

投篮篇

U7暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





Lesson12 全场3V2 37

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

正面打板投篮 两侧45°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。

- 原地投篮动作练习
- 正面打板投篮
- 两侧45°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

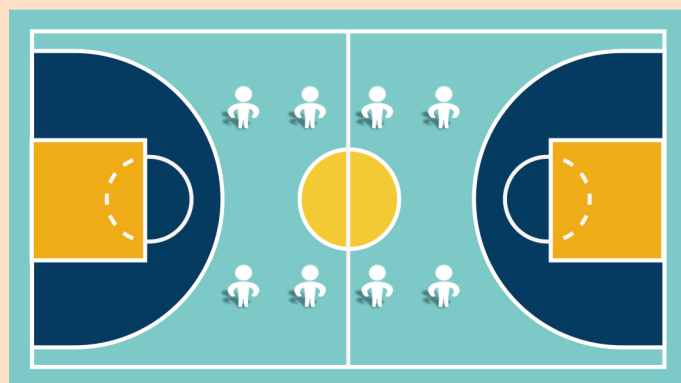
体前手指拨球:

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, 左右手各3组)

三威胁动作及左右手低运球:

组织教法: 两组学员面对面站, 持球三威胁姿势准备

教学教法: 教练员说准备后所有学员做三威胁姿势, 吹哨开始做低运球



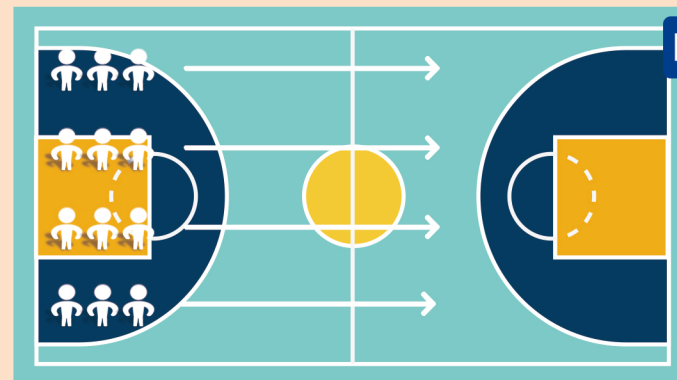
抛球击掌:

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

三环绕:

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



基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

原地双手胸前传球:

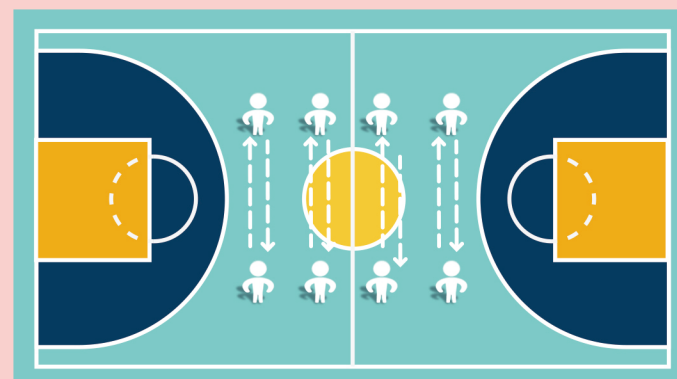
组织教法: 八位学员分为两组面对面站, 一排持球一排无球

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。

原地双手头上传球:

组织教法: 八位学员分为两组面对面站, 一排持球一排无球

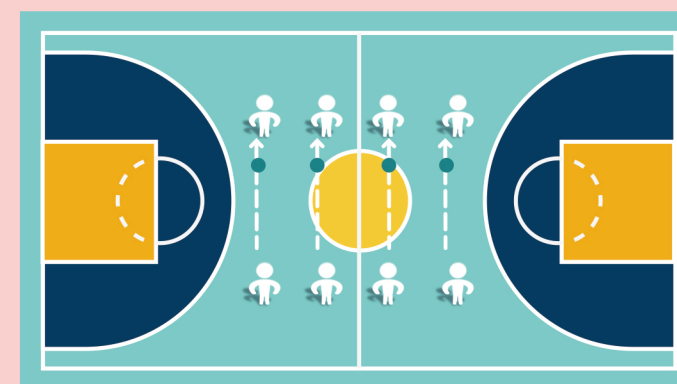
教学教法: 双手举球于头上, 两肘弯曲, 持球手法与双手胸前传球相同。近距离传球时, 前臂内旋, 手腕前屈, 拇指、食指和中指用力拨球, 将球传出。传球距离较远时, 脚蹬地, 腰腹用力, 前臂迅速前摆, 手腕前屈, 手指用力拨球, 将球传出。



双手头上传球:

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



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

红绿灯:

所有学员分为两组面对面站, 每人拿不同颜色的碟子, 吹哨开始, 教练员说道哪个颜色的碟子, 哪位学员就开始运球加速到背对底线位置, 另一位学员则要追前面的学员, 到线之前抓到则回到位置, 没抓到则加一分

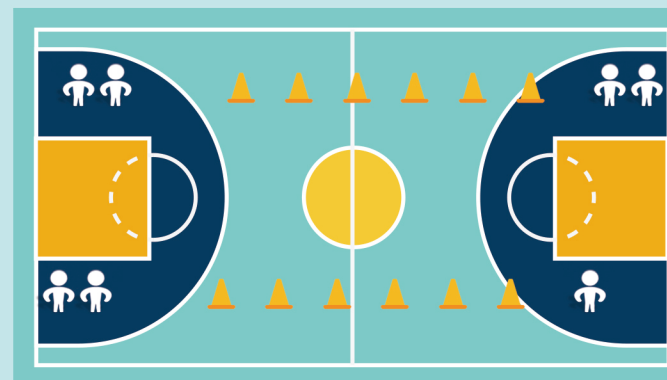
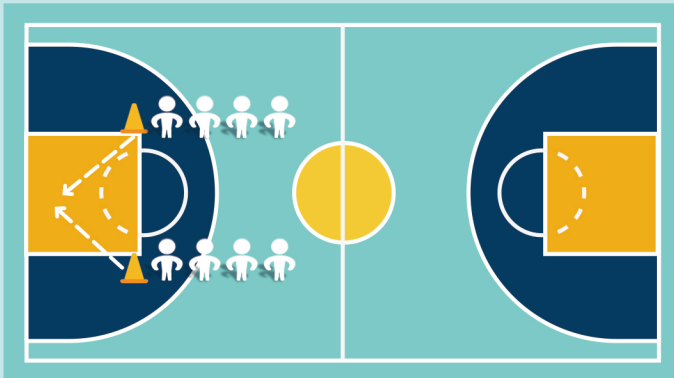
重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

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。



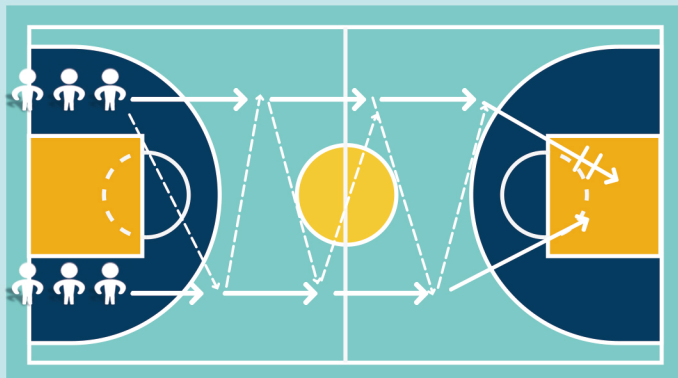
两侧45°打板投篮：

·组织教法：所有学员分为两组，篮筐两侧45°排队，右侧学员先投，拿到篮板球后到左侧排队，然后左侧学员投完到右侧排队

·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，投篮时看好篮板的位置。

正面打板投篮：

组织教法：所有学员在篮筐正前方排队，所有人都持球，前面同学投完拿到篮板球后下一位学员再继续投
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，此时要将球投向篮板，反弹进篮筐。



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3V3，4V4

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经熟练掌握了原地的双手胸前、击地、头上传球，初步掌握了篮下和45°打板投篮，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影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best >>>

一步 两步急停投篮练习

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：

- 行进间高低运球变换
- 行进间体前V字运球
- 运球一步、两步急停投篮练习

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

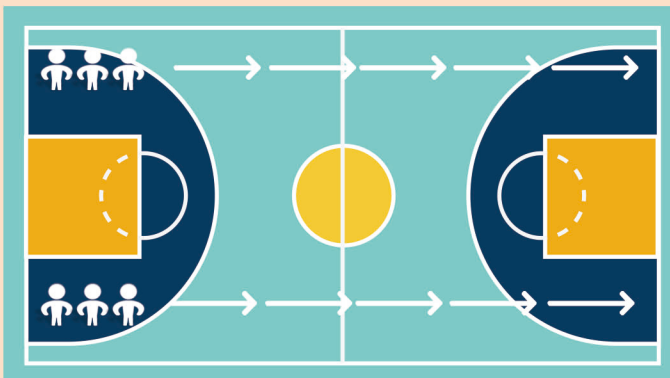
过渡部分

>>>>> : 10分钟



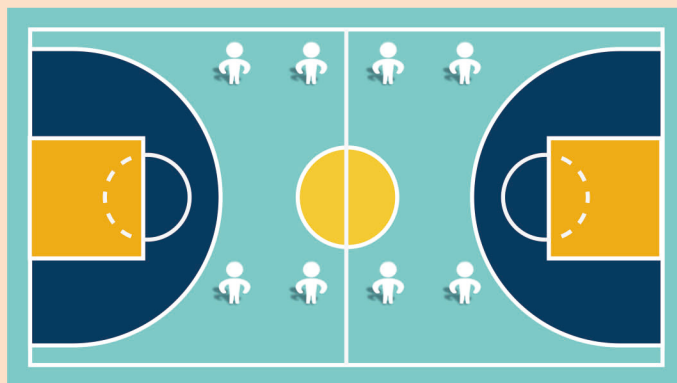
原地体前v字运球练习:

要求学员按图所示完成站位练习原地体前v字运球



行进间左右手低运球练习:

- 要求学员按图所示完成行进间左右手低运球练习
- 运球要求: v字运球时球的左右幅度要尽可能打开, 原地运球练习时双脚定住不动不可随意移动。
- 左右手低运球时, 手指发力完成运球动作, 球的落点不可在脚前, 要在脚的侧前方。球的高度不可以超过膝盖。



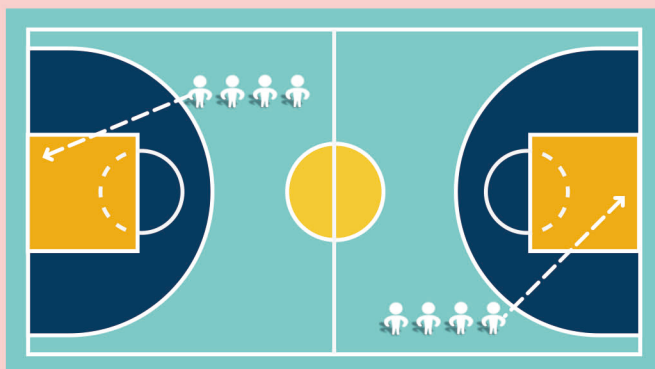
基本部分

>>>>> : 15分钟



单手上投篮:

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。

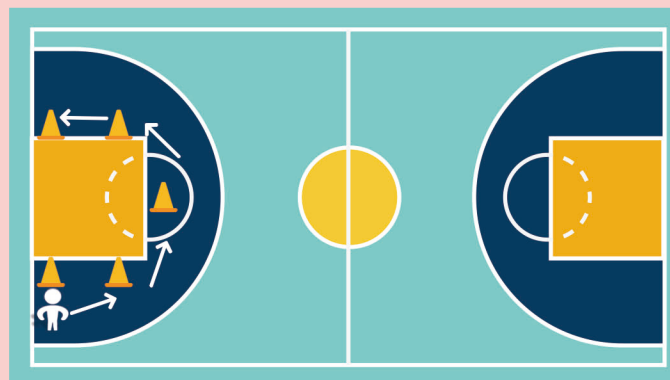


篮下五点投篮练习:

要求学员按图所示完成篮下2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、可以跳投。



游戏

>>>>> : 10分钟



顶牛:

