新生版(上)

# U12青少年篮球训练

专注4-16岁青少年篮球教育



CATALOGUE

# 目录


Lesson1 原地双手击地传接球 01

Lesson2 原地肩上投篮 03

Lesson3 行进间直线加速运球 原地双手胸前传接球 05

Lesson4 学习顺步突破 08

Lesson5 单手击地传球训练 11

Lesson6 双手胸前击地传接球 13

Lesson7 原地单手胸前传球 15

Lesson8 一步急停两步急停 17

Lesson9 练习行进间运球跨步急停投篮 20

Lesson10 练习后转身运球和摆脱后交叉步突破投篮 23

Lesson11 练习背后运球和行进间急停头顶传球 25

Lesson12 行进间运球跳步急停投篮 27

Lesson13 两线快攻胸前传球 30

Lesson14 传切配合 33

Lesson15 两线快攻击地传球 35

Lesson16 三线快攻 37

Lesson17 三线快攻练习 40

Lesson18 二打一 43


扫码查看热身视频

L1

# Lesson 1 Do Your Best ▸▸▸

# —原地双手击地传接球—

## 准备部分 >>>>> : 15分钟 .....

**课堂常规：**

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

（4）教练介绍本节课的基本内容。

第一节课：

原地高低转换运球

体前变向运球

原地双手击地传接球。

**热身活动准备：**

全场慢跑6圈慢走一圈。

**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

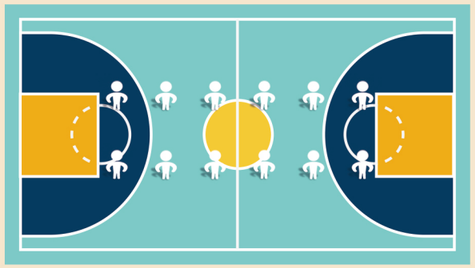
## 过渡部分 >>>>> : 10分钟 .....

**原地高低转换运球：**

用标志碟将12人分两列散开，两两相对，练习原地高低转换运球。

由低运球开始，每次吹哨转换一次，要求动作标准；（5-10分钟）。

⊗易错点：目视前方，而不是眼睛盯着球；低运球时，球尽量不超过膝盖。





## 基本部分 >>>>> : 15分钟 .....

L1

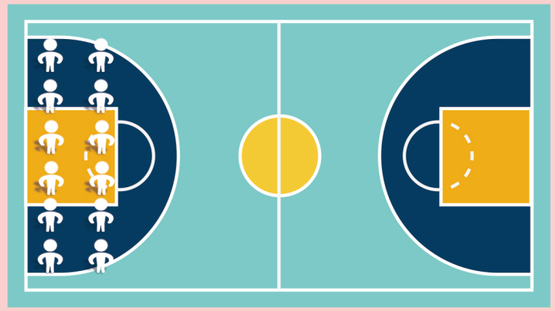
**体前变向运球：**

·三威胁动作要领：双脚平行开立略比肩宽，双腿略微弯曲，臀部下蹲，腰背挺直，上身微前倾，双手持球，触球部位球两侧后方，眼睛目视前方。

·重点、难点：膝盖不要超过脚尖、腰背挺直。

·体前变向运球：三威胁姿势做好之后，右手运球一次变到左手，在身体前面画一个v字，左手接球后也运一次，再变向。

50个/组。



## 游戏 >>>>> : 5分钟 .....

**丢手绢：**

·场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。

·方法：所有人手拉手围成大圆圈并坐下。

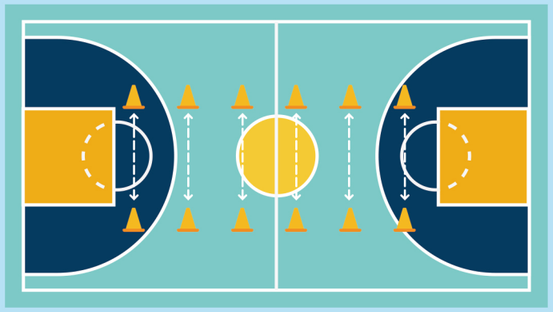
·游戏开始：教练在圈外运球，将球放到一位同学的身后就离开，同学发现后运球在圈外追教练，追上时同学可以将球扔掉教练捡球反追，同学此时可以做回空位，若没有追上，教练坐在空位，则同学可以重复教练的方式再找一名同学，放在其身后。

## 重点部分 >>>>> : 25分钟 .....

**原地双手击地传接球：**

·用标志碟将12人分两列散开，两两相对。

·动作要求：接球时，双脚打开略比肩宽，膝盖微屈，双手间距不得过小或过大，并放于胸前一拳距离，五指向上掌心朝前。传球前，基础动作与接球动作一样，双手持球时两个大拇指成“八”字，双臂夹紧。传球时双臂向前推球，推向两人距离的三分之二处。传球后，手臂绷直，手掌外翻，拇指向下。



·吹哨一次传球一次，要求动作标准；吹一次哨传球20次，接到球直接快速传，并要求动作完整并标准（每组20次，共3组）。

⊗易错点：传球时击地距离把握不好；持球时手臂容易支起来；传球后，手臂手指动作保持不住；连续传20次球时，大家的动作不再保持标准，时刻提醒所有人保持标准。

Lesson2 Do Your Best

# -原地肩上投篮-

## 准备部分 >>>>> 15分钟

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

**本节课内容：**体前变向运球、原地单手肩上投篮

**热身环节：**跑7圈走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 | | | |



## 比赛部分 >>>>> 25分钟

L2

**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
**比赛：**全场1v1，分五组进行，任意一名同学进1球换下一组

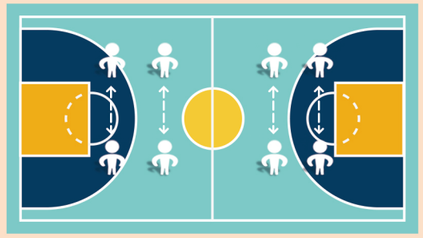
## 结束部分 >>>>> 5分钟

**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地传球了，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~

## 过渡部分 >>>>> 10分钟

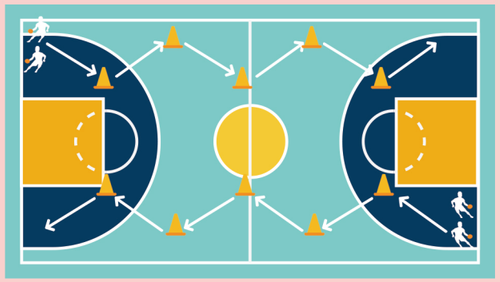
L2

**复习原地双手击地传球：**
·分成两组，在两排锥桶后面对面站好。
·准备动作双脚平行站立，双手假装持球位于胸前，大臂加紧。吹哨以后上步传球（右脚为例），上步同时双手向前推出掌心朝外指向地面。



## 基本部分 >>>>> 15分钟

**体前变向运球：**
·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。（共15分钟）
⊗易错点：变向时球的高度太高，变向后速度很慢。

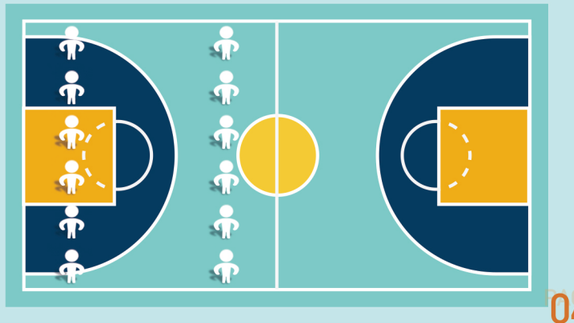


## 游戏 >>>>> 5分钟

**小袋鼠搬家：**
·场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。
·方法：把人数分成相等两组，同时在底线准备，第一个同学持球站立，其他学生依次站好，眼看前方同学的动作，准备接球。
·游戏开始：第一个同学快速把球夹到腿上，向中场跳去或跑去，在中场后再跳回，第二个同学接到球后，再用同样的方法做，看看谁先结束者为胜。
·规则：在哪里失败了，重新再哪开始。

## 重点部分 >>>>> 25分钟

**原地单手肩上投篮：**
·动作要领：双脚平行开立略比肩宽，双腿略微弯曲，臀部下蹲，腰背挺直，上身微前倾，单手举球，掌心中空，食指指向自己的眼睛，手腕手臂上半身呈三个90°，眼睛目视前方，在教练响哨后，学员往上跳同时顶肘压腕拨指
·难点：掌心中空后手指是否完全触碰球，顶肘压腕拨指是否充分。



## 比赛部分 ：25分钟

L3

**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3v3　　4v4

## 结束部分 ：5分钟

**拉伸：**蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式
**喊口号：**通过本节课的练习，大部分同学已经掌握体前变向运球和原地单手肩上传球，以及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，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~

