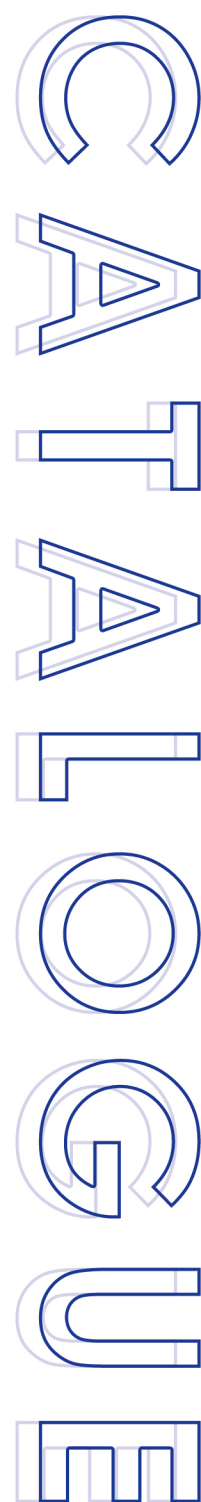


传球篇

U12暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





目录

Lesson1 运球一步急停 两步急停 ● 01

Lesson2 原地 行进间传接球练习 ● 05

Lesson3 篮下打板投篮 ● 08

Lesson4 两线快攻（投篮终结）7次传球
两线快攻（投篮终结）5次传球
单手长传球 ● 12

Lesson5 全场Z字运球+影子防守 ● 16
全场1V1

Lesson6 两线快攻（上篮终结）
5次传球 ● 19

Lesson7 挡拆配合 全场3V2 ● 20

Lesson8 传切配合 ● 26

Lesson9 半场2v2练习 ● 29

Lesson10 行进间急停后撤衔接胯下突破
行进间急停转身突破、复习三人8字围绕击地
复习三线快胸前传球（5次、上篮终结） ● 32
三线快击地传球（5次、上篮终结）
长传球快攻（1次传球、上篮终结）

Lesson11 全场3v3
（要求有基础配合） ● 35

Lesson12 全场3V3（要求有基础配合） ● 38

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

运球一步急停，两步急停

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。

- 原地定点投篮(手型)
- 原地体前、胯下运球
- 运球一步急停、两步急停

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

原地左右手高低运球:

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）

分腿胯下绕8字:

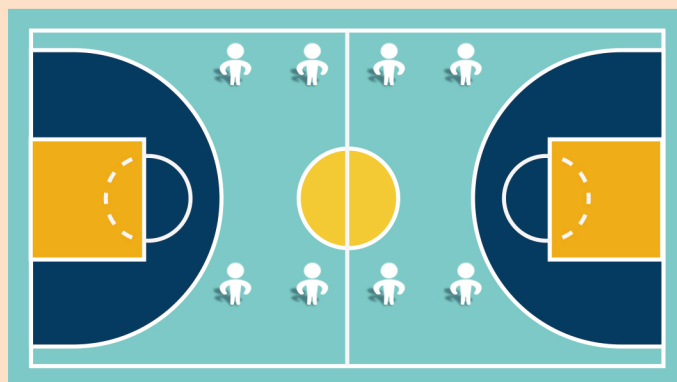
组织教法：八位学员分为两组，面对面站，所有人持球
教学教法：吹哨开始三威胁准备，两脚间距宽于肩膀做胯下绕球，注意不要低头（30次一组做3组）

腰间环绕球:

组织教法：八位学员分为两组，面对面站，所有人持球，哨开始做腰间环绕球，注意不要掉球（30次一组做三组）

体前指尖换手拨球:

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，做3组）



行进间左右手高低运球:

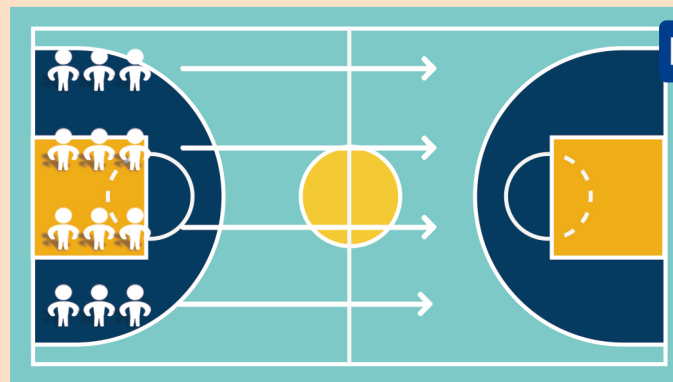
·组织教法：八位同学分为两组，底线排队，吹哨开始以为单位出发，做到中线再回，右手去左手回

·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

抛球击掌:

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

教学教法：将球向上抛出然后快速击掌，开始练习时，先要求击掌一次，然后逐步向上增加（做五组）



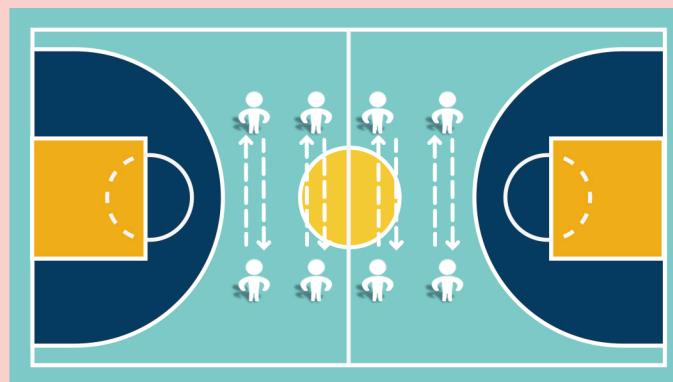
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

原地双手胸前传接球:

组织教法：八位学员分为两组面对面站，一排持球一排无球

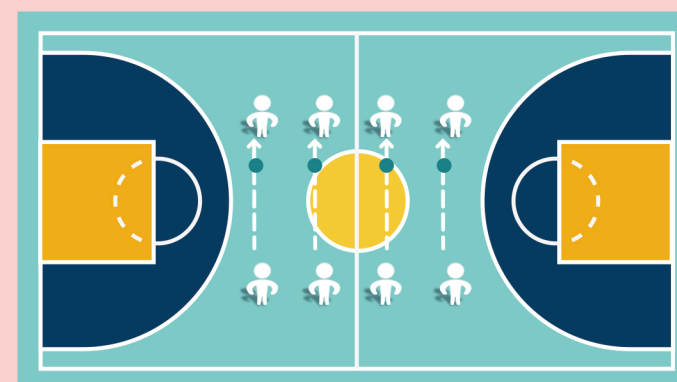
教学教法：传球：双手持球于胸前，两臂不要外张，手指自然分开，握在球的两侧偏后，两腿曲膝前后左右开立。传球时，两腿蹬地重心前移，两臂前伸，手段向上翻转，利用拇指下压，中、食指拨球将球调和传出。



原地双手击地传接球:

组织教法：八位学员分为两组面对面站，一排持球一排无球

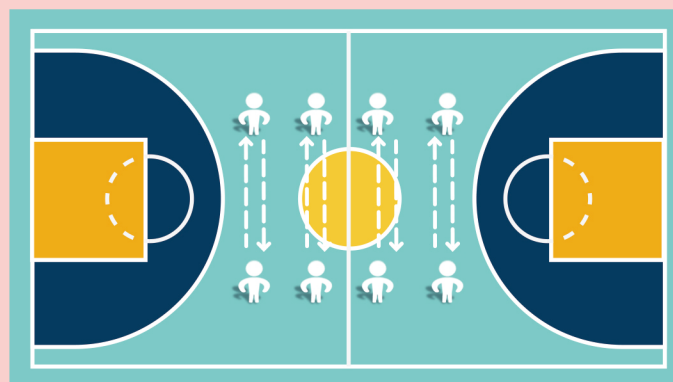
教学教法：传球：双手持球于胸前，两臂不要外张，手指自然分开，握在球的两侧偏后，两腿曲膝前后左右开立。传球时，两腿蹬地重心前移，两臂前伸，手段向上翻转，利用拇指下压，中、食指拨球将球调和将球传至接球人与传球人距离三分之一的位置。



原地双手头上传接球:

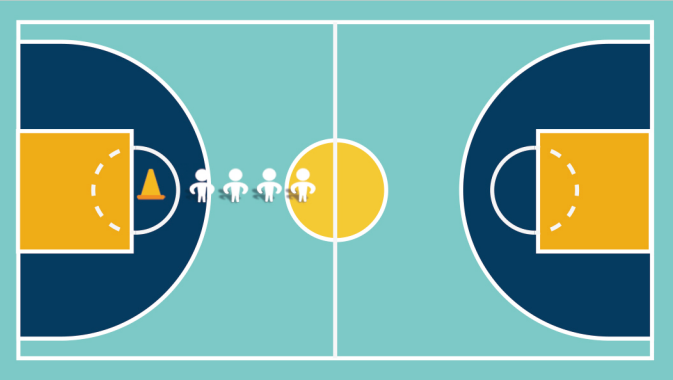
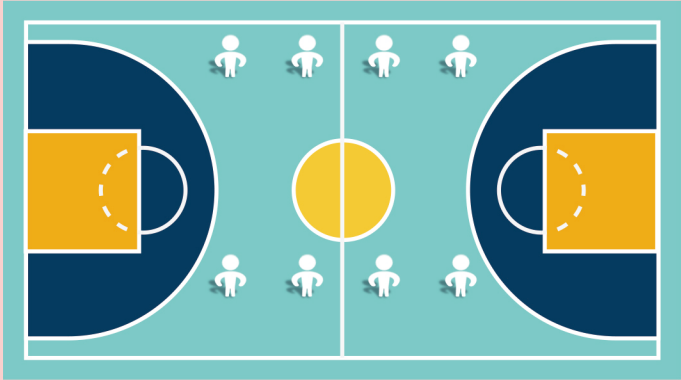
组织教法：八位学员分为两组面对面站，一排持球一排无球

教学教法：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。



三威胁基础姿势：

- 双膝略微弯曲，身体有些下蹲，双脚分开与肩部大概同宽。腰部要绷直，但是身体躯干需要有一些前倾。双手持球，触球部位为球的两侧偏后，头部向前，眼睛平视前方。
- 组织教法：所有学员分为两组，面对面站好，吹一次哨做一次



接球准备姿势：

- 接胸口高度球：两眼注视来球，手指自然分开，主动伸臂迎接球，接球后做三威胁准备姿势
 - 接头顶高度球：两眼注视来球，手指自然分开，球来时主动跳起接球，落地后做三威胁准备姿势
 - 接膝盖高度球：两眼注视来球，手指自然分开，屈膝降重心，接球做三威胁准备姿势
 - 接体侧曲线传球：两脚开立两眼注视来球，手指自然分开，接球后做三威胁准备姿势
- （所有学员站一排，先将球传给教练员，然后再传给学员）

游戏



红绿灯：

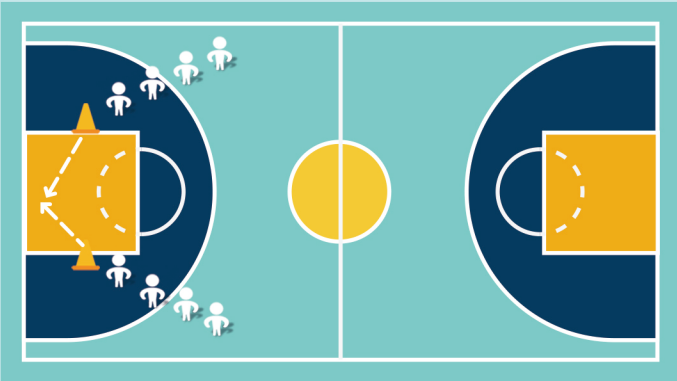
所有学员底线站一排，教练员拿红色绿色和黄色的碟子当红绿灯，吹哨开始学员行进间低运球向前走，当教练员拿出红色碟子时，学员停在原地做体前变向运球，当拿出黄色碟子时行进间高运球向后退，再次拿出绿色时，行进间低运球向前，看谁先到对面底线

