老生版(上)

U9青少年篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育



CATALOG

目录

Lesson1 行进运球急停 01

Lesson2 行进间Z字运球一步急停投篮 03

Lesson3 顺步交叉步突破急停投篮 06

Lesson4 接球一步急停接投篮动作 09

Lesson5 传球后切入路线练习 12

Lesson6 防守滑步 14

Lesson7 三步上篮 17

Lesson8 行进间低手上篮影子防守（消极） 19

Lesson9 行进间胸前传接球低手上篮 22

Lesson10 行进间体前_胯下背后_转身运球 25

Lesson11 全场1V1（影子防守） 27

Lesson12 全场1V1 30

Lesson13 摆脱防守接球投篮摆脱防守接球突破 33

Lesson14 底线接发球二打一 36

Lesson15 挡拆动作的练习 39

Lesson16 八字传球练习 42

Lesson17 全场3V2（消极防守） 45

Lesson18 3v2、3v3 48

L1

Lesson 1 Do Your Best ▸▸▸

-行进运球急停-

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）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍篮球的基本常识。
·原地双手运球（高低、左右拉球不同节奏）
·行进间双手环绕S障碍
·行进间运球急停
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

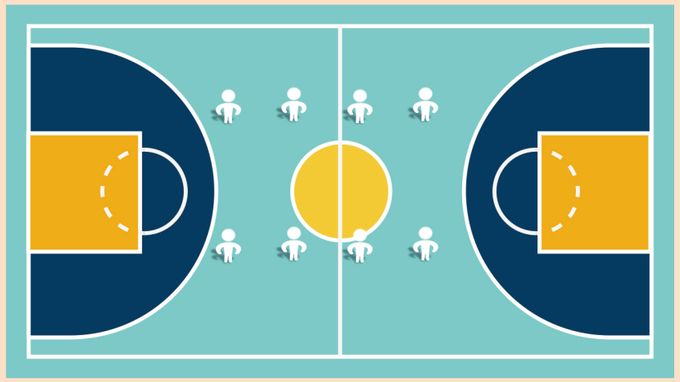
动态：

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

过渡部分 >>>>>> : 10分钟 .....

原地双手运球（高低，左右拉球，不同节奏）：

·组织教法：
·用标志碟将8人分两列散开，两两相对。
·两脚打开，重心降低，目视前方，后背挺直，两球分别落在两脚前面。（80次一组，每个动作做三组）。
·动作要领：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；球的落点分别坐在左右两脚的脚尖前面，而不是都落在中间。

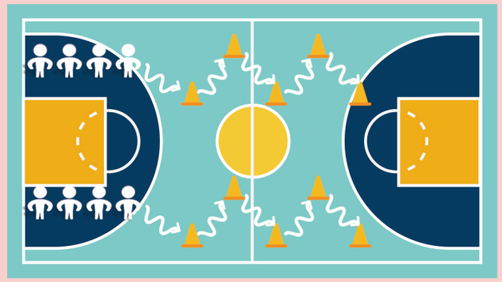


基本部分 >>>>>> : 15分钟 .....

行进间双手运球绕S障碍：

·组织教法：队员分成两组，双手运球到标志碟绕过标志碟，S型运球绕过标志碟，运到最后一个障碍物时到队尾排队，下一位队员再出发。
·动作要领：运球时重心降低，不要盯着球看，要目视前方。

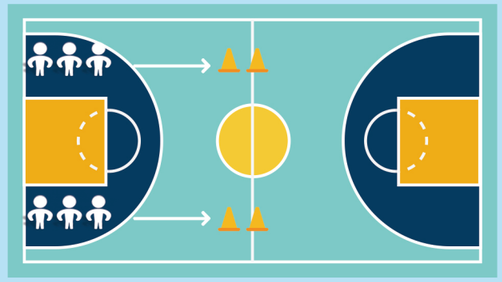
:标志碟　:学员　:运球方向



游戏 >>>>>> : 10分钟.....

过河摘西瓜：

同学们分成两组，在底线排队，然后用两个敏捷梯当做河流，让同学们完成教练相应的脚步动作后到河对面去拿标志碟回来。

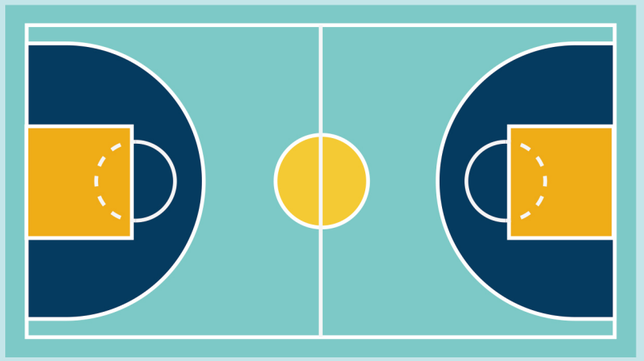


重点部分 >>>>>> : 25分钟 .....

行进间运球急停：

·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。

：学员
：标志碟
：学员移动方向
：投篮方向
：传球方向



比赛部分 ：25分钟

L2

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

结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经熟练掌握掌握双手原地高低，左右拉和不同节奏运球，初步掌握了行进间运球，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Lesson2 Do Your Best ▶▶▶

行进间Z字运球 一步急停投篮

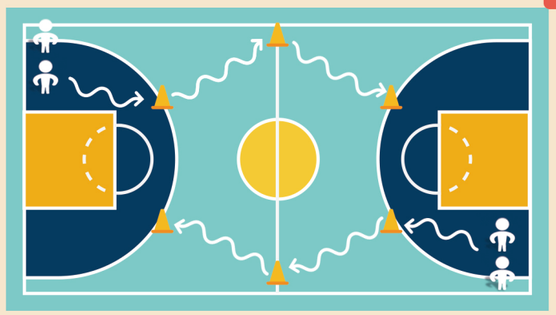
准备部分 ：10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练自我介绍及提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容：
·行进间双手运球绕S障碍物；
·运球加速一步急停、两步急停；
·行进间Z字运球一步急停投篮。
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
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

L2

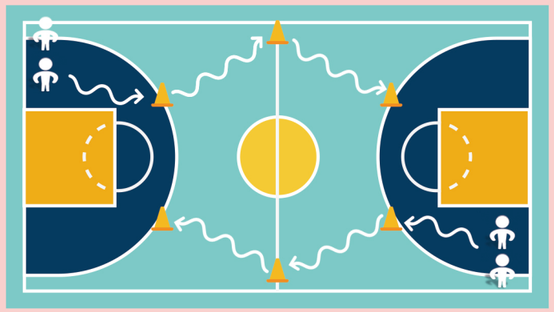
行进间双手运球绕S障碍物（同节奏高、低运球）：
·同学们分两组站在对角底线。
·目视前方，后背挺直，两球分别落在两脚前面。前面同学绕过第一个障碍物时，下一个同学出发。（5-10分钟：高低运球各5组）。
·易错点：目视前方，而不是眼睛盯着球；手部控制球的位置是手指而不是手掌心；球的落点分别落在左右两脚的脚尖前面，而不是都落在中间。



:运球方向　:学员　:障碍物

基本部分 ：15分钟

运球加速一步急停、两步急停：
·同学们分两组站在对角底线。
·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。



:运球方向　:学员　:障碍物

游戏 ：10分钟

定时炸弹：
在场地中间放上2个跳箱，在箱子中间粘一条胶带，胶带上放上10个锥桶。学员运球接力，去把锥桶推向对面区域，规定时间内锥桶多的失败。

重点部分 ：25分钟

L2

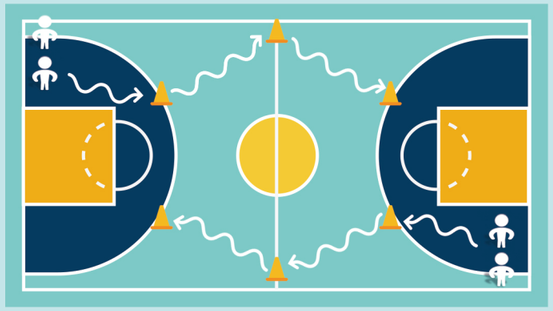
行进间Z字运球一步急停投篮：

·同学们分两组站在对角底线。

·运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停并做投篮动作，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。



:障碍物　:运球路线　:学员

比赛部分 ：25分钟

规则讲解：

防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场3v3　全场4v4

赛前礼仪：双方球员相互致意（向对方学习）

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握一步急停、两步急停了，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~，教练再见，爸爸妈妈辛苦了！

Do Your Best ▶▶▶

Lesson3 —顺步交叉步突破急停投篮—

L3

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。

·运球加速一步急停、两步急停

·原地顺步、交叉步动作练习（原地动作后衔接投篮动作）

·顺步、交叉步突破急停投篮。

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　第二节：后踢腿　第三节：横滑步　第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

运球加速一步急停、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

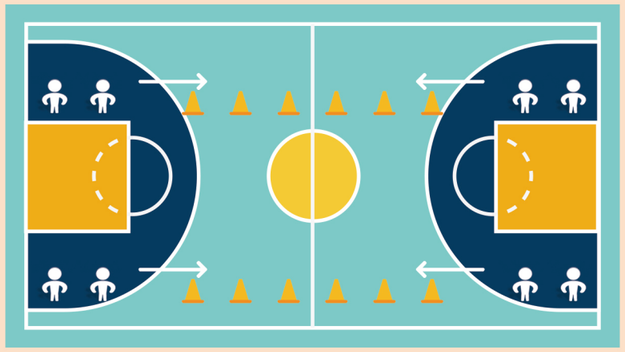
·运球加速一步急停：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停并做投篮动作，然后运球至下一标志碟；运球加速两步急停：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住做投篮动作。（15分钟： 8组）

