U7寒假班
篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育



CATALOGUE

目录

Lesson1 …… 01

Lesson2 …… 05

Lesson3 …… 08

Lesson4 …… 11

Lesson5 …… 15

Lesson6 …… 18

Lesson7 …… 22

Lesson8 …… 25

Lesson9 …… 28

Lesson10 …… 32

Lesson11 …… 35

Lesson12 …… 38

L1

Lesson 1

Do Your Best ▸▸▸

1.防守脚步练习
2.全场“Z”字滑步
3.全场1V1(消极防守)防防守脚步练习

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。
·三威胁姿势及原地左、右手高、低运球;原地左右手单手V字运球:原地左右手单手前后拉球;
·原地体前变向运球;行进间单手高低运球(左、右手，“一”字障碍物);行进间单手V字运球(左、右手，“一”字障碍);
·防守脚步练习;全场“Z”字滑步;全场1V1(消极防守)防守脚步练习。

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备：

全场慢跑6圈慢走一圈。

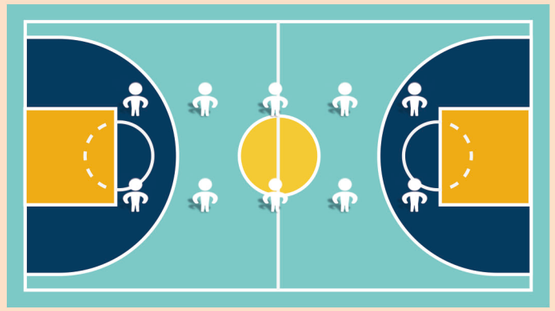
动态：

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

过渡部分 >>>>>> : 10分钟 .....

1、三威胁姿势及原地左、右手高、低运球：

(1)学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央
(2)讲解、练习三威胁姿势。
(3)三威胁姿势控制下:
低运球 20秒x左右手x2 组
高运球 20秒x左右手x2 组



2、原地左右手单手V字运球：

(1)学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央
(2)三威胁姿态下，原地V字运球。
(3)运球 20 秒x左右手x2 组。

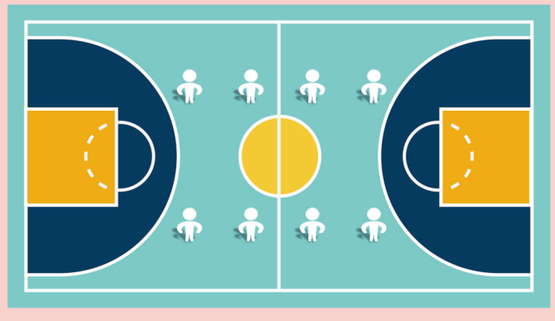
3、原地左右手单手前后拉球练习：

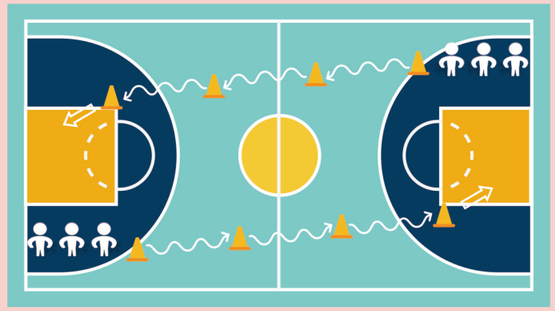
(1)学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
(2)弓步姿态下，原地前后拉球。
(3)运球 20 秒x左右手x2 组。

基本部分 >>>>>> : 15分钟 .....

1、原地体前变向运球:

(1)学员1、2报数均分成两组面对面站在球场中央。
(2)三威胁姿态下，原地体前变向运球
(3)运球20秒x3 组。





2、行进间单手高低运球(左、右手，“一”字障碍物):

(1)学员均分成两组，站在球场对角两侧。
(2)运球至障碍物前做转换，低运球到障碍物转换成高运球，高运球到障碍物再转换成低运球，依次类推。
(3)最后一个障碍物加速推放球急停投篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。
(4)左右手x2 圈。

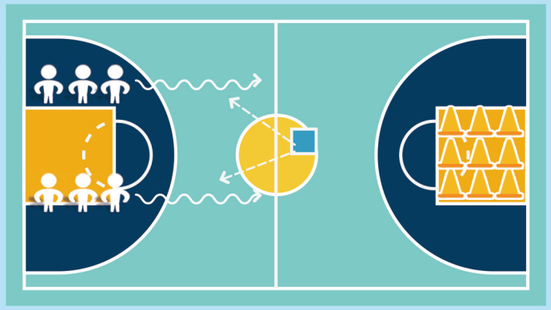
3、行进间单手V字运球(左、右手，“一”字障碍):

(1)学员均分成两组，站在球场对角两侧。
(2)运球至障碍物前单手V字变向，拉回时转髋侧身压肩后向前推放球加速至下一个障碍物，依次类推。
(3)最后一个障碍物变向加速推放球两步急停投篮，自投自抢后运球至另一次队尾排队。
(4)左右手x2 圈。

L1

游戏 ：5分钟

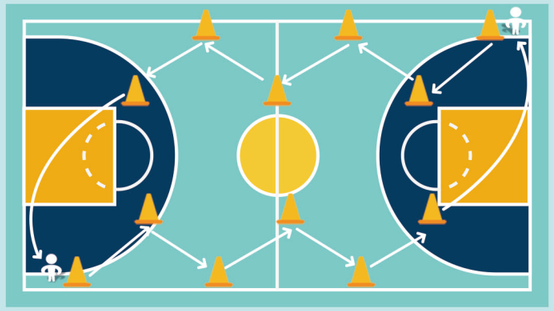
运球躲避标志物：
场地：利用整个篮球场。按学员运球能力均分成2组站在一侧罚球线两端。对侧三秒区放单数数量障碍物。
方法：每个战队每次出发一名队员，运球去抢夺障碍物，抢夺过程中，教练会在场地中央随机扔标志碟，被击中的队员要原地做一次蹲起才能继续抢夺。
抢到后运球带回，并交换队员出发，每次交换队员要求击掌接力。最后，当障碍物被抢光，游戏结束，障碍物少的战队每人惩罚10个俯卧撑。
局数:3局2胜。

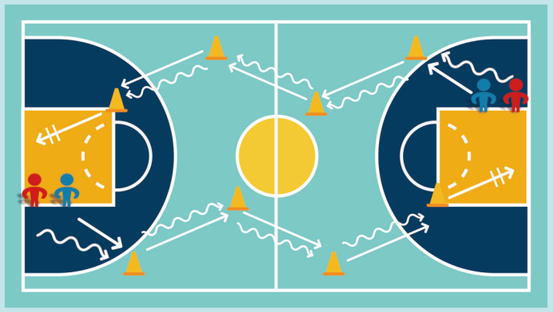


重点部分 ：25分钟

防守脚步练习：
(1)学员均分成两组，在对侧两个底角同时出发。
(2)练习横滑步时，两脚开立略宽于肩膀，脚尖向前，屈膝半蹲，腰背挺直重心微微前倾，双臂打开斜下方 45°，五指张开手心向前。滑步时前跨后蹬，重心不要起伏，双脚距离保持肩宽，滑步到障碍物转换方向时，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续滑步。
(3)练习滑步衔接交叉步时,规定两次横滑步即衔接交叉步至障碍物。以此类推，完成全场训练。
(4)全场一圈为一组，练习 3~5 组。

2、全场“z”字滑步：
(1)学员均分成两组，在对侧两个底角同时出发。
(2)练习横滑步时，两脚开立略宽于肩膀，脚尖向前，屈膝半蹲，腰背挺直重心微微前倾，双臂打开斜下方45°，五指张开手心向前。滑步时前跨后蹬，重心不要起伏，双脚距离保持肩宽，滑步到障碍物转换方向时，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续滑步。
(3)全场一圈为一组，练习 3~5 组。





3、全场1V1(消极防守)防守脚步练习：
(1)学员按水平分成两两一组从底角出发。
(2)进攻学员运球依次过Z字型障碍路线，防守学员与进攻学员保持半臂距离(面向进攻学员，背对篮筐)用横滑步跟防。运球至障碍物变向时防守学员保持低重心，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防直至上篮，
(3)上篮后防守学员抢篮板球，落位对侧底角队尾(攻防状态转换)。
(4)全场一圈为一组，练习3~5组。

比赛部分 ：25分钟

L1

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

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握防守脚步课下可以多多练习，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

L2

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

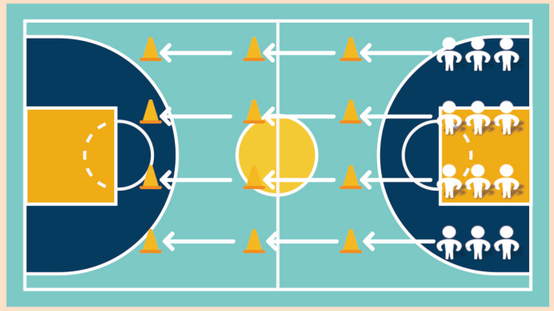
1.全场z字运球变向+上篮
2.全场1v1(消极防守)防守脚步练习

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：
·全场z字运球变向+上篮
·全场1v1(消极防守)防守脚步练习
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

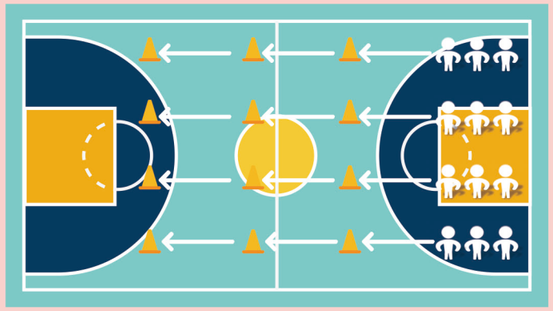
1、复习原地体前变向运球
三威胁持球目视前方，在体前做变向运球球的落点在身体中心线处,掌心控制球的方向,拍球高度在膝关节位置。
2、行进间单手高、低运球(左、右手，“—”字障碍物)
学员排成一排，持球做三威胁，教练吹哨直线高运球，到第二个标志桶换到低运球，到第三个标志桶做高运球。
3、行进间单手v字运球(左、右手，“—”字障碍物)
学员排成一排，持球做三威胁，教练吹哨直线高运球，到第二个标志桶处做v字运球加速，到第三个标志桶处做v字运球加速。