重点部分



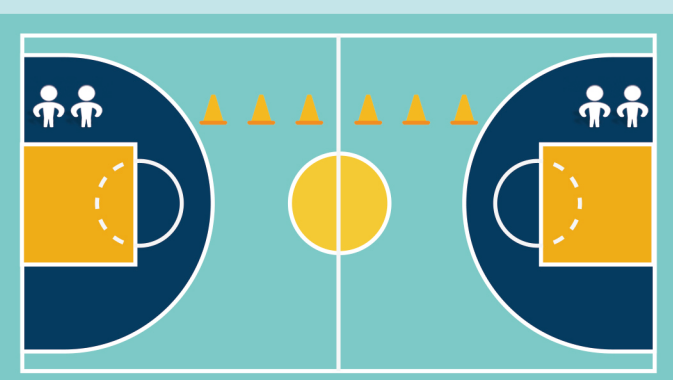
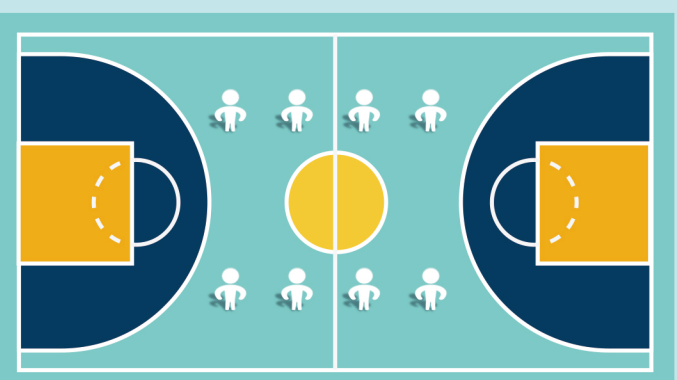
原地投篮练习：

- 组织教法:罚球线两侧延长线分两组，每组四位同学，右侧同学先投，投完后拿篮板球回左侧排队，然后左侧学员再投
- 教学教法：以右手投篮为例，两脚前后开立，右脚在前，两膝微屈，重心落在两脚之间，上体稍稍向前倾，右手翻腕将球托于右肩前上方，左手扶在球的侧下部。投篮时，两脚蹬地，持球的手臂随着身体的伸展，向前上方伸出，手腕前屈，食、中指拨球，使球通过指端飞出，投完篮后保持压腕姿势，定好手型三秒左右，再去捡球



原地体前、胯下运球：

- 组织教法：所有学员分为两组面对面站好
- 教学教法：三威胁准备姿势站好，吹哨开始（每个动作50次一组，做三组）



运球一步、两步急停：

- 组织教法：球场两边底线一边四个人，两个人一组前后站
 - 运球加速一步急停：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停并做投篮动作，然后运球至下一标志碟；运球加速两步急停：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做投篮动作。（15分钟：8组）
- 易错点：停球时脚下没有挺稳，造成走步。

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、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



拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经熟练掌握了原地和行进间的高低运球，原地的双手胸前、击地、头上传球，掌握了原地投篮姿势和一步、两步急停，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~教练再见，妈妈辛苦了！

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

原地 行进间传接球练习

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) 教练介绍本节课的基本内容

- 行进间双手胸前传接球
- 行进间双手击地传接球
- 单手体侧、胸前、击地传接球

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

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

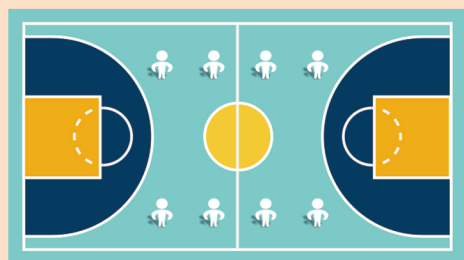
过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

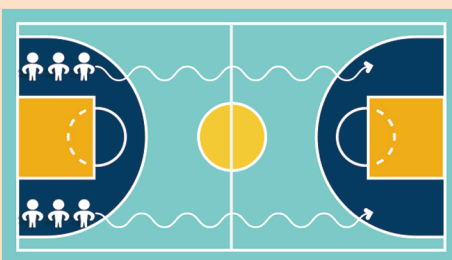
球性练习:

要求所有学员按图所示完成球性练习

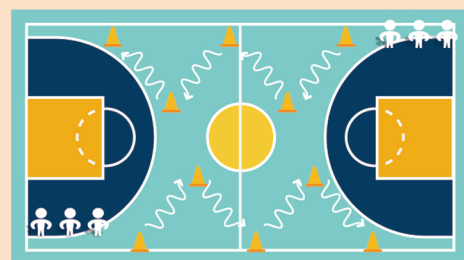
1. 原地指尖快速运球:



2. 行进间指尖快速运球:



3. 全场z字加速运球:



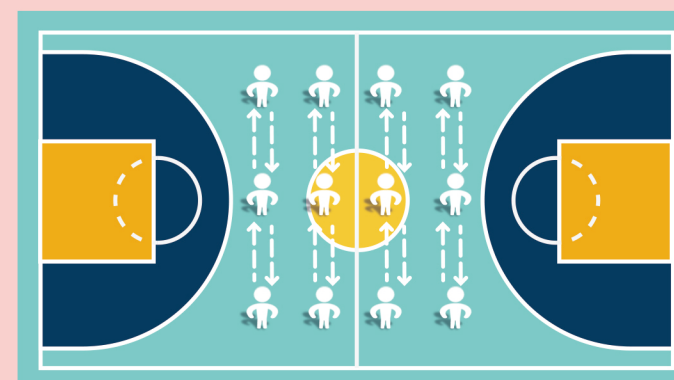
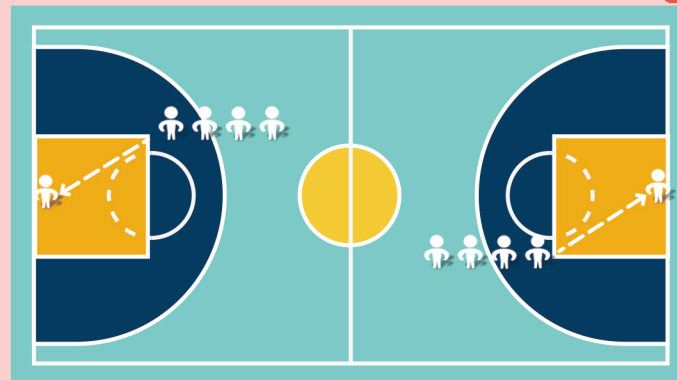
基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

复习原地定点投篮:

原地定点投篮(手型):

右手投篮时, 右脚在前, 左脚稍后, 两膝微屈, 重心落在两脚掌上。右手五指自然分开, 翻腕持球的后部稍下部位, 左手扶在球的侧下面, 将球举到头部右侧上方位置, 目视球篮, 大臂与肩关节平行, 大、小臂约90度角, 肘关节内收。投篮时, 由下肢蹬腿发力, 身体随之向上方伸展, 同时抬肘向投篮方向伸臂, 用手腕前屈和手指拨球动作, 使球柔和地从食、中指端线投出。球离手时, 手臂要随球自然跟送, 脚跟提起。



复习双手胸前传球:

传球时, 后脚蹬地, 身体重心前移, 同时两臂前伸, 手腕由下向上翻转, 同时拇指用力下压, 食中指用力弹拨, 将球传出。

复习双手击地传球:

双脚站立与肩同宽, 双手胸前持球, 传球是手由内到外向侧下方推直手臂将球传出。球的落点在与接球人的三分之二处。

复习双手头上传球:

- 双手举球于头上, 两肘向前, 近距离传球时, 前臂前摆, 手腕前扣并外翻, 同时拇、食、中指用力向前拨球。传球距离较远时, 要用蹬地和腰腹力量带动上臂发力。前臂前甩, 腕、指用力前扣, 将球传出。要求所有学员按图所示三人一组完成原地传球练习
- 持球同学传球中间同学后中间同学持球做后转身(前转身)传球给最后一名同学。三人一组循序练习。要求: 传球频率要快, 转身要使用前后转身。

游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

种萝卜:

学员分2组面对面站, 中间放一个圈, 2学员手里拿不同颜色的碟子, 吹哨做碎步加速, 再吹第2生哨看谁先把碟子放在圈里。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

L2

练习行进间双手胸前传接球：

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。

练习行进间双手击地传接球：

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提前量。

单手体侧 胸前 击地传接球练习。：

单手体侧传球动作要领：（以右手传球为例）

- 1、两脚平行开立，双手持球于胸腹之间；
- 2、传球时，左脚向左跨步的同时将球移至右手并引到身体右侧；
- 3、出球前一刹那，持球手的拇指在上，手心向前，手腕后屈；
- 4、出球时，前臂向前作弧线摆动，当球摆过右前方时，迅速收前臂；
- 5、手腕前屈，食、中指用力拨球将球传出。

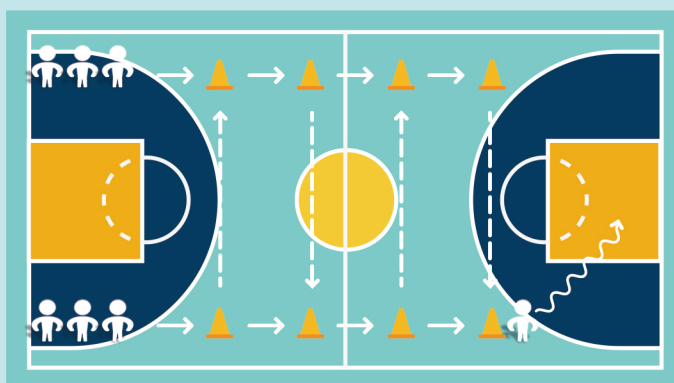
单手胸前传球动作要领：

双手持球于胸前，在传球时，两手将球引至右肩下部，右手腕稍向后屈，手心向前，左手扶球的侧下部，出球时右臂短促前伸，手腕急促向前抖翻，同时食、中、无名指用力弹拨，将球平直向前传出。

单手击地传接球动作要领：

以右手为例，左脚向前迈出半步，双手持球于肩上，身体向右转

将球引至右肩后上方，右手手臂上臂抬起与肩平。出球时，右脚蹬地，迅速转体带动右臂，主动摆动前臂，手腕前扣，手指拨球，将球传出。



 :学员  :标志碟  :学员移动方向  :传球方向

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

L3

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握运球练习，传球练习，投篮练习了，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best >>>

篮下打板投篮

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：

- 行进间双手头上传接球
- 行进间单手体侧传接球
- 行进间单手胸前传接球
- 行进间单手击地传接球
- 篮下打板投篮

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节：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

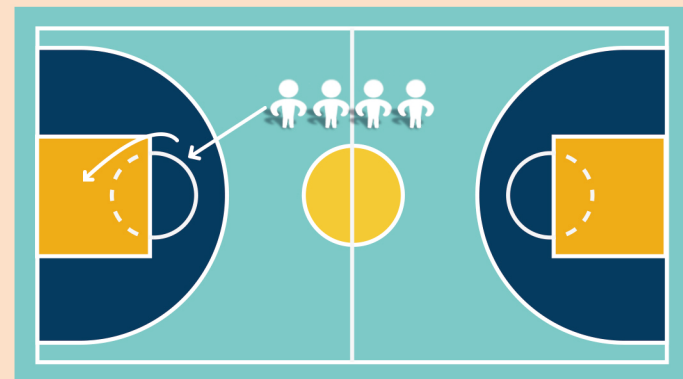
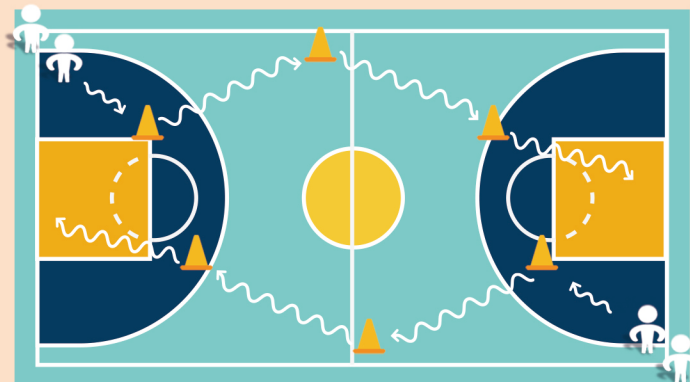
>>>>> : 10分钟



