

# 最新驻训训练总结体会 训练工作计划 (实用7篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 驻训训练总结体会 训练工作计划篇一

少数民族地区汉族干部学习少数民族语言，少数民族干部学习汉语，是加强民族团结，促进各民族共同发展、繁荣和进步的重要举措，也是事关经济发展、社会稳定的大事。开展乡干部“双语”培训工作，就是要通过“双语”学习，使少数民族干部能识读汉语资料，便于各族干部群众之间相互开展交流、增加沟通，进一步密切党群、干群关系，促进农村社会稳定，加快我县的社会主义新农村建设的步伐，促进各项工作的落实。

“双语”学习培训以乡镇机关站所少数民族干部为重点。培训时间从年11月份开始，拟定一次培训时间为两个月左右，今后每年，通过“双语”培训，使乡镇机关站所少数民族干部具备基本的“双语”能力，能阅读通俗的汉文资料。

(一)运用多种培训方式，灵活组织培训。

主要采取脱产培训并结合自学方式进行。

脱产培训：主要针对乡镇机关站所的干部，参加县组织部按计划安排到我县党校的“双语”培训班学习。

自学：针对所有乡镇干部。我校对参加学习的干部学习“双语”提出具体要求，规定学习内容和要达到的效果，并把学

习效果作为干部考核的内容。

为确保学习培训效果，建立健全乡镇机关站所“双语”学习考核制度。培训班结业前，都要进行考试，检验学习效果。为切实促进乡干部学习“双语”的积极性，“双语”考核不合格者，并进行补学补考。

1、提高认识，加强领导。县委党校把“双语”学习培训工作纳入干部教育培训重要内容，与其他工作同要求，同部署，同落实。统一思想，提高对抓好“双语”培训工作必要性、重要性的认识，坚持以人为本，树立科学发展观，把“双语”教育培训工作摆在重要的工作日程。每期培训班都要派专人负责组织和管理，使培训学习能够严格纪律、有序进行。

2、精心组织，统筹安排。要按照我校的培训计划，抓好每一期的培训工作。充分考虑站所干部的工作具体情况，力求做到统一规划，合理设置班次，形成有效的培训机制。

3、结合实际、注重实效。要结合实际工作，加强对培训需求的分析，根据地委党校“双语”培训的经验，科学设置培训内容，为学员量身制订《汉语口语教程》《基础汉语》教材，来完善课程安排，根据参训人员的接受能力及特点，突出针对性，并且安排我校汉语教师及拟聘我县有双语经验翻译给“双语”班上课，积极开展“双语”实用性教学，同时，把“双语”培训同考试相结合，在“双语”培训学习上，做到有考勤、有制度、有计划。学习结束时，严格进行闭卷和会话测试，增强培训的实效性。

## **驻训训练总结体会 训练工作计划篇二**

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针，全面推进素质教育，培养学生的创新精神和实践能力，体现健康第一的指导思想，结合我校队的具体情况，做好训练、比赛以及思想工作，促进学生身心和谐发展，发展队员的身

体素质，学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力，提高训练成绩，把学校的体育工作做的更好，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

## 二、目标

以提高我校初中在今后的市、县运动会田径比赛中的成绩以及向高中输送体育尖子生人才，促进学校体育的发展为目的，开展体育健身俱乐部。

## 三、组建队伍

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从七、八年级各个班中找队员组建了体育健身俱乐部及学校田径队。并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

田径训练主要集中在每周星期一、二、三、四的课外活动时间，训练时间一个小时候左右。

第一阶段：时间为前四周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练和基本技术练习。

第二阶段：时间为四周，采用较高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来。加大训练负荷。在训练中注重技术、作风与心理素质的培养。

第三阶段：时间为四周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复。

第四阶段：内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

## 五、训练措施

1、主训项目：跑的技术、身体素质练习。

- 2、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。
- 3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

## 五、各阶段训练安排

### 9月份：

- 1、通过第二课堂活动以及教师课堂观察选取优秀体育苗子，以及通过宣传后自愿参加训练的同学组成体育健身俱乐部以及田径校队。
- 2、开展训练：制定详细训练内容，开始基础跑的技术动作练习、耐力和柔韧练习。

