听课反思:  
1.不要拘泥于一个动作，要进行组合化练习。  
2.没有比赛，现在比较建议勤练、常赛。最好加入比赛。

3.篮球是充满对抗的，要在对抗中进行练习。

1. 练习密度和强度不太够，提高练习密度以及强度。

练习过后最好要有放松和拉伸。