

# 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划 (优质10篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇一

球队将以全民健身纲要为宗旨，用心开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步构成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。为10月份区篮球赛打下良好基础。

1个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练资料，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

### 1) 步伐

1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。

2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。

3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员务必提起后脚根，避免向后摔倒。

- 4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前之后回移动防守，务必趋前举手，3趟之后，由低位沿低线向另一边45度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。
- 5、后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。
- 6、摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应动作。
- 7、后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。
- 8、切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

## 2) 传接球及持球训练

- 1、应对面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、应对面传接球：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。

11、中锋接应传球：由5位球员以□m□字型两球相互传给中锋策应。

12、半场或全场不运球进攻：务必以传球及移动接应进攻。

### 3) 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。

### 4) 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。

#### 5) 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。
- 14、半场前进接应跳投或切投。

## 6) 假动作

- 1、右1-3道假动作切入。
- 2、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。

## 7) 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卡位（配合口头关照、教练持球）。
- 3、罚球后卡位训练。
- 4、外线投篮卡位。
- 5、篮板球训练：抛球抓球。

## 8) 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）。
- 12、盯人防守让位、补位、交换防守训练。
- 13、禁区三传二守、四传三守。
- 14、全场攻守、教练持球不定向来回传球。
- 15、教练哨音指挥移动防守。

#### 9) 快攻训练

- 1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。
- 2、五人快攻路线布局来回攻击。
- 3、快速推进交叉突破（45度、下底线、绕底线、上45度接应）
- 4、打板长传接应上篮（2人、3人）。

#### 10) 切传训练

- 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。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇二

打好篮球非常重要的一步就在于如何训练，也就是说训练的方法很重要的，下面是小编整理的幼儿篮球训练方法，欢迎阅读！

幼儿接受业余篮球训练的第一步，就是首先通过游戏的方式，让幼儿喜欢上篮球，培养其对篮球的兴趣。在4岁的年龄段(小班)我们可以通过玩球来引起幼儿对篮球的兴趣。而到了5-6岁的年龄段，可以初步的接受最基础的篮球训练。

幼儿业余篮球训练应为一周2-3次，每次训练时间为45分钟以内，内容动静交替。不宜每天练，这样对幼儿的体能、精力影响比较大，因为幼儿每天不止要参加篮球训练，还有其他内容学习。不宜次数太少，这样会使幼儿学习技能的进度缓慢，而且容易遗忘。

由于幼儿年龄较小，身体力量薄弱，所能掌握的都是最基础的篮球技能，不涉及篮球的深层技战术。以下是几种基础篮球训练的内容。

- 1、球性练习
- 2、原地拍球
- 3、行进间运球
- 4、双手胸前传接球
- 5、双手投篮
- 6、三步上篮

## 7、全场3对3小篮球比赛与简单的篮球比赛规则

## 8、幼儿篮球游戏

### 1、球性练习：

球性是一切篮球技能中的基石，幼儿每次训练必须的热身环节。只有熟悉球性才能够控制好篮球。而球性练习是让幼儿学会运用手指、手腕力量控制篮球。为之后的拍球等一系列基础动作，打下基础。

(1)屈蹲拨球：幼儿蹲下，把篮球放于身前，左右手手指打开，手腕摆动，在身前左右拨动篮球，将球控制在身前。在幼儿能左右熟练的拨动、控制好篮球后，可以要求幼儿目视前方，用手指手腕让篮球围绕着的身体转圈。幼儿园老师篮球培训方案。

(2)小球过山洞：幼儿站立，两脚打开略宽于肩，弯腰，稍稍屈膝，将球放于身前，运用手指、手腕拨动篮球，使篮球穿过自己的两脚，就像在书写一个8字一样，来回拨动。左右手交替进行。

(3)双手胸前抛球：双手胸前抛球对幼儿的注意力、手眼协调性要求比较高。幼儿直立，双脚打开与肩同宽。球放于胸前，双手用力将球垂直往上抛，对初学的幼儿抛球高度要求应比较低，逐渐增加抛球高度。要求幼儿在球下降时应主动伸手接球，而不是等球落在手里。幼儿熟悉后可增加难度，如：抛球后击掌一次再接球。

