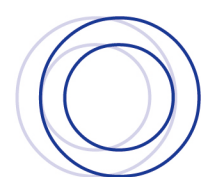
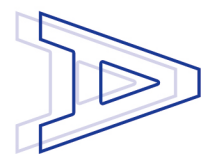
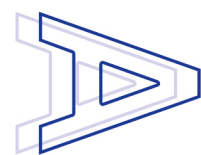


老生版(下)

U12青少年 篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育





目录

Lesson1 01

Lesson2 04

Lesson3 06

Lesson4 09

Lesson5 12

Lesson6 15

Lesson7 18

Lesson8 21

Lesson9 23

Lesson10 26

Lesson11 29

Lesson12 32

Lesson13 35

Lesson14 38

Lesson15 41

Lesson16 44

Lesson17 47

Lesson18 50

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

1. 行进间Z字运球(体前变向、胯下、背后、转身) 接上篮
2. 行进间双手胸前、击地、头上传球接上篮
3. 全场二打一(教会)

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。
· 行进间Z字运球(体前变向、胯下、背后、转身) 接上篮
· 行进间双手胸前、击地、头上传球接上篮
· 全场二打一(教会)
· 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

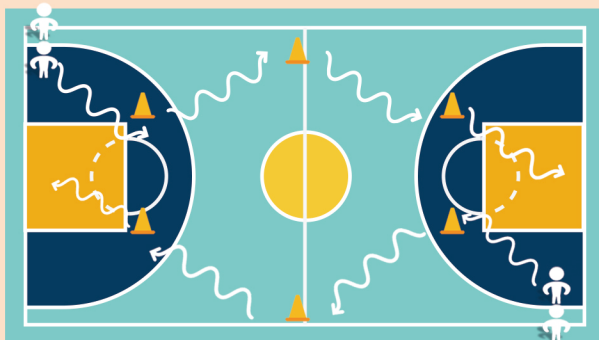
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>  : 10分钟

行进间Z字运球(体前变向、胯下、背后、转身) 接上篮:

1. 同学们分两组站在对角底线。
 2. 目视前方, 后背挺直, 两球分别落在两脚前面。前面同学绕过第一个障碍物时, 下一个同学出发。(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。

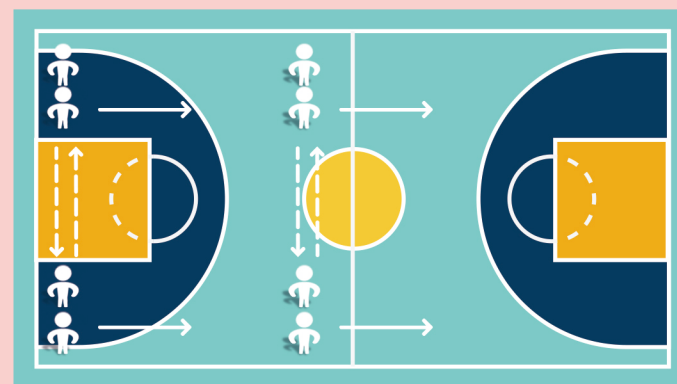


基本部分

>>>>>  : 15分钟

行进间双手胸前、击地、头上、传球接上篮:

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。
头上传球: 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。边传球边侧滑步滑向对面底线。(15分钟: 每个动作8组)
3. 易错点: 传球前手肘容易向两侧打开, 传完球后手臂手指方向不对。侧滑步向前时手里一直拿着球, 应接到球直接传。



游戏

>>>>>  : 10分钟

砸鸭子:

- 场地: 利用半个篮球场。
- 方法: 每人一颗球, 单手运球在半场内任何一个地方均可, 教练用瑜伽球在边线处, 被砸到的同学即淘汰, 被淘汰者要在场边帮助教练监督。
- 游戏开始: 所有同学在区域内准备好, 教练吹哨比赛即开始。

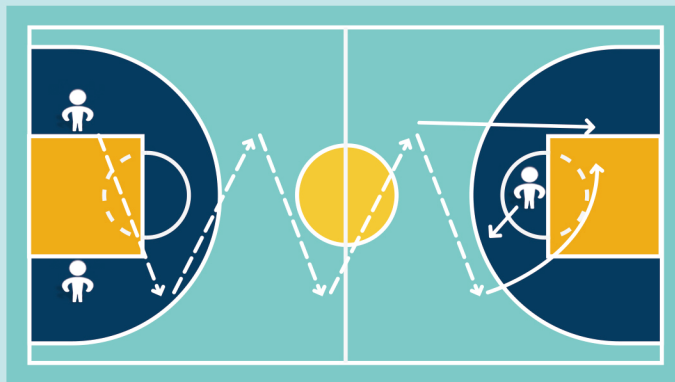
重点部分



: 25 分钟



全场二打一：
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，完成二打一。



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，大部分同学已经基本掌握二打一了，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~教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

- 1.行进间双手运球绕S障碍（同节奏高、低运球）（加速的）
- 2.四角传球（100次，失误5次内）
- 3.全场二打一（找问题，继续纠错）

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：
 - 行进间双手运球绕S障碍（同节奏高、低运球）（加速的）
 - 四角传球（100次，失误5次内）
 - 全场二打一（找问题，继续纠错）
 - 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

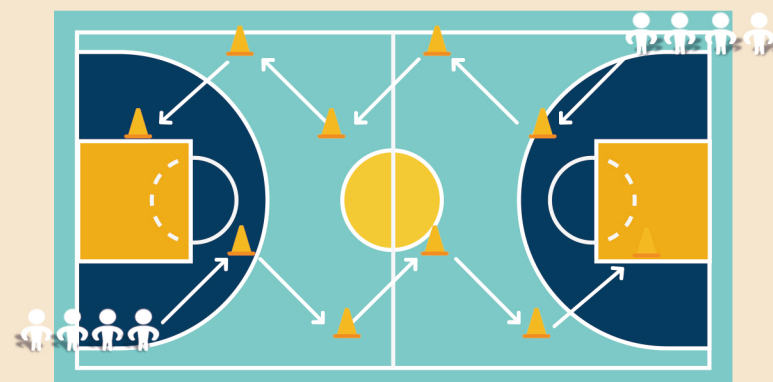


: 10 分钟



行进间双手运球绕S障碍（同节奏高低运球）：

- 组织教法：队员分成两组，双手运球到标志碟转身面对下一个标志碟，然后转髋压肩加速运球，依次做完，做到队尾排队。
 - 动作要领：运球急停时要站稳，然后加速运球突破。
- 同节奏x2组
高低运球x2组



基本部分

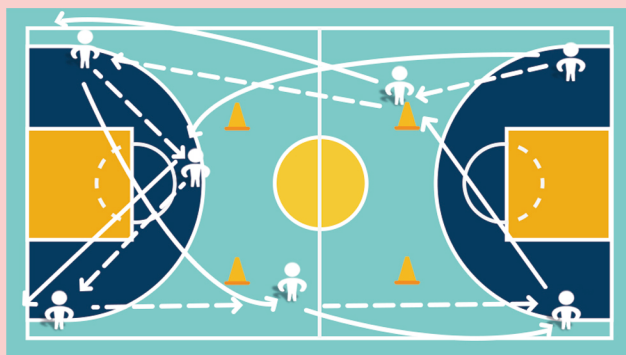
>>>>>> : 15 分钟

L2 四角双手胸前传球:

·学员分成四组在小篮球场四角站位,中间摆放四个标志桶,其中一角学员持球,持球学员的左边学员做逆时针无球跑位,跑到标志桶处接球后传给自己的对面学员;向内侧传球的队员传球后顺势逆时针跑动接球,依次类推,将球传至50次*2组结束(如下图所示)。

·重点:学员熟悉传球以及跑动路线、切入跑动要快、弧线跑动侧身接球。

·难点:传球时机的判断。



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四角传球和全场二打一,以及初步了解场地和比赛规则,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

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

游戏

>>>>>> : 5 分钟

传球抓人:

·练习方法:学生分散在全场内,指定其中两人传球。游戏开始,被指定的传球者相互跑动中传球,并随时用球触及其他学生,被触及者参加传球一方,直至全部被触及,游戏结束。

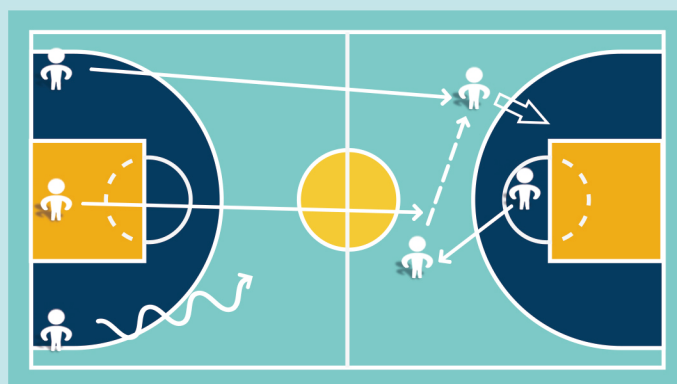
·规则:传球一方不得持球跑,否则触及其他同学无效,必须持球触人,不得抛球碰人,跑出场外学员按被触及处理。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

全场2V1(要求进攻合理):

- (1) 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- (2) ①右侧学员持球运球至三分线45°观察;
②篮下学员跑位至罚球线处防守;
③左侧学员跑位至另一侧45°角位置做接球准备。
- (3) 持球学员观察防守位置,如果防守上提,立刻传球至左侧45°学员,接球后投篮。如果防守迟疑,没有上提,则直接投篮或者突破。
- (4) 每次做完三个人顺次交换位置,每组3次。



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

Lesson3

Do Your Best >>>

1. 影子防守过渡到一打一
2. 四角传球(100次,失误3次内)
3. 全场二打一(先完成10个进球休息,抓最后3组惩罚)

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。

·影子防守过渡到一打一

·四角传球(100次,失误3次内)

·全场二打一(先完成10个进球休息,抓最后3组惩罚)

·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

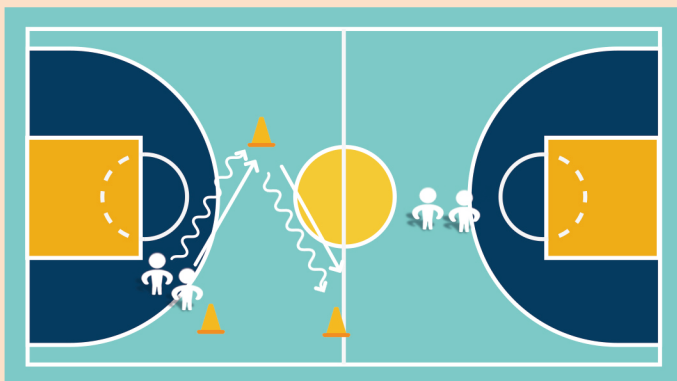
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10分钟

影子防守过渡到一打一:

- 组织教法: 两人一组, 对着标志桶位置移动。
 - 教学教法: 一人持球做Z字形运球, 另一名同学对着进攻学员做防守滑步, 到达最后一个标志桶位置后进行一打一。
- 注: 一组做完之后两名同学交换位置, 每人三组)

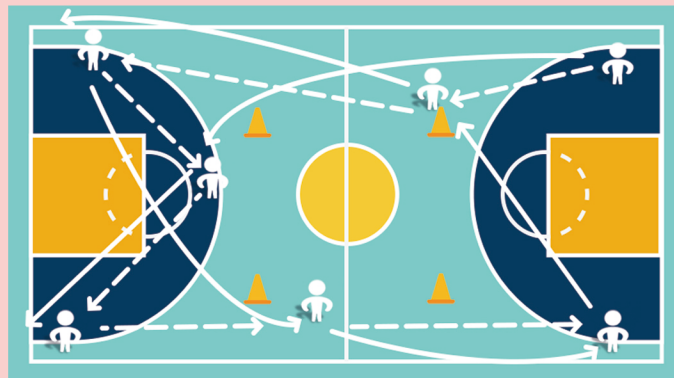


基本部分

>>>>>> : 15分钟

四角传球 (100次, 失误三次内):

