**合肥第二中学——2018—2019学年篮球队训练计划**

时 间：2018.9—2018.12

2019.3—2019.8

地 点：合肥第二中学篮球场

教练员：彭发文、鲍六芬

一、指导思想

为推动我校篮球的普及和提高，丰富学生的课余生活，培养篮球人才。在学校中开展篮球运动对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，调节紧张的学习气氛具有重要意义。

总任务：树立我队快、灵，准的风格，培养顽强，团结战斗作风。以战术训练为重点，从技术入手狠抓五个环节（即体力素质，投篮命中率，篮板球，积极防守，传接球）。坚持身体训练，坚持大运动量训练，争取获得好的成绩。

二、教学目标

1、发挥篮球运动实用价值，通过各种简化的比赛形式，培养学生对篮球的兴趣。

2、在运动实践中学会篮球基本技术。

3、充分利用篮球活动运动负荷大，对抗性，竞争性强的特点锻炼身体，促进身心健康，学会与同伴合作，并能运用篮球运动丰富课余生活。

三、训练内容、时间及地点安排

(一)、训练内容：

第一阶段：（提高个人基本技术）

1、投篮、跳投

2、左右手三步上篮

3、左右手运球（变向、转身、胯下）

4、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）

5、抢篮板球、卡位

6、移动、滑步

7、如何提高弹跳力

第二阶段：（基本技术的组合）

1、运球与投篮组合

2、传球与投篮组合

3、运球与上篮组合

4、传球与上篮组合

5、运球与传球组合

第三阶段：（提高技战术训练）

1、防守滑步

2、学习抢断技术

3、按场上位置学习适合本身角色的动作

4、学习简单的配合（传切、突分、策应、掩护）

第四阶段：（针对比赛技战术训练）

1、联防技战术训练（二一二等）

2、盯人技战术训练（半场、全场）

3、调整训练（针对比赛）

本学期的练习内容主要以基础技术为主（传球，运球，投篮，移动，篮板球）进攻战术防守战术，传切策应掩护配合和几种防守阵形，还要进行身体素质练习，上下肢力量腰腹肌力量。

（二）、时间安排

训练时间为每天5:20—6:50（夏季）或5：00—6:30（春秋冬季） (其它训练时间：采取分散至集中相结合训练方式，在体育课上单独训练，在课外活动时间安排各个年级小集中训练。)

