挡拆配合：
①徒手体会掩护方法和转身切入跟进练习
·要求:掩护的位置、动作正确;选择好切入的时机②无球队员给有球队员做侧掩护
·方法：把学生分成两组，如图落位，④把球传给⑤后，跑到⑤的侧后方作掩护，⑤接球后运用投篮或者突破的假动作吸引住防守方，当④到达掩护位置时，⑤迅速摆脱防守，突破投篮，④掩护后要及时转身跟近。



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运球突破过人与全场1v2的技能，胯下运球掌握不好的同学课后要加强练习，这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson 15

Do Your Best ▶▶▶

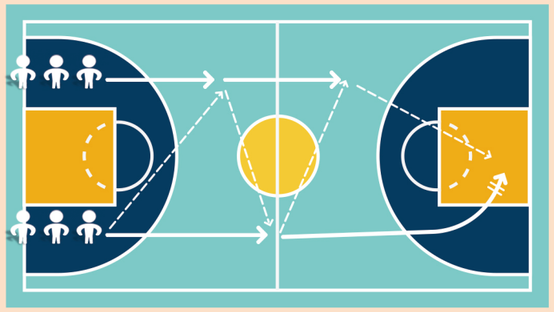
1. 两线快攻（击地传球、传三次）、三线快攻（击地传球、传三次）
2. 复习挡拆基本动作练习、挡拆配合
3. 半场二打一（挡拆）

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(击地传球、传三次)、三线快攻(击地传球、传三次)
·复习挡拆基本动作练习、挡拆配合
·半场二打一(挡拆)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

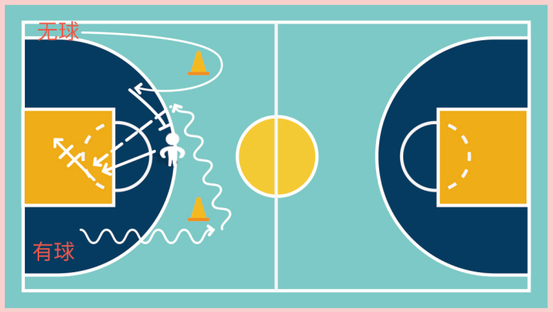
过渡部分 ：10分钟

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



基本部分 ：15分钟

复习挡拆配合：
·学员分为两个队，一侧有球，一侧无球，教练吹哨后，分别到标志桶处，无球队员用身体挡住持球队员防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，动作要双脚开立，双膝微屈，两臂屈肘于胸前，上体稍前倾，扩大挡拆面积。掩护队员在做好挡拆动作后，持球进攻队员快速移动找到合理位置，将球传给挡拆后切入篮下队员，投篮。



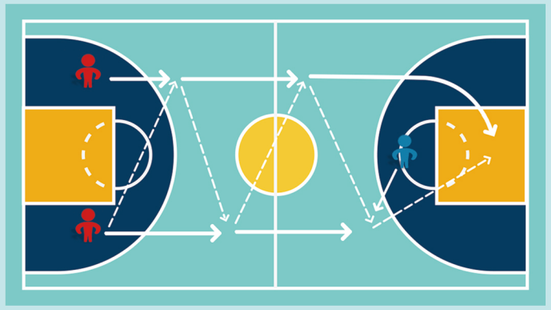
游戏 ：10分钟

传球触人：
队需要防守，抢断球之后球权转换，另一队继续完成15次传球，如果进攻方传够15次，防守方需要做5个蹲起。

重点部分 ：25分钟

全场一打一：
两人一组在底线站好。对面三秒区站一个防守人。两个进攻人胸前传球过半场之后，马上进行2V1进攻要求挡拆、传切，模拟实战。

←:传球方向 :学员 ←:跑动路线 :运球方向



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：半场二打一，4V4
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挡拆的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，挡拆配合不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson16