(4)小矮人滚球：幼儿蹲下，扮小矮人，往前推着球走。此动作对体力要求比较高。

(5)滚球追赶：幼儿弯腰，稍稍屈膝，篮球放在身体一侧，用手指、手腕拨动球向前进。可用比赛的形式进行。



# 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇三

从实战的角度，有针对性的练习基本技术、基本功、全面及专项身体训练。

## 二、训练目标：

- 1、传球、运球、投篮、步伐、身体素质，让学员的动作更规范，提高意识。
- 2、着重培养球员的团结力、领导力、沟通力、观察力、思考力、自信心、拼搏竞争意识及对父母、社会感恩之心。

## 三、教练指示：

这将是一个非常艰苦的训练，只有靠坚定的决心和顽强的毅力才能完成。我们所要做的就是，刻苦、坚持、对自己负责，并认真做好训练笔记及心得收获。我们的训练口号是攀登顶峰，立即行动，坚持不懈！挑战自我，相信自己是最棒的！

## 四、训练内容：

### 第一阶段：

#### 1、球性

2、投篮（规范的原地投篮动作训练、左右手的行进间上篮、篮下的投篮、对抗性投篮、上篮训练）

#### 3、身体素质

### 第二阶段：

2、运球对抗训练(初级)

3、熟悉球性训练

5、个人的身体素质训练

第三阶段：

1、传接球的正确动作及发力

3、行进间的传球训练

4、对抗传球训练（初级）

5、传接球投篮训练

6、身体素质训练

第四阶段：综合阶段（传、运、投、身体素质）、教学比赛

考核项目：

1、左右手行进间上篮

2、接球后的急停投篮

3、障碍运球

4、教学比赛

5、身体素质：弹跳、速度、力量

这是我的建议，可以试一试，看看是否适合，然后根据具体情况改进调整。一个大前提：练习前充分热身，练习后必须放松肌肉后再结束，每天练习结束后，不要马上洗澡，半小时以后再洗。

练习五组，交替就是200一组；然后做行进间的左右手交替的胯下，背后和转身，每个8—10分钟。然后做一会自由运球，投篮。最后放松一下肌肉。

周二：体能为主。

组合练习1：以球场全场长度为距离，快速运球折返跑，一个来回后立即放下球做15个俯卧撑，然后马上起立连续摸篮板15次，然后立即空手再做一个全场折返跑，以快速冲刺结束，这是一组，做三组到五组，中间做好休息，觉得恢复到70%了，开始下一组，如果觉得承受不了可以把每组中的练习次数先减少，随着对训练的适应自己逐渐增加。

组合练习2：将球放在篮下，空手做一个全场折返跑，回来后持球做全场运球，绕过场地中的三个圆圈，（两个发球区和中圈），绕的过程中做左右手交替运球，到对面篮架上篮，必须进球，不进的话将球补进，然后立即到罚球线，连续罚四个球，争取进越多越好，然后结束，这是一组，做五组，注意间歇时间，也是恢复到70%开始下一组。

然后自由投一会，放松肌肉，结束。

周三，投篮为主，练习罚篮和各个位置的跳投，可以投100为组或者以投中50个为一组，四到六组，中间休息要充分，做积极性休息，就是不要原地站着坐着，以轻微活动的方式休息。然后练习左手投篮（动作要标准）近距离100，中距离100。然后练习左右手上篮，和两侧的急停跳投，数量自己把握就可以了。然后自由投篮，放松，结束。

周四，力量练习。

上肢就是利用哑铃，没有器械可以用砖头，做双臂前平举，双臂侧平举（注意胳膊不要完全伸直，略微弯曲）发展前臂，三角肌，斜方肌力量。持哑铃做仰卧和俯卧飞鸟，练胸肌和

背肌，其他的根据自己情况自行安排，原则：重量大就次数少速度慢，重量小就次数多快做。

下肢：

1：负重深蹲，有条件背杠铃，没有条件背人，让朋友骑在你肩膀上，做深蹲，站起来时最后要有一下提踵，而且速度要快，有爆发，然后立即把上面的杠铃或人放下，做一个20米冲刺，然后结束，这是一组，每组的次数和做多少组根据你自己的力量基础自己定，逐渐增加，每组的次数争取接近你极限水平的70%—80%的水平，如果你每次都想到极限，那么极限的重量做一组，最多两组就可以了，不要多做。