- 组织教法: 学员分四组, 分别站在四个大角位置。
 - 教学教法: 传球学员先把球传给左侧的队友, 按顺时针跑动, 当跑到左侧队友前面时, 接球, 传给对角线的队友并且绕到队伍后面, 依次, 接邻侧队友的球, 传给对角队友, 弧线跑到对角后。
- 注: 跑动时要侧身跑, 双手放在胸前随时准备接传球, 传球到100次, 要求失误不能超过三次。



游戏

>>>>>> : 10分钟

抢球大战:

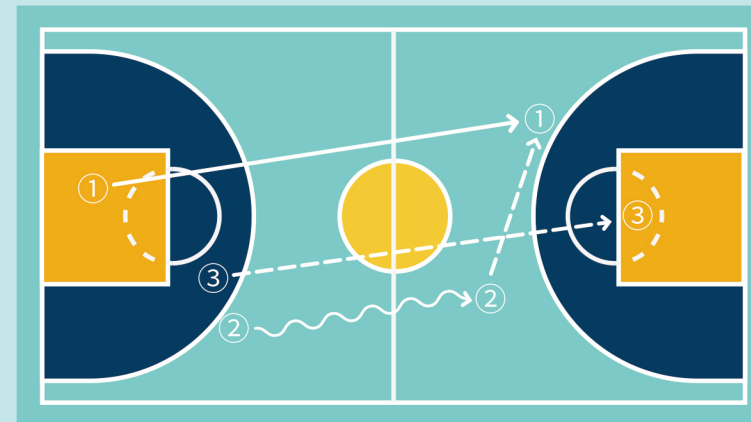
所有人围成一个圈, 在中心放上任意数量球, 所有人转圈, 教练吹哨后抢球, 抢到球的人继续, 直到最后一人胜出。

重点部分

>>>>>> : 25分钟

全场二打一 (先完成10个进球休息, 抓最后三组惩罚):

- 组织教法: 2名学员一组
- 教学教法: 学员1底线发球, 学员2快速摆脱防守人接球进攻, 对方组出一名队员防守。接到球后学员1快速跑位到进攻篮球附近, 学员2运球过半场之后传球找到学员1完成进攻。(攻防轮换, 每组*3)



比赛部分

>>>>>> : 25分钟

规则讲解:

讲究团队配合, 多传球, 不要出现二次运球违例, 走步违例。

比赛: 全场3v3 全场4v4

赛前礼仪: 向对方学习, 双方球员相互握手致意。

结束部分

>>>>>> : 5分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握影子防守过渡到一打一、四角传球、还有全场二打一的练习了, 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. 全场一打一(前半场要求变向3次)
2. 四角传球200次
3. 五点投篮(多形式)

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。

- 全场一打一(前半场要求变向3次)
- 四角传球200次
- 五点投篮(多形式)
- 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

全场一打一:

要求:

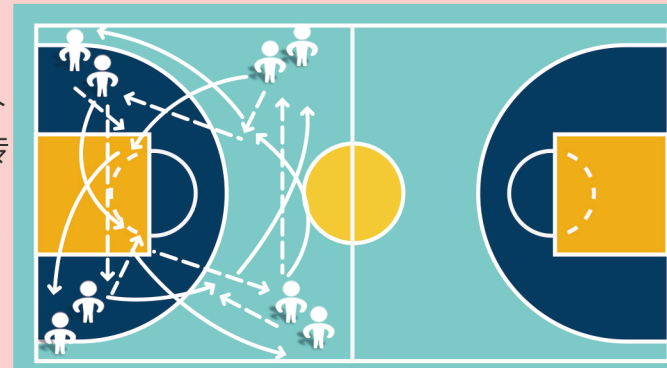
1. 前半场要求变向3次, 多运用急停急起和变向技术。
 2. 标准全场垂直于中线平分, 对向两组同时出发。
 3. 积极防守。
- 做4-5组, 全场一圈为一组。

基本部分

>>>>>>  : 15分钟

四角传球200次:

所有学员分成四组, (A组B组C组D组) 中间放置四个锥桶, A传球给B, 并沿弧线奔跑向B, 接到回传球并传给C, 然后跑到C的队尾, 当A传给C的同时, B加速切向C, 并接到C的球传给D, 然后跑到D的队尾, 如此连续进行, 传球时一定要给出提前量, 传球200次。



游戏

>>>>>>  : 10分钟

传球对对碰:

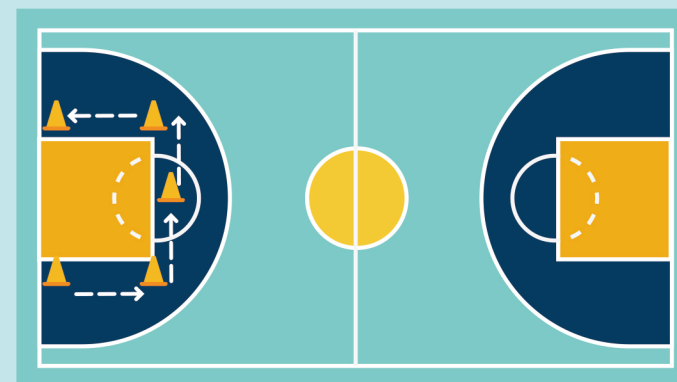
每人一颗球, 围成一圈, 圈正中间一个人。中间人做胸前传球, 其余人击地传球。中间人随机把球传给一个人, 那个人要迅速击地回传自己手中的球, 若接不到, 蹲起五个。

重点部分

>>>>>>  : 25分钟

五点投篮:

- 要求学员按图所示完成篮下5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、可进阶行进间接球五点投篮。



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全场一打一 (前半场要求变向3次)、四角传球200次、五点投篮 (多形式)。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~

Lesson5

Do Your Best >>>

- 1.脚步训练无球、有球(顺步、交叉步、急停急起、前转身后转身)
- 2.三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮 (交叉步)(篮筐右侧)
- 3.跑动五点接球投篮

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。

- 脚步训练无球、有球(顺步、交叉步、急停急起、前转身后转)
- 三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮 (交叉步)(篮筐右)
- 跑动五点接球投篮
- 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

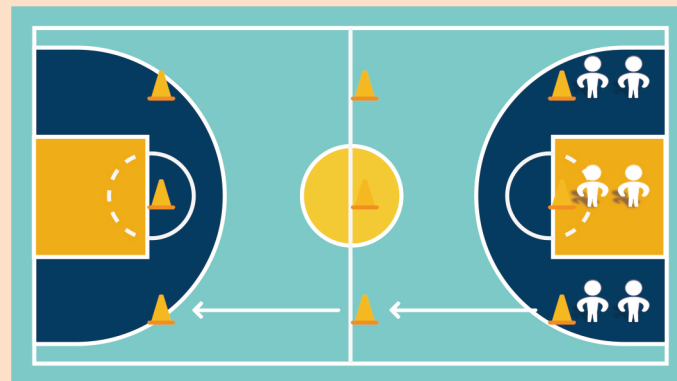
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

脚步训练无球、有球 (顺步、交叉步、急停急起、前转身、后转身):

教学教法: 学员均分成三组站在球场的底角 (如图所示)

- (1) 顺步: 加速跑至障碍物做一步急停, 以右侧突破为例, 右脚向右前方跨出一步, 向右转体探肩, 重心前移左脚前脚掌迅速蹬地, 向右前方跨出。
 - (2) 交叉步: 加速跑至障碍物做一步急停, 以右侧突破为例, 左脚向右前方跨出一步, 向右转体探肩, 重心前移, 右脚前脚掌迅速蹬地, 向右前方跨出。
 - (3) 急停急起: 学员从底角出发, 加速跑至障碍物左脚在前两脚形成弓字步、降低重心、跨步侧身急停, 急起时后脚蹬地、身体迅速前倾, 加速至标志桶处, 依次类推。
 - (4) 前转身: 以左脚做中枢脚为例, 面向锥桶站立, 两脚平行开立, 两腿弯曲, 重心降低, 右脚前脚掌内侧蹬地, 左脚为轴, 右脚随着前转身180°而向锥桶方向跨出。
 - (5) 后转身: 以左脚做中枢脚为例, 右脚向左脚脚跟方向做后转身180°右脚向转提跨出。
- 练习方法: 每项练习往返为一组, 每项各两组。



·持球顺步：学员持球呈三威胁姿势从底角出发，以右手运球为例，重心降低、屈膝屈髋、右脚向左侧做顺步、右手按拍球后跳步急停至标志桶，停稳后左脚做顺步、左手同上相反，以此类推。

持球交叉步：学员持球呈三威胁姿势从底角出发，以右手运球为例，重心降低、屈膝屈髋、右脚为中枢脚，左脚向右侧做交叉步，右手做按拍球到标志桶处做跳步急停，左手同上相反，以此类推。

·持球急停急起：学员从底角出发，以右手为例，左脚在前两脚形成弓字步、后脚蹬地、身体迅速前倾，手按拍球的后上方推球前进，加速运球至标志桶处降低重心、跨步侧身急停、手按拍球的前上方，停稳后左手做护球动作，依次类推到最后一个标志桶处。

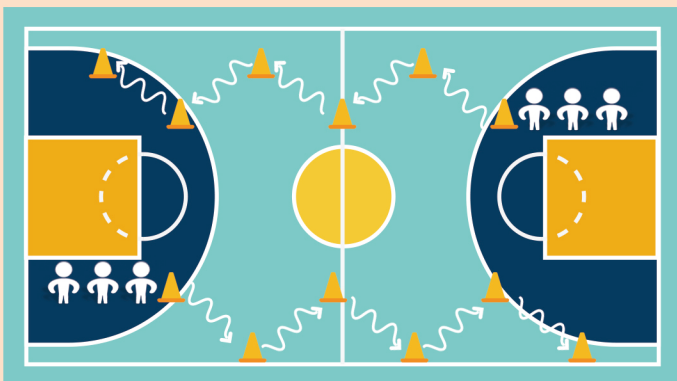
用标志碟将12人分两列散开，两两相对。

·持球前转身：以左脚做中枢脚为例。面向锥桶站立，两脚平行开立，两腿弯曲，重心降低，两手持球于腹前。突破时重心移至左脚上，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚为轴，右脚随着前转身而向锥桶方向跨出，左肩向球篮方向压，右手运球后左脚蹬地，向前跨出。

·持球后转身：左脚向前跨出一步为中枢脚，然后右脚用力蹬地后撤，顺势做后转身动作。在转身的同时，右手按拍球的右前方，将球拉引至身体的侧后方落地，转身后换用左手推拍球。转身前按拍球要有力并在球反弹上升过程中拉球，重心平稳。

·练习方法：学员均分成两组对侧底角站立，每人一球，全场练习一圈为一组，每项练习2组。如图所示：

·重点：确认好轴心脚，突破时蹬地有力、加速，停得住、站得稳，转身时降低身体重心，不要翻腕（两次运球）。



基本部分

>>>>> 15分钟

三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮（交叉步）（篮筐右侧）：

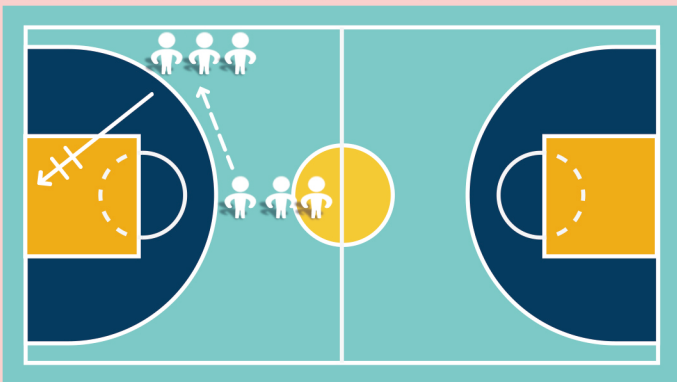
（1）持球队员与无球队员分别在三分线顶弧和右侧45°排队依次站好：（如下图所示）