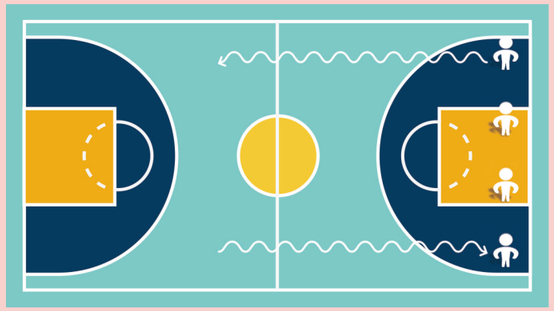


基本部分 ：15分钟

L2

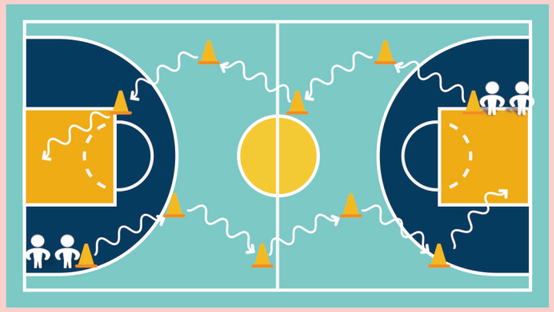
1、行进间双手高、低运球：
学员排成一排，持球双球做三威胁，教练吹哨直线行进间双手高运球，到第二个标志桶换到低运球，到第三个标志桶做高运球。





2、行进间双手交替运球：
学员排成一排，持球双球做三威胁，教练吹哨直线行进间双手交替运球，学员运球时目视前方，控制好控球节奏。

3、行进体前变向运球：
学员排成一列，持球做三威胁，教练按z字摆放标志桶，教练吹哨学员加速运球至下一个标志桶做急停，停稳后变向到下一标志桶，以此类推。

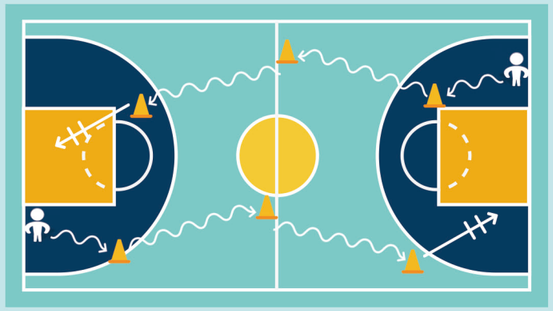


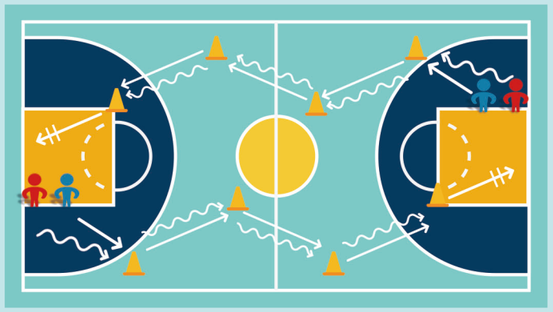
游戏 ：10分钟

躲避球:
学员分别排好1、2、3、4、5、6序号。教练持球，教练比如喊2，2号队员接球，其它学员快跑，2号接到球喊停，其它学员不动，2号学员用地滚球的方式砸较近队员的脚上，砸到的学员做小惩罚。

重点部分 ：25分钟

全场z字运球变向+上篮：
学员排成一列，持球做三威胁，教练按z字摆放标志桶，教练吹哨学员蓝色标加速运球至下一个标志桶做急停,停稳后变向到下一标志桶,以此类推，到最后一个标志桶做变向上篮。





全场1v1(消极防守)防守脚步练习：
(1)学员按水平分成两两一组从底角出发。
(2)进攻学员分别通过体前变向运球依次过Z字型障碍路线，防守学员与进攻学员保持半臂距离(面向进攻学员，背对篮)用横滑步跟防运球至障碍物变向时防守学员保持低重心，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防。
(3)防守时要求消极防守，适当给予压力，当进攻学员运球到底线时落位对侧底角队尾(攻防状态转换)。
(4)全场一圈为一组，每种形式各两组:

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。
赛后讲一下优点和不足
比赛：2v2 或 3v3

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经掌握多种基本运球，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~

Lesson3

Do Your Best ▸▸▸

1.原地双手不同节奏高低运球
2.行进间Z字运球衔接一步急停投篮

准备部分 ：10分钟

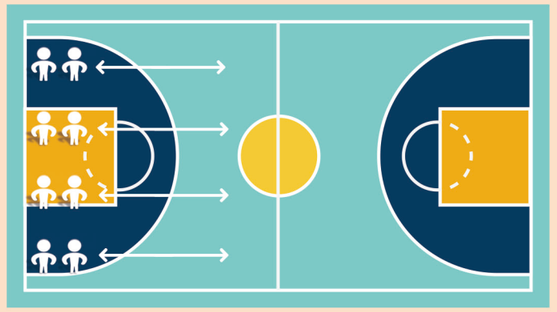
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容：
·原地双手不同节奏高低运球
·行进间Z字运球衔接一步急停投篮
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

复习行进间双手高，低运球：
组织教法
站在底线，分两排，第一排同学拿两个球，做双手运球到中场线做回来，每人5组运球时要抬头，不能低头看球，腰背挺直，按照教练要求完成

行进间双手交替运球：
行进间双手不同节奏运球,学员站成两排。从底线做到中场线在做回来，每人3组

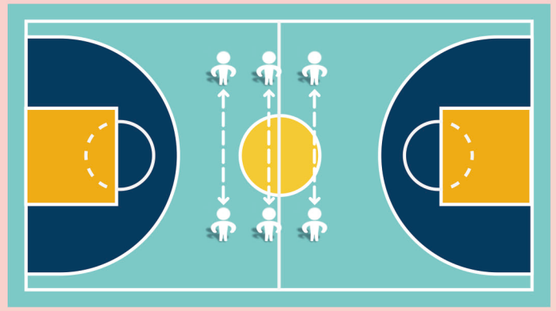
行进间体前变向运球：
行进间连续体前变向运球,学员站成两排。从底线做到中场线在做回来第一排做完第二排出发，每人3组

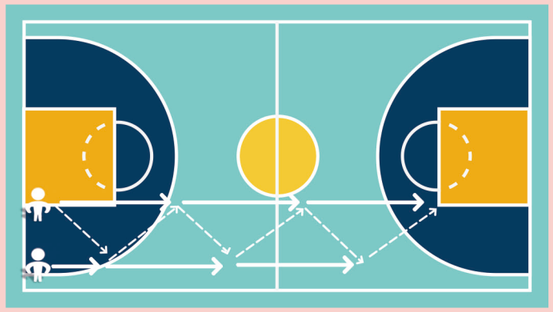


基本部分 ：15分钟

L3

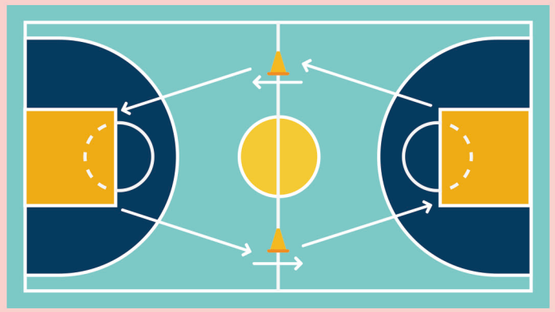
双手胸前传接球：
接球:两臂前伸迎球，手指自然分开，两拇指成八字行，两手呈半球形，当手触球后，两臂后引缓冲，持球在胸前。
双手胸前传球:双手持球于胸前，两臂不要外张，手指自然分开，握在球的两侧偏后，两腿曲膝前后左右开立。传球时，两腿蹬地重心前移两臂前伸，手段向上翻转，利用拇指下压，中、食指拨球将球传出。
练习方法:两个学员一组面对面站立，一侧拿球，听教练哨声，一声哨传一次球，待熟练后可一声哨声传多次球。注:20次1组，共五组。





两人行进间滑步胸前传接球：
所有学员分成两组，(A组，B组)A组第一个学员站在罚篮线和底线交点，B组第一个学员站在底线和边线交点，A组持球，学员脚尖朝向队友，上半身两人相对，A组先传球在滑步，B组接球后向前滑步，将球回传，一直向前到中场线，在从对侧场地做回来要求滑步时跑直线，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

行进间低手上篮：
一二一二报数分成两排。第一排去对侧底线排队全场上篮要规定运球次数，一定要练熟，动作流畅、舒展。要求命中率在80%以上
每人10组。



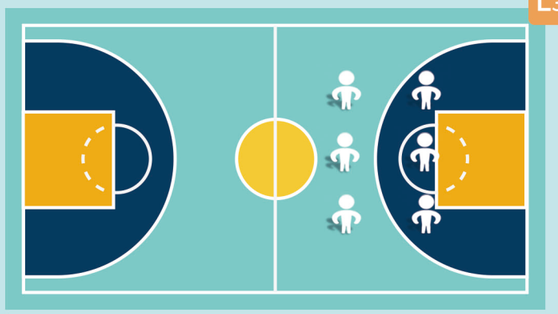
游戏 ：10分钟

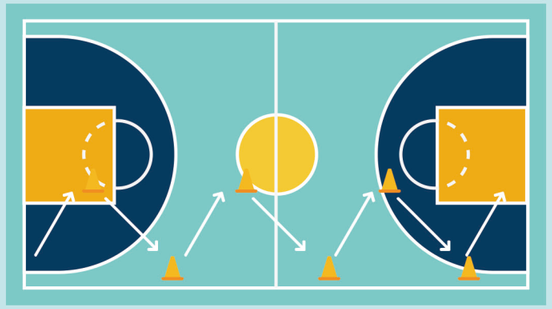
运输接力:
所有学员分两组，每组两颗球，底线出发，对面三分线内放障碍物，学员需要双手运球同时把障碍物运到自己的阵营，可以用脚踢，运的多的获胜，输的一方10个蹲起。

重点部分 ：25分钟

L3

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





行进间Z字运球衔接一步急停投篮：
1.同学们分两组站在对角底线。
2.运球一步急停：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停。
3.动作要领：双脚同时跳停，将球拿稳。
4.易错点：一步急停时双脚不是同时落地；急停时球没拿稳。
5.运球两步急停投篮：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住。

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
赛前(按照年龄，身高，技术）分组
赛前礼仪（相互学习）
球权（跳球，猜拳）
不要走不为例，不能二次运球，注意打手犯规
比赛：全场3v3　4v4

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了行进间Z字运球一步急停衔接投篮的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，行进间Z字运球一步急停衔接投篮不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~，教练再见，妈妈辛苦了！