L3 全场z字+体前变向+一步急停投篮、全场z字+胯下变向+一步急停投篮:

·体前变向:从底线排队出发,向身体右前方的锥桶拍球过去,到锥桶之后做体前变向换左手向身体的左前方锥桶拍球过去,当快到达篮下的时候双手合球的同时两脚向前屈膝落地然后进行投篮。

·胯下变向:从底线排队出发,向身体右前方的锥桶拍球过去,到锥桶之后做胯下变向换左手向身体的左前方锥桶拍球过去,当快到达篮下的时候双手合球的同时两脚向前屈膝落地然后进行投篮。



行进间上篮基础动作:

学员在中线位置排队站好,以右手为例,听教练口令向篮下拍球,当快到底线与罚球线45°夹角的位置时,合球迈右腿然后在迈左腿,左腿蹬地发力的同时右腿屈膝把球投出。

基本部分

>>>>> : 15分钟

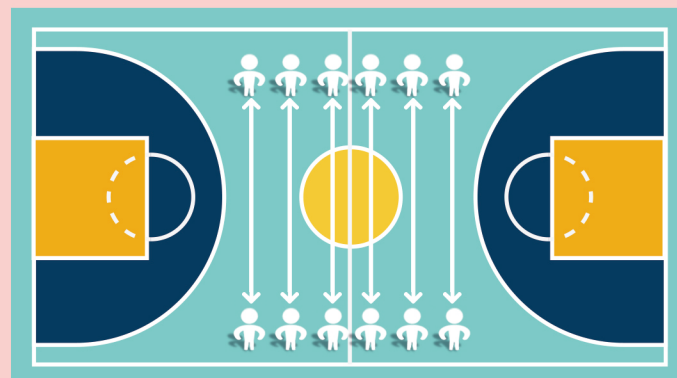
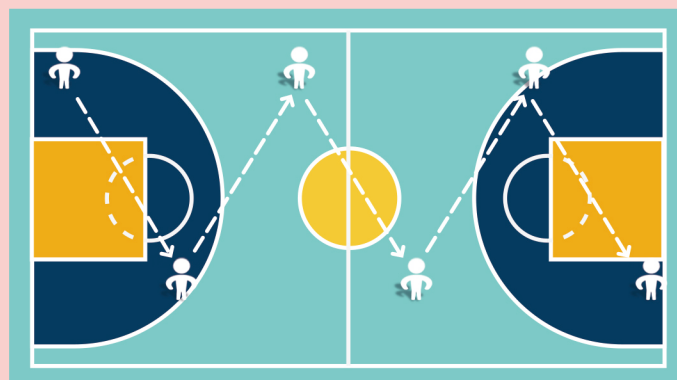


复习行进间双手胸前传接球、复习行进间双手击地传接球:

所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组双手将球传给B组在跑, B组接球同时向前跑两步, 双手将球回传, 击地传球要把球传在三分之二的位上, 传到对面之后, 在排队一起做回来。

复习单手体侧胸前、击地传接球:

胸前: 一个人拿球, 一个人准备接球, 右手持球于肩腰之间外侧把球传给对面学员胸前的位置上, 互相交替传接球, 击地: 右手持球于肩腰之间外侧把球传到地面反弹到学员胸前的位置上。



游戏

>>>>> : 10分钟



抢锥桶大战:

两个人一组, 摆放一排锥桶, 两个人面对面站在锥桶两侧, 教练发送指令摸眼睛, 摸大腿, 摸耳朵, 当教练说抢的一瞬间, 两个人迅速把锥桶抢走, 谁抢到为获胜。

重点部分

>>>>> : 25分钟



行进间双手头上传接球:

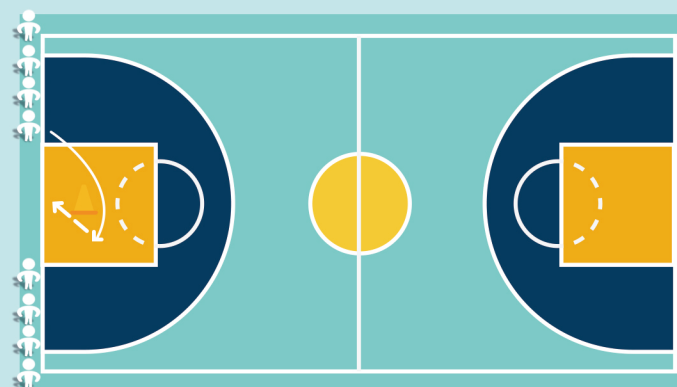
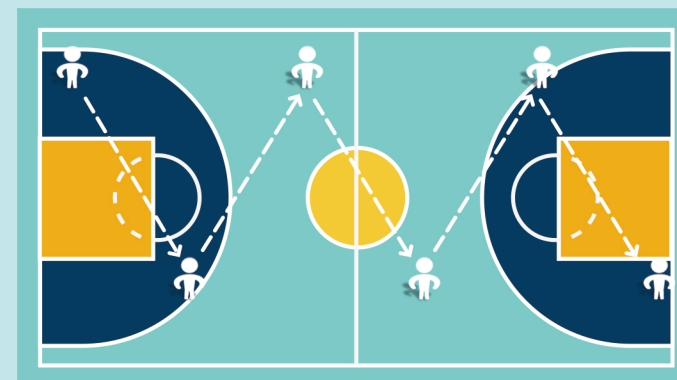
所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组学员用手把球举到头上传球给B组学员在跑, B组学员接球同时向前跑两步, 将球回传。

行进间单手体侧传接球:

所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组学员右手持球于肩腰之间外侧把球传给B组学员胸前的位置上, B组学员接球同时向前跑两步, 将球回传。

行进间单手胸前传接球、行进间单手击地传接球:

所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组单手将球传给B组在跑, B组双手接球同时向前跑两步, 单手将球回传, 击地传球要把球传在三分之二的位上, 传到对面之后, 在排队一起做回来。



篮下打板投篮:

学员在篮筐左右两边底线排队站好, 右侧学员不拿球, 左侧学员拿球, 在篮筐三秒区的位置上摆放一个锥桶, 右侧学员要绕过锥桶跑到篮筐左侧接左侧学员传球, 然后篮下打板投篮, 以此类推。

比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

L3 赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组
赛前礼仪 (相互学习)
球权 (跳球, 猜拳)
不要走步为例, 不能二次运球, 注意打手犯规
比赛: 全场3v3 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篮下打板投篮的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握篮下打板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!

Lesson4

Do Your Best >>>

两线快攻 (投篮终结) 7次传球
两线快攻 (投篮终结) 5次传球
单手长传球

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, 不能说话和拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。
 - 两线快攻 (投篮终结) 7次传球
 - 两线快攻 (投篮终结) 5次传球
 - 单手长传球

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

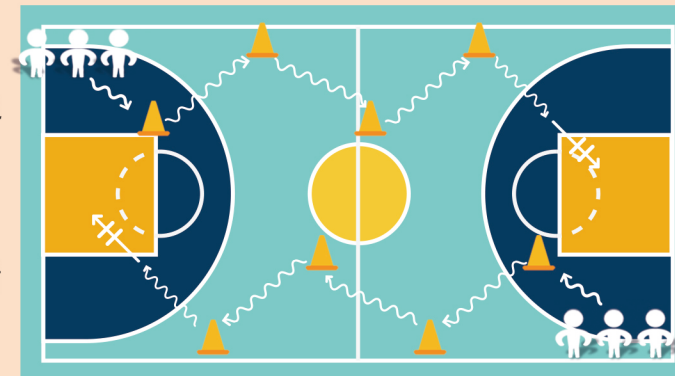
>>>>>>  : 10 分钟

全场Z字运球+体前变向+上篮终结:

- 组织教法: 学员分两组分别在两侧底线位置排队。
- 教学教法: 教练吹哨后学员运球出发 (锥桶在那边用哪个手运球), 面向标志桶后做体前变向运球依次过掉标志桶, 到最后一个标志桶变向运球后合球三步上篮。
- 注: 运球变向时眼睛要目视前进方向, 不要低头看球。变向突破时重心降低转髋压肩。

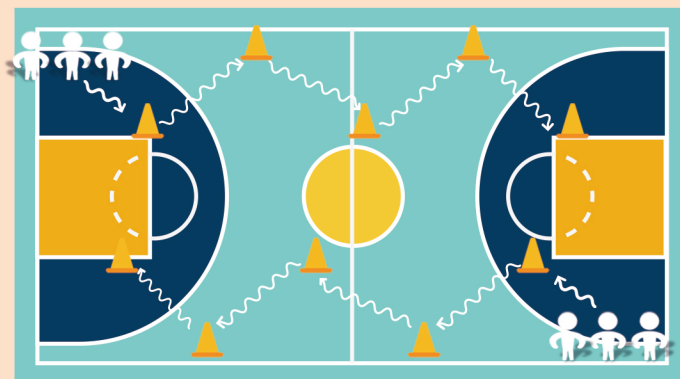
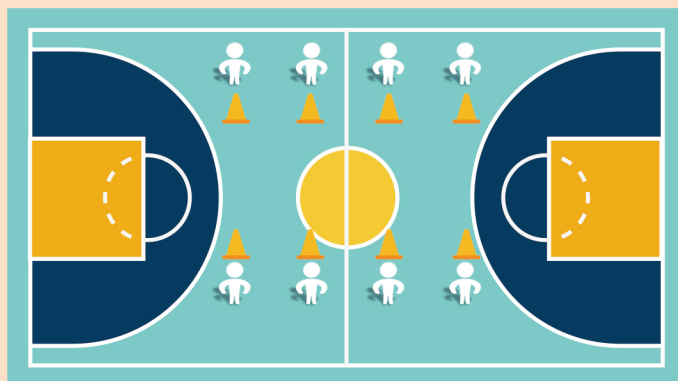
全场Z字运球+胯下变向+上篮终结:

- 组织教法: 学员分两组分别在两侧底线位置排队。
- 教学教法: 教练吹哨后学员运球出发 (锥桶在那边用哪个手运球), 面向标志桶后做胯下变向运球依次过掉标志桶, 到最后一个标志桶变向运球后合球三步上篮。
- 注: 运球变向时眼睛要目视前进方向, 不要低头看球。变向突破时重心降低转髋压肩。



原地背后运球:

- 1.组织教法:用标志碟将10人分两列散开,两两相对。
- 2.动作方法:背后运球时重心要低且要平稳,运球高度控制在腰以下,用眼的余光看着球,防止球砸到脚上,要熟练掌握两手交叉运球,掌心向下拍球,不要反手腕。注意全身协调用力控制球的方向。(30*3组)



行进间转身:

- 组织教法:学员分两组分别在两侧底线位置排队
- 教学教法:教练吹哨后学员运球出发,面向标志桶后做后转身运球依次过掉标志桶,到最后一个标志桶转身运球后自己拿球去对侧排队。
- 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。

基本部分

>>>>> ⌚: 15 分钟

复习行进间双手头上传接球:

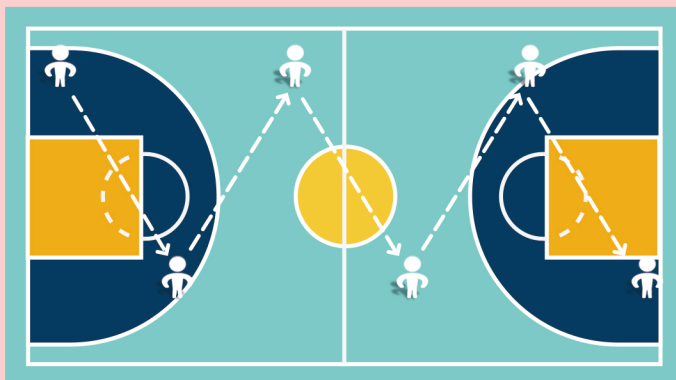
所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组学员用手把球举到头上传球给B组学员在跑, B组学员接球同时向前跑两步, 将球回传。

复习行进间单手侧传接球:

所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组学员右手持球于肩腰之间外侧把球传给B组学员胸前的位置上, B组学员接球同时向前跑两步, 将球回传。