（2）教练哨响后持球队员将球传给无球队员，无球队员接球后做三威胁瞄篮后从左向右做扫球动作、左脚为轴心脚、衔接顺步突破运一次球上篮；

（3）教练哨响后持球队员将球传给无球队员，无球队员接球后做三威胁瞄篮、右脚为轴心脚、体向右侧转髋、左脚蹬地加速交叉步突破运一次球上篮；

（4）传球学员负责抢篮板球、两人互换位置。

要求：突破运球时，脚底蹬地有力、加速、身体要稳、重心要降低，上篮要稳。



学员 锥桶 进攻路线 传球路线

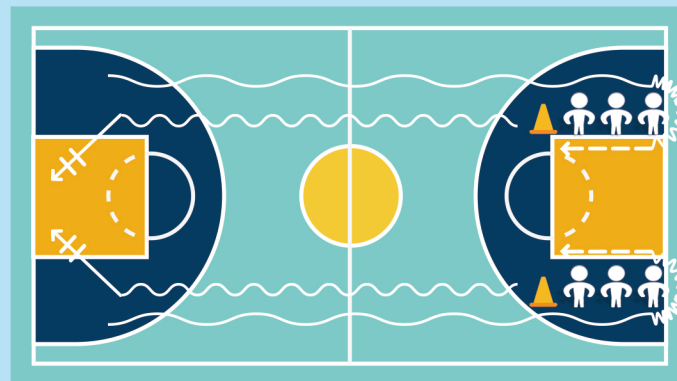
游戏

>>>>> 10分钟

运球上篮接力比赛：

·练习方法：按学员均分成两组，每组各持一球

·规则：学员从起点直线加速运球上篮，只有一次机会，球进与否都要自抢后运球返回，返回后从每名学员胯下地滚球传至接力学员，依次类推，进十个球的组为胜。如图所示：



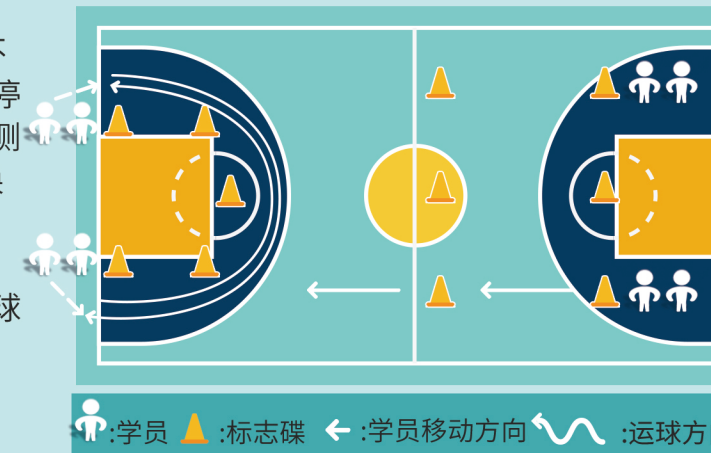
重点部分

>>>>> 25分钟

跑动五点接球投篮：

（1）学员均分成两组在篮下底线排队，首名学员不拿球，围绕五点半弧形跑动对侧零度角接球跳步急停投篮，传球学员负责抢篮板球，投完篮学员在向对侧45°角跑动接球投篮，以此类推，五个投篮点结束换下一组学员；如下图所示：

（2）接球时做跳步急停，停住停稳后投篮；
动作要领：接球时手部保持稳定、用手掌接球、接球后保持身体平衡、调整姿势、做好投篮准备。



学员 标志碟 学员移动方向 运球方向

比赛部分

>>>>> 25分钟

比赛：

全场3v3或4v4

1.按水平均分成两组

2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）

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

4.赛后致意（握手致意）

5.比赛总结（表扬好的地方，对不好的地方提出要求并鼓励）

结束部分

>>>>>> : 5 分钟..... 

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握顺步、交叉步、急停急起、前转身、后转身,顺步、交叉步突破运球上篮,跑动五点接球投篮。希望下节课同学们能更好的熟练掌握,顺步、交叉步运球突破上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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 6

Do Your Best >>>

1. 复习脚步训练无球、有球(顺步、交叉步、急停急起、前转身后转身)
2. 三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮(交叉步)(篮筐左侧)
3. 两线快攻练习(传5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。

- 复习脚步训练无球、有球(顺步、交叉步、急停急起、前转身后转身、)
- 三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮(交叉步)(篮筐左侧)
- 两线快攻练习(传5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..... 

1、复习脚步训练无球、有球(顺步、交叉步、急停急起、后转身)。:

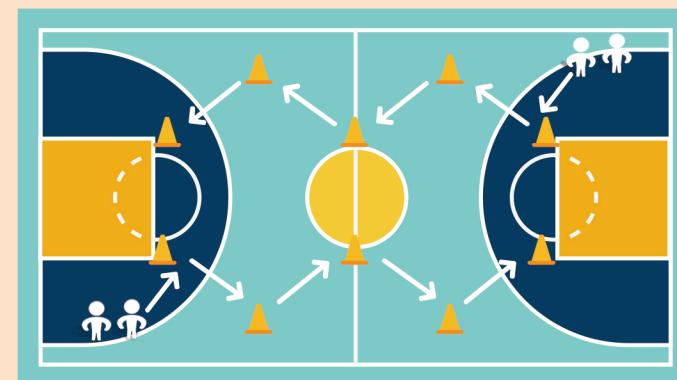
(1) 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。

(2) 无球:

- ① 学员无球跑位依次过Z字型障碍路线,跑位至标志物时一步急停,顺步脚步突破跑至下一个标志物,以此类推,做完落位对侧底角队尾;
- ② 学员无球跑位依次过Z字型障碍路线,跑位至标志物时一步急停,交叉步脚步突破跑至下一个标志物,以此类推,做完落位对侧底角队尾;
- ③ 学员无球跑位依次过Z字型障碍路线,跑位至标志物时一步急停,急停急起坠步跑至下一个标志物,以此类推,做完落位对侧底角队尾;
- ④ 学员无球跑位依次过Z字型障碍路线,跑位至标志物时一步急停,后转身脚步跑至下一个标志物,以此类推,做完落位对侧底角队尾。

(3) 全场一圈为一组,练习3~5组。

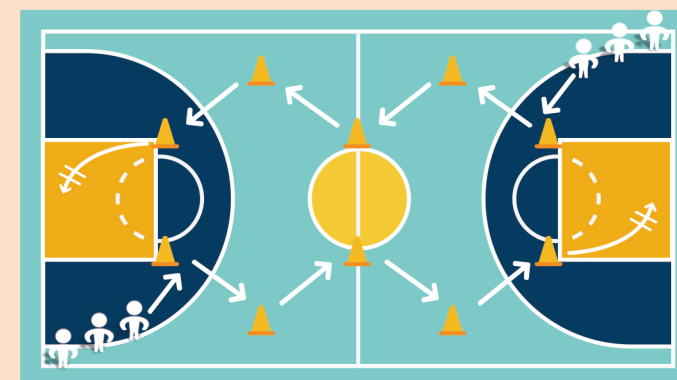
以左脚做中枢为例,面向锥桶站立,两脚平行开立,两腿弯曲,重心降低,右脚前脚掌内侧蹬地,左脚为轴,左脚随着前转身180°而面向锥桶方向跨出,3-5组。



2、有球:

- ① 学员运球依次过Z字型障碍路线,运球至标志物时一步急停,顺步突破至下一个标志物,以此类推,上篮后落位对侧底角队尾;
- ② 学员运球依次过Z字型障碍路线,运球至标志物时一步急停,交叉步突破至下一个标志物,以此类推,上篮后落位对侧底角队尾;
- ③ 学员运球依次过Z字型障碍路线,运球至标志物时一步急停,急停急起坠步突破至下一个标志物,以此类推,上篮后落位对侧底角队尾;
- ④ 学员运球依次过Z字型障碍路线,运球至标志物时一步急停,内侧脚为轴后转身突破至下一个标志物,以此类推,上篮后落位对侧底角队尾。

全场一圈为一组,练习3~5组。

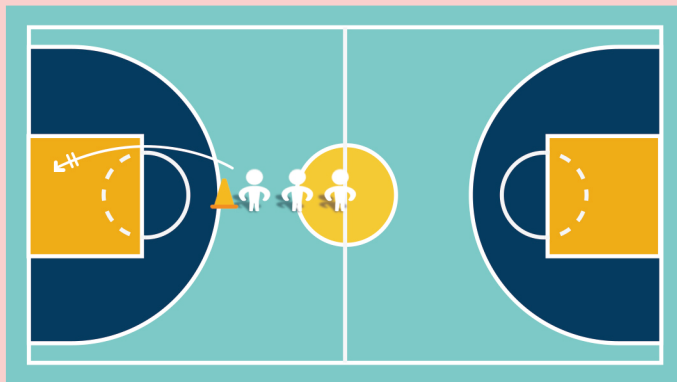


基本部分

>>>>> : 15 分钟

三分线接球瞄篮后顺步突破运一次球上篮（交叉步）：

- (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。



游戏

>>>>> : 10 分钟

反应游戏：

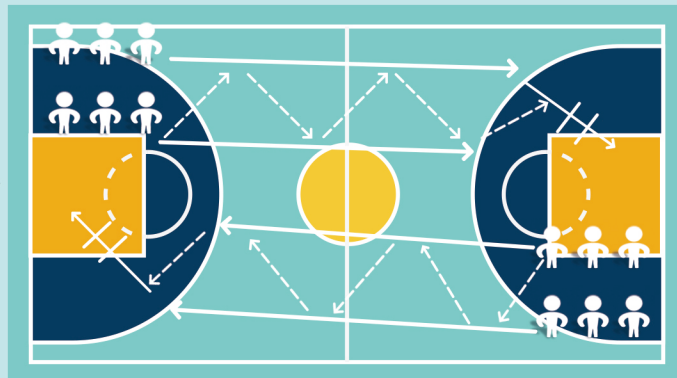
所有学员围成一个圈，依次排数，第一位同学拿球，把球抛向空中并随机喊出一个数字，相应数字的同学要在球落地前接到球。

重点部分

>>>>> : 25 分钟

两线快攻练习（传5次）：

- (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胸前传球，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。



比赛部分

>>>>> : 25 分钟

全场5v5

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

结束部分

>>>>> : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握两线快攻技术。希望课下同学们认真总结，能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best ▶▶▶

- 1.全场Z字双手运球(高低、同步、不同步、左右、前后)
- 2.从三分线左45°切入到罚球线右侧接球投篮
- 3.两线快攻练习(传3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字双手运球(高低、同步、不同步、左右、前后)
 - 从三分线左45°切入到罚球线右侧接球投篮
 - 两线快攻练习(传3次)
 - 静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

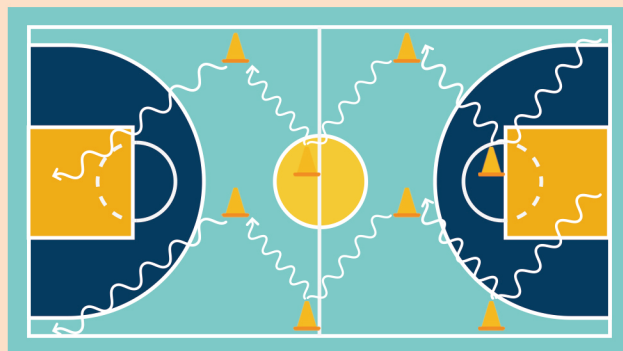
- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
第三节：横滑步 第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分