L3

Lesson4

Do Your Best ▸▸▸

1.双手胸前传接球练习
2.运球两步急停衔接投篮
3.顺步、交叉步练习
4.接球后顺步、交叉步突破后一步急停投篮

准备部分 ：10分钟

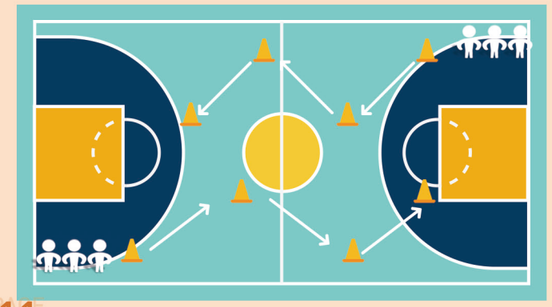
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不能说话和拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·双手胸前传接球练习
·运球两步急停衔接投篮
·顺步、交叉步练习
·接球后顺步、交叉步突破后一步急停投篮）

热身环节：跑7圈走1圈

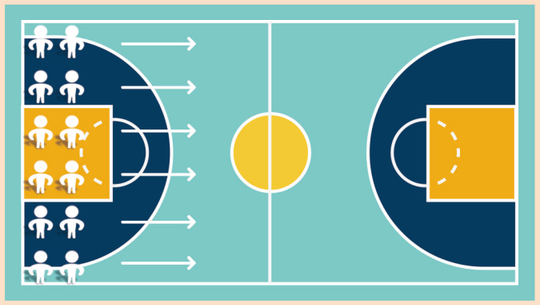
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

习行进间双手Z字高、低运球：
（1）学员均分成两组，站在两组锥桶的起点。
（2）双手运球至椎桶由低运球变成高运球，到下一个椎桶由高运球再变成低运球，以此类推
（3）全场一圈为一组，练习3组。



复习直线加速一步急停：
每5-6人一排，听到哨声后开始加速运球，再吹哨做一步急停三威胁。每人3-5组。

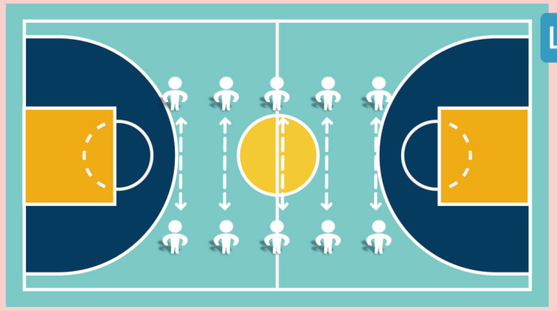


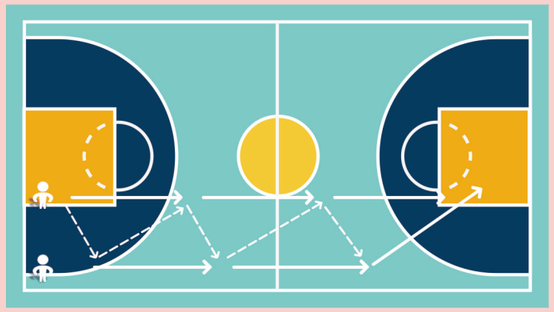
L4

基本部分 ：15分钟

胸前击地传接球：
两人一组，面对面站立，双脚打开，上步后双手从胸前将球推出，击球点在自己与队友三分之二距离的地方。注：发力点在斜前方，而不是向下发力。30次1组，3组。

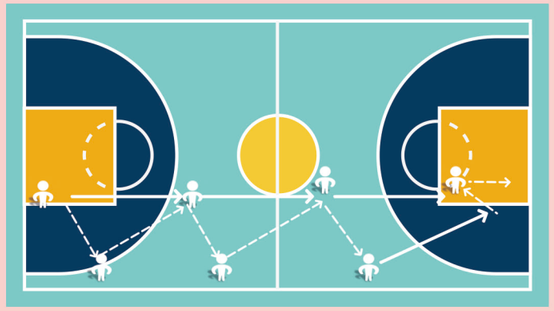
:运球方向　:学员　:障碍物　←:传球方向





两人行进间滑步击地传接球：
所有学员分成两组，（A组，B组）A组第一个学员站在罚篮线和底线交点，B组第一个学员站在底线和边线交点，A组持球，学员脚尖朝向队友，上半身两人相对，A组先击地传球在滑步，B组接球后向前滑步，将球击地回传，一直向前到中场线，在从对侧场地做回来要求滑步时跑直线，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。
8组

行进间双手击地传球最后一次接球后顺步交叉步突破后一步急停传球给队友投篮：
所有队员分成两组，内侧发起进攻，五次传球后外侧发起顺步或交叉步突破分球给队友投篮完成终结。每组10次。



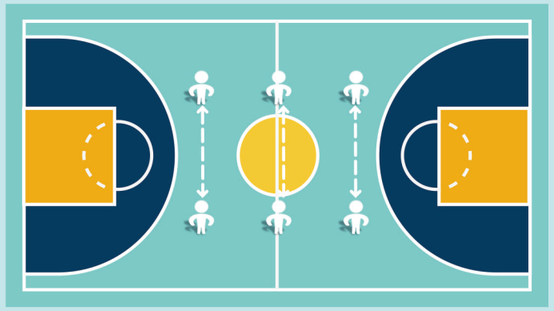
游戏 ：5分钟

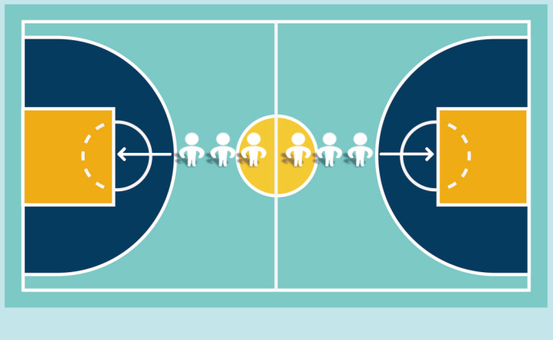
运输接力：
所有学员分成两组，每组两颗球，底线出发，对面三分线内放障碍物，学员需要双手运球的同时想办法把障碍物运送到自己的队伍中，运输过程中丢球的队员需要做3个蹲起方可继续搬运。运障碍物多的一方获胜，输的一方10个蹲起。（放小盘子在头上）

重点部分 >>>>>> : 25分钟

L4

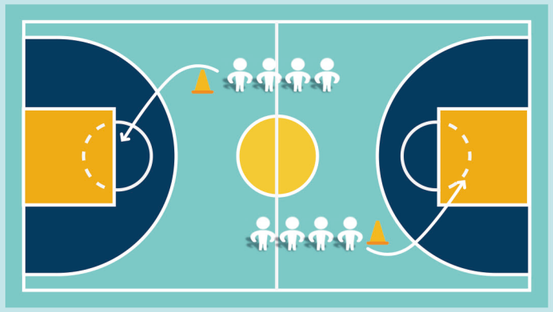
双手胸前传接球：
·接球：两臂前伸迎球，手指自然分开，两拇指成八字行，两手呈半球形。当手触球后，两臂后引缓冲，持球在胸前。
双手胸前传球:双手持球于胸前，两臂不要外张，手指自然分开，握在球的两侧偏后，两腿曲膝前后左右开立。传球时，两腿蹬地重心前移，两臂前伸，手腕向上翻转，利用拇指下压，中、食指拨球将球传出。
·练习方法：两个学员一组面对面站立，一侧拿球，听教练哨声，一声哨传一次球，待熟练后可一声哨声传多次球。注：20次1组，共五组。

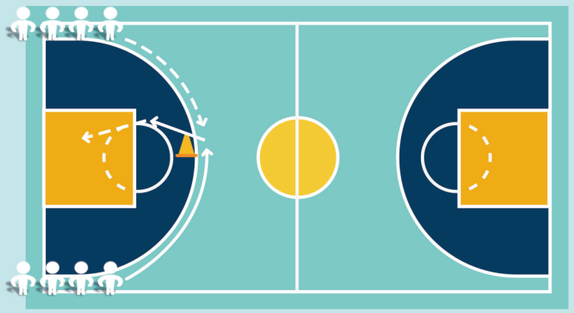




运球两步急停衔接投篮：
所有学员分成两组，三分线出发，加速运球到罚篮线做两步急停衔接投篮终结。8组。

顺步交叉步练习：
所有学员分成两组，抛球一步急停后顺步或交叉步突破上篮或投篮。





运球两步急停衔接投篮：
所有学员分成两组，三分线出发，加速运球到罚篮线做两步急停衔接投篮终结。8组。

比赛部分 >>>>>> : 25分钟

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

L4

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

喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

1.两步急停投篮、原地胯下运球、顺步交叉步脚步
2.单手肩上投篮、两侧45° 打板投篮、篮下五点投篮
3.运球急停急起、行进间上篮分解练习、行进间上篮

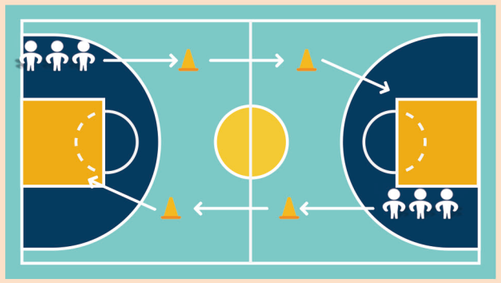
L5

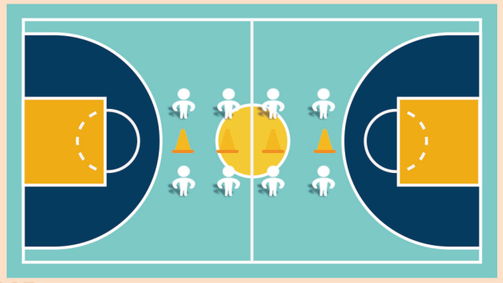
准备部分 >>>>>> ：10分钟 .....

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。
·两步急停投篮、原地胯下运球、顺步交叉步脚步
·单手肩上投篮、两侧45°打板投篮、篮下五点投篮
·运球急停急起、行进间上篮分解练习、行进间上篮
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> ：10分钟 .....

