

# 2023年篮球工作计划 篮球训练工作计划(通用10篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 篮球工作计划 篮球训练工作计划篇一

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。

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。

## **篮球工作计划 篮球训练工作计划篇二**

一、指导思想：学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。为积极响应上级提出的学校文艺体育“2 +1”活动方案，我校及时安排，精心组织。随着学校各项工作正常有序的开展，校篮球社团在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

二、目的任务：丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，完成上级提出的学校“2 +1”体育文艺活动方案，提高我校体育竞赛水平。

三、招收对象：本校三年级以上的学生。

四、时间安排：每周五下午。

五、确定队员：自愿报名，教师筛选。

六、篮球社团制度：

- (1) 必须按时参加训练，并且以积极的态度投入到训练当中。
- (2) 有病有事必须要提前请假，无故旷到三次开除篮球社团。
- (3) 训练不能耽误学习，上课保证良好的学习状态，如有班主任或任课老师反映，经劝导没有好转开除篮球篮球社团。
- (4) 必须遵守小学生行为规范和学校的一切规章制度。
- (5) 队员必须服从教练和队长安排。
- (6) 一旦进入篮球社团，自己放弃者，下次绝不容许再参加。
- (7) 训练安排两人轮流收放器材。

七、活动计划：

(一)、训练任务：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。

(二)、训练原则。

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，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、有针对性提高运动员的技、战术能力。（身体、

战术、思想、心理和智力等方面能力)

5. 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。

### (三) 训练内容：

#### 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) 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能力。

#### 4. 积极防守：

(1) 提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、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)

#### 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情况)

(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择的配合。

#### 6. 阵地进攻：

(1) 增强个人进攻能力，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。

#### (四)、训练重点安排：

##### 1. 第1——2次：

(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3——4次:

- (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5——6次:

- (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7——8次:

- (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)。

5. 第9——10次:

(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11——12次:

(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。

7. 第13——14次:

(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。

八、活动需要器材:



- (1) 篮球15个。
- (2) 小哑铃10副。
- (3) 大体操垫4个，小体操垫4个。

九、社团负责人：

总负责人：

教练员：

## **篮球工作计划 篮球训练工作计划篇三**

- 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

## **篮球工作计划 篮球训练工作计划篇四**

政法学院

政法、家具 友谊杯迎新篮球赛

策划书

2011年9月制 一. 活动目的为迎接政法学院11级新生的到来，加强院系内部各个年级的各年级各个专业同学之间的相互交流，更好的促进各年级各专业间的团结协作，体现政法学院内部的凝聚力，活跃学院内部的运动氛围，丰富学生的课余生活，传播先进的体育精神与体育道德观念，增强学生体质，为院篮球队注入新鲜血液，同时也为了继承政法杯迎新篮球赛传统，更为了联络与家具学院的感情，特举办此活动。

二. 活动宗旨

坚持“友谊第一比赛第二”的原则，坚持“公平公正”的体育道德风尚，坚持“相互竞争相互交流”的作法。继承和发扬政法学院的优良传统，发挥政法学院的创造力，加强各年级、各专业凝聚力，赛出风格，赛出水平，赛出友谊，更赛出道德。

### 三. 活动内容

#### 1、活动时间

2011年 9月21日至9月30日（详情于赛程表）

#### 2、活动场地 中南林业科技大学涉外篮球场和经干篮球场

#### 3、具体活动流程

本次比赛分为五个阶段：赛前准备、开幕式（揭幕赛）、正式比赛（院队选拔）、全明星赛暨颁奖典礼、两院对决。

##### a□ 赛前准备：

- 1 比赛裁判的召集，与比赛技术统计员训练
- 2 比赛宣传准备：两块宣传板、三条横幅和比赛结果公式板
- 3 抽签分组准备及各组比赛时间地点表

4 每场比赛配两名裁判和两名技术统计员 c□ 正式比赛： 1 小组赛预计为12场，成绩为积分制。胜一场得一分，负无得分，小组前两名出线，打半决赛，后有半决赛优胜者进行决赛，另外两队进行三四名比赛。

2 将颁奖典礼比赛安排到全明星赛开始之前，邀请学院的领导老师参与活动并为得奖队伍颁奖。

1、由政法学院的优胜队于家具学院的上届冠军进行首次的决赛。

4、参赛队伍 政法学院：

共有九支参赛队伍，分别为08级法学代表队、08级行政管理代表队、08级汉语言文学代表队、09级法学代表队、09级行政管理和汉语言文学联队、10级法学代表队、10级行政管理和汉语言文学联队、11级法学代表队、11级行政管理和汉语言文学联队。（具体见报名表）

