

籃球第二週

【伸展】伸展操；雙人互拉、雙人互背、雙人互壓、前後互拉

1.各種側併步跑 2.前進後退跑

2.手忙腳亂

雙手拿球伸高，向下（跨下張開跨大）；前彎，雙手拿球碰腳外側

伸展（單手拿球，向左右側伸長）；向左右後側伸展

向前拋 2m 高，往前接，到對面（回來拋高些）；單手左右拋接高球（邊走）

【跑】

1.向前拋高 2m，往前跑接（回程拋高）

2.跑動接拋高球（加拍手）

3.單手左右拋接高球（邊跑）

4.拋高轉一圈後接球

5.運球操場一圈用走，反方向用小跑

【單人運球】

1 上 1 下

運球跑

【傳接球】

1.地面反彈（近至遠）

2.胸前傳球（近至遠）

3.背後傳球（拋高近至遠）

【傳接球綜合練習】

1.一中一下傳(輪流傳中或下)

2.一中一上傳(輪流傳中或上)

3.一上一下傳(輪流傳上或下)

4.側傳(雙人都右側)(雙人都左側)

5.四人一組找活的位置

【分組比賽】

1.呼拉圈籃框（半場）

【投籃練習】

1.雙人一組，面對面投籃練習（雙手）

2.上籃練習

a.（口令 1）右腳向前，雙手護球於右後方

b.（口令 2）上左腳抬右腳，手舉高

c.（口令 3）球往上投；口令加快

3.自己由上往下拋球讓球彈高，向前跑出右腳，雙手抓球練習

4.教練拿球立於禁區第一格線，手往左後方給球員練習右腳拿球後上籃

【分組對打】