Do Your Best ▶▶▶

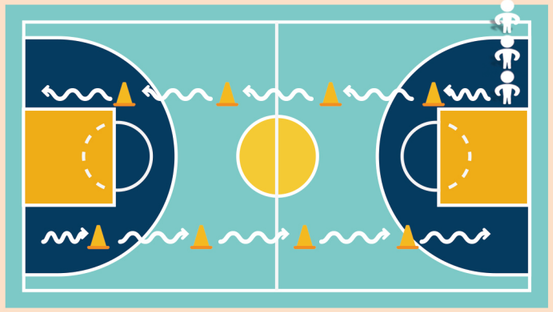
1.行进间双变相、行进间运球横移变向加速
2.复习半场二打一(挡拆)
3.全场二打一(传切)

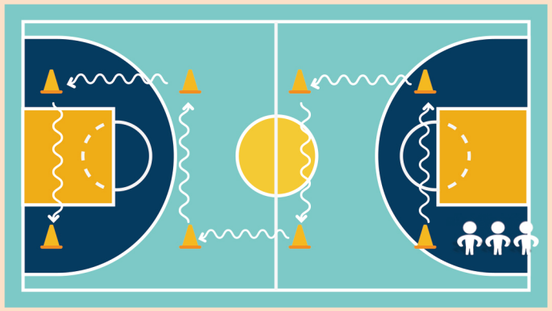
准备部分 ：10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·行进间双变相、行进间运球横移变向加速
·复习半场二打一(挡拆)
·全场二打一(传切)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

行进间双变向、行进间运球横移变向加速：
行进间双变向教法：学员排队站好，教练摆放好标志桶，吹哨后加速运球至标志桶做双变向，加速到下一标志桶做双变向，依次类推。如图所示
每人(3-4)组



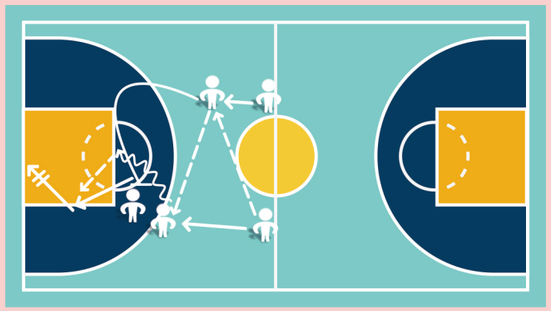


行进间运球横移变向加速教法：
学员排队站好，教练摆放好标志桶，以左手开始运球为例，向右侧横移至标志桶，后做变向加速运球到前方标志桶，右手运球向左侧横移到标志桶，做变向加速运球到前方标志桶，以此类推，直至做到最后标志桶，如图所示。

基本部分 ：15分钟

复习半场二打一（挡拆）：
·三人一组，两人进攻，一人防守，进攻队员做两线传球至攻击范围内，防守队员快速做防守，无球队员做挡拆，使同伴借以摆脱防守，动作要双脚开立，双膝微屈，两臂屈肘于胸前，上体稍前倾，扩大挡拆面积。掩护队员在做好挡拆动作后，持球进攻队员快速移动找到合理位置，将球传给挡拆后切入篮下队员，上篮或投篮。

:学员 :跑动路线 :障碍物 :投篮路线



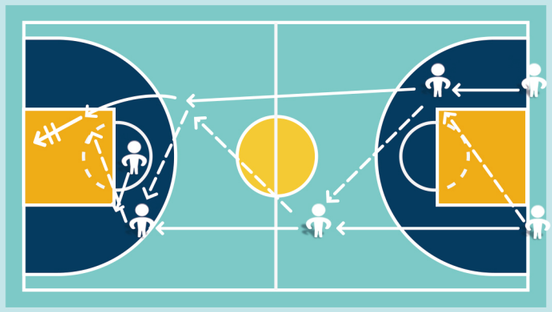
游戏 ：10分钟

投 篮：
学员站罚篮线排成一路纵队，投进排队加一积分；投不进运球在底线一组折返排队，不加分。最终第一名完成5积分的队员获胜，其它队员做1分钟平板支撑

重点部分 ：25分钟

全场二打一(传切）：
·三人一组，两人进攻，一人防守，进攻队员从底线出发，做两线快攻传球至攻击范围，吸引防守队员快速做防守，另一位队员找准时机向低位跑动接球，持球队员传球给队友，最终将球投进。如图所示
·每人进两颗球。