行进间Z字运球+影子防守：

- 两两一组，一人持球做全场Z字行进间变向运球，另一人跟随持球人做全场Z字防守滑步。（攻防转换/各3组）
- 要求：防守球员的脚步速度要根据进攻球员的行进速度快慢决定，要一直跟随进攻球员。

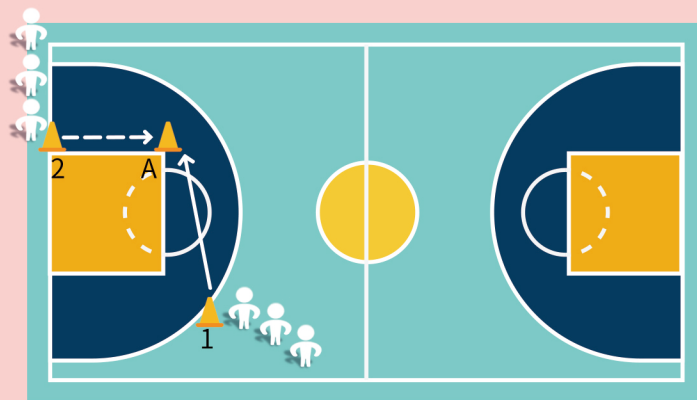


基本部分



从三分线左45度切入到罚球线右侧接球投篮:

所有学员分成两组，1队队员不持球，2队队员持球。1跑到A点要球，2传球给1，并跑上去做消极防守，1接到球投篮出手并抢篮板球到2队排队，2则跑到1队排队。注：绕过障碍物接球。
2人为组，每组完成6次



游戏



追逐独木桥：

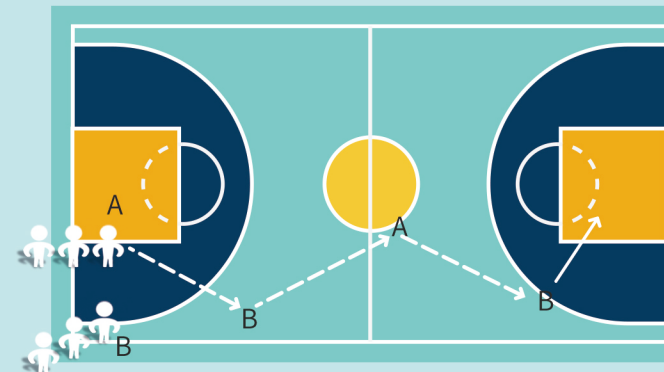
- 1.场地:根据人数多少,利用整个或半个篮球场。
- 2.器材:人手一个篮球
- 3.裁半员:教练
 - 首先,挑说一个员当“追者”在篮球架下准备好,听到口令后就可以捕捉所有同学。所有人必须一边跑一边运球。有的线与线之间距厘短可以直接跳过去,摸到即淘汰。
 - 法意事项:不能持球跑,要沿着线运球跑,不能出界线,不能冲撞。

重点部分



两线快攻3次传球:

- 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。
- 两人为一组，每组完成5次。



比赛部分



规则讲解：

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

结束部分



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两线传球的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握两线传球。做的还不熟练的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

- 1.全场一打一(进8个球结束,抓最后3组)
- 2.从三分线右45°切入到罚球线左侧接球投篮
- 3.三线快攻练习(传3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。

- 全场一打一(进8个球结束,抓最后3组)
- 从三分线右45°切入到罚球线左侧接球投篮
- 三线快攻练习(传3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1v1:

1.组织教法

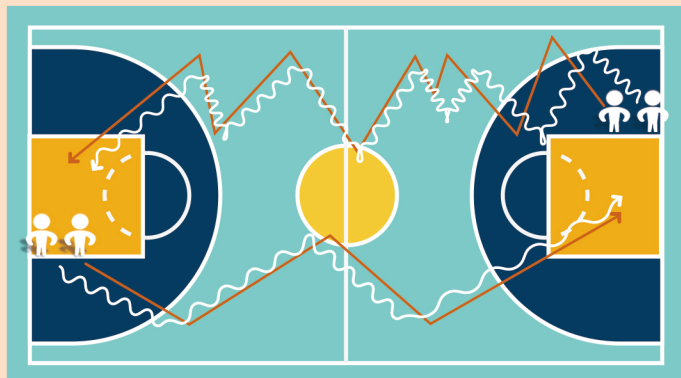
球员1进攻,球员2防守。球员1在底线开始进攻,球员2贴身防守。球员1必须保持在场内,不能跨越球场的中轴线(想象球场上有一根连接两个篮筐的线条)

2.动作方法

在此阶段要尽量多用运球技术,不能盲目的直线加速。要在场上灵活运用个人技术,一定要学会观察防守人的动向,发散自己的思维。防守球员也尽量不要被进攻人的假动作晃到,防守态度认真。

进八个球结束

抓最后3组(一攻一防为1组,每组x2)

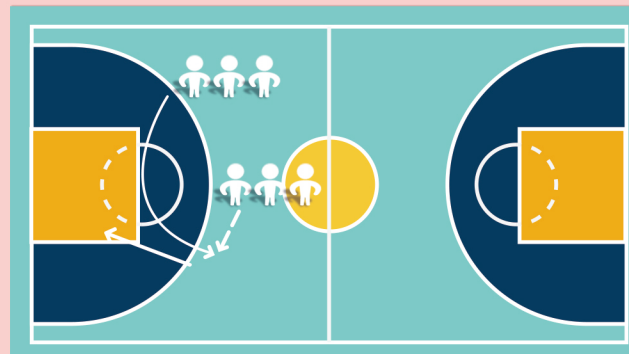


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

从三分线45°右侧切入到罚球线左侧接球投篮:

弧顶一组人,持球,右侧45°不持球,跑到罚球线左侧接球投篮,弧顶队友跑到篮下抢篮板,两人换位,不管球进不进,都要保留手型。



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

开火车:

将学员分成2组。站在底线。然台在中场线位置放2个障碍物。开始后。每组公第1位同学,向前加连运球,到障碍物位置绕过后返回对队里。第2个同学随后右手运球左手拉住“火车头”的衣服向前完成。随后第3个同学,第4个同学依次完成。看哪组先将车厢全部拉走。

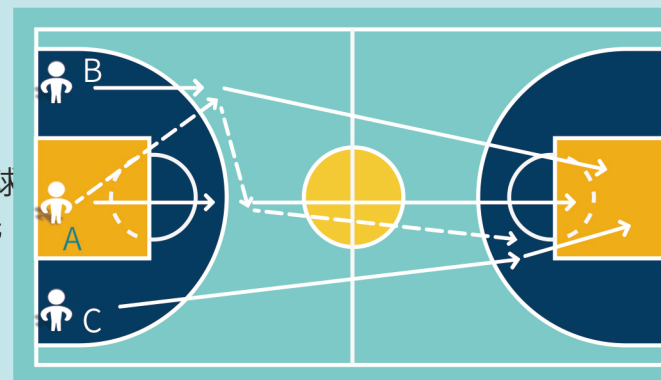
重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

三线快攻:

·教学教法:所有学员分成三组,(A组,B组,C组)A组站在篮筐下,B组站在左侧底线,C组站在右侧底线,A持球,三人同时出发,A传球给B,B回传给A,A在传球给C,C顺势上篮(投篮),AB抢篮板C跑的速度要领先于AB,全程球不落地。

·3人为1组,一去一回为完成1组。每组x5次



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三线快攻的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,三线快攻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 ▶▶▶

1. 复习全场Z字运球上篮

2. 复习三线快攻

3. 练习全场三打二(可以运一次球)

准备部分

>>>>> : 10 分钟..... 

课堂常规:

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)。

(3) 教练提出上课要求和纪律。

要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。

纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 复习全场Z字运球上篮

· 复习三线快攻

· 练习全场三打二(可以运一次球)

· 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

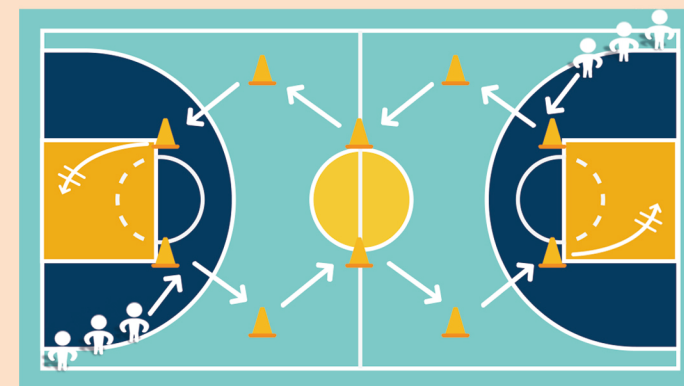
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10 分钟..... 

复习全场Z字运球上篮:

底线排队,遇到锥桶做(体前、胯下、背后、转身)运球,快到篮筐的时候做三步上篮。
每个动作3组

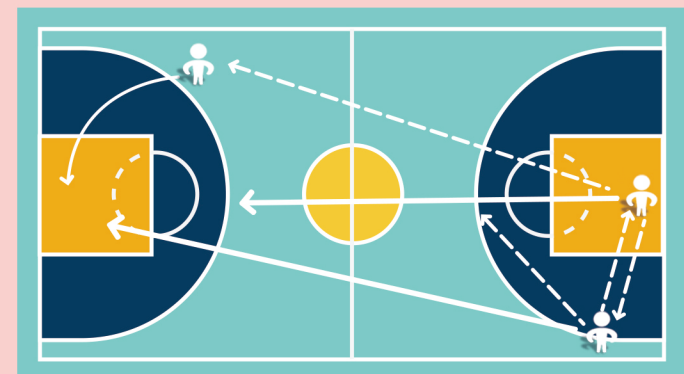


基本部分

>>>>> : 15 分钟..... 

复习三线快攻:

三个人一组,一个人在篮筐下面,左右边线各站一个人,当教练吹哨,向对面篮下跑动,右边人看到中间人传左边人球的时候,快速向篮下跑动,中间人先把球传给左边人,左边人在传回到中间人,然后中间人快速把球传给右边人,右边人接球上篮,中间人抢篮板,然后交换位置。
(5-8组)



游戏

>>>>> : 10 分钟..... 