游戏玩法: 要求两个学员一组持球站在中圈内。教练员吹哨后两名学员保持运球进行身体对抗或干扰运球, 率先被挤出圈儿的或者运球掉球的为淘汰。

重点部分

>>>>> : 25分钟



行进间高低运球转换:

要求学员按图所示完成行进间高低运球转换练习

要求学员每五次运球向前上步一次, 五次运球高低运球转换一次。从低运球开始, 球的高度不超过膝盖完成五次运球后做一次上步, 随后五次高运球, 高运球时大力运球球的高度不要肩膀。要求学员循序练习。

行进间体前v字运球:

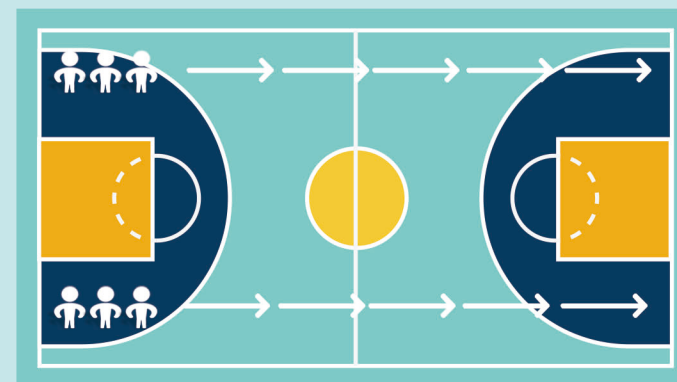
要求学员按图所示完成行进间体前v字运球练习

学员向前完成行进间运球, 遇障碍物完成体前v字运球动作, 动作幅度尽量打开, 高度在膝盖附近, 不可过高, 完成动作时身体中心要降低。

运球一步 两步急停投篮练习:

组织教法: 学员在底线分两组前后站立。(如图所示)

教学教法: 教练吹哨第一排同学运球出发, 在吹哨一步急停, 在吹哨向前行进, 在吹哨一步急停, 急停后向上完成投篮动作, 将往正上方投出, 随后接住球, 继续向前完成练习 (一步急停练习两组, 两步急停练习两组)



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: 全场3v3 5v5

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了几项基础投篮的动作要领以及一步两步急停的脚步,投篮不稳定的同学回去要多加练习,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 ▶▶▶

行进间上篮

准备部分

>>>>>> 🏀: 10分钟.....

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通,课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队,检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。
纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容:

- 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

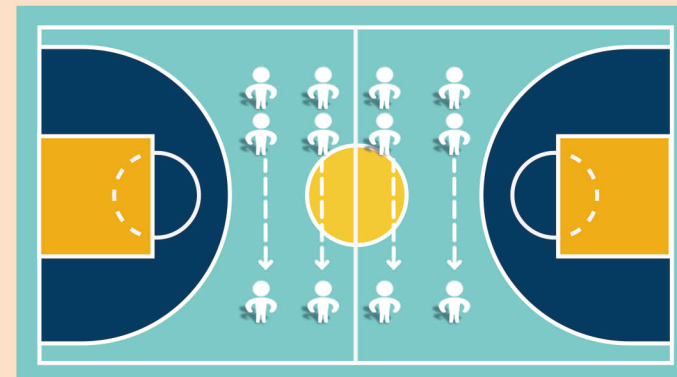
动态:

- 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.....

原地双手胸前传球(三人或多人接力、高频率)、原地双手击地传球(三人或多人接力、高频率):
胸前:三人一组为例,拿球的一边两个人,接球的一边一个人,当双手把球传给对面学员胸前时,传完快速跑向你传球人的身后排队,传球速度要快,注意不要被球砸到,击地:双手把球传向距离接球人三分之二的位置上反弹到对面学员胸前。

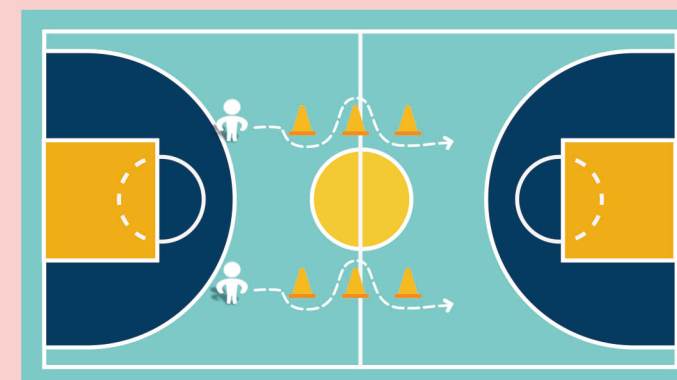
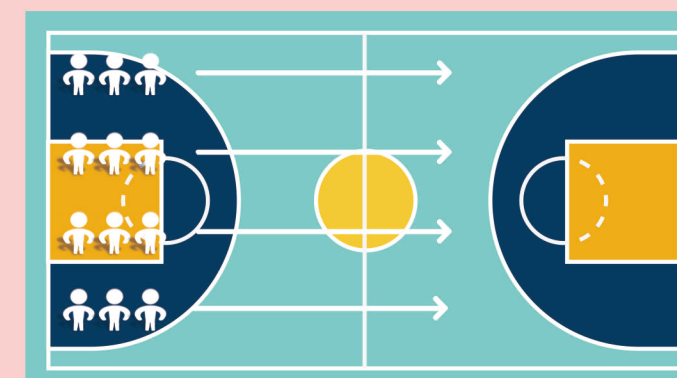


基本部分

>>>>>> 🏀: 15分钟.....

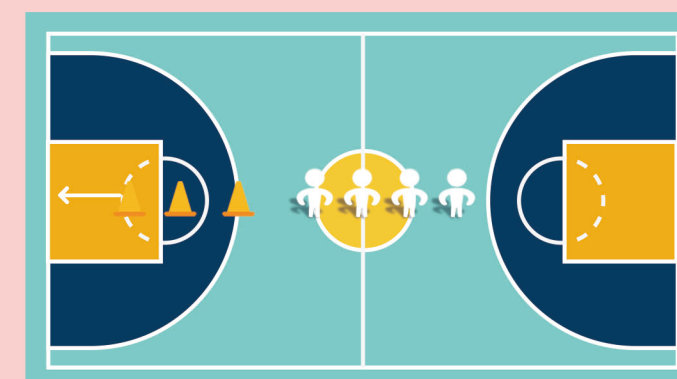
行进间高低运球变换:

在底线排队站好先低运球拍球往前走,当教练吹哨的时候迅速变成高运球,交替转换,做到对面底线之后,排好队在做回来。低运球的高度不能超过膝盖的高度,用手指快速的拍球,高运球高度要在胸部和肩部之间,不可超过肩膀,手掌大力拍球。



行进间体前v字运球:

单手V字运球;两脚打开与肩同宽,膝盖弯屈,重心降低,腰背挺直,手指向斜下方按拍篮球侧面,同时手腕变换将篮球从另一侧拉回,手脚配合协调。



运球一步、两步急停投篮练习:

从中线排队站好,向篮筐方向运球,到锥筒后做一步或者两步急停然后投篮。

游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

拍球拍手:

两人一组, 一个人无球, 一个人有球, 有球人拍一下球, 无球人拍一下手, 如果有球人拍球无球人没有拍手, 无球人被淘汰。

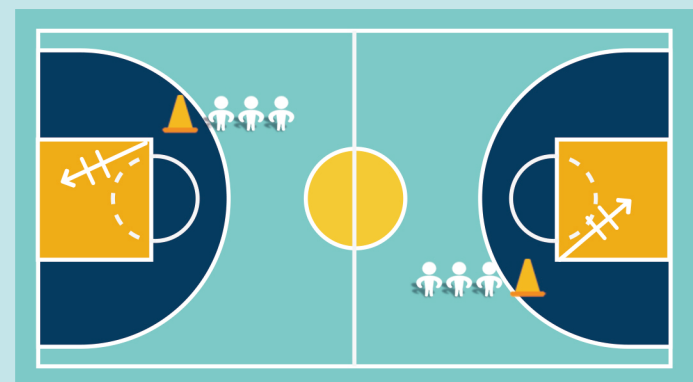
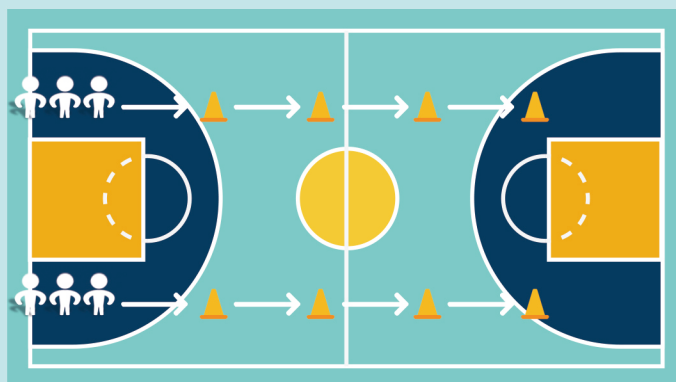
重点部分

>>>>>> : 25 分钟..... 

运球急停急起:

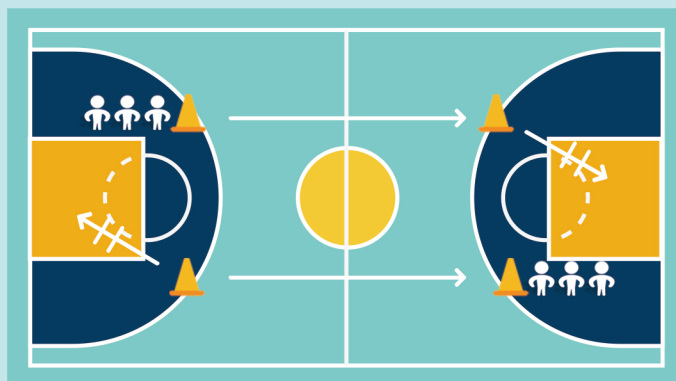
锥桶, 两列, 分别沿球场两侧均匀摆开, 同学们分别站在两侧底线处。

右(左)手加速运球, 遇到锥桶急停然后大力运球两次, 急起加速至下一个锥桶。要求遇到锥桶降低身体重心, 并伸出护球手目视前方。



行进间上篮分解练习:

1. 首先做三步上篮分解动作, 要求左脚在前右脚在后站位, 右手拍球的同时右脚向前迈出第一步跨步合球, 第二步小一些向下蹬地发力的同时抬头看框出手打板投篮。让孩子牢牢记住“一大二小三高跳”的口诀。
2. 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, 拍一次球然后合球三步上篮。(6*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*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行进间上篮的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握行进间上篮, 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~

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

原地背后运球
行进间Z字背后运球
跑动接球急停投篮

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。

- 原地背后运球
- 行进间Z字背后运球
- 跑动接球急停投篮

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



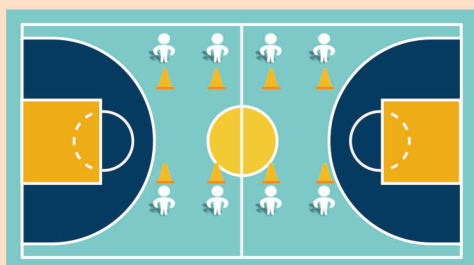
: 10分钟

.....