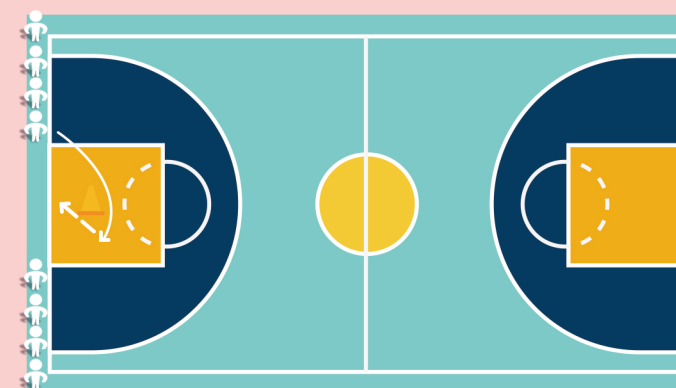
复习行进间单手胸前传接球、行进间单手击地传接球:

所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组单手将球传给B组在跑, B组双手接球同时向前跑两步, 单手将球回传, 击地传球要把球传在三分之二的位上, 传到对面之后, 在排队一起做回来。



复习篮下打板投篮:

学员在篮筐左右两边底线排队站好, 右侧学员不拿球, 左侧学员拿球, 在篮筐三秒区的位置上摆放一个锥桶, 右侧学员要绕过锥桶跑到篮筐左侧接左侧学员传球, 然后篮下打板投篮, 以此类推。



游戏

>>>>> ⌚: 10 分钟

过山车:

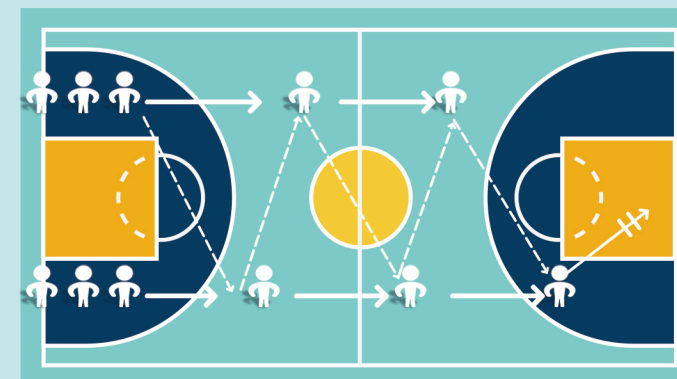
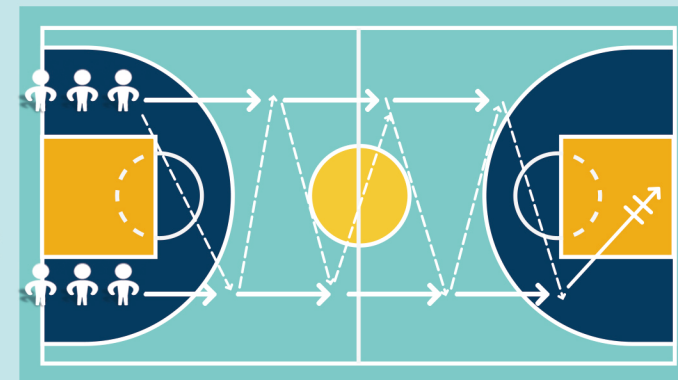
首先分为两队手拉手面对面站立从底线出发, 持球者从两人间运球S形穿过, 到排头时将球回传给队尾进行接力。率先到达对面底线队伍获胜, 失败组进行蹲起惩罚。

重点部分

>>>>> ⌚: 25 分钟

两线快攻(投篮终结)7次传球:

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的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A先传球给B在跑, B组接球同时向前跑两步, 将球回传, 完成7次传球后, B组接球完成投篮终结。所有人完成后A、B组交换。



两线快攻(投篮终结)5次传球:

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的交点, B组第一个学员站在底线和边线的交点, A组持球, 两个学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A先传球给B在跑, B组接球同时向前跑两步, 将球回传, 完成5次传球后, B组接球完成投篮终结。所有人完成后A、B组交换。

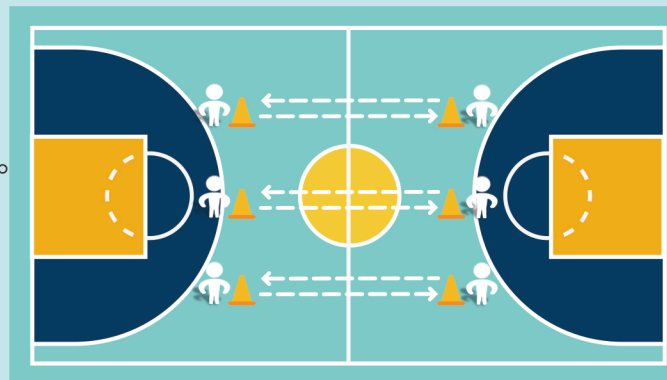
单手长传球：

要求学员按图所示两人一组完成单手长传接球练习。10次*组*5

动作方法：传球时（以右手传球为例），左脚向传球方向迈出半步，右手持球，同时将球引到右肩上方，肘部外展，上臂与地面近似平行，手腕后仰，左肩对着传球方向，重心落在右脚上，右脚蹬地，转体，右前臂迅速向前挥摆，手腕前屈，通过食指、中指拨球将球传出，球出手后，右脚随着身体重心前移而向前迈出半步，保持基本站立姿势。

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。
- (3)两手持球，保持身体平衡，及时做出下一个传球动作。



比赛部分

>>>>> >>>>> : 25 分钟

规则讲解：

- 1、赛前(按照年龄，身高，技术)分组
- 2、赛前礼仪（相互学习）
- 3、球权（跳球，猜拳）
- 4、不要走不为例，不能二次运球，注意打手犯规

比赛：全场3v3 全场4v4

结束部分

>>>>> >>>>> : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握了两线快攻（投篮终结）7次传球、两线快攻（投篮终结）5次传球、单手长传球。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best >>>

全场Z字运球+影子防守 全场1V1

准备部分

>>>>> >>>>> : 10 分钟

课堂常规：

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

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 防守脚步（滑步、堵截步、攻击步、碎步、防守站位）
- 全场Z字运球+影子防守
- 全场1v1

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

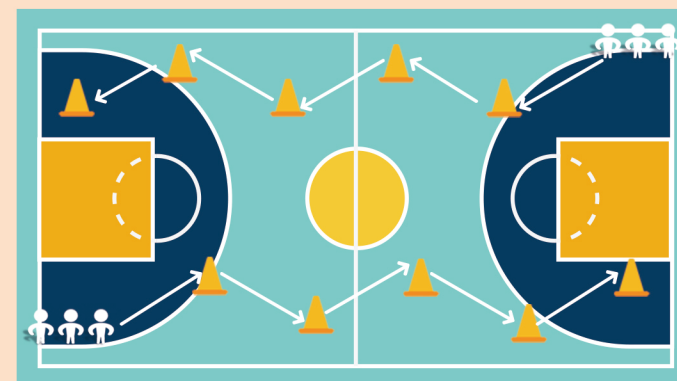
过渡部分

>>>>> >>>>> : 10 分钟

1.全场Z字运球+背后变向+上篮终结，2.全场Z字运球+转身+上篮终结：

1.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，运用体前动作变向至下一个标志桶，继续进行，直至最后一个锥桶进行背后变向左脚向前合球（一大二小三高跳）完成上篮，下一个同学继续进行，每人训练5组。

2..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，运用体前动作变向至下一个标志桶，继续进行，直至最后一个锥桶进行转身（不要翻腕）左脚向前合球（一大二小三高跳）完成上篮，下一个同学继续进行，每人训练5组。



基本部分

>>>>>> ⌚: 15 分钟

1.复习两线快攻（投篮终结）7次传球和5次传球，2.单手长传球

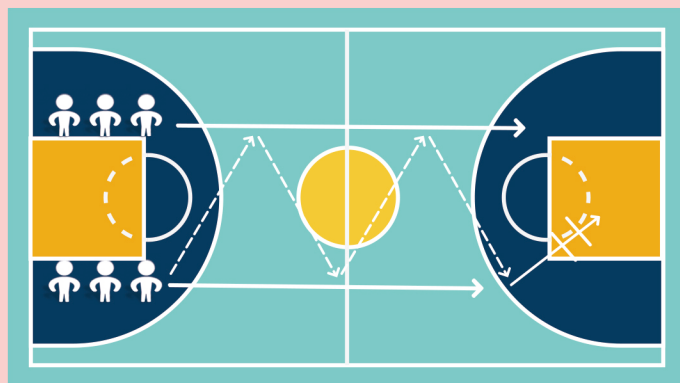
1. (1) 学员按水平两两分成一组，两两相对间距4米。

(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，传球要求短平快，第7次和第5次传球后上篮终结并抢篮板。

(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) 10分钟连续传球训练为一组，练习2组。

2.首先固定球的位置，双腿弯曲，与发力手相对脚向前踏一步，肩膀转身侧面，球的位置在耳朵的一边，抬高肘关节与肩膀在同一高度，全身向前出手传球在后面的脚发力前面的脚向前，同时将肩膀转向前面完成单手长传球。



游戏

>>>>>> ⌚: 10 分钟

长江黄和:

2人一组，2人面对面站好，教练喊长江转身后跑动，黄河向长江转。

重点部分

>>>>>> ⌚: 25 分钟

复习行进间Z字运球变向+影子防守:

(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) 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:

2.全场1V1

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。

比赛部分

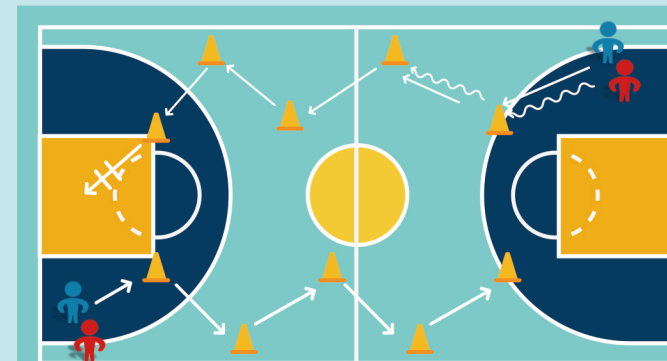
>>>>>> ⌚: 25 分钟

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全场Z字运球+影子防守，全场1V1，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~

Lesson6

Do Your Best ▶▶▶

两线快攻(上篮终结)5次传球

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。

- 两线快攻 (上篮终结) 5次传球
- 两线快攻 (上篮终结) 3次传球
- 全场2v1

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:

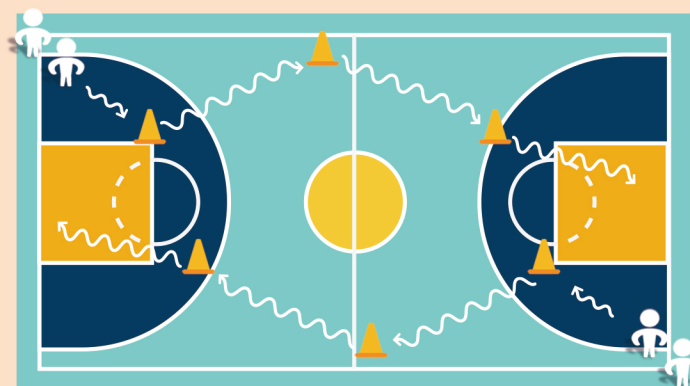
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀 : 10分钟

全场Z字运球+组合变向 (3种) +影子防守:

1. 同学们分两组站在对角底线(每两个人为一组, 一人进攻一人防守)。
2. 运球前进中, 防守人滑步跟随进攻人防守, 至障碍物处进攻人做3种变向 (体前、胯下、背后、转身)

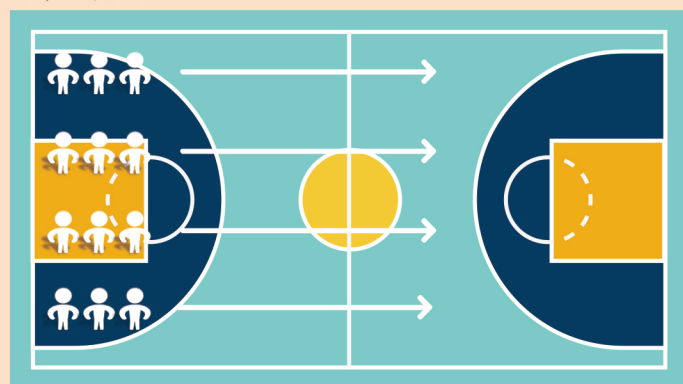


行进间双手高、低运球:

行进间双手高、低运球, 学员站成两排。从底线做到中场线在做回来, 每人3组

行进间双手对抗运球:

行进间双手对抗运球, 两人一组面对面站好, 一排同学两个球做行进间双手运球, 另一排同学双手推着运球人的肩膀, 从底线做到中场线在做回来, 每人3组



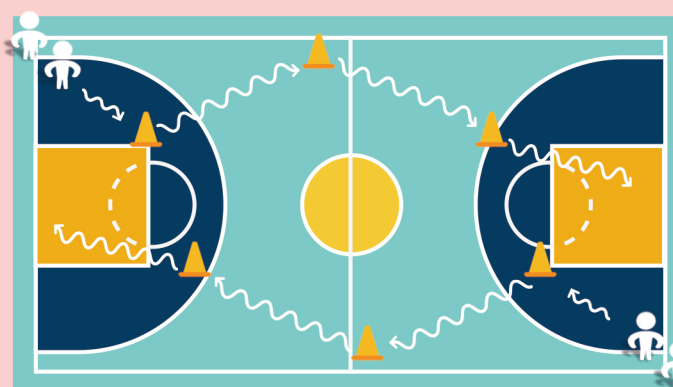
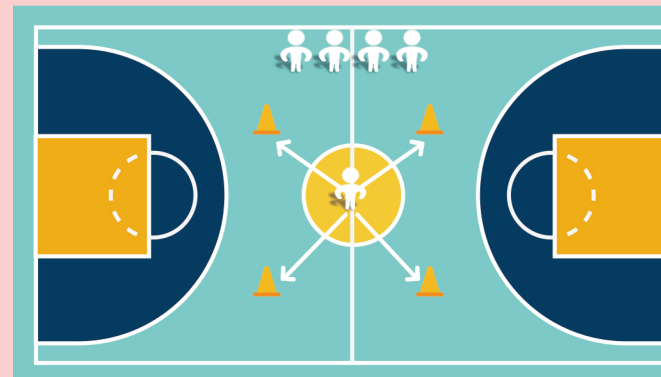
基本部分

>>>>> 🏀 : 15分钟

复习防守脚步 (滑步、堵截步、攻击步、碎步、防守站位)

滑步:

· 学生在边线站好, 场地中央处放置四个不同颜色的标志碟, 每个颜色代表不同的防守脚步, 每名同学依次出来站在标志碟中央, 根据教练说出的颜色做出相应的脚步。



复习全场Z字运球+影子防守

1. 同学们分两组站在对角底线, 两人一组, 一人进攻一人防守。
2. 运球至锥桶处做体前变向。要求: 体前变向时球的高度不得高于膝盖, 且眼睛要目视前方; 变向后要加速运球至下一锥桶。

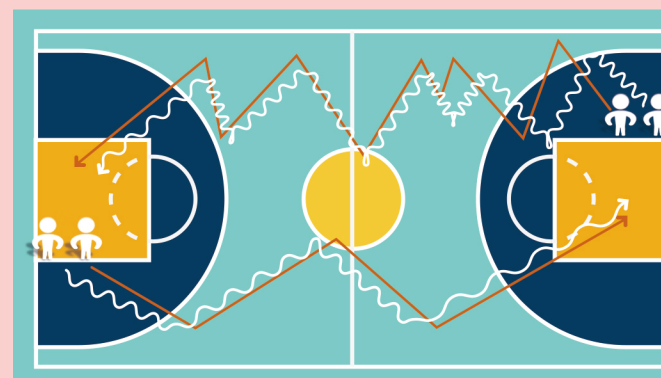
全场1V1 (积极防守)

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。



游戏

>>>>> 🏀 : 10分钟

抢碟子:

场地: 利用整个篮球场。

方法: 将同学们分为两组站在底线处, 对面禁区处散放着标志碟, 在标志碟后投进即可获得此标志碟, 每个标志碟代表一分, 三分线两分, 最终输了的组要做20个蹲起。

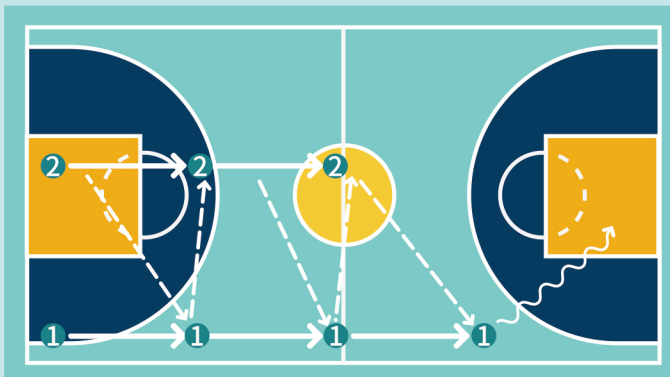
游戏开始: 所有同学在区域内准备好, 教练吹哨比赛即开始。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

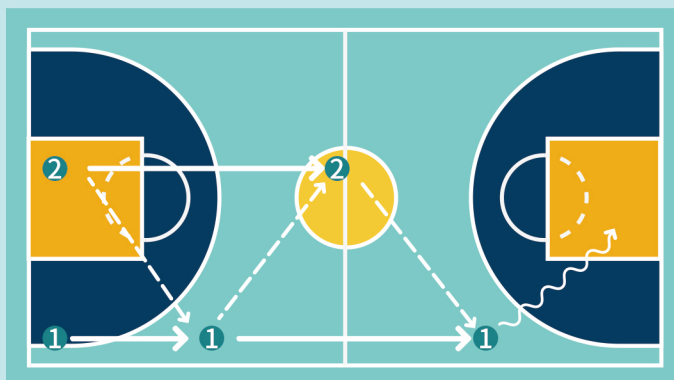
两线快攻（5次传球）+上篮:

- 1.两名球员从底线附近开始,一名持球站在罚球线上,另一名在三分线底角附近。
- 2.吹哨后,两名球员往前跑。
- 3.上篮前5次传球。



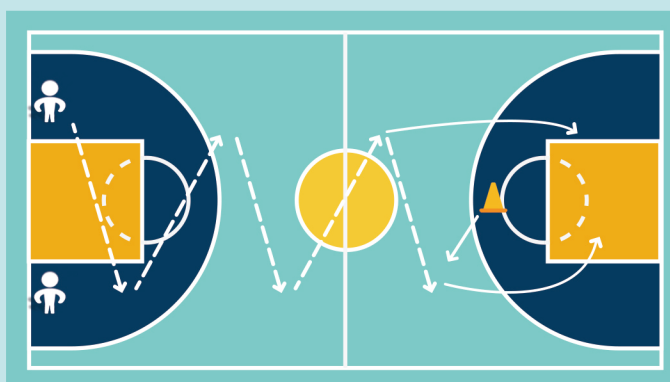
两线快攻（3次传球）+上篮:

- 1.两名球员从底线附近开始,一名持球站在罚球线上,另一名在三分线底角附近。
- 2.吹哨后,两名球员往前跑。
- 3.上篮前3次传球。



全场2v1:

两人传球过半场进行2打1,持球人吸引防守,防上来之后马上传进去,完成2打1



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

- 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)
 - 5不要走步为例,不能二次运球,注意打手犯规
- 比赛: 全场3V3, 4V4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握了两线快攻要领,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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best >>>

全场3V2

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。
·三人8字围绕手递手
·挡拆配合
·全场2V2

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节:跑7圈走1圈

动态:

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

过渡部分

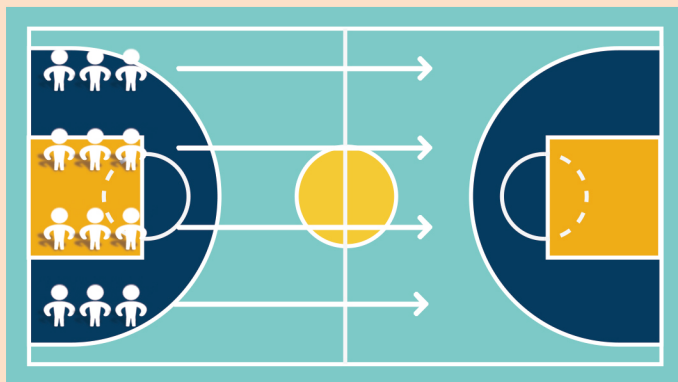
>>>>> 🏀: 10分钟

行进间双手前后拉球，左右拉球

行进间双手前后拉球，左右拉球，学员站成两排。从底线做到中场线在做回来，每人3组，一定要目视前方，不能低头

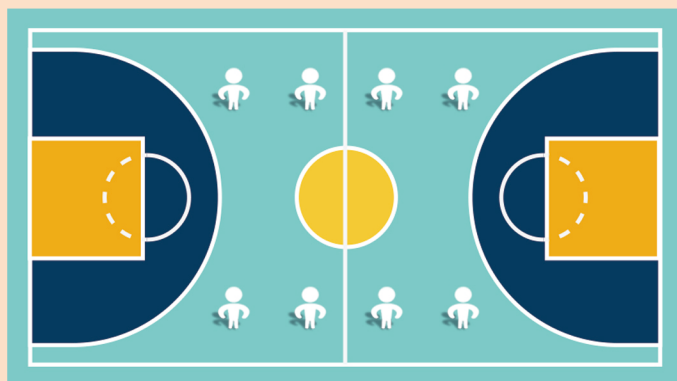
行进间双手不同节奏运球

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



双手运球一高一低

原地双手一高一低，两人一组面对面站好，一排同学两个球做一高一低运球，每人80个，3组。

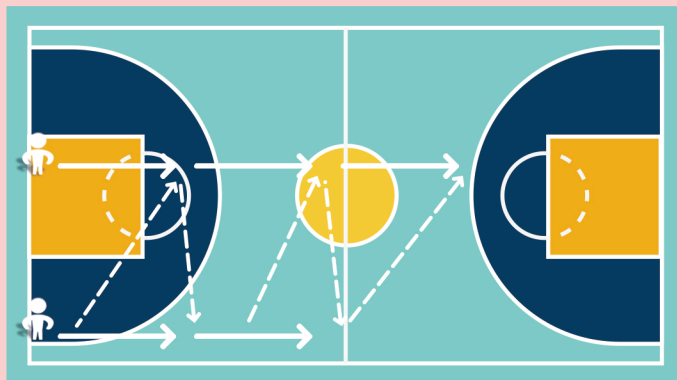


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

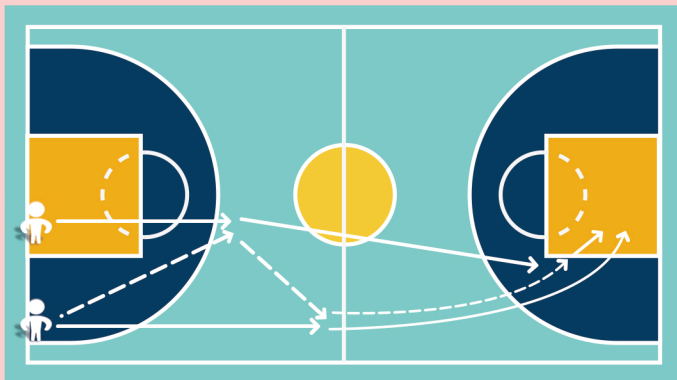
复习两线快攻（上篮终结）5次传球:

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，学员脚尖朝向奔跑方向，上半身两人相对，A组先传球在跑，B组接球后向前跑两步，将球回传，跑到对面上篮，要求传5次要求奔跑时跑直线，传球后保留手型1~2秒，收回时成接球动作，传球时传出提前量