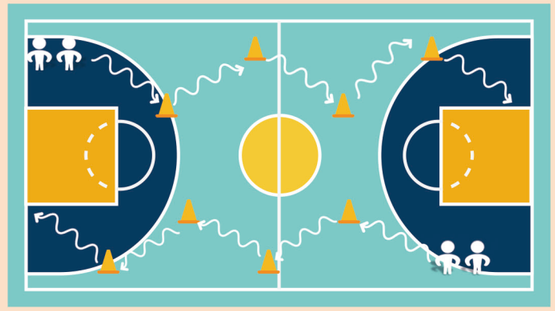
复习两步急停投篮：
·学员分为两组
·每到障碍物时做两步急停投篮动作，经过最后一个障碍物时加速到自己能投篮的位置两步急停投篮，每人投进10次结束





复习原地胯下运球
学员分为两组在锥桶两侧 做原地胯下运球
做5组每组 30次。

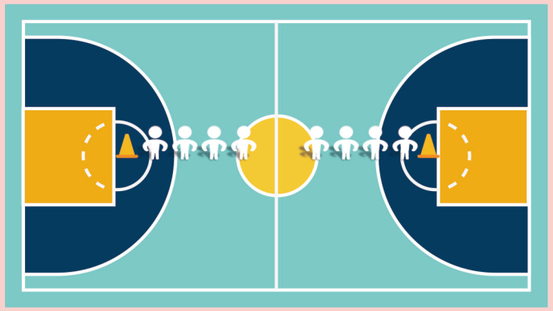
复习顺步、交叉步脚步：
1.同学们分两组站在对角底线。
2.顺步：加速运球至障碍物做一步急停，突破时（以右侧突破为例）右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出。
3.交叉步：加速跑至障碍物做一步急停，突破时（以右侧突破为例）右脚向左前方跨出一步，向左转体探肩，重心前移，右脚前脚掌迅速蹬地，向左前方跨出。
4.动作要领：蹬跨时要迅速发力，第二次加速蹬地要迅速。（每人4-6组）

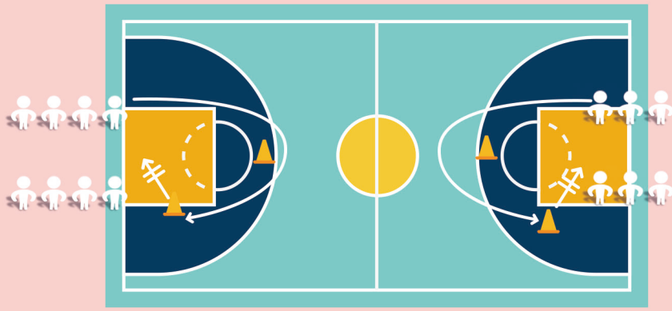


L5

基本部分 >>>>>> ：15分钟 .....

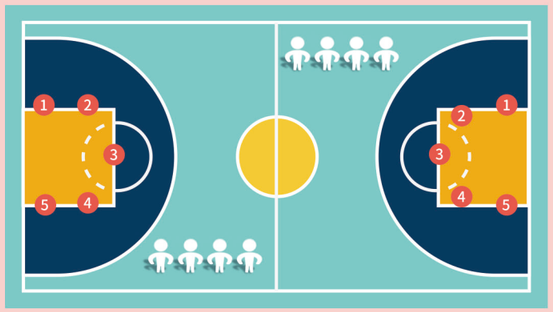
单手肩上投篮：
学员分两组站两侧篮筐，三威胁姿势持球 投篮时顶肘、压腕、拨指完成投篮动作，每名学员直到可以连贯做出投篮动作为止。





两侧45°打板投篮：
学员分4组分别站到底线两侧，除第一名学员不拿球其他队员拿球，加速跑绕障碍物，到篮筐45°接球一步急停打板投篮。

篮下五点投篮：
篮下分别标记5个标志碟或5个锥桶，学员从1-5依次投篮结束后到另一队排队。



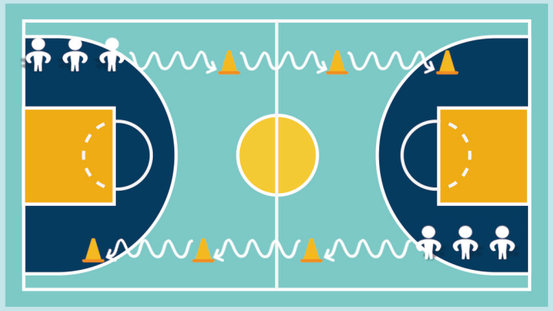
游戏 ：5分钟

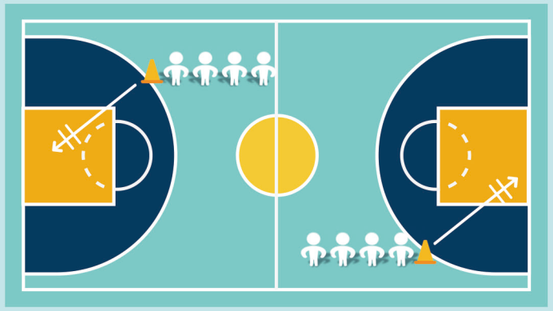
抢球投篮：
首先学员分成两队，两两一组，站在锥桶后，教练员讲好游戏规则后，教练将球滚出去，两人去抢球，抢到球后拍球去篮下，防守人只防不抢，只有投篮不进可以抢，最后谁先进球谁获胜，失败的学员惩罚5个俯卧撑。

L5

重点部分 ：25分钟

运球急停急起：
1.同学们分两组站在对角底线。
2.急停急起：右手为例，运球至第一个障碍物，降低重心，左脚在前右脚在后，球落在右脚脚尖附近，左手向前抬起保护球，目视前方，大力运球两次加速至下一障碍物。（每人左右手各三组）





行进间上篮分解练习：
1.学员在标志物位置左脚在前、右脚在后弓步开立。
2.右手运球一次合球，右脚迈第一步，左脚迈第二步，然后右腿单脚提膝跳打板投篮。
3.遵循一大二小三高跳的规律。
上篮后抢篮板球运球至队尾排队。（6-8组）

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场3V3或4V4
5赛后讲一下优点和不足

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原地胸前传球、两人行进间滑步传接球、传接球投篮。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~

L6

Lesson6 Do Your Best ▶▶▶

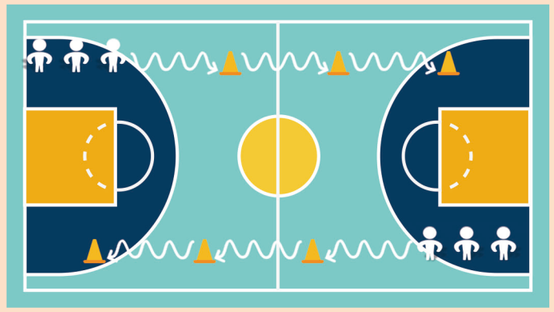
1、原地胸前传接球
2、两人行进间滑步传接球
3、传接球投篮

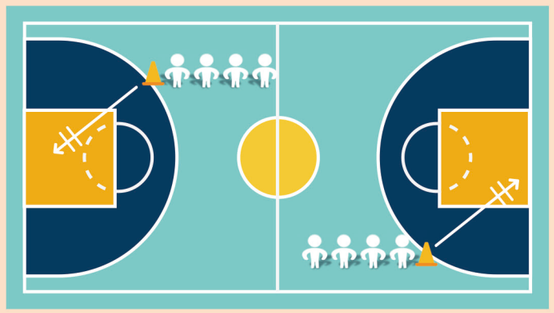
准备部分 ：15分钟

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。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·原地胸前传接球
·两人行进间滑步传接球
·传接球投篮
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

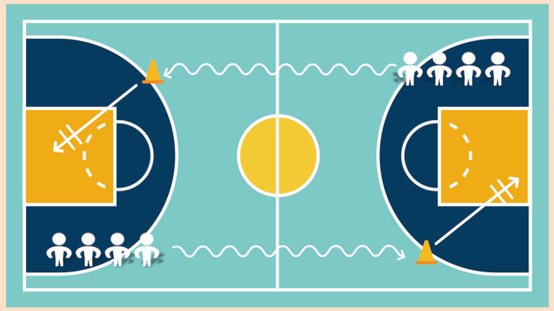
复习运球急停急起：
1.同学们分两组站在对角底线。
急停急起：右手为例，运球至第一个障碍物，降低重心，左脚在前右脚在后，球落在右脚脚尖附近，左手向前抬起保护球，目视前方，大力运球两次加速至下一障碍物。（每人左右手各三组）





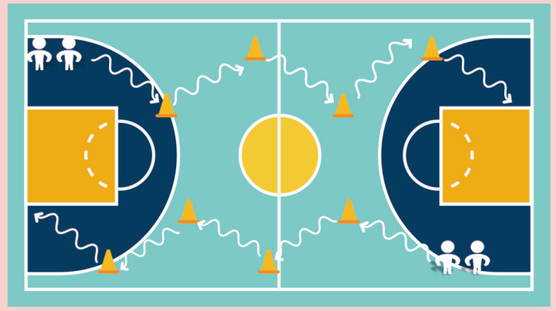
行进间上篮分解练习：
（1）学员在标志物位置左脚在前、右脚在后弓步开立。
（2）右手运球一次合球，右脚迈第一步，左脚迈第二步，然后右腿单脚提膝跳打板投篮。
（3）遵循一大二小三高跳的规律。
（4）上篮后抢篮板球运球至队尾排队。（6-8组）

行进间上篮：
学员分成两组，分别在障碍物后面排队，抛球三威胁基本姿势，运球加速至第二个锥桶急停合球三步上篮。
要求：运球时注意抬头观察，加速时充分蹬地发力，三步上篮脚步交代清晰。（6-8组）

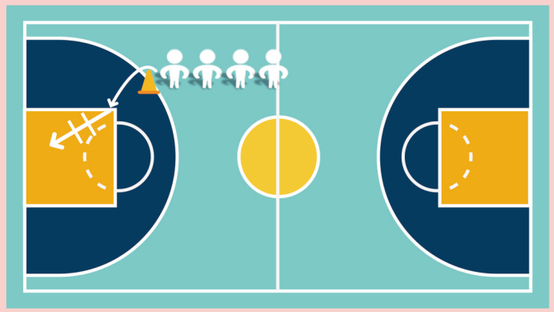


基本部分 ：15分钟

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



:学员 :障碍物 :学员移动方向



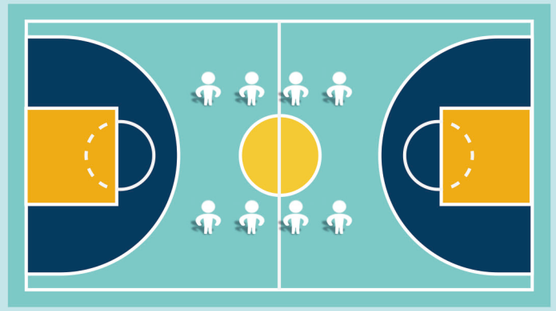
顺步交叉步突破衔接急停投篮、行进间上篮
教学教法
学员在45°三分排队，做自抛球一步急停，衔接顺步（交叉步）突破，急停投篮（行进间上篮）
在顺步时不能走步，下球要迅速，急停时重心稳定，投篮手型不变。上篮时注意别走步。（每人4-6组）