# Lesson3 Do Your Best ▸▸▸
# _行进间直线加速运球_ 原地双手胸前传接球

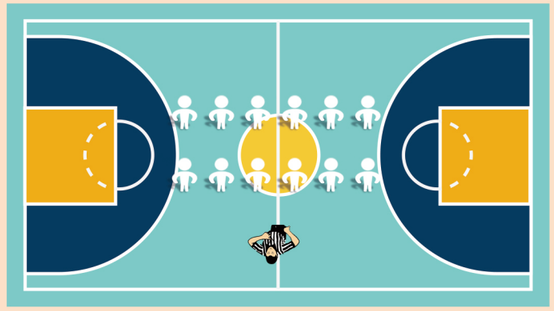
## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
**本节课内容：**复习肩上打扮投篮练习、直线加速运球、原地双手胸前传接球
**热身环节：**跑7圈走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

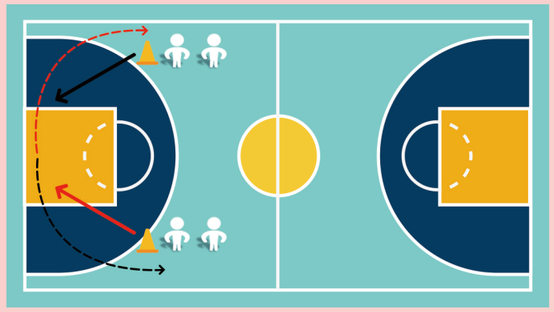
**基础运球：**
原地低运球（左右手）
原地高运球（左右手）
原地单手V字运球（左右手）
原地体前变向运球
**注：**每个动作2-3组，每组50次。



L3

## 基本部分 ：15分钟

**复习单手肩上打板投篮练习:**
·分成两组，左、右三分线外各站一组（如图）每人一颗球，吹哨以后右边的第一个人运球出发到篮下45度位置打板投篮，投完篮迅速抢篮板球到左侧后面去排队。左边第一个人看到右边的人抢完篮板球紧接着运球出发到左侧打篮板投篮，投完篮同样抢篮板到右侧去排队。两侧交替排队。
·同上两边依次进行。要求命中率。强调打板角度和打篮板球的位置。
❗**注:**红色代表左侧路线右侧代表绿色路线两边交替排。



## 游戏 ：5分钟

**投篮out:**
所有人排成一队，前两名队员拿球，前面队员投篮出手后第二名队员可以投篮，后面队员在前一名队员投中前投中，前一名淘汰。注:投篮未中可以补篮，但必须要在后面队员进球前补中有效。

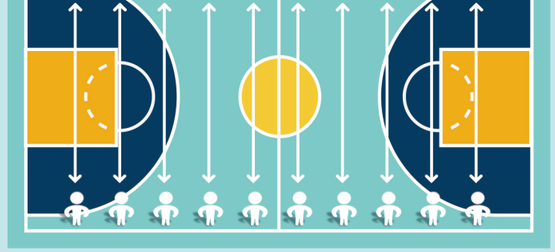
## 重点部分 ：25分钟

L3

**直线加速运球：**

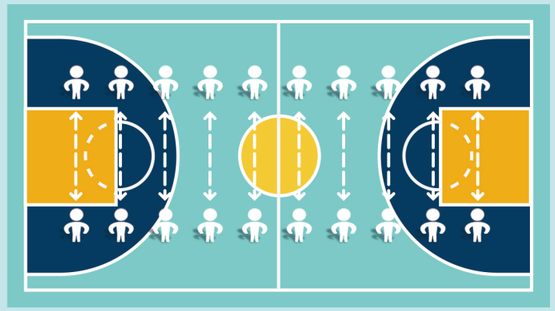
·所有学员边线一排，听到哨声后，加速运球到对面折返。右手出发，左手返回。

·要求：运球时不要低头、球运在身体外侧，加速时球不要运的过高。



**原地双手胸前传接球：**

**接球：** 两臂直臂前伸迎球，手指自然分开，两拇指成八字型，两手呈半球形。当手触球后，两臂后引屈臂缓冲，持球在胸



**双手胸前传球：** 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，两腿曲膝左右开立。传球时，两腿蹬地重心前移，两臂前伸，手腕向下翻转，利用拇指下压，中、食指拨球将球传出。

**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传多次球。

❗**注：** 20次1组，共五组。

## 比赛部分 ：25分钟

**规则讲解：**

提问形式提问大家

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直线加速运球和原地双手胸前传接球，以及初步了解运球和传接球技术的应用，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运性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~

L4

# Lesson4 Do Your Best ▸▸▸ —学习顺步突破—

## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

**热身环节：** 跑7圈走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

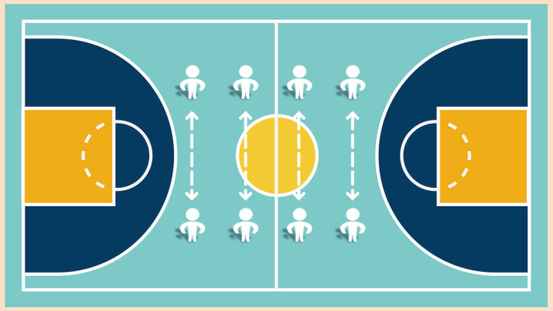
**复习原地双手胸前传接球：**

**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。



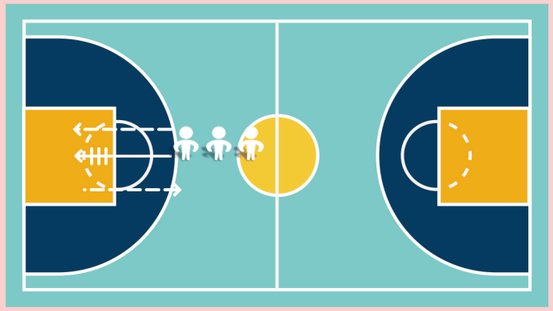
·练习方法：两个学员一组面对面站立，一侧拿球，听教练哨声，一声哨传一次球，待熟练后可一声哨声传多次球。注：20次1组，共五组。

## 基本部分 >>>>>> ：15分钟

**原地接球投篮练习：**

·学员首先将球传给教练，在罚篮线上做好接球准备，接球后第一时间投篮，保持投篮手型。

·投篮时，以右手投篮为例，右脚在前左脚稍后，两膝微屈，右手五指分开，翻腕持球的后部稍下位置，左手扶球不发力，举球于同侧头或者肩的前上方，目视球框，大臂与肩关节平行，大小臂约成90°，肘关节内收，投篮时下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展同时抬肘向投篮方向伸展，手腕前屈，手指拨球，动作保持完整。每个学员投6到8组。



## 游戏 >>>>>> ：5分钟

**投篮对抗赛：**

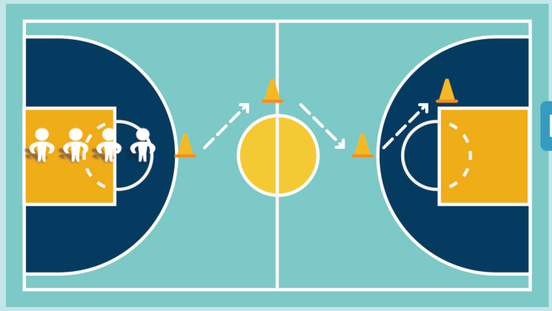
全体成员分两组，每组两分钟时间排成一队站在正对篮筐两步远位置进行投篮，进球数量少的一组组内每人20个蹲起做为一个小小的惩罚。



## 重点部分 >>>>>> ：25分钟

**学习顺步突破：**

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。动作要领：蹬跨时要迅速发力，转体探肩时要保护球，第二次加速蹬地要迅速。每位同学练习6到8 组。



## 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

**比赛：**全场4v4　　全场5v5

**要求：**多运用双手胸前传接球技术，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，大部分同学已经掌握顺步突破，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，运性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 ▸▸▸

# —单手击地传球训练—

L5

## 准备部分 >>>>>> 15分钟

**课堂常规：**

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。

（3）教练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。

**本节课内容：**行进间直线加速衔接体前变向、单手击地传球

**热身环节：**跑7圈走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

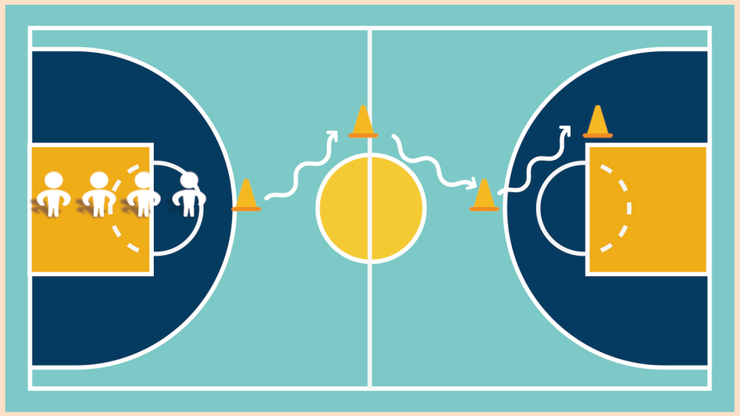
第十三节：折返跑

## 过渡部分 >>>>>> 10分钟

**突破走“Z”字型路线：**

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，至锥桶跳步急停；再反向突破。动作要领：蹬跨时要迅速发力，转体探肩时要保护球，第二次加速蹬地要迅速。每个人为一组，每人练习6到8 组。

