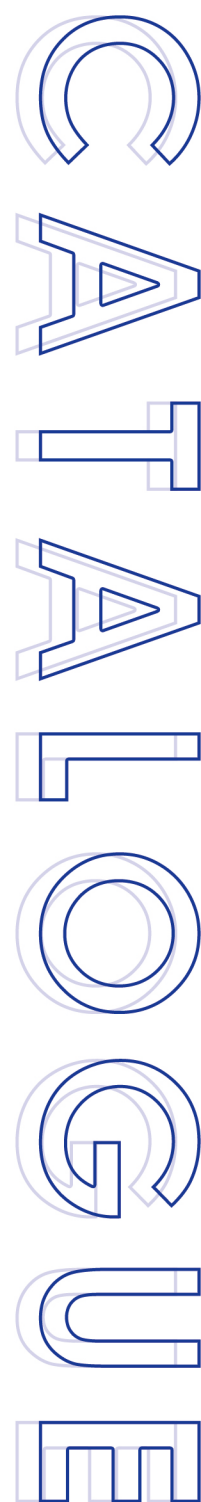


运球篇

U12暑假班 篮球训练

专注4-16岁青少儿篮球教育





目录

Lesson1	运球练习 投篮练习	01
Lesson2	原地双手胸前传接球的基本姿势 行进间双手、单手胸前传接球 行进间运球一步、两步急停动作	04
Lesson3	行进间接球一步 两步急停衔接投篮	07
Lesson4	接球三威胁交叉步突破练习 行进间上篮基础动作（三步上篮） 防守滑步训练	11
Lesson5	全场Z字运球加速衔接上篮动作 全场Z字运球+影子防守训练	15
Lesson6	行进间运球+中场后1v1	19

Lesson7	行进间高手上篮	22
Lesson8	复习行进间运球过人上篮技术动作 练习单手胸前传接球后顺步突破上篮 全场1v2 的训练	17
Lesson9	行进间运球跳步 急停投篮	28
Lesson10	两线快攻5次传球	31
Lesson11	两线快攻3次传球	33
Lesson12	两线快攻1次传球	36

Lesson 1

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。

- 行进间直线高、低运球转换训练
- 行进间直线加速衔接体前变向训练
- 原地投篮练习

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

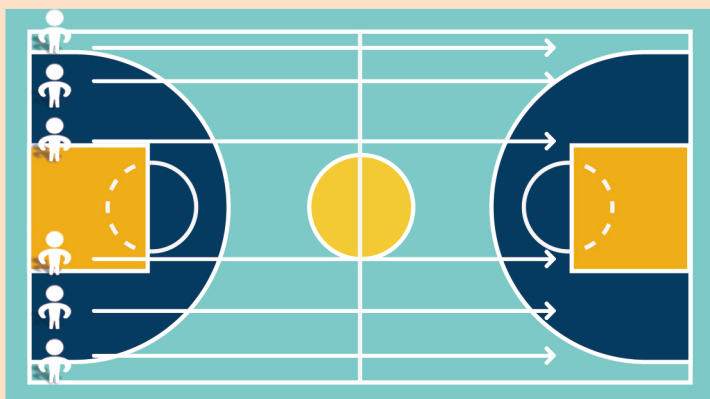
过渡部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

基础球性练习:

行进间地滚球、三环绕、指尖拨球。
往返为一组，每个人做三组。

👤 :学员
← :移动方向



基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

三威胁基础姿势:

两脚开立，重心向下，把球放置于右腹部。

原地左右手高低运球:

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。

原地单手V字运球:

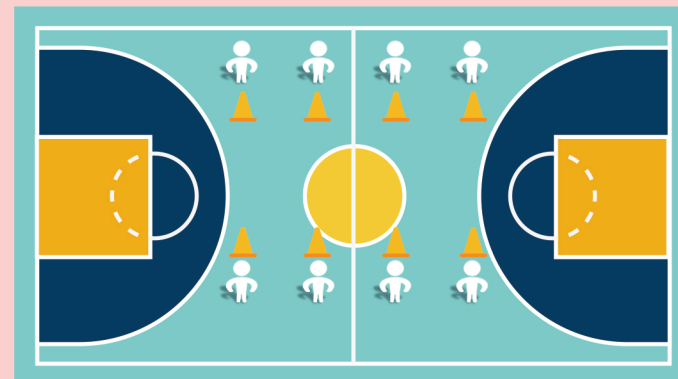
原地单手V字运球。

左右手各做30次为一组，每个人做三组。

原地体前变向:

体前变向时要注意运球高度不可超过腹部。

30次为一组，每个人做三组。



游戏

>>>>> ⌚ : 10 分钟

反应大比拼:

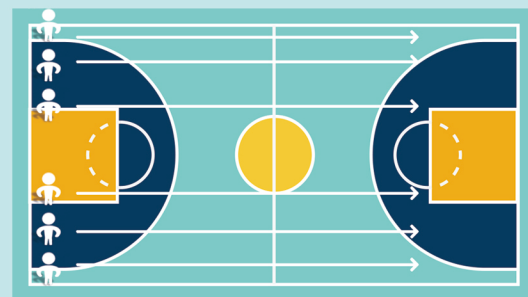
把学员站成两排，一排无球，一排有球，无球队员进行小碎步，有球队员传给无球队员，双方进行传接球。

重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟

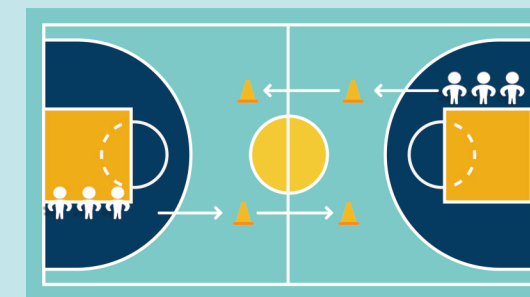
行进间直线高低运球转换训练:

- 低运球，要求运球高度不可以过膝盖，高运球，要求运球高度跟胸前平齐，行进间保持重心。
- 折返为一组，每个人做三组。▼



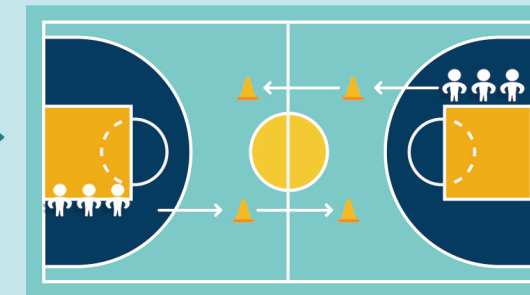
行进间直线高低运球转换训练:

- 加速运球到锥桶，然后快速衔接体前变向。
- 折返为一组，每个人做三组。▼



原地投篮练习:

- 在罚篮线排成一列进行投篮，投篮时要求顶肘压腕，保持三秒手型在去捡球，在去后面排队。



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

喊口号：
3.2.1~one two three best~

Lesson2

Do Your Best >>>

原地双手胸前传接球的基本姿势
行进间双手、单手胸前传接球
行进间运球一步、两步急停动作

准备部分

>>>>>>>

: 10 分钟

课堂常规：

- (1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
- (2) 教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
- (3) 教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
- (4) 教练介绍本节课的基本内容：
 - 原地双手胸前传接球的基本姿势
 - 行进间双手、单手胸前传接球
 - 行进间运球一步、两步急停动作

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿
热身环节：跑7圈走1圈

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

过渡部分

>>>>>>>

: 10 分钟

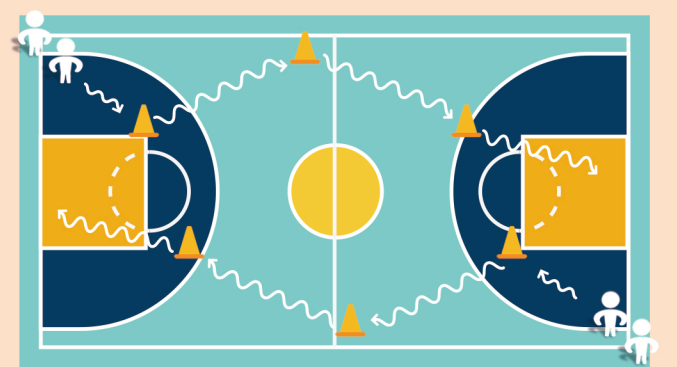
三威胁姿势顺步突破脚步训练：

- 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+三威胁，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。
- 动作要领：蹬跨时要迅速发力，第二次加速蹬地要迅速。
- 易错点：向前跨出的脚与要求相反。（8组）

行进间Z字有加速衔接提前变向运球：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 运球至锥桶处做体前变向。要求：体前变向时球的高度不得高于膝盖，且眼睛要目视前方；变向后要加速运球至下一锥桶。（8组）

 :运球方向  :学员  :障碍物

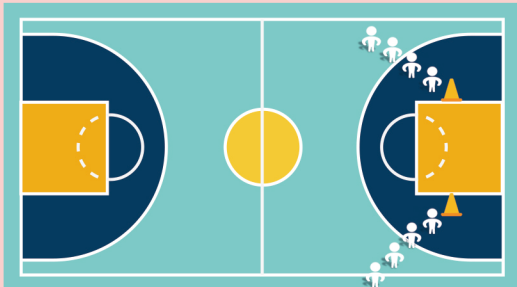


基本部分

>>>>>> : 15分钟

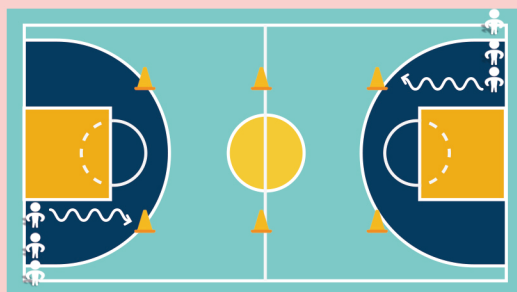
复习行进间直线加速衔接体前变向训练:

- 同学们分两组站在对角底线。
- 右手运球至第一个障碍物处做体前变向后加速向前推进。(8组)



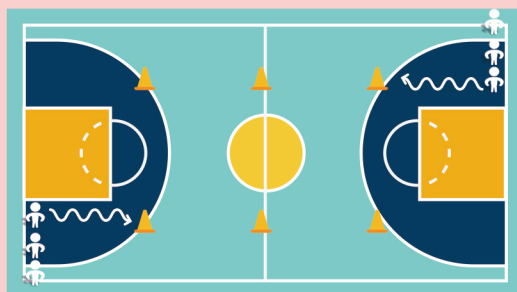
复习原地投篮练习:

- 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。(每个点投进20个)



复习行进间直线高、低运球转换训练:

- 同学们分两组站在对角底线。
- 右手高运球至第一个障碍物处侧身停住,右手低运球在后,左手抬起护球,以此类推。(8组)



游戏

>>>>>> : 10分钟

抓尾巴:

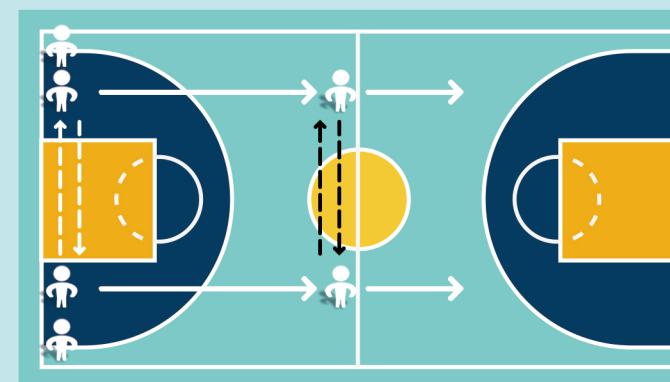
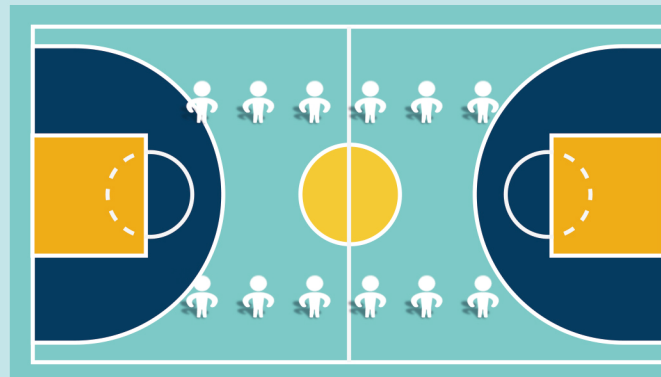
- 场地:利用半个篮球场。
- 方法:同学们将队服上衣脱掉,夹在短裤后面当作尾巴。运球时被别人抓掉的同学将淘汰。被淘汰者要在场边帮助教练监督。
- 游戏开始:所有同学在区域内准备好,教练吹哨比赛即开始。

重点部分

>>>>>> : 25分钟

原地双手胸前传接球的基本姿势:

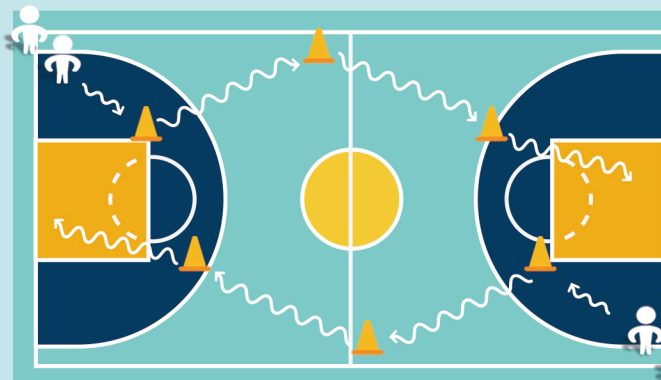
- 用标志碟将12人分两列散开,两两相对。
- 接球手应手掌朝向接球方向,大拇指呈八字,其余四指向上,双手距离稍近,双臂微屈位于胸前。传球人双手位于球的两侧,大拇指在球的后方形形成八字,手臂微屈位于胸前,两个手臂自然下垂。传球时手臂绷直,手掌外翻,拇指向下,食指指向传球人方向。(8组)



:学员 :标志碟 :学员移动方向 :传球方向

行进间双手、单手胸前传接球:

- 同学们分两组站分别站在同侧底线的两个底角。
- 行进间双手胸前传接球: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。
- 行进间单手胸前传接球:单手持球的后下方,利用蹬地扭腰、转肩动作,向前甩臂、扣腕将球传出。(8组)



行进间运球一步、两步急停动作:

- 同学们分两组站在对角底线。
- 运球一步急停:运球至第一个标志碟处,双脚同时跳停。
- 动作要领:双脚同时跳停,将球拿稳。
- 易错点:一步急停时双脚不是同时落地;急停时球没拿稳。
- 运球两步急停投篮:以向右侧运球为例,运球至第一个标志碟处,左脚向前跨出一步,随后右脚跟上并将球停住。
- 易错点:停球时脚下没有挺稳,造成走步。(8组)

比赛部分

>>>>>> : 25分钟

规则讲解:

认识场地:边线,底线,罚篮线
不允许携带球跑或双手运球
防守时不允许打人、拉人、推人

介绍比赛得分方式:投篮或上篮
防守时不允许打人、拉人、推人

比赛:全场3v3 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:

L3 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、两步急停动作要领,希望下节课同学们能更好的熟练掌握,运球不好的同学课下要多多练习,好,本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson3

Do Your Best ▶▶▶

行进间接球一步 两步急停衔接投篮

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:

- 原地接球投篮训练
- 行进间运球一步、两步急停衔接投篮
- 行进间接球一步、两步急停衔接投篮

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..... 

原地胯下、原地背后运球:

·八位同学分为两组面对面站,50次一组做三组

行进间Z字胯下运球:

·组织教法:八位同学分为两组,两边底线排队,吹哨开始两边同学同时出发,做完一组后在对面排队

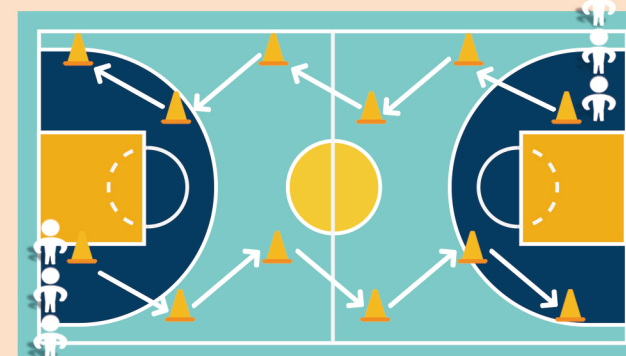
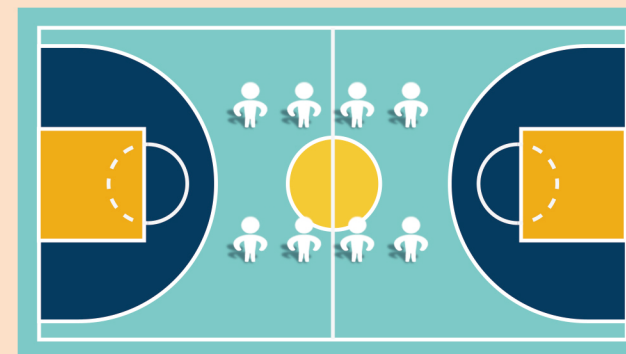
·教学教法:锥桶出发,加速运球到第一个锥桶后,向另一侧方向做胯下运球,降低重心向下一个锥桶出发

行进间Z字背后运球:

·组织教法:八位同学分为两组,两边底线排队,吹哨开始两边同学同时出发,做完一组后在对面排队

·教学教法:锥桶出发,加速运球到第一个锥桶后,向另一侧方向做背后运球,降低重心向下一个锥桶出发

←:行进方向 :学员 :障碍物



基本部分

>>>>>> : 15 分钟..... 

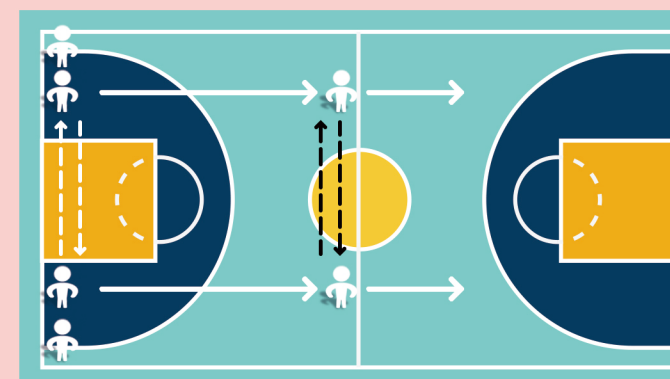
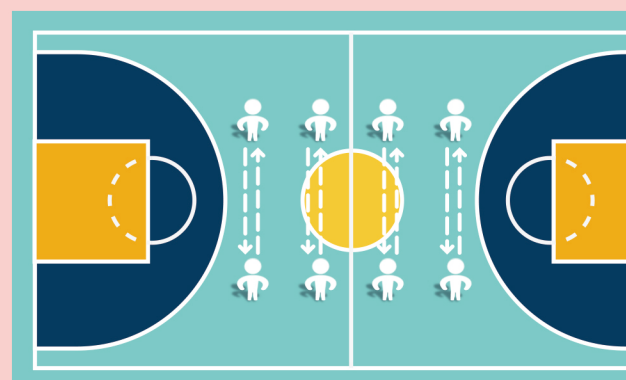
复习原地双手胸前传接球的基本姿势:

·原地双手胸前传球(图1)

·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,手肘向上翻转,利用拇指下压,中、食指拨球将球调和传出。

·接球:两眼注视来球,手指自然分开,两拇指相对八字形,两手成半圆形。来球前,主动伸臂迎球,肩臂腕指放松。

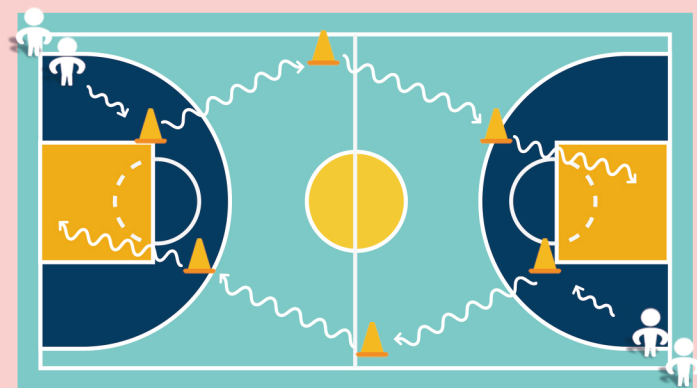


复习行进间双手胸前传接球:

·行进间双手胸前传接球: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。

复习行进间运球一步、两步急停动作：

- 同学们分两组站在对角底线。
- 运球一步急停：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停。
- 动作要领：双脚同时跳停，将球拿稳。
- 易错点：一步急停时双脚不是同时落地；急停时球没拿稳。
- 运球两步急停投篮：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住。
- 易错点：停球时脚下没有挺稳，造成走步



游戏

>>>>> 🏀 : 10 分钟

砸地拍手：

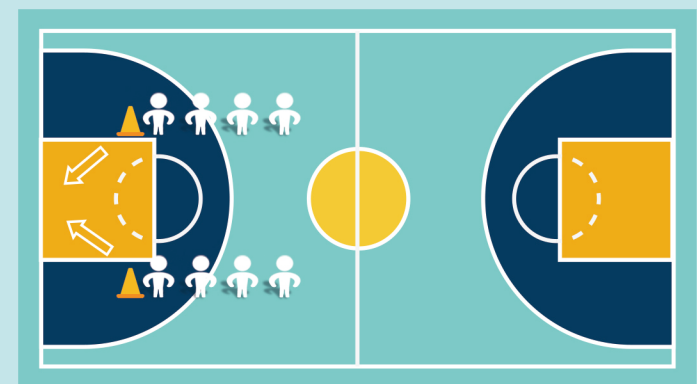
- 游戏开始前学员围成半圆教练站中间，教练员拿球，拍球落地的同时学员鼓掌，如果慢了就淘汰，然后做拍球假动作，球没落地有学员鼓掌也会淘汰
- 此游戏来锻炼孩子们的反应能力

重点部分

>>>>> 🏀 : 25 分钟

原地接球投篮练习：

- 组织教法：罚球线两侧延长线分两组，每组四位同学，右侧第一位学员不拿球，吹哨开始后左侧第一位同学传给右侧同学接球投篮，投完后拿篮板球回左侧排队，然后右侧传给左侧学员接球投篮
- 教学教法：接球时保持手部稳定，以免掉球，接球时要用手掌接球，保持身体平衡，以免失去控制，接球后迅速起跳投篮