游戏 ：10分钟

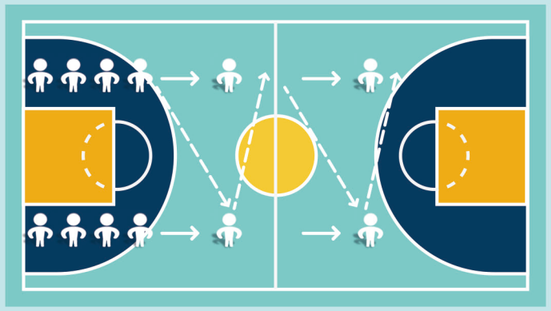
击鼓传花：
开始时坐在地上围成圆圈，学员手持篮球进行击地传球，追逐者按照相同的方向运球进行追击，被抓到者进行蹲起惩罚。

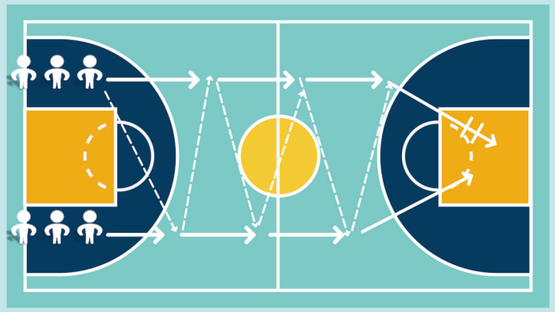
重点部分 ：25分钟

原地胸前传球
接球：面对来球，两臂自然伸出迎球，手指自然分开，两拇指成八字形，朝着来球的方向。手指接触球的同时，两臂要随球缓冲，将球后引至胸前。
传球：传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻车专，同时拇指用力下压，食中指用力弹拨，将球传出。（传接球二十次为一组，3-5组）



两人行进间滑步传接球：
要求学员按图所示两人一组完成行进间传接球练习。
行进间双手击地传球技术规则
(1)拇指呈八字，自然垂肘于体侧，置球于胸前。
(2)用抖腕、手指弹拨发力，球向后旋转，由指尖传出。
(3)上、下肢及全身动作协调配合。
(4)行进间传球时不要走步违例，三步内将球传出。
接球技术规则
(1)手指张开成勺形，对准来球方向，伸臂迎球。
(2)指端接触球后，顺势后引，用手指、手腕控制好球。(6-8组)





传接球投篮：
组织教法：两人一组从底线出发，传接球到对侧篮筐，接球投篮的学员做一步急停，接到球之后衔接投篮，另一个同学抢篮板。一步急停熟练之后练习两步急停投篮。在传球时要传出提前量。侧身跑。（每人3-5组）

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场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原地胸前传球、两人行进间滑步传接球、传接球投篮。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~

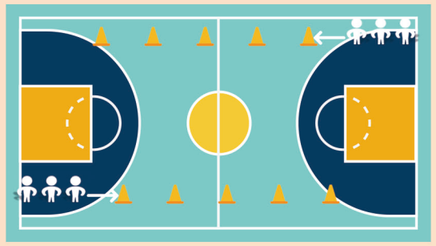
Lesson7 Do Your Best ▶▶▶
1、运球行进间上篮(影子防守、消极)
2、全场“Z”字体前变向运球(影子防守、消极)
3、全场“Z”字背后运球(影子防守、消极)

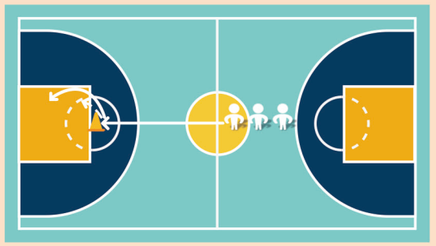
准备部分 ：10分钟

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。
·运球行进间上篮(影子防守、消极)
·全场“Z”字体前变向运球(影子防守、消极)
·全场“Z”字背后运球(影子防守、消极)
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　第四节：碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

复习顺步、交叉步脚步练习
顺步：突破时（以右侧突破为例）右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出。
交叉步：突破时（以右侧突破为例）右脚向左前方跨出一步，向左转体探肩，重心前移，左手运球，右脚前脚掌迅速蹬地，向左前方跨出。组别3-5组



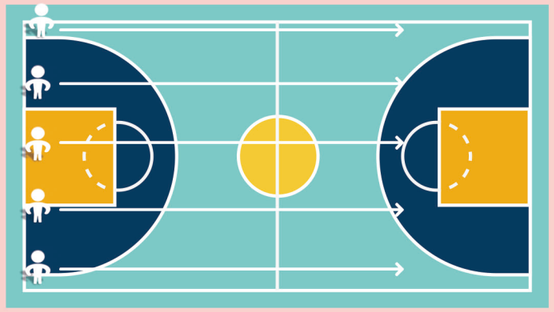


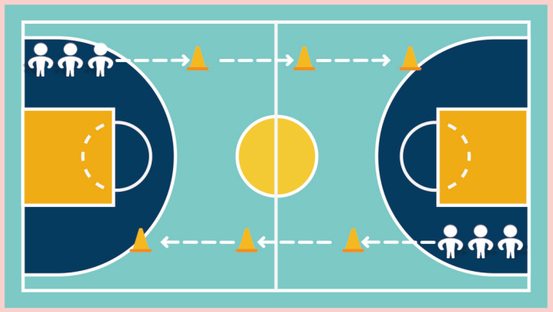
顺步、交叉步突破衔接急停投篮、行进间上篮
所有学员在罚篮线排队站好，在罚球线位置摆放一个锥桶，持球学员做顺步突破的时候同手同脚，先拍球，然后在迈拍球手同侧的脚跨过锥桶，注意迈步时要减低重心，加速向前拍球，做一、两步急停投篮和行进间上篮。交叉步突破以右手为例，右手拍球的同时，左脚向锥桶右侧斜跨一步迈出，右脚跟上做一、两步急停投篮和行进间上篮。组别3-5组

基本部分 ：15分钟

行进间双手高、低运球
在底线排队站好双手持球，呈弓箭步的姿势前进，高运球球的高度超过膝盖但是不能超过肩膀，大臂带动小臂发力，低运球球的高度不能高于膝盖，小臂带动手指手腕快速运球。组别5组

行进间双手交替运球
在底线站好双手持球，呈弓箭步姿势前进，左右手不能平齐拍球，要一高一低拍球向前走，来回转换高低运球。组别5组





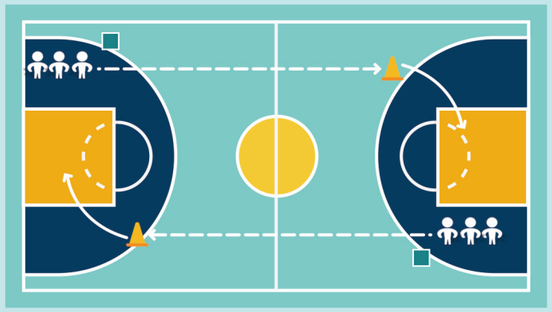
行进间体前变向运球
在底线站好，单手持球，向前走当遇到锥桶的时候去做体前变向换手，在做变向的时候注意要降低重心然后转动身体。组别5组

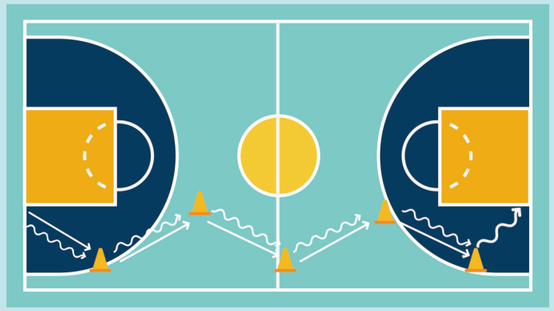
游戏 ：10分钟

投篮得分：
分两组，每组一球，设置摆放不同物体为不同分值，投进可获得相应分值，在规定时间内，分值多的胜。

重点部分 ：25分钟

运球行进间上篮（影子防守、消极）：
学员在底线分成两组，一个人拍球向前跑，另一个人在他旁边做防守滑步，当到达锥桶位置的时候急停合球三步上篮。
要求：运球时注意抬头观察，加速时充分蹬地发力，三步上篮脚步交代清晰。组别3组





全场“Z”字体前变向运球（影子防守、消极）：
场上摆放Z 字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置，做体前变向，面对的防守人做防守滑步，两人保持一步距离。防守人要跟随进攻人，进攻人去哪防守人就要跟住。组别：3组

全场“Z”字背后运球（影子防守、消极）：
场上摆放Z 字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置，做背后变向运球，面对的防守人做防守滑步，两人保持一步距离。防守人要跟随进攻人，进攻人去哪防守人就要跟住。组别：3组

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场3V3，4V4
5不要走不为例，不能二次运球，注意打手犯规

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

1、投篮假动作练习
2、投篮假动作衔接顺步、交叉步突破(全场Z字)
3、无球接应衔接顺步、交叉步突破

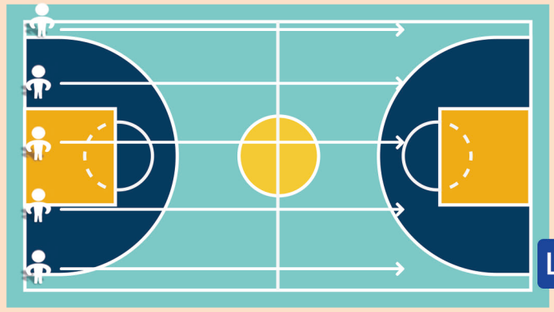
准备部分 ：10分钟

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。
·投篮假动作练习
·投篮假动作衔接顺步、交叉步突破(全场Z字)
·无球接应衔接顺步、交叉步突破

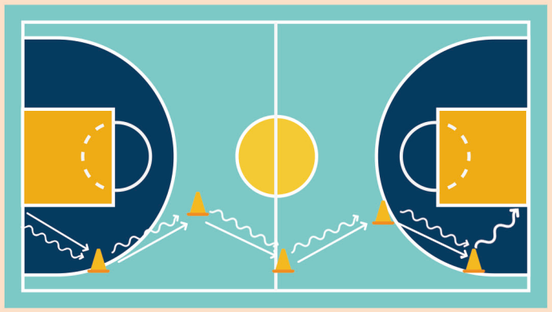
热身环节： 跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

行进间双手高、低运球：
在底线排队站好双手持球，呈弓箭步的姿势前进，高运球球的高度超过膝盖但是不能超过肩膀，大臂带动小臂发力，低运球球的高度不能高于膝盖，小臂带动手指手腕快速运球。组别5组