### 10月份：

- 1、然后对运动员进行分析，初步确定训练项目。
- 2、逐步加强训练强度，以身体素质为主的练习。

### 11月份：

- 1、对全体运动员身体素质训练（强化基本动作训练）。
- 3、全体运动员进行力量与耐力素质训练，以耐力训练为主。

### 12月份：

- 1、耐力与力量专项训练。

2、对运动员进行专项测试并记录成绩进行分析并不断改进训练方法。

1月份：

1、通过一个阶段训练进行小结。

2、安排好寒假期训练工作。

## 驻训训练总结体会 训练工作计划篇三

为了让学生更好地学习解放军的光荣传统和优良作风，增强学生的国防意识，强化爱国主义、集体主义和革命英雄主义观念；加强组织性和纪律性；培养吃苦耐劳和艰苦朴素的精神，促进学生综合素质的提高，形成良好的班风、学风和校风。经学校研究决定，对20\_\_届高一新生进行为期一周的军训。

### 二、组织领导

为搞好20\_\_年高一新生的入学教育和军训工作，学校决定组织成立军训领导小组，各负其职，密切配合，保证军训各项工作的顺利落实。

组长：

副组长：

成员：

教官：

军训领导小组负责全校学生军事训练的组织领导工作，制定军训计划，研究和解决军训工作中的重大问题。

下设协调接待组、安保联络组、后勤保障组、思想教育组、医疗保障组，负责全校学生军事训练的协调和各项具体工作，以保证军训顺利实施。

(1) 协调接待组（负责人：）

制订学生军训方案，沟通和协调教官与学校的关系，安排班主任车辆接送，班主任就餐安排，学生手册、军训手册等物品的发放等工作。军训动员大会、成果汇报表演大会主席台人员邀请、主席台布置协调工作。

(2) 后勤保障组（负责人：）

负责监察训练期间十月军校训练场、寝室就寝、医务室场地布置等安全防范问题。以及训练期间为军训提供基础条件，确保军训工作的正常、安全运行。

(3) 思想教育组（负责人：）

负责协助教官、指导班主任组织开展训练，开展纪律教育、安全教育、思想教育，日常管理工作，处理突出事情，以及军训会操优秀班级、优秀学员的评比。

(4) 医疗保障组（负责人：）

负责军训过程的医疗保障工作，如军训前学生身体状况普查、生病学生的紧急救护、治疗、跟踪。

讲安全、防事故是贯穿整个军训全过程的首要的工作，各部门、各班主任务必高度重视，明确职责，严肃纪律，加强管理，确保训练期间的安全。

### 三、军训时间

8月21日——8月27日

#### 四、军训人员

高中一年级11个班新生共450人。

#### 五、军训地点

#### 六、军训工作安排

- 1、提前布置军训相关工作；
- 2、为十月军校提供学生名单；
- 3、军训动员大会；
- 4、配合教官搞好军训工作；
- 5、搞好班级军训演讲；
- 6、检查学生军训手册；
- 7、军训汇报表演及表彰大会；
- 8、军训总结；
- 9、搜集整理军训随感文集；
- 10、整理军训资料数据。

#### 七、军训注意事项

（一）学习方面：

（二）军训方面：

- 1、军训课目按安排执行（队列、正步走、向左右转、内务训

练、会操)；

2、军训阅兵会操汇报表演；

3、军训着装：统一穿陆军迷彩服，统一穿运动鞋。

八、军训要求：

(一) 对班主任要求：

1、整理学生军训手册；

2、整理学生档案材料，了解学生基本情况；

3、观察学生行为表现，为组建班集体提供素材；

5、每日早晨收各班军训日记，检查并写好批语；

6、及时向年级组反映班级情况；

7、帮助教官组织班级参加军训训练；

8、组织好本班各小组长收本班随感、日记；

9、协助教官确定本班优秀军训学员。

(二) 对学生的要求：

1、听从指挥，严守军纪校纪；

3、严禁训练过程中吃小食品；

4、严禁带通讯工具，随身听等设备进行训练；

5、待遇同战士相同，中午伙食十月军校统一安排；



6、每日写军训日记；每组组长收发上交军训随感；

7、每班安排值日生（负责打扫本班军训场地）；

8、军容检查内容：

头发：男生发长不得超过2厘米，女生长发挽起。

指甲：指甲内不得有污物；不得留长指甲；不得染指甲。

穿着：朴素大方、整洁；穿袜子；不戴头饰；不带首饰、项链；

9、军训科目及时间（参看军训及学前教育课程表）

## 驻训训练总结体会 训练工作计划篇四

按照学校培养计划，决定在2021年9月对20xx级全日制本、专科生进行军训。为保证军训顺利进行，取得如期效果，特制定本执行方案。

响应党和国家关于贯彻和落实《国防教育法》、《国防法》、《兵役法》的号召，积极探索学校素质教育的途径和方法，充分发挥军地共同育人的优势，通过军训，增强在校大学生的国防意识和组织纪律观念，培养良好的思想作风和顽强的意志品格，激发积极向上的进取精神和团队精神，为学生今后的学习、生活奠定坚实的基础。