**注：**～～→学员运球方向。



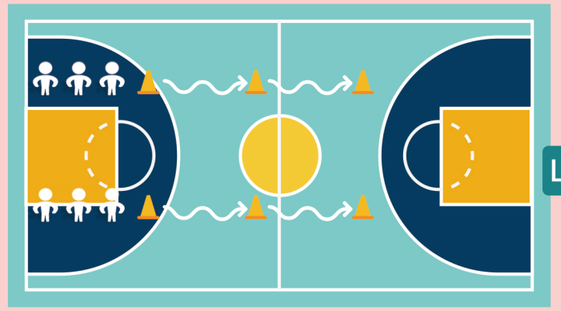


## 基本部分 >>>>>> 15分钟

**行进间直线加速衔接体前变向：**

向前加速运球，到锥桶前降低重心双脚打开做体前变向之后换手继续加速运球前进。做体前变向时核心要收紧换手时要转动髋关节，球向前推送时压肩，快速蹬地过掉锥桶。学员分成A、B两组，一列纵队站好，每位同学练习6到8组。

**注：**～～→学员运球的方向。



L5

## 游戏 >>>>>> 5分钟

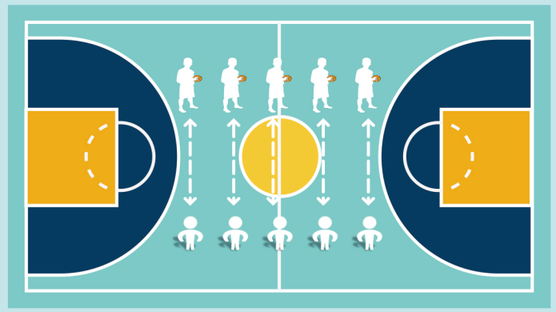
**溜猴：**

三人一组一个球，站在一条直线上，两人面对面传球，一个人中间防守，断球后分与传球失误的同学交换角色。传球的两个人始终保持在一条直线，2—3 米的距离，传球时可以原地运球，但不能移动。

## 重点部分 >>>>>> 25分钟

**单手击地传球训练：**

两脚开立双手持于胸前右手传球时右脚向右侧前方跨步的同时将球引至身体右侧呈右手单手持球，出球前的一刹那，持球手的拇指在上，手心向前，手腕后屈，传球时前臂向前作弧线摆动手腕前屈食指中指无名指拨球将球传出，球打在两人三分之二的位置上，把反弹球接住，两人一组面对面站好，教练吹哨一哨一传，之后两人一组，传三十次球为一组，传6到8组。



## 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

**比赛：**全场1v1，分五组进行，任意一名同学进1球换下一组

# Lesson6

Do Your Best ▸▸▸

## —双手胸前、击地传接球—

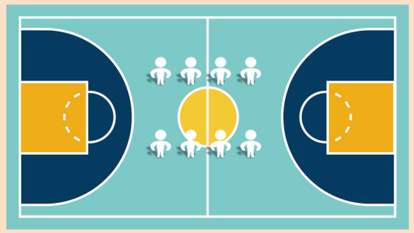
### 准备部分 >>>>>> 15分钟

**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）。
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
**本节课内容：**单手击地传球、行进间跨步急停投篮、交叉步突破
**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

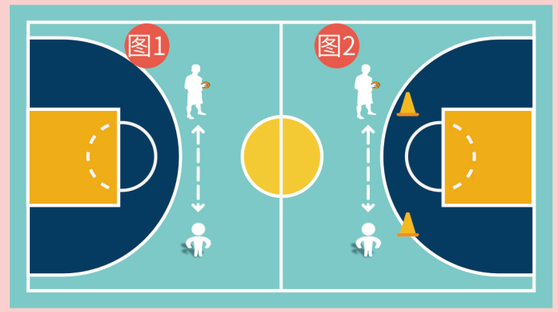
**过度部分：**
低手运球、
高手运球、
双球同节奏（原地-行进间）
双球不同节奏（原地-行进间）
❗**注：**每个动作2-3组，时间合理分配，需要换手。





### 基本部分 >>>>>> 15分钟

**复习上节课所学内容：**
两人一组进行单手击地传球。（图1）
2两人一组加拍球两次单手击地传球。（图2）



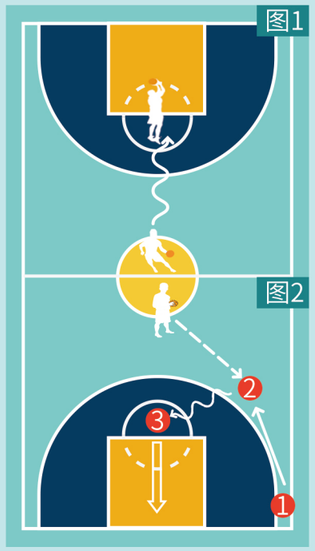

### 游戏 >>>>>> 5分钟

**传球抓人：**
找出两人相互传球，拿球不能走步，不能用扔球触碰，用球碰到的人一起加入穿球抓人，其他队员以半场为界限跑动，直至所有队员被抓。

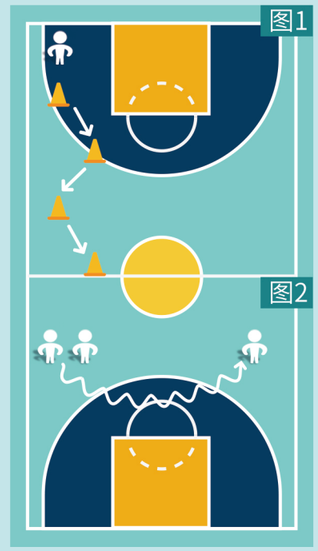
### 重点部分 >>>>>> 25分钟

**行进间跨步急停投篮，交叉步突破，技术动作训练方法：**

**行进间跨步急停投篮讲解示范技术动作：**
中线加速到罚篮线，跨步急停投篮。（图1）
如图1跑动到2接球，运球到3投篮。（图2）




**交叉步突破讲解示范技术动作：**
延Z字锥桶后做交叉步突破。（图1）
3人一组加消极防守做交叉步突破。（图2）



## 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3v3　　全场4v4

L7

## 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跨步急停投篮、交叉步突破，以及了解场地和比赛规则，希望下节课同学们能更好的掌握，脚步掌握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
# -原地单手胸前传球-

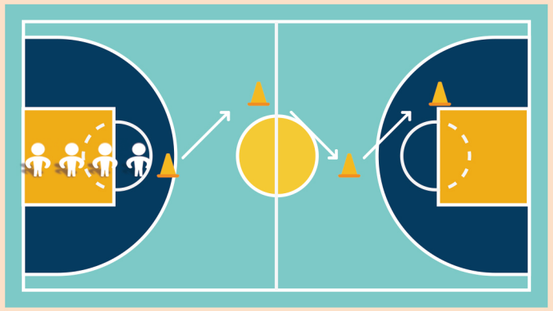
## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
**热身环节：**跑7圈走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

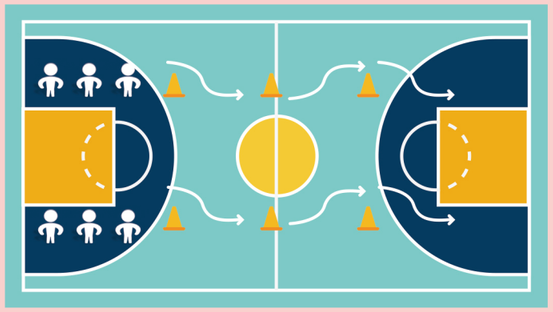
**复习交叉步突破：**
·复习交叉步突破，每位同学练习6~8组
·要求：以右脚做中枢脚为例。持球三威胁站立，眼睛目视前方，突破时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，身体稍右转，左肩向前下压，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，将球引于右侧，接着运球，中枢脚蹬地向前跨出超越标志桶。



L7

## 基本部分 ：15分钟

**行进间直线加速衔接转身运球：**
·学员分成A、B两组，一列纵队站好。
·要求：右手运球到标志桶处急停后以左脚为中枢脚迅速背转身，换手直线加速运球，以此类推，每位同学练习8-10组。

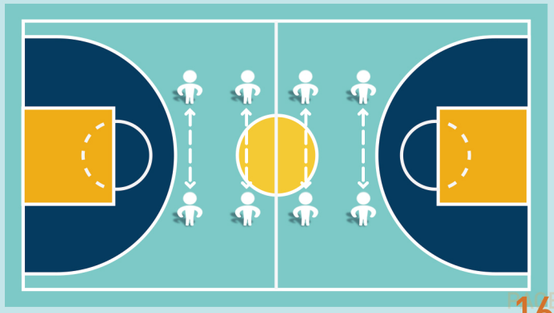


## 游戏 ：5分钟

**三人溜猴:**
三人一组，一个球。站在一条直线上，两人面对面传球，一个人在中间防守，如球被摸到后交换防守人。

## 重点部分 ：25分钟

**原地单手胸前传球：**
动作要领：
·接球时，两眼注视篮球，双臂迎球前伸，五指自然分开，拇指成八字型，其它手指向前上方伸，双手呈半圆形，双手接球后双臂顺势曲肘后引缓冲篮球的力量。
·传球时，五指自然分开，双手包球，掌心空出，拇指相对呈八字形；双脚分开，传球时，单手伸臂、压腕、拨指动作将球传出。
·每20次为1组，共5组。