行进间运球一步、两步急停衔接投篮：

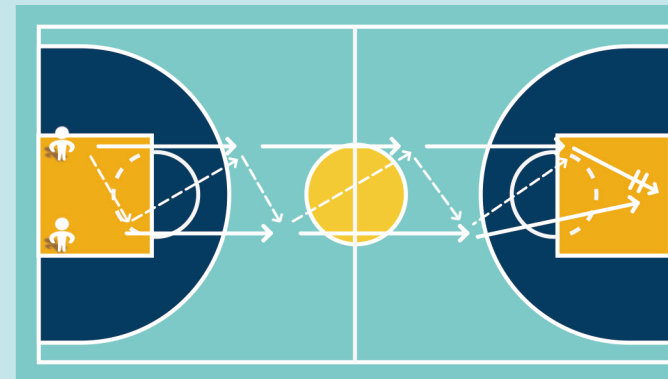
- 运球一步急停投篮：运球至第一个标志碟处，双脚同时跳停并做投篮动作，然后运球至下一标志碟；
- 运球加速两步急停投篮：以向右侧运球为例，运球至第一个标志碟处，左脚向前跨出一步，随后右脚跟上并将球停住做投篮动作

👤 : 学员 ▲ : 标志碟 ➡ : 投篮方向

行进间传球一步、两步急停衔接投篮：

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

👤 : 学员 ← : 学员移动方向 ↔ : 传球方向 ➡ : 投篮



比赛部分

>>>>> 🏀 : 25 分钟

规则讲解：

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

结束部分

>>>>> 🏀 : 5 分钟

拉伸：

- 蝴蝶式
- 坐位体前屈
- 跨栏步
- 跨栏步平躺
- 海豹式

课后总结：

通过本节课的练习，大部分同学已经熟练掌握了原地和行进间的胯下和背后运球，行进间的传球投篮，初步掌握了行进间接球一步、两步急停投篮，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~，教练再见，妈妈辛苦了！

Lesson4

Do Your Best ▶▶▶

接球三威胁交叉步突破练习 行进间上篮基础动作（三步上篮） 防守滑步训练

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。

- 接球三威胁交叉步突破练习
- 行进间上篮基础动作(三步上篮)
- 防守滑步训练

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

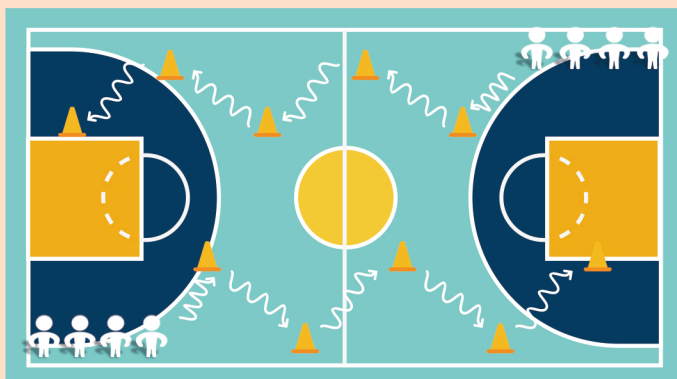
突破走“Z”字型路线:

- 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, 面向标志桶后做后转身运球依次过掉标志桶, 到最后一个标志桶转身运球后自己拿球去对侧排队。
- 注: 向左侧突破时, 左脚为轴, 右手运球屈髋屈膝向右后方转身; 向右侧突破时, 右脚为轴, 左手运球屈髋屈膝向左后方转身。

行进间体前胯下组合变向:

- 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, 面向标志桶后做体前胯下组合变向运球依次过掉标志桶, 到最后一个标志桶变向运球后自己拿球去对侧排队。
- 注: 运球变向时眼睛要目视前进方向, 不要低头看球。变向突破时重心降低转髋压肩。

🏀 : 运球方向 🧑 : 学员 🚧 : 障碍物



行进间双体前变向:

- 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, 面向标志桶后做双体前变向运球依次过掉标志桶, 到最后一个标志桶变向运球后自己拿球去对侧排队。
- 注: 运球变向时眼睛要目视前进方向, 不要低头看球。变向突破时重心降低转髋压肩。

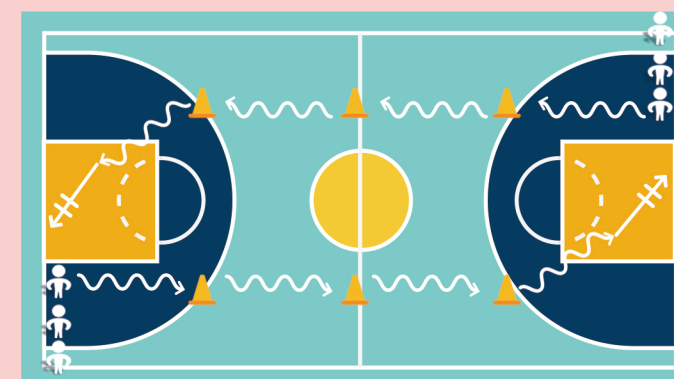
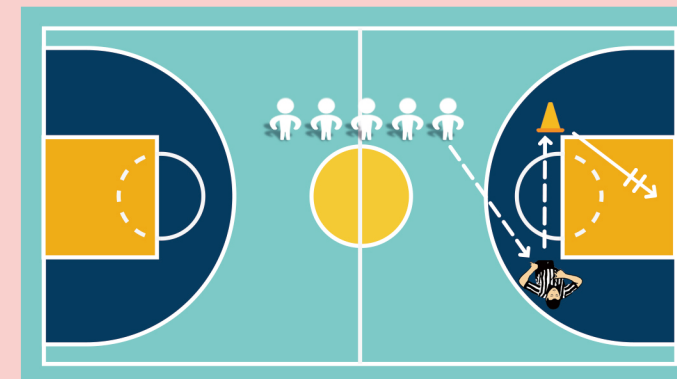
基本部分

>>>>> 🏀 : 15分钟

复习原地接球投篮训练:

组织教法: 教练员站在罚球线右侧附近, 学员站在左侧罚球线锥桶后排队, 先将球传给教练员, 然后教练员在将球传给学员, 学员接球后衔接投篮。投完篮后自己抢篮板球, 然后运球到队尾排队。

🏀 : 运球方向 🧑 : 学员 🚧 : 障碍物 ← : 传球方向
← : 学员移动方向 🧑 : 教练

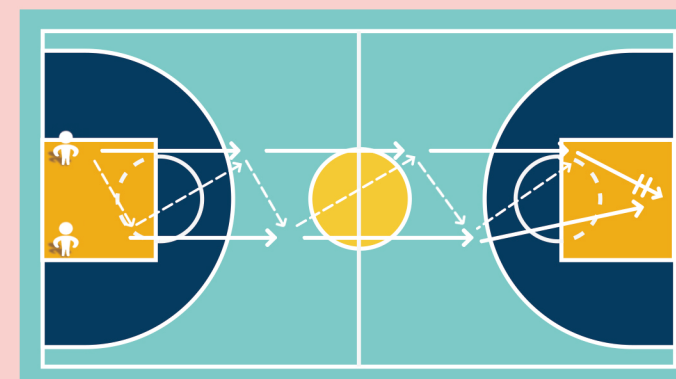


复习行进间运球一步、两步急停衔接投篮:

- 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, 遇到锥桶停下大力运球两次, 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。
- 运球过最后一个锥桶后加速至篮筐附近合适的位置做一步急停(两步急停)投篮。

复习行进间传球一步、两步急停衔接投篮:

- 所有学员分成两组(A组B组)分别站在篮筐两侧, 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。然后连续传球到对面罚球线位置时, A将球传给B, B接球做一步急停投篮。(两组依次循环交替投篮)
- 难点:
 - 行进间传球的时机以及传球的力度和方向
 - 一步急停投篮时脚步动作和手臂动作的协调配合
 - 上下肢的协调用力



游戏

>>>>>>  : 10 分钟

声东击西:

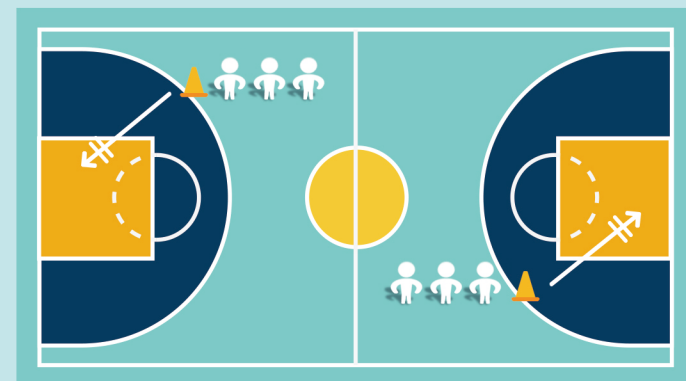
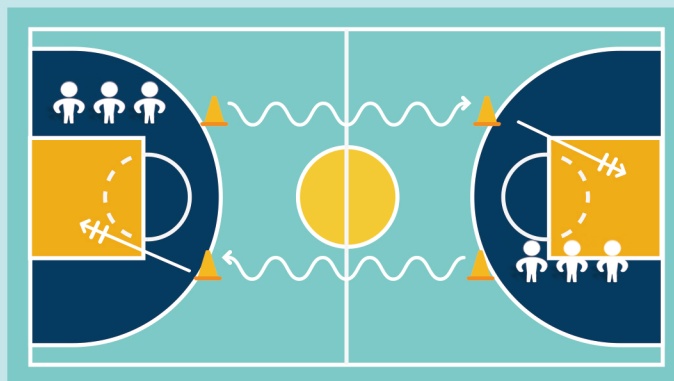
在中线位置摆放一个障碍物,在障碍物两边分别放置标志桶。教练员手拿标志物,站于障碍物的正前方,学员依次出发越过障碍物,在落地时教练随机将手中标志物指向左边或者右边,学员要跑向与教练员所指方向相反的一侧并触摸到标志桶。

重点部分

>>>>>>  : 25 分钟

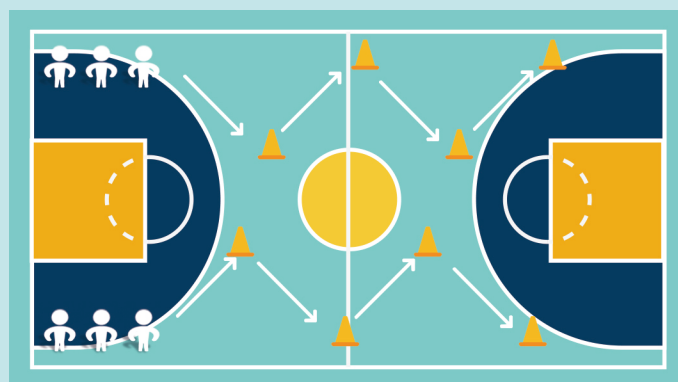
行进间上篮基础动作(三步上篮):

- 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。
- 行进间运球结合三步上篮练习。
- 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



防守滑步:

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,往下一个方向,停住后两腿保持开立,不要并脚,不要跳。



接球三威胁交叉步突破练习:

- 组织教法:学员分两组在标志桶位置面向篮筐排队。
- 教学教法:学员在标志桶位置自抛自接球,接球后三威胁姿势准备,教练吹哨后交叉步突破,过掉标志桶后运球上篮。
- 注:先向前运球在动脚,避免走步违例。

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

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接球三威胁交叉步突破练习、行进间上篮基础动作(三步上篮)、防守滑步训练。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~

