

最新篮球训练计划制定步骤 篮球训练计划教案(汇总7篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。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。

篮球训练计划制定步骤篇一

一、指导思想：

篮球是一世界第二大运动，当今体育项目中占据着不可或缺的地位。它是一群人运动，不是一个人的运动，它培养人坚强的意志、团结的精神、助人为乐的品格以及练就坚强的体魄。少年强则中国强，孩子是祖国的未来的栋梁，在小学时期培养小学生良好的身体素质及对运动的热爱是学生全面发展的基础。

二、实施对象：凤山小学篮球队

三、组织与分工：

领队：金兴会校长

安全管理组长：蔡晓芳副校长

管理：罗兴宏教师

教练：罗兴宏教师、莫若望教师

四、实施内容：球员选材、球员技术培训、球员品德培养、参

与地区各项篮球比赛。

五、实施方式:2014年4月1日至2014年6月30日

每天上午07:30至08:00体能训练

中午12:30至13:30技战术训练

所需器材: 篮球12个(两个好的赛球)、跳绳15根、障碍物8个、瑜伽垫子4张、笛音哨3副、记分牌。

课程: 篮球技战术训练、篮球专项体能训练

辅助训练安排

第一阶段辅助训练:(时间可安排于晨操)

周一投篮训练(定点投篮以20个计算命中率;移动投篮20个、多组数重复训练,每人300个)。

周二敏捷训练(禁区步伐环绕、跳绳、6公尺折返跑、禁区对角快跑、梅花桩折返跑)。

周三运球训练(全场椅子障碍物运球通过、一对一运球攻守、假动作切入)。

周四防守训练(空手背手防守步伐、切断防守步伐、前进后退防守步伐、半场移动防守步伐)。

周五越野慢跑(凤山外围一圈)

周六传接球训练(全场7次、5次、3次两人互传上篮;全场双手长传上篮、各式传球训练)。

第二阶段体能：

周一间歇训练：边线七点来回冲刺10趟（注意心跳最高220次
减去年龄数，冲刺完成后以慢跑、慢走恢复至心
跳120次左右再作第二回合）。

周二循环训练：设8个站，计有双脚并拢前后左右跳耀、伐
船式前后弓身、左右手上伸跳耀、180度转身跳
耀、俯卧弓身、等。

周三肌力训练：抬膝碰胸、登阶、背部伸展、伏地挺身。

周四速度训练：举腿跑、原地立姿摆臂、双脚跳耀前进、全场
冲
刺、半场冲刺、等。

周五爆发力训练：低障碍物侧向跳耀、双脚原地跳耀、原地触
板
跳、跨步跳耀、跳绳、单脚连续跳、跳碰胸等。

六、计划期程与进度：

第一阶段2014年4月1日至次年5月30日

4月1日至4月20日：基本动作、攻守步伐、规则讲解。

4月21日至5月10日：基本动作、小组合作、防守概念。

4月11日至5月20日：基本动作、小组攻守、仿真赛。

5月21日至5月30日:基本动作、分科训练、小组合作。

第二阶段2014年6月1日至6月25日

6月1日:“儿童节”篮球赛。

6月4日至6月10日:分科训练、战术训练、状况训练。

6月11日至6月20日:分科训练、战术训练、练习赛。

6月21日至6月25日:队之攻守、练习赛、缺点检讨。

比赛选拔:

取每个班取3名优秀队员进入校队

注意事项:

体能训练必须注意训练前的伸展运动,以及训练后的放松收操,让肌肉、心肺功能、骨骼、神经、等系统获得充份准备及休息。在实施过程中要重视每位球员的负荷量不同,因此在操作时要注意其安全及器材的重量与次数,尤其实施操作与放松要别重视,此外训练人员务必在场指导,同时维护球员操作时的安全,以避免发生运动伤害。

篮球队训练课目

一、热身运动

热身跑3--5圈(据天气情况而定)、徒手操或持球操

二、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,注意要求球员必须提起后脚根,避免向后摔倒。

4. 前后移动步伐:在低位与45度之间作前后来回移动防守,必须

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。

三、传接球及持球训练

1. 面对面10米对传: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. 面对面传接球: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:必须以传球及移动接应进攻。

