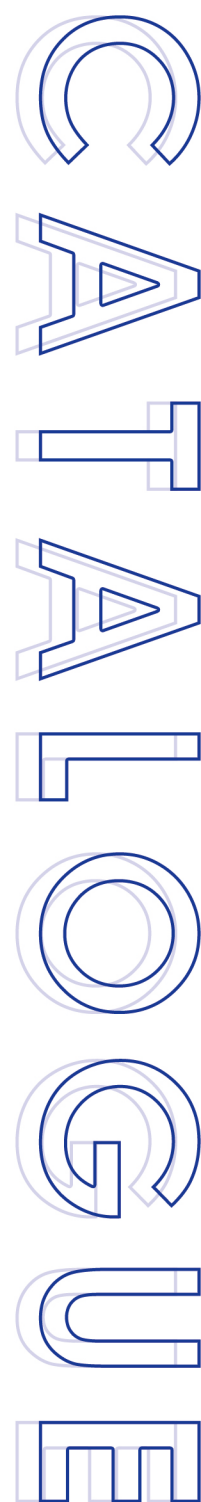


运球篇

U9暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





目录

Lesson1	行进间直线 锥筒绕圈运球	01
Lesson2	球性练习	05
Lesson3	运球练习 传球练习	10
Lesson4	行进间直线双变向 运球接体前V字	11
Lesson5	行进间直线运球 衔接滑步运球	16
Lesson6	运球四方移动 行进间Z字运球+影子防守 行进间运球上篮	20

Lesson7	行进间双手高低运球 行进间运球一步,两步急停投篮	23
Lesson8	全场Z字运球	26
Lesson9	顺步 交叉步 衔接变向运球上篮	31
Lesson10	防守滑步 运球上篮练习	34
Lesson11	全场2V1传接球上篮	37
Lesson12	全场1v1、2V1	41

Lesson 1

Do Your Best ▶▶▶

行进间直线锥筒绕圈运球

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。

- 原地提前V字运球
- 行进间直线V字运球
- 原地左右手高低运球转换
- 行进间左右手高低运球转换
- 行进间直线锥桶绕圈运球

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:

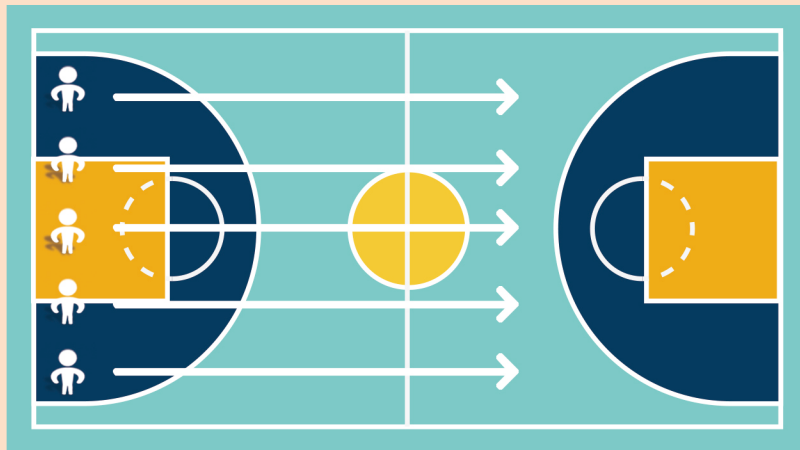
- 第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿
第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>>  : 10分钟

球性练习分腿胯下绕8字、腰间环绕球、体前指尖换手拨球、抛球击掌、等启动加速跑、小碎步:

- 分腿胯下绕8字40组x3
腰间环绕球40组x3
体前指尖换手拨球40组x3
抛球击掌40组x3
启动加速跑、小碎步5组

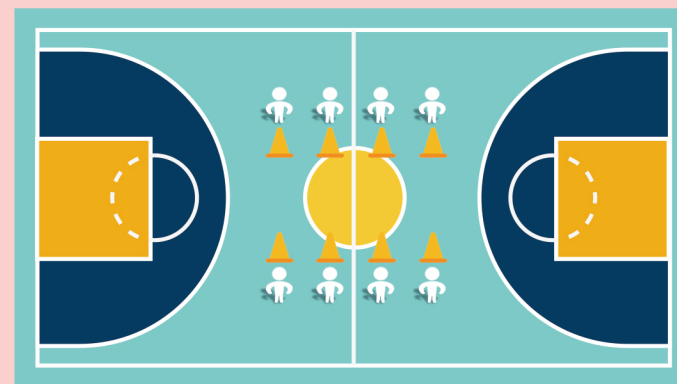
 :学员 ← :学员移动方向

基本部分

>>>>>  : 15分钟

三威胁基础姿势、原地左右手高低运球、原地左右手移动运球:

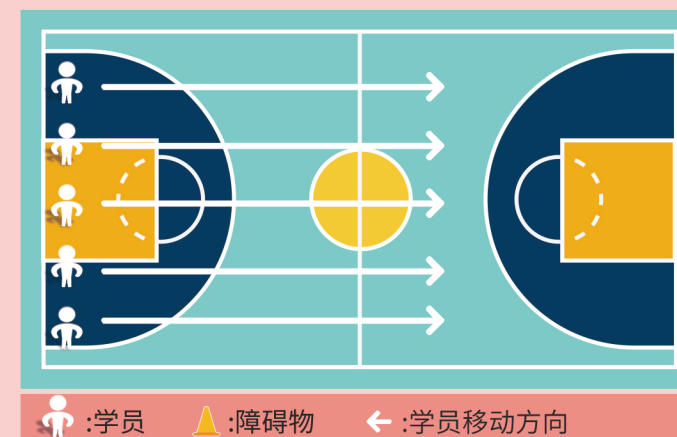
- 低运球: 首先抬头, 目视前方, 两脚迅速弯屈, 降低重心, 上体前倾, 用身体和腿保护球, 同时用手短促地按拍球, 控制球从地面反弹的高度在膝部以下。
- 高运球: 首先抬头, 目视前方, 上体稍前倾, 以肘关节为轴, 用手按拍球的后侧上方, 球的落点在身体侧前方, 球反弹的高度在腰、胸之间。
- 动作要领: 手按拍球的部位正确, 手脚配合协调
- 左右手移动运球: 首先抬头, 目视前方, 两脚迅速弯屈, 降低重心, 上体前倾, 已左手为例, 从障碍物左边的位置上拍到障碍物的右边然后再拍回来, 以此类推。
- 组织教法: 教练员讲解并示范。



行进间直线高低运球、行进间直线运球接力:

- 高运球: 首先两腿迅速弯屈, 降低身体重心, 上体前倾, 手按拍球短促有力, 控制球的高度, 向前运球时应拍击球的后上部, 手脚协调配合。
- 低运球: 首先抬头, 目视前方, 上体前倾, 以肘关节为轴, 用手按拍球的后侧上方, 球的落点在身体右侧, 球反弹的高度在腰、胸之间, 拍一次球走两步, 手脚配合协调。

·学员站在底线, 两个腿成弓箭步姿势, 降低重心, 上体前倾, 控制球的高度, 向前运球时应拍击球的后上部, 到对面底线之后回到出发点跟后面的学员击掌后面的学员出发, 以此类推。

 :学员  :障碍物 ← :学员移动方向

游戏

>>>>>  : 5分钟

狐狸来啦:

所有学员在场上运球散开, 当教练说“天黑了”, 所有学员闭上眼睛运球, 这时教练员任意站到一个学员身后, 然后喊“狐狸来啦”, 并拿走该学员的球, 让该学员去抢其他学员的球, 当“狐狸”抓到其他学员之后, 找教练拿自己的球恢复学员身份, 被抓到的学员变成“狐狸”继续抓人, 以此类推。

重点部分



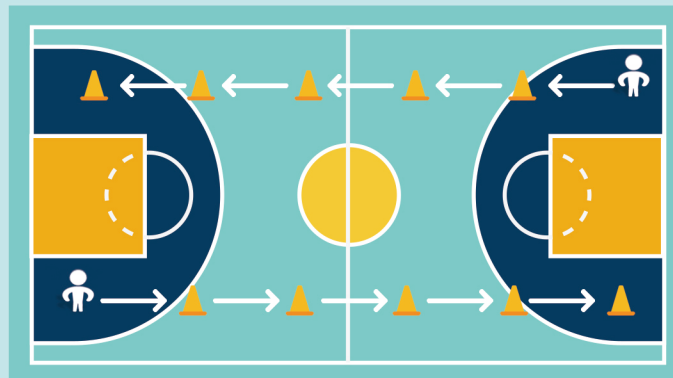
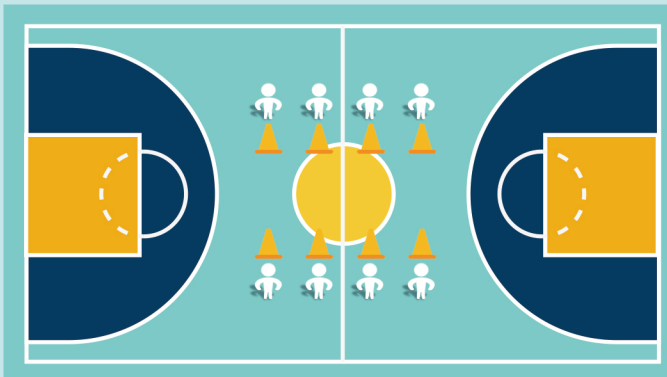
25分钟



L1

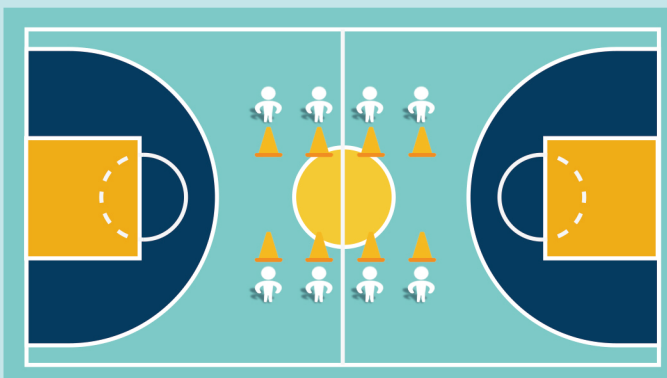
原地体前v字运球：

·单手V字运球；首先双脚打开与肩同宽，屈膝屈髋，降低重心上身略微前倾。（以右手为例）将手放在球的左右两侧，手腕手指发力左右拨拉球熟悉运球时左右控制球的感觉，然后双手持球将球放在身体的右侧做一次V字运球注意右手的姿势是掌心冲右。



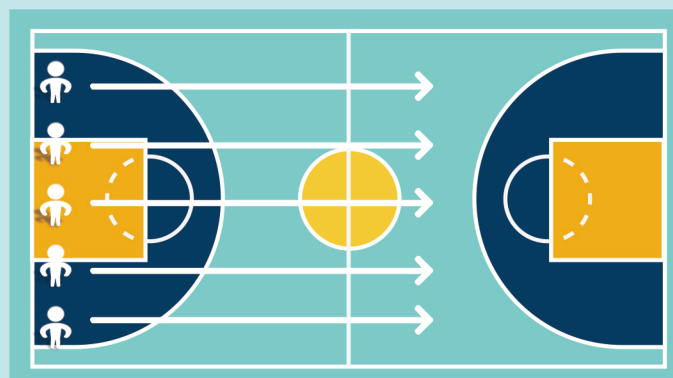
行进间直线v字运球：

从出发点出发，遇到障碍物之后做单手v字运球，然后拍球继续往前走，到对面之后，换左手同理回来。



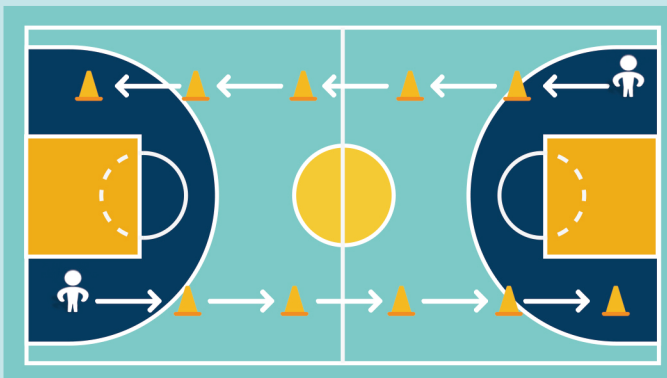
原地左右手高低运球转换：

以右手拍球为例首先抬头，目视前方，两脚迅速弯曲，降低重心，上体前倾，先低运球当听到教练吹哨后变成高运球，一哨一变来回转换，左手同理。



行进间左右手高低运球转换：

在底线站好，已右手为例，身体成弓箭步姿势低运球拍球向前走，当听到教练吹哨好迅速变成高运球，一哨一变来回转换，做到底线之后换左手同理回来。



行进间直线锥筒绕圈运球：

以右手为例，学员从底线出发，低运球拍球往前走，遇到障碍物之后，拍球绕障碍物一圈，再继续拍球往前走做到对面底线，换左手拍球回来。

比赛部分



25分钟



L1

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 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直线锥筒绕圈运球，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，行进间双手高运球绕障碍物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~

Lesson2

Do Your Best ▶▶▶

一球性练习一

准备部分

>>>>>>  : 10分钟

课堂常规:

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数(手表、戒指等)
- (3) 教练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。
· 练习球性, 熟悉手对篮球的感觉。
· 基础运球练习。
· 原地传接球训练。