Lesson5

Do Your Best ▶▶▶

全场Z字运球加速衔接上篮动作 全场Z字运球+影子防守训练

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字运球加速衔接上篮动作
- 全场Z字运球+影子防守训练

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

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

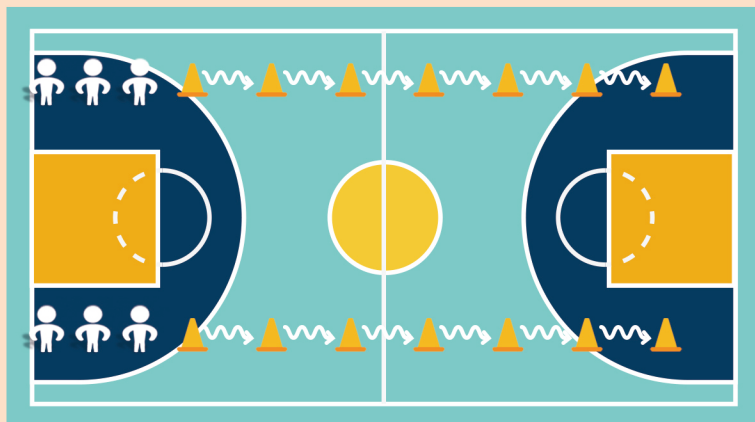
过渡部分

>>>>> 🏀 : 10分钟

行进间胯下背后组合变向:

- 学员分成两队底线站好、每人一球;
- 以右手运球为例, 降低身体重心、在标志桶前做胯下运球时左脚向左侧迈出、转体、右手将球从胯下弹至左手、转体、右脚向前迈步、左手将球从背后弹至右手完成组合变向, 衔接流畅、连续进行;

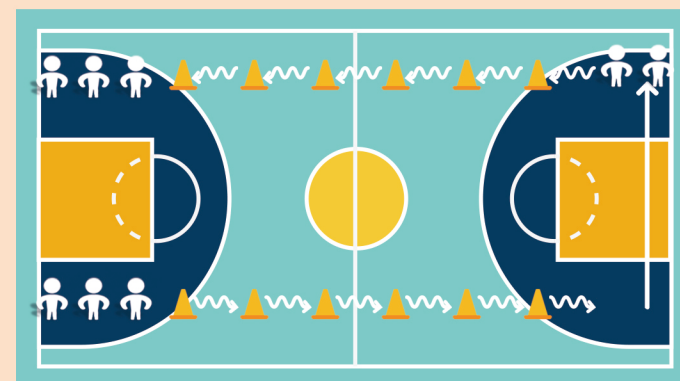
- (3) 全场组合运球6次为一组*3组, (运球到对侧底线统一返回) 如下图所示:



行进间急停、急启运球:

- 学员每人一球从底角出发, 以右手为例, 加速运球至标志桶处降低重心、跨步侧身急停、手按拍球的前上方、停稳后左手做护球动作, 左脚在前两脚形成弓字步、后脚蹬地、身体迅速前倾, 手按拍球的后上方急启推球前进, 依次类推到最后一个标志桶结束, 对侧底线返回。如下图所示:

- 重点: 两步急停降低重心, 急停时要低运球, 急起时后脚蹬地有力。
- 难点: 急停急起动作协调, 停得稳、起得快。



行进间双胯下运球:

- 学员每人一球从底角出发, 以右手运球为例, 降低身体重心、在标志桶前做双胯下运球时左脚向左侧迈出、转身做双胯下运球、右手将球从胯下弹至左手、左手再将球从胯下弹至右手、胯下频率要快、节奏要控制好, 依次类推到最后一个标志桶结束, 对侧底线返回。如下图所示:

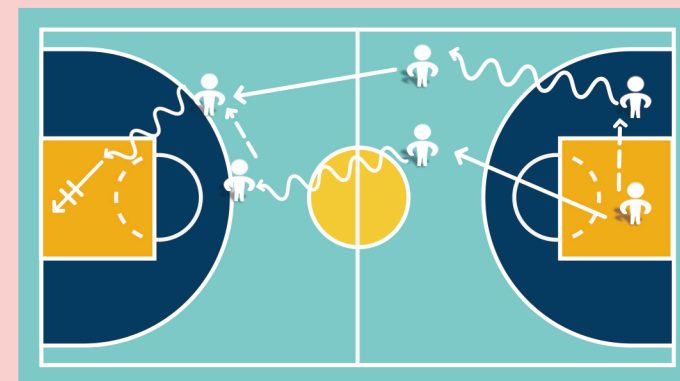
🏀 : 运球方向 🧑 : 学员 🚧 : 障碍物 ← : 移动方向

基本部分

>>>>> 🏀 : 15分钟

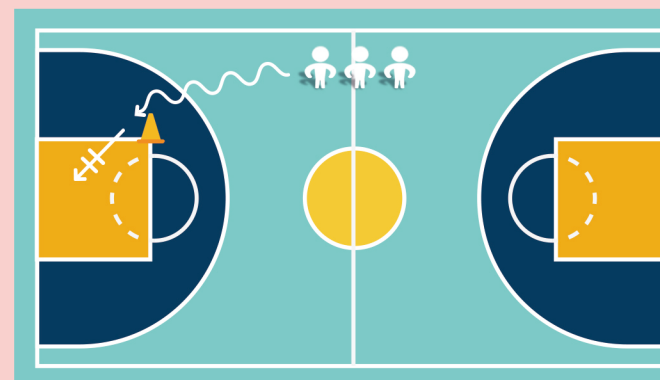
接球三威胁交叉步突破练习:

- 以纵半场为例, 学员两人一组一球;
- 学员接球做一步急停呈三威胁姿势, 以右脚中枢脚为例, 左脚向右侧做交叉步突破右手做两次按拍球后做一步急停, 将球回传给同伴, 以此类推, 左手同上相反, 最后右侧学员上篮终结;
- 重点: 重心降低、屈膝屈髋、球往前放, 护球手拿起, 抬头看前方, 右脚迅速衔接上, 屈膝蹬地。
- 练习方法: 传球人抢篮板球, 落位对侧继续练习; 全场一圈为一组, 练习3-5组。如下图所示:



行进间上篮基础动作(三步上篮):

- 学员运球至标志桶处、以右手上篮为例, 左脚在前、第一步右脚跨出去、同时空中接球, 第二步要小、跨小步同时要蹬地向上跳、第三步是处于腾空状态、当身体达到最高处时、要持球、右臂前伸、手腕前屈、用食指和中指拨球发力上篮、上篮后抢篮板球。如下图所示:
- 重点: 控制速度, 一跨大步接球牢、二跨小步用力跳、三要翻腕托球举球高、四要指腕柔和巧。
- 练习方法: 学员每人一球右侧中线出发运球至标志桶处上篮、自投自抢后返回排尾, 每名学员练习10次。

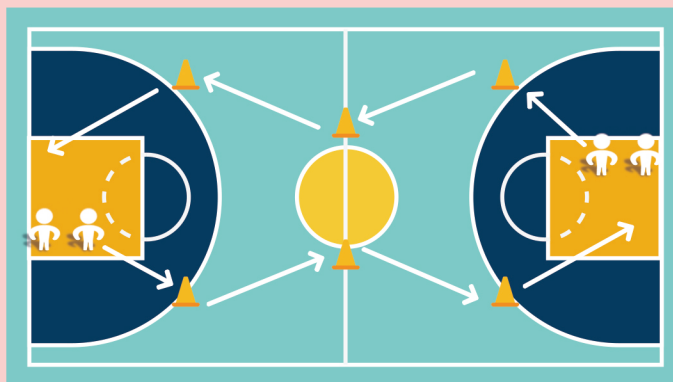


防守滑步训练：

·学员站在进攻球员与篮板之间，两脚开立比肩稍宽、平行站立姿势、双脚始终保持打开、左脚向左（移动方向）迈出的同时，右脚蹬地滑动、跟随左脚移动、并保持屈膝降低重心的姿势、上体微向前倾、两臂张开、抬头注视对手。

·重点：转髋后快速横向移动、两脚保持足够的距离、前脚带动、两脚不要闭起。

·练习方法：学员从底线出发，全场一圈为一组*3组。如下图所示：



~ :运球方向 :学员 ▲ :障碍物 ← :传球方向 ← :学员移动方向 ≡ :上篮

游戏

>>>>> ⌚ : 10 分钟.....

传球抓人：

·练习方法：学生分散在全场内，指定其中两人传球。游戏开始，被指定的传球者相互跑动中传球，并随时用球触及其他学生，被触及者参加传球一方，直至全部被触及，游戏结束。

·规则：传球一方不得持球跑，否则触及其他同学无效，必须持球触人，不得抛球碰人，跑出场外学员按被触及处理。

重点部分

>>>>> ⌚ : 25 分钟.....

全场Z字运球加速衔接上篮动作：

·学员均分成两组站在球场对侧两个底角；

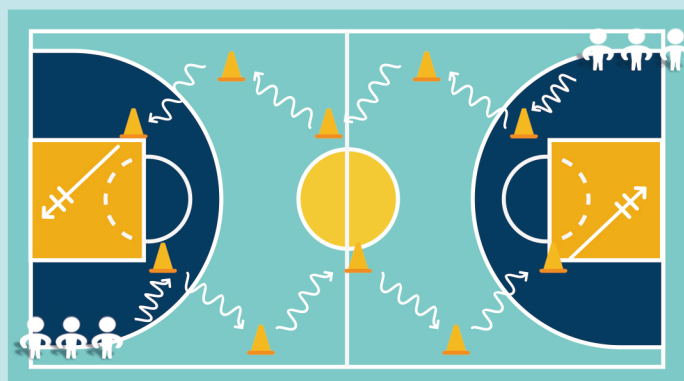
·学员做交叉步突破运球依次过Z字型障碍路线，在每个标志桶前可以做体前变向、胯下、背后、转身运球，每次变向后要加速动作，依次类推；

·最后运球加速上篮，以右手上篮为例，左脚在前、第一步右脚跨出去、同时空中接球，第二步要小、跨小步同时要蹬地向上跳、第三步是处于腾空状态、当身体达到最高处时、要持球、右臂前伸、手腕前屈、用食指和中指拨球发力上篮、上篮后抢篮板球，落位对侧底角队尾；

重点：控制速度，加速运球衔接上篮时身体动作协调。

练习方法：全场一圈为一组，体前变向、胯下、背后、转身运球加速上篮各一组，练习4组（如下图所示）。

~ :学员
▲ :标志碟
~ :运球方向
≡ :上篮

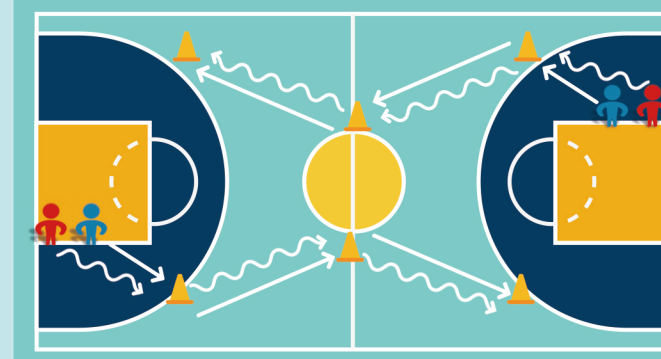


全场Z字运球+影子防守训练：

·学员两人一组，进攻学员持球，防守人滑步防守，全场“Z”字运球，每到障碍物前可以做体前、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。

·重点：进攻人变向后注意蹬地发力、降低身体重心；防守人滑步防守、不能超过进攻队员也不能比进攻队员慢，最后一步防守要超过锥桶封堵进攻队员。

·练习方法：全场一圈为一组*3/4组。如下图所示：



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全场Z字运球加速衔接上篮动作、全场Z字运球+影子防守训练。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，顺步、交叉步运球急停投篮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张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson6