四、上 篮 训 练

1. 全场长传罚球线接应上篮。
2. 二人一组上篮。
3. . 三人一组上篮。
4. 直线运球上篮。
5. 半场三角上篮。

五、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。

六、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. 底线切入勾射（视情况而定）。
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。

七、假动作

1. 左右1-3道假动作切入。
2. 上下举1-3次假动作。
3. 外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

八、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。

九、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
2-2-2-

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。

十、摆脱接应训练

1. 半场1vs1接应攻守。

2. 半场1vs1低位摆脱攻守。

3. 全场、半场不运球攻守。

十一、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)。

十二、分科训练

中锋部分：

1. 中锋禁区1vs1单打(高位、侧位、低位)。
2. 中锋禁区转身投篮(一人防守)。
3. 中锋接应后不得运球的投篮。
4. 两组中锋禁区掩护攻击(一人外围供球)。
5. 三位中锋禁区抢球投篮。
6. 中锋切断防守及在前防守。
7. 中锋补位防守。
8. 中锋走位接应与策应(由低位、侧位、高位移动)。

前锋部分：

1. 锋线3人外围快传、2人防守(投篮后跟进)。
2. 半场两人抢球攻守。

3. 五角度分组个别切入。
4. 切传训练(切传后补位五人一组)。

十三、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。

十四、辅助体能

1. 折返跑篮球半场(3-5组每组5个来回)。
2. 全场四段冲刺(32秒内完成)。
3. 圆圈追逐跑。
4. 低头双手下垂快速跑。
5. 举腿跑。
6. 摆臂跳跃跑。
7. 单脚跳。
8. 双脚缩腹跳跃。
9. 鸭型走(后退、前进)。
10. 连续触网跳、连续处墙跳。

11. 侧方跨。
12. 抱队友走。
13. 背队友走。
15. 负重深蹲(靠墙限男生)。
16. 牛耕田。
17. 柔软训练:桥型撑、坐姿分腿弯、坐姿并腿手握脚指。
18. 上下台阶。
19. 跳阶梯。
20. 斜坡冲刺。

十五、循环训练

共设8站, 每组1-3人, 每次操作20秒、休息20秒; 共三个循环。

1. 俯卧弓背。
2. 伏地挺身(手指、手掌)。
3. 仰卧侧起(左、右)。
4. 仰卧起坐(手放胸、腿屈膝)。
5. 旋转跳180度。
6. 伸展跳。
7. 仰卧手脚接触。

8. 原地跳(伸左右手:仿勾射)。

每周体能训练:

体 能 训 练

(周一)循环训练

(周二)重量训练

(周三)间歇训练

(周四)敏捷速度

(周五)柔软训练

篮球训练计划制定步骤篇二

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的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。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，迎接各项篮球赛事，为我校小学生篮球比赛取得好成绩打下基础。

三、招收对象：本校4—6年级的学生。

四、时间安排：每周四下午第三节课。

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
- (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）

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。

篮球训练计划制定步骤篇三

体能是人机体的基本运动能力，包括三个方面：一身体形态，二身体机能，三身体素质。正确的体能训练不仅能够塑造儿童、少年的良好形态同时增强身体素质，提高机体的工作能力，还有利于少年、儿童掌握各种运动技术，同时又可以提高自身的免疫功能，增强抵御疾病。

越来越多的实验证明，在儿童、青少年时期经常参加运动的人群的智力平均水平高于同龄人群。参加体能训练能为少儿学习提供充沛的体力与精力，为智力发展创造良好的物质基础。同时体能训练少儿可获得良好的情绪体验、使其更加乐观、自信、精力更加充沛，还能够刺激大脑皮层使其产生兴奋，从而消除细胞疲劳。

少年儿童的身体正处于生长发育的重要时期，体内新陈代谢旺盛，但肌肉组织的生长往往落后于骨骼生长，肌肉发育不平衡，再加上骨骼的骨化尚未完成，弹性和柔韧性较大，极易受外界因素的影响，稍不注意便可能发生肢体畸形，影响骨骼的生长发育，因此要科学性的对少儿进行体能训练。通过体能训练能使少儿肌肉活动能力提高，促进骨骼的生产发育，使骨骼增长、变粗，使韧带更坚固、关节更灵活其次，由于体能训练改善了血液循环，骨组织得到了更多的营养，同时，运动对骨骼起着一种机械刺激作用。所以，促使骨骼生长加速，使孩子的身高增长。