（一）参训学生组成军训师，师长□xx大校，政委□xx□以学院为单位分成若干个团，下设营、连。军训师长、团长、营长、连长等职务由承训部队军官和骨干担任，政治干部由各二级学院副书记、辅导员和新生班主任担任，副连长、军训班班长由各班在参训学生中选拔骨干担任。

(二) 军训结束举行军训会操与阅兵。

(一) 参训学生x人，教官171人。

(二) 军训时间：9月9日至9月22日（三校区）；

(三) 军训地点：三地进行。

(一) 军事理论教育：军事知识教育、国防教育和其他集体活动。

(二) 军事技能训练：队列训练；内务训练；阅兵式、分列式；军体拳；实弹射击；战术基础动作；战伤自救互救；国旗校卫队培训等。

(三) 营造浓厚的军训文化氛围：军训师举办一场文艺联欢晚会，各团出一至二个节目，教官一个节目，军训工作人员一个节目，邀请老生联欢出一至二个节目。文艺联欢晚会汇报表演，时间：9月20日19：30，地点：阳光校区运动场。

(四) 组建特色方队：女生挎枪方队100人。

## 驻训训练总结体会 训练工作计划篇五

人体的重心是人体质量（重量）的中心。它的位置取决于身体各环节质量（重量）分布情况。当人双脚直立时，人体的重心点在头正中向下垂直，指向地球中心，身体的重量均分于双脚支撑面上；当人体姿式发生变化时，重心的位置也发生变化。如：身体曲膝并向前做倾身，人体的重心位置是在与地心形成垂直线的腰部，其它部位成了平衡身体的各个环节重力，身体的重量仍均分于双脚支撑面上。因此，人体的重心位置是随着身体各环节位置的变化而改变的。在日常生活中，人类已经形成了自然的生理平衡意识，地心的引力不会使健康正常的人东倒西歪。但作为高度专业性的芭蕾舞，

动作的重心概念就不只是自然平衡意识了。首先，人的双脚要站在两脚尖各向外分开90度的外开上，挺胸、收腹，以使脊柱尽力得到拉直和伸展，然后整个重力柱（从头到脚）应稍稍前移，“这样就使体重向前落到双脚的三个平衡点上（即落到拇趾关节、小趾关节和脚跟上）”（《古典芭蕾舞教学》琼·劳逊着，尧登富译，第4页）这样的重心使得芭蕾舞动作中的releve更为方便，也使得动作在起始和结束时，身体呈现为一种积极的状态。这是芭蕾舞中重心感觉的最基本形态。在此前题下，动作变化中的重心就更加非同寻常。芭蕾舞演员若对此掌握不好的话，就不仅仅是东倒西歪的事了。

## 正确把握重心使身体变“轻盈”

### 把握正确重心的三要素

#### （一）“外开”与重心

“外开”不仅仅是芭蕾舞的特殊的审美要求，它还为中心提供了一个更为有利的支撑面。“一个人站在一条腿上时，只要把脚转开一点，就会有一个三个点与地面接触的面积。如果脚站正步，脚趾向前，与地面接触的面积就会小。”

（《芭蕾排练室内幕》安·乌廉斯着，黄伯虹译，第19页）一个确立自己要以芭蕾为专业的孩子，进入课堂的第一个动作，就是把身体放在转开的脚位上，并开始以各种方式来进行“外开”训练，以塑造一个非常人所有的、符合芭蕾舞要求的体态和非常人所有的重心组合方式。这是芭蕾舞者整个技术发展的基础。通过对外开的训练，我们获得有利的支撑面积，获得髋臼关节更为自由的活动范围；从而使重心更加稳固，也使调节重心的各环节更为自由。“当用脚尖做动作时，如果大腿学会了在髋臼关节中转开，大腿就有控制能力，帮助掌握平衡，并使旋转动作增加稳定性。”（《芭蕾排练室内幕》安·乌廉斯着，黄伯虹译，第19页）外开的方式，“发生于髋关节及其周围的韧带和肌腱。外开的幅度取