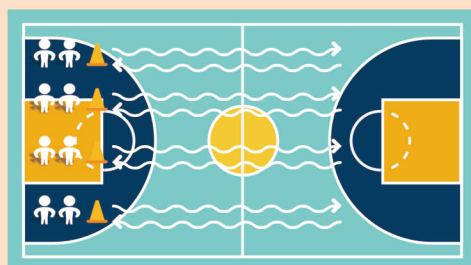
原地双手高、低运球:

- 1.组织教法: 用标志碟将10人分两列散开, 两两相对。
 - 2.两脚打开, 重心降低, 目视前方, 后背挺直。教练吹哨学员开始原地双手高(低)运球, 要求两球分别落在两只脚尖外侧(50*3组)
- 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; 手腕手指发力, 手臂伸直跟随。



行进间双手大力运球:

- 组织教法: 学员在底线分四排前后站立, 第一组完成之后第二组再出发。
- 教学教法: 教练吹哨学员开始行进间双手大力运球, 要求两球分别落在两只脚尖外侧, 球的高度落在膝盖以下位置。(往返为1组*3组)



基本部分



: 15分钟

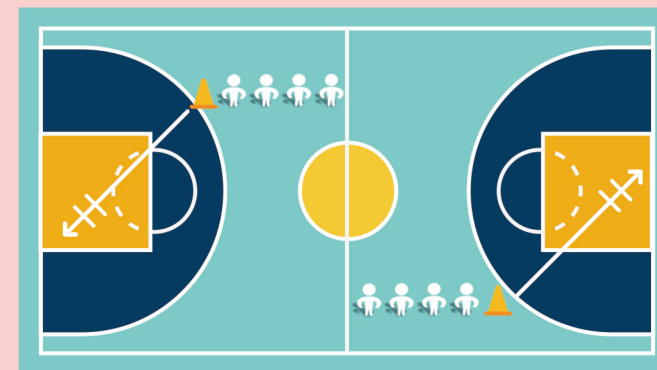
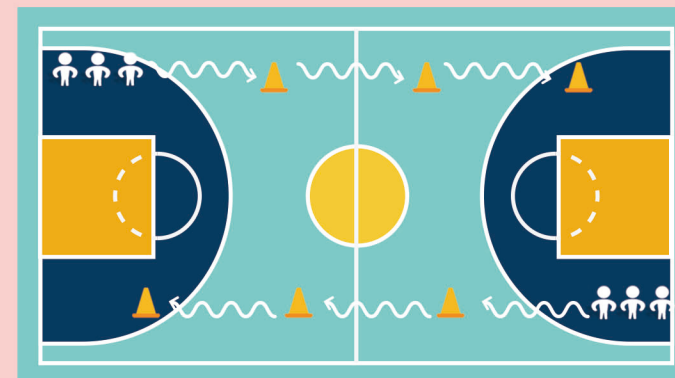
.....



运球急停急起:

- 1.锥桶, 两列, 分别沿球场两侧均匀摆开, 同学们分别站在两侧底线处。
- 2.右(左)手加速运球, 遇到锥桶急停然后大力运球两次, 急起加速至下一个锥桶。要求遇到锥桶降低身体重心, 并伸出护球手目视前方。

~: 运球方向 : 学员 ▲: 障碍物 ←: 传球方向

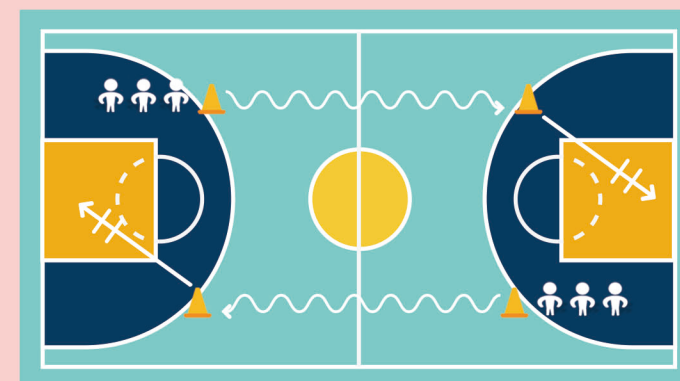


行进间上篮分解练习:

- 1.首先做三步上篮分解动作, 要求左脚在前右脚在后站位, 右手拍球的同时右脚向前迈出第一步跨步合球, 第二步小一些向下蹬地发力的同时抬头看框出手打板投篮。让孩子牢牢记住“一大二小三高跳”的口诀。
- 2.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, 拍一次球然后合球三步上篮。(6*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*组)



游戏



: 5分钟

.....



击鼓传花:

- 开始时学员坐在地上围成圆圈, 学员手持篮球进行击地传球, 圈外有一个学员为追逐者, 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

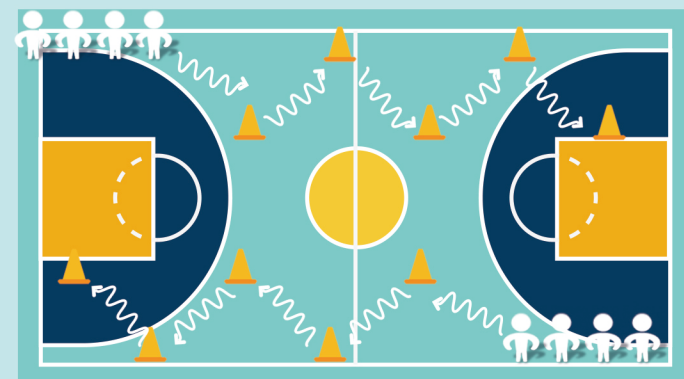
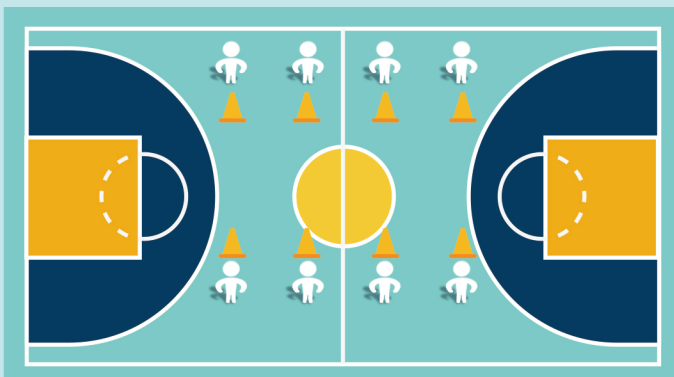


25分钟



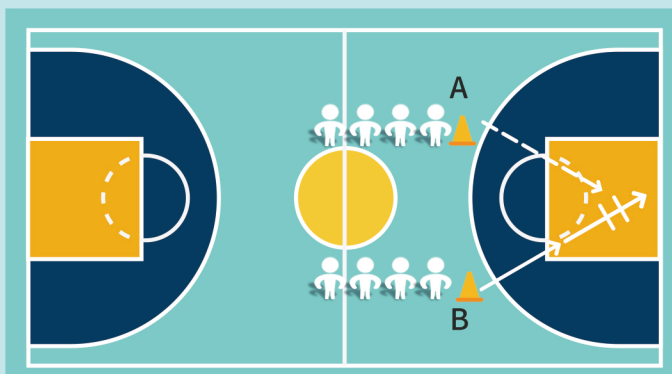
原地背后运球

- 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）



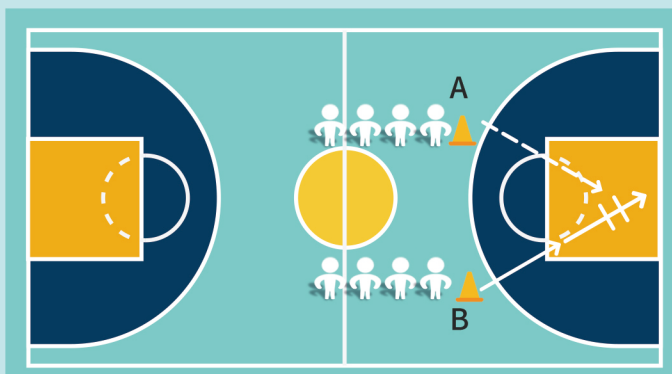
行进间Z字背后运球

- 组织教法：学员分两组分别在两侧底线位置排队。
- 教学教法：教练吹哨后学员右手运球出发，面向标志桶后做背后运球依次过掉标志桶，到最后一个标志桶做背后运球后自己拿球去对侧排队。（6*组）



跑动接球急停投篮

- 1.所有队员分成A、B两队站好。
 - 2.右侧队员无球，左侧队员持球。
 - 3.教练吹哨无球队员向篮筐方向做侧身跑，伸右手要球，左侧持球队员将球传出，接球后一步或两步急停投篮。
- 要求：接球时侧身要球，传球队员要做出预判传球的时机，传球要有提前量。（6*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赛后讲一下优点和不足
- 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原地背后运球、行进间Z字背后运球、跑动接球急停投篮。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

顺步+交叉步突破衔接急停投篮
+行进间上篮

准备部分



15分钟



课堂常规：

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 原地单手侧传球
- 顺步、交叉脚步练习
- 顺步、交叉步突破衔接急停投篮、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：

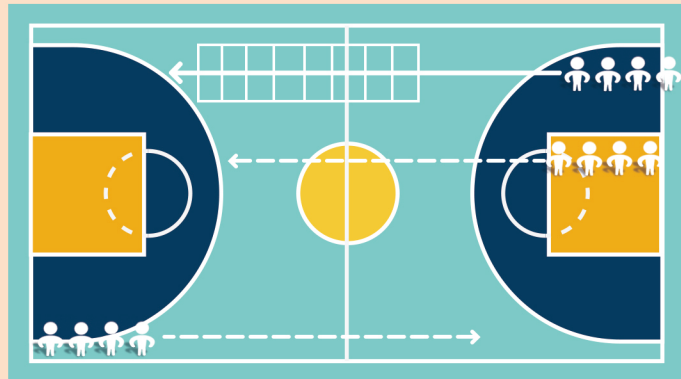
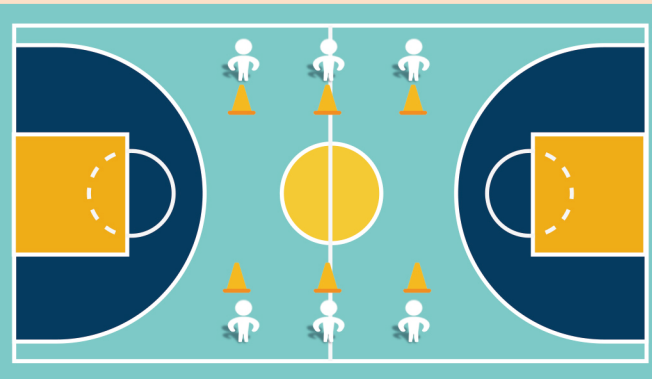
- 第一节：高抬腿 第二节：后踢腿
第三节：横滑步 第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10分钟

原地单手V字运球2.行进间单手V字运球:

- 1.首先两脚打开,重心降低,将左手放置身后,上体前倾,然后用右手运球,向里和向外左右拉球,向内运球时四指冲外,大拇指冲内,向外时手臂去伸直,同时四指冲外,大拇指冲上,球的高度不要超过膝盖(要求动作连贯)
- 2.首先注意向前走时,球和前脚保持在同一侧,要掌握好手和脚的配合。

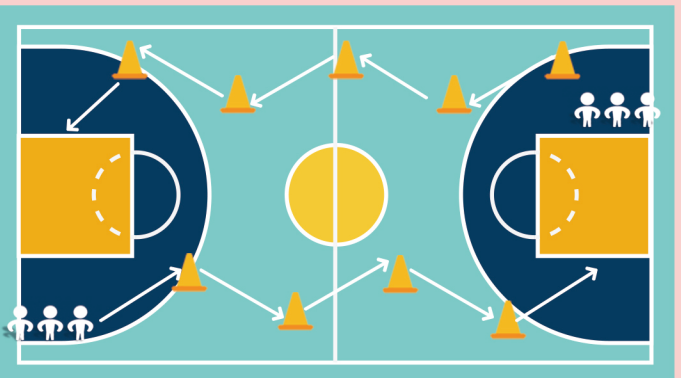
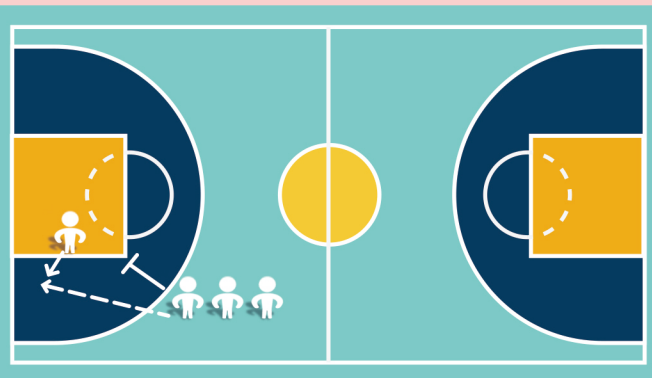