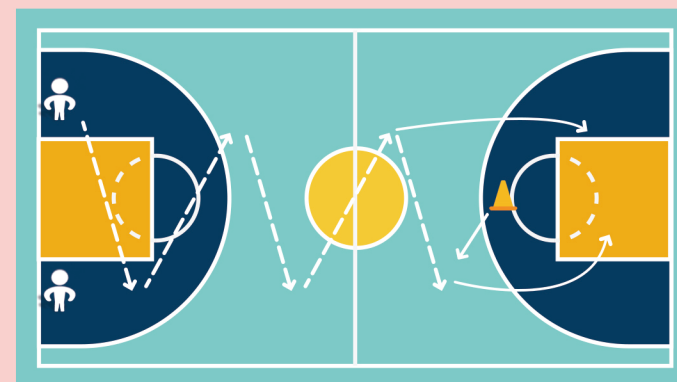
复习两线快攻（上篮终结）3次传球:

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



复习全场2v1:

两人传球过半场进行2打1，持球人吸引防守，防上来之后马上传进去，完成2打1



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

吃鸡2.0:

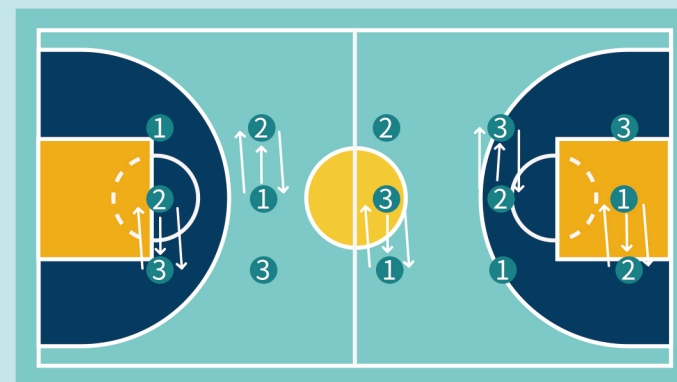
所有人运球在三分区内，都运球，去抢断，被抢断三分线的被淘汰，被淘汰学员在三分区外干扰，通过地滚球的方式去干扰圈内人，根据人数缩圈，被淘汰的10个蹲起。

重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

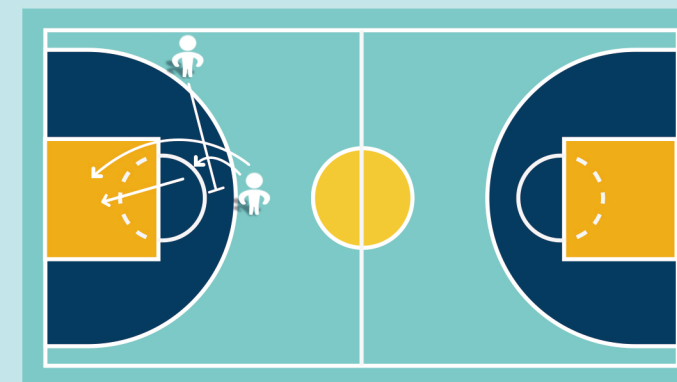
三人8字围绕手递手:

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

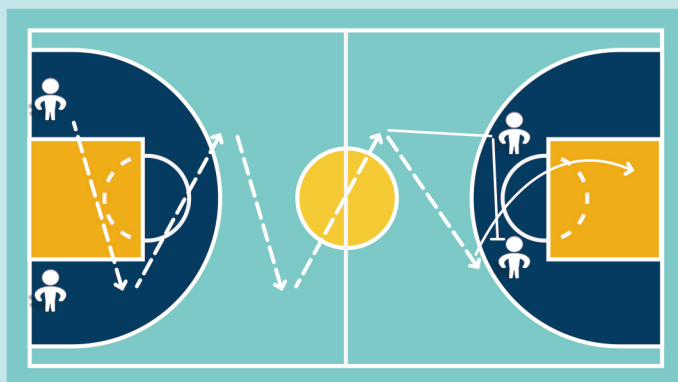


挡拆配合:

组织教法：学员分成两组，弧顶一组，45°一组。弧顶人持球，发起挡拆，给个信号之后，45°上来做挡拆，挡拆之后持球人贴着挡拆人过，防止被对手挤过，持球人上篮，挡拆人后转身抢篮板。完成进攻。



全场2v2:
两人传球过半场进行2打2, 持球人发起, 做挡拆。持球人借挡拆突破终结, 如果换防, 挡拆人后转身完成传切即可。



L7

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组

赛前礼仪 (相互学习)

球权 (跳球, 猜拳)

不要走步为例, 不能二次运球, 注意打手犯规

比赛: 全场3V3, 4V4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

喊口号:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握了挡拆配合的动作要领, 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~

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

传切配合

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。

· 3人传球接力 (简单的传球切入)

· 传切练习

· 双人传球一人防守 (触球换人)

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

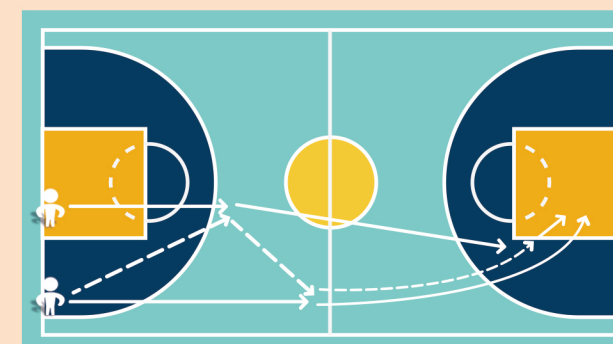
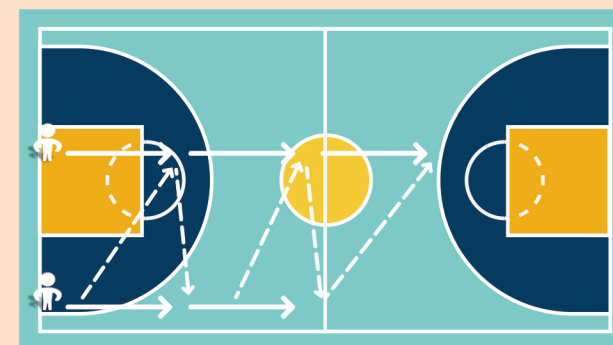
过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

复习两线快攻 (上篮终结) 5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, 学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组先传球在跑, B组接球后向前跑两步, 将球回传, 跑到对面上篮, 要求传5次

要求奔跑时跑直线, 传球后保留手型1~2秒, 收回时成接球动作, 传球时传出提前量 (每组5圈)



复习两线快攻 (上篮终结) 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

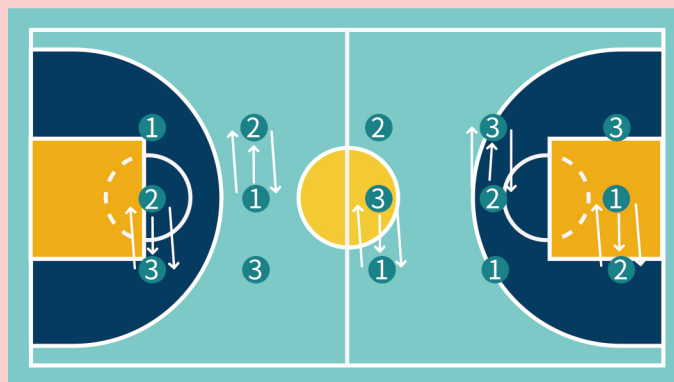
要求奔跑时跑直线, 传球后保留手型1~2秒, 收回时成接球动作, 传球时传出提前量 (每组5圈)

基本部分

>>>>>  : 15 分钟

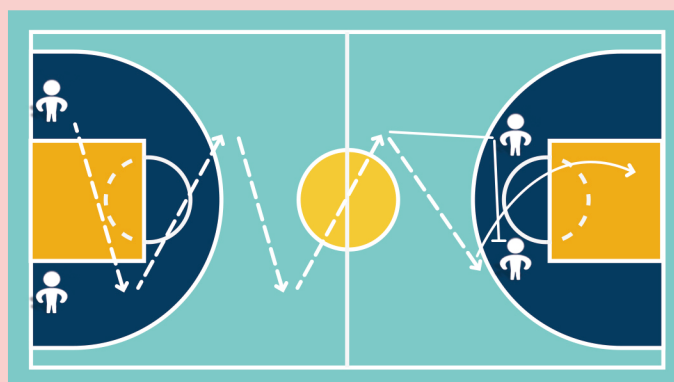
三人8字围绕手递手:

所有学员分成三组, (A组, B组, C组) 三名队员并肩站在底线, 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



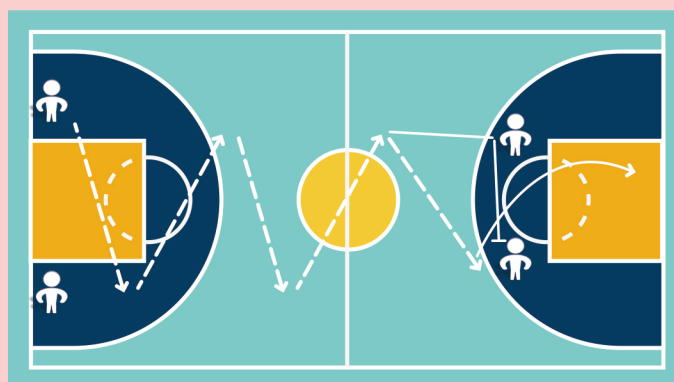
挡拆配合:

组织教法: 学员分成两组, 弧顶一组, 45°一组。弧顶人持球, 发起挡拆, 给个信号之后, 45°上来做挡拆, 挡拆之后持球人贴着挡拆人过, 防止被对手挤过, 持球人上篮, 挡拆人后转身抢篮板。完成进攻。



全场2v2:

所有学员分成三组, (A组, B组, C组) 三名队员并肩站在底线, 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

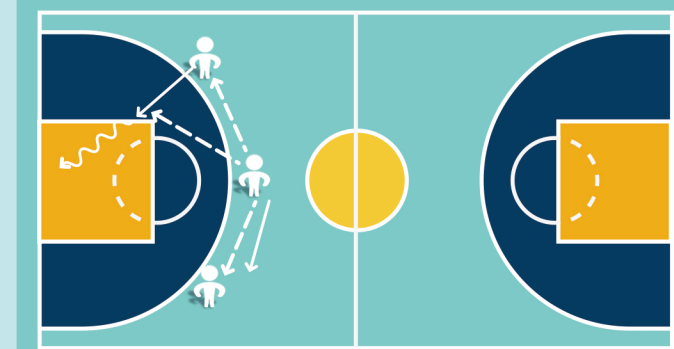


重点部分

>>>>>  : 25 分钟

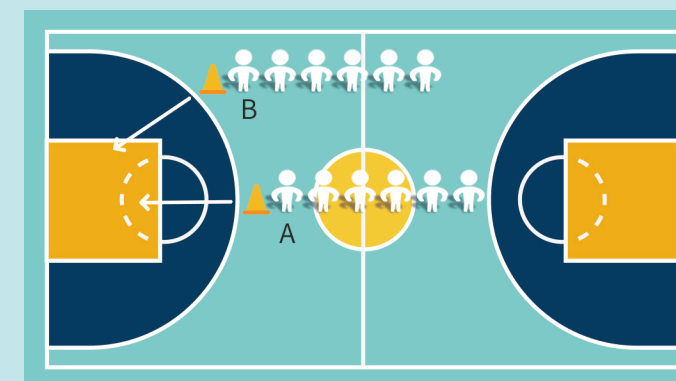
3人传球接力:

组织教法: 三人一组, 在弧顶做八字传球, 传三次球后, 右侧45度角学员做切入上篮。



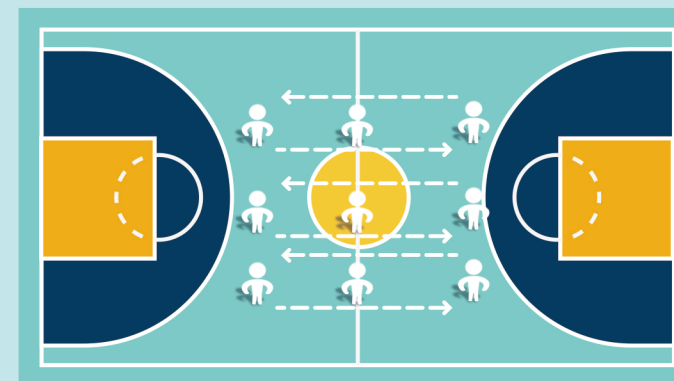
传切练习:

组织叫法: 所有队员分成两组 (A、B), A组持球, B组不持球。A组队员原地运球, B组队员三分线外做无球摆脱后接球上篮, A组队员抢篮板, 两组队员交换位置。



双人传球一人防守 (触球换人):

三人一组, 选择一名队员在其他两名队员中间做防守, 两名队员面对面传球, 为了防止中间队员触到球, 可以采用胸前、击地、头上、背后、勾手等传球方式, 避免中间队员触球。



游戏

>>>>>  : 5 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。

比赛部分

>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组

赛前礼仪 (相互学习)

球权 (跳球, 猜拳)

不要走步为例, 不能二次运球, 注意打手犯规

比赛: 全场3V3, 4V4

结束部分

>>>>>> 🕒: 5 分钟.....