（三）、训练地点：合肥第二中学篮球操场

四、篮球训练实施过程

训练方法：在保证训练的同时不能影响他们的学习，在训练中大强度的素质练习相对有所减少，在学期内主要是以有球训练为主。

（一）训练准备

1、理论知识备课：学习研究关于篮球教材资料，结合学生实际情况制定计划。

2、技能备课：要根据教师自身所学分析教材，教师练习技术动作，研究教学方法，做好课前准备工作。

3、学生要求：学生必须穿运动服装，按时出勤，不迟到，认真练习，遵守课堂纪律，爱护器材。

（二）训练原则：

1、训练工作中突出练思想，练作风。并强调篮球基本功练习。

2、战术训练要从难、从严，从是实战出发，特别强调整体配合。

3、战术训练过程中，要进一步组织阵容，配合全队力量，要十多个队员都能上场打球，充分发挥全队的特长，克服弱点，全队逐渐形成完整的战术体系。

4、每天的自练时间为半小时投篮练习。

5、“练”，“战”结合，每周训练五次，以练为主（练防守），打教学比赛两次。

6、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，要区别对待，作到扬长避短。

（三）组织训练

1、准备部分：慢跑热身，篮球专项柔韧练习。

2、基本部分：学习各种技战术主要运用教师讲解，示范，指导，学生整体练习，分组练习，采用层次教学。

1、身体训练：

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速传接球，球场各种跑与防守训练。

2、投篮：

（1）6——7米间的中远投。

（2）锋，卫个别队员要掌握8米以外远投。

（3）中锋要掌握转身投篮和勾手投篮。

（4）个别队员要有单挑的能力。达到一定命中率后，增加投篮强度与对抗性投篮训练。

3、篮板球：

（1）强化篮板球意识，增加抢篮板球的人数。

（2）提高弹跳力，学会卡位提高抢篮板球的成功率。

（3）鼓励有弹跳力的队员冲抢前场蓝板球。

（4）注意拿稳球后快速传出第一传。

4、积极防守：

（1）提高个人防守能力，不断提高抢、断、封、补等攻击性的防守技术。

（2）降低防守重心，掌握各种防守步伐，提高移动速度和扩大防守控制面。

（3）半场紧逼盯人防守与全场紧逼盯人防守的方法和破解方法。（4）做好战术变化，巩固和提高区域联防（2-1-2，1-4）。

5、快攻和防快攻：

（1）争取一切时机反动快攻并要得分。（对方得分发底线球和发边线球破对方紧逼）

（2）长传快攻与短传快攻相结合。

（3）学会以多打少（3-2，2-1）和以少防多的方法。

（4）快攻的落位与阵地进攻落位，各个位置的合理移动和移动的时机。

6、阵地进攻。

（1）进攻原则：①动中打，运动中形成各个击破，组织掩护配合。②阵地进攻内外结合，以外为主，中投为主，重点培养3分投手。③在策应的基础上，发展移动中掩护与突破分球，发展突破后分球立即投篮。④增强个人国过硬技术，个人突破能力，发展底线配合，组织中投配合，调动防守。

五、训练重点安排：

1、第一阶段：

（1）讨论和制定计划。

（2）抓一般身体素质训练。

（3）个人防守与投篮训练。

（4）掌握2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

2、第二阶段：

（1）加大运动量，特别是高强度的训练。

（2）配合投篮与抢篮板球训练。

（3）防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

（4）阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

（5）确定阵容，分组进行教学比赛与公开比赛。

3、第三阶段：

（1）加大运动量，特别是高强度的训练。

（2）抓专项身体素质训练。

（3）加强个人防守与投篮训练。

（4）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（5）加大力量练习。

4、第四阶段：

（1）抓专项身体素质训练。

（2）配合投篮与抢篮板球训练。

（3）防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

（4）阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

（5）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

5、第一学期：1-10周

（1）抓专项身体素质训练。

（2）配合投篮与抢篮板球训练。

（3）防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

（4）阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

（5）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

6、第一学期：11-18周

（1）抓专项身体素质训练。

（2）配合投篮与抢篮板球训练。

（3）防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

（4）阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

（5）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

7、第二学期：1-10周

（1）抓专项身体素质训练。

（2）配合投篮与抢篮板球训练。

（3）防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

（4）阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

（5）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

8、第二学期：11-18周

（1）全面进行战术准备，以迎接比赛。

（2）身体训练保持高水平，以保证精神饱满，体力充沛的投入比赛。

（3）训练小结。

训练中注意的问题：

1、注意安全，训练前检查场地、服装、鞋子，做好准备活动，教学比赛时动作适度。

2、加强管理，要求运动员训练做到不缺席，不迟到，不早退，自觉训练，保证训练时间和质量。培养顽强的风格和务实的精神。

3、联系家长和老师，密切注意队员的文化学习情况。

**2018-2019学年篮球月训练计划**

**2018年9月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、100米×（2—3）次×3组，强度为85%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息8—10分钟。

2、60米×（3—4）次×3组，强度为85—90%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息6—8分钟。

3、递增与递减距离跑（60米+100米+100米+60米+30米）×2次×2组，强度为90—95%，间歇跑之间休息5—8分钟，每组练习之间12—15分钟。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手三步上篮×（10—15）次×3组。

3、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

4、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

5、抢篮板球、卡位×（10—15）次×3组。

6、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

**2018年10月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

1. 速度与力量练习

1、100米×（2—3）次×3组，强度为85%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息8—10分钟。

2、60米×（3—4）次×3组，强度为85—90%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息6—8分钟。

3、原地单脚上下跳台阶×（10—15）次×5组，强度为85%，间歇之间休息时间为2分钟。

4、原地双脚上下跳台阶×（15—20）次×5组，强度为80%，间歇之间休息时间为2分钟。

5、多级台阶双脚跳×（6—8）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间2分钟。

6、弓箭步台阶跳×（10—15）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间为2分钟。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手三步上篮×（10—15）次×3组。

3、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

4、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

5、抢篮板球、卡位×（10—15）次×3组。

6、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

**2018年11月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、100米×（2—3）次×3组，强度为85%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息8—10分钟。

2、60米×（3—4）次×3组，强度为85—90%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息6—8分钟。

3、递增与递减距离跑（60米+100米+100米+60米+30米）×2次×2组，强度为90—95%，间歇跑之间休息5—8分钟，每组练习之间12—15分钟。

4、原地单脚上下跳台阶×（10—15）次×5组，强度为85%，间歇之间休息时间为2分钟。

5、原地双脚上下跳台阶×（15—20）次×5组，强度为80%，间歇之间休息时间为2分钟。

6、多级台阶双脚跳×（6—8）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间2分钟。

7、弓箭步台阶跳×（10—15）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间为2分钟。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