基本部分

>>>>> : 15分钟

1.原地背后运球, 2.行进间Z字背后运球, 3.跑动接球急停投篮:

- 1.首先身体要随着球去做旋转,当球在右侧的时候,身体要往右侧去旋转,要把左脚的后跟抬起来,身体同样的往左侧去做偏移,身体随着旋转,可以看到球同时可以更好的控制好球。
- 2.首先向前快速运球推进,大力运球,背后运球时眼睛直视前方,运球的发力方向应向斜前方。
- 3.首先跑动时一定要将手举起来,接到传球之后脚尖对着球框正前方,蹬地发力,顶轴拨腕完成投篮。



游戏

>>>>> : 10分钟

小袋鼠搬家:

场地: 利用整个篮球场(半个篮球场)。

方法: 把人数分成相等二组,

游戏开始: 第一个同学快速把球夹到腿上, 向中场跳去或跑去, 在中场后再跳回, 第二个同学接到球后, 再用同样的方法做, 看看谁先结束者为胜。

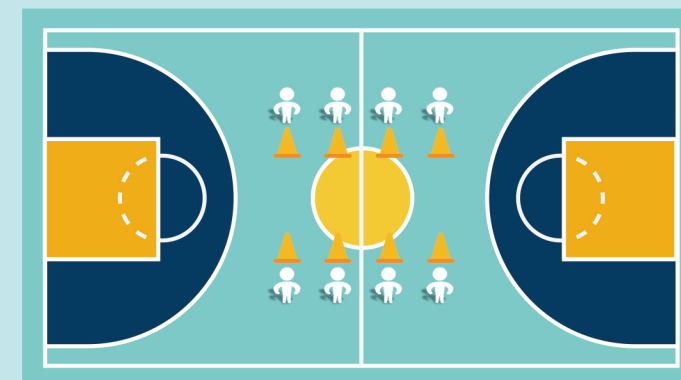
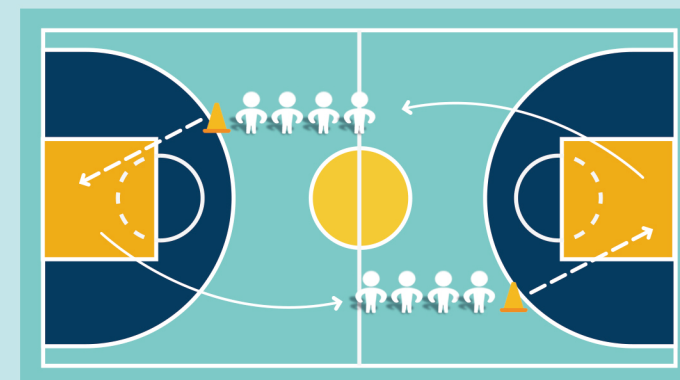
规则: 在哪里失败了, 重新再哪开始。

重点部分

>>>>> : 25分钟

1.原地单手侧传球2.顺步, 交叉步脚步训练3.顺步, 交叉步突破衔接急停投篮和行进间上篮:

- 1.首先两脚开立, 双手持球于胸前, (左手为例) 传球时, 向侧前方跨步的同时, 将球引至体侧, 呈单手持球, 传球前持球手的拇指在上, 手心向前, 手腕后屈, 传球时前臂做弧线摆动, 手腕摆动, 食指、中指、无名指拨球, 将球传出。
- 2.①顺步首先右手持球准备, 迈出右腿(先运球, 侧身, 沉肩, 降低重心) ②交叉步右脚往左边迈出。球收在左后放保护球(先运球, 侧身, 沉肩, 降重心) 有利于突破
- 3.首先分成两队做顺步的同学去衔接投篮, 交叉步同学衔接上篮。做完顺步的去下一组做交叉步。(依次延续)



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顺步+交叉步衔接投篮+行进间上篮, 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影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 6

Do Your Best ▶▶▶

行进间Z字体前变向运球 衔接急停投篮（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。

- 在防守下投篮
- 行进间Z字体前变向运球衔接急停投篮(影子防守、消极)
- 行进间Z字背后运球衔接急停投篮(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



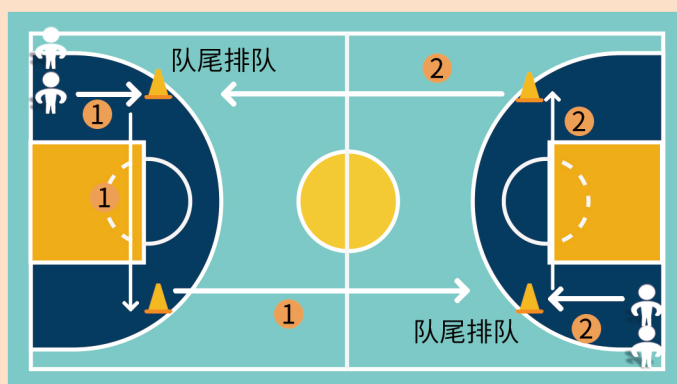
: 10 分钟



防守脚步练习：

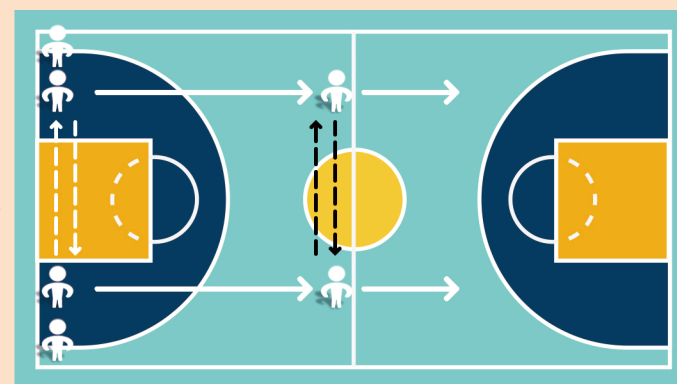
侧滑步

- 1.学生分为两组站在对角底线处排队，到障碍物处做侧滑步，然后加速跑到对面队尾处排队。
- 2.动作要领：滑步前，两脚左右开立，膝弯屈，上体稍前倾，手臂向两侧张开。向左滑步时，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，落地的同时，右脚迅速随同滑行，然后依次重复上述动作，眼要注视对手；向右滑步时，动作相反。



行进间双手胸前、击地传球（滑步）：

- 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，食指指向击地地方向。边传球边侧滑步滑向对面底线。

基本部分

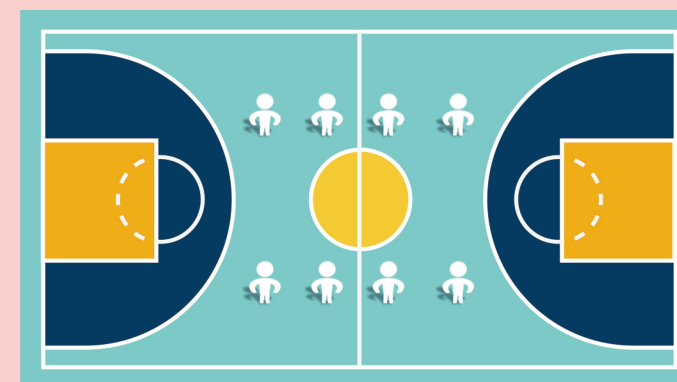


: 15 分钟



原地单手侧传球

- 同学们分两组面对面站立。
- 2.每组一颗球，传球时落球点在距离自己位置的三分之二处。

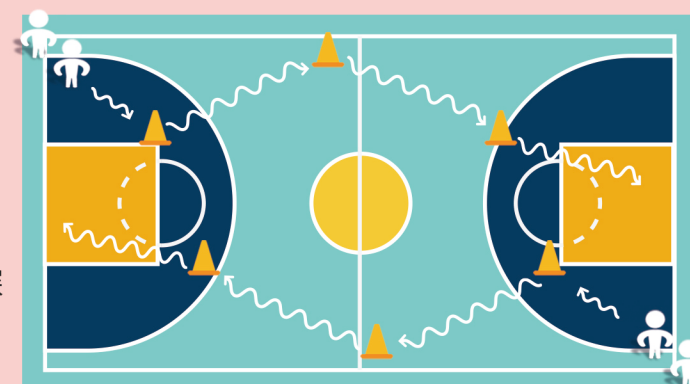


顺步、交叉步脚步练习

- 1.同学们分两组站在对角底线。
- 2.顺步：加速跑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。（25分钟）
- 5.易错点：向前跨出的脚与要求相反。

接球后顺步交叉步突破后衔接急停投篮/行进间上篮

- 1.同学们分两组站在对角底线。
- 2.顺步：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。运球至最后一个障碍物后上篮/急停投篮。
- 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。运球至最后一个障碍物后上篮/急停投篮。
- 4.动作要领：蹬跨时要迅速发力，第二次加速蹬地要迅速。（25分钟）
- 5.易错点：向前跨出的脚与要求相反。



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, 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..... 

行进间Z字运球体前变向运球衔接急停投篮 (影子防守、消极)

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. 体前变向: 运球前进中, 右手按拍球的右后上方, 使球从自己的体前右侧反弹到左侧前方, 同时右脚蹬地向前跨出, 上体左转, 用肩保护好球, 换左手运球, 向前推进。这个动作需要有较强的控制能力, 还需要手脚的协调配合。

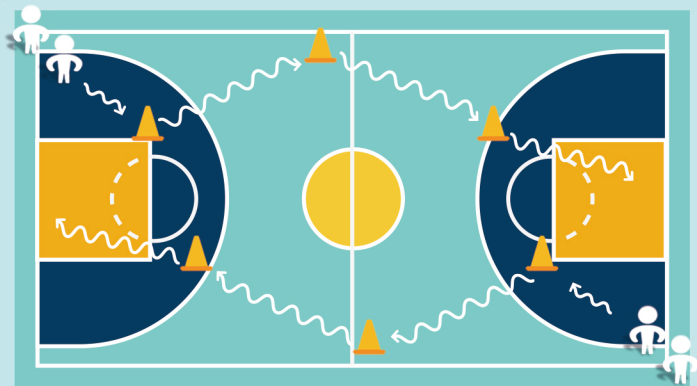
易错点: 球的变向不明显、手脚不够协调、球变向后向前推进脚步跟上不连贯。

行进间Z字运球背后运球衔接急停投篮 (影子防守、消极)

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. 背后运球: 以右手运球, 向左侧变向为例。变向时, 右脚在前, 右手将球拉到右侧身后, 迅速转腕拍接球的右后方, 将球从身后拍按至身体的左侧前方, 然后按左手运球, 左脚向前, 加速前进。右手将球拉至右侧身后时要以肩关节为轴, 并迅速转腕拍按球的球的右后方。

易错点: 运球的位置离身体太远, 球的反弹高度太高。背后变方向时出现挺腹动作, 手脚配合不好, 手按拍球的部位不对。



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提前变向运球动作要领, 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 7

Do Your Best ▶▶▶

跑动接球运球急停投篮

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, 不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容。
 - 原地低抛球练习
 - 行进间低手上篮
 - 跑动接球运球急停投篮

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

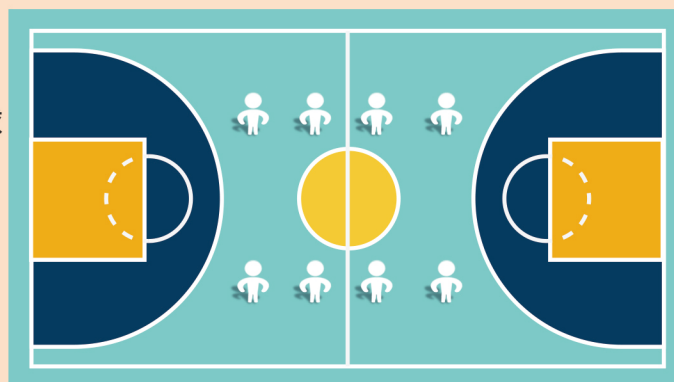
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟

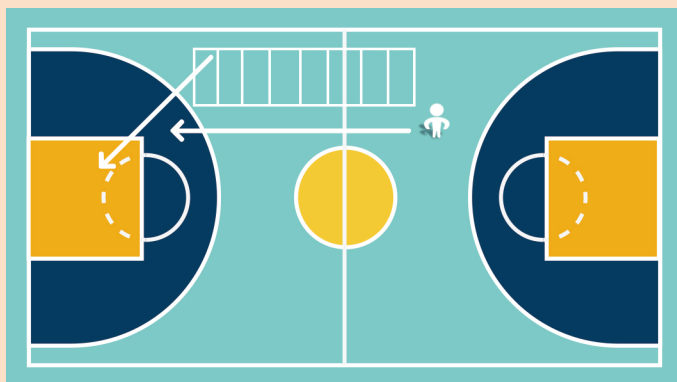
原地连续变向（小幅度，节奏快）

- 1.组织教法
在场地内站成两排，两人一组面对面站好，一人一个球
- 2.教学教法
做变向时在体前模拟一条线，球在一条线上横向运动，指尖相对。球不高于膝盖，连续做50次，5组



敏捷梯脚步结合运球

- 组织教法
排成一队，对着敏捷梯，做到头之后进行三步上篮，排好队，第一个人做完下一个出发。敏捷梯脚步包括开合跳，开合单脚跳，进进出出交叉后交叉等。每个动作5组

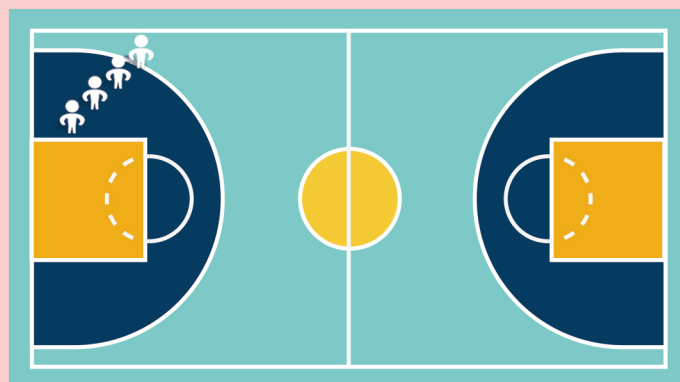


基本部分

>>>>>> : 15 分钟

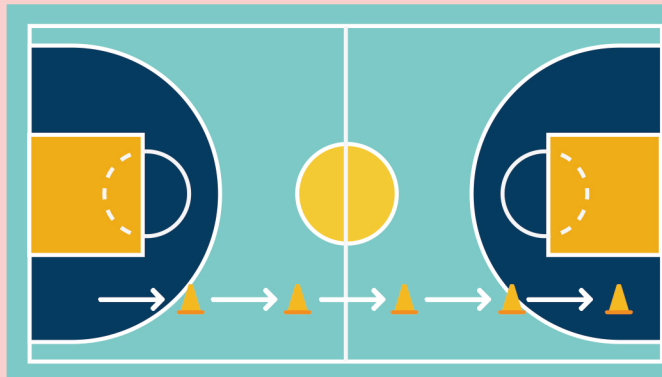
篮下45°打板投篮

所有学员在篮下排队，进行45°打板投篮，做完后到队尾排队，一共进30个换边。



运球急停急启

- 组织教法
场地内摆放一字锥桶，底线出发，运球加速到锥桶做侧身急停，在蹬地加速，到下一个锥桶，以此类推。侧身急停的时候眼睛看前进方向，运球手在后面，降低重心，蹬地出发时转动髋关节，后脚蹬地发力，5组



运球急停急启衔接一步，两步急停投篮

- 组织教法
·场地内摆放一字锥桶，底线出发，运球加速到锥桶做侧身急停，在蹬地加速，到下一个锥桶，以此类推。到篮下时进行一步急停或两步投篮打板投篮终结。
·侧身急停的时候眼睛看前进方向，运球手在后面，降低重心，蹬地出发时转动髋关节，后脚蹬地发力，5组

游戏

>>>>>> : 5 分钟

吃鸡2.0：

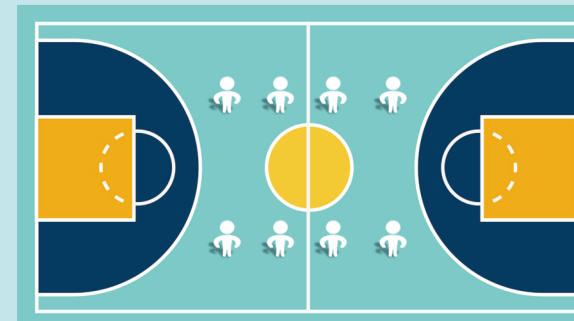
所有人运球在三分线内，都运球，去抢断，被抢断三分线的被淘汰，被淘汰学员在三分线外干扰，通过地滚球的方式去干扰圈内人，根据人数缩圈，被淘汰的10个蹲起。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

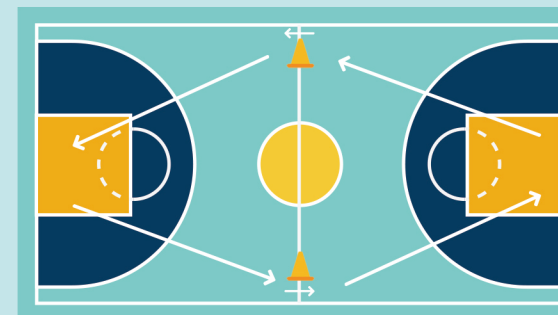
原地低抛球练习

所有学员站成两排，每人一个球，进行单手抛球练习，抛球时胳膊超过头顶，动作要舒展，手指手腕发力柔和，为低手上篮做准备，每人50次，3组



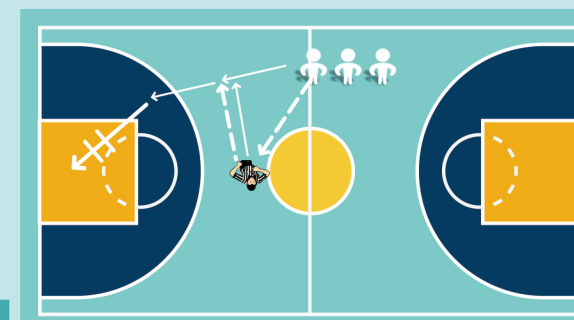
行进间低手上篮

- 1.一二一二报数分成两排。第一排去对侧底线排队
- 2.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



跑动接球运球急停投篮

中场线站一排，先把球给教练，无球侧身跑和教练要球，接到传球后向前运球做一步急停投篮终结，每人5组
跑动时要侧身跑，动作要标准，速度快



:学员 :标志碟 :学员移动方向 :传球方向 :教练

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行进间低手上篮的动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,行进间低手上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

喊口号:

3.2.1~one two three best~

L8

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

投篮假动作衔接顺步 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

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

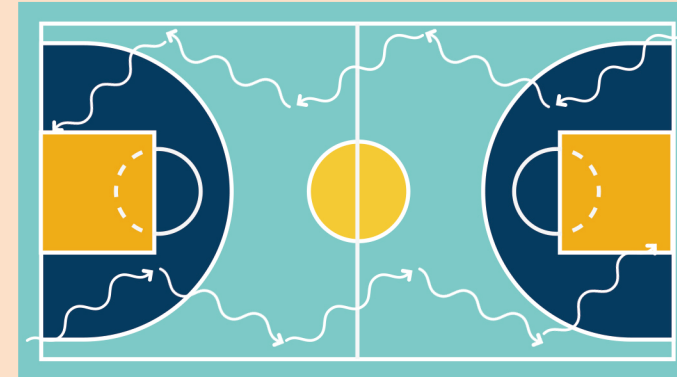
过渡部分

>>>>>> : 10 分钟.....

全场Z字背后运球

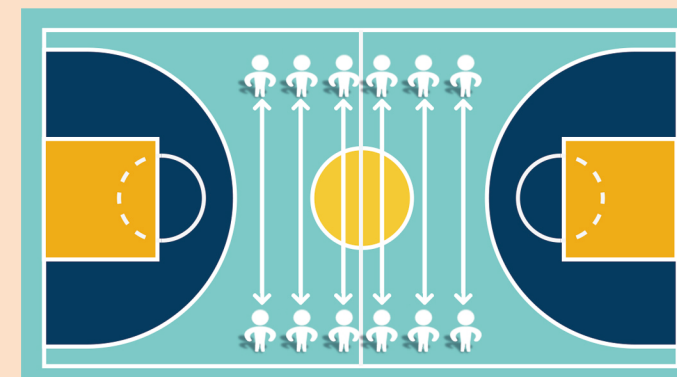
行进间Z字背后运球

往返为一组,3组



行进间双手高、低运球变换

边线出发,做行进间低运球,听到教练哨声后迅速转换成高运球。4组。

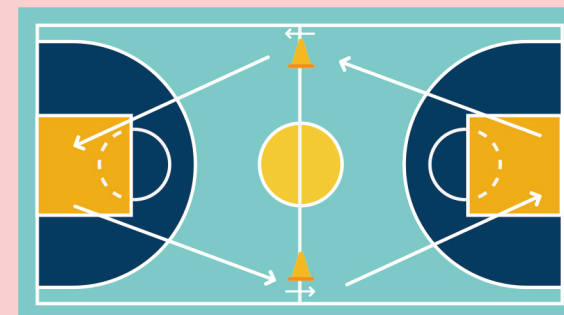
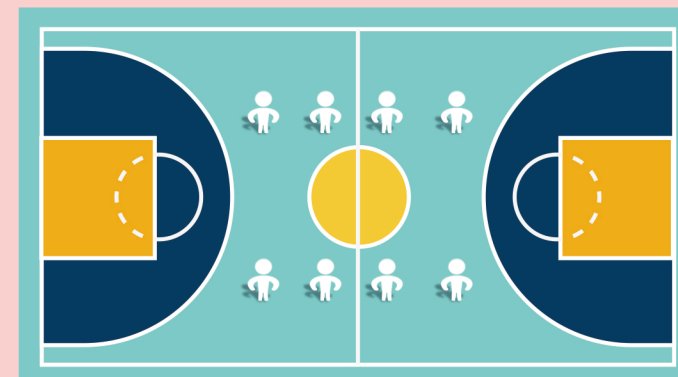


基本部分

>>>>>> : 15 分钟.....

原地低抛球练习

所有学员站成两排,每人一个球,进行单手抛球练习,抛球时胳膊超过头顶,动作要舒展,手指手腕发力柔和,为低手上篮做准备,每人50次,3组



行进间低手上篮

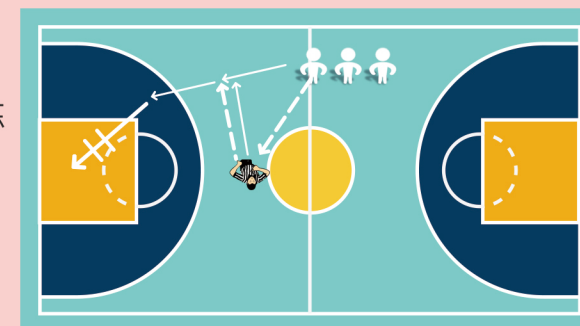
1.一二一二报数分成两排。第一排去对侧底线排队

2.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

跑动接球运球急停投篮

中场线站一排,先把球给教练,无球侧身跑和教练要球,接到传球后向前运球做一步急停投篮终结,每人5组

跑动时要侧身跑,动作要标准,速度快



游戏

>>>>>> : 10 分钟..... 