·易错点：停球时脚下没有挺稳，造成走步。

：学员

：标志碟

：学员移动方向



基本部分 ：15分钟

L3

原地顺步交叉步动作练习（原地动作后衔接投篮动作）：

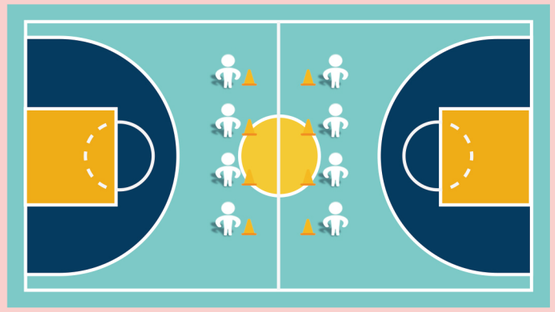
·用标志碟将8人分两列散开，练习原地顺步交叉步练习

·顺步：突破时（以右侧突破为例）右脚向右前方跨出一步，左肩向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，然后降低重心合球做投篮动作。

·右交叉步：突破时（以右侧突破为例）左脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，然后降低重心合球做投篮动作。

·顺步交叉步衔接投篮练习时，每吹哨一次学员做一次动作

·易错点：向前跨出的脚与要求相反。



▲：锥桶　：学员

游戏 ：10分钟

你跑我追：

两人相隔跳箱，一个人从跳箱上跳下来后向左右两边自由活动去触碰锥桶，另一人去抓

重点部分 ：25分钟

顺步交叉步突破急停投篮：

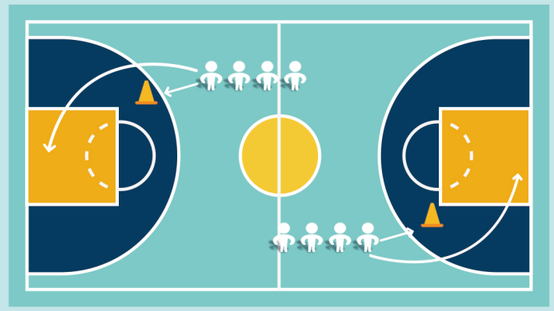
·同学们分两组站在两边的右侧45°，吹一次哨，做一次。

·顺步：突破时（以右侧突破为例）右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，保持低重心，然后合球跳起投篮。

·交叉步：突破时（以右侧突破为例）右脚向左前方跨出一步，向左转体探肩，重心前移，左手运球，右脚前脚掌迅速蹬地，向左前方跨出，保持低重心，然后合球跳起投篮。

·动作要领：蹬跨时要迅速发力，转体探肩时要保护球，动作幅度要大，重心要低，然后合球要迅速，然后跳起投篮。

·易错点：向前跨出的脚与要求相反。



:锥桶　:学员　:学员跑动方向

比赛部分 ：25分钟

L3

规则讲解：

防守时不允许打人、拉人、推人

比赛：全场3v3　全场4v4

赛前礼仪：双方球员相互致意（向对方学习）

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经熟练掌握掌握运球加速一步急停、两步急停,原地顺步交叉步动作练习（原地动作后衔接投篮动作）,初步掌握了顺步交叉步突破急停投篮，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张影结束。

喊口号：

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

Do Your Best ▶▶▶

Lesson4 接球一步急停接投篮动作

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。

·行进间Z字运球一步或两步急停投篮

·原地双手胸前、击地、头上传接球

·接球一步急停接投篮动作

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

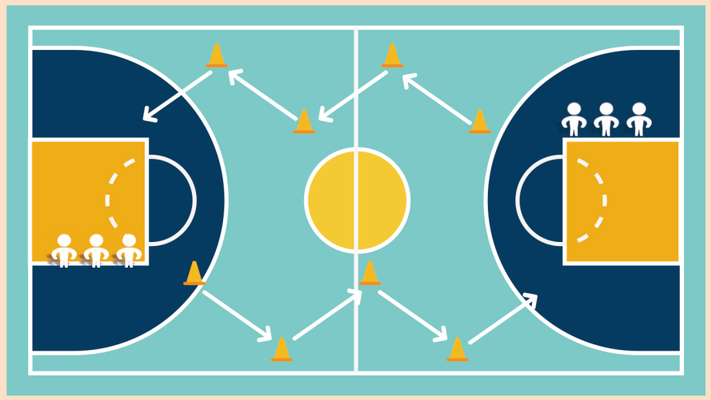
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> 10分钟

行进间Z字运球一步或两步急停投篮动作训练方法：

前半场底线站一排，后半场底线站一排，进行Z字运球后进行一步或两步急停接投篮。

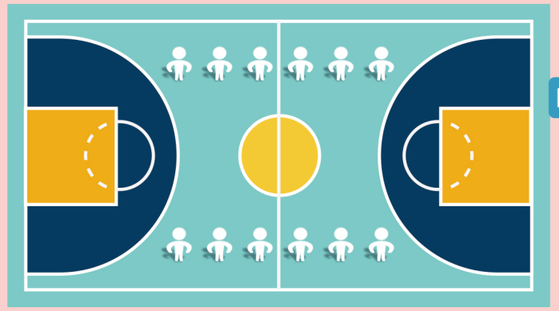


基本部分 >>>>>> 15分钟

原地双手胸前、击地、头上传接球动作训练方法：

·双手胸前传球:

双手持球与胸前，肘关节外摆，两手向中用力把球拿好，两脚前后开立，用手向前的推力运用倒腕把球传给对方，接球时两脚前后开立，传球时，后脚蹬地把球传出。接球时屈臂接球，这样有利于缓冲来球的力量，能轻松的接住篮球。传出的球最好不要有弧线，直接传到对方的腹部与胸部之间的位置，这样接球的同学容易接球。



·双手胸前击地传球:

动作同上，只是把篮球传出时由地面穿给对方，传出的篮球最好在传球人和接球人的三分之二的地方，接球人的三分之一的地面为最好，这样传出的球由地面反弹起来刚好在接球人的腰部位置。

·双手头顶传球:

两手持球于头上方屈臂，传球时向前摆臂倒腕把球传出给同伴。让学员站成两排，每个学员前面放一一个标志碟去进行胸前、击地、头上传接球。

:学员 ←: 传球方向

L4

游戏 >>>>>> 10分钟

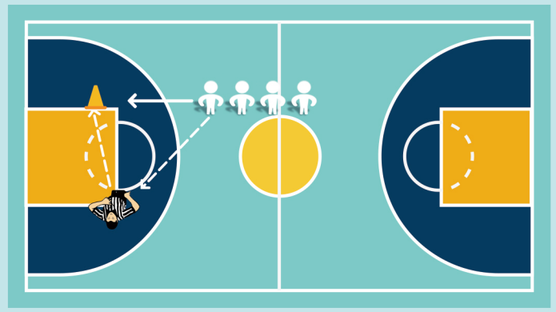
水果拍:

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，如西瓜拍、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

接球一步急停接投篮动作训练方法：

教练员站在罚球线附近，学员站在45°延长线，先将球传给教练员，然后45°面向篮筐前进，到罚球线延长线附近教练员将球传给学员，学员接到球做一步急停接投篮。



：学员

：标志碟

：学员移动方向

：传球方向

：教练员

比赛部分 ：25分钟

比赛：

L4 3v3或4v4

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

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接球一步急停接投篮技术了,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~

Do Your Best ▸▸▸

Lesson5 传球后切入路线练习

准备部分 ：10分钟

L5

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、击地、头上传接球练习
·行进间双手胸前传接球接一步急停或两步急停投篮练习
·传球后切入路线练习
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

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

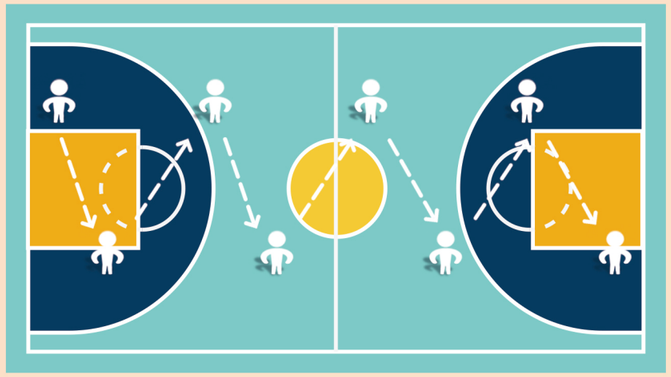
过渡部分 ：10分钟

行进间双手胸前、击地、头上传接球练习：

·动作要领：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，击地传球要把球传在三分之二的位置上，头上传球接球时要接稳，一直做到对面底线。

·训练方法：两人一组。依次排队，做到底线之后依次排队传球回来，每组练习5到6 次。

：学员
←–：传球方向

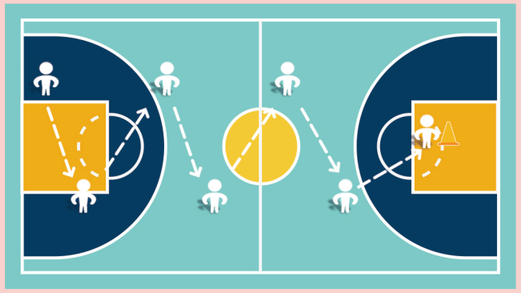


基本部分 ：15分钟

行进间双手胸前传接球接一步急停或两步急停投篮练习：

两人一组从底线出发相互胸前传球到对面指定锥桶后做接球一步急停或两步急停投篮。依次出发，投完篮之后相继从边线两边回去排队，每投完一次篮要交换投篮人。每组练习5到6次。

