

篮球队工作计划 篮球训练工作计划(优质10篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

篮球队工作计划篇一

目的任务：为了备战十二月份举行的一年一度的中小学生篮球赛，活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。

状况分析：初中女队在几年的比赛中，成绩都不太理想。主要的原因有

(1) 不能把初中部最优秀女生挖掘到篮球队伍中来，造成青黄不接的现象出现。所以，今年凡是有篮球基础的学生都会吸收到队伍中加强训练辅导。

(2) 身体素质教差，在场上不能表现出硬朗姿态。所以在加强技战术训练的同时，

要加大身体各方面素质的训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳潜力等的素质。

(3) 心理素质不稳定，直接制约比赛的成败。由于各学校都有自己的同学，或者对环境的不熟悉，使学生在比赛中出现敌强我弱，敌弱我更弱的状况。这都是队员们求胜心切和输不起的最大心理障碍。

根据以上的分析，今年要有针对的制定以下训练计划：

- 1、透过各级体育老师的推荐选拔队员。
- 2、根据上学期开展的级组篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。
- 3、在新初一透过同学间的了解选出原先小学球队队员。
- 4、透过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

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，弹跳潜力等的素质。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。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，到达熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是透过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。透过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员到达一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合（传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合）、防守配合（挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合）。

4、全队进攻战术和全队防守战术的训练。包括快攻与防守快攻、半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防、混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。透过模拟训练、自我暗

示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。

透过以上各方面的严格科学训练，克服各种外来的困难，以饱满的热情和最高的竞技状态迎接明年十月份举行的石门县中小学生篮球运动会，正常发挥，争取进入石门县前四名，这就是女子篮球队的总目标。

世界很大，我们会对很多事情无能为力。谁的生活都不是一帆风顺的，重要的是你怎么去看待。当坏事降临，不要一味地浪费时间自怨自艾，不停地埋怨生活的不公。有时，眼睛看到的.东西，并不是它实际的样子。任何事都有两面性，只要你用心去感受。塞翁失马，焉知非福，如果事与愿违，请相信命运一定另有安排。你遇到的每一个人、每一件事都不是偶然，无论是好是坏，他们都将是你的成长路上的台阶，帮助你变成更好的人。以平和的心态对人对事，不因幸运而忘乎所以，也不因不幸而垂头丧气。时间久了你会发现，自己身上有了一种气质，能吸引更多积极向上的人和事。曾听过这样一句话：当你在错过月亮时哭泣，那么你也将错过群星。请相信，一切都是最好的安排。尽量少为已经发生的事后悔，永远挺胸抬头向前看。

篮球队工作计划篇二

一、社团纳新：

1. 招新计划，招一批具有篮球基础的新队员，主要针对10届新生，主要人员为10届男生，鉴于以前有过招女队员的经历，社团大多数骨干人员还是认为招男队员更适合社团的发展。
2. 新老社员交流，召开一次大型的社团内部会议，主要是相互了解相互认识，为以后的工作做好铺垫。

二、每周的社团活动：

1. 社团每两周活动一次，由校篮球队队长和队员对篮球社的社员进行技术指导。活动时间由社员，社团负责人协商确定。如果遇到天气不允许在室外活动，安排社员在室内进行篮球规则，篮球裁判和社员交流等活动。无特殊情况，社团活动每周都将定时举行。

2. 活动器材：篮球由社团提供。（由社长负责）

三、比赛：

1. 不定期举行社团内部的篮球比赛，目的在于选拔社团内优秀的篮球队员进入篮球队，提高大家学习篮球的积极性。

2. 如果有条件，将选拔优秀社员参加校外比赛。比赛具体时间，人员，方法待定。（由社长，社团理事负责）

3. 为提高本校篮球水平，争创好成绩，决定分年级选拔篮球精英，为举办篮球社队内队抗赛做准备。

四、观看篮球赛事：

不定期的给社员观看篮球赛事录象。目的在于通过观看比赛，学习篮球的规则，学习篮球技术。（由副社长负责）

校篮球协会

篮球队工作计划篇三

根据社团部安排社团招募时间招募社员。

由社团负责人李荣清老师负责。

1、社团每周活动两次，由篮球队指导员和队长对篮球社的社员进行技术指导。活动时间由社员，社团负责人协商确定。如果遇到天气不允许在室外活动，安排社员在室内进行篮球规则，篮球裁判和社员交流等活动。无特殊情况，社团活动每周都将定时举行。