Lesson8 Do Your Best ▸▸▸

# —一步急停两步急停—

## 准备部分 >>>>>> : 15分钟

**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练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。
**本节课内容：**单手胸前传球、行进间跳步急停接投篮、摆脱后接球顺步突破投篮
**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 | | | |



## 结束部分 >>>>>> : 5分钟

L8

**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原地单手胸前传球，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，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~

## 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5v5

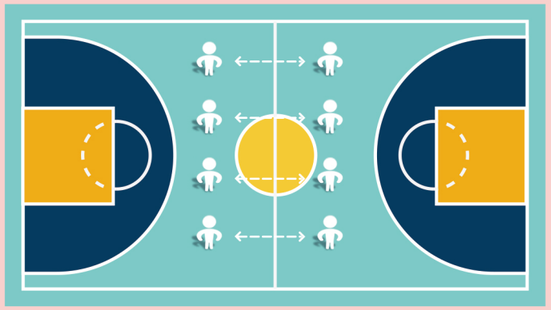
## 过渡部分 >>>>>> : 10分钟

低手运球
高手运球
双球同节奏 (原地-行进间)
双球不同节奏 (原地-行进间)
❗**注：**每个动作 2-3 组，时间合理分配，需换手做。

## 基本部分 >>>>>> : 15分钟

L8

**复习上节课所学内容：原地单手胸前传球**
·双脚前后站立右手传球为例 (左脚在前，双手持球于胸前，右手手腕 后屈，掌心向前左手托住球的侧下部，传球时胳膊完全打开，伸直)
·训练方法:排成两队两队同学站在对立面进行单手胸前传球。

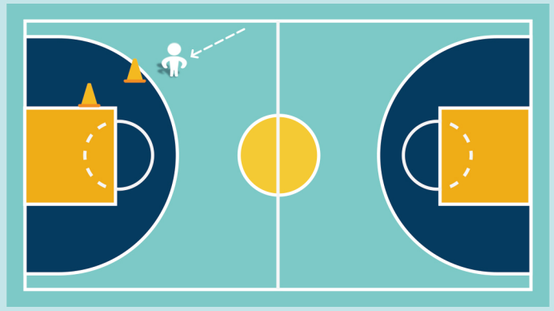


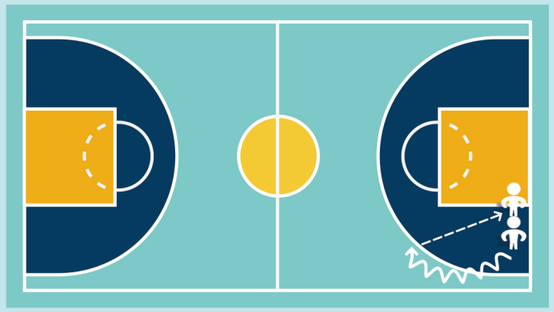
## 游戏 >>>>>> : 5分钟

**投篮对抗赛：**
全体成员分两组，
每组两分钟时间排成一队站在正对篮筐两步远位置 进行投篮，
进球数量少的一组组内每人 20 个蹲起做为一个小小的惩罚。

## 重点部分 ：25分钟

**行进间跳步急停接投篮：**
·单脚起跳，双脚同时落地，要保持重心稳定。①要平跳尽量去贴近地 面去跳。②在快速运球过程中，尽量让你的重心向后，用你的脚后跟 先着地，然后快速的过渡到全脚掌，可以缓冲向前的一个速度。③急 停膝盖微屈，然后快速的呈举球投篮的姿势后直接衔接投篮 (微屈膝 盖是降低重心，可以让身体变得更稳，直接衔接投篮让你出手速度更快)
·训练方法：排一队在半场 45 度，从 45 度第一个锥桶出发，到达第二 个锥桶急停接投篮，结束投篮之后，抢篮板传给下一个队友，去第一 个锥桶给下一个队员防守压力之后到后面排队。





**摆脱后接球顺步突破投篮：**
①摆脱接球，主动发力，手脚一体主动发力，创造接球及进攻空间。②阅读防守人位置，上 45 度的时候要看着防守人，接到球顺势突破， 接到球后脚步不能停，如果停住了再走这样时间差就没有了，接到球一个顺步就走，接球的瞬间脚尖冲向篮筐顺步突破后，可以选择上篮或投篮。
·训练方法：从底线排队出发摆脱之后绕到 45 度进行顺步突破投篮。
❗**注：** 组数 3-5 组，时间合理分配，可根据重点内容自我延伸。

## 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
**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，大部分同学已经掌握三威胁原地高低 运球，以及初步了解场地和比赛规则，希望下节课同学们能更好的熟 练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们 站好队合张影结束。
**喊口号：**
3.2.1~one two three best~





Lesson9 Do Your Best ▸▸▸
# 练习行进间运球 跨步急停投篮

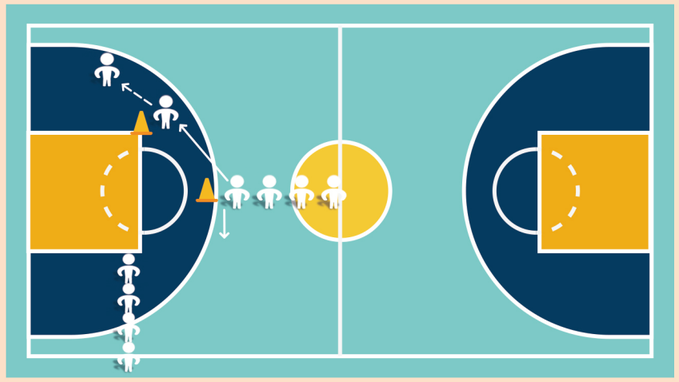
## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练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。
**本节课内容：** 行进间跨步急停投篮、行进间急停传球
**热身环节：** 跑7圈走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

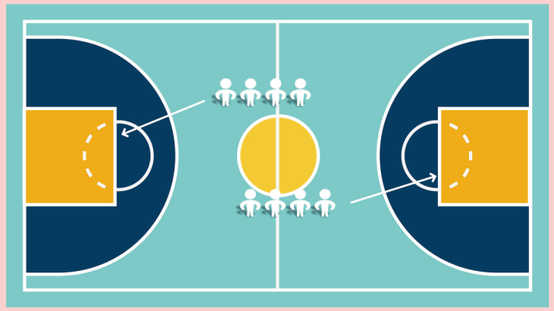
**复习摆脱后接球顺步突破投篮：**
·学员分两组分别站在弧顶位置和左侧45度，弧顶位置学员面向标志桶向左侧做一个虚晃后向右侧加速通过到下一个标志桶位置接45度学员双手胸前传球后，顺步突破两次运球后投篮，投完篮之后两组同学交换位置。
·要求：摆脱后加速要快，顺步突破运球后以投篮姿势站稳投篮。



L9

## 基本部分 ：15分钟

**行进间运球跨步急停投篮：**
·学员分两组，分别从中线运球进攻篮筐，右手运球到罚篮线位置合球后先迈左脚，右脚快速跟随站稳跨步停住投篮。
·要求：跨步站稳后保持投篮姿势，面向篮筐站稳投篮。
·目标：每组共进10颗球。



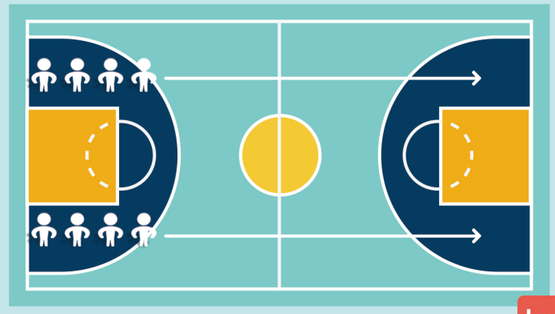
## 游戏 ：5分钟

**踩线追逐 ：**
以10人篮球半场为例,选出一人追,其余9人在篮球半场所有的线上踩着线跑，事先选出的一人在线上追.捕捉住将由被捕着充当捕人.注意:由于三分线与罚球线圆弧靠近，组织者要规定其不许跨线:直角转弯时也要踩按球场线路走.为了避免耍赖,要预先说明不允许反捕。



## 重点部分 ：25分钟

**行进间急停传球训练：**
·学员分两排前后站在底线位置向对面底线出发，右侧同学持球，同侧手运球向前行进运球两次跳步站稳双手胸前击地传球传向对侧同学，前一组同学到中线位置，下一组自动出发。到达底线位置站好排队向反方向持续练习，练习两组双手胸前传球，两组双手胸前击地传球。
·要求：跳步站稳之后以传球姿势向对侧同学胸前传球，注意传球的提前量，让接球人有一个舒服的接球点。



L9

## 比赛部分 ：25分钟

**规则讲解：**
认知场地：边线，底线，罚篮线
了解比赛得分方式：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
**比赛：**半场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，大部分同学已经掌握行进间运球跨步急停投篮和行进间急停传球训练，以及比赛规则的巩固和团队配合得分的方式，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 ▸▸▸