3、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

4、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

5、联防技战术训练（二一二等）×（5—10）次×3组。

6、盯人技战术训练（半场、全场）×（5—10）次×3组。

**2018年12月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、100米×（2—3）次×3组，强度为85%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息8—10分钟。

2、60米×（3—4）次×3组，强度为85—90%，间歇跑之间休息1分钟，每组练习之间休息6—8分钟。

3、递增与递减距离跑（60米+100米+100米+60米+30米）×2次×2组，强度为90—95%，间歇跑之间休息5—8分钟，每组练习之间12—15分钟。

4、原地单脚上下跳台阶×（10—15）次×5组，强度为85%，间歇之间休息时间为2分钟。

5、原地双脚上下跳台阶×（15—20）次×5组，强度为80%，间歇之间休息时间为2分钟。

6、多级台阶双脚跳×（6—8）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间2分钟。

7、弓箭步台阶跳×（10—15）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间为2分钟。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

3、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

4、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

5、联防技战术训练（二一二等）×（5—10）次×3组。

6、盯人技战术训练（半场、全场）×（5—10）次×3组。

**2019年2月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、原地向上起跳练习20次×4组。

2、加速跑30米×3次，车轮跑30米×3次，后折腿跑30米×3次，高抬腿跑30米×3次。

3、变向跑（30—50）米×（3—4）次，（60—80）米×（2—3）次，

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

3、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

4、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

三、针对比赛技战术训练

1、防守联防技战术训练（二一二）。

2、盯人技战术训练（半场）。

3、进攻联防技战术训练（一三一）。

**2019年3月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、原地成弓步做前后摆臂练习30次×6组。

2、小步跑30米×3次，车轮跑30米×3次，后折腿跑30米×3次，高抬腿跑30米×3次。

3、（30—50）米×（3—4）次，（60—80）米×（2—3）次，以均匀加速的技术跑完全程。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

3、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

4、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

三、针对比赛技战术训练

1、防守联防技战术训练（二一二、二三和三二）。

2、盯人技战术训练（半场、全场）。

3、进攻联防技战术训练（一三一和一二二）。

**2019年4月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、原地成弓步做前后摆臂练习30次×6组。

2、小步跑30米×3次，车轮跑30米×3次，后折腿跑30米×3次，高抬腿跑30米×3次。

3、（30—50）米×（3—4）次，（60—80）米×（2—3）次，以均匀加速的技术跑完全程。

4、原地单脚上下跳台阶×（10—15）次×5组，强度为85%，间歇之间休息时间为2分钟。

5、原地双脚上下跳台阶×（15—20）次×5组，强度为80%，间歇之间休息时间为2分钟。

6、多级台阶双脚跳×（6—8）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间2分钟。

7、弓箭步台阶跳×（10—15）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间为2分钟。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

3、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

4、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

三、针对比赛技战术训练

1、防守联防技战术训练（二一二、二三和三二）。

2、盯人技战术训练（半场、全场）。

3、进攻联防技战术训练（一三一和一二二）。

**2019年5月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、原地成弓步做前后摆臂练习30次×6组。

2、小步跑30米×3次，车轮跑30米×3次，后折腿跑30米×3次，高抬腿跑30米×3次。

3、（30—50）米×（3—4）次，（60—80）米×（2—3）次，以均匀加速的技术跑完全程。

4、原地单脚上下跳台阶×（10—15）次×5组，强度为85%，间歇之间休息时间为2分钟。

5、原地双脚上下跳台阶×（15—20）次×5组，强度为80%，间歇之间休息时间为2分钟。

6、多级台阶双脚跳×（6—8）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间2分钟。

7、弓箭步台阶跳×（10—15）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间为2分钟。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