研究表明经常运动的儿童、少年身高明显高于同龄儿童。儿童、少年时期，骨骼正在快速发育，不能够承受较大的力量练习。少年、儿童的力量练习主要通过克服自身体重来进行。如俯卧撑、仰卧起坐、两头起、靠墙倒立等。但也可以进行“小力量练习”，进行力量练习后与跑跳结合。儿童、少年要均衡的发展灵敏、协调等不能一味的追求力量练习。

简单的练习方法

【第一个阶段16种基本动作模式】

走、站、跳、跑、攀、爬、抛、投、推、拉、拍、踢、钻、转、滚、平衡。

【第二个阶段三种基本技能】

1. 身体平衡技能：直立、弯曲、伸展、转动。
2. 身体移动技能：爬行、翻滚、行走、跑步、蹦跳、跨越。
3. 物体移动技能：抓握、拿捏、拍击、传接、投掷、踢蹬。

【第三个阶段三种基本能力】

1. 综合运动能力：爆发力、灵活、灵敏、力量耐力、速度耐力、协调毅力。
2. 身体运动能力：速度、力量、平衡、稳定、柔韧、耐力。
3. 感知运动能力：定位、定量、反应、预判、节律、操控、定向。

【婴儿爬】

趴在地面，两腿伸直并拢。手臂在身体两侧撑地向前爬行。面部朝下，腿部保持并拢放松，靠手臂撑地前行。

【小白兔跳跃】

【直体翻滚】

身体平直俯卧，双臂向上伸直，双腿并拢，用髋部的扭转力，至身体左右翻滚。

头部微抬，防止面部触碰到地面造成损伤

【平板爬】

双手掌与双脚尖着地与肩同宽，支撑身体保持平行状态，微顶臀，进行侧向行走，或者进行原地转圈手脚配合式爬走。

【平衡木爬】

宽15cm,长5m的长方形木板。练习者只能有手和脚接触木板。若果身体其他部位接触木板以及接触地面则任务失败。

【高抬腿练习】

原地高抬腿练习不仅能够发展学生的下肢爆发力，还能够训练学生的平衡能力。两手张开，掌心向下放于腰间。大腿手臂保持不动，抬大腿碰到手掌。

篮球训练计划制定步骤篇四

一执行总结

1.1公司基本情况

一家集娱乐、健身、比赛、餐饮等特色项目为一体的大型篮球主题休闲娱乐中心。

1.2公司服务介绍

以健康生活理念为基础的休闲娱乐中心。内部设有4块用语正式篮球比赛的场地，供承办个人、企业的篮球赛事。另设有相关配套设施，进入场馆后，我们为顾客进行周到、全面的服务，大可不必担心出现的问题。我们还开设了篮球主题餐厅，供广大球迷朋友在此享受美食。最后，我们还有篮球游

乐场，规模适中。内部有多台篮球投篮机和健身娱乐器材，其中还有一间商店，主要经营nba主打的球衣、t恤、球鞋等运动产品供广大篮球爱好者选购。

1.3管理团队分析

主要计划创业人员：付子豪、姚雪、刘涛、徐进进、张洋都是本科在读的大学生，每个人都富有激情，心怀梦想的奋进青年，责任心很强，对事业尽心尽力。在该计划的讨论上，大家都积极建言献策，深入了解市场情况，分析问题，力求尽善尽美。

1.4行业及市场分析

“运动达人派”服务覆盖人群广，从小儿到老人，特别是近年来人们对健康理念的深入理解，该服务的理念也深入人心。所以，该项目市场潜力巨大，前途光明。

1.5销售推广

本服务区别于同性质的其他服务的最显著特点就是人性化突出，它注重于消费者的身体体验和感受，实现了将服务于消费反馈同时考虑的条件。当消费者在享受服务时，随时可以与我們进行零距离交流，短时间内改进服务质量，该服务在现阶段市场环境下，极具创新力。就竞争者来说，该项目属于新兴的服务项目，如果一旦被广大人群所接受和理解，将呈现快速发展的繁荣之势。