# 练习后转身运球和摆脱后交叉步突破投篮

## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

**本节课内容：**后转身运球、摆脱后交叉步突破

**热身环节：** 跑7圈走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

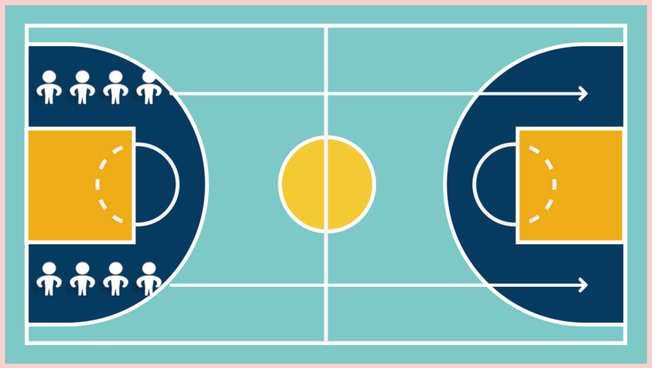
第十三节：折返跑

## 过渡部分 ：10分钟

**复习行进间急停传球：**

·学员分两排前后站在底线位置向对面底线出发，右侧同学持球，同侧手运球向前行进运球两次跳步站稳双手胸前击地传球传向对侧同学，前一组同学到中线位置，下一组自动出发。到达底线位置站好排队向反方向持续练习，练习两组双手胸前传球，两组双手胸前击地传球。

·要求：跳步站稳之后以传球姿势向对侧同学胸前传球，注意传球的提前量，让接球人有一个舒服的接球点。

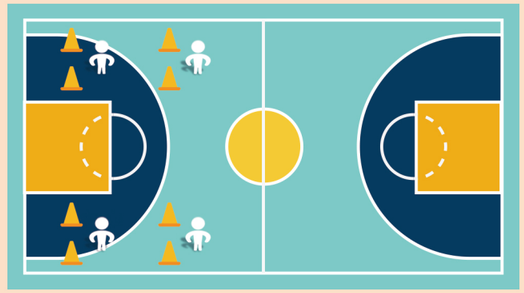




## 基本部分 ：15分钟

**后转身运球：**

教练员给每位学员面前布置2个标志桶，学员站在右侧标志桶，右手运球呈基本运球姿势，左脚上前一步为中轴脚，右手快速的按压球的前侧方，将球回拉。同时右脚蹬地发力，完成后转身运球。完成后转身后，右手运球不要停止。听从教练员指令循序练习。



## 游戏 ：5分钟

**抓尾巴：**

·每人裤子后面塞上衣服或者布条在规定范围内，保护好自己的尾巴同时，去抓掉其他人的尾巴，直到剩下最后一人。

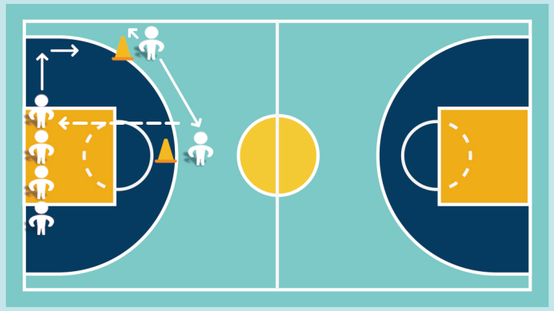
·失败的小朋友集体坐在场地外，游戏后一起做五个俯卧撑或者十个蹲起。



## 重点部分 ：25分钟

**摆脱后交叉步突破投篮 ：**

要求学员沿底线排队站好，从底出发沿三分线跑动，在第一个标志桶位置完成接球前的一个摆脱防守的动作，右脚向右前方跨步完成摆脱防守的动作，摆脱后延三分线跑动要球，接球后先做投篮姿势,然后试探步交叉步完成上篮（投篮）。



## 比赛部分 ：25分钟

**规则讲解：**

认知场地：边线，底线，罚篮线

了解比赛得分方式：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

**比赛：**全场3v3　全场4v4

L11

# Lesson 11 Do Your Best ▸▸▸

# 练习背后运球和行进间急停头顶传球

## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

**本节课内容：**背后运球、行进间急停头顶传球

**热身环节：** 跑7圈走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



## 结束部分 ：5分钟

**拉伸：**

蝴蝶式、坐位体前屈、跨栏步、跨栏步平躺、海豹式

**喊口号：**

通过本节课的练习，大部分同学已经掌握后转身运球和摆脱后交叉步投篮的技能，以及比赛规则的巩固和团队配合得分的方式，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，运球不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

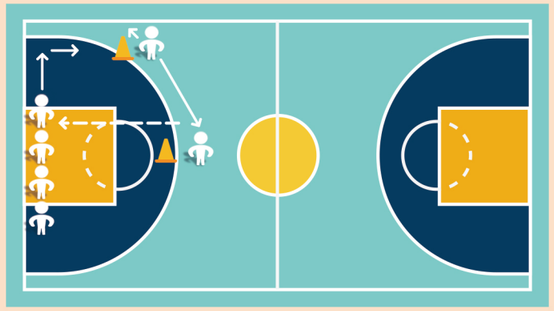
**喊口号：**

3.2.1~one two three best~

## 过渡部分 ：10分钟

**复习摆脱后交叉步突破投篮：**

要求学员沿底线排队站好，从底出发沿三分线跑动，在第一个标志桶位置完成接球前的一个摆脱防守的动作，右脚向右前方跨步完成摆脱防守的动作，摆脱后沿三分线跑动要球，接球后先做投篮姿势,然后试探步交叉步完成上篮（投篮）。

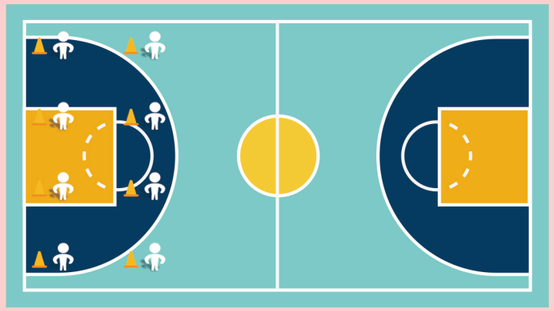




## 基本部分 ：15分钟

**背后运球:**

教练员给每位学员面前摆放2个标志桶，学员站在标志桶后侧，右手运球呈基本运球姿势，动作方法背后运球时重心要低且要平稳，运球高度控制在腰以下，用眼的余光看着球，防止球砸到脚上。要熟练掌握两手交叉运球，掌心向下拍球，不要反手腕听从教练员指令循序练习。



## 游戏 ：5分钟

**投篮对抗赛:**

全体成员分两组，每组两分钟时间排成一队站在正对篮筐两步距离进行投篮，进球数量少的一组每人20个蹲起做为一个小小的惩罚。

## 重点部分 ：25分钟

**进间急停头顶传球：**

教师边示范边语言提示，声音宏亮，示范正确幅度大。

首先双手从球的两侧面持球手指尖朝上，置于头顶，肘部微屈。

向传球方向跨一步的同时手腕向后转，球移至脑后将球向前抛出。

## 比赛部分 ：25分钟

**规则讲解：**
认知场地：边线，底线，罚篮线
了解比赛得分方式：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
**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，大部分同学已经掌握后转身运球和摆脱后交叉步投篮的技能，以及比赛规则的巩固和团队配合得分的方式，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~

L12

Do Your Best ▶▶▶

# Lesson12 _行进间运球跳步急停投篮_

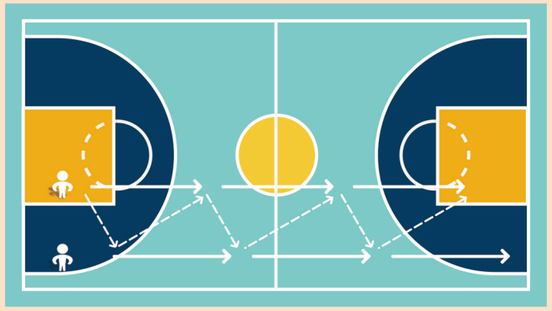
## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
**本节课内容：**胯下运球、行进间运球跳步急停投篮
**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



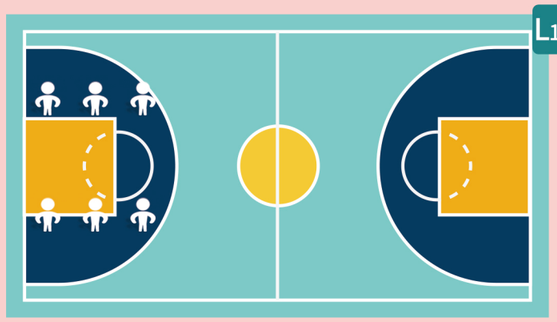
## 过渡部分 ：10分钟

**复习行进间急停头顶传球:**
·教练边示范边语言提示，声音宏亮，示范正确幅度大。
·首先双手从球的两侧面持球手指尖朝上，置于头顶，肘部微屈
·向传球方向跨一步的同时手腕向后转，球移至脑后将球向前抛出



## 基本部分 ：15分钟

**胯下运球的要求:**
·原地高低运球
·原地球绕膝练习
·胯下换手运球以右手为例，左脚在前成跨立站立，右手拍按球的右侧上方将球从两腿之间运至身体左侧
·动作要领:上半身要挺直，拍球的右侧上方，球的落点在两腿之间
·上腿，上肩要及时，上步和换手运球要协调。