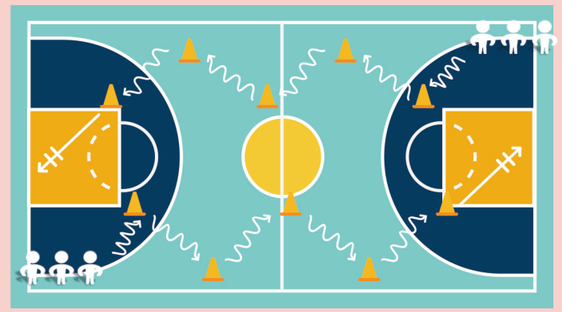
L8



全场“Z”字背后运球（影子防守、消极）：
场上摆放Z 字型障碍物。两人一组面对面站在底线排队。一个人进攻一个人防守。进攻人右手出发运球到锥桶位置，做背后变向运球，面对的防守人做防守滑步，两人保持一步距离。防守人要跟随进攻人，进攻人去哪防守人就要跟住。组别：3组

基本部分 ：15分钟

行进间急停急启运球　（Z字障碍）
行进间急停后退加速　（Z字障碍）
行进间急停后退变向加速　（Z字障碍）



游戏 ：10分钟

抽刀断水水更流:
所有人手拉手围成一圈，两手中间拿一个小碟子，选一个人在外圈，选择淘汰，挡圈外的人把碟子拿走时，两个被拿走碟子的人要根据自己的位置向圈的左右侧跑，谁先和淘汰的人同时拿上了碟子谁进圈，没进圈的在圈外变成淘汰人。

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
喊口号：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了全场“Z”字背后运球（影子防守、消极）的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，不是太熟练的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

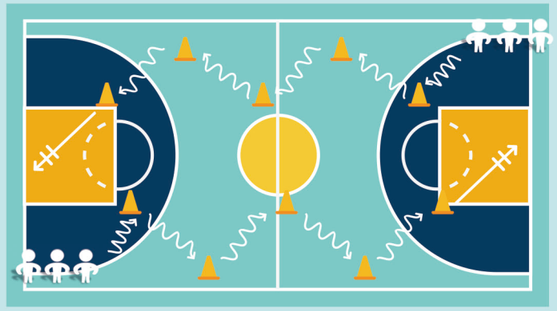
L8

喊口号：
3.2.1~one two three best~

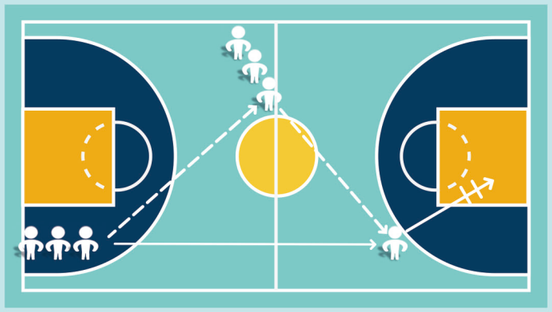
重点部分 ：25分钟

投篮假动作练习：
教学教法：要求学员眼睛正式篮筐，重心压低，双手以投篮姿势举球超过头部，每人连续练习30次。

投篮假动作衔接顺步、交叉步突破（全场Z字）：
教学教法：面向每一个标志桶后去做投篮假动作，假动作之后直接衔接顺步、交叉步突破（顺步两组、交叉步两组）



←:传球方向 :学员 :障碍物 :上篮



无球接应衔接顺步、交叉步突破：
教学教法：两人一组，一人持球传球后向标志桶位置跑动，接传球后完成顺步、交叉步突破后上篮。（顺步三组、交叉步三组）

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
1赛前(按照年龄，身高，技术）分组
2赛前礼仪（相互学习）
3球权（跳球，猜拳）
4比赛：全场3V3，4V4
5不要走不为例，不能二次运球，注意打手犯规

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了全场“Z”字背后运球（影子防守、消极）的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，不是太熟练的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson9

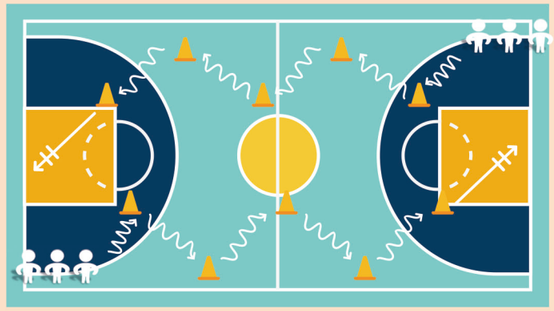
Do Your Best ▶▶▶
1、全场Z字滑步
2、原地后转身运球练习
3、全场Z字后转身运球衔接行进间低手上篮

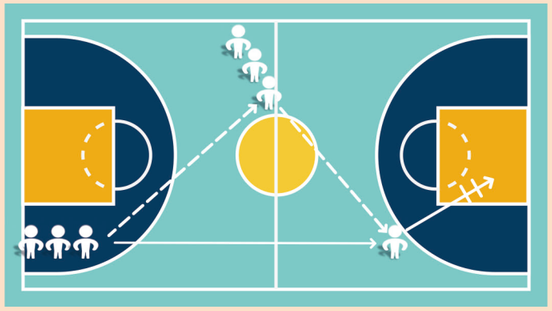
准备部分 ：10分钟

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。
·全场Z字滑步
·原地后转身运球练习
·全场Z字后转身运球衔接行进间低手上篮
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：
第一节：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

投篮假动作练习：
教学教法：要求学员眼睛正式篮筐，重心压低，双手以投篮姿势举球超过头部，每人连续练习30次。
投篮假动作衔接顺步、交叉步突破（全场Z字）：
教学教法：面向每一个标志桶后去做投篮假动作，假动作之后直接衔接顺步、交叉步突破（顺步两组、交叉步两组）

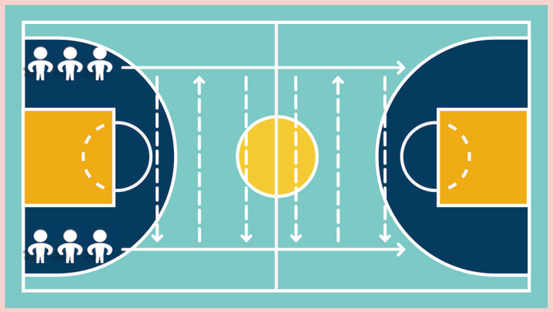


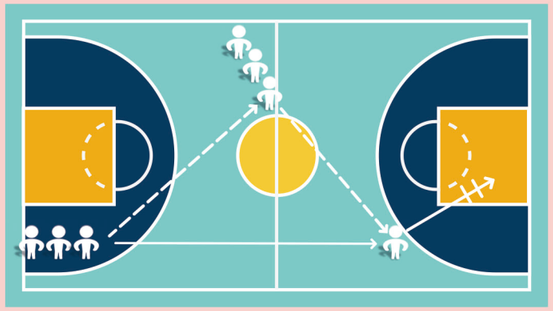


无球接应衔接顺步、交叉步突破：
教学教法：两人一组，一人持球传球后向标志桶位置跑动，接传球后完成顺步、交叉步突破后上篮。（顺步三组、交叉步三组）

基本部部分 >>>>>> : 15分钟

双手胸前传接球:
教学教法：两人一组，完成双手胸前传接球练习，20次一组，完成3组
两人行进间滑步胸前传接球:
教学教法：两人一组，滑步完成练习，要求传球到接球人胸前，要有提前量，脚下不要停，持续滑步，接球后立刻传出。（五次传球到达底线）





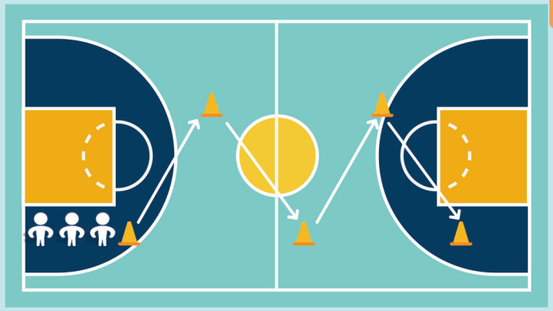
行进间低手上篮:
教学教法：所有人底线排队去完成行进间低手上篮，上完一个框之后拿下篮板球在往回做，要求步子迈对，上篮时手臂伸直将球送上去完成上篮。（每人三个来回）
跑动接球运球急停投篮:
教学教法：两人一组，一人无球跑动，接到传球人传球后运一次球完成急停投篮。（每人两组）

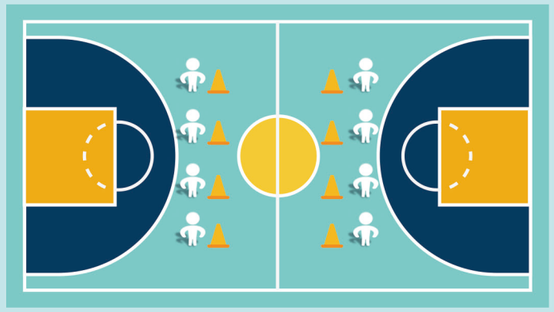
游戏 >>>>>> : 10分钟

攻城池：
将学员分成两组，分别站对角，每组前等距放10个标志碟至对方篮下，运球至对方篮下投篮，每进一球，带走离出发点最近的一个碟，先进10球获胜，败组一个蹲起。

重点部分 >>>>>> : 25分钟

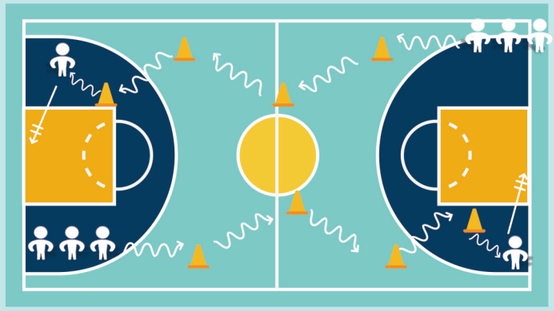
全场Z 字滑步
教学教法：学员分两组进行全场Z字形防守滑步练习，身体要背向防守篮筐进行防守，摸到标志桶后向身后做一个跨步对向下一个标志桶继续滑步。要求：滑步重心降低，挺胸抬头往前看，双手打开，滑步前脚跨后脚蹬地跟过来。（每人一个来回为一组，每人三组）





原地后转身运球练习
教学教法：教练吹哨后学员持球以左脚为轴，向右后方转身90度，持续练习2分钟后结合到运球，教练吹哨开始运球，在吹哨运球向右后方转身90度，在吹哨归位，持续练习5分钟。
注：向右后方做转身运球时右手运球，以左脚为轴；向左后方做转身运球时左手运球，以右脚为轴。

全场Z字后转身运球衔接行进间低手上篮
教学教法：教练吹哨后学员右手运球出发，面向标志桶后做后转身运球依次过掉标志桶，到最后一个标志桶后转身运球后完成低手上篮，上完篮后自己抢篮板球去对侧排队。
注：向左侧突破时，左脚为轴，右手运球屈髋屈膝向右后方转身；向右侧突破时，右脚为轴，左手运球屈髋屈膝向左后方转身。