家具学院： 共有十二支代表队

5、比赛奖项设置

学院内部：

mvp二名（男、女）奖状一份（奖品待定）得分王一名奖状一份（奖品待定）

两院之间：

冠军奖励

四. 经费预算

三条横幅；

150元 音响话筒等设备租赁

200元 哨子8个：

20元 打印复印：

30元 证书3份：

30元 奖状和奖状匡6份：

120元 队员和裁判、技术统计员水费：

300元 临时医药用品费用：

50元 奖品

300 共计：

1200元

（备注：社团部所得外联和院团委所拨经费）

## 五、活动注意事项

中南林业科技大学政法学院分团委学生会体育部

2011-9-14 附表：《政法学院迎新篮球赛报名表》

## 篮球工作计划 篮球训练工作计划篇五

20xx年枣庄篮球运动协会，在山东省篮球管理中心及市体育总会秘书处的关心和支持下，在枣庄篮协新的领导班子的领导下取得了骄人的成绩，我们将在在新的一年里，再接再厉，努力做出新的成绩，充分发挥协会桥梁纽带作用，将枣庄的篮球运动开创出一个新的局面，现将20xx年工作计划报给你们，请指正。

一、进一眇规范枣庄篮协各项工作，理顺与有关单位关系，争创品牌协会；

三、努力争取承办全国及省级比赛各一次；

四、努力协调有关单位尽可能让我市各级篮球队员参加高一级赛事；

五、提高服务意识，积极协助我市各系统、各单位组织各级篮球赛事；

六、督促市中、峯城篮球协会的成立及山亭区篮协的换届工作；

七、积极督促协调各区（市）及企事业同类组织，大力开展篮球活动；

八、做好篮球一级裁判年度注册工作及二级裁判的培养推荐工作；

九、积极与省篮管中心沟通，把创建山东省篮球训练基地的事情办好。

十、创造条件聘请省内高水平篮球教练，争取在暑期举办全市青少年篮球夏令营。

## 篮球工作计划 篮球训练工作计划篇六

20xx年我社在上级供销社xx县委、县\*的正确领导下，以党的\*精神及\*中央、\*《关于深化供销合作社综合改革的决定》（中发[20xx]11号）为指导，按照中央提出的“努力把供销合作社打造成农民生产生活的主力军和综合\*台”的新要求，以“内增实力、外塑形象”为主基调，主动适应新常态，谋求新发展，各项工作取得了新成绩，主要经济指标保持良好的增长势头。1—12月份全系统实现商品销售 125800万元，同比增长66%；全系统实现利润140 万元，同比增长32 %。

（三）基层组织建设稳步推进。按照上级要求，结合我县实际情况，坚持以开放办社、广纳社会能人为原则，以具有一



定规模且经济实力较强的专业合作社为依托，积极开展基层社恢复运作工作。确定了溪东、渭田、祖墩、旧县、花桥等5个基层社走开放办社模式，城关、郑墩、茶\*等3个基层社走修缮资产恢复运营模式的整体规划。目前基层社的常务副主任人选均已确定，年底全部可挂牌恢复运作。县社这种“因地制宜、创新发展、开放办社、市场化运作”的做法得到了上级的肯定，市委\*庄稼汉到我县调研农村工作时亲临渭田供销社视察指导。《闽北日报》4月14日头版刊登了题为《成立三家新型基层供销社》，报导了县基层供销社恢复运行的做法。

（六）政风行风建设上新台阶。一是以开展“三严三实”教育为契机，认真组织干部职工学习党的\*，十八届三中、四中全会精神以及《\*中央、\*关于深化供销合作社综合改革的决定》，县社下发了《20xx年绩效管理和效能考评工作方案》以及相关的管理制度，进一步规范机关工作程序，着力整治庸懒散奢；二是贯彻落实党风廉政建设责任制。认真执行《\*\*廉洁自律准则》、《\*\*纪律处分条例》，把廉洁从政贯穿到供销工作的各个环节，坚持“一岗双责”，严格用制度管权管事管人，最大限度扎紧制度“笼子”。认真贯彻执行领导干部廉洁自律的有关规定，开展党风廉政教育、纠正各种不良风气，严肃政治纪律教育。认真执行中央八项规定，狠刹“\*”，自觉规范公务用车和办公用房，严格控制“三公”经费开支，严格控制来客接待次数和标准。规范单位财务行为，对项目资金实行专款专用，不挤占、挪用，不私设“小金库”，不搞账外账，单位的财务收支状况每半年在职工大会上公布，接受群众监督。坚持办事公开，凡属单位的重大事项以及职工关注的热点问题都实行民主决策。如：办公设备的添置、门市、仓库出租、烟花爆竹经营、项目建设等都先让职工讨论，张榜公示，形成决议再实施阳光操作；三是成立了以主要领导为组长的“清产核资”领导小组，对全系统基层企业进行全面清产核资和排查，通过摸清家底，盘活资产，加强对各企业资金收支管理和遗留的历史债务管理，让每个企业真正做到账账相符、账表相符、账实相符。