:传球方向 :学员 :跑动路线 :运球方向



比赛部分 ：25分钟

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

Lesson 17

Do Your Best ▶▶▶

1.全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)
2.复习全场二打一(传切)
3.全场三打二(挡拆)

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字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)
·复习全场二打一(传切)
·全场三打二(挡拆)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

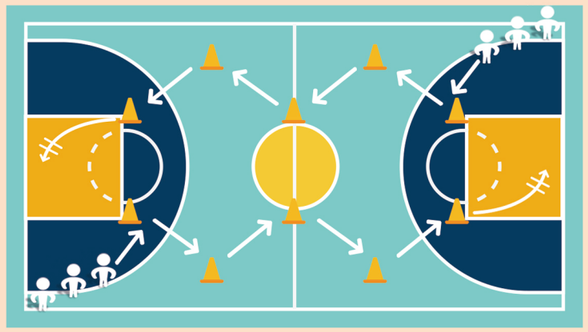
动态：

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

过渡部分 ：10分钟

全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)：

队员分成两组在底线排队，运球到第一个锥桶做体前，第二个锥桶胯下，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。每人4-6组。
转换时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。
同样的出发方式，把转身变成胯下运球，加上防守人，两人一组。

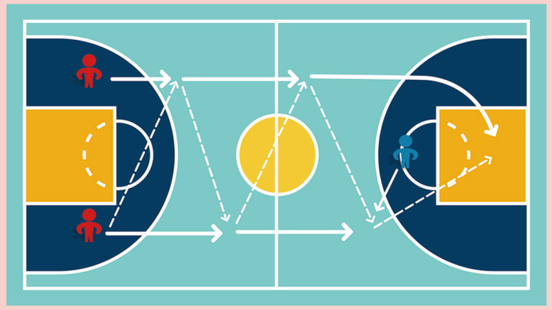


基本部分 ：15分钟

复习全场二打一(传切)：

·方法：如下图所示，2人一组一球，从端线开始传球到对侧篮投篮后再传接球返回，第2组上1名队员防守，进攻队员通过传切配合，完成二攻一配合。
·要求：传接球推进速度快，当过中线后注意控制推进速度，视防守情况果断运用运球突破上篮或传切上篮。

:学员 :跑动路线 :障碍物 :投篮路线



游戏 ：10分钟

口是心非：

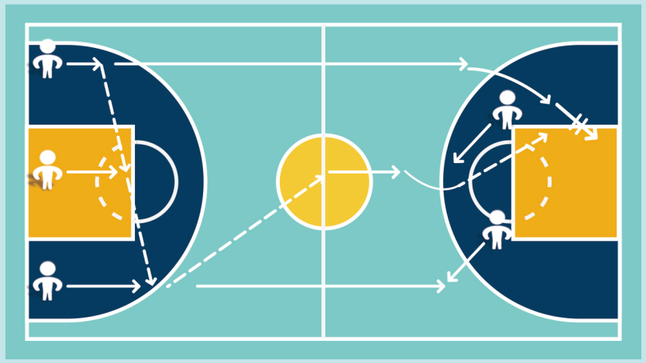
听教练指令，教练说向左转，学员统一向右转，举左手要举右手，依次进行。做错的同学10个蹲起。

重点部分 ：25分钟

全场3V2（传切、挡拆）：

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

:传球方向 :学员 :跑动路线 :运球方向



比赛部分 >>>>>> : 25分钟

赛前礼仪：
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。
赛后讲一下优点和不足。
比赛：3V3或4V4

结束部分 >>>>>> : 5分钟

拉伸：
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握全场一打一，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson 18

Do Your Best ▶▶▶

1.两线快攻(传三次)、三线快攻(传三次)
2.复习全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)
3.全场三打二(传切、挡拆)

