**黑埠中学2022-2023学年度第二学期篮球兴趣小组活动安排表**

一、训练目的:发展学生的个性和特长;激发学生广泛的兴趣爱好;培养学生的多种能力和综合素质;为终身体育奠定基础，使身心全面发展，增强学生的竞争意识、创新意识以及坚毅勇敢、开拓进取的精神

二、训练内容:耐力素质、力量素质、速度素质及专项素质。

三、训练时间: 3月15日--5月15日每天的 下午课外活动时间。

四、训练要求:希望被选中的同学一定要做到不怕苦、不怕累。按质按量的完成训练任务，比一-比、赛- -赛，看谁的毅力最坚强，谁能在平时的训练中脱颖而出，谁就是最后的胜利者!

五、周训练计划:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 训练内容 | 训练要求 | 备注 |
| 第三周 | 结合跑、球类教学安排 | 提高敏捷、快捷、力量等身体素质 |  |
| 第四周 | 球类教学安排 | 加强球感、力量等练习 |  |
| 第五周 | 篮球双手胸前传接球 | 发展反应速度与灵敏、协调 |  |
| 第六周 | 运球、急停等基础训练 | 反复练习，加强球感 |  |
| 第七周 | 传接球及传切配合 | 发展位移速度 |  |
| 第八周 | 行进间单手肩上投篮、跳投 | 配合完成，一定要坚持 |  |
| 第十二周 | 行进间单手低手投篮 | 可配合跳投等完成 |  |
| 第十三周 | 对抗投篮游戏、持球突破、半场人盯人 | 发展反应速度与灵敏、协调 |  |
| 第十四周 | 掌握武术的基本技术、技能 | 提高敏捷、快捷、力量身体素质 |  |
| 第十五周 | 体操与武术教学安排 | 发展柔韧 |  |
| 第十六周 | 综合训练 | 发展多项能力 |  |