决于舞蹈演员个人的骨盆结构。外开的能力还取决于参加腿部向外旋转的有关肌肉的状况。外开始自髋关节，通过大腿的骨与肌肉向下传递到脚上。”（《舞蹈解剖学》[美国]拉乌尔·格拉伯特着，朱立人译，第21页）通过这样一种方式，我们才能够掌握一个正确的“外开”，同时也获得了一个不同于平常人的重心概念。因此，我们可以认为，“外开”对重心的作用是非常大的。

## （二）“肌肉力”与重心

“为了获得人体总重心的加速度运动，必须有外力施加于人体。但是外力的引起、扩大和减小，又取决于内力（肌肉），所以肌肉力是一切动力中的主导力，即肌肉力是人体运动的动力来源。”（《运动生物力学》人民体育出版社第127页）肌肉力量在很多运动项目中，是取得优异成绩的基础，它是人体一切活动的内动力；适宜的肌肉力可以更好地控制重心，以抵抗地心引力和更快地操纵身体。肌肉活动的基本能力还表现在其它方面，如肌肉收缩力量的大小、完成单个动作频率的快慢、体位移动一定距离的速度、保持肌肉快速工作能力的长短，以及长时间持续工作的能力等。在芭蕾舞中，腿部肌肉帮助我们双腿在髋臼关节处向外“转开”，并伸直膝盖、绷直脚背；背部肌肉使arabesque舞姿挺拔、修长；跳跃中由于肌肉力牵动，使腿推地，从而把身体推向空中并形成各种舞姿；在双人舞中肌肉力与外力的共同配合，使托举动作变得“轻而易举”……对重心而言，肌肉力的作用是在动作过程中，调节身体各个不同部分的环节重力，维持身体重心、固定舞姿的平衡；在位移动作中，牵引动作腿推地，使重心受力向远处或高处运动；在旋转中，肌肉力使肢体迅速收拢，集中重心，并排除旋转惯性所产生的离心力，控制着旋转的质量；在跳跃中决定身体重心在空中停留的时间和位置，等等。肌肉力的训练是一个长期和遁序渐近的过程。从最初的正确姿式和battement tendu练习开始，要进行一系列动作的扶把、离把练习，来使肌肉把握重心的力量逐渐加强。只有通过若干年的训练，当两条腿的力量和脊柱肌肉

（背肌）的力量已经变为能够适应于承受动力腿往前和往后所给予的重量时，才有可能达到完美的重心平衡。通过对身体各部位肌肉的训练，使得肌肉力在各种剧烈、缓慢、跳跃、旋转等运动中，实现调节身体各部位重力的功能，达到控制重心的目的。

### （三）“协调”与重心

动作的协调性存在于人的大脑皮质。“以急行跳高为例.....进行这一复杂的运动动作时，运动员要借视觉来分析横杆的距离和高度；借前庭感觉来分析身体在空间的位置及其变化；借本体感觉来分析肌肉和关节活动状况；借皮肤感觉来分析地面的硬度等等。”（《运动生物力学》人民体育出版社第115页）以上的引言中，运动员完成动作的这一系列“借.....”，都是大脑在动作间的一瞬反应。在舞蹈动作中也是有这样瞬间的大脑分析活动。比如，在旋转中，演员要借助多大的推地力、手和脚应遁怎样的路线、视线应朝着哪一方，才能集力于重心而达到旋转起来的目的？在女演员用脚尖做pique arabesque时，要以多大的迈步距离、怎样的抬腿速度、多大的后背力量，才能集力于重心点达到最合适的平衡角？在大的跳跃中，以多大的幅度做chae□多大的腿部力量推地、并以怎样的手和后背的配合，才能把重心漂亮地抛向空中，然后还要稳健地落在舞姿上？以及双人舞托举动作中，女伴与男伴合力的大小、时间的合理配合等等，都需要大脑进行一系列的分析和判断才能完成。也就是说，动作的力量和时间都协调一致时，才能使重心准确到位，使动作轻松流畅。动作“起法儿”是否协调，也是重心是否顺利到位的关键。“没有预备性动作就不能有下一个功能性动作，而功能性动作的效果往往又取决于预备性动作的完成情况。”（《运动生物力学》人民体育出版社第127页）不协调的“起法儿”，会给旋转造成阻力；会使舞姿失去平衡；会让重心受力不均而无法腾空；会使双人舞动作的力量和重心不能合二为一.....。任何动作都有它特定的节奏，掌握好动作的特定节奏，是动作协调至关重要的一部分。尤