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

球性练习:

- 分腿胯下绕8字
 腰间环绕球
 体前指尖换手拨球
 抛球击掌
 一步急停
 两步急停

基本部分

>>>>>>  : 15分钟

1. 原地左右手高低运球转换

要求: 高运球50次直接转化成低运球50次(左右手各两组)

注: 高运球球的高度到腰间位置, 低运球球的高度不要超过膝盖, 抬头目视前方, 护球手抬起。

2. 行进间左右手高低运球转换

要求: 右手到线换左手回, 左右手高低运球各一组。

注: 行进间运球时球落在同侧脚的斜前方, 抬头目视前方。

3. 原地体前V字运球

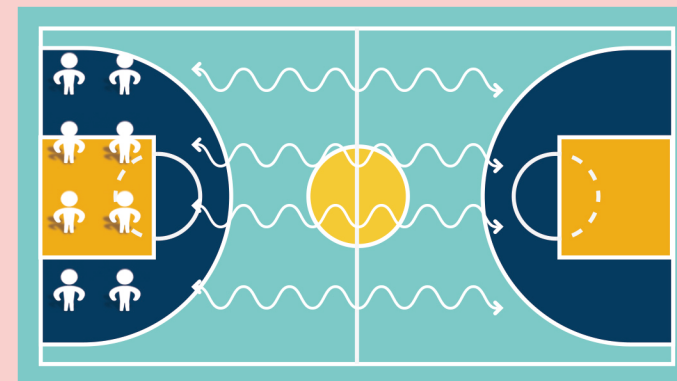
要求: 原地运球两次后衔接一次V字运球(20次一组, 左右手各两组)

注: V字运球时, 手指朝下, 手心冲向变向方向先去做推球, 手腕立刻翻转在把球拉回。

4. 行进间直线V字运球

要求: 行进间向前运球两次后衔接一次V字运球(左右手各一组)

注: 两次运球后要一步急停停住在衔接V字运球。



游戏

>>>>>>  : 10分钟

鬼抓人:

方法: 全体学员在指定区域持球站立, 当教练说天黑了所有学员要闭着眼睛运球, 在运球时教练会把某个学员的球拿走, 拿走的人就是鬼, 数练说天亮时, 鬼去抢其他人的球

重点部分

>>>>>> : 25 分钟

运球直线加速跑

要求：把球落在同侧脚的斜前方，右手去左手回。（两组）

注：把球往前推，脚下跑起来。

运球急停急启

要求：加速向前运球，教练吹哨做出急停动作，在吹哨加速启动。（左右手各两组）

注：急停时要做侧身停，运球手和同侧脚在后，护球手抬起，启动时后脚要蹬地加速。

高低运球衔接体前V字

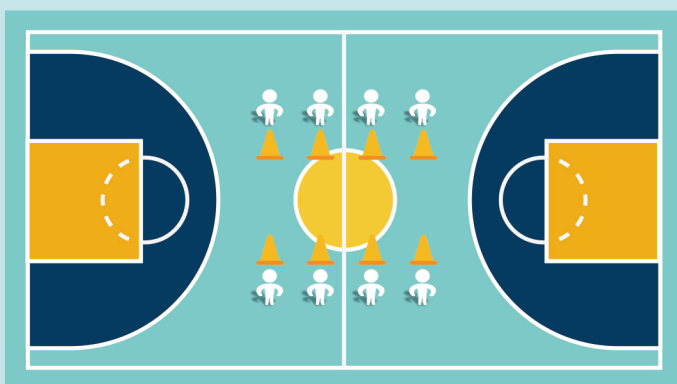
要求：高运球两次衔接一次体前V字，低运球两次衔接一次体前V字（50次一组，高低各一组）

注：护球手抬起，抬头目视前方。

原地双手胸前传接球

要求：接球人抬头看向传球方向，五指自然分开，双手打开手臂前伸去迎球；传球人五指自然张开，把球放到胸前，传球到接球人胸前。（50次一组，两组）

注：接球人接到球后将球收于胸前，传球人传出球后手臂伸直，手指指向接球人。



比赛部分

>>>>>> : 25 分钟

规则讲解：

认知底线、边线

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3v3,2v2

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原地基本运球和行进间基本运球还有双手胸前传接的练习了，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~

Lesson3

Do Your Best >>>

—运球练习，传球练习—

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。

·球性练习

·原地左右手高低运球练习

·高低运球衔接体前V字练习

·运球急停急启练习

·原地双手胸前传接球练习

·行进间直线换手运球绕S练习

·行进间Z字体前换手运球练习

·行进间直线体前v字运球练习

·行进间双手胸前传接球练习。

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

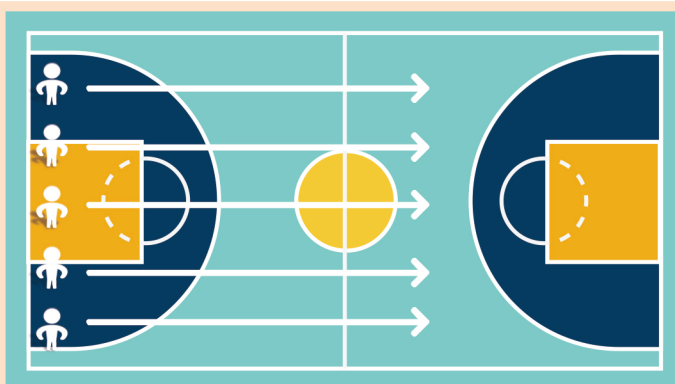
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10分钟

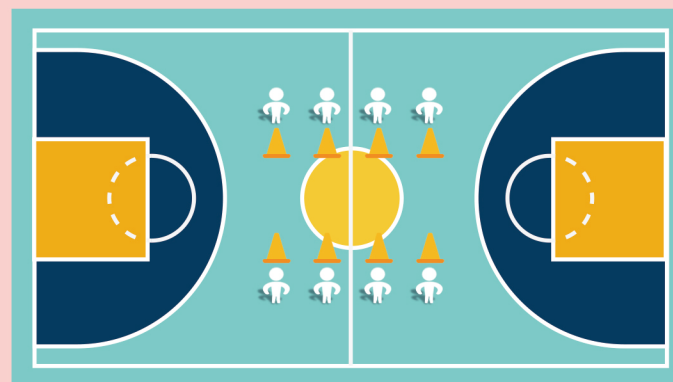
球性练习:

分腿胯下绕8字、腰间环绕球、体前指尖换手拨球、抛球击掌、转髋变向跑。
以上全部动作算一组, 每个人做三组。



基本部分

>>>>>> : 15分钟

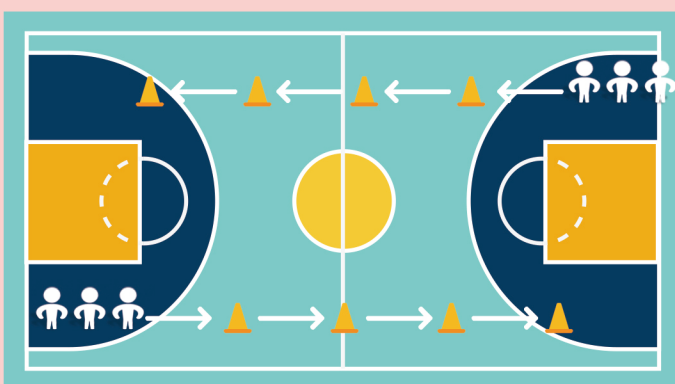


原地左右手高低运球练习:

原地左右手高低运球。
左右手各做30次为一组, 每个人做三组。

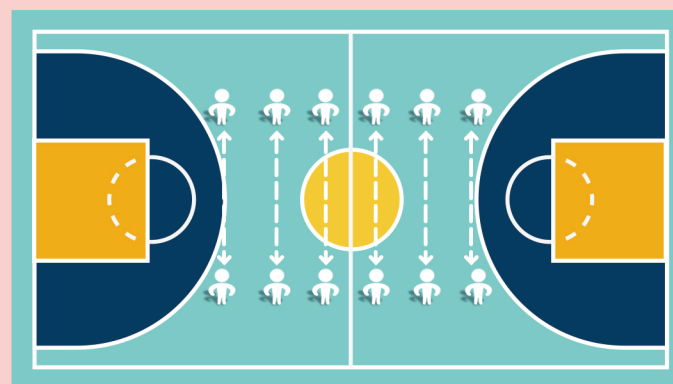
高低运球衔接体前V字练习:

原地做高低运球衔接体前变向时要注意重心降低, 变向运球的高度不可以超过腹部。
高低运球衔接20次为一组, 每个人做三组。



运球急停急启练习:

- 摆放两排锥桶, 启动时形成弓步后脚蹬地, 蹬地向前到锥桶侧面时重心降低做低运球, 然后在启动去下一个锥桶。
- 走两排锥桶算一组, 每个人做三组。



原地双手胸前传接球练习:

- 要求双手位于胸前, 食指和中指主动发力把球拨出, 接球时双手五指自然张开, 向前迎球, 手臂微弯曲。
- 每个人传30次为一组, 每个人做三组。

游戏

>>>>>> : 10分钟

水果拍:

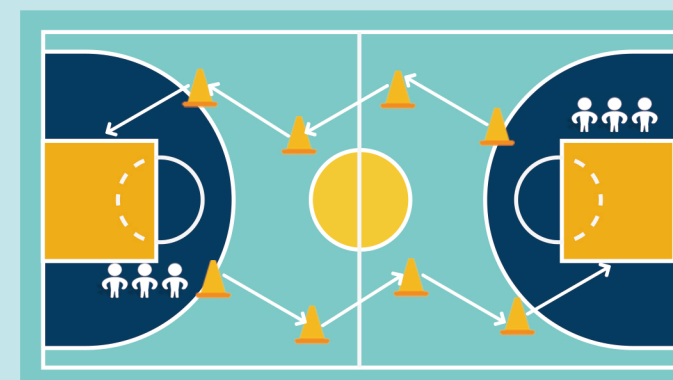
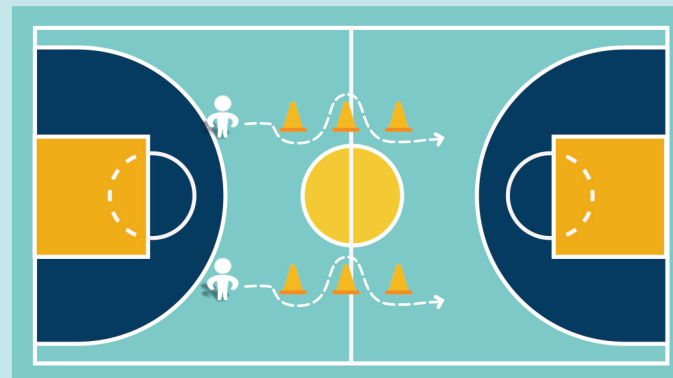
玩法: 首先所有学员取一个自己的水果名字, 所有人准备开始, 叫到哪个水果, 哪个水果要求拍球, 注意要加难度, 如背后, 胯下, 体前。西瓜拍、西瓜拍、西瓜拍完葡萄拍依次开始, 如果要是叫到哪个水果没拍, 就会被淘汰。

重点部分

>>>>>> : 25分钟

行进间直线换手运球绕S练习:

换手运球的高度位于腰部以下, 换手时重心向下。
摆两排一字锥桶, 绕两排算一组每个人做三组。

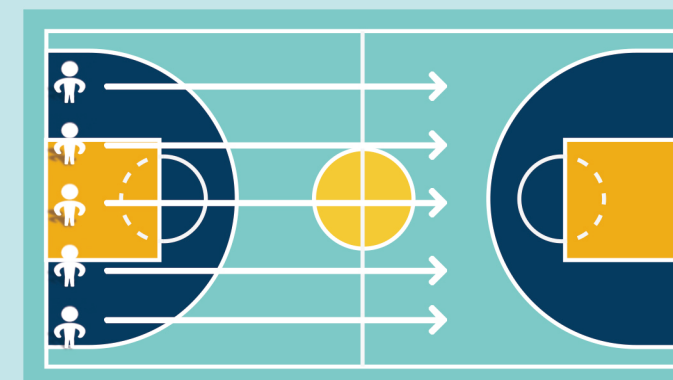
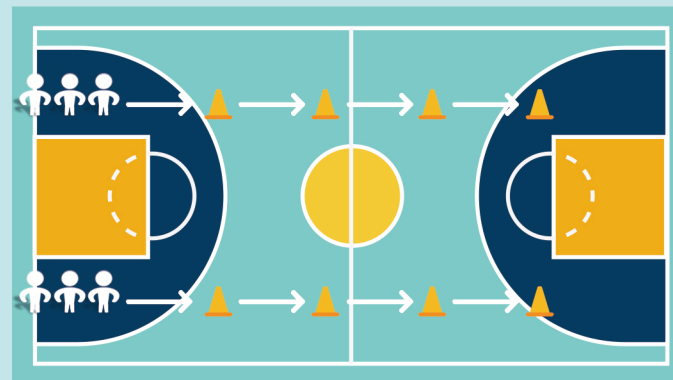


行进间Z字体前换手运球练习:

换手运球的高度位于腰部以下, 换手时重心向下。
往返为一组, 每个人做五组。

行进间直线体前v字运球练习:

摆放两排锥桶, 到锥桶做体前v字然后去下一个锥桶, 注意重心降低, v字运球的高度不可以超过腹部。
走两排锥桶算一组, 每个人做三组。



行进间双手胸前传接球练习:

两个人为一组在底线出发做行进间双手胸前传接球, 两个人同时从底线出发进行传球, 接球时双手五指自然张开, 向前迎球, 手臂微弯曲。
一个来回为一组, 每个人做五组。

比赛部分



: 25 分钟



L3

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运球练习，传球练习了，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~

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

行进间直线双变向运球接体前V字

L4

准备部分



: 10 分钟



课堂常规:

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

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

- 原地连续两次体前换手运球(左右手)
- 行进间直线双变向运球(左右手)
- 行进间直线双变向运球接体前v字原地双手 击地传接球
- 原地投篮手型练习

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

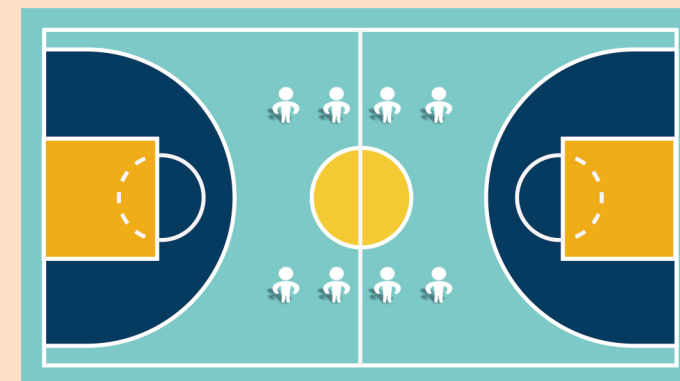


: 10 分钟



球性训练:

分腿胯下绕八字	50 次 3组
腰间环绕球	50 次 3组
体前指尖换手拨球	100 次 3组
抛球击掌	50 次 3组
转髋变向跑	5组



基本部分

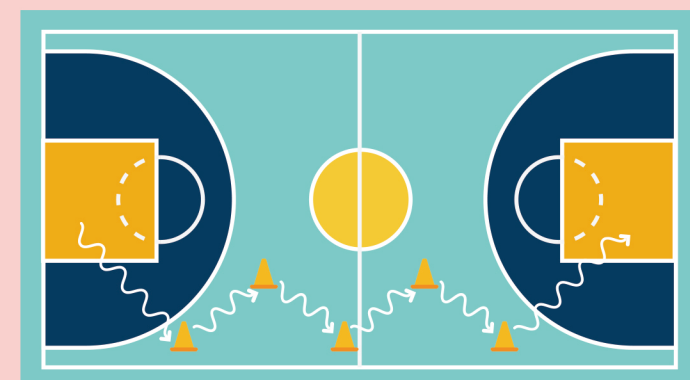
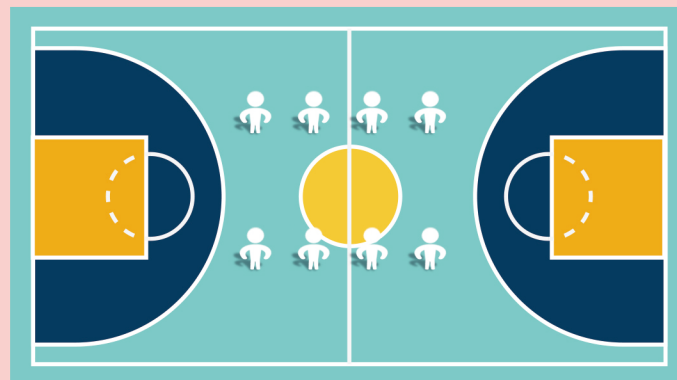
>>>>>>  : 15 分钟



L4

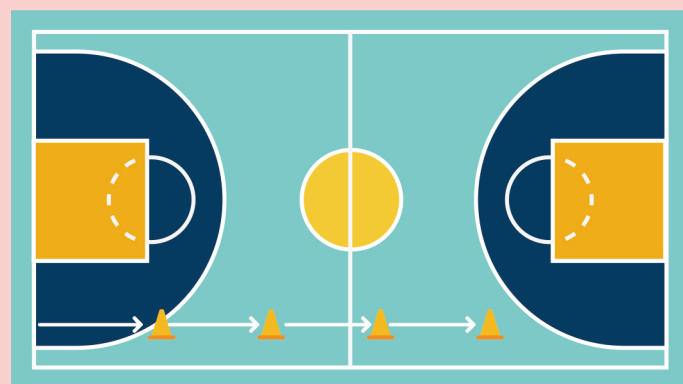
原地连续换手运球:

- 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
- 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



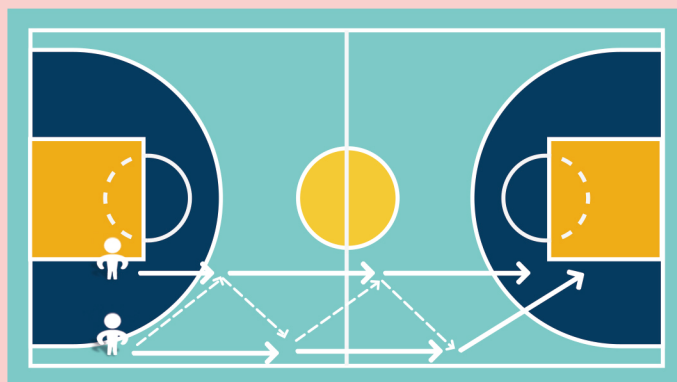
行进间Z字换手运球:

- 组织教法: 场上摆放Z字型障碍物。球员站在底线排队, 第一个人做完下一个出发
- 教学教法: 运球到锥桶时做体前变向, 需要降低重心, 做变向要有力量, 做完变向之后快速蹬地发力, 不能低头, 要抬头往前看。



直线运球急停后退换手急起:

- 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, 向后退时转髋做体前变向, 在蹬地加速, 到下一个锥桶, 以此类推。
- 教学教法: 做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。



行进间双手胸前传接球:

- 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, 一直向前奔跑到中场线, 在从对侧场地做回来要求奔跑时跑直线, 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。

 : 运球方向  : 学员  : 移动方向  : 传球方向

游戏

>>>>>>  : 5 分钟



抢得先机:

两人面对面站好, 中间放个圈, 里面放两个网球, 教练吹哨, 两人同时拿网球往身后障碍物跑, 绕回来之后谁先把网球放回来谁就得到一分, 共5分, 输的20个蹲起。熟练之后可以过度到运球。

L4

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

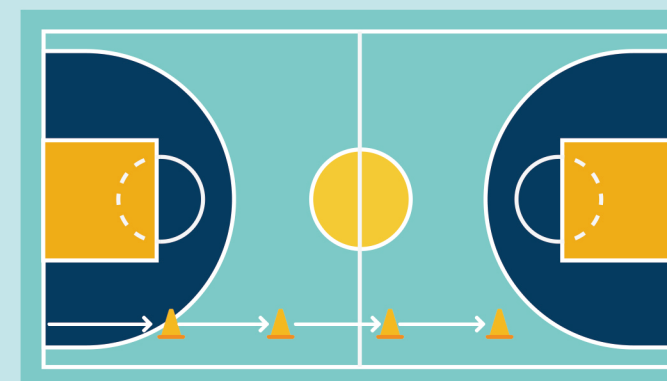
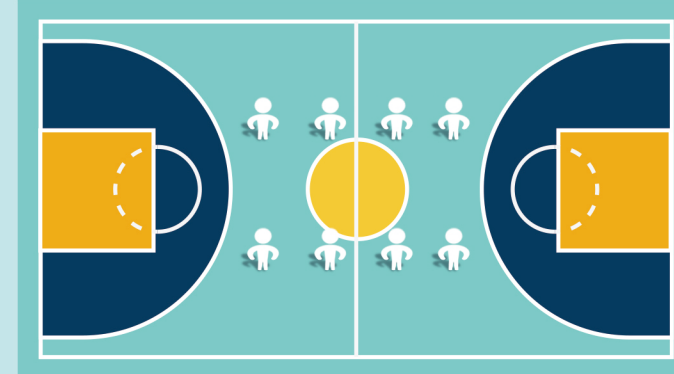


原地连续两次体前变向换手运球:

- 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。
- 教学教法: 原地大力运球一次, 然后马上衔接两次体前变向, 变向时球不超过膝盖, 运球一定要大力, 重心保持平稳。

原地投篮动作:

- 学员在场地内分散, 站在原地, 练习原地投篮动作
- 教学教法: 双脚开立, 屈膝屈髋, 双手持球在胸前, 起球时小臂垂直于地面, 顶肘压腕, 肩关节打开, 压腕时五指分开, 投篮手型跟随。



行进间直线双变向运球:

- 组织教法: 场地内摆放一字锥桶, 底线出发, 到锥桶的位置做体前变向, 做到对侧, 第一个做完下一个出发。
- 教学教法: 到锥桶时, 一定要压制重心, 不能有上下起伏, 快速做完双变向, 马上蹬地发力, 加速到下一个锥桶急停。以此类推。

行进间直线双变向运球接体前V字:

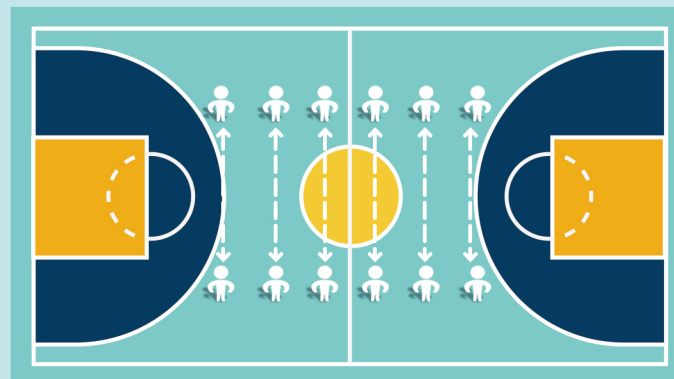
- 组织教法: 场地内摆放一字锥桶, 底线出发, 到锥桶的位置做体前变向, 做到对侧, 第一个做完下一个出发。
- 教学教法: 到锥桶时, 一定要压制重心, 不能有上下起伏, 快速做完双变向, 马上衔接一次V字运球。马上蹬地发力, 加速到下一个锥桶急停。以此类推。

原地双手击地传接球

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。

双手胸前击地传球: 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。将球传在3/2的位置上, 反弹到队友手中。

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多次球。注: 20次1组, 共五组。



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直线双变向运球接体前V字的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握, 行进间直线双变向运球接体前V字不好的同学课下要多多练习, 好, 本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson5

Do Your Best >>>

行进间直线运球衔接滑步运球

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。

·原地单手肩上投篮练习,

·原地单手左右, 前后拉球(左右手),

·行进间直线运球衔接滑步运球,

·行进间拉球接体前变向,

·行进间双手击地传接球,

·原地上篮脚步练习。

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

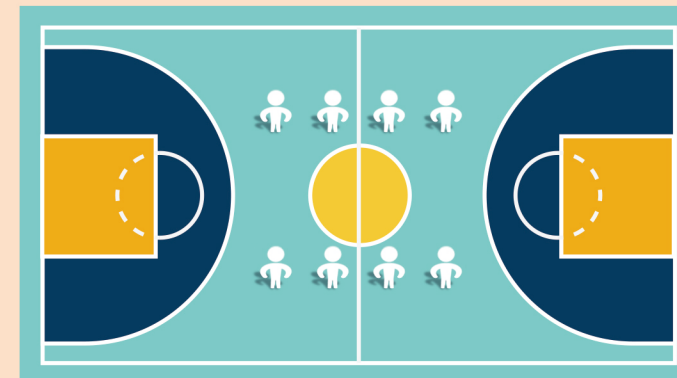
球性练习:

分腿胯下绕8字、腰间环绕球、体前指尖换手拨球、抛球击掌、等

侧滑步, 后撤步

·组织教法: 让学员分两排站好, 左右两臂间距。

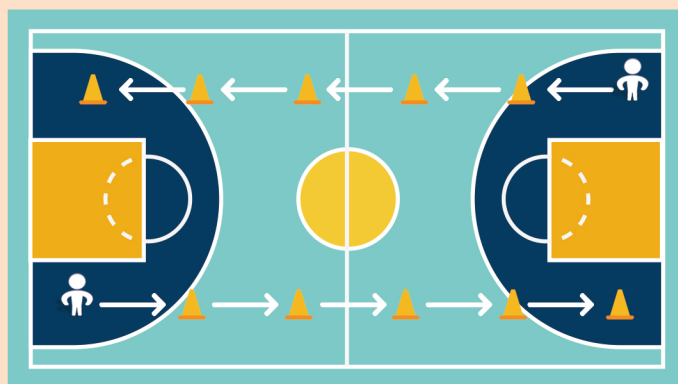
·动作要领: 学员分成两组, 每一个动作要标准, 可以做的慢但是要标准。



行进间直线双变向运球(左右手):

组织教法: 队员分成两组, 运球到标志碟做一步急停, 然后转髋压肩运球, 依次做运动急停, 做到最后一个标志碟后运球回到队尾排队。

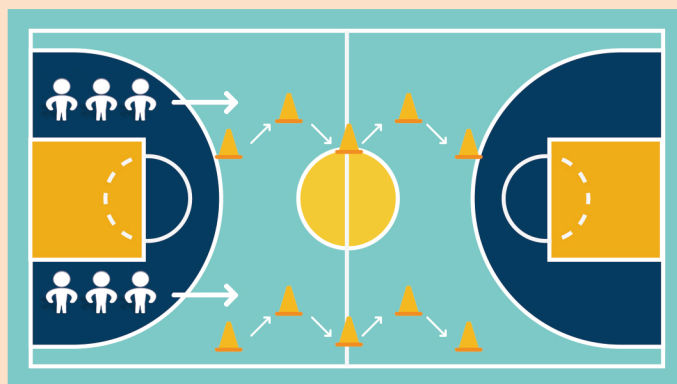
动作要领: 运球急停时要站稳, 做一步急停运球, 然后转髋压肩后要护球手要保护住球, 做双变向时, 第二次变形要快。