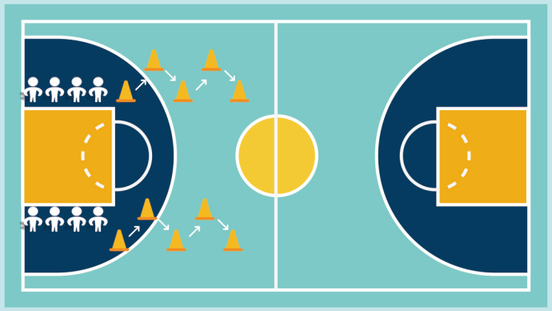
L12

## 游戏 ：5分钟

**运球接力赛：**
·场地：利用整个篮球场(半个篮球场)。
·方法：把人数分成相等二组，同时在底线准备，第一个同学持球站立，其他学生依次站好，眼看前方同学的动作，
·游戏开始：第一个同学快速向前运球不要丢球到中线摸线回来，，第二个同学接到球后，再用同样的方法做，看看谁先结束者为胜。
·规则：在哪里失败了，重新在哪开始。

## 重点部分 ：25分钟

**行进间运球跳步急停投篮：**
行进间急停跳投是由持球运球，胯步起跳，腾空举球出手和落球几个部分组成，左腿跨出一大步右脚跟上同时双手持球，右脚屈膝，左脚蹬地跳起，同时双手向前上方举球，腾空后，右臂向前上方伸展，腕指动作同时原地单手投篮，投篮出手后，两脚同时落地，两腿弯曲，以缓冲落地的力量。



## 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
**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，大部分同学已经掌握胯下运球和行进间运球跳步急停投篮，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~



# Lesson13 Do Your Best ▸▸▸
# —两线快攻胸前传球—

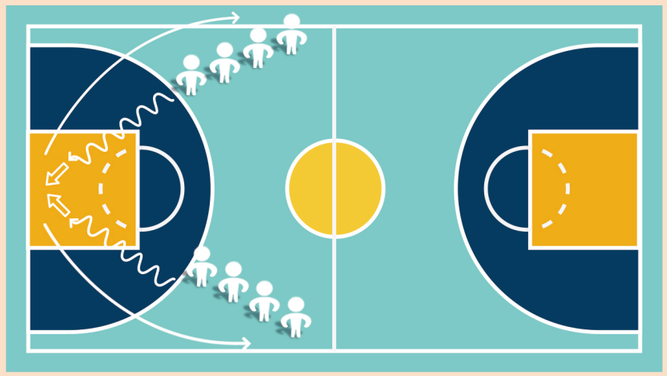
## 准备部分 ：15分钟

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

**本节课内容：**行进间Z字加速变向运球、两线快攻胸前传球
**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

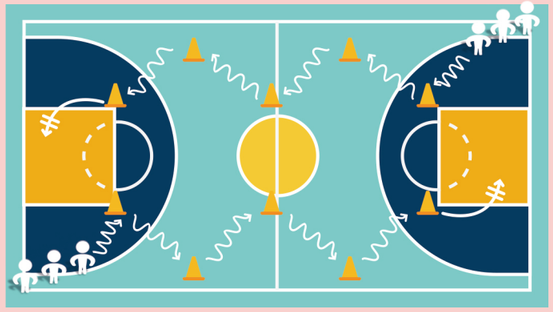
## 过渡部分 ：10分钟

**复习运球一步急停投篮：**
·学员均分成两组，45°角各站一组，每人1个球。
·①组队员运球至篮下左侧45°跳步急停投篮，自投自抢从外侧运球至②组队尾。
·①组队员投篮完成后，②组队员运球至篮下右侧45°跳步急停投篮，自投自抢从外侧运球至①组队尾，每次出发一人，依次交替循环。
·累计进球12个为一组，练习3组。



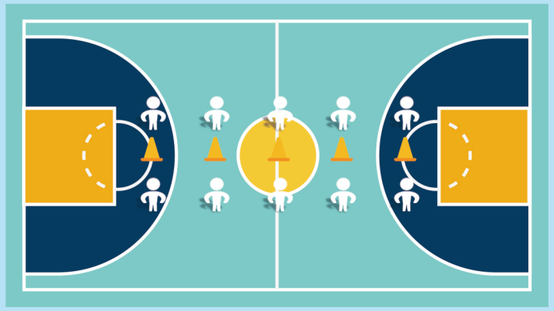
## 基本部分 ：15分钟

**行进间Z字加速变向运球：**
·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，要求双脚打开，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，后脚蹬地同时向前运球加速至下一个标志物。
·5次变向运球后上篮终结，自投自抢至另一次底角。
·一圈为一组，练习3-5组。



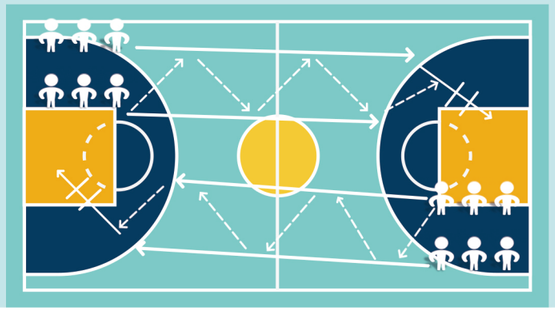
## 游戏 ：5分钟

**鼻子眼睛障碍物：**
·场地：利用整个篮球场。
·方法：按学员反应能力和身体素质两两一组分组，两人中间放置一个标志桶。学员根据教练口令迅速作出正确反应，教练说鼻子时，学员迅速双手摸眼睛，教练说眼睛时，学员迅速双手摸鼻子。当教练说到锥桶时，学员迅速抢夺锥桶，谁先抢到谁获胜。
·3局2胜，输得学员惩罚10个蹲起。



## 重点部分 ：25分钟

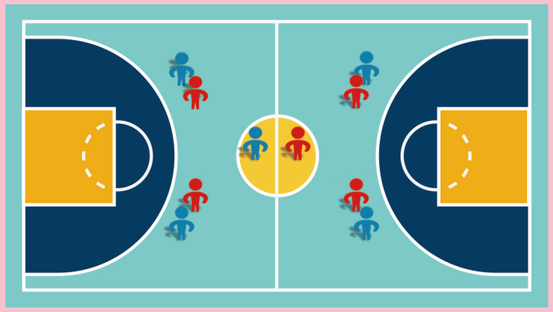
**两线快攻胸前传球：**
·学员按水平两两分成一组，两人相对间距4米。
·内侧球员持球，要求队员在行进中保持3~4米的传球距离，传球要求短平快，第五次传球后上篮终结并抢篮板。
·两组同时进行，完成后到对面队尾排队，并交换内外位置。
·10分钟连续传球训练为一组，练习2组。





## 比赛部分 ：25分钟

**规则讲解：**
·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）
·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行进间变向运球的内容，而且两线五次传球也可以做到很熟练。下课后可以利用水瓶摆Z字多多练习变向后的加速运球，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~

# Lesson14 Do Your Best ▶▶▶ -传切配合-

## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）

（3）教练提出上课要求和纪律。

要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。

纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。

**本节课内容：**行进间Z字胯下加速运球、传切配合

**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

**复习两线快攻胸前传球：**

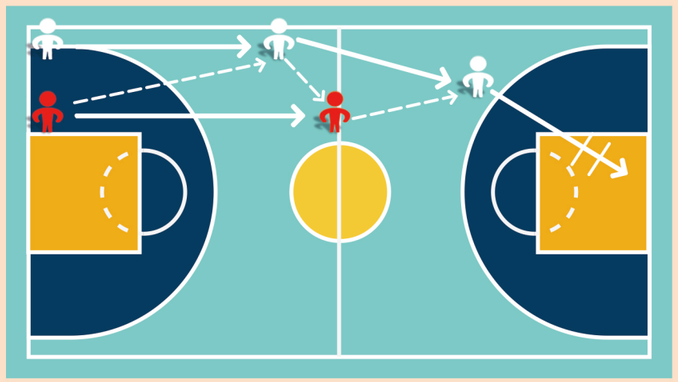
**组织教法：**发起传球，向前跑动接球然后再传给，到45°角接球完成上篮（如果距离过远可以运球上篮）