遛猴:

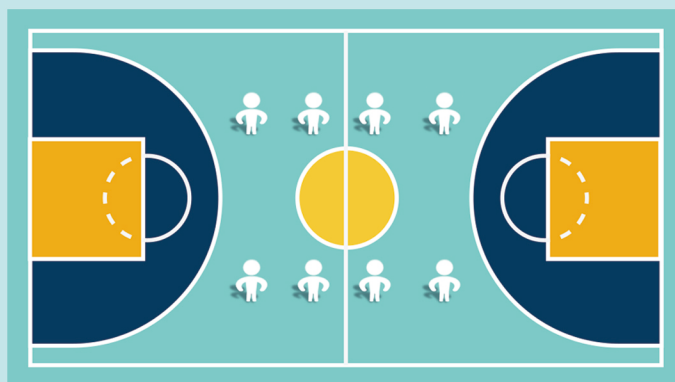
一个学员当猴在中间抢桃, 其他学员在周围传球, 传球不能被摸到, 被摸到就角色互换, 输的做5个俯卧撑。

重点部分

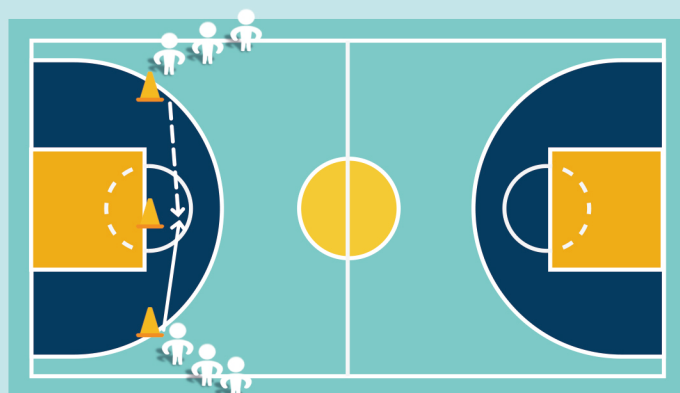
>>>>>> : 25 分钟..... 

投篮假动作练习

所有人站成两排, 当听到教练第一声哨时所有队员三威胁准备, 第二声哨做投篮假动作。以此类推。



投篮假动作衔接顺步、交叉步突破
全场z字运球, 每到障碍物后做一步急停并做出投篮假动作衔接顺步或交叉步突破上篮。



投篮假动作衔接顺步、交叉步突破

全场z字运球, 每到障碍物后做一步急停并做出投篮假动作衔接顺步或交叉步突破上篮。

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, 4V4

结束部分

>>>>>> : 5 分钟..... 

拉伸:

- 蝴蝶式
- 坐位体前屈
- 跨栏步
- 跨栏步平躺
- 海豹式

喊口号:

通过本节课的练习, 大部分同学已经掌握原地篮下勾手投篮+原地抛投+行进间抛投, 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~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

全场Z字运球上篮

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: 高抬腿 第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

第五节: 见线折返跑

过渡部分

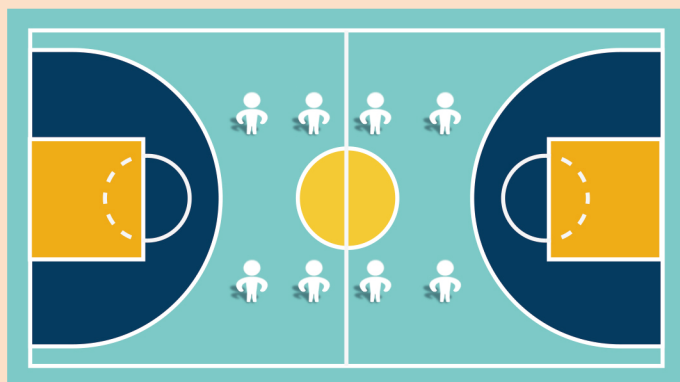
>>>>> 🏀: 10分钟

原地双手交替运球:

学员持双球站成两排, 教练吹哨学员进行双手交替运球。要求学员双脚打开, 与肩同宽, 脚尖向前, 曲髋降重心, 运球时目视前方。练三组, 每组2分钟

原地左右手单胸前传球 (三人或多人接力、高频率):

学员分成两队面对面站好, 教练吹哨, 学员进行左右手单胸前传球, 传给对面学员后跑到对面队伍, 依次类推传至100次, 如图所示。

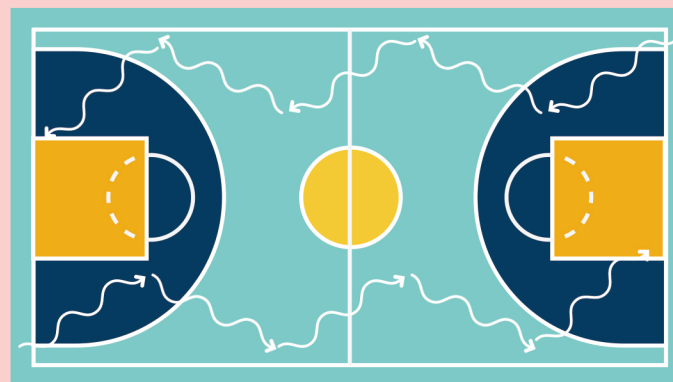
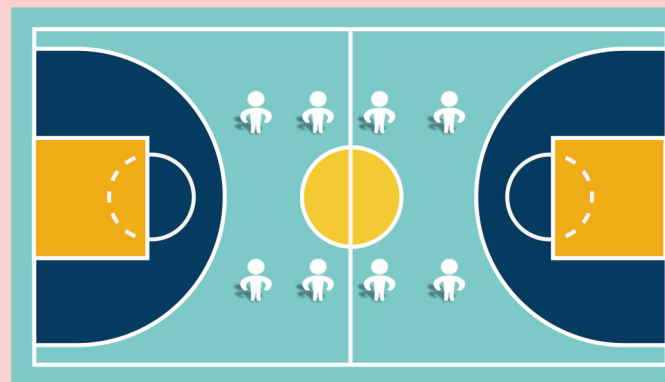


基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

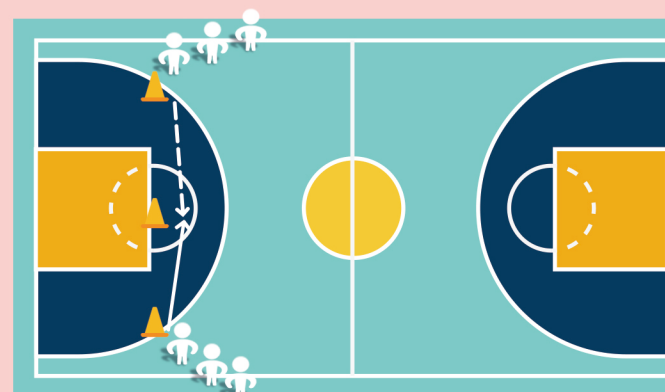
投篮假动作练习:

学员按摆放标志桶位置站好, 首先做三威胁姿势, 教练吹哨学员做投篮假动作, 后复原三威胁姿势, 如图所示。



投篮假动作衔接顺步、交叉步突破 (全场Z字):

全场Z字运球, 每到障碍物后做一步急停并做出投篮假动作衔接顺步或交叉步突破上篮。



无球接应衔接顺步、交叉步突破:

组织叫法: 所有队员分成两组 (A、B), 每人一颗球, 其中有一组的第一个人不拿球。不拿球的队员无球跑到罚球线障碍物接球顺步、交叉步上篮。抢到篮板球后对面队伍排队。

游戏

>>>>> 🏀: 5分钟

五毛一块:

把人分成两组, 一组拿球, 一组不拿球, 拿球的人每人都是1元, 不拿球的学员为五毛, 学员原地运球, 教练喊出口令。

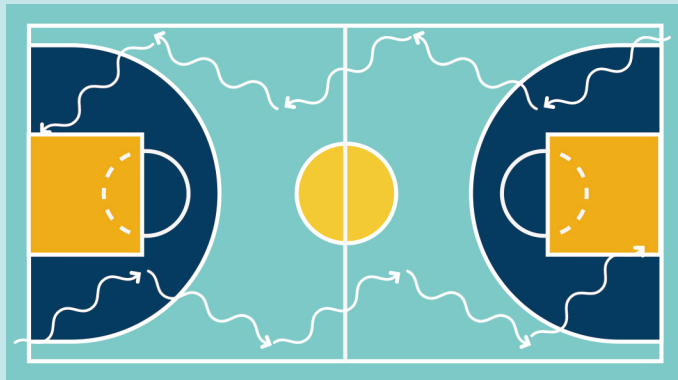
比如二元, 学员根据自己的分数组成教练喊出的数, 没有组队的队员淘汰。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

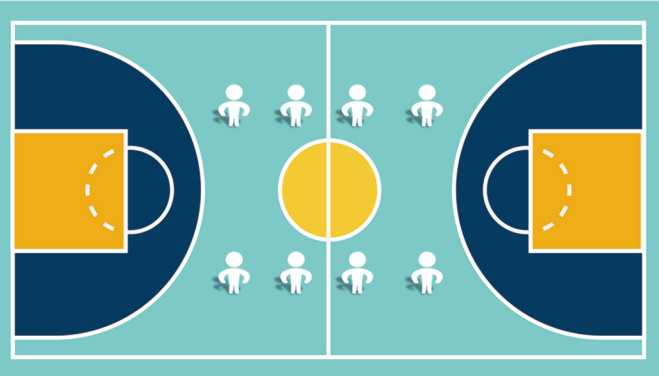
全场Z字滑步

学员依次排队站好，教练按Z字摆放标志桶，教练吹哨学员做Z字滑步，滑步要求学员脚步做蹬跨，保持降重心，手臂打开。



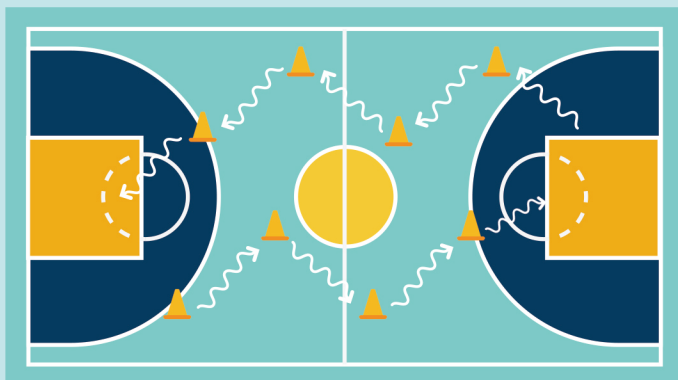
原地后转身运球练习

学员持球排成两排站好，三威胁准备，教练第一声哨响学员做原地高运球，右手为例，左脚在前右脚在后，第二声哨响，学员做背转身运球。



全场Z字后转身运球衔接行进间低手上篮

教练按Z字摆放标志桶，教练吹哨学员加速运球至标志桶做侧身运球，挺稳后做后转身运球，到最后一标志桶，做低手上篮



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

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（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）

比赛：全场3v3

结束部分

>>>>>>  : 5 分钟

拉伸：

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握全场Z字运球几种方式，包括体前、背后和转身。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，两步急停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 10

Do Your Best ▶▶▶

切入接球投篮练习和 行进间上篮练习

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。

- 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.原地单手肩上传球

组织教法：学员分两组面对面站立（如图所示）

教学教法：教练吹哨学员开始进行单手肩上传球，传球时肩部打开，手腕和手臂发力将球传给接球人，传球后手臂伸直，手指指向传球方向。（一组50次，完成两组练习）

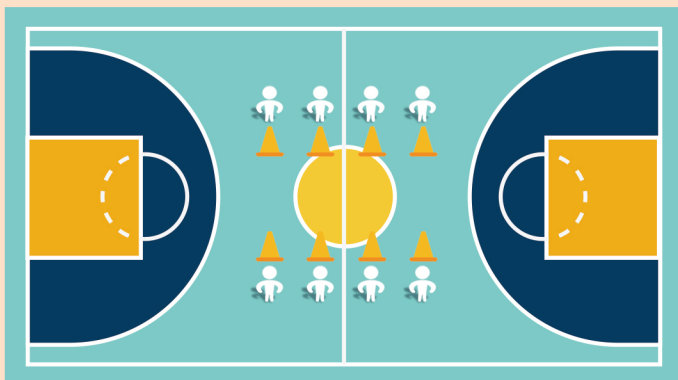
2.敏捷梯脚步运球衔接行进间上篮

双脚跳运球接上篮（一组）、单脚跳运球接上篮

（左右脚各一组）、双脚前后跳运球接上篮（一

组）、开合跳运球接上篮（一组）、双脚进进出出运球接上篮（一组）、碎步单脚进出运球接上篮

（左右脚各一组）



基本部分

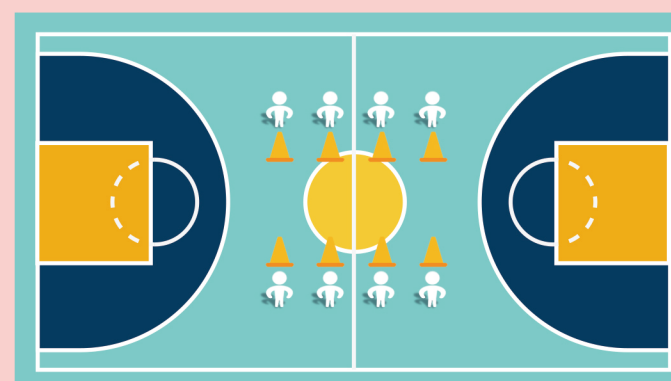
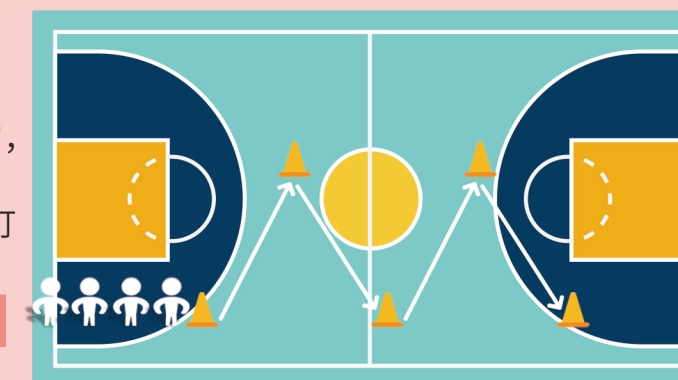
>>>>>  : 15分钟