:学员 :锥桶 :传球路线



L5

游戏 ：10分钟

溜猴：

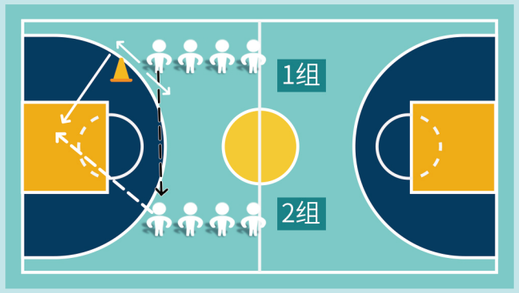
所有人围成一个大圈，选1个学员在圈里抢球，从哪个学员那抢到球之后交换位置，被抢的学员进圈当猴。

重点部分 ：25分钟

传球后切入路线练习：

·学员在四十五度三分线后面排队一组拿球站好二组无球站好，在两组学员面前三分线上摆放好障碍物，一组传球给二组后，做一个反跑姿势，然后快速的绕过障碍物往篮下跑动，二组快速把球传给一组，一组接球直接上篮。然后一组二组互换位置。每组练习7-8次。

：学员 ：标志碟 ：学员移动方向 ：传球方向



比赛部分 ：25分钟

比赛：

3v3或4v4

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

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传球后切入路线练习了，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~

L6

Lesson6 Do Your Best ▸▸▸ -防守滑步-

准备部分 ：10分钟

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

（4）教练介绍本节课的基本内容。

·全场Z字运球后一步急停传球给队友再接队友传球做顺步或交叉步突破一步急停投篮

·练习防守滑步（影子防守）

·防守滑步衔接交叉步

·态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

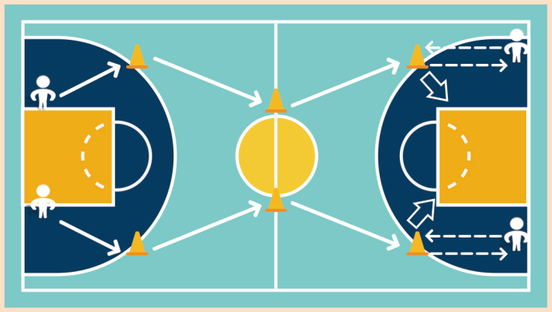
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

全场Z字运球后一步急停传球给队友再接队友传球做顺步或交叉步突破一步急停投篮：

·全场Z字运球，到最后一个锥桶后，将球传给底线的队友，队友再将球传回，接球后做交叉步突破后，一步急停投篮。

·传球同学传10次一换，所有同学传完训练结束。



：学员 ：运球路线

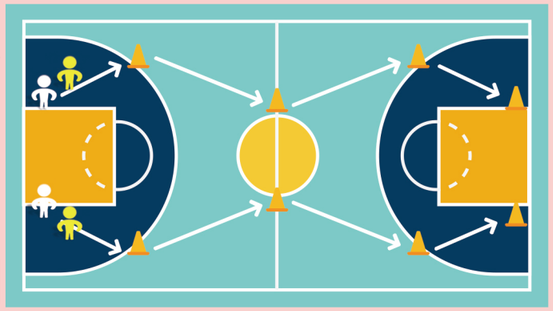
：投篮方向 ：传球方向 ：标志碟

基本部分 ：15分钟

练习防守滑步（影子防守）：

·两人一组，一人进攻，一人做消极防守，运球同学沿障碍物的位置做行进间运球，要求运球高度不能超过膝盖，往左走的时候用左手运球，往右走的时候用右手运球。防守同学跟随做防守滑步训练，滑步时手要扬起，增大防守面积。两人交替练习。

·每人每个动作各做五组。



：进攻学员 ：防守学员 ：标志碟 ：学员移动方向

游戏 ：10分钟

一二三木头人：

·场地：利用整个篮球场

·方法：所有学员底线站一横排，教练员在背过身子数一二三木头人的时候，学员快速运球往前跑，当教练员数完木头人之后转过身，学员要马上停止运动，不然淘汰。

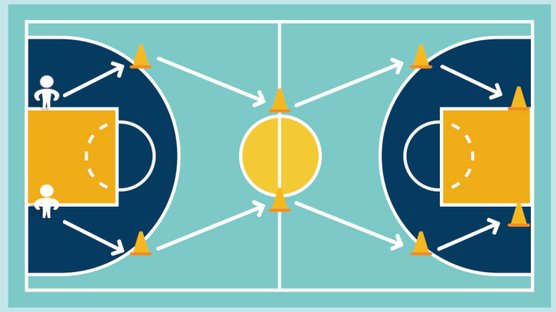
重点部分 ：25分钟

防守滑步衔接交叉步：

·将同学分为两组，练习防守滑步，依次经过所有锥桶。防守时两脚开立，略宽于肩，屈腿下蹲，降低重心，抬头目视前方。两臂张开，增大防守面积。滑步时，前腿跨，后腿蹬，最后一步改为交叉步，停住后两腿保持开立，不要并脚，不要跳。

①双手张开防守滑步练习，每人3组

②一手张开，一手地滚球，每人3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）

比赛：半场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防守滑步衔接交叉步，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~

Lesson7 Do Your Best ▸▸▸

–三步上篮–

准备部分 ：10分钟

L7

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。
·运球影子防守
·原地三步上篮动作分解练习
·行进间三步上篮
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

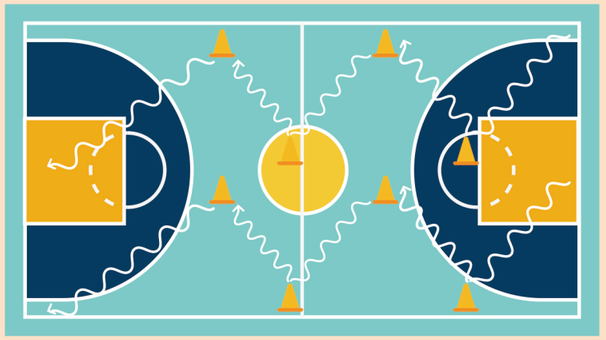
动态：

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

过渡部分 ：10分钟

运球影子防守：

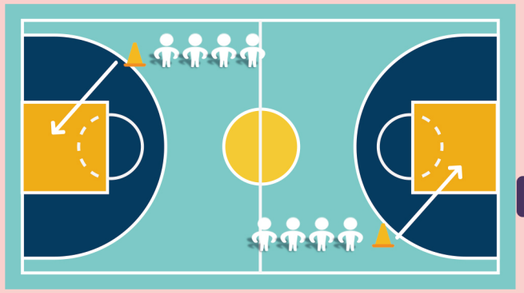
·两人一组，进攻人持球，防守人滑步防守，全场“Z”字运球，每到障碍物可以做体前、胯下、背后或转身变向，防守人利用防守滑步跟随进攻人的节奏防守。
·要求：进攻人变向后注意蹬地发力。防守人使用滑步，不能超过进攻队员也不能比进攻队员慢，最后一步要超过锥桶堵截进攻队员。
·往返为1组，共5组。每半组两人位置发生交换。



基本部分 ：15分钟

原地三步上篮动作分解练习：

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。



L7

游戏 ：10分钟

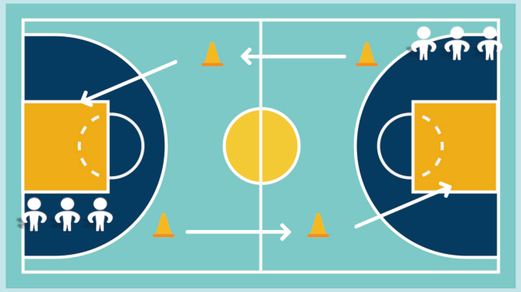
篮球pk赛：

·中圈放一颗篮球，学员分成两组，分别站在两侧底线。
·教练吹哨，两边各一名学员去抢球然后向对面篮筐发起进攻。抢到球的学员为进攻队员，没抢到球的队员为防守队员。进球为胜利，输了的队员5个蹲起。

重点部分 ：25分钟

行进间三步上篮：

·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，利用刺探步结合交叉步到第二个锥桶做急停、后撤、坠步加速三步上篮。
·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。



比赛部分 ：25分钟

比赛：全场3v3　　全场4v4
要求：运用三步上篮技术，多使用交叉步防守。

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

行进间低手上篮 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。

·五点低抛球投篮

·行进间低手上篮练习

·行进间低手上篮+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

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

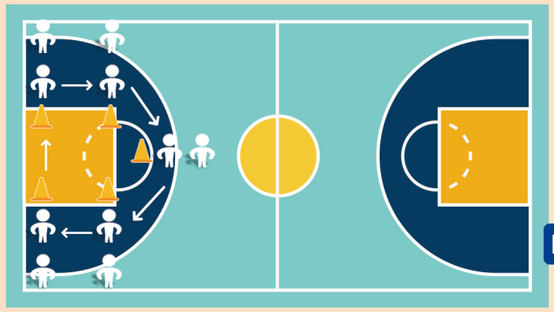
第五节：见线折返跑

过渡部分：10分钟

五点低抛球投篮：

·动作要领：以右手低抛球投篮为例。右手五指分开，手心向上，托球下部， 屈膝蹬地发力，手臂继续向球篮上方伸展，并以手腕为轴，手指向上挑球，使球从食指，中指指端向前柔和投出。