防止集体资产流失。为预防，减少，控制法律纠纷，聘请了松源中心法律服务所为供销系统法律顾问；四是结合供销社行业的特点加强对干部职工道德法制教育和不定期地进行安全生产大检查，特别是对租赁门点及烟花爆竹经营场所进行重点监管，消除事故隐患，同时积极履行\*安建设督导员职责，县社主要领导亲自带领机关有关同志深入到挂点的郑墩镇南坑村指导\*安建设具体工作，与乡村干部及代表座谈并深入部分农户家中对工作安全感调查内容进行细致的讲解以及发放宣传单和宣传品；五是开展形式多样的帮扶救助活动□20xx年全社共筹集资金万元，对全系统困难职工、党员、离退休老同志、遗属等31人进行了慰问，同时积极稳妥解决历史遗留问题。如：基层社欠款、拖欠职工养老金等，从而维护了社会及系统和谐稳定。今年供销社无发生群体的事件、违法案件和安全生产事故；六是加大对外宣传力度。《闽北日报》4月14日头版刊出了《成立三家新型基层供销社》。《中华合作时报》10月16日a3版刊出了我县成立首家益兴农产品专业合作社联合社的报道。在县《湛卢讯》上开辟了供销专栏。一年来，向县委、\*及省、市社报送宣传稿件共35篇。同时，积极推广使用供销合作社标识，在所有的供销社连锁店和租赁门店全部使用供销合作社标识，扩大供销合作社的社会影响；七是开展各项丰富多彩活动。今年，“三.八”妇女节、“五.一”劳动节、“七.一”建党节、“文明宣传日”组织开展登山、春游、红色之旅、参观建松政路下桥纪念馆、义务服务等系列活动，既增进了职工之间的友谊、强健了体魄又凝聚了力量□20xx县供销社被市委、市\*授于“市级文明单位”称号，被县委授予\*安单位称号。

（一）认真履行县委、县\*赋予的培育新型农业经营主体的职能。积极培育发展农民专业合作社、专业大户、家庭农场等经营主体，推动农村土地规模流转。按照引导和促进农民专业合作社规范发展的相关要求，坚持发展与规范并举、数量与质量并重，切实将工作的着力点放在提质增效、规范运作上□20xx年力争领办农民专业合作社35家。

（二）充分发挥供销社农资经营主渠道优势，积极做好20xx—20xx年度化肥冬储，满足全县春耕生产需要。继续做好农资商品质量追溯体系建设、综合维修体系建设、农产品信息服务，努力提升为农服务功能。

## 篮球工作计划 篮球训练工作计划篇七

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。

- 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。

预祝本次比赛能赛出风格赛出水平，且取得圆满的成功。

## 篮球工作计划 篮球训练工作计划篇八

以“培养兴趣、吸取知识、开阔视野、交流心声、发挥才能”为宗旨，为了丰富同学们的课余时间，全面提高学生素质，培养学生能力。提高同学们的写作水\*，增强学生的思维能力、审美能力、创造能力，致力于把xx文学社办成真正培养同学们能力的社团。

### 1、办好刊物

刊物《校园读本》是“xx文学社”的一面镜子，标志着文学社的形象。而且也在各方面反映了文学社的细节规章，反映了社员对共同梦想一点一滴的进程与同学们的关注。本学期我们仍把办好《校园读本》作为我们工作的核心。《校园读本》的文章来自于全校师生的来稿，文学社对社员们的来稿将进行严格选编、修改，力争每期刊物都保质保量出版发行。

### 2、适时举办活动

针对同学们知识面狭窄，写作能力差的现状，文学社将请学院优秀老师定期开设主题讲座，举办同学读书交流会，如：诗歌小论坛、小说晤会等，提高学生的能力。（由团委出面协调）