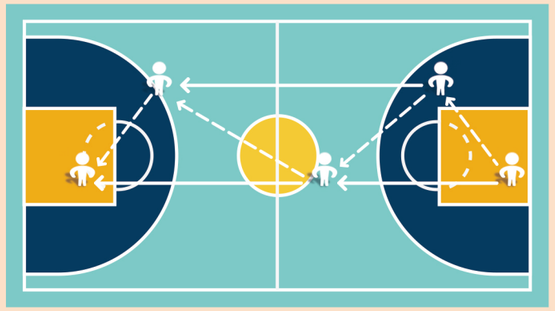
准备部分 >>>>>> : 10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·两线快攻(传三次)、三线快攻(传三次)
·复习全场Z字体前、胯下、背后、后转身运球(加对抗)
·全场三打二(传切、挡拆)
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

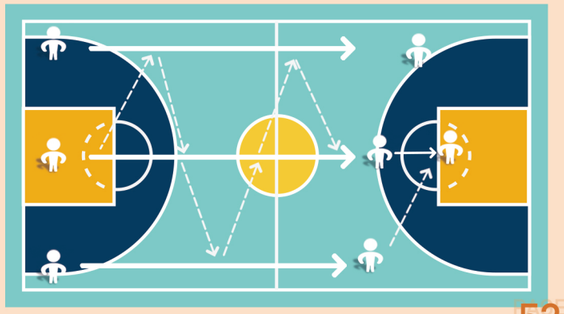
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟

两线传球(传三次)：
第一个学员站在底线，第二个学员站在弧顶，第一个学员持球，学员脚尖朝向奔跑方向，上半身两人相对，两个人进行传球，注意要传出提前量。

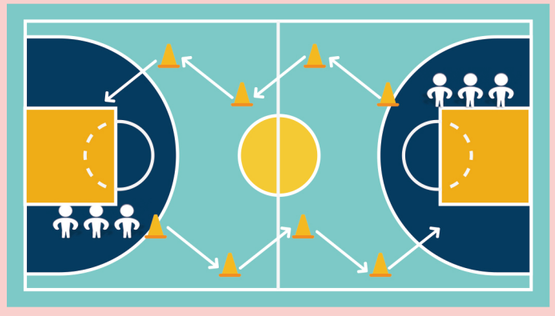


三线快攻(传三次)：
三名队员位于后场底线，从中路发动，边路两人贴边快下，行进过程中三人注意保持距离，中路传球人保证篮板不要落地，传完球不要减速，
最后保证上篮命中率。要求传三次。



基本部分 ：15分钟

复习全场“z”字体前、胯下、背后和后转身运球（加对抗）：
队员分成两组，分别站到两侧底线，排头开始行进间运球，行至标志桶处，运用体前、胯下、背后和转身动作变向至下一个标志桶，继续进行，直至做完最后一个，下一个同学继续进行。
每个技术动作每人训练3组。

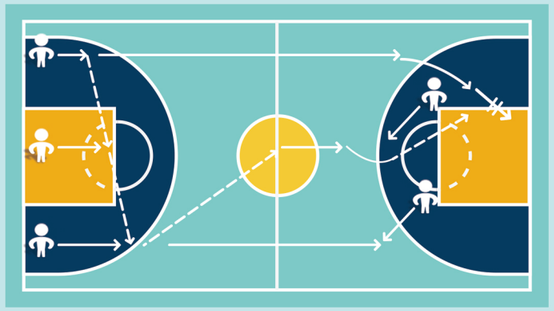


游戏 ：10分钟

高山流水：
将所有学员分成2-3组，2队学员前后站立，双腿分开，由胯下传递篮球到最后一人，要求球不允许落地，随后队尾玩家持篮球前往队首继续进行传递至终点。最先到达终点的队伍获得胜利。

重点部分 ：25分钟

全场3V2（传切、挡拆）：
学员按水平分成三人一组从底线出发。
两名防守学员落在三秒区肘区。
三名进攻学员三线传球至三分线位置。
持球人观察防守人位置，若防守人倾向两侧，直接突破，如果防守人上提防持球人，则马上分给漏防的人投篮或者上篮。



←–:传球方向 :学员 ←:跑动路线 :运球方向

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
3V3或5V5
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。
赛后讲一下优点和不足。

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握全场3V2（传切、挡拆）了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~