·组织教法：在篮筐两侧零度角，两侧四十五度角还有九十度中心点进行低抛球练习。每个点站两名同学，每人三次低抛球投篮机会，投完之后全部向左侧移动到下一个投篮点继续练习，五点为一组左右手各3组。



L8

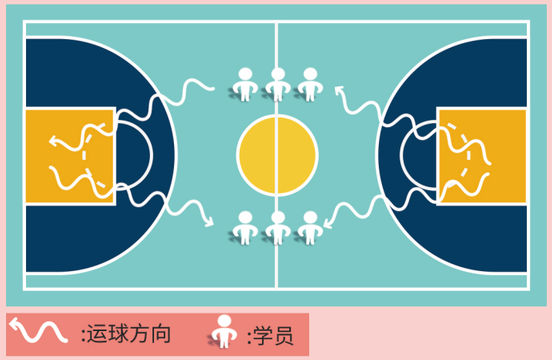
基本部分：15分钟

行进间低手上篮练习：

·动作要领：以右手上篮为例。在跑动过程中跨右脚接球，跨左脚屈膝蹬地起跳，右腿屈膝上抬，双手持球上举，当身体接近最高点时，左手离球，右手五指分开，手心向上，托球下部，手臂继续向球篮上方伸展，并以手腕为轴，手指向上挑球，使球从食指，中指指端向前柔和投出，双脚落地屈膝缓冲。

·组织教法：所有学员分两组，中场线左右各一组，同时运球加速低手上篮。自己抢篮板去另一侧排队。全场两次上篮为一组左右手各4组。

·要求：节奏清楚，起跳充分，举球，伸臂，屈腕，拨球动作连贯用力适度。



游戏：10分钟

揪尾巴：

将每位队员队服塞进裤子里充当尾巴，在三分线内教练吹哨后，开始互相揪对方的尾巴。同时保护好自己的尾巴，自己的尾巴不被揪掉，最后剩下一个队员为胜利，被淘汰的队员在三分线外左20个蹲起。

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，所有同学已经掌握三步上篮，但我们还要反复的练习来提高命中率，希望下节课同学们能更好的在比赛中熟练应用三步上篮，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。

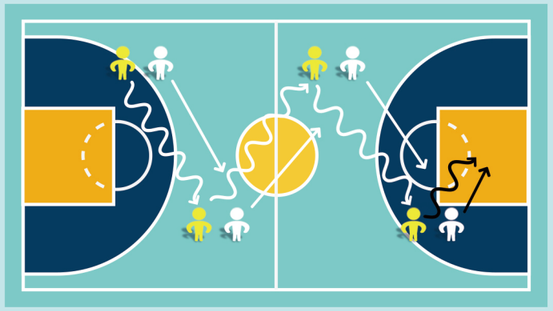
喊口号：

3.2.1~one two three best~

L8

重点部分 ：25分钟

行进间低手上篮+影子防守（消极）：
·两两一组，一人持球做全场Z字行进间变向运球，另一人跟随持球人做全场Z字防守滑步，绕过最后一个锥桶做行进间低手上篮终结。（攻防转换/各3组）
·要求：防守球员的脚步速度要根据进攻球员的行进速度快慢决定，要一直跟随进攻球员。



:运球方向 :学员 ：标志碟 ：移动方向

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：半场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和行进间低手上篮+影子防守，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~

Do Your Best ▸▸▸

Lesson9 _行进间胸前传接球 低手上篮_

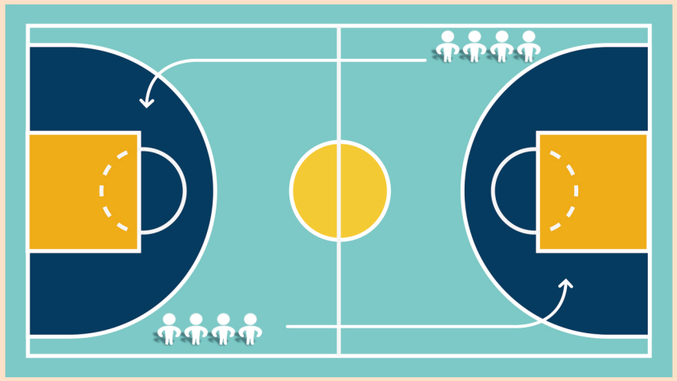
准备部分 ：10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
· 复习行进间低手上篮
·复司行进间低手上篮+影子防守
·行进间胸前传球+低手上篮
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

复习行进间低手上篮：
·运球至起点后发力原地运球后三步上篮
·行进间右腿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大步。同时用力蹬地起跳充分伸展身体右臂外旋向篮筐方向举球。
·当球接近蓝筐时中间三指为主，向上拨球使持通过指段拨出。同时注意球的旋转指好擦校点将球打进。

：学员
：上篮路线



基本部分 ：15分钟

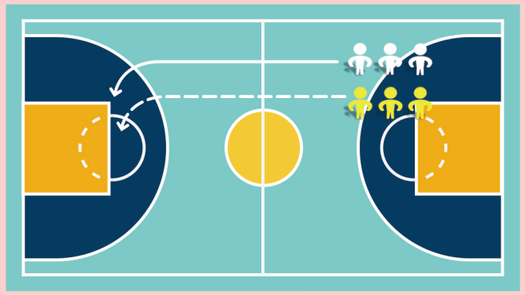
行进间低手上篮+影子防守：

·首先队员分成攻防两组，防守队员根据球的转移和双手的移动使用上横滑步，交叉步，和跑动等脚步动作，堵截对手摆脱移动抢占有利的位置。

·进攻队员在行进间运球时一定要将球放在身体的侧面，合理运用身体形成一道屏障墙，把球保护好，将球跟防守完全隔开。

· 利用我们的护球手对防守人进行阻挡，但是注意不要侵犯圆柱体。

·接近篮筐时行进间右腿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大步，同时蹬地起跳充分伸展身体，右臂外旋向篮圈方向举球，当球接近篮圈时，中间三指为主，向上拨球将球打进了。



：进攻学员 ：防守学员

←：进攻队员行进方向

←--：防守队员行进方向

游戏 ：10分钟

你投我防：

学员分为两组，每组面前摆放四个障物，呈正形。教练吹哨后出要法障石物跑围后，加速中刺长抱中国的球,先抢到球的为进极方，法把到玮的进行治守干扰,进球得分匆的同学获胜

重点部分 ：25分钟

行进间胸前变向练习：

·首先行进间胸前传球，跑动时脚尖向前，上身侧转面向队友，传球队员双手举球于胸前，向前方传出。

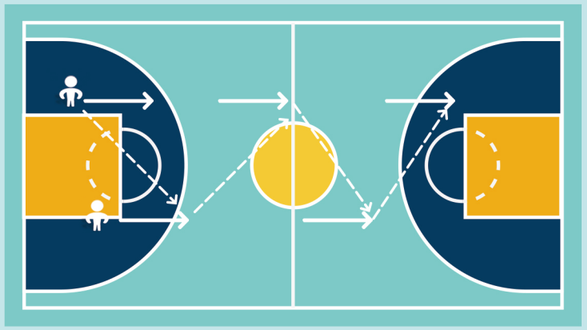
·传至接球队员胸前一臂的距离，传完球后加速向前跑动伸手示意接球（注意传球过程中不要走步）

·接到球将球举于右肩上或头部以上，当身体最高点时，前臂向前伸出时，手腕前屈，食，中指用力将球拨出，完成上篮。

:学员

:传球方向

:移动



比赛部分 ：25分钟

比赛对抗：

2v2 或 3v3

比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足。

结束部分 ：5分钟

拉伸：

蝴蝶式

坐位体前屈

跨栏步

跨栏步平躺

海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经掌握行进间低手上篮和行进间胸前传球+低手上篮，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张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson10 Do Your Best ▶▶▶

_ 行进间体前 胯下 背后 转身运球 _

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。

·原地体前 胯下 背后运球

·行进间遇障碍物体前 胯下 背后运球

·行进间后转身运球。

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟 .....

原地体前 胯下 背后运球练习：

·要求学员按图所示完成原地运球练习

·体前变向：

运球时应保持两脚前后自然开立，两膝微屈，上体稍前倾，头抬起，眼睛平视。非运球手臂屈肘平抬，用以保护球。脚步动作的幅度和下肢各关节的屈度随运球速度和高度的不同而有所变化。运球时，五指张开，用手指和指根以上部位及手掌的外缘触球，掌心不触球。每三次运球做一次体前变向。以右手运球为例三次原地运球后用右手拍按球的右侧后上方，使球经自己体前右侧反弹至左侧前，左手运球完成体前变向。

·胯下运球：

·掌握好基本姿势：胯下运球要摆好姿势，两腿要一前一后的分开。身体稍稍蹲下，上身要挺直，不能低头。

·把握好篮球的落点：胯下运球时篮球的落点要合适，应该在大腿的正下方，偏离这个位置容易让篮球砸到腿部，或者拍飞，容易发生失误

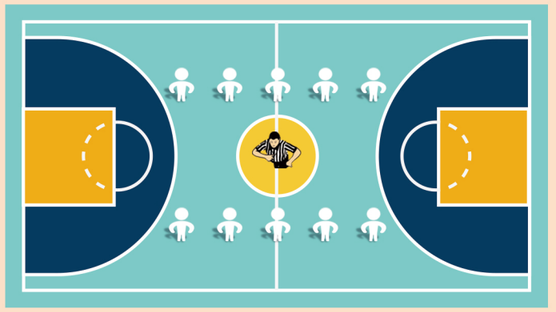
·拍球通过胯下要力度均匀：胯下运球时，力度要均匀一些，不能用劲过猛，否则容易把球打飞。适当的力度最好，练好之后再加快速度，刚开始练习不能着急，不要害怕失误。

·背后运球：

双腿弯曲比肩略宽平行站立、以手腕与手指发力做背后换手运球，使球的落点从右脚 身体正后方 左脚依次完成。以右手运球向左侧变向为例。变向时，右手将球拉到右侧身后，迅速转腕拍球的右后方，将球从身后运至身体左侧，左手接球继续完成运球动作。

:学员

:教练员



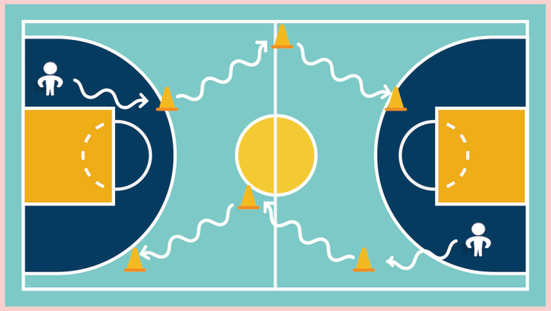
L10

基本部分 >>>>>> : 15分钟 .....