### 3、开展名著欣赏活动的。“文学套餐”

写作需要积累。为了提高学生的文化底蕴，我们文学社将组织社员定期阅读国内外名著，如《水浒传》、《西游记》、《三国演义》、《红楼梦》《巴黎圣母院》、《呼啸山庄》、《简爱》等，并举办阅读交流会。

### 4、参加不同级别的征文活动

在原基础上，加大发稿量。在校内以国家大事为征文主题，

举办征文比赛，提高文学社影响力。

九月份：向xx级新生宣传文学社，招收新成员。召开文学社全体社员会议，制定新学期的，布置任务。

十二月：照常开展工作，开展主题征文比赛

一月份：开展元旦征文活动，举行学生“朗诵比赛”。

学期末开好总结会，把一学期工作中好的方面给予肯定、表扬，把工作中的失误和漏洞总结为经验教训，为日后工作做铺垫。

## 篮球工作计划 篮球训练工作计划篇九

随着时间一分一秒的流逝，篮球协会又迎来了新的春天。

新年伊始，篮球协会迎来新的一年的同时，也迎来了新的任务。

1□xx市第二届大中专院校篮球交流赛。为了推动xx市体育事业的发展，带动xx体育运动的新风气，营造xx市篮球氛围。为迎接农运会做好充分的准备。同时，也为了加深学校之间相互的交流与了解，提高学生篮球的竞技水平，达到共同学习，共同进步。篮球协会在积极的策划成功地向xx市大学生体育协会申请本次比赛□xx市第二届大中专院校交流赛就是由xx市大学生体育协会主办、由xx师范学院体育学院承办、由xx师范学院球类教研室和xx师范学院篮球协会协办的一项重大赛事。

2□xx师范学院第十一届教职工篮球联赛。为了增强体质，全民健身□xx师范学院在xx年5月份开展由xx师范学院学生工作处、共青团xx师范学院委员会主办，由xx师范学院体育学院

承办，由xx师范学院球类教研室、篮球协会协办的xx师范学院第十一届教职工篮球联赛。

3□xx师范学院第三届校园全明星赛。为了丰富校园文化，营造xx师范学院良好的篮球氛围，让更多的学生参与篮球、接触篮球□xx师范学院篮球协会在明年的6月份开展xx师范学院第三届校园全明星赛。在全明星赛期间我协会还将举办xx师范学院第二届“三对三”篮球对抗赛。队伍达60支左右，几乎让所有学生都参与到篮球比赛中，让所有参赛队伍感受到xxx师范学院的篮球运动氛围。

4□xx师范学院第十二届大学生篮球超级联赛。为了创建和谐校园，提高我院大学生篮球竞赛水平，丰富校园文化生活，全面推进素质教育。我协会将协助开展由xx师范学院体育学院主办、由xx师范学院球类教研室承办、由xxx师范学院篮球协会协办的xx师范学院第xx届大学生篮球超级联赛。

20xx年初是个开展活动最好的时节，也就是我校各项重大赛事隆重举行的时刻，更是一个让人激动不已的时刻。让我们等待20xx年的到来，同时期待xx师范学院重大赛事到来！我们篮球协会也会拿出百分之百的努力去完成学校交给我们的重任，我作为篮球协会第五届主席，向领导老师以及同学保证篮球协会不会辜负你们的期望！

## **篮球工作计划 篮球训练工作计划篇十**

### **一、指导思想**

学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。为积极响应上级提出的社团活动进校园活动。我校及时安排，精心组织。随着学校各项工作正常有序的开展，校篮球社团在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

## 二、目的任务

丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，提高我校体育竞赛水平。

## 三、社团负责人：裴旭

(1) 必须按时参加训练，并且以积极的态度投入到训练当中。  
(2) 有病有事必须要提前请假，无故旷到三次开除篮球社团。  
(3) 训练不能耽误学习，上课保证良好的学习状态，如有班主任或任课老师反映，经劝导没有好转开除篮球篮球社团。

(4) 必须遵守小学生行为规范和学校的一切规章制度。(5) 队员必须服从教练和队长安排。

(一) 训练任务：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。

### (二) 训练原则。

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，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、战术能力。(身体、战术、思想、心理和智力等方面能力)

(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) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。3. 篮板球：

(1) 提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(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情况）

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(1) 增强个人进攻能力，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。(四) 训练重点安排：1. 第1——2次：(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3——4次：(1) 柔韧性练习。

(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）。5. 第9——10次：

(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11——12次：(1) 篮板球训练。



(2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。

(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。八、活动需要器材：篮球15个。