比赛部分 >>>>>> ：25分钟

规则讲解：
赛前礼仪：向对方学习，双方球员相互握手致意。
要求：讲究团队配合，多传球，不要出现二次运球违例，走步违例。
比赛：全场2v2，3v3

结束部分 >>>>>> ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握行进间后转身运球衔接低手上篮的练习了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson10 Do Your Best ▶▶▶

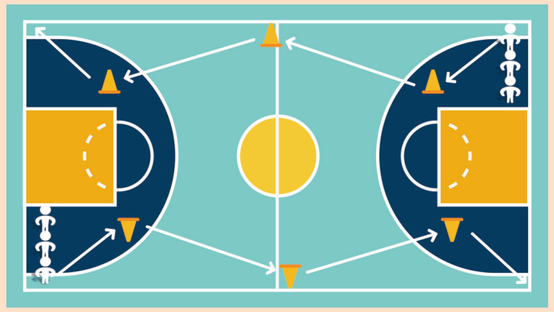
1、切入接球投篮练习
2、自抛球接球行进间上篮
3、切入接球行进间上篮

准备部分 >>>>>> ：10分钟

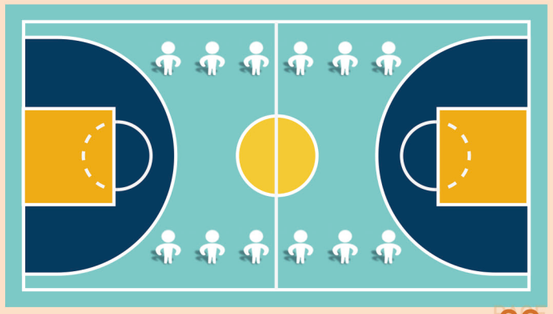
课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·切入接球投篮练习
·自抛球接球行进间上篮
·切入接球行进间上篮
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈
动态：
第一节：高抬腿　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　第四节：碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分 >>>>>> ：10分钟

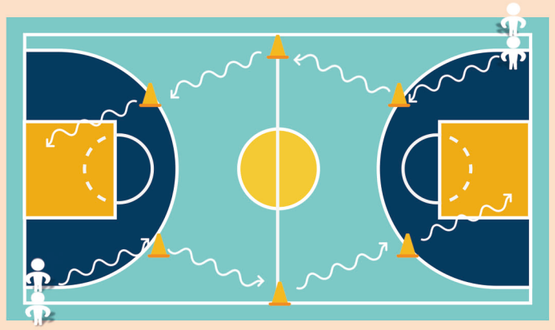
全场z字滑步
1.同学们分两组站在对角底线。
2.按照标志碟的位置向前做防守滑步。
3.动作要点：速度快，降重心，身体保持平稳。
易犯错误：易出现明显的腾空现象，身体重心未落在两腿之间影响衔接下一个动作。 先慢速体会动作，保持动作重心。



原地后转身运球练习
1. 用标志碟将12人分两列散开，两两相对。
2. 后转身：左脚向前跨出一步为中枢脚，然后右脚用力蹬地后撤，顺势做后转身动作。在转身的同时，右手按拍球的右前方，将球拉引至身体的侧后方落地，转身后换用左手推拍球。转身前按拍球要有力并在球反弹上升过程中拉球，重心平稳。
易错点：1、翻腕(二次运球)2、重心过高或是起伏过大3、走步。



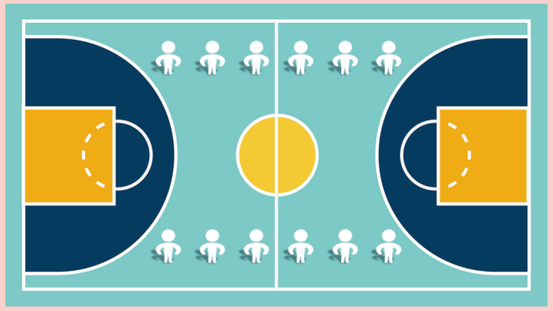
原地单手肩上传球（三人或多人接力，高频率）
1.同学们分两组站在对角底线。
2.左手开始运球至障碍物处做后转身变向。
3.最后一个障碍物后右手低手上篮。



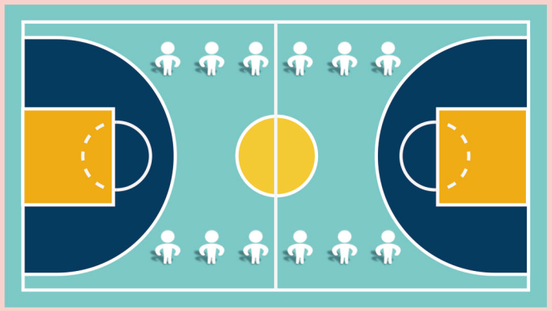
L10

基本部分 >>>>>> ：15分钟

胸前击地传接球
原地胸前传接球:
1.用标志碟将12人分两列散开，两两相对。
2.接球手应手掌朝向接球方向，大拇指呈八字，其余四指向上，双手距离稍近，双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧，大拇指在球的后方形成八字，手臂微屈位于胸前，两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直，手掌外翻，拇指向下，食指指向传球人方向。



原地击地传接球:
1. 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。



两人行进间滑步击地传接球:
1.同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2.击地传球：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。边传球边侧滑步滑向对面底线。

行进间双手击地传球最后一次接球后顺步交叉步突破后一步急停后传给队友投篮:
1.同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
2.击地传球：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。边传球边侧滑步滑向对面三分线处，左侧队员停下准备接球，右侧队员顺（交叉）步突破后传给队友，左侧队员接球投篮。

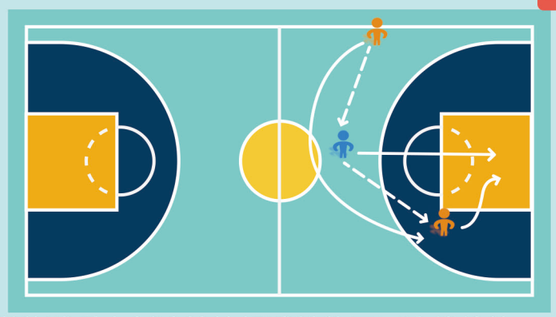
游戏 >>>>>> ：10分钟

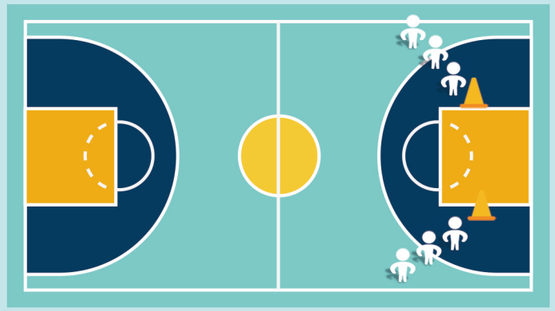
吃鸡:
场地：利用半个篮球场。
方法：每人一颗球，单手运球至半场内任何一个地方均可，利用另一只手将他人的球打出半场外即可淘汰对方，当人数剩下6人时，缩小活动范围至禁区内，最终留下者获胜。被淘汰者要在场边帮助教练监督。

重点部分 >>>>>> ：25分钟

L10

切入接球投篮练习，切入接球行进间上篮练习：
1.选一名同学（图中蓝色色同学）站到三分线弧顶的位置，其余同学（图中橙色同学）都站在边线外，只有第一位同学拿球
2.橙色同学将球传给蓝色同学，蓝色同学双手将球举过头顶面向篮筐站立，观察橙色同学跑动位置，橙色同学发球后快速从蓝色同学身后绕过并跑向篮筐，此时蓝色同学头上传球至橙色同学身前，由橙色同学接球并完成（投篮）上篮，蓝色同学传球后立刻冲抢篮板球并传回至边线处第一名同学。完成上篮的同学直接来到弧顶处作为下一名蓝色同学，抢篮板的同学回到边线处排队。





自抛球接球行进间上篮：
1. 同学们分两组站在两个障碍物旁排队。
2. 双手将球向前抛出，双手接球后上篮。左右两侧交替进行。

比赛部分 >>>>>> ：25分钟

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

L11

Do Your Best ▶▶▶

Lesson 11

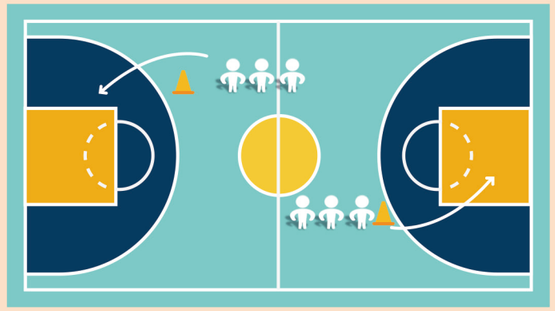
1、侧身跑接球上篮
2、三线快攻练习
3、半场2打1

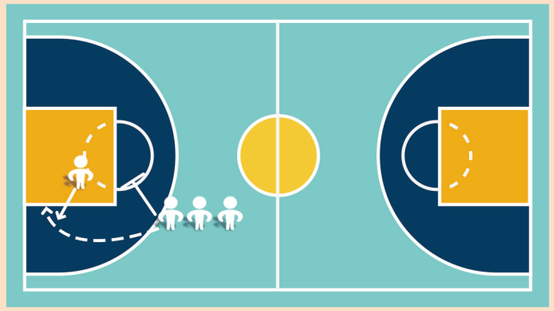
准备部分 >>>>> : 10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·侧身跑接球上篮
·三线快攻练习
·半场2打1
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>> : 10分钟

1.:复习切入接球投篮练习
2.自抛球接球行进间上篮
3.切入接球行进间上篮
1.首先站在三分线附近发起做一个试探步，然后加速朝反方向空切投篮，接球后身体面向篮筐完成投篮。
2.教学教法：所有学员分成两组，三分线外45度放障碍物。障碍物后面排队，抛球一步急停，以右侧突破为例，左脚刺探步后交叉步右侧突破低手上篮。
3.首先将球举过头顶，球两侧手指张开，大拇指呈八字，食指，中指发力拨球，观察跑动的队员完成空切。