行进间遇障碍物体前 胯下 背后运球练习：

要求学员按图所示站位完成行进间运球练习。依次依靠完成体前 胯下 背后运球练习。要求学员每完成一组动作结束后蹬地加速完成随后运球进攻动作。

:障碍物　:运球路线　:学员



游戏 >>>>>> : 10分钟 .....

抢锥桶：

两两一组面对面相站， 中间摆放一个小锥桶。教练吹哨同时右手低运球，再吹哨做一个变向去抢锥桶。先抢到的方获胜、输的10个俯卧撑的惩罚组数X 4。

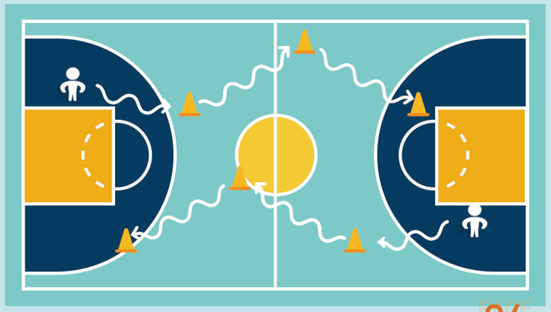
重点部分 >>>>>> : 25分钟 .....

行进间后转身运球练习：

·要求学员按图所示站位完成行进间运球练习。

·以右手运球向前推进为例，左脚为轴心脚右脚前脚掌发力向后蹬地，身体快速向左转动完成后转身运球突破。转身时以右手运球为例，左手要注意护球。

:障碍物　:运球路线　:学员



比赛部分 >>>>>> : 25分钟

比赛对抗：
2V2或3V3
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

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击行进间提前、胯下、背后、转身运球，运球掌握不好的同学课后要加强练习，这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Do Your Best ▶▶▶

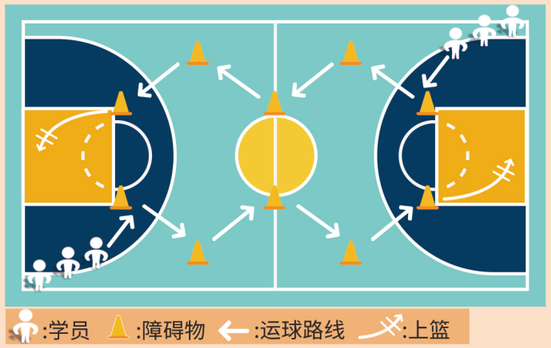
Lesson11 -全场1V1（影子防守）-

准备部分 >>>>>> : 10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·全场Z字运球上篮；
·底线发球接应球路线（反跑）；
·全场1V1（影子防守）
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟

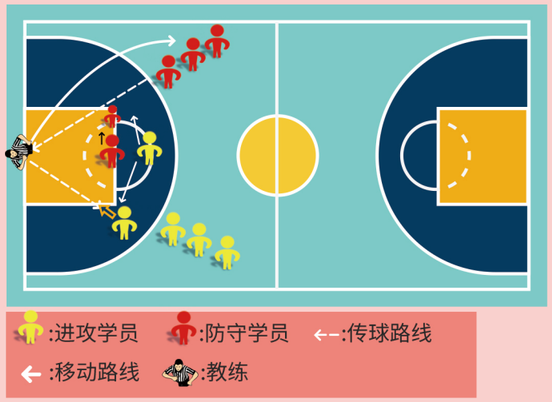
全场Z字运球上篮(体前变向)：
·学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
·学员运球依次运球过Z字型障碍路线，运球至障碍物时双脚左右开立，运球体前变向的同时带动身体转髋，侧身压肩向前推放球并加速运球至下一个障碍物，以此类推，最后上篮。
·上篮后抢篮板球，落位对侧底角队尾。
·全场一圈为一组，练习3~5组。



L11

基本部分 >>>>>> : 15分钟

底线发球接应球路线（反跑）：
·学员均分成两组：右侧45°学员持球；左侧45°学员不持球。
·两人一组，右侧45°学员传球给教练后，两人同时落位罚篮线附近。进攻学员面向教练站在罚篮线前，防守学员站在进攻学员与教练中间且与进攻球员半臂距离防接球。
·进攻学员先向右侧带动防守学员，然后突然外侧脚蹬地，向左侧快速反跑要球，接教练传球后急停投篮。自投自抢后运球至防守学员队尾，防守学员被摆脱后，跑位至进攻学员队尾
·练习5组（每人5次反跑接底线发球投篮）。

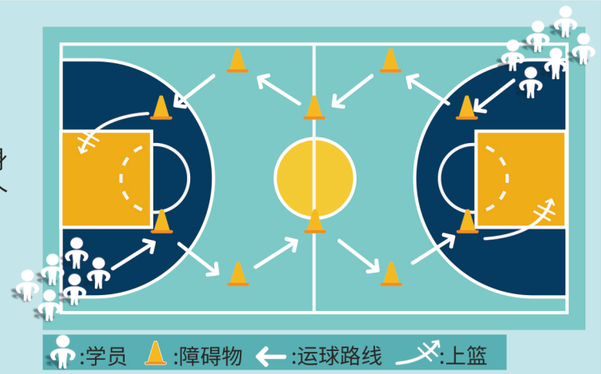


游戏 >>>>>> : 10分钟

投篮抢分：
在三分球内摆放大、中、小三种类型的标志桶，小标志桶1分，中标名桶 2分，大标志桶3分，学员分两组，三人一组。吹哨同时随机选择投篮，根据标志桶的大小决定投盆的分数，一分钟一局，最后看哪名学员数最高，分数最低的有10个俯卧撑的惩罚。组数X3。

重点部分 ：25分钟

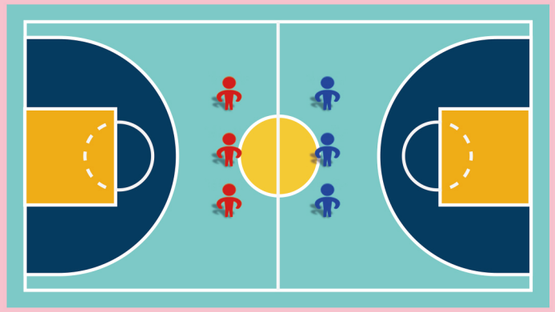
全场Z字运球上篮(体前变向)：
·学员均分成两组站在球场对侧两个底角。
·学员运球依次运球过Z字型障碍路线，运球至障碍物时双脚左右开立，运球体前变向的同时带动身体转髋，侧身压肩向前推放球并加速运球至下一个障碍物，以此类推，最后上篮。
·上篮后抢篮板球，落位对侧底角队尾。
·全场一圈为一组，练习3~5组。



比赛部分 ：25分钟

比赛：
全场3V3
·按水平均分成两组
·赛前礼仪（握手，并说向红队/蓝队学习）
·比赛部分（严谨吹罚，允许一次走步和二次运球）
·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）

:红队学员 :蓝队学员



结束部分 ：5分钟

拉伸：
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式
课后总结：
通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握影子防守的内容，能把体前变向应用到突破中，但是防守过程中的横滑步还不是很熟练，会出现跟不上的情况。课下可以利用水瓶当做障碍物摆成Z字型多多练习，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson12 Do Your Best ▸▸▸
-全场1V1-

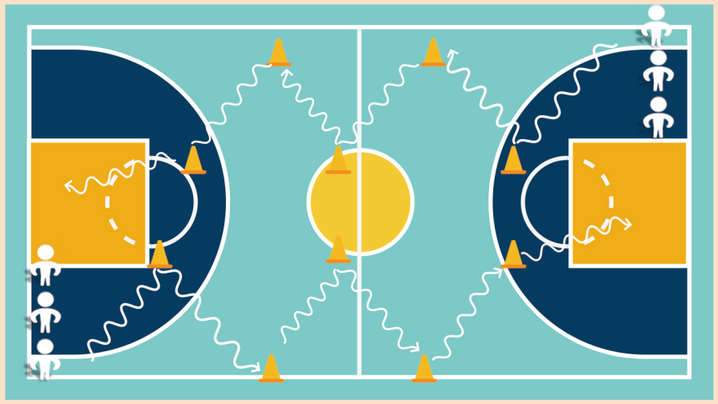
准备部分 ：10分钟

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。
·全场Z字运球低手上篮
·复习底线发球接应球（消极防守）
·全场1V1（积极防守）
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