1.6融资与财务说明

公司设立在铜陵市区。公司成立初期需要资金1000万，其中风险投资800万，公司投资100万，流动资金贷款100万。其中用于固定资产投资645万，流动资金355万。股本规模及结构定义为：公司注册资本1200万人民币。其中，外来风险入

股800万，“行者”公司入股200万，资金入股200万。

公司从第三年开始盈利，到第四年后利润开始大幅增长，内部收益为50.1%。风险投资可通过分红或整体出让的形式收回投资。

二公司介绍

本公司为行者运动股份有限公司，我公司推广品牌“劲爆篮球达人派”是主打特色核心服务，本公司的销售宗旨是打造热心服务，秀出健康体魄，主要是针对现实社会快节奏的生活和不断出现的健康问题，我们倾力为广大需要健康生活理念的人群提供一个场所和一系列完备的运动设施来满足他们的需求，此服务在当今社会中下属于新兴而有活力的朝阳产业。

三服务介绍

3.1以健康生活理念为基础的休闲娱乐中心。内部设有4块用语正式篮球比赛的场地，供承办个人、企业的篮球赛事。另设有相关配套设施，进入场馆后，我们为顾客进行周到、全面的服务，大可不必担心出现的问题。我们还开设了篮球主题餐厅，供广大球迷朋友在此享受美食。最后，我们还有篮球游乐场，规模适中。内部有多台篮球投篮机和健身娱乐器材，其中还有一间商店，主要经营nba主打的球衣、t恤、球鞋等运动产品供广大篮球爱好者选购。

本服务区别于同性质的其他服务的最显著特点就是人性化突出，它注重于消费者的身体体验和感受，实现了将服务于消费反馈同时考虑的条件。当消费者在享受服务时，随时可以与我们进行零距离交流，短时间内改进服务质量，该服务在现阶段市场环境下，极具创新力。就竞争者来说，该项目属于新兴的服务项目，如果一旦被广大人群所接受和理解，将呈现快速发展的繁荣之势。

3.2 项目开发情况

本项目以突出人性化理念，在实际中不断完善与改进，基本服务框架不变。之后会紧紧跟随最前沿、流行、时尚的潮流，充分吸收和应用国际、国内上的高端服务及项目加以完善和改进。

3.3 产品服务的日常安排和计划

开始，我们会按照我们计划的方案去经营公司、项目。之后，我们会从过去的工作中寻找不足和要改善的地方。对于服务产品，我们会与消费者零距离交流，进行详细而深入的调查，从而不断提高我们的服务质量和水平。

四 市场机会分析

4.1 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66.7%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。

4.2 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）

4.3 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。

4.4 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。

五 市场营销

国家运动器材组织的住处与研究主任说，90年代娱乐市场的发展将对经济产生深远的影响。他还说，从1990至1992年，参加休闲运动的人数增加了6.2%，预计这个增长趋势仍将持续。据权威估计，娱乐活动一年能产生3500亿以上的收入。篮球中心已制定出销售策略以保证市场渗透。

5.1 产品策略

服务区—这是我们特色服务之处。馆内设计美观，正中是篮球场地，四周是座位，周围设有商店和餐厅，在你打球累了之后，可以进去服务区享受服务，品类齐全，设有各种饮料和零食，点心，能满足顾客的需要。

5.2 广告策略

直接邮信是我们向周围地方传递信息的一种经济有效的方法。很多俱乐部均采用此销售方法，它已被证明是一种成功的方法。

直接推销将被用于各大公司组织和单位用来进行友谊赛。为能在这一新兴事业早期以最经济的手段尽可能占领市场，我们将直接与一些大公司取得联系。这样将保证篮球中心为它们开展联赛及时签署合同，同时满足他们的具体要求。

我们还将利用打电话的方式与个人联系。为了高效率地向我们的目标市场传递信息我们已经同几个广播电台签定了广告合同，广播的广告费用是每半分钟500元(黄金时间)。我们还将联系不同的协会组织，把我们的广告夹在他们的宣传信件中发出。