2、器材管理：篮球由社团指导员提供。

由社长负责。

1、不定期举行社团内部的篮球比赛，目的在于选拔社团内优秀的篮球队员进入篮球队，提高大家学习篮球的积极性。

2、与体育教师合作，举办一次校内篮球比赛。

3、如果有条件，将选拔优秀社员参加校外比赛。

比赛具体时间，人员，方法待定。

由社长，经理负责。

不定期的`给社员观看篮球赛事录像。目的在于通过观看比赛，学习篮球的规则，学习篮球技术。

篮球队工作计划篇四

一月份：

1、秘书处工作会议，总结全年工作，讨论筹备召开七届二次会议事宜。

2、召开市篮协七届二次会议

3、向兄弟(友好)协会通报全年活动情况，向上级篮协领导汇

报工作

二月份：

- 1、秘书处召开会议(市裁判委员会、运动员委员会)落实全年竞赛活动
- 2、召开篮球分会秘书长、市俱乐部负责人会议，布置工作(要求各分会上报全年活动计划、各俱乐部注册登记健全规范)
- 3、秘书处同委员单位第一次联谊活动(塘桥镇)

三月份：

- 1、全市三人制篮球赛暨远投比赛
- 2、邀请浙江省绍兴市篮协领导及篮球队来我市活动
- 3、市乙级队篮球赛
- 4、赴南京慰问看望江苏永联女篮

四月份：

- 1、第二届“工会杯”篮球赛
- 2、秘书处赴灌云县联谊活动
- 3、篮球之路画册汇编座谈会

五月份：

- 1、秘书处去市传统学校调研

2、召开市传统学校球队主教练会议

3、“塘市杯”篮球邀请赛(拟塘市、泗港、南沙、乐余、后滕、塘桥六队张家港籍运动员)

六月份：

1、举办全市村级篮球赛

2、举办篮球体育指导员培训班

3、全市骨干裁判员培训班

七月份：

1、第三届党委村篮球赛(迎接党的十八大召开)

2、派员随中小学球队参加苏州市中小学篮球赛

3、秘书处同委员单位第二次联谊

4、参加苏州市村级篮球总决赛

八月份：

1、市队出访重庆万洲区

2、举办中学生、大学生暑假篮球赛

3、秘书处去山东威海联谊活动

4、市第二届全民健身大联赛篮球比赛。

九月份：

- 1、市第二届女篮比赛
- 2、协助各乡镇农民运动会
- 3、邀请江苏永联女篮来张参观指导并进行联谊活动
- 4、市第二届全民健身大联赛篮球比赛

十月份：

- 1、市“篮协杯”比赛
- 2、邀请太仓市篮球队来我市比赛
- 3、秘书处同委员单位第三次联谊活动
- 4、“泗港杯”篮球赛
- 5、市第二届全民健身大联赛篮球比赛

十一月份：

- 1、第六届市社区篮球赛
- 2、秘书处去苏州大学体育学院联谊活动
- 3、市第二届全民健身大联赛篮球比赛

十二月份：

- 1、市第二届全民健身大联赛篮球比赛
- 2、召开市篮协七届三次会议，总结全年工作

篮球队工作计划篇五

本校篮协经过上一年的不懈努力和校团委的正确领导，带着累累硕果昂首迈进了2012年，在新的一年里，我们篮协将会再接再厉，使本协会在新的一年里有一个质的飞跃！现将一年工作计划公布如下：

一．确定人员 整顿纪律

通过前一年的训练和各种活动的开展，每个协会成员都有了各自的一些想法，其中就包括少数想退出协会的想法。这样的成员如果继续留在篮协是很难有所收获的，而且可能会影响组织纪律。因此在年初，我们会开一次全员大会，说明这一情况，然后依据自愿的原则进行人员的最终确定。人员确定后重申篮协章程。各部部长负责对本部人员管理，并定期汇报各自部门的情况，根据情况对有贡献或犯错误的人员进行表扬或批评。

二．组织活动 增强内部团结

任何一个团体，只有内部团结一心，爱护本组织，这个组织才会具有长久的生命力，才会不断的发展壮大。因此，在接下来的一年里，我们会更多的组织像协会内部联欢、内部比赛、集体郊游等娱乐活动，具体时间可依照上年计划安排。同时，我们会在每两周一次的例会上收集会员意见和建议。

三．调整训练时间 设置例会

由于冬夏日长不同，需将训练时间做一下调整，具体为：夏季16：00～17：30，冬季15：15～17：00。此外，设置每两周一次的篮协例会，时间定于周一中午12：20。其内容为：汇报两周的训练和活动情况，并进行表扬或批评；收集各部成员的意见或建议；部署下两周的安排。另外，观看比赛录像的时间也改到此时。

四. 组建球队 创出篮协品牌

作为一个篮球组织，在为喜爱篮球的同学创造环境的同时，必须要建立属于自己的球队。它是组织的标志和中坚力量，它的建立将会促进组织的发展，提高组织的声誉。具体为：从各部挑选篮球精英男女各十名，组建男女球队各一支；由财务部负责购买球衣，；由公关部负责联系附近各商家拉赞助；组织部负责联系附近同类学校组织比赛。此外，从各部挑选相貌出众、善舞蹈的成员若干名，组建啦啦队。