行进间直线双变向运球(左右手):

组织教法: 队员分成两组, 运球到标志碟做一步急停, 然后转髋压肩运球, 依次做运动急停, 做到最后一个标志碟后运球回到队尾排队。

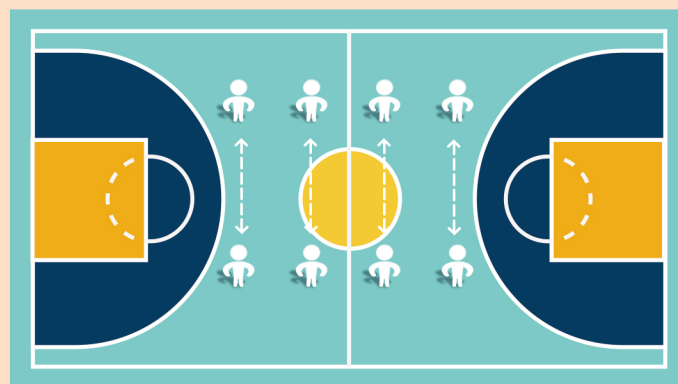
动作要领: 运球急停时要站稳, 做一步急停运球, 然后转髋压肩后要护球手要保护住球, 做双变向时, 第二次变形要快。



原地双手击地传接球:

组织教法: 学员分成两排, 左右两臂距离, 互相做双手击地传球。

动作要领: 双手击地传球双脚打开, 微曲膝盖, 球放胸前一拳远的地方, 上步传球, 接球时双手打开位于胸前, 传接球时动作要标准。



基本部分

>>>>> >>>>> : 15 分钟

原地投篮动作:

组织教法:

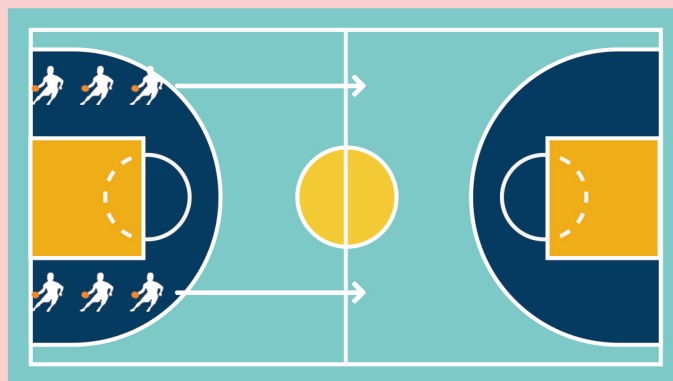
让学员分两排站好, 左右两臂间距

动作要领:

1. 双脚打开, 投篮手方向的腿稍微向前。

2. 投篮手要成三个90度

屈膝下蹲, 发力时全身协调发力, 蹬地发力, 顶肘压腕把球投出。



游戏

>>>>> >>>>> : 10 分钟

过河摘西瓜:

学员分成两队, 教练在场地中间摆两排障碍物, 在对面篮筐对面放一些小碟子, 要求队员运球绕过障碍物, 到对面篮筐下拿一个小碟子回到出发点, 然后下一个学员出发, 看哪队小碟子最多, 多者获胜。

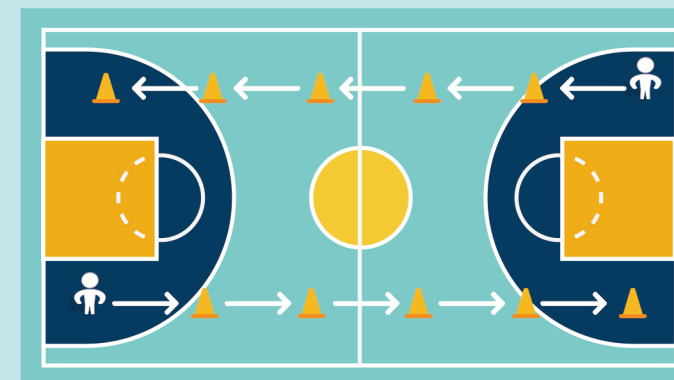
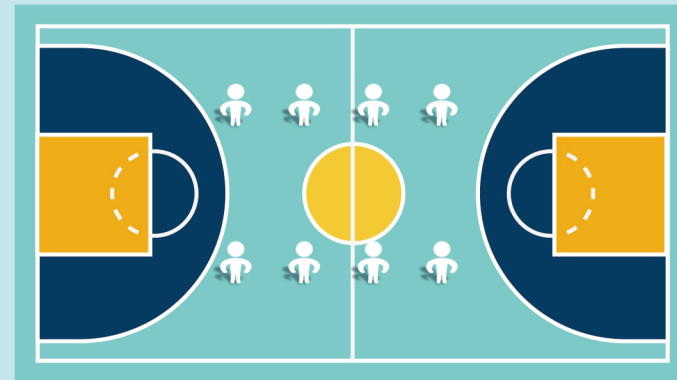
重点部分

>>>>> >>>>> : 25 分钟

原地单手左右, 前后拉球(左右手):

组织教法: 学员分成两组, 左右两臂间距。

动作要领: 双脚打开, 屈膝下蹲, 腰背挺直, 运球时要保持三威胁姿势, 抬头挺胸, 目视前方。



行进间直线运球衔接滑步运球:

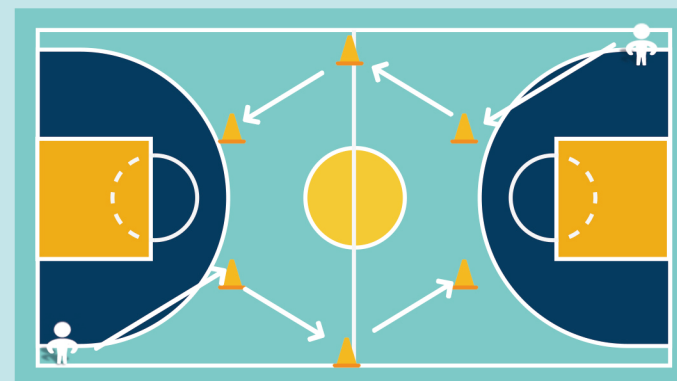
组织教法: 学员分成两排, 学员运球到锥桶, 做急停, 向后面做滑步, 后退两步后加速运球到下一个锥桶, 做到最后一个锥桶后去对面队伍排队。

动作要领: 做急停时两个脚前后打开, 运球手相反方向的脚在前, 把球运到同侧脚脚尖前面。

行进间拉球接体前变向:

组织教法: 学员均分成两组站在球场对侧两个底角。运球依次过Z字型障碍路线, 运球至标志物时, 依次做体前变向, 到最后一个障碍物后运球三步上篮。

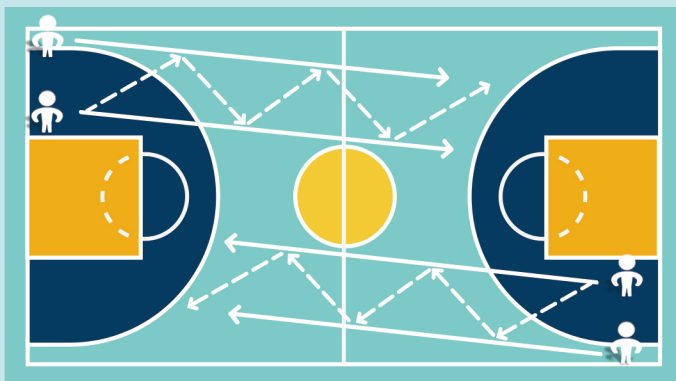
动作要领: 做体前变向运球, 变向时重心和球的高度要低, 身体随球转髋, 侧身压肩, 后脚蹬地同时向前推送球运球加速至下一个标志物。



行进间双手击地传接球：

·组织教法：两个学员一组，两位学员互相做滑步，一边滑步一边做击地传球，到底线后两个人去对面队伍排队，两组学员一起出发。

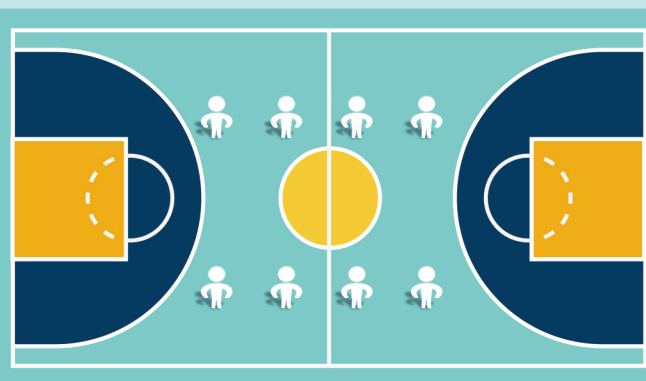
·动作要领：做滑步传球时动作要标准，降重心，传接球时动作要标准，动作可以慢一点，但是动作要标准。



原地上篮脚步练习：

·组织教法：学员分成两组，左右两臂距离，每个学员拿一个球，学员们原地进行三步上篮训练，原地拍球一次后，合球后第一步迈右脚第二步迈左脚，然后左脚单脚起跳投篮。

·动作要领：拍一次球后，合球后右脚向前迈一大步跨出，左脚迈一小步然后起跳。



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Z体前换手运球，行进间直线双变向运球(左右手)，初步掌握了前后拉球(左右手)，行进间直线运球衔接滑步运球，行进间拉球接体前变向，行进间双手击地传接球，原地上篮脚步练习，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号：

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

Lesson 6

Do Your Best >>>

运球四方移动
行进间Z字运球+影子防守
行进间运球上篮

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。

·运球四方移动

·行进间Z字运球+影子防守

·行进间运球上篮

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

球性练习：

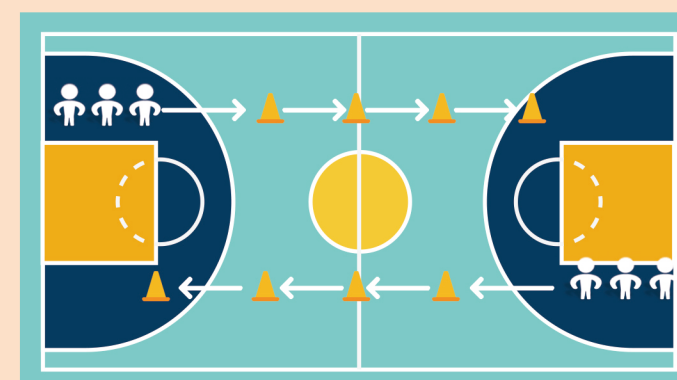
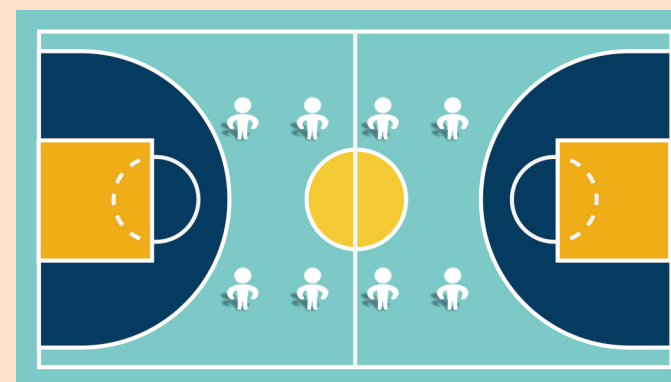
·分腿胯下绕8字

·腰间环绕球

·体前指尖换手拨球

·抛球击掌等

·组织教法：用标志碟将8人分两列散开，两两相对；教练员示范动作；根据教练的口令做出相应的动作。



行进间变速跑：

·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。

·面对锥桶方向跑步前进，跑到锥桶之后做低头摆臂加速跑。然后跑动至下个锥桶继续做变速跑直至底线。

基本部分

>>>>>> : 15 分钟

行进间单手左右、前后拉球(左右手):

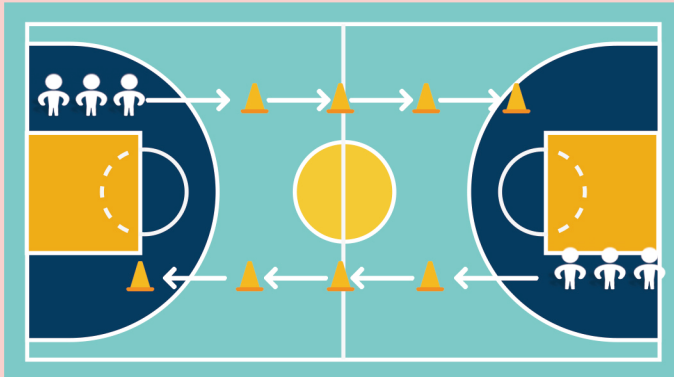
·锥桶, 两列, 分别沿球场两侧均匀摆开, 同学们分别站在两侧底线处。

·右(左)手加速运球, 遇到锥桶停下做单手左右(前后)拉球, 然后加速至下一个锥桶继续。要求遇到锥桶降低身体重心, 并伸出护球手目视前方。

行进间单手体前左右拉球衔接双变向:

·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, 遇到锥桶停下做单手左右(前后)拉球衔接双变向, 然后加速至下一个锥桶继续。要求遇到锥桶降低身体重心, 并伸出护球手目视前方。



行进间双手击地传球:

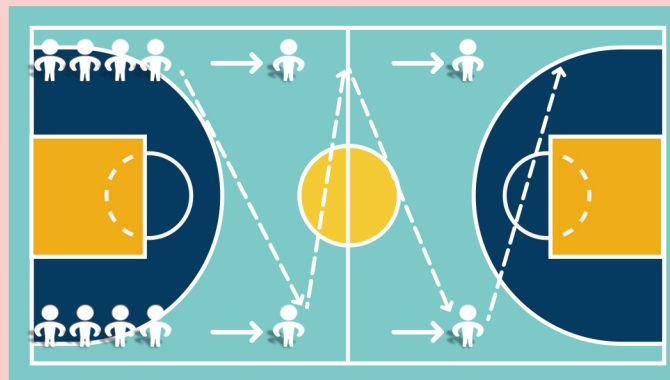
·要求学员按图所示两人一组完成行进间双手击地传球练习。

行进间双手击地传球技术规则

- 拇指呈八字, 自然垂肘于体侧, 置球于胸前。
- 用抖腕、手指弹拨发力, 球向后旋转, 由指尖传出。
- 上、下肢及全身动作协调配合, 传球落点准。
- 行进间传球时不要走步违例, 三步内将球传出。

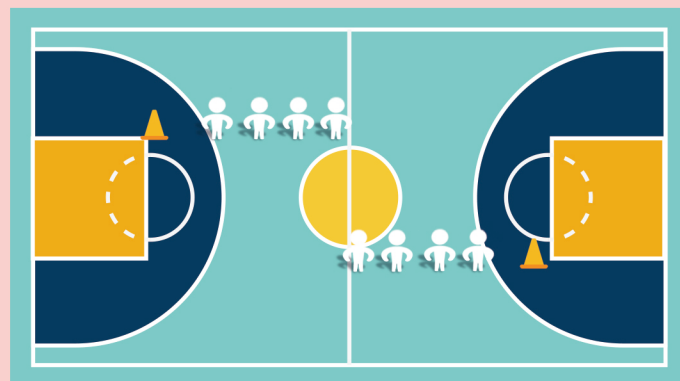
接球技术规则

- 手指张开成勺形, 对准来球方向, 伸臂迎球。
- 指端接触球后, 顺势后引, 用手指、手腕控制好球。
- 两手持球, 保持身体平衡, 及时做出下一个传球动作。



原地运球上篮练习:

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。

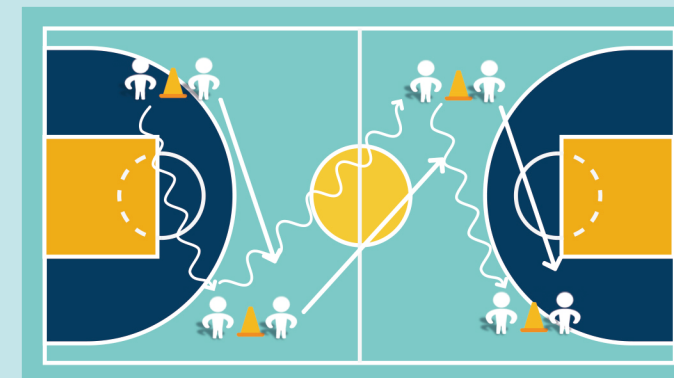
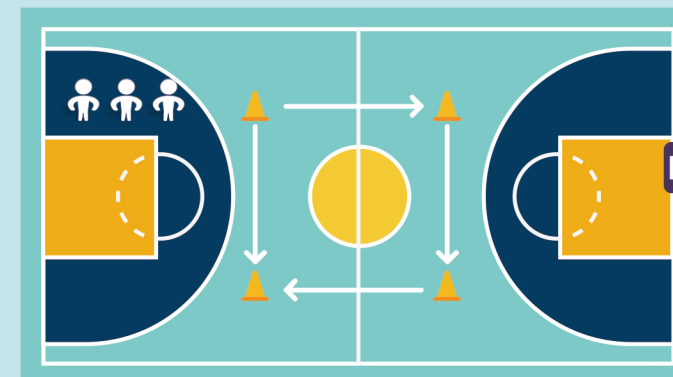


重点部分

>>>>>> : 25 分钟

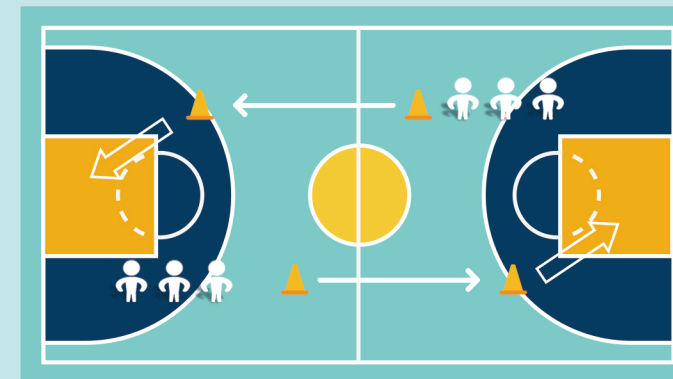
运球四方移动:

- 组织: 将标志桶摆个正方形, 沿着四条边运球, 每一个方向规定一个技术动作。
- 要求: 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, 运球时辅助手抬起。



行进间Z字运球+影子防守(消极防守、强调防守距离、滑步速度):

- 两两一组, 一人持球做全场Z字行进间运球, 另一人跟随持球人做全场Z字防守滑步。
- 要求: 防守球员的脚步速度要根据进攻球员的行进速度快慢决定, 双方始终保持一臂距离, 要一直跟随进攻球员。



行进间运球上篮:

- 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然后运球加速至第二个锥桶合球三步上篮。
- 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。让孩子牢牢记住“一大二小三高跳”的口令。

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)
- 赛后讲一下优点和不足
- 比赛: 全场3v3 全场4v4

游戏

>>>>>> : 10 分钟

齐心协力:

将学员分为两队, 两人一组, 用身体侧面夹球, 双手不得碰球, 到达终点并返回, 然后交给下一组在出发, 两队比赛谁先完成。失败队伍做十个俯卧撑惩罚。

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(1)运球四方移动(2)行进间Z字运球+影子防守(3)行进间运球上篮,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~

Lesson 7

Do Your Best ▶▶▶

行进间双手高低运球
行进间运球一步,两步急停投篮

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。

- 原地双球高低运球(同节奏)
- 行进间双球高低运球
- 运球侧蹬加速(左右手)衔接上篮(右手运球左脚向左侧蹬向右加速)
- 行进间运球一步,两步急停投篮

静态四八拍:扩胸,振臂,体转,腹背,正压腿,侧压腿。

热身活动准备:全场慢跑5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.....

原地左右高低运球

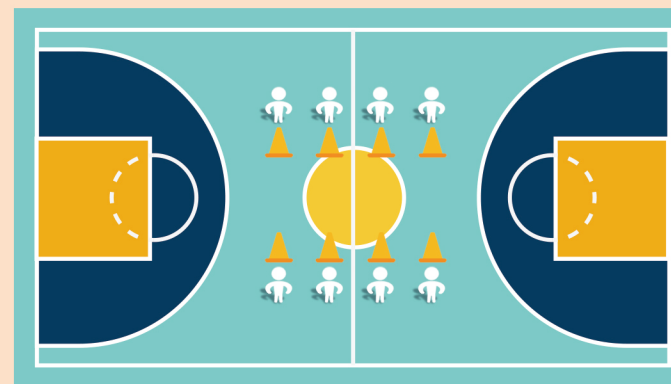
·首先一只手做高运球,另一只手将球按在地上不动,感受高低运球的身体姿态,记得左右交替,然后第二步一只手做高运球,另一只手模拟运球的动作,但不将球拍起,同样记得要左右交替,最后当动作模式非常熟练以后,就可以正常的高低运球了。

原地体前V字运球

·首先两腿张开,膝盖弯曲,后背挺直,腰背发力核心收紧,首先手要向里推运球,然后往外走的时候向外拉,推拉球手要张开,眼神向前,运球不好的同学可以在推运的时候双手去合一下球,抱一下然后稳定一下球,然后向外在拉出去。

运球直线加速衔接上篮

·首先我们从脚步开始,加速运球时要抬头,控制球的速度和球的高低(不超过腰)三步上篮主要是指收球后迈出的两步上篮,(以右手为例)收球之后右手上篮先迈右腿,左手上篮先迈左腿,然后上篮就和投篮一样把球投出去,将球举到最高点用手指手腕的力量将球拨出完成上篮。



基本部分

>>>>>> 🏀: 15 分钟.....

行进间Z字换手运球。

首先障碍物前换手运球Z字形前行,换手护球手交护,球落点于前进向侧前方。

运球急停急启

首先在高速运球的情况下,急停时用手快速拍球的前上方,同时两脚做跨步急停,并转入低运球运球急起时,后脚用力蹬地向前运球,跨步急停转入低运球,运球急起时后脚蹬地,同时拍球的侧后上方,向前运球。

行进间直线双变向运球(左右手)

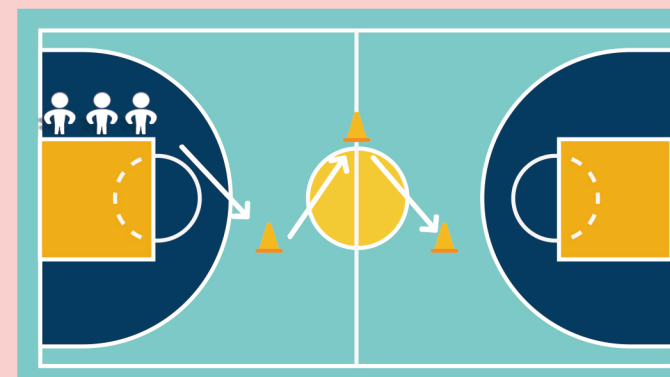
首先两脚自然分开,重心降低,然后手指手腕向下,左右拨球要来回发力,变向的同时做刺步,脚步肩膀以及整个上肢向一侧探出,增加欺骗性,收脚之后立马迈交叉步向前加速。

篮下打板练习

首先两脚的脚尖指向篮板和篮筐的夹角,然后曲腕采用高手投篮的姿势,手心指向房顶,手指向肩膀的位置,手肘指向地面,将球托到手里,形成非常有利的点,然后双手拿球在终结时,左手用来保护球,然后将球打进。

行进间运球上篮:

(以右手为例)行进间上篮接近篮筐时右脚跨出一大步,同时双手接球,并用身体保护球。接着左脚迈出一小步,同时用力蹬地起跳,充分伸展身体,在肩上方出手投篮。



游戏

>>>>>>  : 10 分钟

穿越火线：

开始时运球队员在中圈内出发，干扰的队员在两侧拿瑜伽球，做好进攻的准备，运球者利用脚步和节奏的变化进行虚晃摆脱，如果顺利躲避瑜伽球的干扰并将球打进则为闯关成功。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

L7

原地双手高低运球+行进间双手高低运球

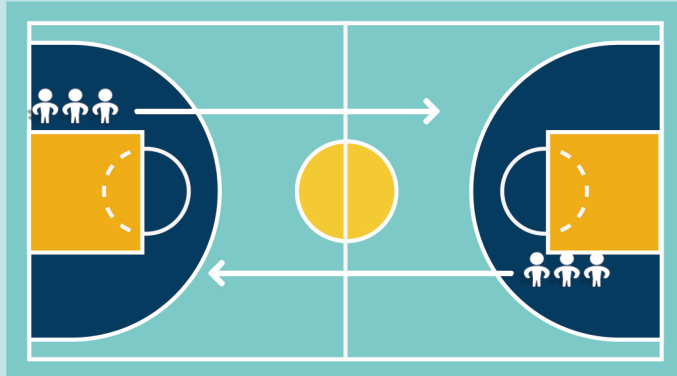
· 双脚打开，膝盖弯曲，双脚与肩同宽，收腹挺胸，眼睛目视前方，五指张开，落球点的位置在队友右脚尖的前方，球的高度要在腰间和胸部位置，双手交替大力运球，行进间时找好运球节奏拍一次球走一次。

运球侧蹬加速（左右手）衔接上篮

· 首先宽站位，双脚打开是肩宽的两倍，持球将我们重心压到外侧脚，后腿放松，持续三秒之后快速发力，将人蹬到右侧去，完成突破，突破后左脚向前然后合球一大二小三高跳，用身体保护好球，完成上篮。

行进间运球一步，两步急停投篮。

· 行进间运球时上左脚的同时右手运球一次双手收球的同时双脚向前做跳步，然后重心降低，双脚屈膝，球在胸口，蹬地发力完成投篮，两步急停时要注意的是重心降低，转体动作球和脚要同时落地，上步完成投篮。



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行进间双球高低运球和运球侧蹬加速上篮+行进间一步，两步急停投篮，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张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