2：全场蛙跳，四到六组。

3：连续摸篮板，15—20为一组，4—6组。

4：抬起脚跟跑楼梯或者跳台阶，根据自己情况定量，发展小腿力量。

5：跳深练习：从一定高度跳下，立即再向前跳上这个高度，连续做3到5个。（受条件器械限制，可根据情况选择做不做，有条件最好做，这个效果好）最后放松肌肉，结束。

倒立；还有原地高台腿；跳绳；这些练习都是徒手的，你可以选择行的练习，有能力的话都练也行，然后可以做些自由投篮，放松肌肉，结束。

周六，比赛。就是和朋友打打半场，如果有正式的全场比赛更好了，打半场就可以。

周日休息。

注：

1. 在练习过程中，一定要根据自己的实际能力，循序渐进由低强度到高强度，逐渐加，不要一下子做高强度的，会造成过度训练，达不到效果又伤身体，其中的组数和每组中的次数一定要根据这个原则自己调整，我说的是一个强度标准，有能力就执行，能力不足可以先减少点再慢慢加，时间长了觉得这个标准不能满足自己了可以再增加。

2. 这个计划是根据高中毕业生的身体状况的估计做出的，符合强度不适合初中生，初中生可以依照这个内容降低强度，即其中的组数和次数。

3. 这个计划偏重身体素质和体能的训练，篮球技术则次之，可根据需要进行练习。

4. 上面提到的估计自己体能恢复的情况（70%），如果主观感觉不准，可以采用测脉搏的方法，一组练习结束后立即测前10秒中的脉搏，然后乘以6，如果在190以上，说明强度到了，至于恢复到多少，用刚测的脉搏乘以需要的百分比，得出的脉搏数值就是你需要的，也是测前10秒的，测过一些次数后你就有一定经验了，就可以大致估计了，但是也要以主观感觉为参考，意思是你虽然脉搏到了70%左右或者更少，但是你确实感觉很累，没办法开始下一次，那么就要继续休息，到你可以开始了但又没有完全缓过来时就开始，不要完全恢复再开始，否则没效果。

5. 练习过程中要是感觉身体不适，千万要注意及时停止，不要强行坚持，这是锻炼身体，有损健康的事我们不做！

6. 有些术语在这里不便使用，所以我采用了通俗易懂的说法，虽然有些罗唆，但应该可以看的懂。

7. 这是一个周训练计划，在一个月內，可以采取三周保持强度，一周小强度的方法，避免过度训练。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇四

一. 指导思想：为了贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，大力组织开展青少年体育健身运动，调动广大青少年学生积极参加体育锻炼和竞赛的积极性，提高青少年学生的身体健康素质和竞技体育水平，丰富校园业余文化生活。以实际行动迎接建国60周年。全面推进国家《全民健身条例》的实施，促进我校体育活动的深入开展，根据学校体育工作计划和宿迁市青少年阳光体育运动联赛方案，积极开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步形成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。

二. 目的任务：为了备战马村区中学生篮球赛，活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。使队员的身体、心理素质以及篮球运动技术水平有大幅度提高；养成良好的心理状态和较高的篮球技战术水平。通过训练张扬运动队员个性，培养队员的集体意识和集体荣誉感，力争比赛取得优异成绩。

三. 选拔吸收队员，成立初中男子篮球队。

- 1、 通过各级体育老师的推荐选拔队员。
- 2、 根据上学期开展的年级篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。
- 3、 在新初一通过同学间的了解选出原来小学球队队员。
- 4、 通过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

四. 开展有计划有步骤的科学训练。

- 1、 加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移

动速度，移动耐力，弹跳能力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇五

一、训练的安排要有一个通盘的阶段考虑。本年度的训练计划虽然有许多不甚完善的地方（如各种技战术的教学在时间允许的条件下，应提前进行，后期再训练提高），但总的来说，今年的训练目标比较明确，针对性更强。

二、队员有一定的身高，充沛的体力是参加训练的物质基础，因此耐力训练每堂课都没少；投篮是篮球运动的核心技术，是篮球运动的魅力点，是学生最感兴趣的练习，行进间运球投篮在女子比赛中尤为关键，今年我校女子篮球队通过突出强化了投篮技术练习，使全队的投篮命中率较高。

一、是阵容还不够整齐，每次总会有队员有各种理由来不参加训练，我认为在我们学校里，如何培养和激发女生打篮球的兴趣是个重要的环节，希望以后组队训练时队员要加强集体荣誉感的培养。

二、队员基本功还不扎实，在比赛时会明显吃亏，应该有针对性加强指导。队员球风还不够泼辣，拼抢不够凶狠，可能与队员自身性格有关。

三、是在个别战术演练时，队员还不太适应，失误有所增加，反映了平时这方面训练的欠缺。队员尤其是前锋快攻意识不强，速度较慢，无法打出像样的快攻战术，阵地进攻时战术变化少，持球突破能力不强。这些教训都需要在以后组织篮球队训练时认真吸取。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇六