其是芭蕾舞艺术，从一开始的训练中，就配合着音乐伴奏。在课堂里，让学生在准确的音乐节奏里完成动作，是最基础的协调训练。此外，我认为，音乐感的培养是协调训练的一种极好方式。让学生欣赏音乐、学习乐理、弹钢琴，都是对大脑协调素质的训练。“运动员所以有高度协调性，是由于经过训练，本体感觉皮质部位的兴奋与抑制过程在一定空间、一定时间内能严格有节奏转换的结果。”（《运动生理学》体育系通用教材，第37页）一些难度较大的技术性动作，有必要进行一些专门性的训练，使动作的协调性成为一种条件反射，才能使技术性动作完成得更加成功和完美。尤其是在小的pirouette和grand pirouette中，必须依靠协调来集中重心，才能够达到旋转起来的目的。因此，在动作训练中，建立起成套的条件反射，是动作协调的基础；动作的协调也是对重心把握的重要因素。

### 重心三要素的综合运用

我们以一个受过芭蕾舞专业训练的女演员动作为例。她在做arabesque grand pirouette en dedan时，以2 / 4音乐的2小节做好大四位准备，后面的腿伸直，重心放在前腿上。在重拍之前继续加深plie以获得支撑腿对地面更大的反作用力；在重拍1上，借助眼睛和大脑皮层的瞬间反应，运用肌肉力和推地的反作用力，使身体各部协调行动，迅速形成在特定的舞姿重心上；主力腿与此同时在脚尖与地面的反作用力支撑上，向外尽力转开以稳固重心，并以外开形式给予旋转增加内动力，达到旋转起来的目的。在结束动作中，后背肌肉的运用和主力腿plie的转开，使舞姿牢牢地稳定在重心上，整个pirouette动作完整而规范。这是一个典型的重心与三要素合力而成的动作。在这一点上，学生很容易使用单方面力量，比如手臂用劲地甩；过量地向上踢腿；后背后仰；主力腿不转开，等等。使动作无法完成。在动作训练中，没有正确的重心，会造成肌肉无益的疲劳。在把杆训练中，靠拉着把杆才能做动作的现象很常见，这使得所有把

杆动作呈现一种假象。一旦放开把杆，身体便失去平衡，这对于在中间完成动作是非常不利的。而且还会造成局部肌肉束的粗壮，有碍芭蕾舞对肌肉线条修长的审美要求。正确的重心，使用小量的肌肉力就能控制身体的平衡，保持重心的稳定，从而使肌肉束不但有力，而且向细长型发展。外开的能力决定着重心平衡的能力，也是保持肌肉线条优美流畅的一个方面。外开在动作的开始和结束时，使重心更有一种安全感。尤其是在pirouette 和grand jete及其它大的跳跃动作结束时，除了后背肌肉的控制能力外，外开起了“刹车”的作用，使旋转着的舞姿平稳静止和跳跃安全降落；因此，外开具有一种稳固重心的作用。动作的不协调，会使综上所述的一切化为乌有。不仅常常使动作失误，还会造成一种神经紧张，人为地使关节和肌肉僵直，成为完成动作的一大障碍。“外开”给重心提供更稳定的支撑面；肌肉提供内动力，对重心作固定、位移、抛举；协调是重心的机制，以大脑的活动来判断重心所需的力量和位置。协调感觉还可以说是重心的合成器，它集各个因素于完成动作的一刹那。芭蕾舞中任何动作，都离不开重心，而把握重心的三要素是掌握好重心的必要条件。这三者是相互依托、相辅相成，缺一不可的关系。要达到舞姿的完美、旋转的辉煌、跳跃的轻盈和双人舞的流畅，以重心为主导、配合“协调”、运用“肌肉力”和“外开”，才能训练出具芭蕾舞规范的动作，才能有灵活、轻便的身体来从事芭蕾舞艺术，才能使观众享受到芭蕾舞“轻盈”的魅力。