全场Z字运球低手上篮：
·组织教法：
在全场按照Z字型摆放锥桶。学员依次按照Z字形运球，直到全部锥桶做完进行三步上篮。自己抢篮板，保证球不落地。
·动作方法：
在锥桶面前主动降低重心，屈膝屈髋。完成一次体前变向，立即加速到下一个锥桶面前做体前变向。变向要主动转动髋关节，后侧脚蹬地发力，变向高度不超过髋。合球上篮时眼睛看篮筐。

:运球方向 :学员 :障碍物



基本部分 ：15分钟

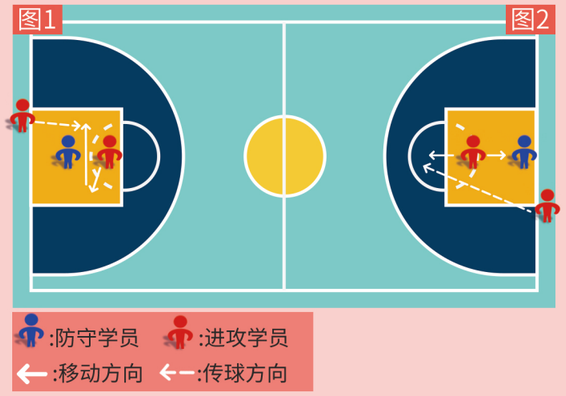
复习底线发球接应球（消极防守）：

·返跑接应：距离发球人5米，向一侧移动要球突然往反方向跑，利用惯性甩开防守人接球。（如图一）

·难点。返跑一定要突然，转髋灵活，步幅大且有力

·后撤接应：距离发球人3-5米，例如防守人面向接球人防守。用身体侧面顶住防守人，突然给防守人一个向前的对抗，瞬间往远离发球人的方向跑，发球人头顶长传球。如（图二）

·难点：注意，接球人是给对抗，利用肩膀和身体，不能过分屈肘。要求防守人消极防守，目的是锻炼进攻队员跑位意识



游戏 ：10分钟

捡盘子：

学员分两组，每组一个球，在3秒区随意放标志碟，出发点在对面三秒区。学员运球到标志碟位置投篮，投进把标志碟拿走，没进把球传回。后面同学出发，直到所有标志碟被拿走，游戏结束，看哪组标志碟多哪组获胜，输的一组有10个蹲起的惩罚。

重点部分 ：25分钟

全场1V1（积极防守）：

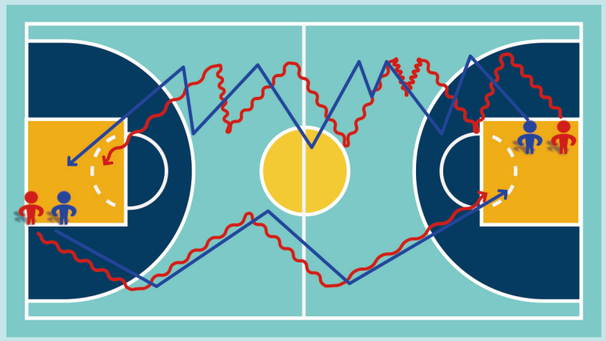
·组织教法：

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）

·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。





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）

·比赛：半场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Z字运球低手上篮以及全场1V1里面的动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，个人技术动作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~

Do Your Best ▶▶▶

Lesson 13 摆脱防守接球投篮 摆脱防守接球突破

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。

·全场Z字变向运球

·摆脱防守接球投篮

·摆脱防守接球突破

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

·绳梯小步跑加手指拨球

·绳梯快速跑加左右手运球

·绳梯侧边进出加左右手运球

·绳梯顺步进出加左右手运球

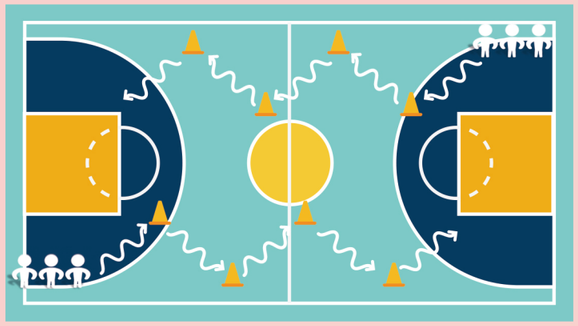
·注：每个动作3组，时间合理分配，注意动作细节。

基本部分 ：15分钟

复习上节课所学内容：

Z字锥桶做变向运球（体前、胯下、背后、转身运球）

:学员　:障碍物　:运球方向



游戏 ：10分钟

运球接力：

首先分成两队排成纵队，一名同学拿球准备出发，其余同学手拉手举起来并拉开距离。教练吹哨开始出发，拿球的同学运球从拉手的同学身边S型穿过，到最后边位置给第一个同学传球，第一名同学接到球后接着出发，依次类推，哪对队员先到底线的哪队获胜。

重点部分 ：25分钟

摆脱防守接球投篮、摆脱防守接球突破动作训练方法：

摆脱防守接球投篮讲解示范技术动作：

三分线处做摆脱防守接球45°投篮（图1）

罚篮线处做摆脱防守接球投篮（图2）

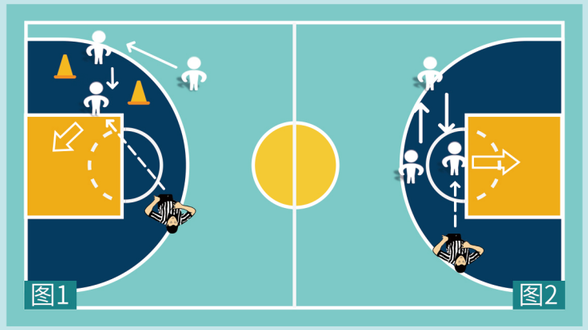
摆脱防守接球突破讲解示范技术动作：

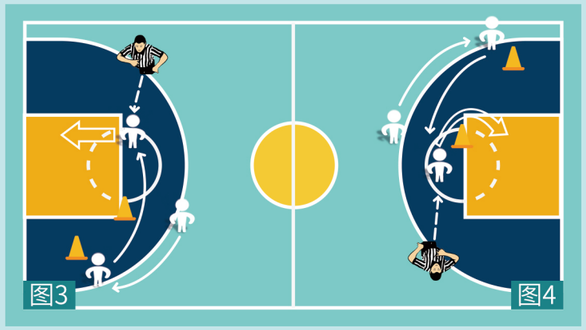
三分线处做摆脱防守接球向右突破上篮（图3）

三分线处做摆脱防守接球向左突破上篮（图4）

:学员　:障碍物　:传球方向　:移动方向

:投篮方向　：教练





比赛部分 >>>>>> 25分钟

强调比赛规则：

·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

比赛：小全场4V4或3V3

结束部分 >>>>>> 5分钟

拉伸：

L13

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摆脱防守接球投篮，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Do Your Best ▶▶▶

Lesson14 -底线接发球二打一-

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）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