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经基本掌握了传切配合的动作要领,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影结束。

喊口号: .

3.2.1~one two three best~

过渡部分

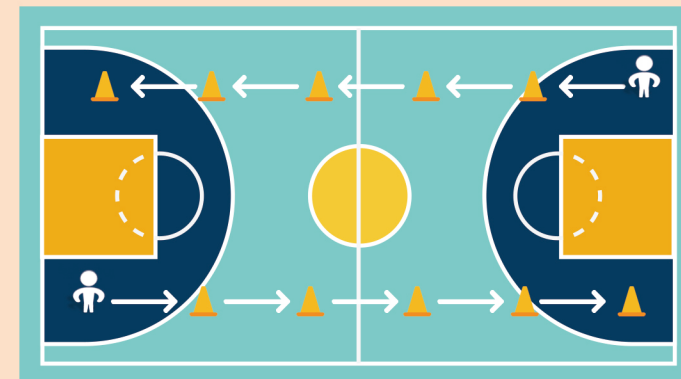
>>>>>> 🕒: 10 分钟.....

行进间急停后撤衔接半转身突破:

行进间急停后撤衔接半转身突破,教练讲解示范,如图所示

行进间急停背后突破

行进间急停背后突破,教练讲解示范,如图所示

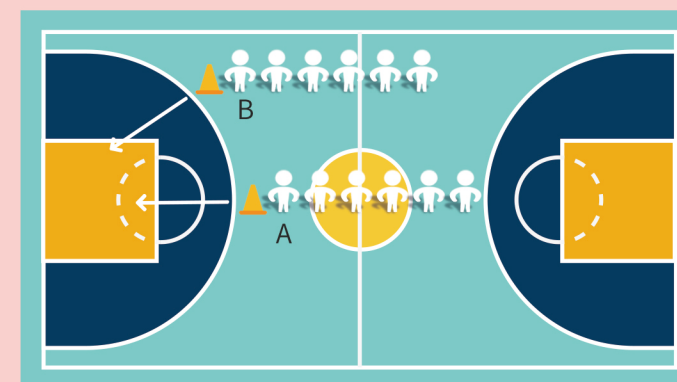
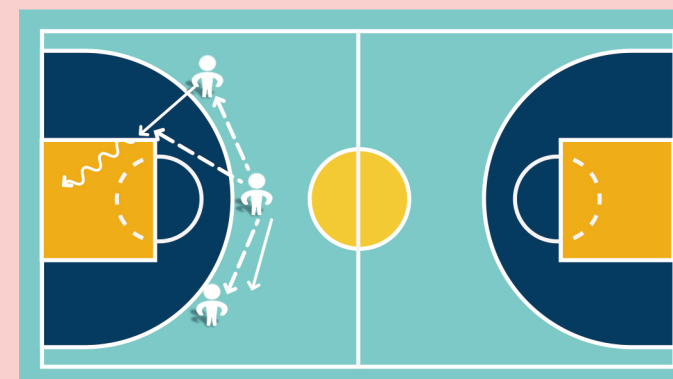


基本部分

>>>>>> 🕒: 15 分钟.....

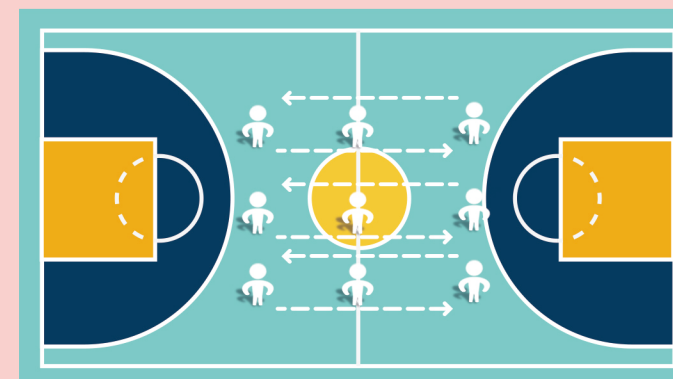
复习3人传球接力:

组织教法:三人一组,在弧顶做八字传球,传三次球后,右侧45度角学员做切入上篮。



复习传切练习:

·组织教法:所有队员分成两组(A、B),A组持球,B组不持球。A组队员原地运球,B组队员三分线外做无球摆脱后接球上篮,A组队员抢篮板,两组队员交换位置。



复习双人传球一人防守(触球换人):

三人一组,选择一名队员在其他两名队员中间做防守,两名队员面对面传球,为了防止中间队员触到球,可以采用胸前、击地、头上、背后、勾手等传球方式,避免中间队员触球。

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

三线快攻胸前传球

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。

- 三人8字围绕击地
- 三线快胸前传球(5次、上篮终结)

静态四八拍:扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身活动准备:全场慢跑7圈慢走1圈。

动态:

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

游戏

>>>>>> : 10 分钟

长江黄河:

将学员分成两人一组, 一组是长江, 一组是黄河, 两人两两对立, 当喊长江的时候黄河抓长江, 当喊黄河的时候长江抓黄河,

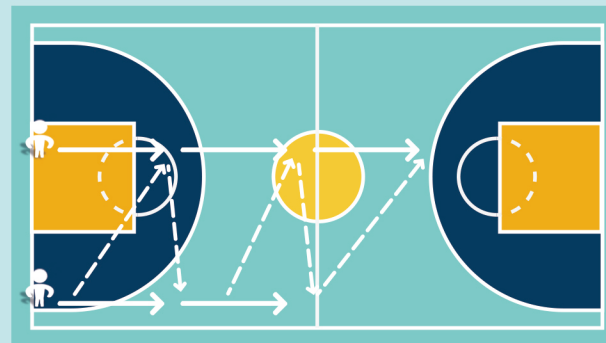
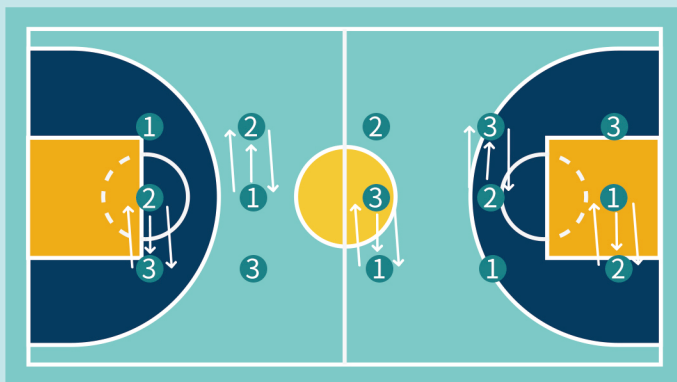
注: 玩2-3局

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

三人8字围绕击地:

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, 击地传球



三线快攻胸前传球 (5次、上篮终结):

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

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

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解:

赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组

赛前礼仪 (相互学习)

球权 (跳球, 猜拳)

不要走步为例, 不能二次运球, 注意打手犯规

比赛: 全场3V3, 4V4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握了传切配合的动作要领, 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~

Lesson 10

Do Your Best >>>

行进间急停后撤衔接胯下突破
行进间急停转身突破、复习三人8字围绕击地
复习三线快胸前传球 (5次、上篮终结)
三线快击地传球 (5次、上篮终结)
长传球快攻 (1次传球、上篮终结)

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。

· 三线快击地传球 (5次、上篮终结)

· 长传球快攻 (1次传球、上篮终结)

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

行进间急停后撤衔接胯下突破:

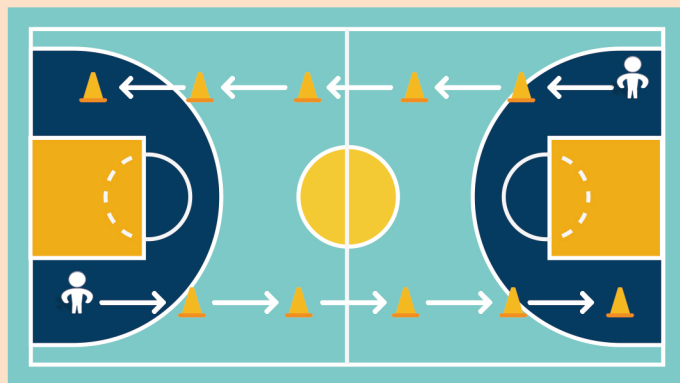
组织教法: 队员分成两组, 运球到标志碟做一步急停后撤, 然后转腕压肩做胯下运球, 依次做急停后撤胯下运球突破, 做到最后一个标志碟后运球回到队尾排队。

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。

行进间急停转身突破:

组织教法: 队员分成两组, 运球到标志碟做一步急停, 然后转身突破, 依次做急停转身运球突破, 做到最后一个标志碟后运球回到队尾排队。

动作要领: 运球急停时要站稳, 然后转身时重心不要有太大的起伏, 做完转身后要加速运球突破。



游戏

>>>>> : 5分钟

彩虹争霸战:

场地: 利用整个篮球场。

方法:

按学员运球能力均分成2组(站队)站在一侧罚球线两端。对侧三秒区放单数数量的障碍物(彩虹能量)。

每个战队每次出发一名队员, 运球去抢夺障碍物(彩虹能量), 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(彩虹能量)被抢光, 游戏结束, 障碍物(彩虹能量)少的战队每人惩罚10个俯卧撑。

局数: 3局2胜。

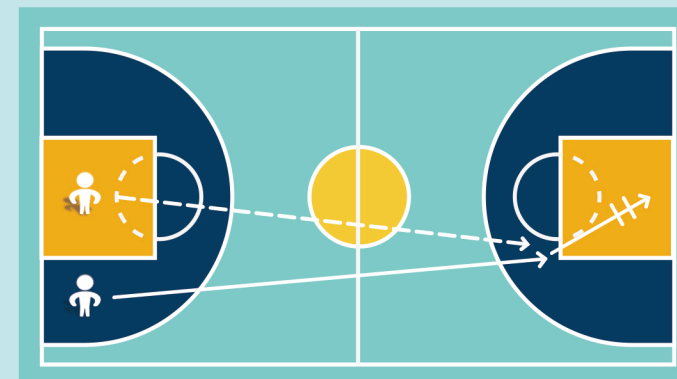
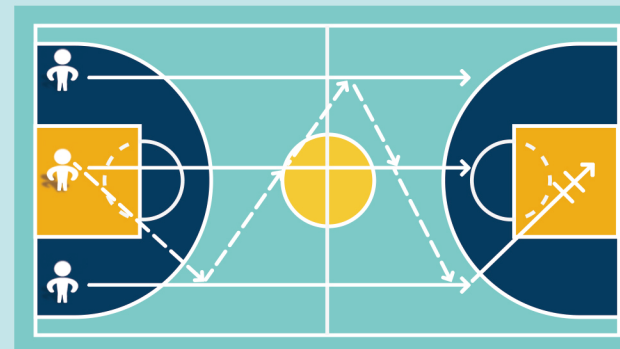
重点部分

>>>>> : 25分钟

三线快击地传球(5次、上篮终结):

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。



长传球快攻(1次传球、上篮终结):

组织教法: 两名学员一组, 一位学员持球正对篮板, 另一位在边线准备, 持球人拿球投向篮板, 边线的学员在队友把球投向篮板后加速向对面45°角跑去, 持球人接到篮板球后, 长传球把球传给队友, 队友接球后三步上篮。