## 驻训训练总结体会 训练工作计划篇六

有计划、科学、合理地安排训练计划，对于运动员和教练员都是十分重要的，根据我校队员的情况和区级比赛任务，围绕区运动会的赛程，制订阶段训练计划。运动员的成绩一定是在教练员可控制的范围之内，出成绩不是早或晚，而是在比赛中赛出高水平，这就需要一个合理高效的训练计划，以有效解决技术上存在的问题，合理安排训练内容、运动负荷。为提高我校中长跑训练水平和运动成绩，特制定寒假中长跑

训练计划。

1. 任务：增强运动员肌肉系统和支撑器官的功能；  
改善心血管系统和呼吸系统的功能，提高运动水平；  
提高绝对速度。

2、主要训练方法：

(1) 在软地上进行各种跳跃练习；

(3) 每周进行1-2次的综合力量练习，如腰腹。背肌的力量练习；

(4) 小于体重三分之一的快速力量练习；

(6) 短距离跑练习，逐渐增加组数。

3. 要求：强调动作的标准与规范；教师关注队员有氧耐力的提高。

1. 任务：提高有氧代谢水平；

努力增强腿部力量；

改善混合代谢能力；

逐步提高专项速度耐力水平。

2、主要训练方法及手段：

(1) 逐步增加数量的匀速越野跑□1000 -20xx米间歇跑。

(2) 以克服自身重量的各种跳跃练习和跳跃组合练习为主，



发展速度力量的训练为辅，主要提高跳跃的质量。

(3) 快速跑的距离由短逐步加长，快跑的速度逐步提高，快跑的速度逐渐增加。

(4) 有氧跑数量逐渐减少，跳跃练习逐渐减少，无氧练习增加。

3. 要求：增加训练量，保持一定的训练强度，使队员逐渐适应；教师关注队员糖酵解能力的提高。

1. 任务：检查有氧代谢水平；

了解速度耐力情况；

加强比赛技术心理素质的培养；

培养最佳的竞技状态。

2. 主要训练方法和手段：

(1) 减少训练总量，其中减少跟踪的训练负荷为主；

(2) 有氧跑的时间缩短；

(4) 专项检查跑。

3. 要求：降低训练量，保持一定的训练强度，保持良好地竞技状态，争取创造成绩。

基本任务是恢复，消除疲劳，运动负荷不宜过大。

## **驻训训练总结体会 训练工作计划篇七**

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技

术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

1. 根据学生的实际状况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术潜力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面潜力）
5. 每周二下午第三节课及每一天的大课间。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

#### 1. 身体训练：

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

#### 2. 投篮：

（1）罚篮

（2）近距离篮底擦板投篮。

（3）三分线外远投。

（4）中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

### 3. 篮板球：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理潜力。

### 4. 用心防守：

(1) 提高个人防守潜力，不断提高封堵快攻路线、用心抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防（23、212）

### 5. 快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。（抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的状况）

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少（32、21）和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选取的配合。

### 6. 阵地进攻：

- (1) 增强个人进攻潜力，首先要敢主动进攻。
- (2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。
- (3) 多运用小配合练习（掩护、策应）。
- (4) 组织后卫的发动配合。

#### 1. 第12周：

- (1) 讨论和制定计划。
- (2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。
- (3) 个人投篮与防守技术训练。
- (4) 熟练掌握各种传球技术训练（原地、行进间）。

#### 2. 第34周：

- (1) 柔韧性练习。
- (2) 半场小配合练习（掩护、传切）。
- (3) 罚篮、三分球练习。
- (4) 小力量训练。

#### 3. 第56周：

- (1) 半场人盯人攻守练习。
- (2) 全场人盯人攻守练习。

(3) 五点投篮练习。

(4) 罚篮练习。

#### 4. 第78周：

(1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。

(2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。

(3) 半场、全场一打一、二打二练习。

(4) 速度、力量、耐力训练。

(5) 区域联防（23、212）。

#### 5. 第910周：

(1) 半场各种运球突破上篮技术。

(2) 半场一打一、二打二、三打三。

(3) 罚篮、五点投篮。

(4) 教学比赛。

#### 6. 第1112周：

(1) 篮板球训练。

(2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3) 破解联防训练：如131进攻打法。

(4) 教学比赛。

(5) 罚篮。

#### 7. 第1314周：

(1) 阵地进攻，强调配合训练。

(2) 快攻路线训练。

(3) 进攻多打少训练（二打一、三打二）。

(4) 教学比赛。

(5) 五点投篮。

#### 8. 第1518周：

(1) 全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。

(2) 持续训练水平，用心、认真投入到今后的训练比赛中去。