Do Your Best ▶▶▶

行进间运球+中场后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。

·运球球从底线到半场后1v1 (到中线手递手传球、另一个人快速防守)

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

第五节: 见线折返跑

过渡部分

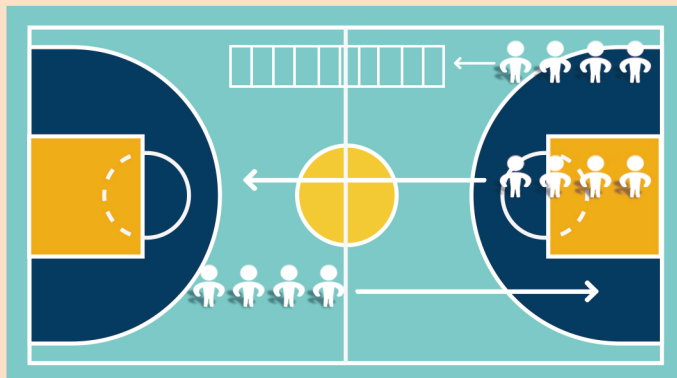


10分钟



- 1..行进间双手高低运球。2.行进间双手前后拉球3.行进间双手内外
 - 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。(6组)
 - 首先左右手向相反方向运球手掌打开, 左右幅度要大。
- 双脚站稳, 比肩稍窄, 稳住重心开始运球, 球落地时手和球的接触点在球的后面和前面, 首先运球幅度不要太大。(6组)
- 首先内外运球, 降低重心, 双脚打开于肩同宽, 持球时肩膀一定要打开, 运球时当球弹起的时候, 手要从球的侧面, 手臂和手腕同时发力手扶在球的侧面做一个内旋改变球的运动轨迹。(球弹起时不要翻腕) (6组)

学员
移动方向
敏捷梯



基本部分

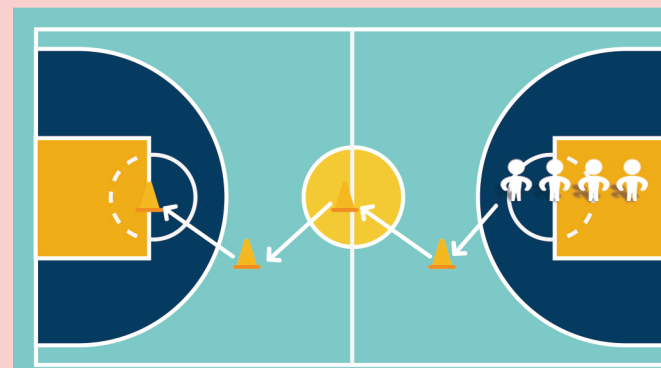


15分钟



- 1.全场Z字运球加速衔接上篮。2.全场Z字运球+影子防守
 - 右手拍三次球换手, 左手接球迅速运到下一个锥桶, 护球手抬起, 右手拍球第一步迈右腿, 左手拍球第一步迈左腿, 运球过所有锥桶后进行上篮 (一大, 二小, 三高跳)
 - 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占据有利位置。
- 行进间运球时一定要将球放在身体的侧面, 利用身体

学员 障碍物 学员移动方向



游戏



10分钟



抛球喊号:

首先所有人固形散开, 依次报数每人记住自己的号码。1号队员开始站在圆心抛起篮球喊出下一人号码, 下一人迅速出来接球抛起。继续喊出下一人号码出来接球。如球落地被喊到的人做5个蹲起

重点部分

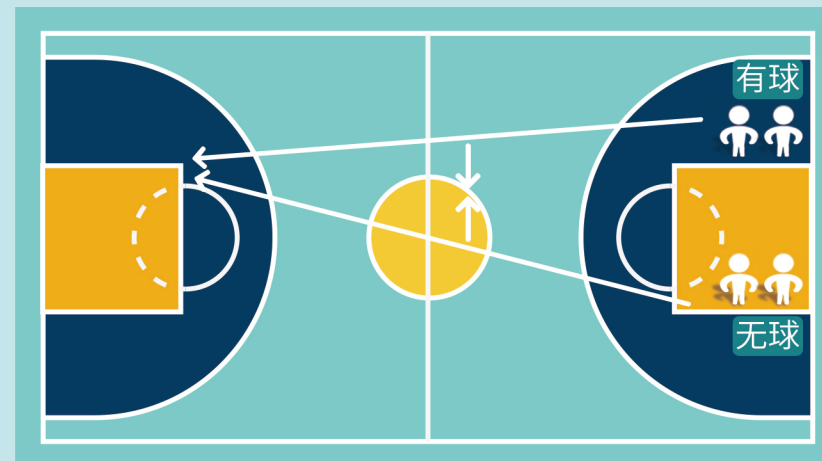


25分钟



- 运球从底线到中场后1V1(手递手后进攻)
- 首先分成有球和无球两组队员同时出发到中场两名队员使用手递手将球给到无球队员, 然后后转身重心降低, 随后无球人进行防守有球人进行进攻 (进攻可以使用投篮, 胯下, 背后, 上篮) 如图 (一攻一防为一组, 10组)

学员
学员移动方向



比赛部分

>>>>>>  : 25 分钟

规则讲解:

比赛开始前分成红蓝两队，分别站一排面对面站，然后双方运动员相互致意。

赛后讲一下优点和不足

比赛：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运球到中场后手递手1V1，以及初步了解场地和比赛规则，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson 7

Do Your Best >>>

行进间高手上篮

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。

·行进间高手上篮动作

·行进间急停后撤+双体前变向加速

·行进间加速运球突破同侧脚急停动作（右手运球右脚在前急停）

静态四八拍：扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节：跑7圈走1圈

动态:

第一节：高抬腿 第二节：后踢腿

第三节：横滑步 第四节：碎步加速

第五节：见线折返跑

过渡部分

>>>>>>  : 10 分钟

行进间双手高低运球(一手高运一手低运):

学员底线持双球站好，教练吹哨学员开始做行进间双手运球，一手高运球，一手低运球，运到中线换另一只手高运球，另一只手低运球。（3组）

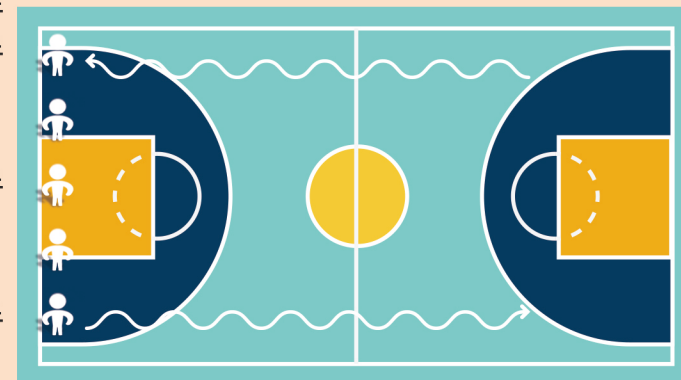
行进间双手同节奏v字运球:

学员底线持双球站好，教练吹哨学员开始做行进间双手同节奏v字运球，运球到中线折返回来。（3组）

行进间双手不同节奏运球:

学员底线持双球站好，教练吹哨学员开始做行进间双手不同节奏运球，运球到中线折返回来。（3组）

 :运球方向  :学员

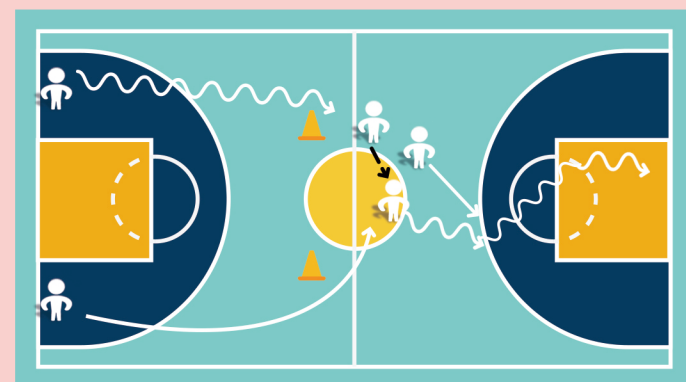
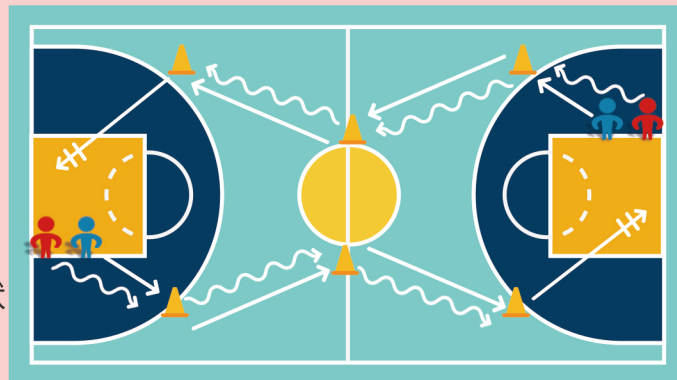


基本部分

>>>>>  : 15 分钟

复习全场“Z”字运球+影子防守训练:

- 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，用腕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。



复习运球从底角到半场后1v1（到中线手递手传球、另一个人快速防守）：
一名队员运球，一名队员无球，到半场后两人做手递手传球，传球后无球队员快速防守，持球队员进攻，进行半场1v1

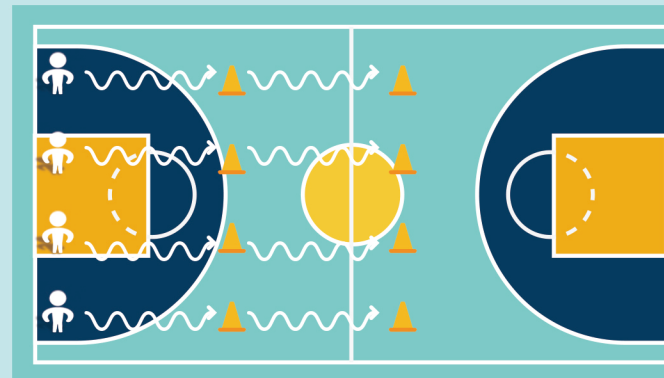
 :运球方向  :学员  :障碍物  :上篮

行进间急停后撤+双体前变向加速:

学员分为一路纵队，教练吹哨行进间运球侧身急停，停稳做后撤步衔接双变向加速到下一个标志桶，依次类推。（3组）

行进间加速运球突破同侧脚急停动作（右手运球右脚在前急停）:

学员在底线持球，教练吹哨加速运球到标志桶做急停，右手运球为例，急停时右脚在前急停，依次类推。（5组）



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3v3

游戏

>>>>>  : 10 分钟

砸鸭子:

活动范围整个半场。

规则：教练拿瑜伽球，学员在半场内躲避教练的瑜伽球。被砸中的学员淘汰，在场边监督最终留一名学员获胜。

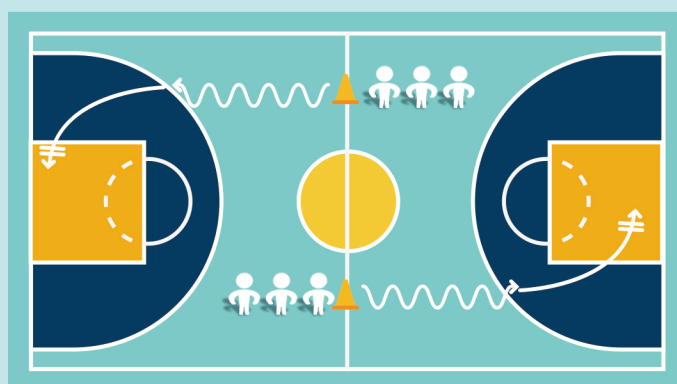
重点部分

>>>>>  : 25 分钟

行进间高手上篮动作:

学员分成两队，在中线教练吹哨对一名队员同时做行进间上篮，以右手为例，合球第一步迈右脚，第二步左脚，第三步单脚起跳上篮，上篮后接对方队尾。（5组）

 :运球方向  :学员  :障碍物  :上篮



结束部分

>>>>>  : 5 分钟

拉伸:

蝴蝶式
坐位体前屈
跨栏步
跨栏步平躺
海豹式

课后总结:

通过本节课的练习，大部分同学已经基本掌握行进间急停动作。希望下节课同学们能更好的熟练掌握，行进间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~

Lesson8

Do Your Best ▶▶▶

复习行进间运球过人上篮技术动作
练习单手胸前传接球后顺步突破上篮
全场1v2 的训练

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。

- 行进间单手胸前传接球+接球后顺步突破上篮(无球人抢篮板)
- 全场1v2训练(1人进攻2人防守、多用之前所学变向急停技术)

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

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

过渡部分

>>>>> ⌚ : 10 分钟

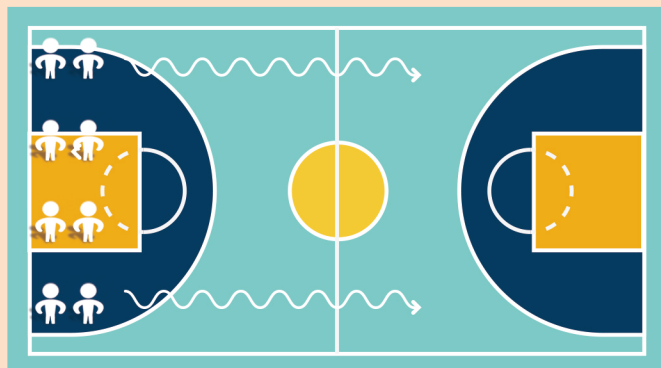
行进间双球体前换手:

- 组织教法: 学员分两组在底线前后站成一排。(如图1所示)
- 教学教法: 教练吹哨后, 第一排同学向前做行进间双手低运球, 两次低运球做一次体前换手, 做体前换手时球的落点分别是一上一下, 做一个来回换下一组(每组x2)

行进间双球胯下换手:

- 组织教法: 学员分两组在底线前后站成一排。(如图1所示)
- 教学教法: 教练吹哨后, 第一排同学向前运球出发, 一只手做体前变向, 另一只手去做胯下运球, 两只手要同时去完成动作, 来回算一组(每组x2)
- 注: 运球状态发生时重心降低, 双脚打开, 把球接稳去完成练习。

~ : 运球方向
人 : 学员

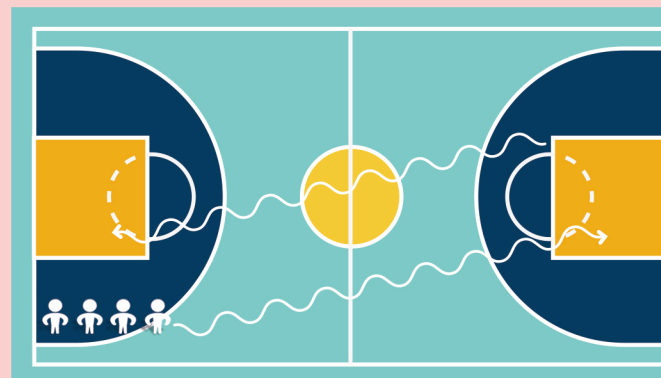


基本部分

>>>>> ⌚ : 15 分钟

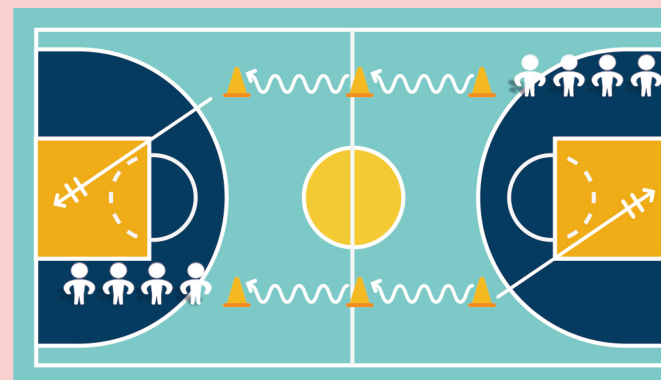
复习行进间高手上篮动作:

- 组织教法: 学员在底线位置排成一队(如图2所示)
- 教学教法: 学员听教练的哨声依次出发, 行进间加速运球至篮筐附近做高手上篮, 上完篮后拿下篮板球加速到对侧篮筐完成第二次高手上篮。(每人三组)
- 注: 行进间运球要抬头观察篮筐的位置, 右上上篮先迈右脚, 再迈左脚, 单脚起跳以投篮姿势完成打板投篮。



复习行进间急停后撤+双体前变向加速:

- 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: 教练吹哨后两侧排第一名学员同时运球出发, 面向标志桶做侧身急停, 停住之后向后撤两步, 跳起转髋身体面向标志桶后做双变向后加速至下一个标志桶做同样动作, 过掉最后一个标志桶后完成三步上篮。(每人三组)
- 注: 急停时无球脚在前, 护球手抬起保护篮球, 抬头目视前方。



复习行进间加速运球突破同侧脚急停动作(右手运球右脚在前急停):

- 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: 教练吹哨两侧排第一名同学同时运球出发, 面向标志桶做同侧脚急停, 哪只手运球哪只脚在前做急停, 停住时前腿弓步重心降低, 快速低运球两次后加速至下一个标志桶做同样动作, 过掉最后一个标志桶后完成三步上篮。(每人三组)

游戏

>>>>> ⌚ : 10 分钟

投篮吃鸡:

- 方法: 全体学员在罚篮线位置向后排成一列, 第一名学员持球, 教练吹哨第一名学员进行投篮, 第一名学员投完篮后自己拿下篮板球将球传给后面无球学员; 如果球没进, 下一名学员将球投进的话那前面学员淘汰, 以此类推, 最后只有一名胜利者。
- 惩罚: 淘汰的学员10个俯卧撑

重点部分

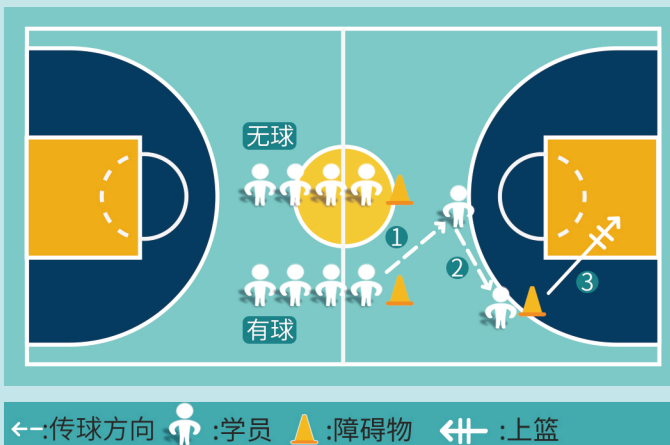
>>>>> 🏀: 25分钟

行进间单手胸前传接球+接球后顺步突破上篮
(无球人抢篮板):

·组织教法: 学员分两组分别在中线标志桶位置排队, 持球学员在右侧, 无球学员在中间 (如图4所示)

·教学教法: 教练吹哨2号学员向前跑动, 1号学员单手传球给2号学员后迅速向前跑动至标志桶位置接2号学员单手胸前传球后做顺步突破完成上篮, 2号学员传球后去冲抢篮板, 完成后两名学员交换位置去后方排队。(每人4组)

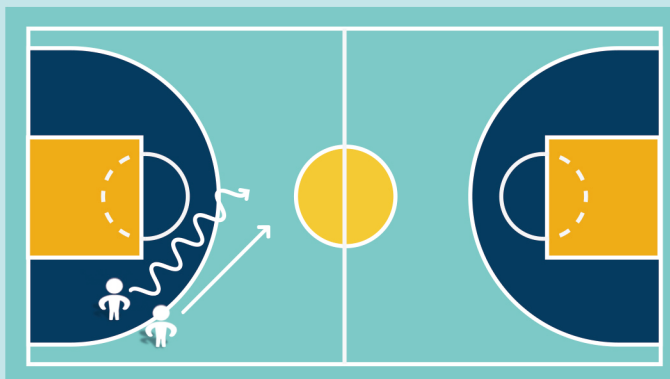
·注: 单手胸前传球要有提前量, 接球时侧身对着传球方向, 1号学员接到球后立刻摆出三威胁姿势做顺步突破完成上篮。



全场1v2训练(1人进攻2人防守、多用之前所学变向急停技术):

组织教法: 三人一组, 从底线位置发起进攻 (如图5所示)

教学教法: 进攻人在后场持球, 教练吹哨后运球攻击篮筐, 防守人一人在后场贴防, 另一人在中线随时准备补防, 进攻人进攻时要跟随场上情况去运用所学运球的技术动作, 比如体前变向, 胯下运球, 背后运球, 转身过人等。完成进攻后交换角色, 每人完成两次进攻训练。



比赛部分

>>>>> 🏀: 25分钟

规则讲解:

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

比赛: 3v3或5v5

结束部分

>>>>> 🏀: 5分钟

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运球突破过人与全场1v2的技能, 胯下运球掌握不好的同学课后要加强练习, 这里咱们站好队合影结束。

喊口号:

3.2.1~one two three best~

Lesson9

Do Your Best >>>

行进间运球跳步 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。

·双人面对面1人行进间运球体前+胯下后单手传球给面对面后退的同学 (后退同学不运球)

·全场1V1 (高防守强度)