（4）教练介绍本节课的基本内容。

·复习摆脱防守接球投篮

·复习摆脱防守接球突破

·底线接发球二打一

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

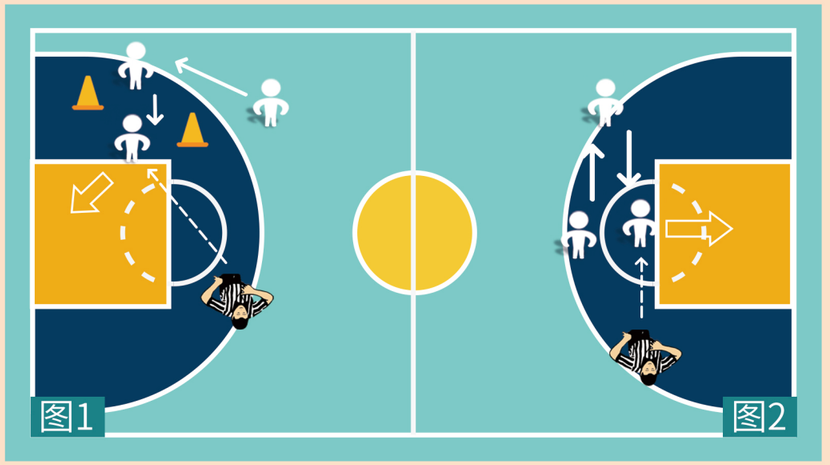
L14

过渡部分 >>>>>> 10分钟

摆脱要球：

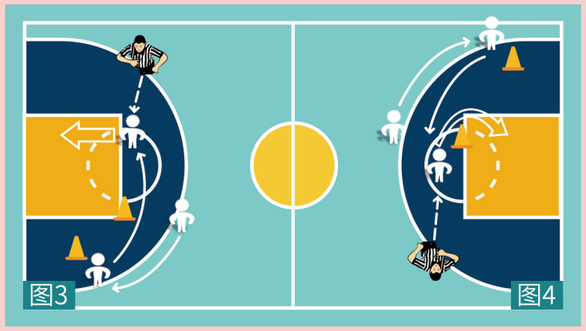
三分线处做摆脱防守接球45°投篮（图1）

罚篮线处做摆脱防守接球投篮（图2）



基本部分 ：15分钟

摆脱防守接球突破讲解示范技术动作：
三分线处做摆脱防守接球向右突破上篮（图3）
三分线处做摆脱防守接球向左突破上篮（图4）

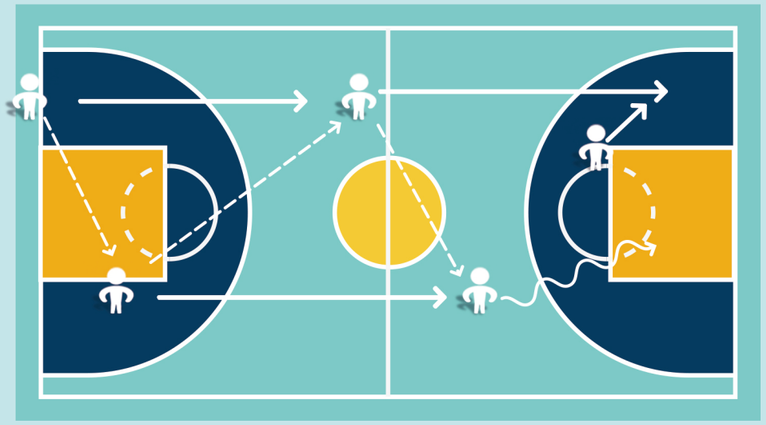


游戏 ：10分钟

猴子抢桃：
所有人手拉手围成一圈，在原地拍球，中间选2-3个学员拍球的同时进行抢球。被抢到的学员邀进入圈内，抢到球的学员下场休息，1分钟之后再权利的学员做惩罚。

重点部分 ：25分钟

底线接发球二打一：
·持球队员在底线站好，无球队员跑位接球，持球队员将球传给无球队员后做侧身跑动要球，交替传球至前场。
·2打1时要运球直奔防守队员，防守球员封赌易分球，注意减少传球失误
·无球人应快速切入合适投篮的位置，和持球人保持一定距离，使防守人防守无法覆盖两名队员，随时做好接球投篮或上篮
·要求：队员要时刻保持冷静的头脑，机智、果断地处理好快攻时机。



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场4V4
要求： 运用三步上篮技术，每回合进攻至少3次传球

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底线接发球二打一技术，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，投篮和传球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson15 Do Your Best ▸▸▸

-挡拆动作的练习-

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。

·复习底线接发球二打一

·全场2v2

·挡拆动作练习

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

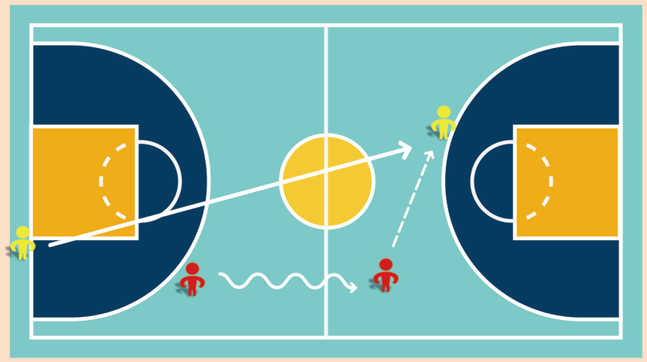
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

复习底线接发球二打一：

学员 底线发球，学员 快速摆脱防守人接球进攻，接到球后学员 快速跑位到进攻篮球附近，学员 运球过半场之后传球找到学员 完成进攻。（攻防轮换，每组*3）

:防守学员
:进攻学员
:移动路线
:传球路线
:运球方向



基本部分 ：15分钟

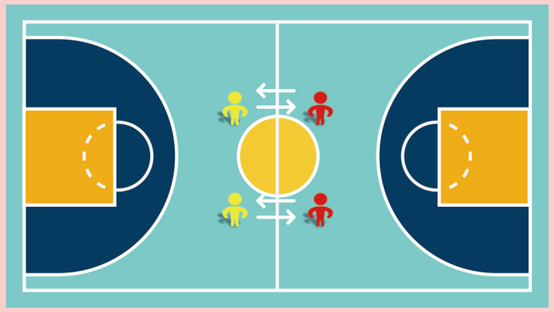
全场2v2：

·按照孩子身高，基础分组

·同组学员协同进攻，要求至少传球三次完成进攻

·淘汰制，进一球后换下一组

:同组学员　:同组学员　:进攻方向



游戏 ：10分钟

抢碟子：

两名学员相对站立，听教练喊口令，喊到相应部位后学员双手去摸到，当教练喊到碟子之后，两名学员同时抢碟子，首先抢到碟子的同学获胜，输的一组有10个蹲起的小惩罚。

重点部分 ：25分钟

挡拆动作练习：

·持球学员站在弧顶障碍物位置，无球学员站在左侧零度角障碍物位置。

①持球学员拍头叫挡拆，无球学员上来到障碍物右侧侧身站位挡住防守人。

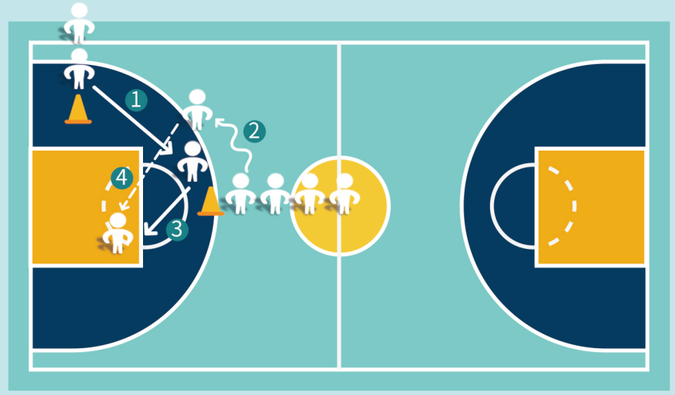
②无球学员挡住防守人之后持球学员向挡住方向贴住无球学员运球通过。

③持球学员通过后，无球学员做一个后转身向篮筐周围拆开下顺。

④持球学员顺势传球给无球学员完成进攻。

·注：无球学员上来挡时重心降低，双手交叉在胸前站稳。下顺拆开时重心降低做后转身确立右脚为轴心脚向身后做后转身。（挡拆转换，每组*6）

:学员
:障碍物
:跑动路线
:传球路线
:运球路线



比赛部分 ：25分钟

规则 讲解：
·按学员身高，基础分组
·要求学员协同进攻，至少传球3次完成进攻
·赛前礼仪
·球权（猜拳或跳球）
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挡拆动作练习了，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~

Do Your Best ▶▶▶

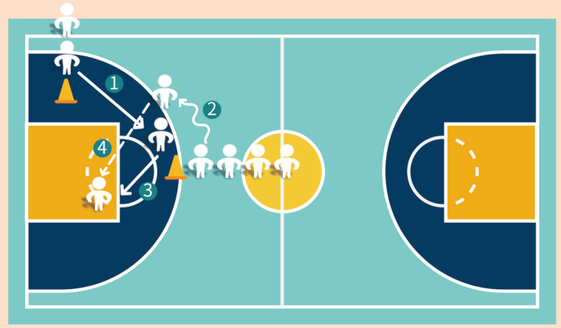
Lesson16 -八字传球练习-

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。
·复习挡拆
·全场2v2
·八字传球
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

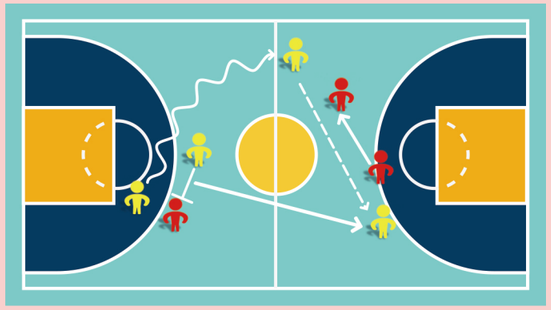
挡拆动作练习：
·持球学员站在弧顶障碍物位置，无球学员站在左侧零度角障碍物位置。
①持球学员拍头叫挡拆，无球学员上来到障碍物右侧侧身站位挡住防守人。
②无球学员挡住防守人之后持球学员向挡住方向贴住无球学员运球通过。
③持球学员通过后，无球学员做一个后转身向篮筐周围拆开下顺。
④持球学员顺势传球给无球学员完成进攻。
·注：无球学员上来挡时重心降低，双手交叉在胸前站稳。下顺拆开时重心降低做后转身确立右脚为轴心脚向身后做后转身。（挡拆转换，每组*6）



基本部分 >>>>>> ：15分钟

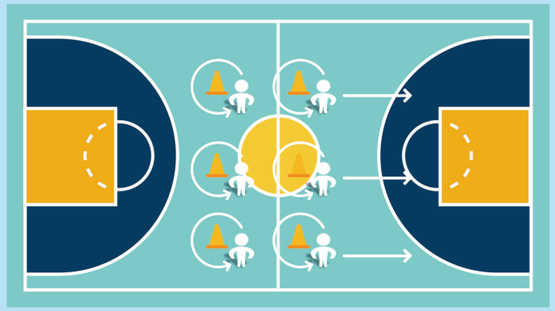
练习全场2V2:
组织教法:首先两人一组，通过挡拆跑动和传球进行比赛。

←– :传球方向 ← :跑动路线 ∿ :运球方向
:学员 ⊢ :挡拆



游戏 >>>>>> ：10分钟

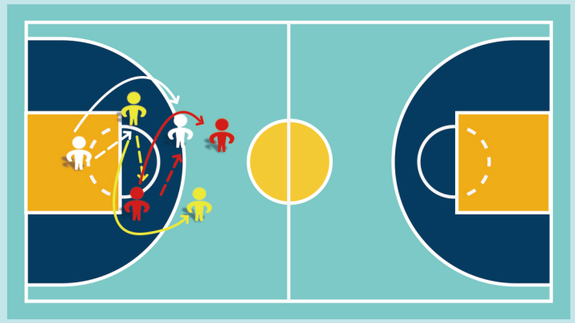
急速追逐:
学员分AB两组进行游戏，A组学员为长江，B组学员为黄河，在球场中线位置，两组间隔2米面对面绕锥桶运球，以当教练喊道长江时为例，A组学员转身往后运球跑，B组学员运球进行追逐，A组先到达底线且没被B组学员追到的情况下为胜利，反之失败。



重点部分 >>>>>> ：25分钟

练习八字传球:
·三人一组钝三站位，传球给后迅速从身后绕过向前跑，传球给迅速从身后绕过向前跑，给 传球后迅速从身后绕过向前跑，传给，以此类推
·重点:传球到位、跑到路线正确
·难点:传球流畅、推进速度快
·易出现的问题:①推进速度慢②队员之间距离过小 ③传球不到位

←– :传球方向
:学员
← :跑动路线



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）
比赛: 半场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，同学已经基本掌握了八字传球动作要领，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，转身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~

Lesson17 Do Your Best ▸▸▸

–全场3V2（消极防守）–

准备部分 >>>>>> : 10分钟 .....