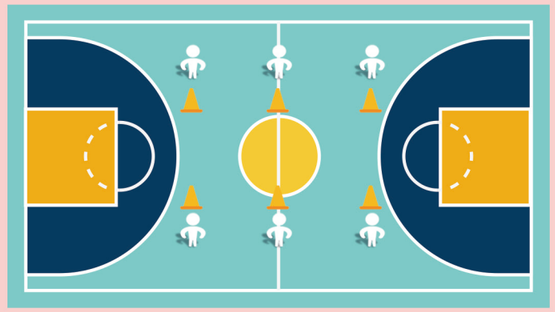


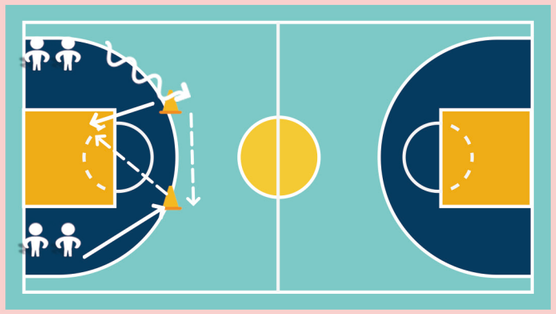


L11

基本部分 >>>>> : 15分钟

1.原地内外运球练习原地体侧传球(三人或多人接力、高频率）：
首先两脚打开与肩同宽，眼睛平视前方，腰背挺直身体略微前倾，持球时肩膀打开，当球弹起的时候，手要在球的侧面，手臂和手腕同时发力，做一个内旋改变球的运动轨迹（不要翻腕）每人一颗球30次运球为一组做5组





原地体侧传球(三人或多人接力、高频率）：
首先三威胁姿势准备好一人防守两人体侧传球防守完传球人变防守人交替位置（以右手为例）准备右手体侧传球的同时，右脚向前跨步（幅度不要太大）同时将球引至身体的右后侧，大臂夹紧，前臂用力将球传出。
做8分钟

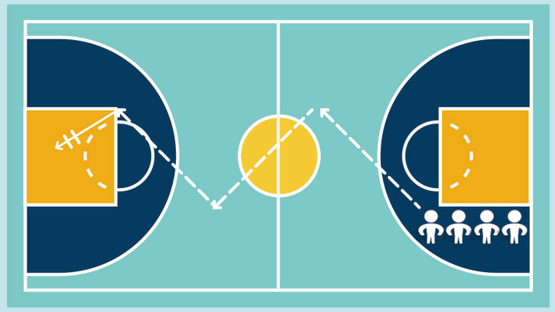
游戏 ：10分钟

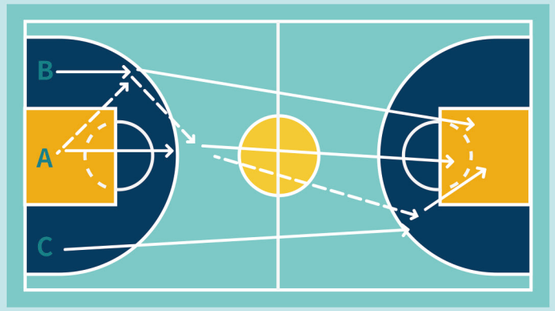
规则讲解
所有人分成两组，身体形成一个拱桥形状，第一个人把球传出去，然后到最后排队，看两队那边先到对面底线。

重点部分 ：25分钟

L11

侧身跑接球上篮：
所有学员在中线左侧，吹哨开始，学员先把球传给教练，然后侧身要球，然后教练击地给学员，接球后直接三步上篮。





三线快攻：
所有学员分成三组，A、B、C站在篮筐下，B站在左侧底线，C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传球给C，顺势上篮，全程球不落地。

半场2V1(积极防守)：
（1）学员按水平分成两两一组从中场出发。
（2）进攻学员运球依次过Z字型障碍路线，防守学员与进攻学员保持半臂距离（面向进攻学员，背对篮筐）用横滑步跟防。运球至障碍物变向时防守学员保持低重心积极跟防，用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防，直至上篮。
（3）上篮后防守学员抢篮板球，落位对侧底角队尾（攻防状态转换）。
（4）半场一攻防为一组，练习3~5组。

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。
赛后讲一下优点和不足
比赛：2v2 或 3v3

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经掌握三线快攻+上篮，半场2V1
练习，以及初步了解场地和比赛规则，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

L12

Lesson12 Do Your Best ▶▶▶

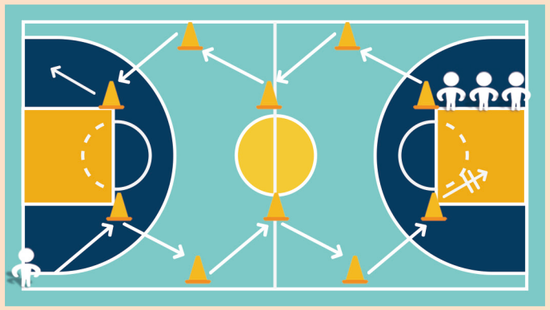
1.防守下传球练习
（头上，体侧、肩上，三人或多人接力）
2.突破分球练习
3.全场3V2（运球）

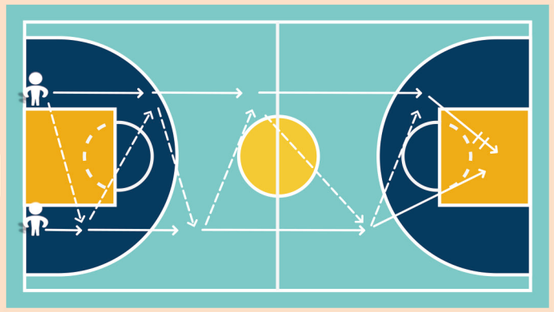
准备部分 ：10分钟

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。
·防守下传球练习(头上，体侧、肩上，三人或多人接力)
·突破分球练习
·全场3V2(运球)
静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身活动准备：全场慢跑7圈慢走1圈。
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟 .....

全场Z字内外运球衔接提前变向：
所有学员分为两组，两边罚篮线延长线排队，吹哨开始出发，到锥桶后做内外运球衔接体前变向，做完变相后，降重心压肩向下一个锥筒突破。

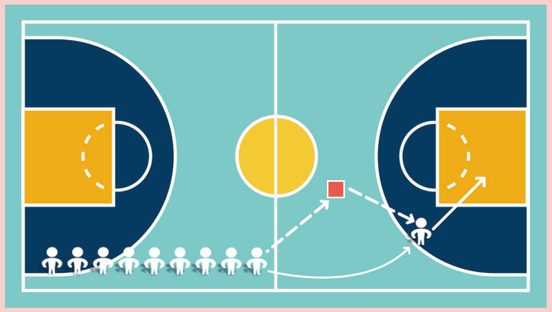




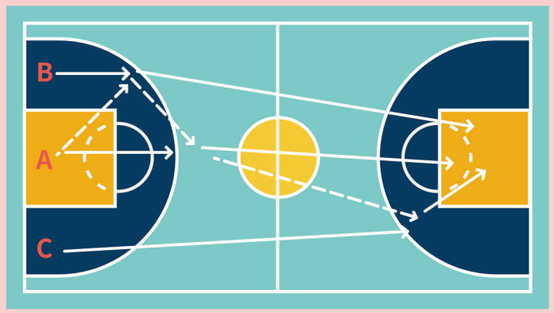
行进间双手胸前传球衔接接球上篮：
所有学员分为两组，罚篮线两边延长线排队，一侧持球一侧无球，吹哨开始，无球人向前跑，持球人开始传球，然后传完球加速向前，两人要在行进过程中传接球，然后接球上篮。
注意事项：要提醒学员不要停下来传接球，不要将球向后传。

基本部分 >>>>>> : 15分钟 .....

侧身跑接球上篮：
所有学员在中线右侧排队，吹哨开始，学员先把球传给教练，然后侧身要球，然后教练击地传给学员接球后直接三步上篮

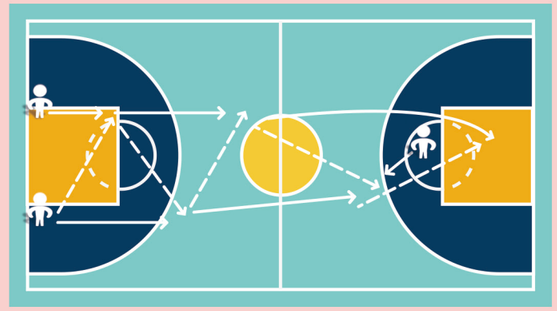


←:学员移动方向 :学员 ←-:传球方向 :教练



三线快攻练习：
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

半场2V1：
两人一组在中线站好。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
要求过半场之前球不落地。进攻时间不超过5秒。快速进攻，模拟实战。

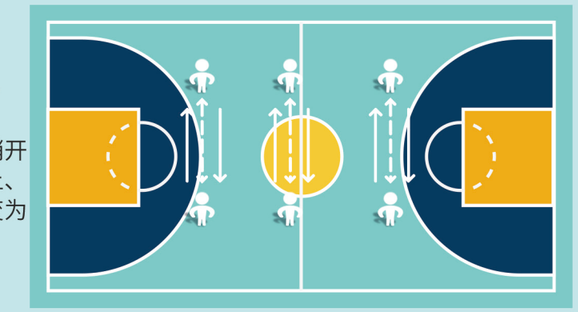


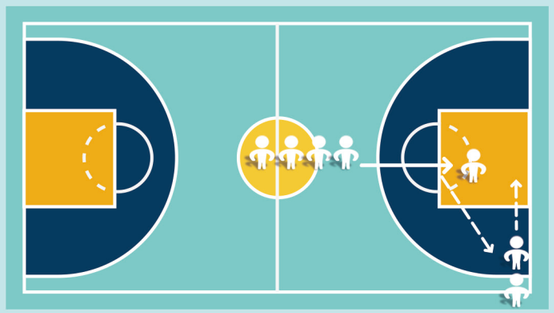
游戏 >>>>>> : 10分钟.....

过山车：
将学员分成两队，手拉手站好，两排面对面站。持球人从两人中间抱着球S型穿过，到排头时将球回传给队尾进行接力。

重点部分 >>>>>> : 25分钟.....

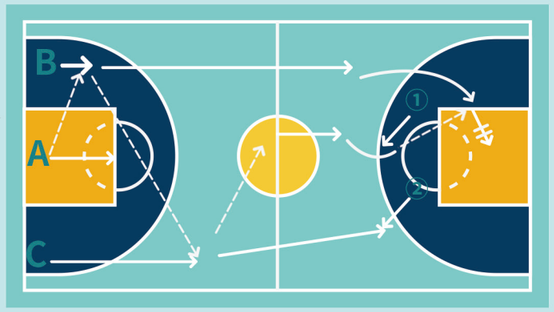
防守下传球练习（头上，体侧，肩上，三人或多人练习）：
三位学员一组，两人在两侧，中间站一位防守人，吹哨开始，防守人开始向持球人施加防守压力，然后依次头上、向斜前方跨一步侧身、肩上传球，传完球后，防守人变为接球人，传球人向前防守





突破分球练习：
所有学员分为两组 ，弧顶站一组，底角站一组，弧顶学员持球，吹哨开始持球学员向篮下突破，遇到内线协防，将球分给底角的学员，然后底角的学员接球后投篮

全场3V2：
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



比赛部分 >>>> ：25分钟

L12

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全场3V2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~