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）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。

（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。



(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。

(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  
(2—3、2—1—2)

(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(3—2、2—1)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。

(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) 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）。

- (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。

- (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。

- (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（2——3、2——1——2）。

- (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。

(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1——3——1进攻打法。

(4) 教学比赛。

(5) 罚篮。

(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。

(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。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇七

为丰富广大学生的课余生活，活跃大学校园的气氛，我院体育部定于从11、8日开始举行大一各班的篮球公开赛。本次比赛将在北操场举行，具体事宜由体育部负责。本次比赛将角

逐冠亚军同时将从中成立大二联队与大一较量，促进年级间同学的了解。

本部举行次活动的主旨意愿是：一，丰富课余生活，同时给予大一新生热衷于篮球的同学一个展示自我的机会，让他们在自己所热爱的空间里自由发挥，在自己的天地中亮翅。二，促进各班的理解，使他们认识激烈竞争的存在，与团结合作的精神，促使他们在以后的学习中团结合作，与“敌”争锋的竞争意思和团结意识。

时间：11月8日。

地点：校北操场。

选手：各班代表队及大二联队。

物理工程学院

学生会 体育部

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇八

### 一、教材内容

篮球：运球，双手胸前传、接球，急停跳投、三步上篮。

### 二、教材分析

篮球运动是由跑、跳、投等动作组成，是在快速、激烈、对抗的情况下通过传递、抛接、运拍，最终把球送入固定篮圈的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，篮球赛攻防频繁，技术动作多样，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身

体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

本课教学内容是篮球运动中的运球、双手胸前传、接球、急停跳投、三步上篮。运球和双手胸前传接球是篮球运动中最主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是高中篮球教学重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，传接球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术，学习篮球行进间急停急起运球，投篮以及教学比赛，进一步提高学生篮球基本技战术水平。这一教材在小学和初中的《体育与保健》中就已经介绍学习，所以学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。本课是初中体育课中学习篮球运动的第一节课，起着承上启下的作用，运球、传接球技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要迅速转换衔接其它技术动作，就比较困难。因此，本课着重解决在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固提高运球、双手胸前传接球技术同时加强准确性、熟练性，以及提高投篮的技术水平，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

### 三、学情分析

本次课的授课对象为广东省韶关市新丰第二中学篮球训练班的学生。学生大多来自农村，体育的运动技能虽然有差异，但学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，加上高中学生有较强的创造能力和自学能力，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

#### 四、教学目标的确定

- 1、认知目标：进一步建立运球，双手胸前传接球，跳投和上篮动作概念。
- 2、技能目标：巩固提高运球、传接球技术动作，对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质，以及投篮与上篮的技巧。
- 3、情感目标：培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

#### 五、本课的重、难点确定

重点：运球——准确的手型及按拍球的部位、力量。

双手胸前传接球——准确的手型及传接球的准确性快速能力。

急停投篮、三步上篮——准确的投篮姿势及投篮方法

难点：运球——上下肢协调配合和手对球的控制掌握能力。

双手胸前传接球——上下肢协调配合和手对球的控制支配能力。

急停跳投、三步上篮——上下肢体的协调配合和手对球的控制支配能力

#### 六、教学策略

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育、乡土教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

## 七、教学过程

### (一)开始部分

- 1、体育委员整队,报告出勤情况。
- 2、师生问好。
- 3、教师宣布本次课内容:篮球、素质。

### (二)准备部分

#### 1、准备运动

进行准备运动的一个重要目的是预防运动过程中可能发生的运动损伤，包括肌肉损伤，肌腱损伤以及关节损伤等等，也使学生更好地进入学习的状态。

#### 2、配乐游戏

为了使学生注意力集中，精神振奋，同时达到热身效果，把学生氛围若干组进行上篮比赛的游戏(也可采用其他游戏)，提高兴趣，同时培养学生情操。

#### 3、熟悉球性

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。组织形式为散点。学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善手对球的控制和掌握能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。(也可改为带球跑步练习)

### (三) 基本部分

1、运球：高低交替运球，两手交替运球，体前变向运球，急停急起运球等原地和行进间的运球练习。

为了进一步建立运球的动作概念，使学生在运球过程中护好球，眼视前方把球控制好，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问题及时解决问题，特别是身体的姿势、手型、手法和球的运行要准确。着重解决手对球的按拍力量、方向、掌握。上下肢协调配合和眼视前方，同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