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

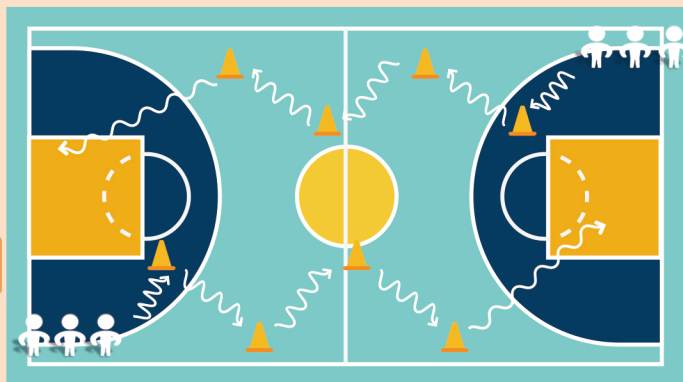
第十二节: 高抬腿

第十三节: 折返跑

过渡部分

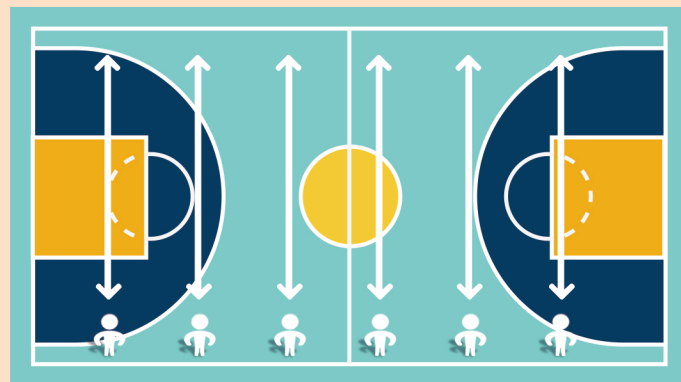
>>>>> : 10分钟

行进间Z字运球三种不同变向组合：
行进间Z字体前、胯下、背后组合运球
往返为一组，3组。



行进间双手对抗运球：

俩人一组，持球人双手行进间运球，另一名同学
双手放在持球人肩膀上做对抗。往返为一组，半
组一交换。5组。



游戏

>>>>> : 10分钟

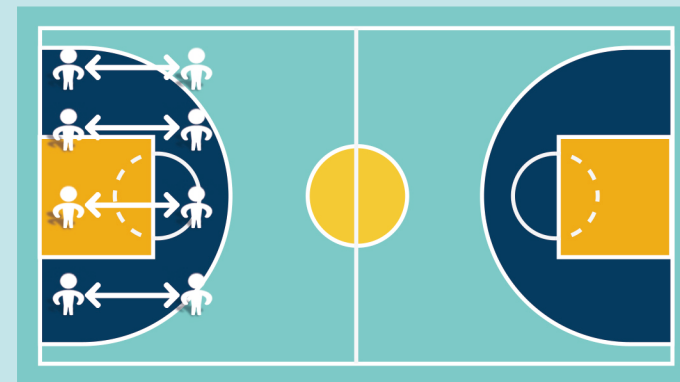
一二三木头人：

要求学员底线站一排，开始后学员运球加速，向对面底线，教练说木头人的同时，要求学员做
一步两步急停，没停稳的同学下场休息。

重点部分

>>>>> : 25分钟

双人面对面1人行进间运球体前+胯下单手传
球给对面后退的同学：
两人一组，1人接球后做体前+胯下组合运球另一个
人后退并且回传球。到对面底线两人交换。



基本部分

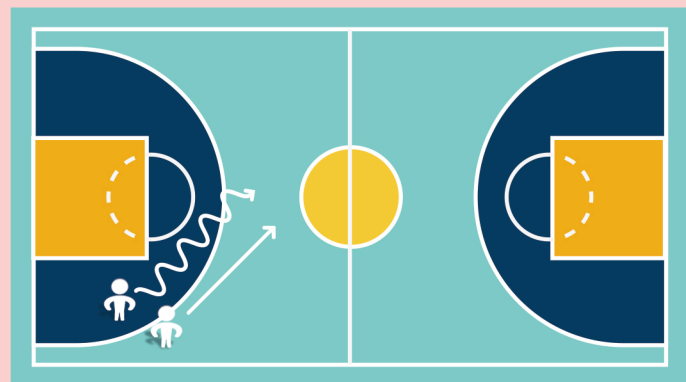
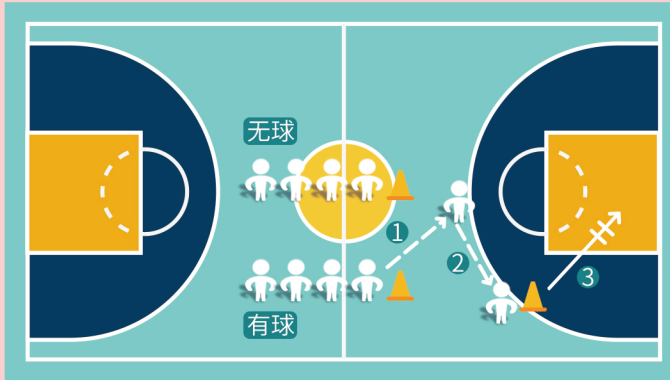
>>>>> : 15分钟

行进间单手胸前传接球+接球后顺步突破上篮（无球人抢
篮板）：

·组织教法：学员分两组分别在中线标志桶位置排队，持
球学员在右侧，无球学员在中间（如图4所示）

·教学教法：教练吹哨2号学员向前跑动，1号学员单手
传球给2号学员后迅速向前跑动至标志桶位置接2号学员
单手胸前传球后做顺步突破完成上篮，2号学员传球后去
冲抢篮板，完成后两名学员交换位置去后方排队。（每
人4组）

·注：单手胸前传球要有提前量，接球时侧身对着传球方
向，1号学员接到球后立刻摆出三威胁姿势做顺步突破完
成上篮。



全场1v2训练（1人进攻2人防守、多用之前所学变向
急停技术）：

·组织教法：三人一组，从底线位置发起进攻（如图5
所示）

·教学教法：进攻人在后场持球，教练吹哨后运球攻击
篮筐，防守人一人在后场贴防，另一人在中线随时准
备补防，进攻人进攻时要跟随场上情况去运用所学运
球的技术动作，比如体前变向，胯下运球，背后运
球，转身过人等。完成进攻后交换角色，每人完成两
次进攻训练。

比赛部分

>>>>> : 25分钟

规则讲解：

多运用急停急起和变向技术。

标准全场垂直于中线平分，对向两组同时出发。

积极防守。

结束后讲一下优点和不足

比赛：全场1v1

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组合运球，希望下节课同学们能更好的熟练应用到比赛
中，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

喊口号：

3.2.1~one two three best~

Lesson 10

Do Your Best ▶▶▶

两线快攻5次传球

准备部分

>>>>> 🏀: 10分钟

课堂常规:

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

·两线快攻5次传球

静态四八拍: 扩胸、振臂、体转、腹背、正压腿、侧压腿

热身环节: 跑7圈走1圈

动态:

第一节: 高抬腿 第二节: 后踢腿

第三节: 横滑步 第四节: 碎步加速

第五节: 见线折返跑

过渡部分

>>>>> 🏀: 10分钟

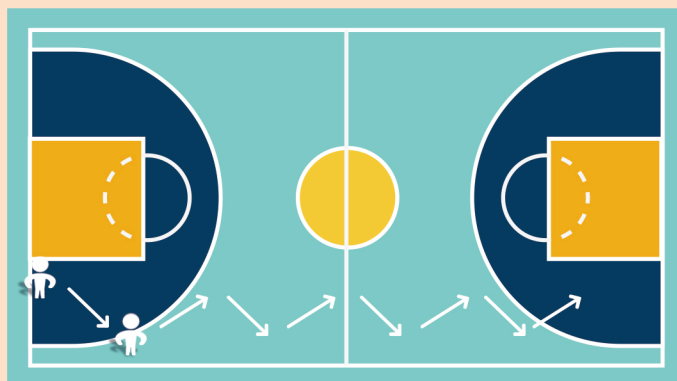
行进间双手、单手击地传球+高手上篮:

两人一组, 传5次球, 完成上篮。5组。

行进间双手、单手击地传球+顺步、交叉步突破急停投篮:

两人一组, 传5次球, 一步急停顺步或交叉步突破急停投篮, 5组。

🏀: 运球方向 🧑: 学员



基本部分

>>>>> 🏀: 15分钟

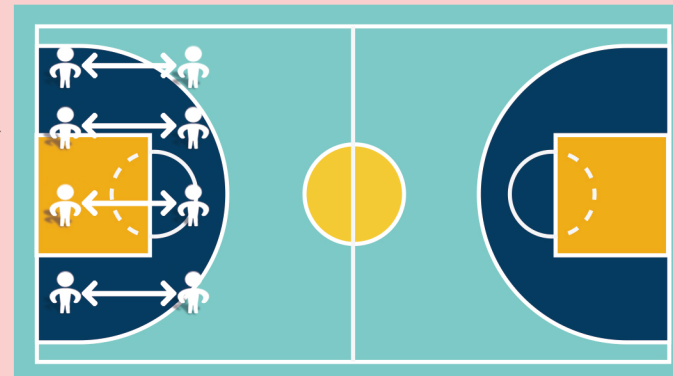
双人面对面1人行进间运球体前+胯下单手传球给面对面对面后退的同学:

·两人一组, 1人接球后做体前+胯下组合运球另一个人后退并且回传球。到对面底线两人交换。

全场1v1

要求:

1. 多运用急停急起和变向技术。
2. 标准全场垂直于中线平分, 对向两组同时出发。
3. 积极防守。



游戏

>>>>> 🏀: 10分钟

推城拔寨:

两组学员面对面站, 中间放一个锥桶, 两边同学投篮, 投进往自己这边拿一步, 看哪边先拿到

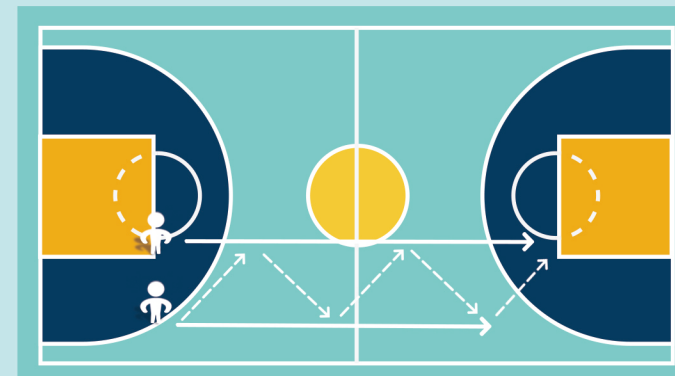
重点部分

>>>>> 🏀: 25分钟

两线快攻5次传球:

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

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



比赛部分

>>>>> 🏀: 25分钟

规则讲解:

赛前(按照年龄, 身高, 技术) 分组

赛前礼仪 (相互学习)

球权 (跳球, 猜拳)

不要走步为例, 不能二次运球, 注意打手犯规

比赛: 全场5v5

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两线快攻5次传球,希望下节课同学们能更好的熟练应用,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 >>>

两线快攻3次传球

准备部分

>>>>>> : 10 分钟..... 

课堂常规:

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

要求:集合时,动作迅速,到达指定地点。

纪律:教练讲话时,所有学员必须安静听讲,不说话及拍球。

- (4) 教练介绍本节课的基本内容。

·两线快攻3次传球

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..... 