L8

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

—全场Z字运球—

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。

· 顺步，交叉步突破后急停衔接双变

· 原地胯下运球

· 行进间Z字胯下运球

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

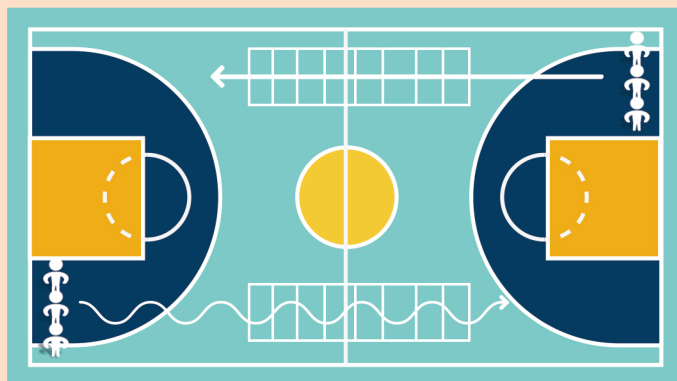
第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>> : 10分钟

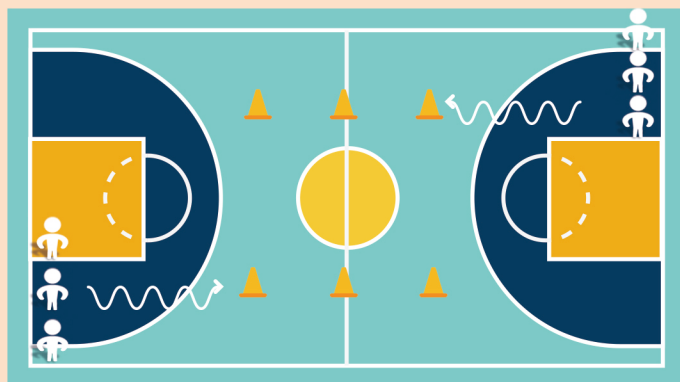
敏捷梯运球结合脚步，进进出出、开合跳等：

- 将所有人分成两组，分别站到两侧底线。
- 右手运球至敏捷梯处，做脚步练习，脚下每做一个动作，右手运球一次。
- 易错点：脚下做动作时候身体无法保持平衡，导致运球失误。



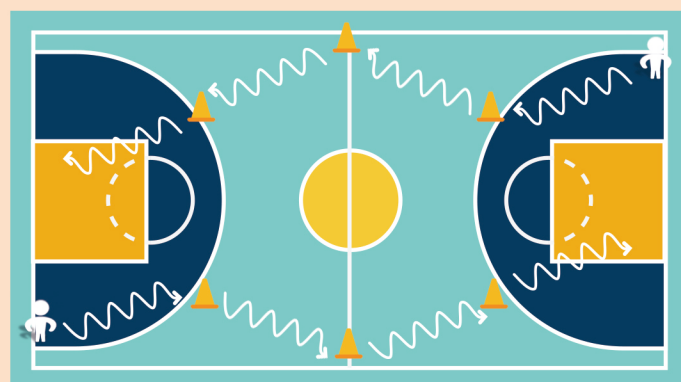
运球急停急起：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 右手运球至第一个障碍物处侧身停住，右手运球在后，左手抬起护球，以此类推。



高低运球衔接体前V字：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 左手开始高运球至障碍物处做四次低运球后做体前变向。



基本部分

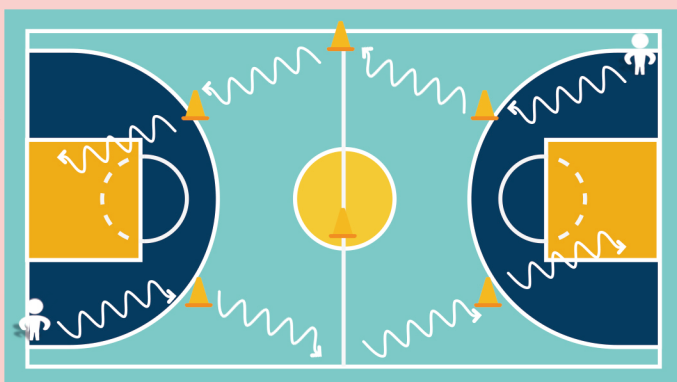
>>>>>> : 15分钟

行进间双球高低运球：

- 同学们分两组站在对角底线，每个同学拿两个球。
- 双手低运球按图中路线前进，低运球时球的高度不能超过膝盖，每走一步大力运球三次。
- 双手高运球按图中路线前进，高运球时球的高度超过膝盖不超过肩膀，每走一步大力运球三次。

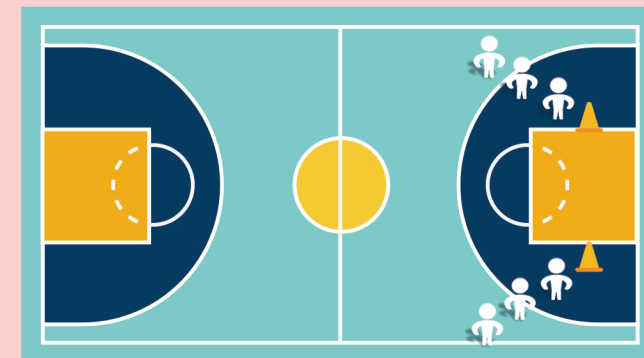
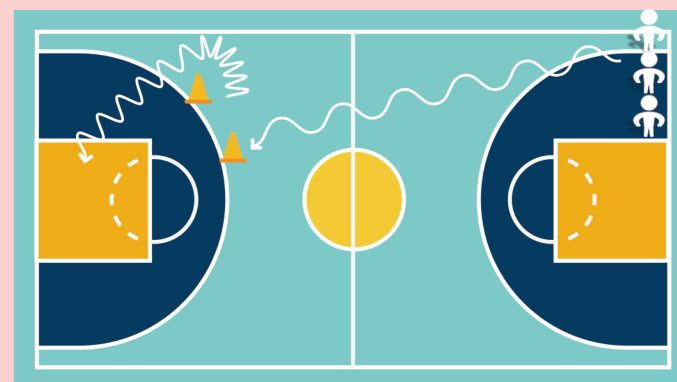
行进间运球一步、两步急停：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停，运球至最后一个标志碟后，运球至篮筐侧面一步急停，打板投篮。
- 动作要领：双脚同时跳停，将球拿稳并做投篮动作。（25分钟：10组）
- 易错点：一步急停时双脚不是同时落地；急停时球没拿稳。



运球侧蹬加速（左右手）衔接上篮（右手运球左脚向左侧蹬向右加速）：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 右手运球至一号障碍物处低运球，左脚向左蹬地，同时右脚向右前方跨出一步，加速运球绕过二号障碍物去上篮。
- 动作要领：蹬地时要迅速发力，蹬地后要加速前进。（25分钟）
- 易错点：蹬地后向右前方前进时球没有落在身体外侧，而是在身体正前方。



篮下单手打板投篮手型练习：

- 同学们分两组站在两个障碍物后面排队。
- 投篮手单手托球，做肩上投篮动作，将球从侧面打到篮板上，投篮后去对面一组排队，同时对面第一名同学做相同的投篮。

游戏

>>>>>> : 10分钟

老狼几点啦：

场地：利用整个篮球场。

方法：同学们在底线拿球站好，教练在对面底线篮下背身对着同学们，同学们一起大声问教练“老狼老狼几点啦？”教练随机说出一个数字，同学们运球向前走相应的步数，然后做一步急停。当同学们接近教练时，教练可以回答“开饭啦”同学们快速跑回出发点，教练快速转身去抓住没有跑掉的同学。

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

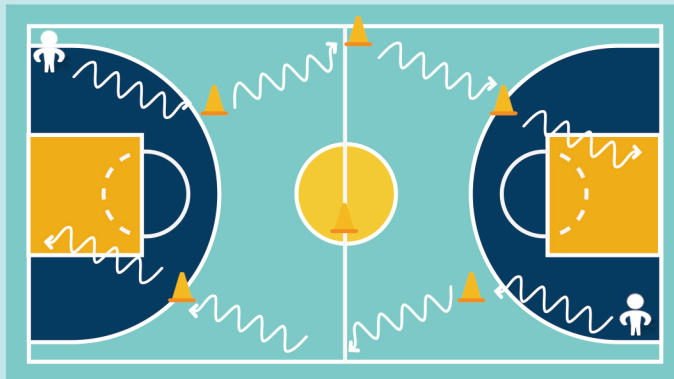


25分钟



顺步、交叉步练习：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 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。
- 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。
- 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）
- 易错点：向前跨出的脚与要求相反。

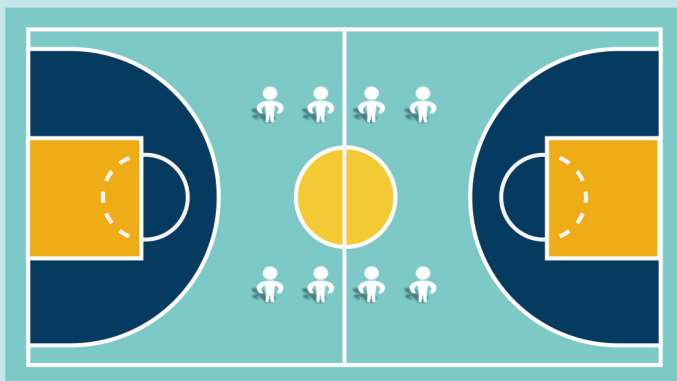


接球后顺步交叉步突破后衔接上篮/急停投篮：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 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。
- 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。
- 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）
- 易错点：向前跨出的脚与要求相反。

原地前、后转身运球练习：

- 用标志碟将12人分两列散开，两两相对。
- 前转身：以左脚做中枢脚为例。面向锥桶站立，两脚平行开立，两腿弯曲，重心降低，两手持球于腹前。突破时重心移至左脚上，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚为轴，右脚随着前转身而向锥桶方向跨出，左肩向球篮方向压，右手运球后左脚蹬地，向前跨出。
- 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。



比赛部分

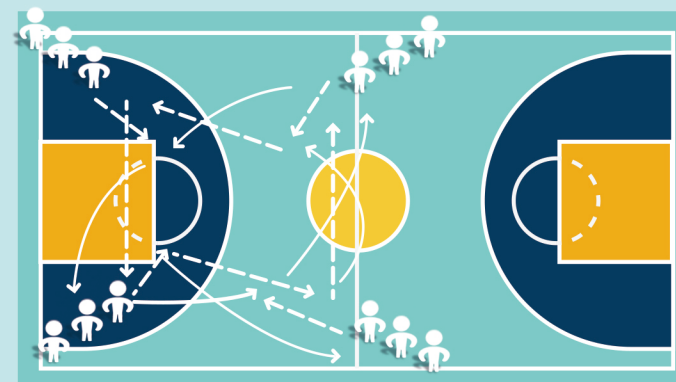


25分钟



规则讲解：

- 认识场地：边线，底线，罚篮线
- 介绍比赛得分方式：投篮或上篮
- 不允许携带球跑或双手运球
- 防守时不允许打人、拉人、推人
- 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



四角传球：

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

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前后转身了，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~

Lesson9

Do Your Best ▶▶▶

顺步 交叉步衔接变向运球上篮

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。

· 顺步, 交叉步突破后急停衔接双变向上篮

· 原地胯下运球

· 行进间Z字胯下运球

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



敏捷梯运球结合脚步:

1. 双脚前进跳
2. 双脚开合跳
3. 进进出出脚步
4. 双脚跳单脚落

行进间直线双变向运球 (左右手):

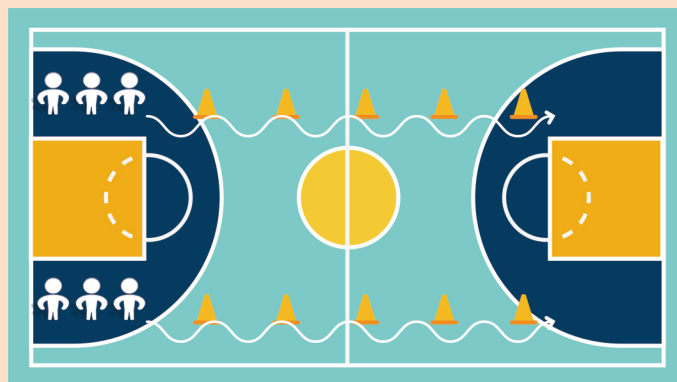
教学教法: 要求所有学员分成2组, 按图所示完成站位。向前加速运球遇障碍物完成体前双变向动作。

要求两次变向衔接流畅, 重心压低 加速突破。

行进间直线双变向衔接体前V字运球:

教学教法: 要求所有学员分成2组, 按图所示完成站位。

向前加速运球遇障碍物完成体前双变向+体前V运球动作。要求两次变向衔接流畅, V字运球手腕发力球的高度不能太高, 重心压低 加速突破。



基本部分

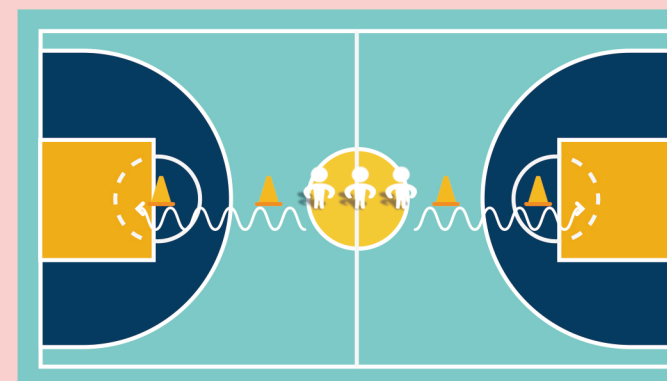
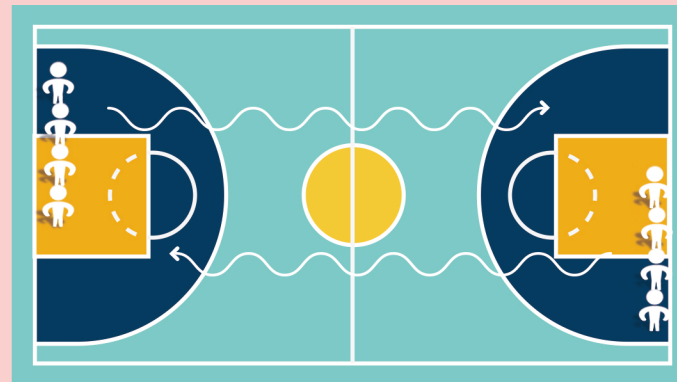