3、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

4、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

三、针对比赛技战术训练

1、防守联防技战术训练（二一二、二三和三二）。

2、盯人技战术训练（半场、全场）。

3、进攻联防技战术训练（一三一和一二二）。

**2019年6月训练计划**

**教练员：彭发文、鲍六芬**

一、专项身体素质训练

1、原地成弓步做前后摆臂练习30次×6组。

2、小步跑30米×3次，车轮跑30米×3次，后折腿跑30米×3次，高抬腿跑30米×3次。

3、（30—50）米×（3—4）次，（60—80）米×（2—3）次，以均匀加速的技术跑完全程。

4、原地单脚上下跳台阶×（10—15）次×5组，强度为85%，间歇之间休息时间为2分钟。

5、原地双脚上下跳台阶×（15—20）次×5组，强度为80%，间歇之间休息时间为2分钟。

6、多级台阶双脚跳×（6—8）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间2分钟。

7、弓箭步台阶跳×（10—15）次×5组，强度85%，间歇之间休息时间为2分钟。

二、专业训练技术战术训练

1、投篮、跳投×（15—20）次×3组。

2、左右手运球（变向、转身、胯下）×（10—15）次×3组。

3、传球（双手胸前、肩上、头顶，单手击地、肩上等）×（10—15）次×3组。

4、运球与投篮组合、传球与投篮组合、运球与上篮组合和传球与上篮组合×（10—15）次×3组。

三、针对比赛技战术训练

1、防守联防技战术训练（二一二、二三和三二）。

2、盯人技战术训练（半场、全场）。

3、进攻联防技战术训练（一三一和一二二）。

**篮球队暑期训练计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 教练员 | 彭发文 鲍六芬 | 备注 |
| 训练主要内容 | |
| 7  月10日  至  14日 | **传接球及持球训练**  1.面对面200对传：4人一组作胸前、弹地、、传球。  2.跨下8字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。  3.大风吹传球：4人一组以半场或是全场作移动式接应。  4.四角传球：分成四组作四角移动传接球。  5.四方位传球：以四角方式做四方位传球。  6.面对面传接球：以各式传球为主。  7.行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。  8.对墙传球：以高度120公分对墙传接球。  9.打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。  10.五点切传：训练球员切传战术。 | |  |
| 7  月15日至18日 | **上 篮 训 练**  1.全场8字型传球上篮。  2.车轮式上篮。  3.全场7\*5\*3上篮。  4.三线上篮。  5.全场长传罚球线接应上篮。  6.二人一组上篮。  7.三人一组上篮。  8.直线运球上篮。  9.半场三角上篮。  10、素质练习 | |  |
| 7  月19日至21日 | **运 球 训 练**  1.全场障碍物运球。  2.全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。  3.全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。  4.全场8字型运球。  5.左右手晃球。  6.跨下原地运球。  7.全场直线3-4拍运球上篮。  8.素质训练 | |  |
| 7  月22日至24日 | **投篮训练**  1.定点投篮。  2.两组对角线接应投篮。  3.移动投篮。  4.骑马射箭。  5.底线切入勾射。  6.后旋转投篮。  7.三角底线擦板投篮。  8.全场来回急停跳投。  9.高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）  10.三角擦板投篮。  11.五点投篮。  12.全场2-3人传球急停跳投。  13.半场接应挑篮。 | |  |
| 8  月10日至15日 | **假 动 作**  1.左右1-3道假动作切入。  2.上下举1-3次假动作。  3.外围假动作切入篮下再做假动作投篮。  **篮 板 卡 位 训 练**  1.半场1VS1至5VS5卡位训练（配合口头关照）。  2.半场3VS3  3.罚球后卡位训练。  4.外线投篮卡位。  5.篮板球训练：拋球抓球。 | |  |
| 8  月16日至20日 | **防 守 训 练**  1.全场1VS1背手防守。  2.半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。  3.一守二攻防守训练。  4.举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、趋前防守。  5.一线、二线、三线协助防守训练。  6.全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1  7.半场包夹（1-2-2、2-1-2瞬间包夹）  8.半场盯人防守训练。  9.全场盯人防守。  10.区域防守移动训练（配合以多打少）。  11.三明治包夹防守训练（针对中锋） | |  |
| 8  月21日 | 1.半场1VS1接应攻守。  2.半场1VS1低位摆脱攻守。  3.全场、半场不运球攻守。  4.素质训练 | |  |
| 8  月22日 | 1.半场1VS1至5VS5卡位训练（配合口头关照）。  2.半场3VS3  3.罚球后卡位训练。  4.外线投篮卡位。  5.篮板球训练：拋球抓球。 | |  |
| 8  月23日 | 1.步伐与转身接应。  2.两人、三人合作X1。  3.半场5VS5盯人、X1训练（教练持球）。  4.全场3VS3盯人、X1训练（自行运球）。 | |  |
| 8  月24日 | 1.阵势中的切传训练。  2.底线切入勾射、擦板。  3.正面、45度大步切入投篮、低手给球。  4.空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。  5.切入挑篮、放篮。 | |  |