行进间组合两种变向后单手胸前传球(2人面对面一个运球变向后传球,一人后退):

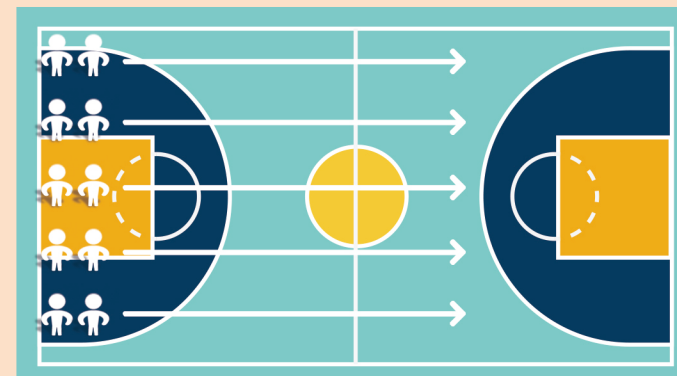
组织教法

两人一组面对面站好,保持2米距离,一排向前运球,二排拿球跟着后退,永远保持相同距离

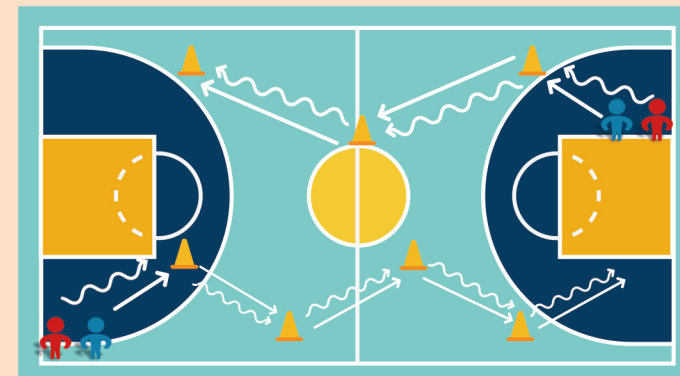
教学教法

一排同学做双变向然后单手传球传给二排,同时,二排同学把手中的球传回去,两人换球。一排同学单手接球后马上做行进间变向。做到中场线,换人做回来。每个人做3组

运球方式可以多样化,体前胯下,体前背后,胯下背后等,根据本班实际情况选择。



:运球方向 :学员 :障碍物



全场Z字运球组合三种变向+影子防守训练

·组织教法:全场摆放Z字锥桶,一人进攻一人防守,进攻和防守人保持一臂距离,做到对面做回来

·教学教法:持球人运球到锥桶时做三种变向(提前胯下背后),做完后跑向下一个锥桶,防守人跟随进攻人,影子防守,给进攻人压迫感即可

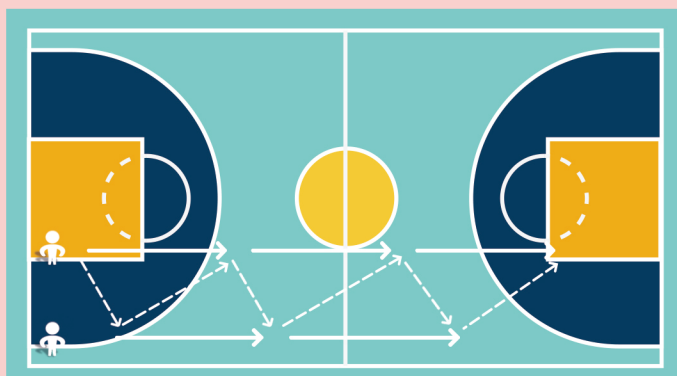
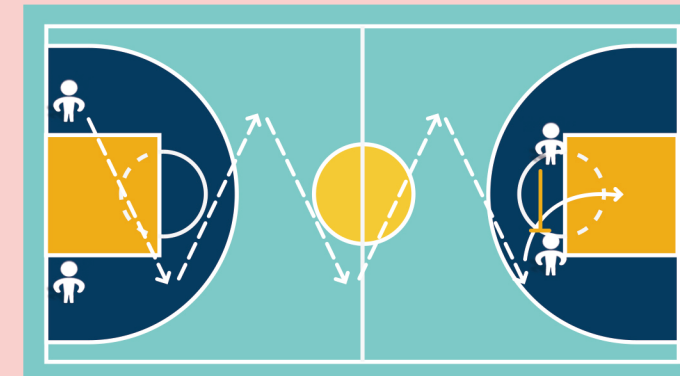
基本部分

>>>>>> : 15 分钟..... 

复习两线快攻5次传球:

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

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



全场2V2:

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

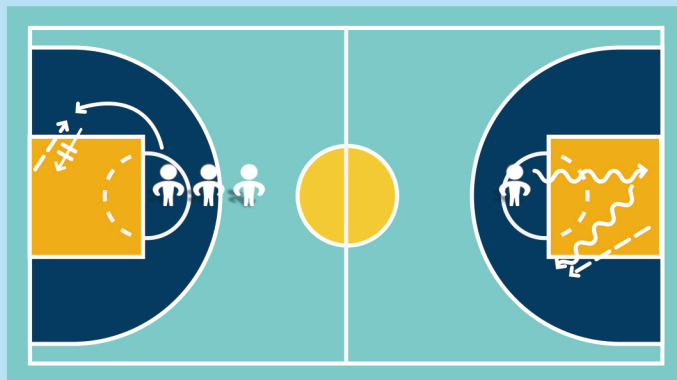
游戏

>>>>>> : 10分钟..... 

定点得分:

学员在罚球线排队, 教练在篮筐下拿锥桶, 向前推锥桶, 学员运球到锥桶位置投篮, 进球得一分, 不进不得分, 投完之后排队。

第二个同学运球把锥桶送回给教练, 教练在推锥桶指定第二个学员投篮的位置, 得5分的同学获胜



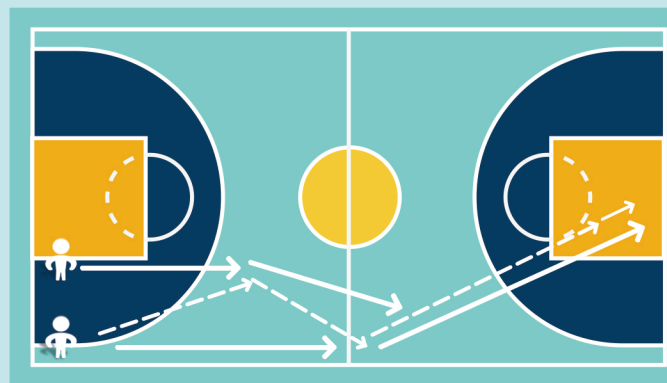
重点部分

>>>>>> : 25分钟..... 

两线快攻3次传球:

·教学教法: 所有学员分成两组, (A组, B组) A组第一个学员站在罚球线和底线交点, B组第一个学员站在底线和边线交点, A组持球, 学员脚尖朝向奔跑方向, 上半身两人相对, A组先传球在跑, B组接球后向前跑两步, 将球回传, 跑到对面上篮, 要求传3次

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



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了两线快攻3次传球的动作要领, 希望下节课同学们能更好的熟练掌握两线快攻3次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~

Lesson 12

Do Your Best >>>

两线快攻1次传球

准备部分

>>>>>> : 10分钟..... 

课堂常规:

(1) 教练员上课前5分钟站在场地中央沟通, 课前1分钟喊团队加油口号。

(2) 教练集合整队, 检查学员服装及人数 (手表、戒指等)

(3) 提出上课要求和纪律。

要求: 集合时, 动作迅速, 到达指定地点。

纪律: 教练讲话时, 所有学员必须安静听讲, 不说话及拍球。

(4) 教练介绍本节课的基本内容。

·两线快攻1次传球 (球可以落地)

·全场3V3

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

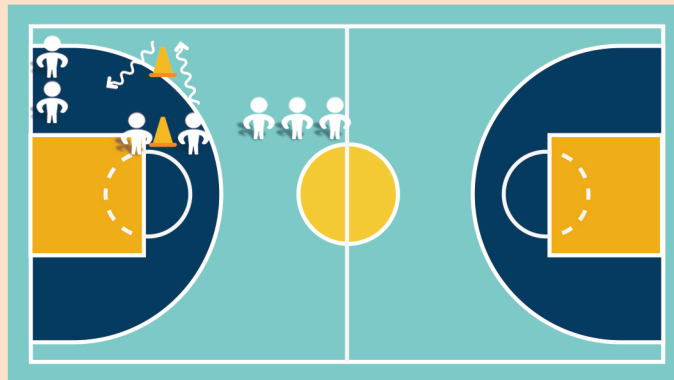
第十三节: 折返跑

过渡部分

>>>>> : 10分钟

一对一突破训练:

- 学员均分成两组,分别站在中线和底线。
- 中线学员持球,底线学员无球。持球学员运球先向障碍物突破,相对应的无球学员加速到锥桶防守。
- 到障碍物后,持球人横拉球,防守人滑步,到另一侧锥桶时运球学员坠步加速突破,防守人追防。
- 上篮后防守学员抢篮板球,运球至中线队尾排队;持球人突破后落位底线队尾排队。
- 每人练习5组突破和防守。

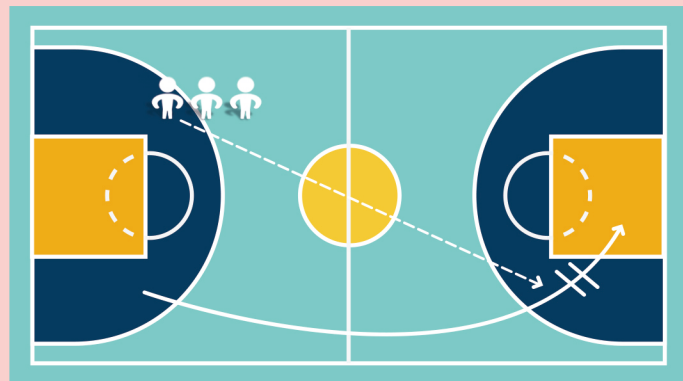
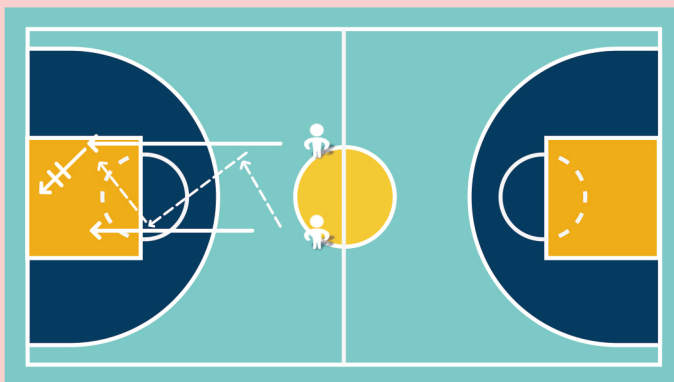


基本部分

>>>>> : 15分钟

复习两线快攻3次传球:

- 学员按水平两两分成一组,两两相对间距4米。
- 左侧球员持球,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,第三次传球后上篮终结并抢篮板。
- 上篮后自投自抢落到有球侧队尾排队,两人交换内外位置。
- 每人练习5组上篮。



击打篮板长传球训练:

- 学员均分成两组,站在三秒区两侧。
- 左侧学员击打篮板接到篮板球,同时右侧学员侧身弧线快速跑要球。
- 拿到篮板球长传给快下学员接球上篮。
- 每人练习5组。

游戏

>>>>> : 10分钟

篮球对抗赛:

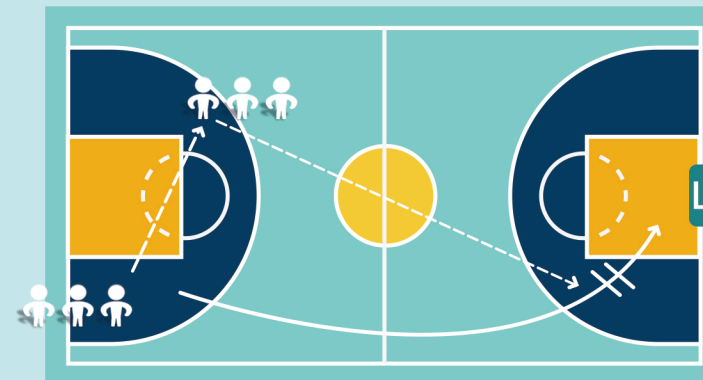
- 场地:利用球场中圈。
- 方法:学员按水平平均分成两两一组。
- 两个学员持球在中圈站好,运球进行身体对抗或者干扰运球。率先被挤出圈的或者运球掉球的判负。判定胜利的继续进行擂台赛。增强篮球的对抗能力,提升竞争意识。

重点部分

>>>>> : 25分钟

两线快攻1次传球(球可以落地):

- 学员均分成两组,持球人站在底线,接发球人站在三秒区外侧。
- 底线学员发球给三秒区外侧队友后,迅速侧身跑弧线下快攻。
- 三秒区外侧学员接发球后长传给快下学员接球上篮,然后抢篮板落位底线队尾。
- 每人练习5组。



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;严谨吹罚)
- 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两线传球的快攻方式。希望同学们后面能更好的熟练掌握,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~