贪吃蛇投篮:

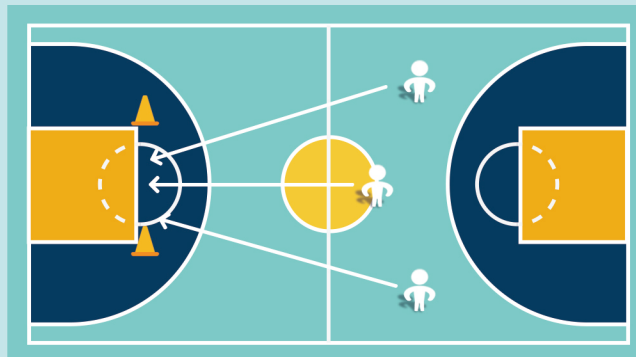
在三分线排队,到投篮时要加速跑到罚球线,3秒内出手,以三个俯卧撑为惩罚,当第一个人进球之后,后面的学员如果进球了就在三个的基础上叠加三个以此类推,没进的话就直接做前面学员累积的俯卧撑数量,然后后面的学员在重新开始记。投进的人可以在底线对下一个进行干扰。

重点部分

>>>>>> 🕒: 25 分钟

练习全场三打二（可以运一次球）：

- 三人传球过半场后，弧顶队友持球，观察两侧队友跑动位置和防守人位置，如果左侧队友无人防守，传球后直接进攻篮筐，如果防守人协防，在传给右侧队友，进攻篮筐或三分



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全场三打二的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握全场三打二的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 10

Do Your Best ▶▶▶

1. 两线快攻，回来二打一
2. 虚晃后顺步、交叉步突破后运一次急停跳投
左三分线45° 接球
3. 挡拆练习

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。

- 两线快攻去，回来二打一
- 左三分线45°接球，虚晃后顺步、交叉步突破后运一次急停跳投
- 挡拆练习
- 静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

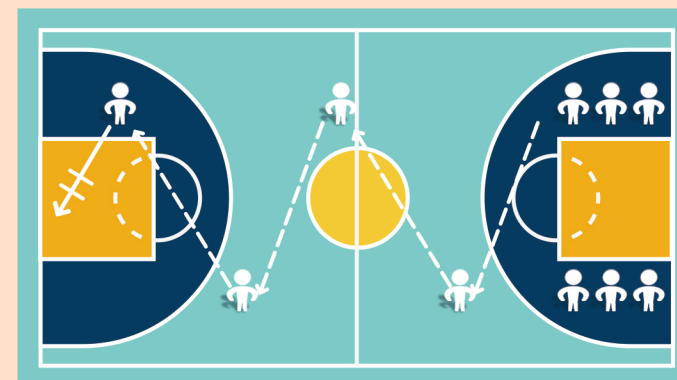
- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
- 第三节：横滑步 第四节：碎步加速
- 第五节：见线折返跑

过渡部分

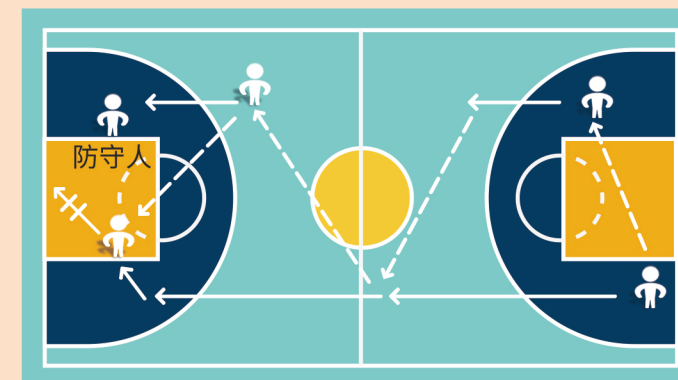
>>>>>> 🕒: 10 分钟

两线快攻去 全场 2打1回：

如图所示要求学员2人一组，持球同学向另一侧队友进行行进间两线长传球接上篮。要求：长传球速度快，做到球领人，注意传球提前量。



- 完成上篮后继续2人一组快速推进至前场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前场情况，利用运球、传球吸引防守，结合假动作，合理进行进攻。



基本部分



15 分钟

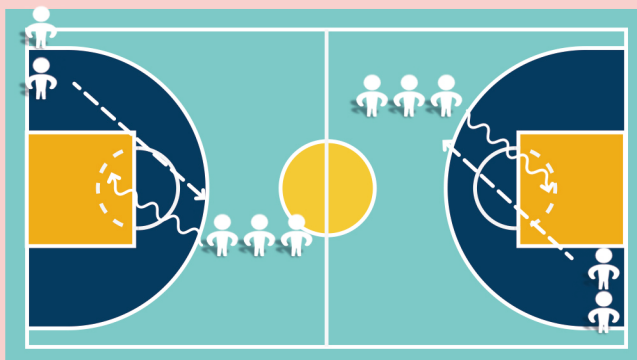


左侧三分线45度接球，虚晃后顺步，交叉步突破后运一次急停投篮：

·要求学员在左侧三分线45度位置接队友传球，做投篮假动作后使用顺步（交叉步）突破防守，突破防守后一次运球完成急停投篮动作。（如图所示）

·顺步突破要求：顺步突破时向右侧突破先迈右脚，注意先下球在迈脚 避免走步

·交叉步突破要求：交叉步向右突破时，先迈左脚。注意下下球在移动轴心脚避免走步。



比赛部分



25 分钟



比赛对抗：

3v3或5v5

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

结束部分



5 分钟



拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了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~

游戏



10 分钟



投篮吃鸡：

所有孩子分成两组，分别站在两个底角。罚篮线放两颗球。教练吹哨后，两人绕三分线外跑到弧顶向罚篮线跑动，抢到球投篮，可补篮，先投进为胜者，输的一方5个蹲起。

重点部分



25 分钟

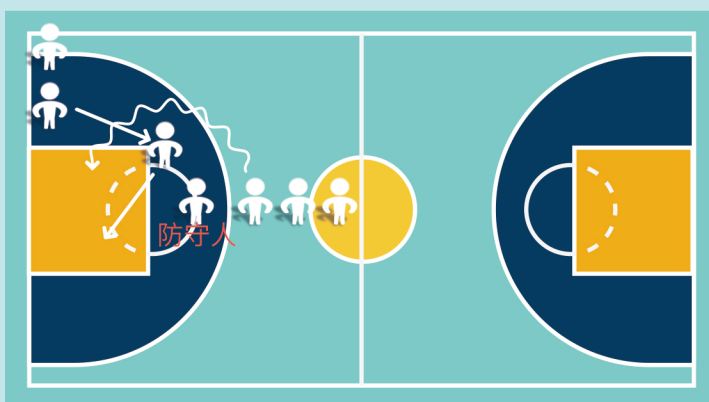


挡拆练习：

·要求学员分为两组，一组站在三分线弧顶持球，另一组在底角准备做挡拆。持球同学运球向前遇防守时做出挡拆手势（手拍头）或叫挡拆，随后底角同学迅速跑到防守人侧后方做挡拆。持球同学在等挡拆落位后，向右侧贴着挡拆同学身体运球突破。随后挡拆同学后转身向篮下切入。当持球人遇补防时将球传给挡拆切入同学完成投篮。

·注：掩护时（挡）两脚分开一定要卡住防守

队员的脚，转身时（拆）要以靠近篮筐一侧的脚为轴，向远离防守队员一侧转体，把其挡在自己的身后。



Lesson 11

Do Your Best ▶▶▶

1. 复习两线快攻，回来二打一(全程不能运球)
2. 右三分线45°接球，虚晃后顺步、交叉步突破后运一次急停跳投
3. 上线挡拆后下顺接球投篮

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。

- 复习两线快攻，回来二打一(全程不能运球)
- 右三分线45°接球，虚晃后顺步、交叉步突破后运一次急停跳投
- 上线挡拆后下顺接球投篮
- 静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

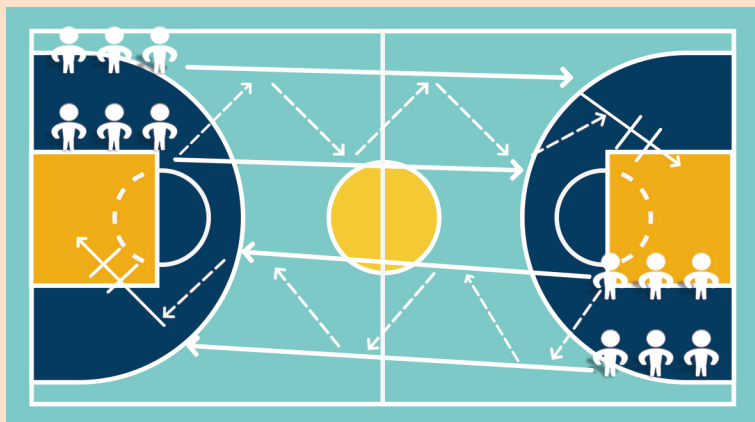
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

复习两线快攻去，回来二打一(全程不能运球)

- (1) 学员按水平两两分成一组，两两相对间距4米。
- (2) 内侧球员持球，要求队员在行进中保持3~4米的传球距离做侧身跑击地传球，第五次传球后外侧学员高手上篮终结并抢篮板。
- (3) 抢篮板后传球回去，下一组的学员的一名队员上前防守，回来的两人互相传球完成上篮。

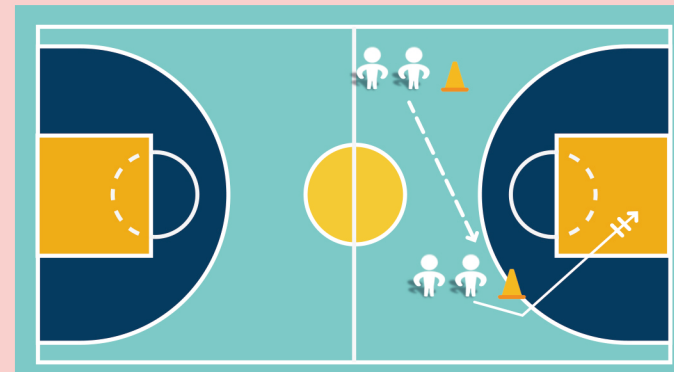


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

右三分线45°接球，虚晃后顺步、交叉步突破后运一球急停跳投:

- (1) 持球人在左侧45°锥桶，无球人在右侧45°锥桶。
- (2) 学员接球虚晃顺步(交叉步)，运球一次后一步急停投篮。
- (3) 上篮后抢篮板球，落位对侧底角队尾。
- (4) 全场一圈为一组，练习3~5组。



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

肘区投篮赛:

学员按水平分成两两一组，分别在三分区的两个肘区，其他准备学员在篮下，两个人比赛中距离投篮，投进后将障碍物往自己方向横移一个敏捷圈，谁先把障碍物移除敏捷圈谁赢。

重点部分

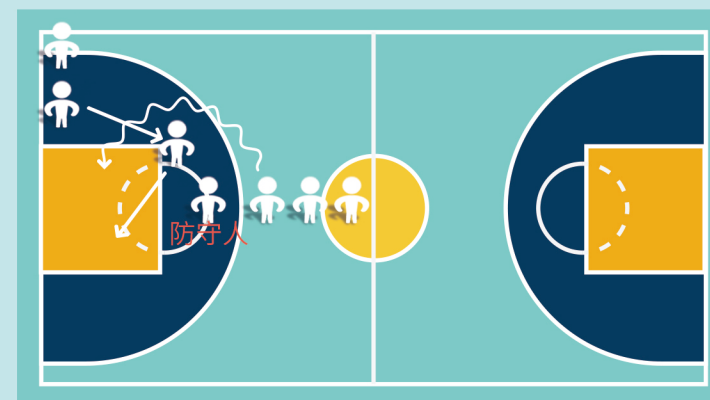
>>>>> 🏀: 25分钟

上线挡拆后下顺接球投篮:

· 要求学员分为两组，一组站在三分线弧顶持球，另一组在底角准备做挡拆。持球同学运球向前遇防守时做出挡拆手势(手拍头)或叫挡拆，随后底角同学迅速跑到防守人侧后方做挡拆。持球同学在等挡拆落位后，向右侧贴着挡拆同学身体运球突破。随后挡拆同学后转身向篮下切入。当持球人遇补防时将球传给挡拆切入同学完成投篮。

· 注: 掩护时(挡)两脚分开一定要卡住防守

队员的脚，转身时(拆)要以靠近篮筐一侧的脚为轴，向远离防守队员一侧转体，把其挡在自己的身后



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

全场5v5

- 1.按水平平均分成两组
- 2.赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
- 3.比赛部分（采取球过半场防守；人盯人防守形式；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）

L11

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握能够清晰的理解防守人处于什么情况下选择突破，什么情况下选择传球。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~