2、抢运球：要求：先进行一对一的“抢运球”对抗练习，然后进行分组“抢运球”对抗练习。为了使运球技术有一定的升华，特意安排这一练习，这一练习旨在加强学生对球的控制和支配能力，发展个性，培养学生竞争意识和创新能力，同时对学生的表现及时进行鼓励表扬，为下部分教学打下坚实的基础。

3、原地两人一组双手胸前传接球

要求：前臂发力前伸，手腕急速向外翻转，肩、肘、腕关节放松，全身协调

4、原地两人一组运球双手胸前传接球

要求：运、传、接运用协调，且要迅速转换衔接。

3、4的练习主要为了进一步建立双手胸前传接球动作概念，掌握传接球的手法、上下肢协调配合，加强运球和传接球的衔接。

5、四人一球一组，行进间运球后传球、接球后运球



要求：运球和传球，接球和运球要相互衔接好、顺，逆方向都要练习。目的是利用运球和传接球动作有机紧密衔接，快而连贯，更进一步提高传接球和支配球的能力，使学生全面发展身体素质和技术水平。

## 6、三人传接球，一人抢断球

目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。

## 7、投篮练习

动作要领：投篮时双脚用力蹬地跳起，眼睛瞄准篮，抬肘伸臂，翻拨指球出手。

注意事项：前臂与手腕要控制好出手力量。

教学关键：向上举球和起跳动作协调一致。

## 8、三步上篮

动作要领要求球员持球时分别迈开2步，在第3步起跳的同时出手上篮或者投篮。三步上篮的动作要领可用“一大、二小、三跳”六个字进行概括，既简明扼要，又便于记忆。

具体的教学方法：

(1) 教师先进行示范并讲解动作要领。

(2) 学生分两边看示范听讲课。

(3) 学生练习。

(4) 教师认真观察学生动作并及时纠正错误。

(5) 请个别学生示范, 教师进行讲评。

#### (四)、教学比赛

组织教法: 学生分成人数相等的小组进行半场教学比赛, 由学生担任裁判, 裁判可轮流担任。教学比赛结束后, 教师进行讲评。

#### (五)、结束部分

- 1、放松练习
- 2、老师小结本次课情况。
- 3、教师宣布下一次课内容、地点。
- 4、安排值日生还器材。
- 5、师生再见。

#### 八、场地、器材

- 1、场地: 篮球场一片;
- 2、篮球x只, 球筐4只

#### 九、预计教学效果

#### 十、三十五分钟

运动密度约为55%, 运动负荷为中等稍上。

#### 十、注意点

(1) 以上基本部分的八个教学内容，每节课教两个内容，一般按上面的顺序来教，也可以根据教练的方法进行适度的改变。注意对前一节课的复习。

(2) 为了预防发生意外，一般不允许学生左一些高难度的动作，要保护学生的安全。

(3) 如果遇到下雨的情况，可以组织学生到室内观看篮球的视频，或者玩其他的一些游戏。

(4) 应该选出一位临时的体育委员，以便进行整队、报告出勤的情况和器材、篮球的借用。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇九

通过几年大学学习的体会，然后经过几年带队的实践，我发现“准确、快速、灵活”的指导思想，不仅与目前我国篮球运动的发展状况相适应，也完全适合于中小学篮球运动的训练工作。

“准确”是篮球运动中的一个突出矛盾，通常在比赛中因传球准确性差造成很多失误，或因投篮不准带来比赛的失败。篮球比赛本身攻守双方一切技术、战术的应用和对抗的焦点就是围绕解决能否干扰对方的一切行动的准确性并争取自己尽量多把球投入对方篮圈，因此，不难看出“准确”的重要。

“快速”的目的是为了出其不意，攻其不备，可以造成以多打少；“灵活”是随机应变，克服不利条件，争取有利局势，没有“快”就没有“灵活”，“快”与“灵”为“准确”创造条件，保证“准确”的发挥，“快”与“活”是手段，“准确”是目的，反之，“准确”的动作缩短了时间，争取了速度，“准确”的投篮又逼使对方扩大防区，而对方防区的扩大，更有利发挥“灵活”和“快速”的特长。由此可见，“准确”是三者核心，应占首位。

我一直担任校男篮教练工作，通过几年来的实践，我在训练比赛中注意贯彻“准确、快速、灵活”这一指导思想，取得了显著的成绩。我校男篮在参加市级比赛中，多年保持前几名的地位。