竞争性推销策略

中央俱乐部最初是采用直接邮信的方法进行推销的，他们也在地方报纸上做广告，并参与一些购物中心的健康知识普及及活动，以使顾客对运动产生兴趣。事实上，中央俱乐部在开放之前已将会员名额售满足，并保证一个排队名单。这说明它们的推销工作是成功的，篮球中心将采取类似的方法进行开放前宣传。

5.3 员工及其待遇

为了扩大会员队伍和增加收入，篮球中心将在开放前进行吸收会员的促销活动。我们一次性入会费是每个家庭300元，较中央俱乐部的600元低。我们的会员在交付入会费和月会费之后，可免费参加篮球中心的联赛活动，联赛期间外可使用篮球馆。

职工策略

篮球中心预计第一年需要10名全职人员，19名半职人员。全职人员包括篮球指导、维护人员和统计分析。他们的工资根据不同职位将在每小时8元至14元之间，另加各种福利(如医疗、人寿保险等)及免费家庭会员证;工作满足一年以上者，每年可享受两周假期。半职雇员将由主管人员指导，工资为每小时5元，也可获得家庭会员证。

篮球训练计划制定步骤篇五

1、准备活动

2、球性练习(胯下绕8字、膝盖绕环、腰部绕环、左右手拨球)

3、运球(原地单手运球、换手运球、背后运球，行进间运球)

4、速度训练(高抬腿跑、小步跑、摆臂训练、折返跑、加速跑)

5、一般素质训练(俯卧撑、仰卧起坐、深蹲起、两头起、纵跳)

6、放松活动

星期二 1、上篮 2、爆发力

1、准备活动

2、球性练习(胯下绕8字、膝盖绕环、腰部绕环、左右手拨球)

3、三步上篮(运球三步上篮、接球直接三步上篮)

4、爆发力训练(摸高训练、连续垂直跳训练、蛙跳训练、单脚跳训练、跳阶训练、深蹲跳训练、收腹跳)

5、一般素质训练(滑步、折返跑)

6、放松活动

星期三 1、传球 2、上篮

1、准备活动

2、球性练习(胯下绕8字、膝盖绕环、腰部绕环、左右手拨球)

3、传球(原地传球、行进间传球)

4、行进间传球上篮

5、一般素质训练(俯卧撑、仰卧起坐、深蹲起、两头起、纵跳)

6、放松活动

星期四 1、综合训练 2、力量训练

1、准备活动

2、球性练习(胯下绕8字、膝盖绕环、腰部绕环、左右手拨球)

3、综合训练(运球、传球、上篮)

4、力量训练(俯卧撑、蹲跳、仰卧起坐、高抬腿、收腹 两头起、跳阶)

5、放松活动

星期五 1、考核

1、准备活动

2、球性练习(胯下绕8字、膝盖绕环、腰部绕环、左右手拨球)

3、考核(背后运球、折返跑、运球折返跑、运球上篮、一分钟运球上篮、传球-接球直接三步上篮、摸高)

4、放松活动

星期六 1、综合训练2、耐力训练

上午：运球、传球、上篮

下午：耐力训练

星期日 1、综合训练

上午：运球、上篮

下午：传球、上篮

篮球训练计划制定步骤篇六

一、日期：2014年7月22——2014年8月22

二、总任务：

树立我队快、灵，准的风格，培养顽强，团结战斗作风。坚持身体训练，坚持小中运动量训练，培养对小篮球的兴趣和爱好。

三、训练原则：

- 1、训练工作中突出练思想，练作风。并强调篮球基本功练习。
- 2、训练要从难、从严，从是实战出发，特别强调整体配合。
- 3、每天的自练时间为20分钟投篮练习。
- 4、“练”，“战”结合，每周训练7天，以练为主（练防守），四、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：专项素质结合快速传接球，球场各种跑与防守训练。