五. 吸纳新成员 壮大组织

2012年的召新工作是我们今年工作的一个重要组成部分。今年我们将会扩大召新的宣传，并且进行新成员的严格筛选，以保证我协会的质量，为下一年篮协的发展打下良好的基础。

我相信通过以上工作计划的实施，在加以校团委的正确领导，一定可以在2012年这一充满了机遇与挑战的年份里，再创佳绩，续写辉煌！

溧水中等专业学校篮球协会

2012年2月

篮球队工作计划篇六

本社团目前有社员12人

目前没有经费

无

20xx——20xx学年英语演讲与辩论社工作计划

社团简介

策划部：负责本社团每次活动前的策划及后续工作，*时做好学习采风工作及课程记录。

组织宣传部：负责组织本社团活动及对外宣传，做好社团形象工作。

财务部：必要时负责本社团财务开销，如资料打印、优秀社员奖励等。

社长：刘梦含1201

社团成员工作计划

周四晚

1教106

篮球社工作计划（扩展2）

——艺术社工作计划

篮球队工作计划篇七

为了丰富社员们的课余生活，全面提高学生素质，培养学生能力，让社员们积累更多的写作素材，提高社员们的写作水*，增强社员们的思维能力，审美能力，创作能力；为了加强白帆文学社的管理，把白帆文学社办成真正培养社员们能力的社团。本学期，我们要加强文学社成员的自主化管理，争取在扎实做好文学社的基础工作的同时，能有意识做好对外宣传，使文学社成为我校社团工作的一个重要组成部分，成为我校文化交流的枢纽，给更多文学爱好者提供展示文学素养的闪光点。

一、 工作重点：

- 1、 加强社团管理，严格要求社团成员，守时守信守纪律；
- 3、 做好宣传工作，提高社员的积极性；
- 4、 为新入社社员建立档案资料，成立社团工作评定小组，以起到监督作用；

二、 工作安排：

- 8、 加强与各大社团的互动与交流，与其他社团开展联谊活动，相互学习，共同提高。

三、 工作总结：

- 1、 在每次活动结束后，社团各成员写好工作总结交与各部长处由秘书部审批总结以电子版形式存放。
- 2、 会后与各部长负责与部员进行讨论找到不足加以改正，避免以后工作中出现同样问题的错误。

篮球队工作计划篇八

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

化学系班级篮球联赛工作计划

最后，预祝本次比赛能赛出风格赛出水平，且取得圆满成功。化学系团总支学生分会文体部。

一、活动目的：为同学们打造个互相交流、互相学习的平台，树立大学生内练素质，外树形象的岁月，展现大学生的运动风采。

二、活动宗旨：

(1)切实推动“全民健身计划”增强大学生身体素质。

(2)增进各系之间的感情，促进篮球爱好者间的交流。

三、活动时间和地点：

四、活动举办单位：山东建设学院

五、比赛安排：于11月10日将通知发送到各个班，由各班负责组织参赛队，六、参赛办法：

- 1、参赛单位：各个班
- 2、参赛资格：凡属本班，体质良好者
- 3、参赛人数：每队领队一人，教练一人，运动员5人
- 4、报名日期： 11月10日11月 15 日

七、比赛方法：

- 1、采用“三人制”篮球赛的比赛规则
- 2、比赛为单循环方式，所有参赛队均能相遇一次，最后按各队在全部比赛中的积分排列名次。

3、计分方法：

(1) 胜一场得2分，负一场1分，积分多者名次列前。

(2) 如果两队积分相同，则按两队在同阶段比赛中所得比赛分数。

八、比赛服装：

各队服装必须整齐颜色一致，服装要有号码，号码必须清楚。

九、比赛规则：

- 1、每队至少有三名参赛队员，每场比赛每队可以只上两名队员，但不准仅有一名队员。
- 2、比赛开始后不准更换原有队员，否则取消参赛资格。
- 3、比赛换人没有限制，但仅在死球或半场结束时才能换，进球也可以换人。

4、进球后换发球。

5、一方投篮未进，由队方抢到篮板球后，则需退到三分线后再进攻。

6、每次换发球，发球方必须退到中场后再进攻。若发球方没有退到中场或发球时踩线，此次发球不算并换发球。不允许退回二分区后而直接投篮。如果一方欲在未退回二分区之前就投篮而另一方犯规，则犯规不算，且由另一方发球。