（一）认真拟定训练计划，从组织、思想、技术、战术、身体素质等具体环节上从严、从难地进行训练。

（二）起点抓得早，注意衔接好。

学校里队伍的衔接，以保证“准、快、灵”风格能早期形成和不断提高。

（三）要有计划的认真选材

1、学校里的级际比赛要形成制度化，形成广泛的群众基础，不断吸取新鲜血液充实到运动队里来。

2、体能条件优良，除要求速度较快外，着重强调弹跳力好，动作敏捷、灵活、视野宽阔。

3、对篮球运动有浓厚兴趣，意志顽强，能吃苦耐劳。

4、文化学习认真，成绩较好。

对球队的训练，管理严格，不断要加强思想教育，以培养其意志、作风，形成篮球运动员的典型风格，加强素质训练，在“准、快、灵”方面下功夫，处理好“准、快、灵”三者之间的辩证关系。提倡在三从一大的训练原则的前提下，着重“五抓”“三突出”的训练。

“五抓”为：

能力，反应与应变能力等）与技术基础（控制和支配球的能力，基本技术、衔接、紧逼防守，平步防守与抢断等攻击性

防守等)。

2、抓对抗。有球或无球对抗，速度对抗，弹跳对抗，力量对抗，攻守对抗等，重点是一打一的训练。

3、抓比赛。除有组织有目的地观看比赛外，训练中常有计划地安排一些比赛，如特定规则的比赛，友谊比赛，适应性比赛等。

4、抓中锋和核心队员的培养。这两个关键人物，要花力量，花时间专门进行单独训练。

5、抓投篮命中率。强调训练中任何一样技术训练都应与投篮结合起来，每次训练都安排投篮练习。投篮可采用定位、连续投、平步跳步投篮等，战术练习与投篮命中率要结合起来抓。

“三突出”为：

1、突出“准确”。投篮准，（方法多，突出自己的特长，掌握各种位置，各种距离的投篮，其中强调抓好中投，打“成功率”战术）；传球准，（各种传球方法要求人到球到）；判断准，（要求队员了解场上双方位置和球的关系，强调站位）；空间与时间概念准。

2、突出“快速”。加强快攻意识，提高快攻质量，解决好发动快攻的时机，处理好快攻三个阶段。

3、突出“灵活”。要不断提高队员视、听觉器官的功能，加强信号训练。战术训练时要注意讲解，培养队员思维记忆能力、加强移动训练，训练中增加方向上、速度上的变化，强调真假变化、攻守变化等。

篮球运动这一项目对人来说是锻炼身体的好方法，在我国喜

爱的人极为广泛，对于篮球技术来讲，这是一门科学，有待人们反复实践，不断提高，在校出成绩，毕业出人材，希望有更多的同仁为篮球事业作出贡献。

## 篮球运动队训练计划 篮球训练工作计划篇十

圆圆的球，可以拍，可以滚，可以投，可以传，是时下人们最喜欢的运动器械之一。拍球能促使手、眼动作的协调，以及动作的`敏捷性和节奏感，拍球反弹时的不同方位和时间能增进人辨别方位的能力，形成时间的概念；用左右两手轮流拍球，可以促使左右大脑的平衡发展；拍球还能锻炼人的耐力，增强体质，是人们最喜欢的球类器械。

据研究表明，从小开始打篮球的孩子，长大以后的社会性发展会比一般的孩子强，其基本活动能力、组织能力、思维能力、心理承受能力、合作能力等在篮球活动中能得到更好的锻炼，为其成长提供有效的促进。而且，据不完全统计，经常打篮球的人会比同龄人身高高出大约高3~4厘米。

凡满4周岁以上、17周岁以下身体健康的均可报名参加。

即日起接受招生报名，随到随学。

限20人以下

XXXX

周一至周五上午07：00—09：00

下午 16：30—18：30

周六、周日休息

本班从7月15日开始授课

7月15日——8月31日为训练期

共62—72课时，每课时为120分钟

每课时15元，一次性付清学费可享受最低优惠价800元

电话☐x老师 xxxxxxx

qq☐xxxxxx

xxxx篮球场

培训班设备提供：

本暑期班提供篮球运动训练场地，篮球培训班的学员必须自行准备篮球运动服装、运动鞋。

报名参加的学员必须身体健康，凡有心脏病，癫痫病，化脓性皮肤病等各种传染性疾病和一切不适宜剧烈运动者均不宜参加，如隐瞒病情参加训练而导致发生意外事件，本班概不负任何责任。

报名时需缴纳强制保险金