**动作要领:**两线传球是传球要有提前量，要做到侧身传球，最后接球上篮时接球直接三步上篮，尽量不要拍球后上篮。

**练习要求：**

·传、接球动作要标准，传球要有提前量。

·注意需要侧身跑传球，最后一次传球要等队友到位置再传球



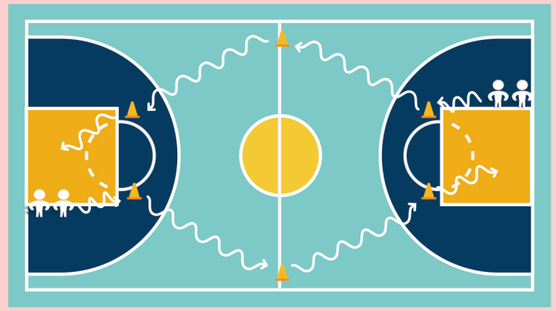


## 基本部分 ：15分钟

**行进间Z字加速胯下运球:**

**动作要领:**胯下运球完成后要做到转髋压肩加速运球，护球手要打开保护住球。

**组织教法:**学员底线左手运球到锥桶，一步急停衔接胯下加速运球，一共三次胯下运球，在最后一个锥桶胯下结束后加速运球上篮。



## 重点部分 ：25分钟

**传切配合：**

**组织教法：**

·持球人从中圈运球到锥桶，传球给45度的队友，然后做摆脱动作，向三秒区切入，45度角的队友传球给内线的队友，内线队友接球上篮。

**动作要领：**

·传球时不要在原地接球要主动去迎球。

·摆脱时要做出假动作，而不是直接切入

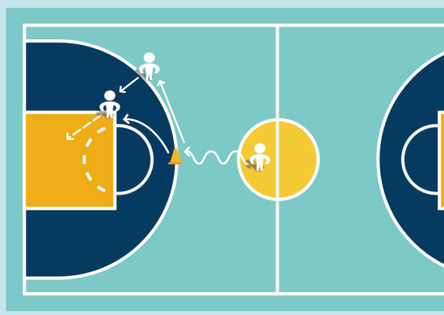
·往内线传球时传球要有提前量。

**动作要领：**

·两人一组，每做完一组两个人互换位置。

·保持传球姿势标准，不要随意的传球。

·上篮动作要标准，尽量把每一个篮上进。



## 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3v3　　全场4v4

# Lesson 15 Do Your Best ▸▸▸

# —两线快攻击地传球—

## 准备部分 >>>>>> : 15分钟

**课堂常规：**

（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。

（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）

（3）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。

**本节课内容：**行进间Z字加速转身运球、两线快攻击地传球

**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

## 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加速胯下运球的内容，而且两线三次传球也可以做到很熟练。下课后可以利用水瓶摆Z字多多练习胯下后的加速运球，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。

**喊口号：**

3.2.1~one two three best~



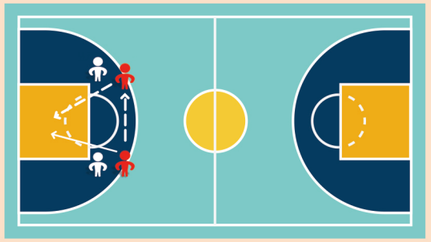
## 过渡部分 >>>>>> : 10分钟

**摆脱后切入投篮：**

**传切配合：**传球给队友，切入找空位投篮。

**组织教法：**队员持球三分线外弧顶两侧，传球给准备好接球的队友，做摆脱从防守方和队友中间顺势穿过，加速跑向篮筐切入投篮。

**注：**进攻球员：　防守球员：



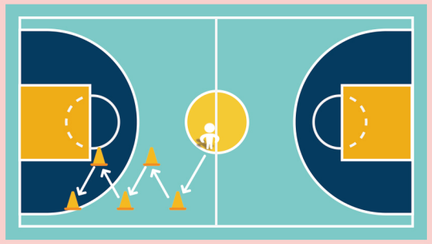
## 基本部分 >>>>>> : 15分钟

**行进间Z字加速转身运球：**

双腿打开，脚背侧面，脚内侧交替运球手部动作要尽量准确，在到达障碍物时不要绕过障碍物利用转身运球技术完成，向下一个障碍物运球。

**转身运球技术动作：**

双脚打开，45度方向运球，球跟脚的要求同时落地去做360度后转身，两步回正，两脚平行再次面向正前方。



## 游戏 >>>>>> : 5分钟

**传球抓人：**

找出两人相互传球，拿球不能走步，不能用扔球触碰，用球碰到的人一起加入传球抓人，其他队员以小全场为界限跑动，知道所有队员被抓。

## 重点部分 >>>>>> : 25分钟

**两线快攻击地传球**

**攻防转换：**

什么情况下形成快攻（抢断，防守篮板球，发球技战术）

**击地传球：**

如果胸前平传球要求人到球到，那么击地传球可以理解成球等人，球在行进间传球落地的时候的时间差去接球。

**要求：**

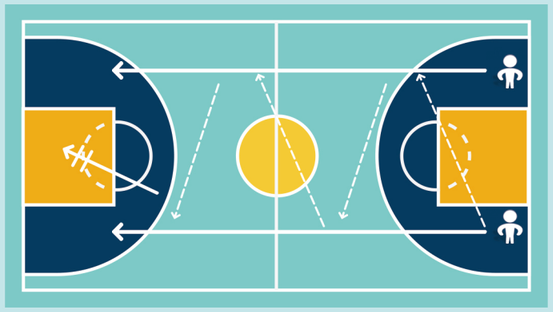
长传要求提前量

传球人抬头观察

传球人不要迈三步后传球

两人配合保持沟通

要求传球次数



## 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：** 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，大部分同学已经掌握转身运球，还有比赛中的快攻转换。以及初部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~



# Lesson16 Do Your Best ▶▶▶ -三线快攻-

## 准备部分 >>>>>> : 15分钟

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

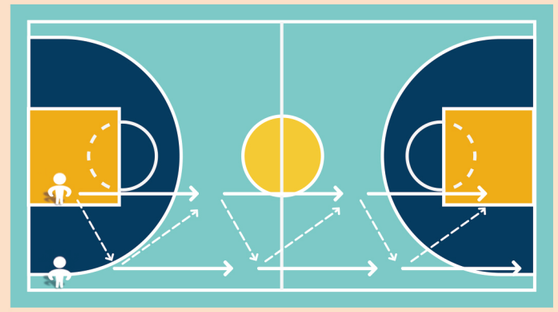
**本节课内容：** 行进间右手高手上篮、挡拆配合
**热身环节：** 跑7圈走1圈
**动态：**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | | | |



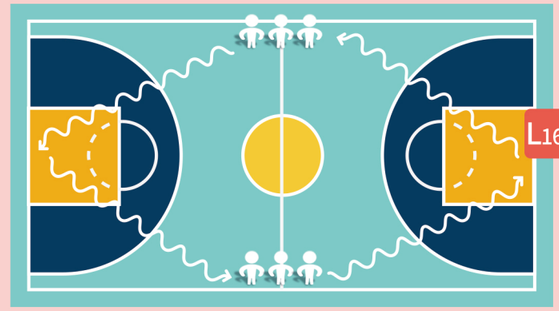
## 过渡部分 >>>>>> : 10分钟

**复习两线击地传球：**
所有学员分成两组(A组B组)A组第一个学员站在罚球线和底线的交点，B组第一个学员站在底线和边线的交点，A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，一直做到对面底线。



## 基本部分 >>>>>> : 15分钟

**行进间右手高手上篮：**
·以右手投篮为例，右脚蹬出一大步的同时接球，接着左脚跨一小步并用力蹬地起跳，右腿屈膝上抬，同时举球至头上方，当身体接近最高点时，右臂向前上方伸展，手腕前屈，食指中指用力拨球，通过指端将球投出。
·组织教法：所有学员分两组，中场线左右各一组，运球加速上篮同时出发。自己抢篮板去另一侧排队。
·动作要点：节奏清楚，起跳充分，举球，伸臂，屈腕，拨球动作连贯用力适度。



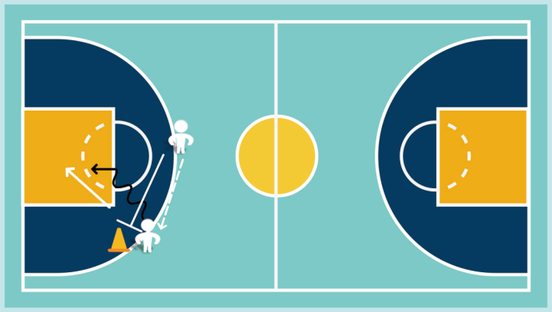


## 游戏 >>>>>> : 5分钟

**投篮对抗赛：**
全体成员分两组，每组两分钟时间排成一队站在正对篮筐两步远位置进行投篮，进球数量少的一组组内每人20个蹲起做为一个小小的惩罚。

## 重点部分 ：25分钟

**挡拆配合：**
动作要领：
·掩护者应选择正确的掩护位置和动作，掩护一刹那掩护队员的身体是静止的，并与对方队员保持适当的距离，两脚平行站立，两膝微屈，上体微前倾，两臂屈肘交叉放于胸前，掩护时，被掩护队员身体要贴着掩护队员，以防对方挤过。
·在三分线分成两组，1组在三分线弧顶位置，2组在三分线45°，1传球给2，同时移动到防守人左侧做挡拆，当1站好后，2从挡拆的一侧突破，2突破后，1第一时间做后转身，将防守人卡位在身后，同时要球，2可以自己上篮终结，也可以传给1完成进攻，形成局部2打1。



## 比赛部分 ：25分钟

**规则讲解：**
需要用挡拆配合完成进球才可以加分
不用挡拆配合的进球视为无效进球。
要充分和队友交流，不能打哑巴球。
**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，大部分同学已经掌握行进间高手上篮，以及初步学会了挡拆配合，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，高手上篮不好的同学课下要多多练习，好，本节课上到这里咱们站好队合张影结束。
**喊口号：**
3.2.1~one two three best~