Lesson 12

Do Your Best >>>

- 1.全场Z字运球(体前、胯下、背后、转身)
- 2.练习摆脱防守人后接球进攻
- 3.练习全场三打二(利用摆脱)

准备部分

>>>>>> : 15 分钟

课堂常规:

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

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练提问上节课训练内容了解孩子接受程度。

·全场Z字运球(体前、胯下、背后、转身)

·练习摆脱防守人后接球进攻

·练习全场三打二(利用摆脱)

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态:

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

L12

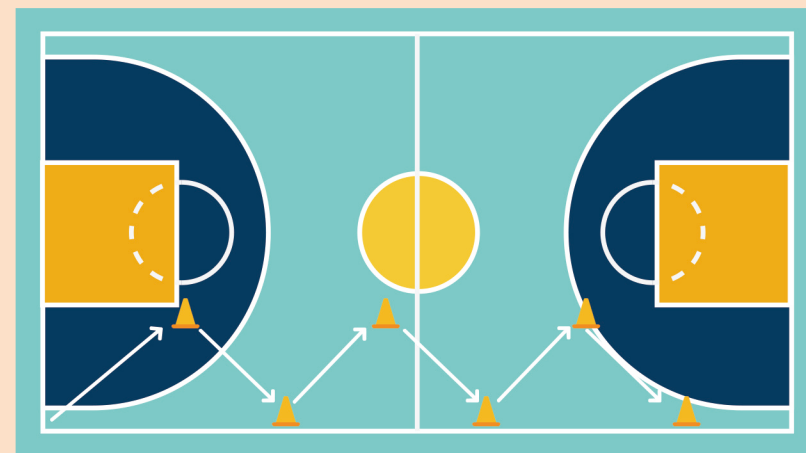
过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

全场Z字运球（体前，胯下，背后，转身）

队员在底线排队，第一个人运球到第一个锥桶做体前变向，以此类推，Z字进攻，最后上篮终结。每人三组体前变向，三组胯下，三组背后，三组转身。

做变向时重心压低，胯下时双脚打开降低重心，转身时重心保持平稳。

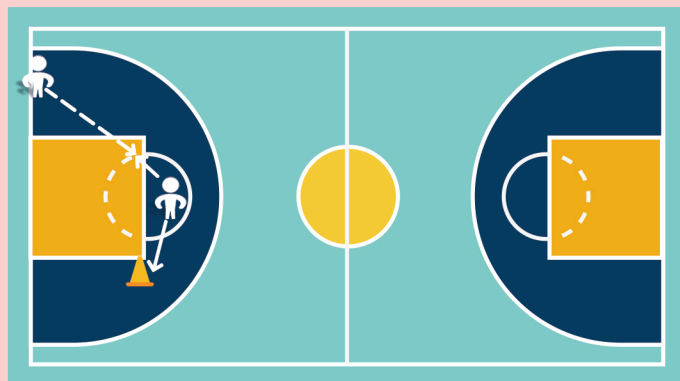


基本部分

>>>>>> : 15 分钟

练习摆脱防守人后接球进攻:

- 返跑摆脱
- 距离发球人5米, 向一侧移动要球突然往反方向跑, 利用惯性甩开防守人接球。
- 难点: 返跑一定要突然, 转髋灵活, 步幅大且有力 (5组)



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

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

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

- 蝴蝶式
- 坐位体前屈
- 跨栏步
- 跨栏步平躺
- 海豹式

课后总结: 通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握了体前胯下背后转身的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 运球不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

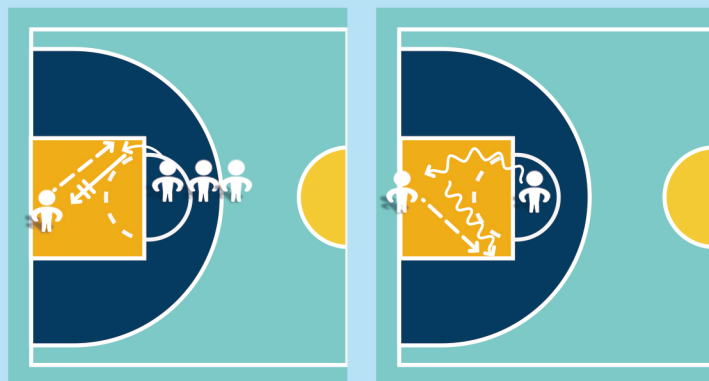
3.2.1~one two three best~

游戏

>>>>>> : 10 分钟

定点得分:

- 学员在罚篮线排队, 教练在篮筐下拿锥桶, 向前推锥桶, 学员运球到锥桶位置投篮, 进球得一分, 不进不得分, 投完之后排队。
- 第二个同学运球把锥桶送回给教练, 教练在推锥桶指定第二个学员投篮的位置, 先得5分的同学获胜

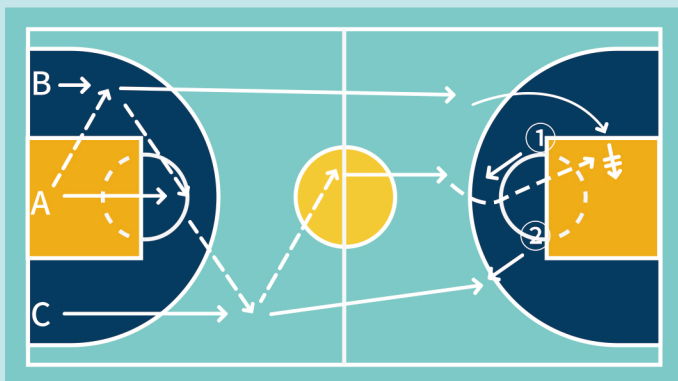


重点部分

>>>>>> : 25 分钟

全场三打二 (摆脱):

- 教学教法: 三人进攻, 两人防守在对面罚篮线附近, 三人传球过半场之后进行3V2, 可以利用挡拆配合或者拉开空间进行多打少。5秒之内完成。
- 每组进攻5次



: 学员 : 障碍物 : 传球方向 : 移动方向

Lesson 13

Do Your Best ▶▶▶

1. 复习摆脱防守人后接球进攻
2. 一打一，要求前半场变向三次后传球给教练，然后摆脱后接球一打一
3. 练习小八字围绕上篮

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。

· 复习摆脱防守人后接球进攻

· 一打一，要求前半场变向三次后传球给教练，然后摆脱后接球一打一

· 练习小八字围绕上篮

· 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

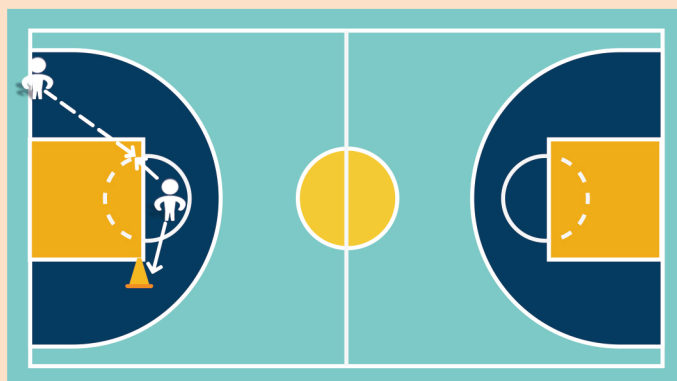
复习摆脱防守人后接球进攻:

返跑摆脱

距离发球人5米，向一侧移动要球突然往反方向跑，利用惯性甩开防守人接球。

难点。返跑一定要突然，转髋灵活，步幅大且有力

12人/3组

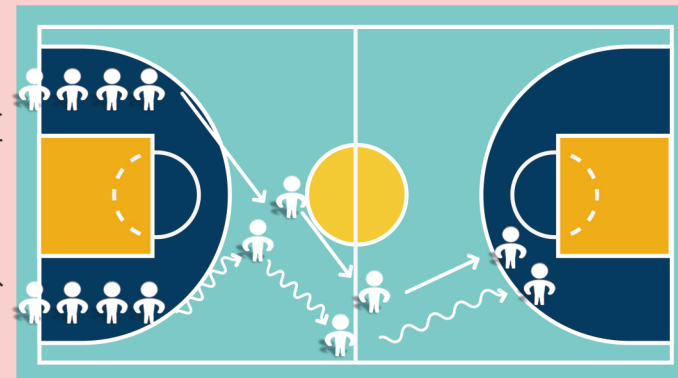


基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

全场1对1:

- (1) 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- (2) 进攻学员分别通过直线运球、体前变向、转身、背后运球等方式突破防守，防守学员与进攻学员保持半臂距离（面向进攻学员，背对篮筐）用横滑步跟防，直至上篮。
- (3) 防守时要求积极防守，适当给予压力，当进攻学员上篮后防守学员迅速抢篮板球，落位对侧底角队尾（攻防状态转换）。
- (4) 全场一圈为一组，每种形式各两组：



游戏

>>>>> ⌚ : 5 分钟

区域竞赛:

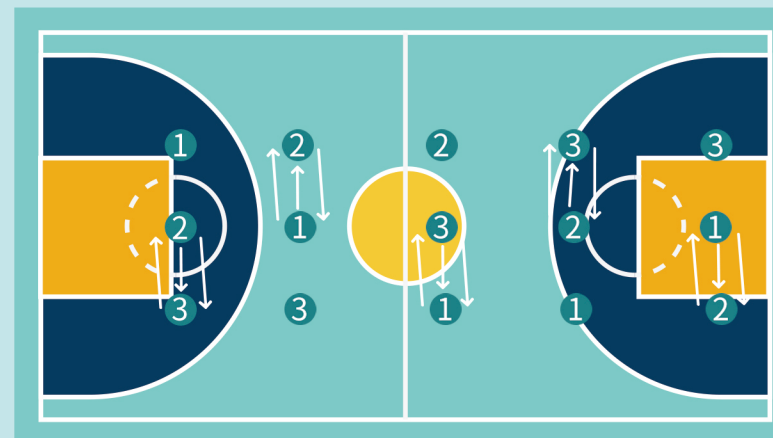
开始时两人一组，准备大小标志桶，从中间位置出发，运球将小标志桶分别放四个大标志桶上，完成后加速运球完成上篮。

重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟

三人8字围绕:

所有学员分成三组，（A组，B组，C组）三名队员肩并肩站在底线，中间队员拿球，站在两侧的两名队员开始往前跑，球传给左侧传球者传球之后往接球人身后跑，球员必须全速跑，这样接球后不会走步，直接可以传球。没传球的队员抢篮板，三人不超过一臂距离，手递手传球
12人（三人一组） 每组做10组



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运球急停和假动作,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 14

Do Your Best >>>

- 1.复习小八字围绕上篮
- 2.练习五点接球投篮(多形式)
- 3.继续练习全场三打二

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。

- 复习小八字围绕上篮
- 练习五点接球投篮(多形式)
- 继续练习全场三打二
- 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

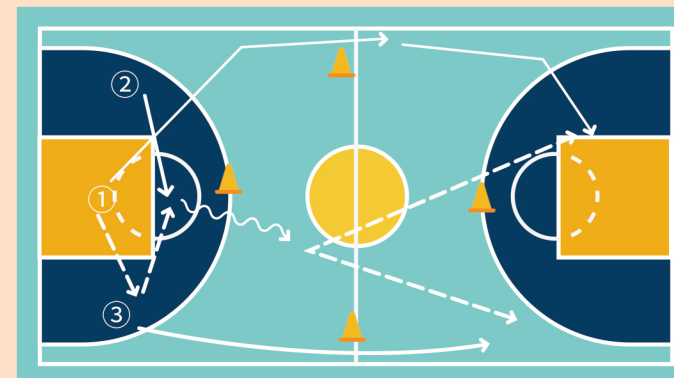
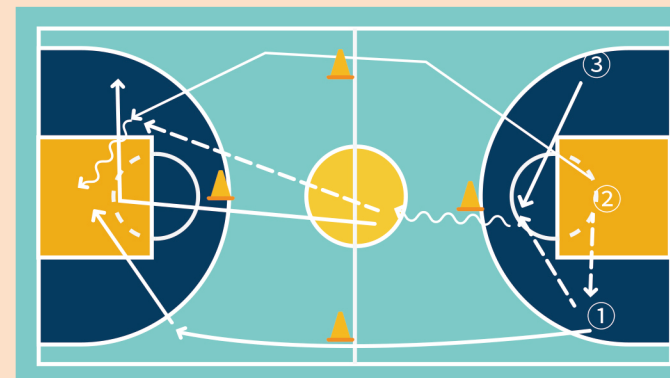
复习小八字围绕传球上篮:

·动作要领:三名队员分开站在底线,中间的拿球。站在翼边的两名队员开始往前跑,球传给任意一位。传球者传球之后,往接球人的身后跑。球员必须全速跑进,这样接球后不会走步,直接可以传球。接到第7次传球的球员必须直接上篮得分。

·组织教法:在底线将队员平均分成三队,中间人持球,如图所示练习

·练习要求:

- 1、快速移动中的胸前传球训练,全速跑进,传球人要算好球的落点,要计算好提前量,和队友要保持一定距离。从一侧底线做到另一侧底线。
- 2、跑的时候侧身跑。(12人一组,共4组)每组4次



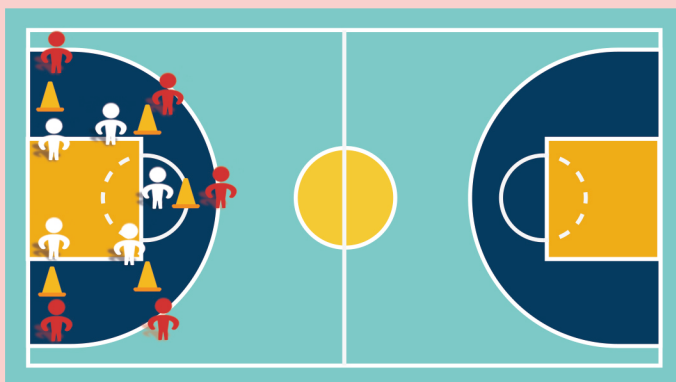
基本部分

>>>>>> : 15 分钟

练习五点接球投篮:

- 动作要领: 投篮动作要领是发力。发力是从前脚掌开始, 依次通过脚踝、膝盖、胯部、上体、手臂、手腕, 最后传递至指尖, 依靠指尖的力量将球投出。在投篮时, 要注视投篮目标, 确定好目标点, 然后将球向目标点投出去。注意点是要养成挺腰的习惯。最后肌肉的力量集中于手臂、手腕、手指部位, 以伸展手臂、手腕的前屈及手指的拨球动作将球投出。
 - 组织教法: 分别在0度45度90度设置障碍碟, 将队员分成2人一组, 一人投篮一人捡球, 每人投够5颗球就可以换下一个点, 哪个组五个点全部投完为获胜组。
- 12人分6组, 每组1分钟

- : 标志碟
- : 投篮者
- : 捡球传球者



游戏

>>>>>> : 10 分钟

运球三子棋:

运球到罚球线, 可以选择投篮也可以选择上篮, 投篮可以更快的去摆, 而上篮可以更稳定, 可以选择上篮和投篮

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

继续练习全场三打二:

- 组织教法: 三人一组, 进行全场攻防对抗, 防守方为两名队员, 一名队员为接应队员。进攻回合结束后防守变为进攻, 以此类推。
 - 动作要领: 3打2时, 原则是努力创造空位投篮机会。3个人通过传球和运球来吸引对方球员的注意, 推荐的跑位是3个人分左中右三路前进, 将球交给中间的人, 中间的人对着篮筐, 如果没有人防守, 则三步上篮, 如果有人防守, 则传球给机会更好的队友, 让他完成三步上篮。
- 总的来说就是吸引防守球员的注意力, 然后将球传给处在空位机会的队友, 2个人防守3个人必然会造成一个人空位的情况, 抓住机会就能轻松得分。
- 注: 红方为进攻队员, 黄方为防守队员
 - 练习要求:
- 1、无论是进攻还是防守快速落位进攻
 - 2、持球人进攻必须有攻击威胁, 吸引防守人后才能传球
- 每组做8-10次

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 1.允许携带球跑或双手运球
 - 2.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行进间加速胯下运球的内容, 而且两线三次传球也可以做到很熟练。下课后可以利用水瓶摆Z字多多练习胯下后的加速运球, 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 15

Do Your Best ▶▶▶

1. 练习大八字围绕上篮
2. 练习无球挡拆后接球进攻
3. 练习五点接球投篮(多形式)

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。

- 练习大八字围绕上篮
- 练习无球挡拆后接球进攻
- 练习五点接球投篮(多形式)
- 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

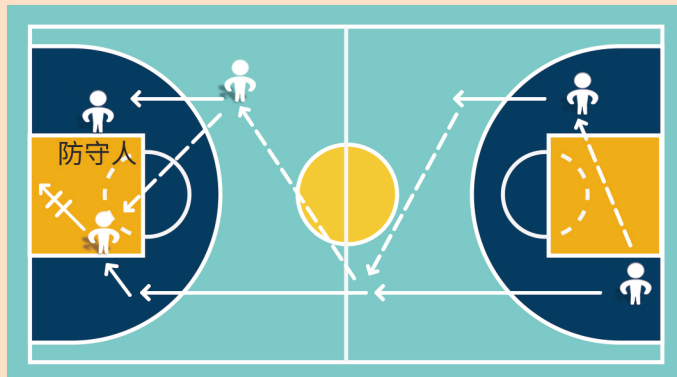
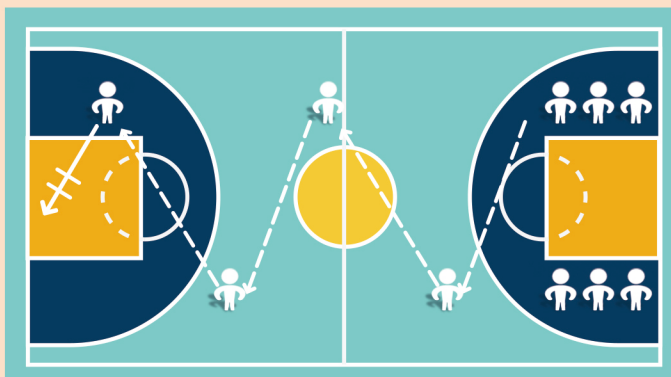
>>>>> 🏀: 10分钟

两线快攻 去 全场 2打1回:

如图所示要求学员2人一组, 持球同学向另一侧队友进行行进间两线长传球接上篮。要求: 长传球速度快, 做到球领人, 注意传球提前量。

完成上篮后继续2人一组快速推进至前场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前场情况, 利用运球、传球吸引防守, 结合假动作, 合理进行进攻。



基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

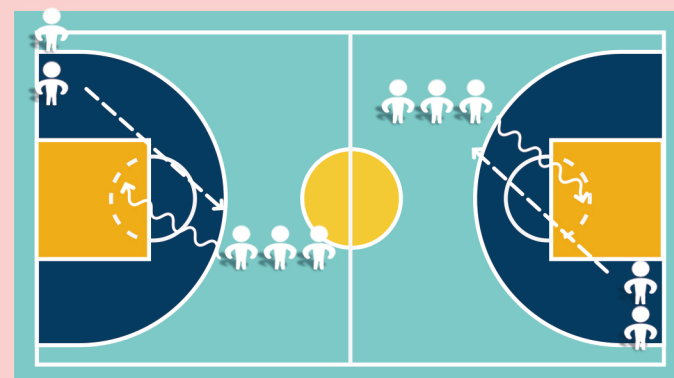
左侧三分线45度接球, 虚晃后顺步, 交叉步突破后运一次急停投篮。:

· 要求学员在左侧三分线45度位置接队友传球, 做投篮假动作后使用顺步(交叉步)突破防守, 突破防守后一次运球完成急停投篮动作。(如图所示)

· 顺步突破要求: 顺步突破时向右侧突破先迈右脚, 注意先下球在迈脚 避免走步

交叉步突破要求: 交叉步向右突破时, 先迈左脚。注意下球在移动轴心脚避免走步。

🏀: 学员 ←: 跑动路线 ⇄: 投篮



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

冲锋龙卷风:

方法: 学员分成两组. 在两组中线前摆放2个锥桶、第一人出发绕过锥桶加速跑会拉住下一位队员的手两人加速跑一次类推直到最后一人拉完手加速跑完有戏结束、两组对抗看那组最先完成。

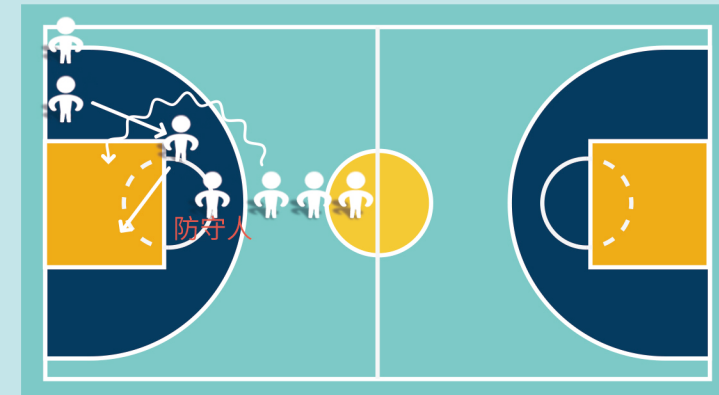
重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

挡拆练习:

· 要求学员分为两组, 一组站在三分线弧顶持球, 另一组在底角准备做挡拆。持球同学运球向前遇防守时做出挡拆手势(手拍头)或叫挡拆, 随后底角同学迅速跑到防守人侧后方做挡拆。持球同学在等挡拆落位后, 向右侧贴着挡拆同学身体运球突破。随后挡拆同学后转身向篮下切入。当持球人遇补防时将球传给挡拆切入同学完成投篮。

· 注: 掩护时(挡)两脚分开一定要卡住防守队员的脚, 转身时(拆)要以靠近篮筐一侧的脚为轴, 向远离防守队员一侧转体, 把其挡在自己的身后。



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 16

Do Your Best >>>

1. 复习无球挡拆后接球进攻
2. 练习三人半场, 一侧摆脱接球, 另一侧做无球挡拆后接球进攻战术
3. 练习全场三打三

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。

· 复习无球挡拆后接球进攻

· 练习三人半场, 一侧摆脱接球, 另一侧做无球挡拆后接球进攻战术

· 练习全场三打三

· 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

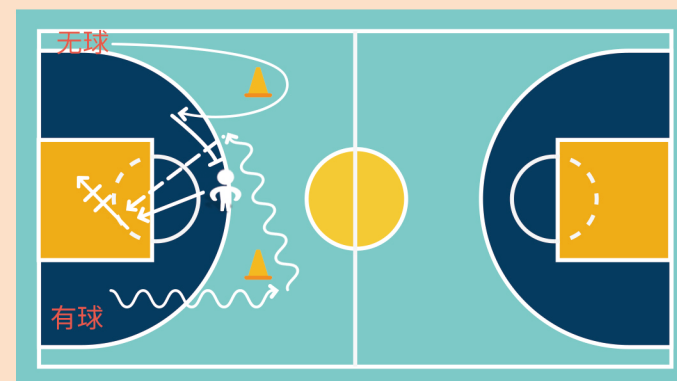
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

复习无球挡拆后接球进攻:

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, 使同伴得以摆脱防守, 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。