7、所有犯规（7次以下）或球出界，到中场发球区发球。

8、二分区：与专业比赛中三分球相似，在米弧线外出手投中篮作二分算，二分区内投中算一分。

9、每场比赛中，一队先打到12分，并领先对方2分以上则为胜方，以20分钟为限。

10、比赛时，实行“30秒”制，会有比赛监督员记录，若30秒未投篮，则换发球。

11、每队各有两次45秒的暂停，暂停不停钟，仅最后三分钟会停钟。

12、打到20分钟，以比分高队伍为胜方，若为平局，则再打加时赛，先得分的一方为胜方。

十、奖项设置

(1) 获前3名的队给予集体奖和个人奖。

(2) 在比赛中得分最多的运动员得mvp称号，给予物质奖励。

(3) 裁判员每人赠送一份纪念品

篮球队工作计划篇九

市场研究的具体情况：

篮球是一项强身健体，放松身心的休闲活动是能大大丰富我们的课余生活的娱乐项目，从目前的实际情况来看人们的休闲方式还是很单调乏味的，除了那些ktv场所，很少能带来身心的放松。为此，我们以顾客需求为导向，开一个大型的以篮球为中心的娱乐休闲场所，根据在一定的市场调查范围内的`结果分析，这个计划是可行的。

因此我们做了一次关于以篮球为中心的娱乐休闲场所的市场调查，结果显示有的人喜欢这种方式，但是，目前以这种休闲场所还很少，而且发现有很多的人都热衷于篮球，不仅能给他们带来身心的放松和愉悦，而且能给他们带来自信心。由此看来，我们的客源市场是很大的，而且本着高质量，人性化服务的原则，可进一步开发潜力市场，前景比较乐观。

哪些人是你的顾客？

社会中各种青年、需要篮球馆的比赛场所（如各企业间的友谊赛）

哪些人是你的竞争对手？

竞争对手□ktv□电玩城等，其中ktv的实力最强。开一个篮球馆场地要大，选址要合理。

如何扬长避短，发挥自己的优势力，规避劣势与风险。我们可以和一些商家建立友好的合作关系，不仅可以为公司创造利益，而且能提高公司的声誉。总之，竞争就是一种动力，只要我们处理好与竞争对手间的关系，善于借鉴与学习，相信我们的计划会有更大的前途。

面对竞争对手的措施：

《孙子兵法》中有一经典战略思想：“知己知彼，方能百战百胜。”经营也一样，不仅要了解自己的优势与劣势，也要了解对手的优势与劣势。

竞争优势是：

(1) 篮球馆的空间大，满足顾客的要求，相信会成为广大朋友的喜爱。

(2) 服务周到，就算不会打会有专业人员免费教你玩，所以不用担心自己的技术不好就不好意思玩。

(3) 篮球已经成为众多人喜爱的运动，因此本篮球馆的发展前景很大。

(4) 设备齐全，馆内设有商店和餐馆，你可以在打完篮球后就可以在此享受各种优质服务。

总之，竞争就是一种动力，只要我们处理好与竞争对手间的关系，善于借鉴与学习，相信我们的计划会有更大的前途。

篮球队工作计划篇十

本文目录篮球工作计划化学系班级篮球联赛工作计划

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

【化学系班级篮球联赛工作计划】 篮球工作计划（2） | [返回目录](#)

在新的一年里，我们文体部的工作项目也已经基本制定，一些活动也将陆陆续续地展开。为了丰富校园文化，加强学生的体育活动，推广篮球运动，促进我系各班之间的篮球运动的交流，提高我系篮球的竞技水平，培养我系学生的团体协作和勇于拼搏的精神。在化学系团总支学生分会的大力支持下，特举办此次比赛。化学系班级篮球比赛作为我们文体部第一个活动，我们应该有充分的计划，使其能够顺利的进行，成功的结束。注意事项如下：

1. 场地问题：场地是比赛的前提和基础，我们应该在比赛前确定比赛场地，并贴上本系标签，以防止场地被人占用。
2. 后勤问题：任何一项活动都需要强大的后勤保障，我们应该有强烈的责任心。如计时、记分、为运动员服务等。

3. 比赛赛制:为了各班级之间赛出实力、水平、风格,我们经过了精心的考虑。将比赛分为a□b□c三个小组进行预赛,每队前两名出赛后再进行淘汰赛,最后循环得出冠军。

4. 奖项与处罚:我们为这次篮球赛筹集一定的资金,给比赛的前三名一定的物质奖励.而对无故缺席或迟到的队员给予相应的处罚,对那些无故闹事的班级或队员给予严肃的处理.

5. 在裁判方面:我们请了体育系的专业人士,相信他们会把比赛判得公平、公正、公开,队员们要服从他们的判决,如有意见者可以让其队长与裁判交涉。

集团篮球比赛活动方案(计划)