# Lesson17 Do Your Best ▸▸▸ -三线快攻练习-

## 准备部分 ：15分钟

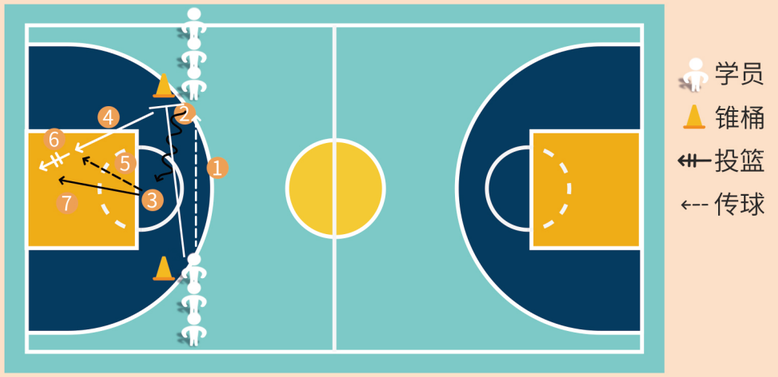
**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数（手表、戒指等）
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
**本节课内容：**高手接球上篮、三线快攻
**热身环节：**跑7圈走1圈
**动态：**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | | | |



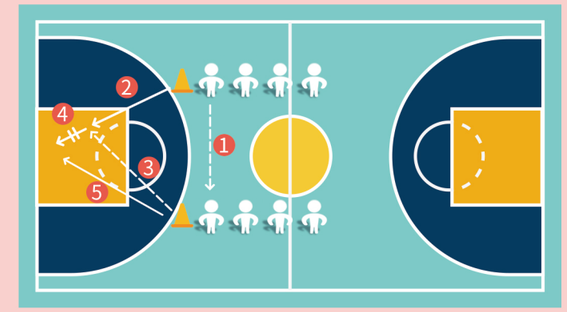
## 过渡部分 ：10分钟

**体前变向运球球性练习：**
·如图所示摆好锥桶，让学员按锥桶位置站好，左侧同学先持球，将球传给右侧同学（①），迅速跑到对面▲位置做挡拆动作（②）。这时右侧同学借助挡拆运球向罚篮线位置跑去（③），同时挡拆同学迅速转身向篮下伸手要球（④），运球同学迅速将球传出（⑤），要球同学接到球上篮（⑥），传球同学传完球迅速抢篮板（⑦）。
❗**注：**挡拆同学挡的时候要两腿分开站稳，运球的同学要与挡的同学擦肩过去，不要给防守人留追防的位置。



## 基本部分 ：15分钟

**高手接球上篮练习：**
如图所示摆好锥桶，让学院按锥桶位置站好，右侧同学拿球。讲解上篮顺序：右侧同学先将球传给左侧同学（①），左侧同学接到球后，沿篮筐45度的位置向里跑动（②），这时左侧同学将球传回给跑动的同学（③），跑动同学接到球后直接上篮（④），左侧同学传完球立刻去抢篮板（⑤），随后两位同学互换位置，中途不可以拍球，两队交替练习。




## 游戏 ：5分钟

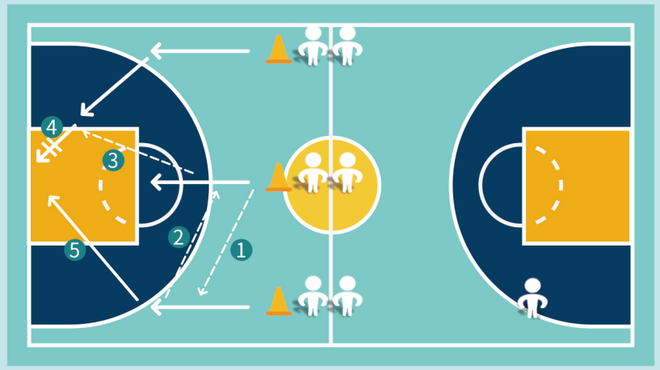
**传球抓人：**
找出两人相互传球，拿球不能走步，不能用扔球触碰，用球碰到的人一起加入穿球抓人，其他队员以半场为界限跑动，直至所有队员被抓。

L17

## 重点部分 ：25分钟

**三线快攻练习：**
如图学员三人一组，分为三队，按顺序出发。讲解要点：三人同时出发，先将球传给左侧同学（①），左侧同学接到球后立刻将球传回中间（②），中间接到球后立刻将球传给右侧同学（③），右侧同学接到球后直接上篮（④），需要左侧同学立刻抢篮板球（⑤）。完成后顺时针换位排队，等待下一组训练。

**注：**训练过程中球不可以落地，全程不可以拍球，跑动过程中要看向持球队友，双手一直伸出做接球姿势，做好随时接球的准备。






## 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
**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，大部分同学已经掌握接球高手上篮和三线快攻，课后要勤加练习。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~

L17

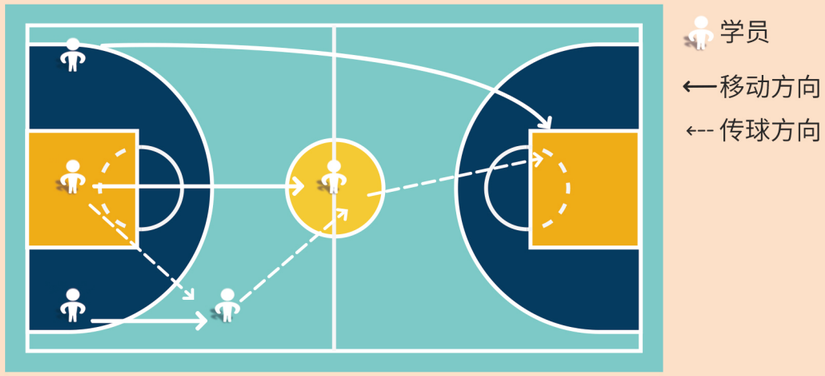
# Lesson18 Do Your Best ▸▸▸ —二打一—

## 准备部分 ：15分钟

**课堂常规：**
（1）教练员上课前5分钟站在场地中央沟通，课前1分钟喊团队加油口号。
（2）教练集合整队，检查学员服装及人数。（手表、戒指等）
（3）教练提出上课要求和纪律。
要求：集合时，动作迅速，到达指定地点。
纪律：教练讲话时，所有学员必须安静听讲，不说话及拍球。
**本节课内容：**反跑接球高手上篮、二打一
**热身环节：**跑7圈走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

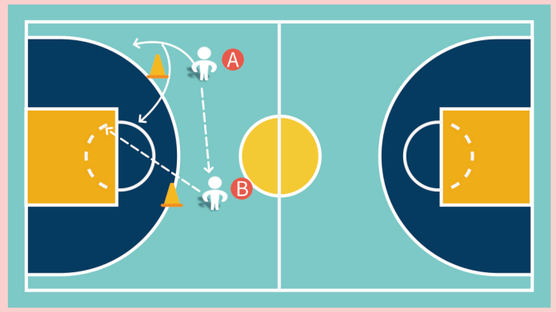
**复习三线快攻：**
三人一组，一人站底线中间，底线两侧各一人，外侧人持球，从篮球场底线出发传接球上篮，外侧的同学完成最终上篮，一次上篮结束后交换角色，排到队尾，循环练习。5到6 次。






## 基本部分 ：15分钟

**反跑接球高手上篮：**
当手持篮球的队员A将篮球传给B，急忙摆脱防守方，获得空间后。队友B再立刻传球给A。当B将传给A的瞬间，A队员忽然改变方向，也就是往篮下跑，利用传球时的加速,快速到达篮下，接球高手上篮。

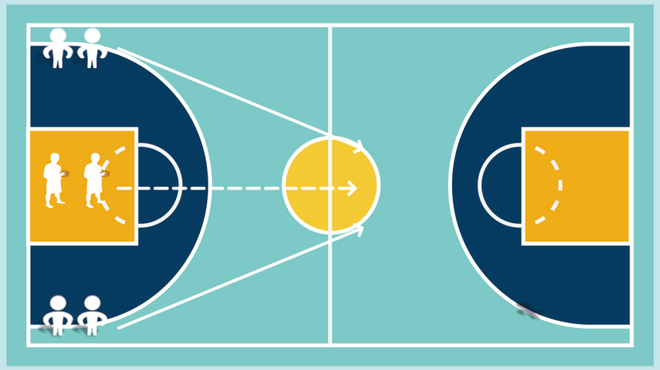



## 游戏 ：5分钟

**三人溜猴：**
三人一组一个球，站在一条直线上，两人面对面传球，一个人中间防守，断球后分与传球失误的同学交换角色。传球的两个人始终保持在一条直线，2—3 米的距离，传球时可以原地运球，但不能移动。

## 重点部分 ：25分钟

**二打一：**
·要求：同时快下，一定要拉开距离，一左一右，如果防守人上来，就分球，如果防守人不上来就直接上篮，尽量不要停球。
·组织教法：学生分成三组，站在底线中间的同学以地滚球的方式将球发进场内，当球滚到超过中线时站在三秒区两侧底线的同学快速起动抢球，抢到球的同学和发底线球进场的同学为进攻队员，没抢到球的同学变为防守队员，完成“二攻一”配合，三人回到底线交换角色排到队尾，循环练习。



## 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
**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，大部分同学已经掌握反跑技巧以及二打一技巧，希望下节课同学们能更好的熟练掌握，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~

L18