动作要领: 持球人把球投向篮板时, 要主动的去抢篮板球, 传球要有提前量。

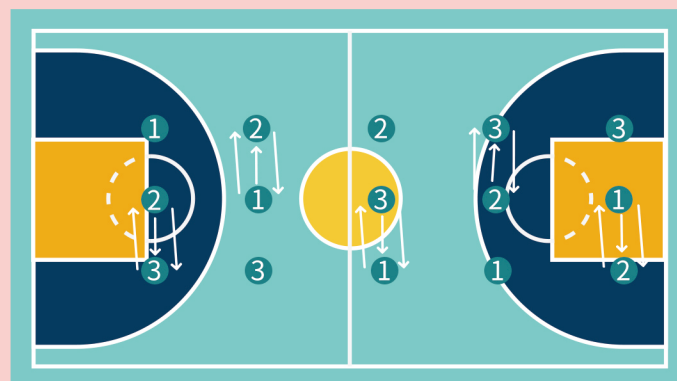
基本部分

>>>>> : 15分钟

复习三人8字围绕击地:

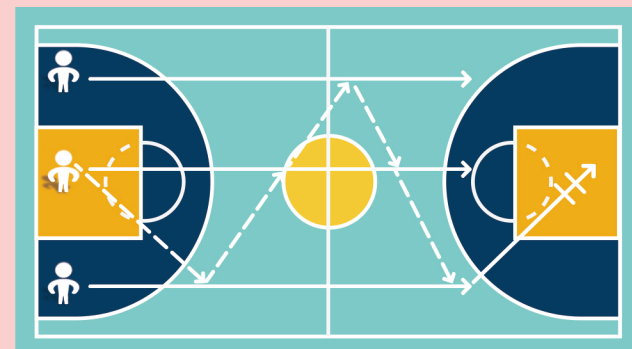
组织教法: 持球人将球传给任意一侧队友, 随后向接球队友身后跑, 接球队友顺势跑到中间并将球传给另一侧跑动队友, 传完球迅速向接球队友身后跑然后依次推进完成三人绕八字传球。

动作要领: 记住传球后的跑动方向, 不要就为了速度快



复习三线快胸前传球(5次、上篮终结)

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。



比赛部分

>>>>> : 25分钟

规则讲解:

防守时不允许打人、拉人、推人

赛前礼仪: 双方球员相互致意(向对方学习)

比赛: 全场3v3 全场4v4

结束部分

>>>>> : 5 分钟..... 

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经熟练掌握行进间急停后撤衔接胯下突破,行进间急停转身突破,复习三人8字围绕击地,初步掌握了复习三线快胸前传球(5次、上篮终结),三线快击地传球(5次、上篮终结),长传球快攻(1次传球、上篮终结),希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

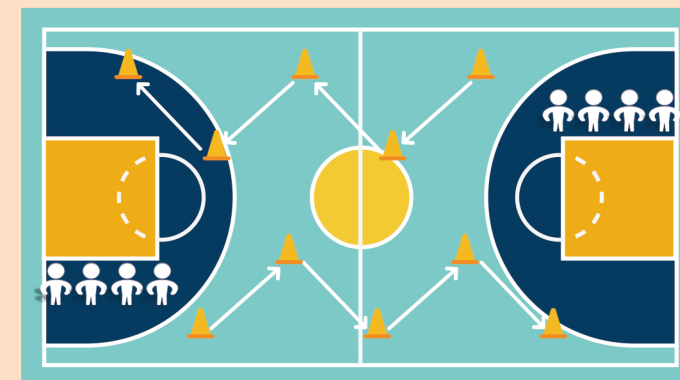
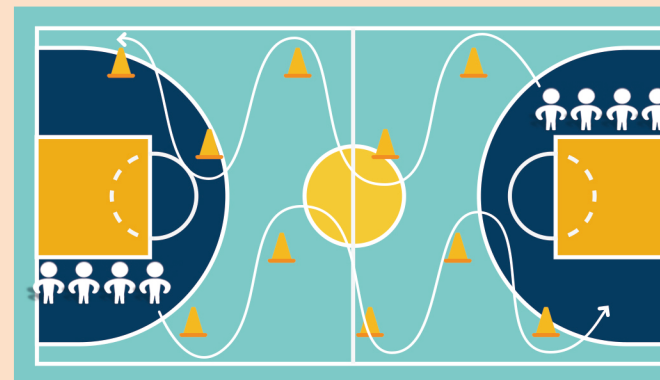
3.2.1~one two three best~

过渡部分

>>>>> : 10 分钟..... 

双球Z字运球:

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。



全场Z字运球+组合运球:

队员分成两组, 每组第一个运球到第一个锥桶后做体前变向, 变向后加速至第二个锥桶做胯下运球后, 加速至第三个锥桶做转身运球后, 加速上篮, 第一个做完后第二个做。

L11

Lesson 11

Do Your Best ▶▶▶

全场3v3 (要求有基础配合)

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) 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3v3 (要求有基础配合挡拆、传切)

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

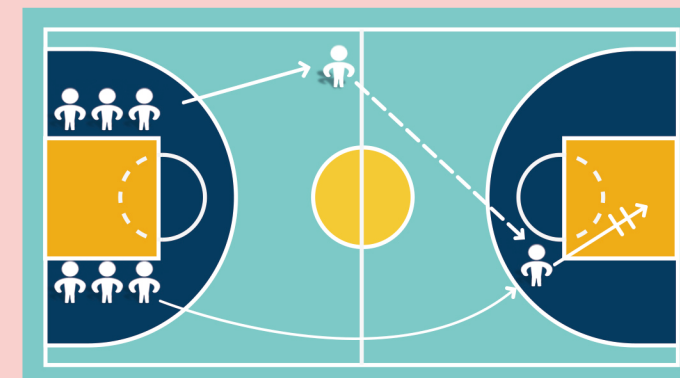
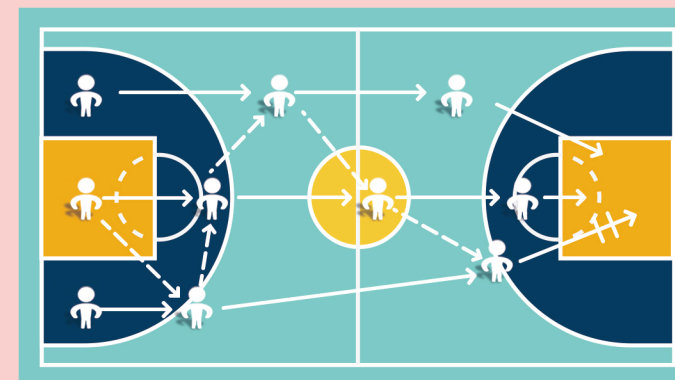
第五节: 见线折返跑

基本部分

>>>>> : 15 分钟..... 

复习三线快击地传球 (5次、上篮终结):

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。



复习长传球快攻 (1次传球、上篮终结):

组织教法: 两名学员一组, 一位学员持球正对篮筐, 另一位在边线准备, 持球人拿球投向篮板, 边线的学员在队友把球投向篮板后加速向对面45°角跑去, 持球人接到篮板球后, 长传球把球传给队友, 队友接球后三步上篮。
动作要领: 持球人把球投向篮板时, 要主动的去抢篮板球, 传球要有提前量。

游戏

>>>>> : 10 分钟..... 

抢夺阵地:

学员按水平分成两组,根据学员人数放置标志桶7个,把标志碟放到中间位置,游戏开始,双方球员依次进行投篮,投中了可以将标志碟往己方方向挪动一位,双方谁先把标志碟挪回自己大本营即为获胜。

重点部分

>>>>> : 25 分钟..... 

全场3V3 (要有基础配合挡拆、传切):

- 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。比赛过程中要有基础配合挡拆、传切)

比赛部分

>>>>> : 25 分钟..... 

规则讲解:

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

结束部分

>>>>> : 5 分钟..... 

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习,大部分同学已经熟练掌握3V3的基本配合练习,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~

Lesson 12

Do Your Best >>>

全场3V2

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) 教练介绍本节课的基本内容:

· 全场比赛(半场3v3、全场4v4或5v5)

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:

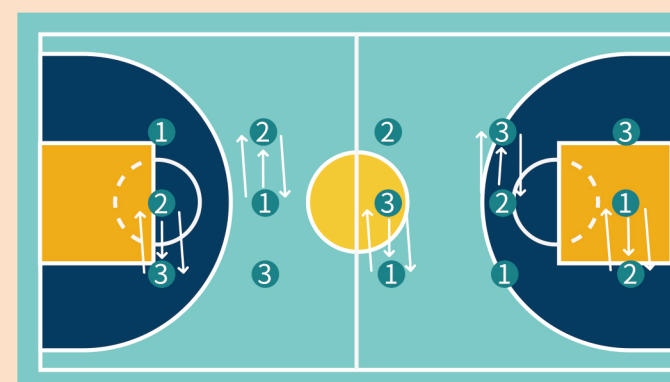
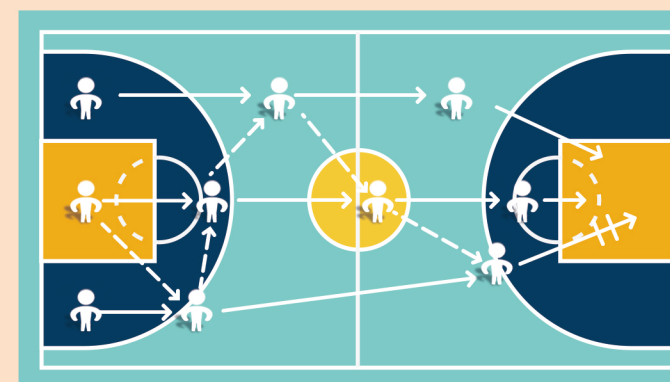
- 第一节:高抬腿 第二节:后踢腿
第三节:横滑步 第四节:碎步加速
第五节:见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10 分钟..... 

三线快攻胸前传球(三线五次):

- (1) 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- (2) 训练开始三人同时向进攻方向跑动。
- (3) 中间学员一传给左侧学员,左侧学员接球后回传给中间学员,中间学员接球后长传给右侧快下学员,接球后上篮,中间学员跟随抢篮板。
- (4) 每次做完三个人顺次交换位置,每组3次。



三人大八字:

组织教法:持球人将球传给任意一侧队友,随后向接球队友身后跑,接球队友顺势跑到中间并将球传给另一侧跑动队友,传完球迅速向接球队友身后跑然后依次推进完成三人绕八字传球。
动作要领:记住传球后的跑动方向,不要就为了速度快而做错了,速度慢一些保证做对。

游戏

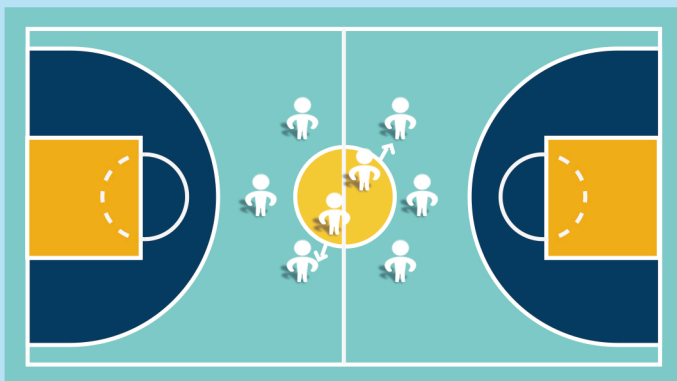
>>>>>> : 10 分钟..... 

大风车传球:

场地: 利用整个篮球场。

方法:

顺时针互相向圈外做传接球, 比赛传球速度, 如果一个人的传球速度快到另一个人没传到, 则抓到 (碰到) 获胜。



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3打3的基本战术, 能够清晰的理解防守人处于什么情况下选择挡拆, 什么情况下选择突分。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~

L12

重点部分

>>>>>> : 25 分钟..... 

1、复习全场3V3 (要有基础配合挡拆、传切)

- 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。比赛过程中要有基础配合挡拆、传切)
- 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)

L12

比赛部分

>>>>>> : 25 分钟..... 

规则讲解:

- 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。比赛过程中要有基础配合挡拆、传切)
- 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或者5v5