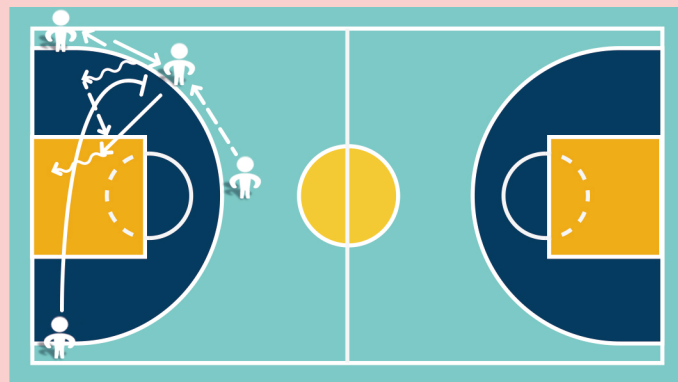


基本部分

>>>>>> 🏀: 15 分钟

练习三人半场，一侧摆脱接球，另一侧做无球挡拆后接球进攻战术：

·三人一组，三分线弧顶队员持球，两侧底角队员做无球，右侧队员摆脱防守跑位到三分线45度做接球，接球后另一侧队员做无球挡拆切入上篮，如图所示。



👤:学员 ←:跑动路线 🚧:障碍物 ➡:投篮路线

游戏

>>>>>> 🏀: 10 分钟

穿山洞：

从底线出发，所有人做平板支撑，一个人持球绕过自己所有队友，通过地滚球到底线队员手里，然后依次进行。最后到中线位置快的一组获胜。

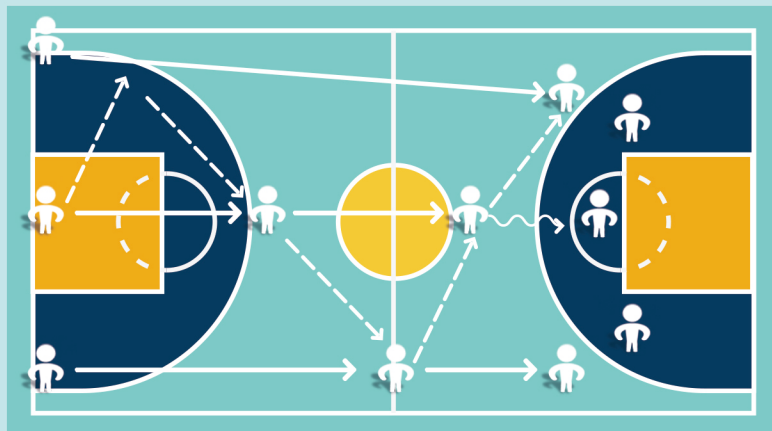
重点部分

>>>>>> 🏀: 25 分钟

练习全场三打三：

·全场三打三，三位防守队员在三分线内分别站好，三位进攻队员传球至对面三分线位置，开始进攻，要求队员采用挡拆、传切、突分等配合进行得分。如图所示

↔: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全场三打三，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. 复习三人半场，一侧摆脱接球，另一侧做无球挡拆后接球进攻战术
2. 练习突破分球
3. 继续全场三对三(前半场不能运球)

准备部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

课堂常规：

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

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

· 复习三人半场，一侧摆脱接球，另一侧做无球挡拆后接球进攻战术

· 练习突破分球

· 继续全场三对三(前半场不能运球)

· 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

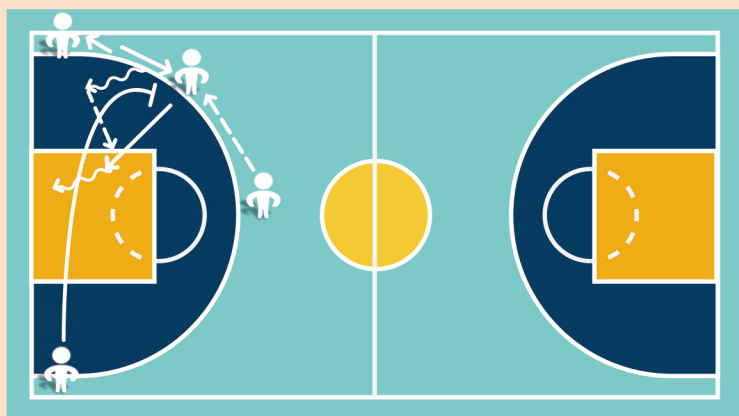
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

复习三人半场，一侧摆脱接球，另一侧做无球挡拆后接球进攻战术：

三人一组，三分线弧顶队员持球，两侧底角队员做无球，右侧队员摆脱防守跑位到三分线45度做接球，接球后另一侧队员做无球挡拆切入上篮，如图所示。



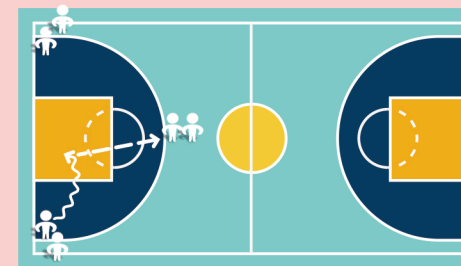
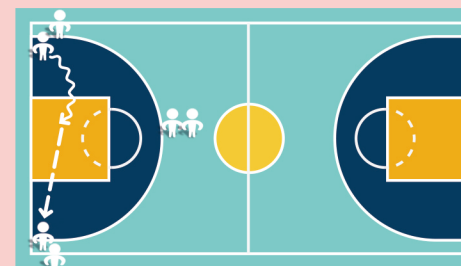
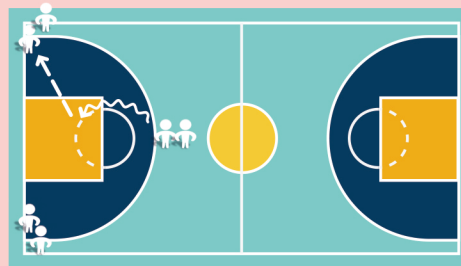
基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

练习突破分球：

· 分成三组，弧顶持球，右侧交叉步运球突破篮下，分球至右侧底角，右侧底角跳步接球，左侧交叉步运球突破至篮下，分球至左侧底角，左侧底角球员跳步接球，右侧交叉步运球突破至篮下，分球至弧顶球员，弧顶跳步接球。

⬇️:学员 ⬅️:跑动路线 ⚠️:障碍物 ➡️:投篮路线



游戏

>>>>> ⌚ : 10 分钟

追捕游戏：

场地：半场

所有玩家拿球，一名玩家不拿球，所有玩家在半场内运球追逐无球队员。触碰到的玩家需要和无球队员角色互换，追逐无球队员。如果15秒之内无法追捕到无球队员则所有人五个俯卧撑。

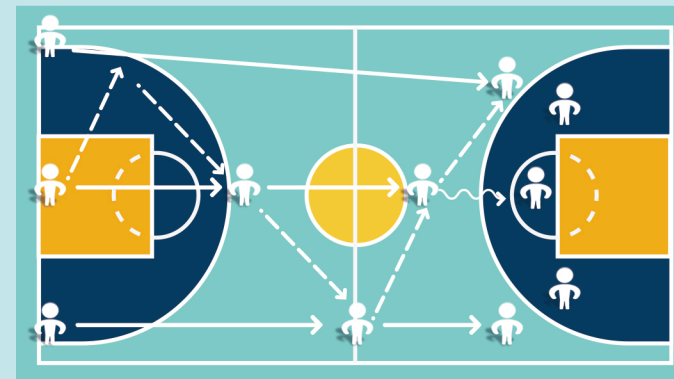
重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟

练习全场三打三：

全场三打三，三位防守队员在三分线内分别站好，三位进攻队员传球至对面三分线位置，开始进攻，要求队员采用挡拆、传切、突分等配合进行得分。如图所示

⬅️: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全场三打三, 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 18

Do Your Best >>>

1. 复习突破分球

2. 全场三对三(先进10个球休息)

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。

· 复习突破分球

· 全场三对三(先进10个球休息)

· 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

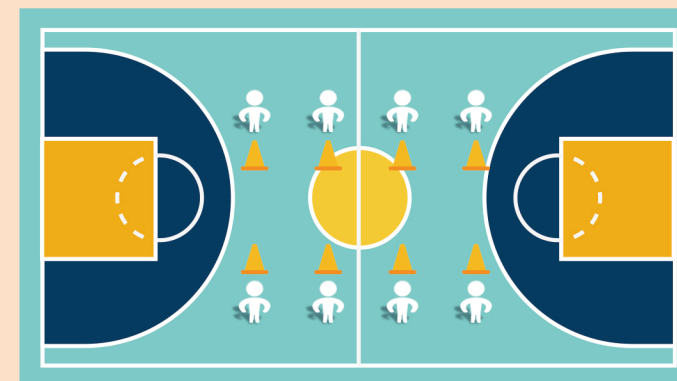
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

原地内外运球练习:

原地运球一次衔接内外运球。

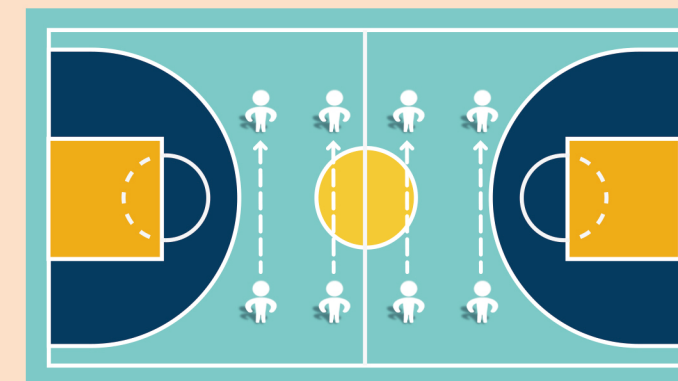
左右手各做30次为一组, 做三组。



原地体测传球(三人或多人接力、高频率):

排成两队, 进行原地体测传接球。

30次传接球为一组, 做二组。

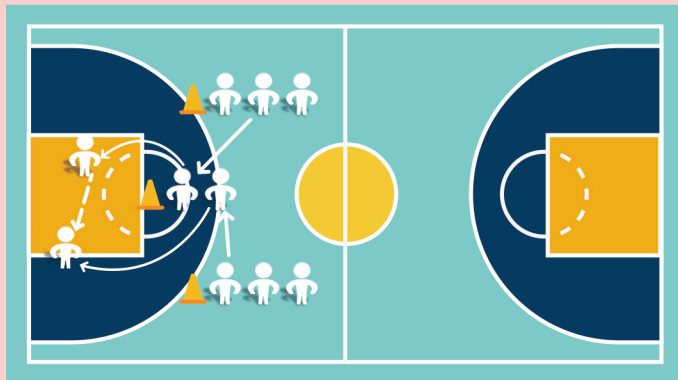


基本部分

>>>>>>  : 15 分钟

复习突破分球:

首先两队队员分成两队，一队拿球，一队无球，两人同时像罚球线跑动，然后无球队员要在有球人的外侧，然后有球人假传无球人进行突破，突破后左回传给无球人，然后接球上篮把球打进。



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三对三练习了，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~

游戏

>>>>>>  : 10 分钟

攻占小山头:

在两队中间放五个大锥桶，中间的大锥桶上放一个小锥桶，投进把小锥桶往自己队伍这边挪动一个位置，哪个队先拿到小锥桶，哪个队获胜。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

全场三对三（先进5个球休息）:

- 1.空切补位
- 2.连续挡拆补位
- 3.连续手递手补位
- 4.连续突分补位
- 5.空切接挡拆补位
- 6.后掩护接挡拆补位
- 7.策应配合
- 8.策应接挡拆配合

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

3V3或4v4

比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足。