: 15 分钟



场弧线跑篮:

教学教法: 要求所有学员分成两组在两侧底线排队站位。向前弧线加速运球完成三步上篮动作。完成后来就近组的队尾排队继续练习。



顺步 交叉步突破后体前变向衔接上篮:

顺步突破动作要领: 准备姿势和突破前的动作要求与交叉步相同。突破时, 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, 继续运球前进, 突破防守。

2. 交叉步突破动作要领: 以右脚做中枢脚为例。两脚左右开例, 两膝微屈, 身体重心降低, 持球与胸腹之间。突破时, 左脚前脚掌内侧迅速蹬地, 身体稍右转, 左肩向前下压, 重心向右前方移动, 左脚向右侧前方跨出, 将球引于右侧, 接着运球, 中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守。

教学教法: 要求所有学员分成两组按图所示完成站位。使用顺步 (交叉步) 突破第一个障碍物后遇第二个障碍物完成体前变向动作后加速突破完成三步上篮。

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

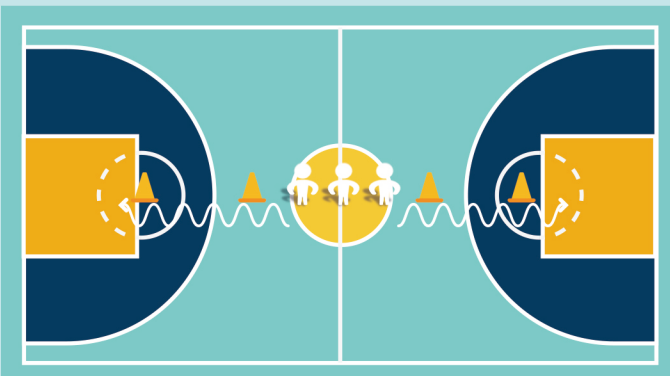
顺步 交叉步突破后急停衔接双变向上篮:

·顺步突破动作要领: 准备姿势和突破前的动作要求与交叉步相同。突破时, 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, 继续运球前进, 突破防守。

·交叉步突破动作要领: 以右脚做中枢脚为例。两脚左右开立, 两膝微屈, 身体重心降低, 持球与胸腹之间。突破时, 左脚前脚掌内侧迅速蹬地, 身体稍右转, 左肩向前下压, 重心向右前方移动, 左脚向右侧前方跨出, 将球引于右侧, 接着运球, 中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守。

·侧步急停动作要领: 以右手运球为例, 急停时左脚上前将球护在身后位置。急停时护球手要完成护球动作。

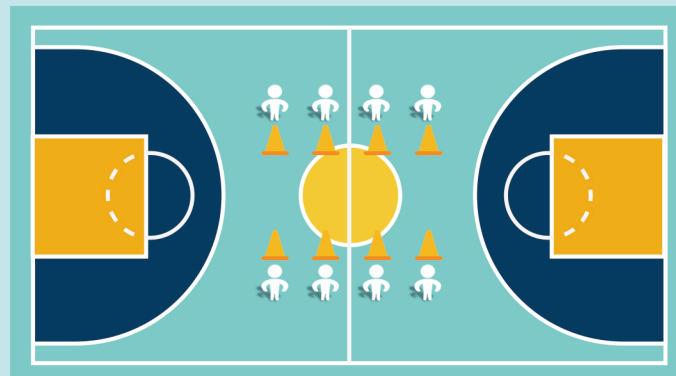
·教学教法: 要求所有学员按图所示完成站位。使用顺步(交叉步)加速突破第一个障碍物后在第二个障碍物前完成侧步急停动作后衔接体前双变向后加速突破完成上篮。



原地胯下运球练习:

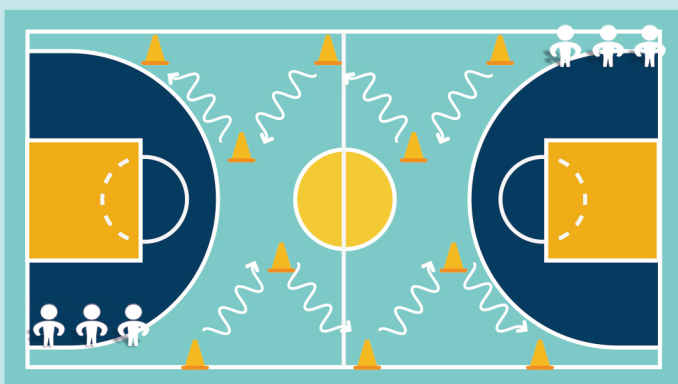
·要求所有学员按图所示完成站位进行原地胯下运球练习。

·原地练习胯下运球, 先将左脚向前跨出一步, 用右手将球从跨下弹致左手, 再用左手顺原路将球弹回右手。换脚、换手后动作一样。



行进间Z字胯下运球练习:

·教学教法: 要求所有学员分成2组按图所示完成站位进行行进间胯下运球练习。要求学员按Z字路线向前完成加速运球, 遇障碍物完成胯下运球后加速突破。



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

3v3或5v5

结束部分

>>>>>> : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习, 大部分同学已经基本掌握顺步 交叉步突破后衔接变向加速的技能, 低手上篮掌握不好的同学课后要加强练习, 这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 10

Do Your Best >>>

防守滑步 运球上篮练习

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。

·行进间Z字运球+消极防守(过半场可过人)

·行进间Z字运球+积极防守

·行进间两线传球上篮

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

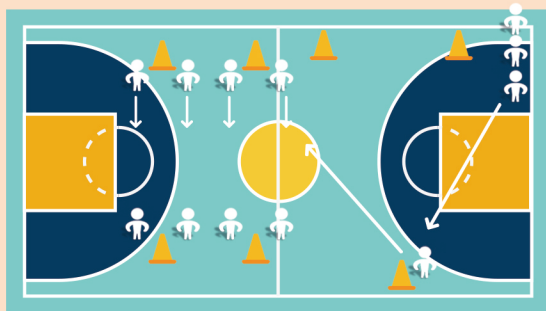
第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> : 10分钟

过渡部分:

- 敏捷梯运球结合脚步（双脚跳、左右单脚跳、开合跳、侧身双脚跳、侧身左右单脚跳）
- 两人一组面对面横滑步（如图1）
- 全场Z字后滑步（如图2）
- 注：每个动作2-3组，时间合理分配，注意动作细节。

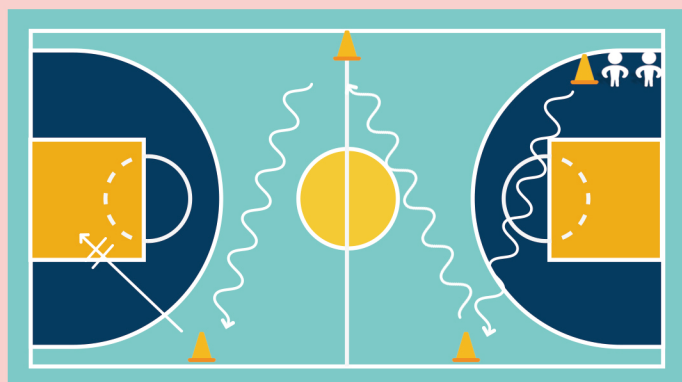


基本部分

>>>>> : 15分钟

复习上节课所学内容:

- 原地胯下运球练习
- 原地双手运球（前后拉球、同节奏V字内外拉球）
- 全场Z字运球上篮（可做体前、胯下、转身变向）



游戏

>>>>> : 10分钟

投篮大战:

- 在三秒区内摆放碟子，在罚篮线位置摆放锥桶
- 把学员分成两队，每队一颗球
- 加速运球到碟子或锥桶后方投篮，投中可把前方碟子或锥桶拿走
- 碟子为1分，锥桶为3分
- 积分最多的队获胜

重点部分

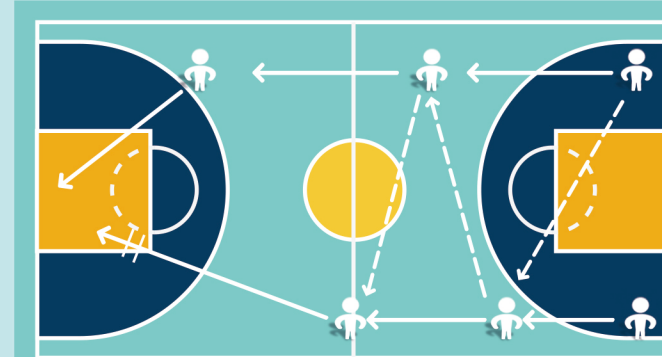
>>>>> : 25分钟

讲解示范行进间Z字运球加消极防守技术动作:

- 全场Z字运球加消极防守过中线过掉防守人
- 全场Z字运球加积极防守（可做体前变向、胯下变向、转身变向）

讲解示范行进间两线传球接三步上篮技术动作

- 两人一组行进间侧身跑胸前平传球接三步上篮（要求7/5/3次传球上篮）



比赛部分

>>>>> : 25分钟

规则讲解:

- 不允许携带球或双手运球
- 防守时不允许打人、拉人、推人、抱人
- 人盯人防守
- 无球进攻队员要跑在球的前面找没人的地方要球
- 无球进攻队员要球时要说话
- 无球进攻队员要球时要离有球人一段距离
- 比赛：小全场4V4或3V3

结束部分

>>>>> : 5分钟

拉伸:

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

课后总结:

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握防守滑步，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 ▶▶▶

全场2V1传接球上篮

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。

- 行进间对抗运球
- 行进间变速运球
- 全场1v1 (积极防守)
- 全场2v1传接球上篮

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:

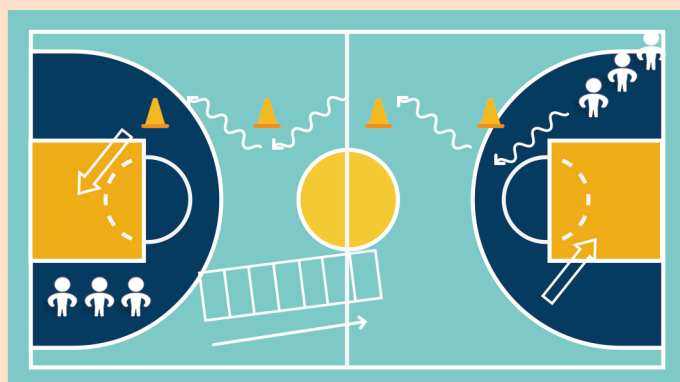
- 第一节: 高抬腿
- 第二节: 后踢腿
- 第三节: 横滑步
- 第四节: 碎步加速
- 第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀 : 10分钟

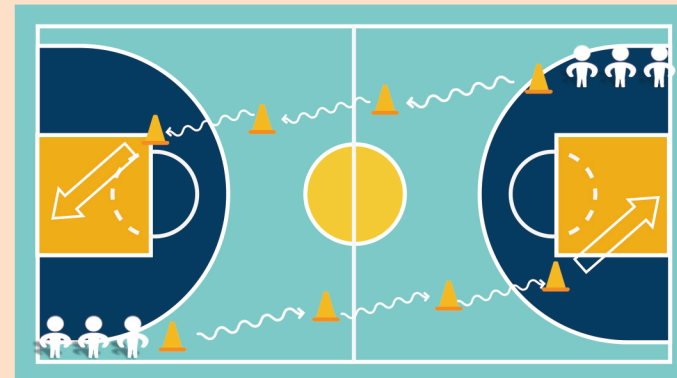
敏捷梯运球结合脚步、行进间直线换手运球绕S:

- 学员均分成两组, 站在球场对角两侧。
- 敏捷梯处学员做行进间开合跳运球, 重心放在前脚掌, 不要踩线。同时右手拍球在身体侧面, 出敏捷梯后加速运球至肘区急停投篮。
- 另一侧学员直线运球绕过障碍物后向前推送球并换手, 以此类推, 走S型路线, 运球至肘区急停投篮。



行进间直线连续体前V字运球:

- 学员均分成两组, 站在球场对角两侧。
- 运球至障碍物前两脚打开, 屈膝半蹲, 单手体前V字运球后, 侧身压肩后向前推送球加速至下一个障碍物, 依次类推。
- 最后一个障碍物过人后加速推送球两步急停投篮, 自投自抢后运球至另一次队尾排队。
- 全场一圈为一组, 练习3组。
- 全场一圈为一组, 练习3组。

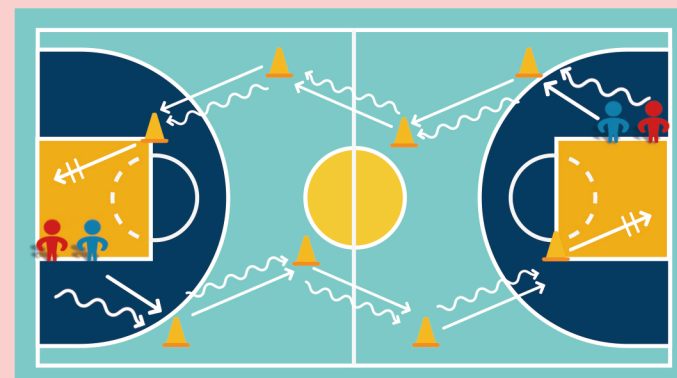


基本部分

>>>>> 🏀 : 15分钟

行进间Z字运球胯下变向+影子防守:

- 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- 进攻学员胯下运球依次过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。运球至障碍物胯下变向时转髋, 侧身压肩突破, 防守学员身体保持低重心, 用髋关节发力带动内侧脚后撤继续跟防, 直至上篮。
- 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)。
- 全场一圈为一组, 练习3组。

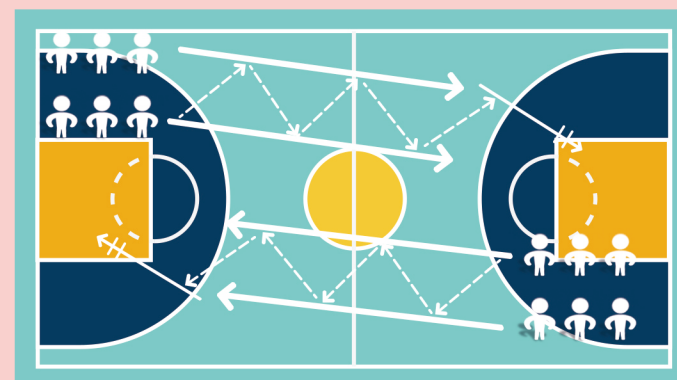


行进间Z字运球后转身+急停:

- 学员均分成两组, 站在球场对角两侧。
- 学员运球依次过Z字型障碍路线, 运球至障碍物时前后脚开立, 以前脚为轴, 后转身合球两步急停面向下一个障碍物。听到哨声运球到下一个障碍物后转身急停, 以此类推, 最后一个障碍物后转身急停后投篮。
- 自投自抢篮板球, 落位对侧底角队尾。
- 全场一圈为一组, 练习3组。

行进间两线传球上篮:

- 学员按水平两两分成一组, 两两相对间距4米。
- 内侧球员持球, 要求队员在行进中保持3~4米的传球距离, 传球要求短平快, 第五次传球后上篮终结并抢篮板。
- 两组同时进行, 完成后到对面队尾排队, 并交换内外位置。
- 10分钟连续传球训练为一组, 练习2组。



游戏

>>>>>> : 10分钟.....

肘区投篮赛:

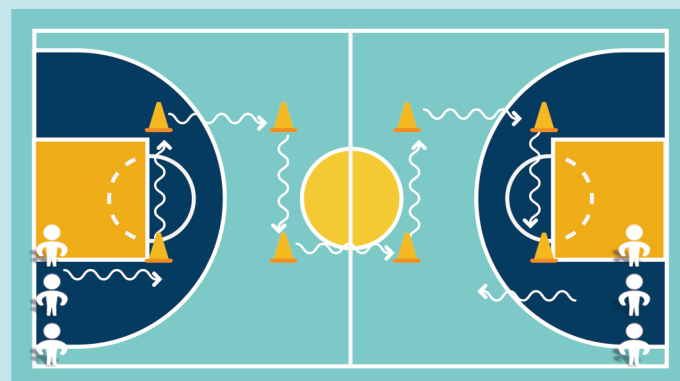
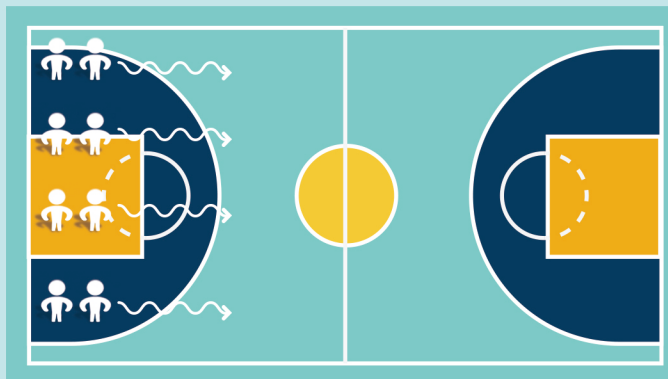
- 场地: 利用半个篮球场。
 - 方法: 学员按水平平均分成两两一组, 分别站在三秒区的两个肘区。
- 其他学员准备球员在篮下。
- 两个人比赛中距离投篮, 投进后将障碍物往自己方向横移一个敏捷圈, 谁先把障碍物移出敏捷圈, 谁就获胜。

重点部分

>>>>>> : 25分钟.....

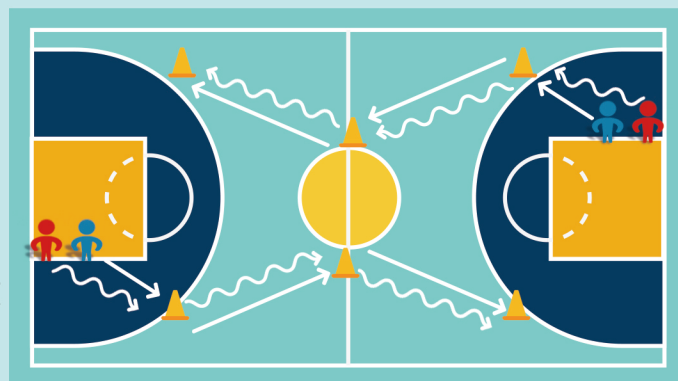
行进间对抗运球:

- 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- 前方学员运球加速跑, 后方学员用弹力带拉住前方学员给予阻力。
- 根据运球学员能力适当把握力度, 到底线后角色互换返回。
- 全场一圈为一组, 练习3~5组。



全场1V1(积极防守):

- 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- 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。
- 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)。
- 全场一圈为一组, 练习3~5组。

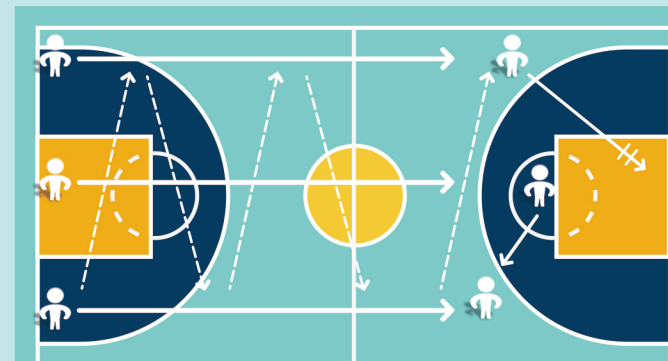


行进间变速运球:

- 学员右手加速运球至标志物。
- 体前变向至左手后, 左手匀速横移圈运球至下一个障碍物。
- 到障碍物后坠步加速运球至下一个标志物。以此类推。
- 运球至对面底线后, 沿变线运球回到起点。
- 全场一圈为一组, 练习3~5组。

全场2V1传接球上篮:

- 学员按水平分成三人一组从底线出发。
- 篮下学员跑位至罚球线处防守;
- 左、右两侧学员侧身跑传球至三分线位置
- 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, 接球后突破上篮; 如果防守迟疑, 没有上提, 则直接突破上篮。
- 每次做完三个人顺次交换位置, 每组3次。



比赛部分

>>>>>> : 25分钟.....

规则讲解:

- 按水平平均分成两组
- 赛前礼仪(握手, 并说向红队/蓝队学习)
- 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)
- 赛后致意(握手致意)
- 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全场2打1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~

Lesson 12

Do Your Best ▶▶▶

全场1v1、2V1

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。

- 复习行进间Z字运球变向+影子防守(积极防守, 不断球)
- 全场1v1(强调进攻时机)
- 全场2v1(强调传球时机)

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



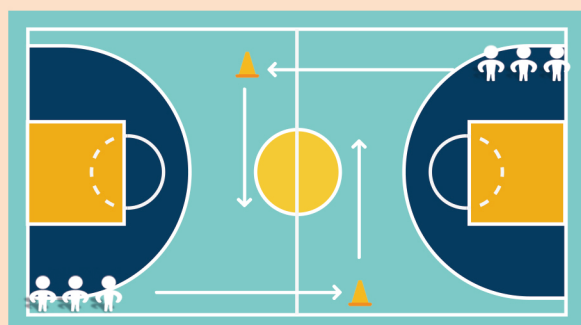
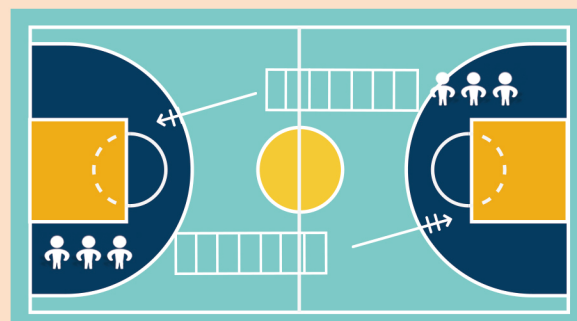
10分钟

.....



敏捷梯运球结合脚步:

- 开合跳*3组
- 单脚跳*3组
- 进进出出*3组

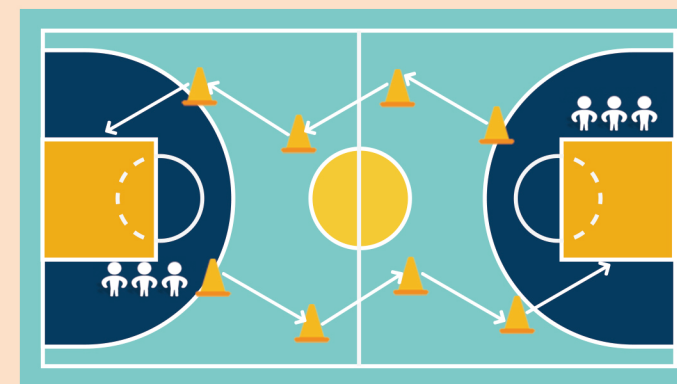


二、行进间直线运球衔接滑步运球:

学员分两组站到两侧底线, 运球至标志桶, 做横滑步侧向运球, 听到哨响则加速到对面底线

行进间拉球接体前变相:

学员分两组站到两侧底线, 运球至标志桶, 做单手左右拉球接体前变向加速至下一个标志桶, 依次进行。



基本部分



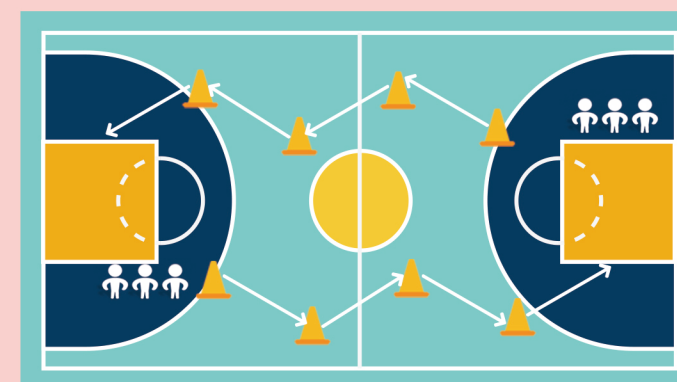
15分钟

.....



行进间Z字运球:

队员分成两组, 分别站到两侧底线, 排头开始行进间运球, 行至标志桶处, 运用体前、胯下、背后和转身动作变向至下一个标志桶, 继续进行, 直至做完最后一个, 下一个同学继续进行, 每人训练5组。



游戏



10分钟

.....



将小朋友分成两组, 手拉手面对面站立, 持球人从两人间运球“S”型穿过, 到排头时将球传回给队尾, 哪队全部完成哪一队获胜

重点部分



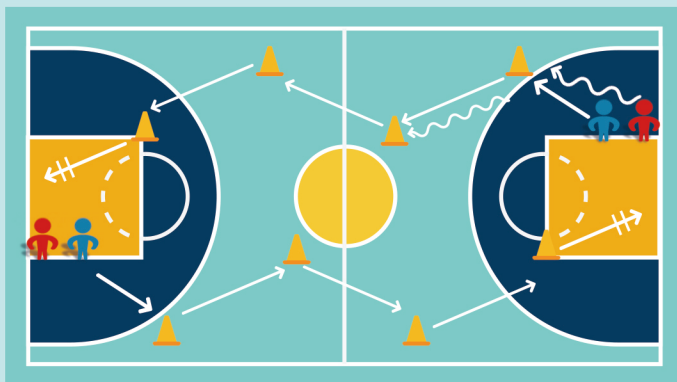
25分钟



L1

复习行进间Z字运球变向+影子防守：

- 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- 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。
- 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）。
- 全场一圈为一组，每种形式各两组：



全场1V1：

- 学员按水平分成两两一组从底角出发。
- 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。
- 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）。
- 全场一圈为一组，每种形式各两组：

全场1V1：

- 1名放手队员在篮下防守
- 2名队员传球至全场
- 通过传球调动防守队员
- 传球队员判断传球时机，最终投篮或上篮

比赛部分



25分钟



规则讲解：

- 不允许携带球或双手运球
- 防守时不允许打人、拉人、推人、抱人
- 人盯人防守
- 无球进攻队员要跑在球的前面找没人的地方要球
- 无球进攻队员要球时要说话
- 无球进攻队员要球时要离有球人一段距离
- 比赛：小全场3v3 全场4v4

结束部分



5分钟



L1

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全场1v1，全场2v2，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，投篮和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~