课堂常规：

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

（4）教练介绍本节课的基本内容。

·复习八字传球

·三线快攻

·全场3V2(消极防守)

·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

动态：

第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿

第三节：横滑步　　第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分 >>>>>> : 10分钟 .....

复习八字传球：

·三人同学一组，底线排成一排站好，中间队员持球。

·教练吹哨开始八字传球

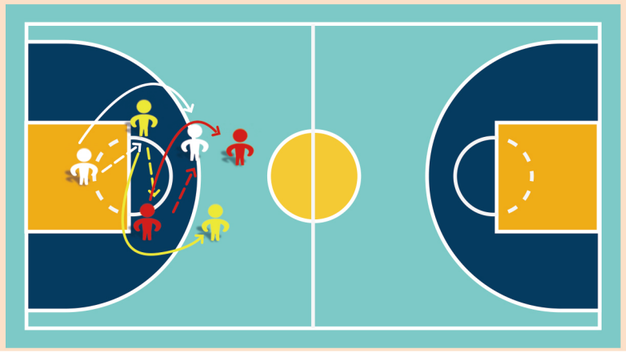
·传球采用胸前传球，在对方身后跑动，依次类推将球传至底线。

·每队8组，每组至少传6次到全场

←– :传球方向

:学员

← :跑动路线



基本部分 >>>>>> : 15分钟 .....

复习三线快攻:

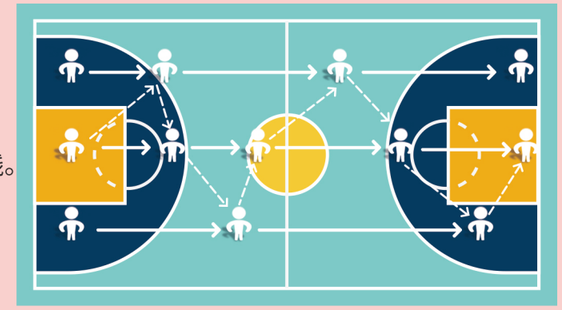
·三人同学一组，底线排成一排站好，中间队员持球。

·教练吹哨开始三线快攻传球（如图所示）

·两侧队员跑动采用侧身跑要球，依次类推将球传至底线。

·每队8组，每组至少传6次到全场

:学员 ← :跑动路线 ←–: 传球方向



游戏 >>>>>> : 10分钟 .....

抢江山：

在篮下摆放好标志物（标志碟1分、小标志桶2分、大标志桶3分），距离近的分数低，距离远的分数高，队员分成两队，每队一颗篮球，采用接力方式去投篮，进球拿到相应的障碍物，最终看哪队分数高，输的一队做10个俯卧撑。

重点部分 >>>>>> : 25分钟 .....

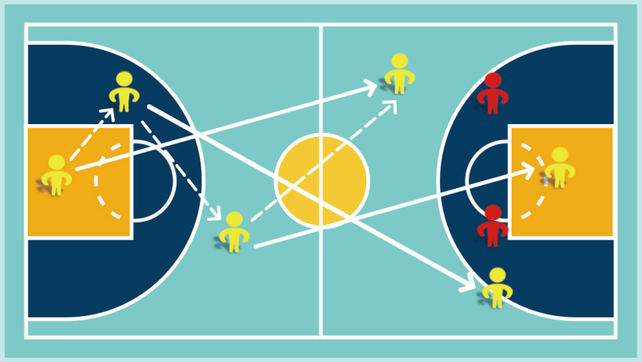
全场3V2(消极防守）：

·五人一组，三人进攻，两人防守。

·防守球员落位站好，进攻队员三线传球至前场，进攻采用挡拆、传切、突破分球等配合终结得分。

要求：三人保持分散、纵深队形，快速传导球调动防守，最终形成防守漏人轻松得分。

←– :传球方向 :进攻学员 ← :跑动路线 :防守学员



比赛部分 ：25分钟

规则讲解：
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人
比赛：全场4v4
要求：运用三步上篮技术，每回合进攻至少3次传球

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2技术，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，传球和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~

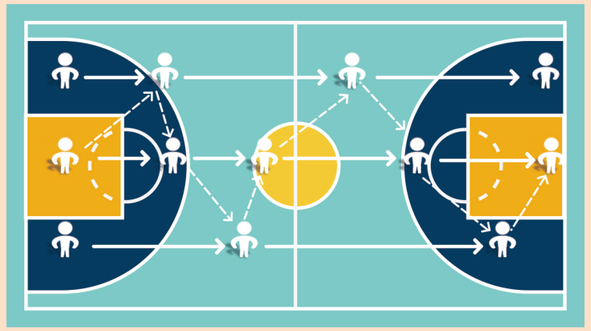
Lesson18 Do Your Best ▸▸▸
－3v2、3v3－

准备部分 ：10分钟

课堂常规：
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
（4）教练介绍本节课的基本内容。
·复习三线快攻
·全场3v2
·全场3v3
·静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
动态：
第一节：高抬腿　　第二节：后踢腿
第三节：横滑步　　第四节：碎步加速
第五节：见线折返跑

过渡部分 ：10分钟

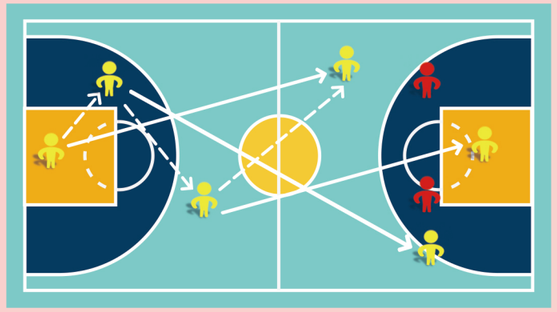
复习三线快攻：
·三人同学一组，底线排成一排站好，中间队员持球。
·教练吹哨开始三线快攻传球（如图所示）
·两侧队员跑动采用侧身跑要球，依次类推将球传至底线。
·每队8组，每组至少传6次到全场
:学员　:传球路线　：跑动路线



基本部分 >>>>> : 15分钟

全场3v2:
·五人一组，三人进攻，两人防守。
·防守球员落位站好，进攻队员三线传球至前场，进攻采用挡拆、传切、突破分球等配合终结得分。
要求：三人保持分散、纵深队形，快速传导球调动防守，防守人积极防守。

←:传球方向 :进攻学员 ←:跑动路线 :防守学员



游戏 >>>>> : 10分钟

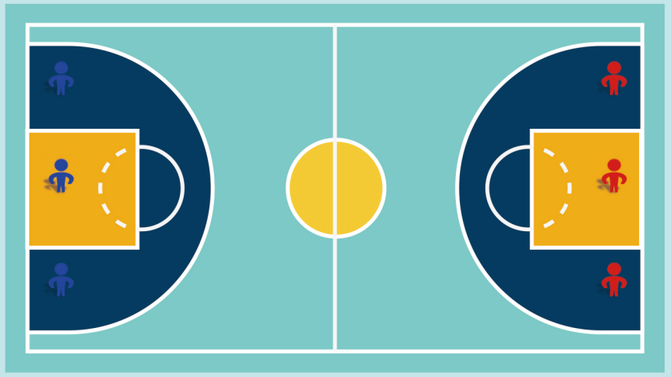
运球砸鸭子:
·教练员拿瑜伽球，学员每人拿1颗篮球。
·教练员拿瑜伽球砸学员的球，学员需要用护球手保护好球。
·规定游戏区域，自己出去的学员淘汰，把球砸出去淘汰。

重点部分 >>>>> : 25分钟

全场3v3:
·六人一组，三人进攻，三人防守。
·防守球员落位站好，进攻队员持球至前场，进攻采用挡拆、传切、突破分球等配合终结得分。
·要求：三人保持分散，快速传导球调动防守，防守人积极防守。

: 蓝队

: 红队



比赛部分 >>>>> : 25分钟

比赛: 全场4v4
要求: 多运用2-3人之间的配合技术。

结束部分 >>>>> : 5分钟

拉伸:
蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
栏步平躺
海豹式

课后总结:
通过本节课的练习，所有同学已经掌握3v3，但我们还要提高个人进攻终结能力，希望下节课同学们能好好练习基本基本技能，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~