全场Z字滑步

组织教法：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练习。（如图1所示）

教学教法：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。（每人三组）

 :运球方向  :学员  :障碍物  :上篮

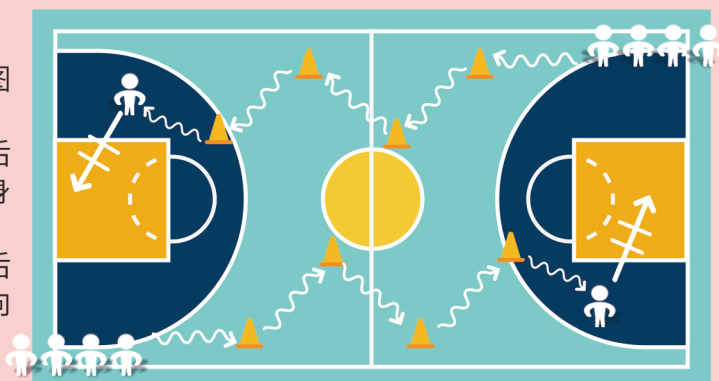


全场Z字后转身运球衔接行进间低手上篮

组织教法：学员分两组分别在两侧底线位置排队。（如图3所示）

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做低手上篮，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。



游戏

>>>>>  : 10分钟

跑步接力赛：

方法：四名学员一组在底线位置前后站立排队，教练吹哨后第一名同学向前跑动绕过标志桶折返，回来后拉住第二名学员继续跑动，回来后再拉住第三名学员，回来后拉住第四名学员，最后看哪一组完成的快，输的一组有10个蹲起的惩罚。

重点部分

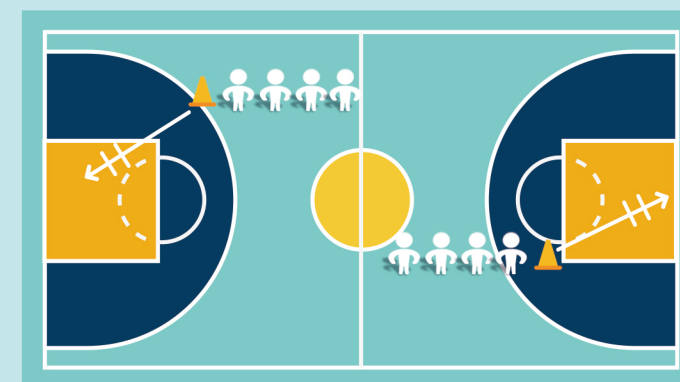
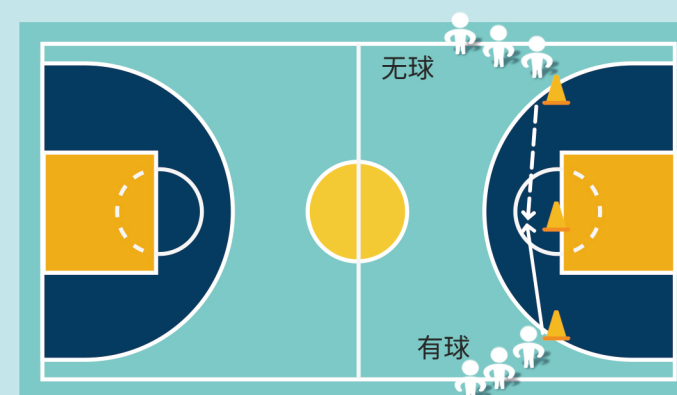
>>>>>  : 25分钟

入接球投篮练习

·组织教法：学员分两组，分别在左右两侧45°三分线位置排队，持球学员在右，无球学员在左。（如图4所示）

·教学教法：教练吹哨无球学员跑动切入到罚球线位置接传球后进行投篮，投完篮后自己去抢篮板球后交换排队位置，依次完成。（共进10颗球为一组，两组）

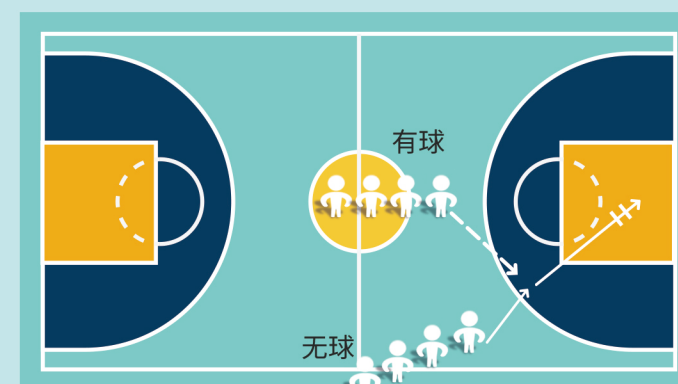
·注：无球学员接到传球后脚尖和整个身体立即面向篮筐，重心降低完成投篮。



自抛球接球行进间上篮

组织教法：学员分两组分别在两侧标志桶后排队（如图5所示）

教学教法：教练吹哨后，站在第一名的同学开始向上抛一次球，当球落地后接球直接完成三步上篮，中间没有运球动作，前面学员做完之后下一名同学出发，依次完成。（要求个人进球5次）



切入接球行进间上篮

组织教法：学员分两组分别在弧顶和右侧45°三分线位置排队，持球学员在弧顶，无球学员在右侧45°（如图6所示）

教学教法：教练吹哨后，无球学员开始向篮筐切入，接到传球后直接进行三步上篮，上完篮自己抢篮板后交换排队位置。（要求个人进球5次）

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切入接球投篮练习和行进间上篮的练习了, 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~

Lesson 11

Do Your Best >>>

运球练习, 投篮练习

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。

· 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

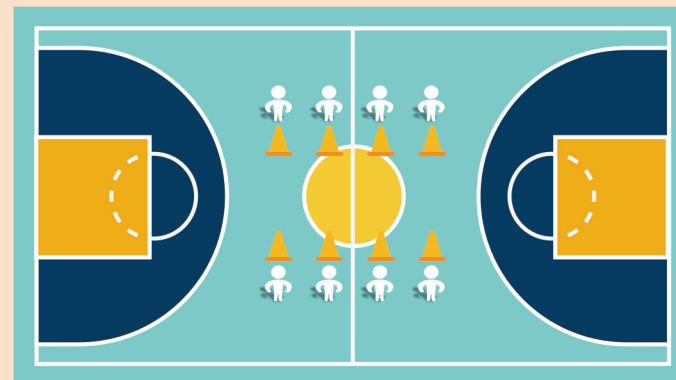
过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

原地内外运球练习:

原地运球一次衔接内外运球。

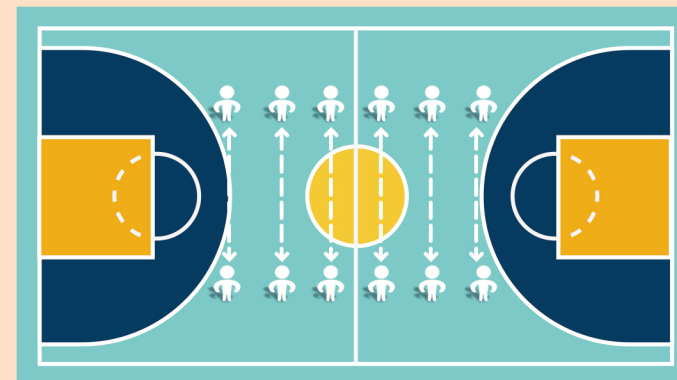
左右手各做30次为一组, 做三组。



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, 做三组。

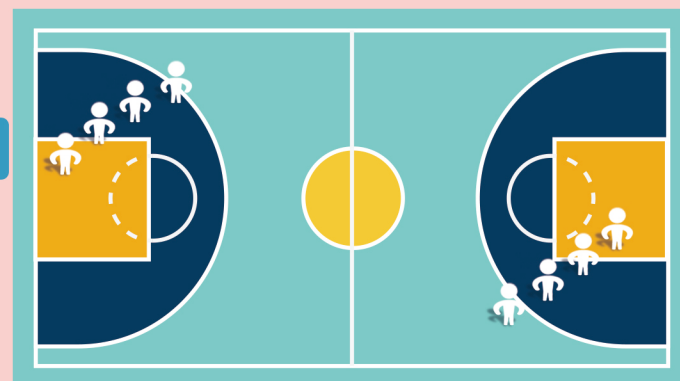
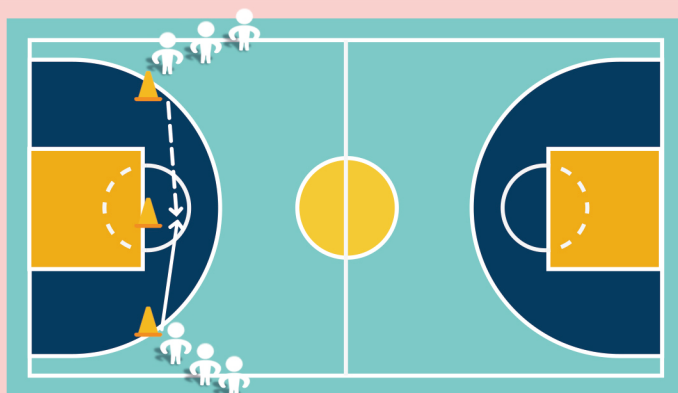


基本部分

>>>>>> : 15 分钟

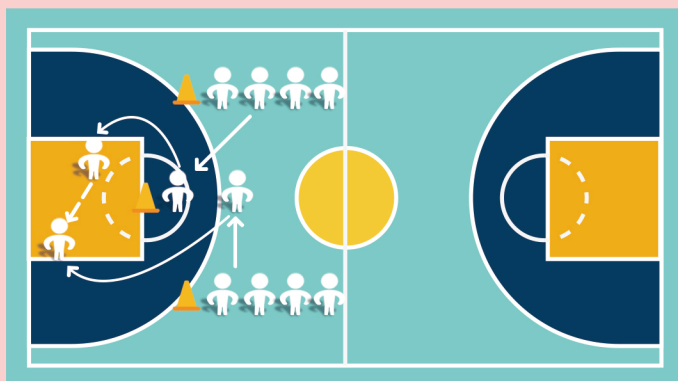
切入接球投篮练习:

边线排成两队, 右侧队伍进行传球, 左侧队伍向罚球线切入, 接球进行投篮。



自抛球接球行进间上篮:

队员在45度位置排队, 做自抛球接球上篮。



切入接球行进间上篮:

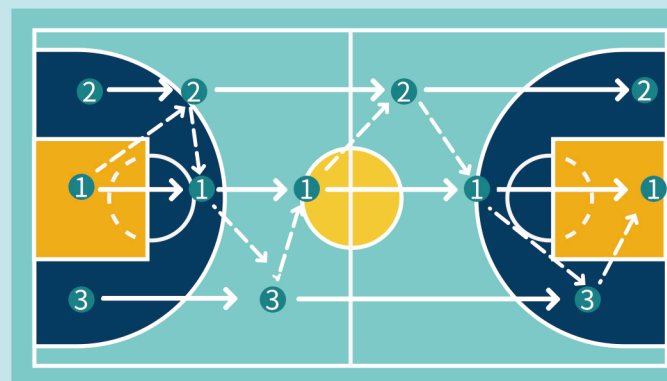
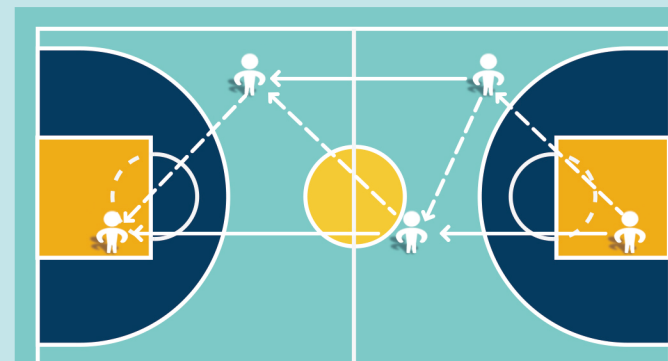
首先两队队员分成两队, 一队拿球, 一队无球, 两人同时像罚球线跑动, 然后无球队员要在有球人的外侧, 然后有球人假传无球人进行突破, 突破后向左回传给无球人进行上篮。

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

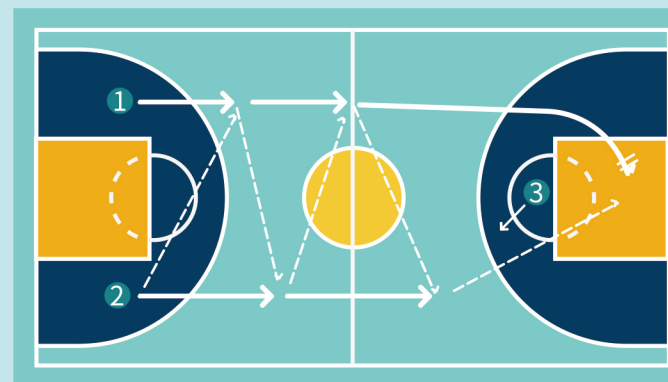
侧身跑接球上篮:

·两个人为一组在底线出发, 侧身跑时, 右手举到你的右上方, 掌心冲着传球人, 同时侧肩, 脚尖朝着跑动方向, 接球后进行上篮。
·注: 两个人传球不可以超过四次。



三线快攻练习

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



半场2打1:

两人一组在底线站好。对面三秒区站一个防守人。两个进攻人胸前传球过半场之后, 马上进行2V1进攻。进攻时间不超过5秒。快速进攻, 模拟实战。

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。

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,大部分同学已经基本掌握运球练习,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:

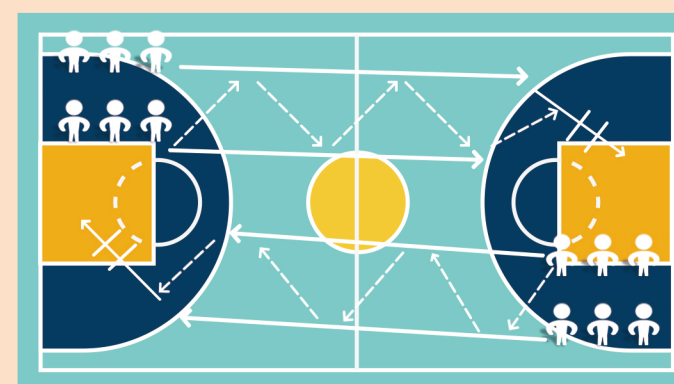
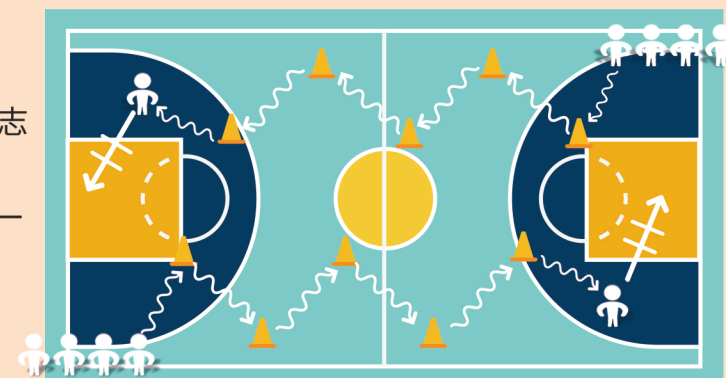
3.2.1~one two three best~

过渡部分

>>>>>> : 10 分钟.....

全场Z字内外运球衔接体前变向:

- (1) 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
- (2) 学员运球依次过Z字型障碍路线,运球至标志物时双脚左右开立,做内外运球衔接体前变向突破。突破时侧身压肩,换手向前推送球运球至下一个标志物,以此类推,最后上篮。
- (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。



行进间双手胸前传球衔接接球上篮(两线跑动):

- (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。

Lesson 12

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

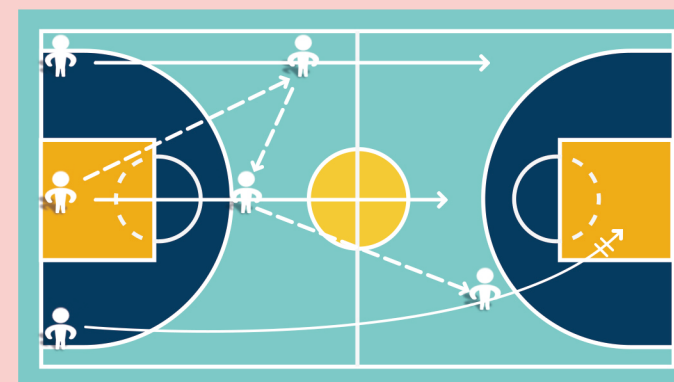
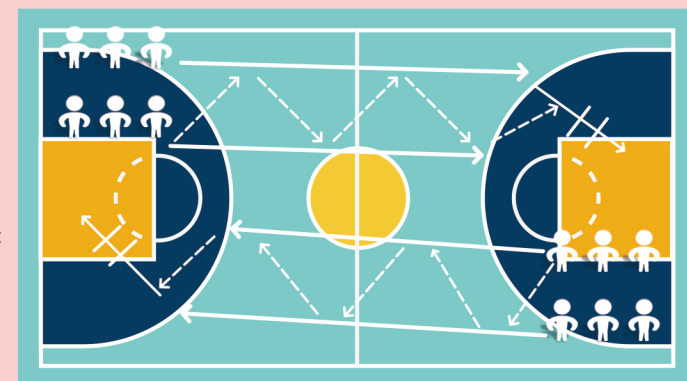
第五节:见线折返跑

基本部分

>>>>>> : 15 分钟.....

侧身跑接球上篮:

- (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。
- (5) 两组同时进行,完成后到对面队尾排队,并交换内外位置。
- (6) 8分钟连续击地传球训练为一组,练习2组。

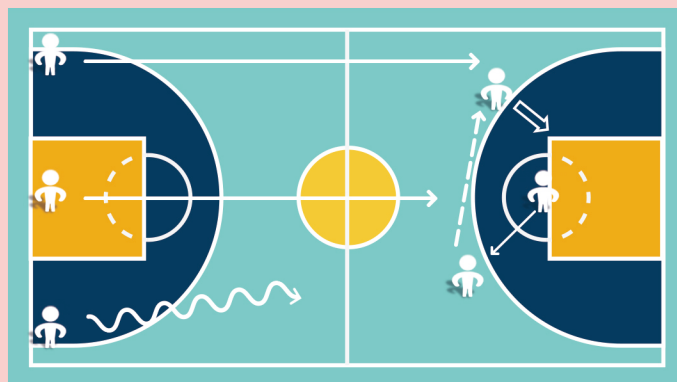


三线快攻练习:

- (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。

半场2打1:

- (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。



游戏

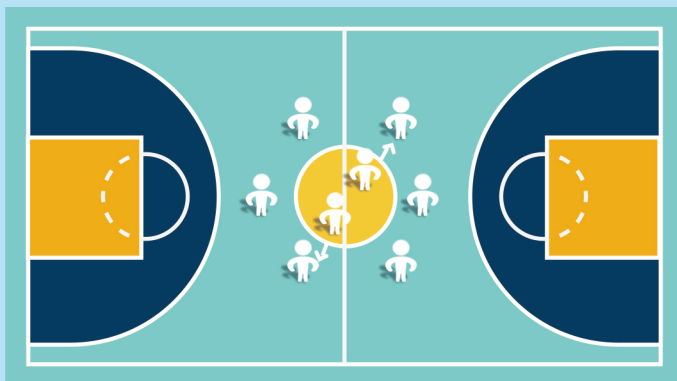


大风车传球:

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。

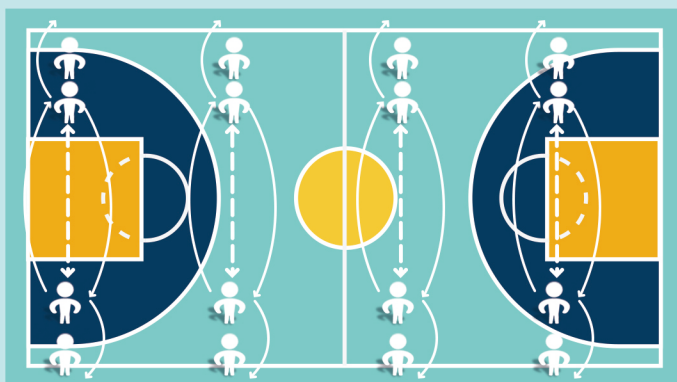


重点部分



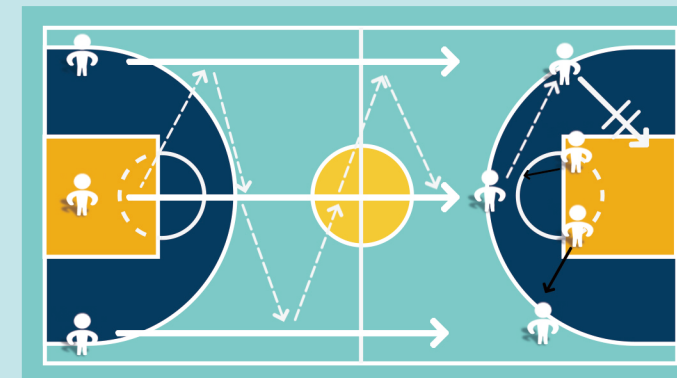
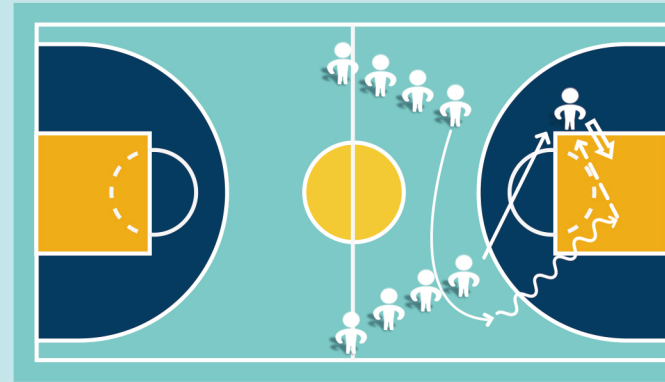
防守下传球练习(头上,体侧,肩上,三人或多人接力)

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



突破分球练习

- (1) 学员按水平平均分成两组在两侧45°排队。
- (2) 右侧学员持球,左侧学员绕弧线手递手接球运球突破;右侧学员手递手传球后跑位至对侧肘区。
- (3) 突破到内线后,肘区学员接球两步急停投篮。
- (4) 分球学员抢篮板球,两人交换位置落位,每人5组。



全场3V2

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

比赛部分



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;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)
- 比赛: 全场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,大部分同学已经基本掌握全场3打2的机会选择,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~