**篮球队周训练计划（部分）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练    任务 | **篮球基本功训练及耐力训练** | | | | 训 练  内 容  比 例 | 身体训练60 %  技术训练20%  战术训练10%  理论训练10% |
| 课次 | 星期 |  | 训练内容 | 组织教法及要求 | | 运动负荷 |
| 1 | **一** | 脚步训练及速度训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：重心要低，步伐要清晰 | | 一般 |
| 传接球、持球突破训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：传接球有力且准确 | | 中等 |
| 2 | **二** | 脚步及耐力训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：重心要低，步伐要清晰、意志力要强。 | | 中等 |
| 上篮训练  运球训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：运球重心要低，步伐要清晰，身体协调 | | 中等 |
| 3 | **三** | 脚步及弹跳力训练（蛙跳） | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：重心要低，步伐要清晰 | | 中上等 |
| 投篮训练  防守训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：身体协调、防守脚步清晰。 | | 中等 |
| 4 | **四** | 脚步及综合运球训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：重心要低，步伐要清晰 | | 中等 |
| 力量训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：安全第一，动作规范。 | | 中上等 |
| 5 | **五** | 脚步及运球投篮训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：重心要低，步伐要清晰 | | 中等 |
| 战术训练 | 教师示范队长带领球员一起练习。要求：重心要低，战术意识要强 | | 中等 |
| **说明** |  |  |  | |  |

**课时训练计划（部分）**

课时一（运球）

训练内容：

1. 准备部分
2. 整队报告人数
3. 准备活动：

（1）慢跑10圈

（2）柔韧练习：头部运动 关节运动 绕环运动 弓步压腿 侧压腿 坐位体前屈，跨栏坐压腿

二、基本部分

（一）球性练习：1、学生学过的球性练习

2、单手肩上拖球向上推，为以后的单手肩上投篮打基础。

3、单手直臂抛接球，为行进间低手上篮打基础。

4、体前抛球单手向下卷球，为抢篮板球打基础。

（二）原地运球练习

1、老师讲解示范

2、告诉学生运球的目的是什么。

3、告诉学生运球违例的规则：非法运球、带球走、翻腕。

（三）行进间运球练习

1、教师讲解示范，强调球的落点。

2、行进间高运球、低运球。

3、行进间体前变向运球。

4、行进间背后运球。

5、背对背运球对抗掏球。

（四）素质练习

1、仰卧起坐传球10次x 4组

2、俯卧撑20次x4组

3、折返跑15米X10组

三、结束部分

1、放松拉伸

2、教练和学生共同总结本课的要点。

课时二（传球）

训练内容：

1. 准备部分
2. 整队报告人数
3. 准备活动：

（1）慢跑10圈

（2）柔韧练习：头部运动 关节运动 绕环运动 弓步压腿 侧压腿 坐位体前屈，跨栏坐压腿

二、基本部分

（一）球性练习：1、学生学过的球性练习

2、单手肩上拖球向上推，为以后的单手肩上投篮打基础。

3、单手直臂抛接球，为行进间低手上篮打基础。

4、体前抛球单手向下卷球，为抢篮板球打基础。

（二）原地双手胸前、击地传接球

1、老师讲解示范

2、纠正错误（肘关节外展、手指没有向前）

3、告诉学生传球的目的是什么，不要等自己运够球后没有机会得分才把球传出去。

4、告诉学生传球违例的规则：5秒违例。

5.传接球抢断游戏。

（三）素质练习

1、50米跑 4组

2、蛙跳20米x4组

3、1000米1组，要求4分钟以内

三、结束部分

1、放松拉伸

2、教练和学生共同总结本课的要点。

**2018-2019学年合肥第二中学校内体育运动竞赛统计表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 竞赛名称 | 举办时间 | 备注 |
| 1 | 合肥第二中学第四十四届达标暨田径运动会 | 2018.9.29 |  |
| 2 | 校园体育文化艺术节足球比赛 | 2018-11-12 |  |
| 3 | 校园体育文化艺术节广播操比赛 | 2018.11.25 |  |
| 4 | 合肥第二中学开展校园拔河比赛活动 | 2018.12.20 |  |
| 5 | 合肥第二中学举行2019“迎新年”冬季越野长跑比赛 | 2018.12.30 |  |
| 6 | 合肥第二中学2019年春季教职工远足竞走活动纪实 | 2019.3.24 |  |
| 7 | 校园体育文化艺术节羽毛球比赛 | 2019.03--04 |  |
| 8 | 校园体育文化艺术节乒乓球比赛 | 2019.03--04 |  |
| 9 | 校园体育文化艺术节篮球比赛 | 2019.04--05 |  |