2、投篮。（1）2——4米间的投篮练习。（2）个别队员要掌握转身投篮和勾手投篮。

3、篮板球。（1）强化篮板球意识，增加抢篮板球的人数。

（2）提高弹跳力，学会卡位提高抢篮板球的成功率。（3）鼓励有弹跳力的队员冲抢前场篮板球。（4）注意拿稳球后快速传出第一传。

4、积极防守。

（1）提高个人防守能力，不断提高抢、断、封、补等攻击性的防守技术。

（2）降低防守重心，掌握各种防守步伐，提高移动速度和扩大防守控制面。（3）半场紧逼盯人防守与全场紧逼盯人防守的方法和破解方法。（4）做好战术变化，巩固和提高区域联防（2-1-2，1-4）。

4、快攻和防快攻。

（1）争取一切时机反动快攻并要得分。（对方得分发底线球和发边线球破对方紧逼）。（2）长传快攻与短传快攻相结合。

（3）学会以多打少（3-2，2-1）和以少防多的方法。

（4）快攻的落位与阵地进攻落位，各个位置的合理移动和移动的时机。

五、二十周训练重点安排：

1、第一周：学习移动技术

2、第二周□a学习运球技术□b双手胸前传接球

3、第三周□a复习移动技术

b复习原地双手胸前传接球技术

c复习原地运球技术

d学习行进间运球技术（行进间高、低运球）

4、第四周□a复习行进间运球技术

b学习移动技术（滑步、撤步）

5、第五周□a复习原地双手胸前传接球技术

b学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术

6、第六周□a复习移动技术

b学习变向运球技术、运球急停急起技术

c学习行进间双手胸前传接球技术

7、第七周□a复习行进间变向运球和运球急停急起技术

b复习行进间双手胸前传接球技术

c学习原地交叉步持球突破技术

8、第八周□a复习防守移动技术

b学习防运球

9、第九周□a学习原地单手肩上投篮

b复习原地双手胸前传接球技术

10、第十周□a复习原地单手肩上投篮技术

b复习行进间运球技术

11、第十一周□**a**复习移动技术

b复习原地单手肩上投篮技术

c复习行进间变向运球和运球急停急起技术

12、第十二周□**a**学习原地跳起单手肩上投篮技术

b复习行进间双手胸前传接球技术

13、第十三周□**a**复习防守移动技术

b罚球比赛

c学习防投篮

14、第十四周□**a**学习防守有球队员

b学习抢防守篮板球技术

c学习防守无球队员（放纵、横切）

15、第十五周□**a**学习抢进攻篮板球

b学习防守无球队员

16、第十六周□**a**复习进攻技术

b总复习

17、第十七周□**a**复习攻守技术

b复习防守有球队员

c复习进攻技术

18、第十八周□a复习攻守技术

b复习传切配合、突分配合c学习掩护配合19、第十九周□a复习攻守技术

b复习掩护配合c介绍策应配合20、第二十周□a学习行进间传接球上篮

b学习快攻战术

篮球训练计划制定步骤篇七

一、训练目标：通过阶段性的训练使学生熟练掌握运球、传球、投篮、行进间运球上篮、防守、抢断等技术动作；并基本掌握掩护、传切、快攻、阵地进攻等战术要求。利用教学比赛和外出友谊赛等手段使学生逐渐形成临场配合的默契和灵活处理球的水平，同时进行速度、弹跳、力量、柔韧、灵敏等素质的训练，使学生在身体素质和篮球水平上都有大的提高，争取在比赛中取得好的成绩。

二、训练人员：校篮球队队员

三、训练时间：

早上6:30-7:00投篮训练

每周的周以

一、二、三、四、五、日下午4:00—6:00练习篮球技战术。

四、计划与进度：

1、辅助训练：（时间可安排每天早上或训练结束前）

周一投篮训练（定点投篮以20个计算命中率；移动投篮20个、多组数重复训练，每人200个）。

周二敏捷训练（禁区步伐环绕、跳绳、折返跑、禁区对角快跑、梅花桩折返跑）。

周三运球训练（全场障碍物运球通过、一对一运球攻守、假动作切入）。

周四防守训练（空手背手防守步伐、切断防守步伐、前进后退防守步伐、半场移动防守步伐）。

周五爆发力训练（低障碍物侧向跳耀、双脚原地跳耀、原地触板

跳、跨步跳耀、跳绳、单脚连续跳、跳碰胸等）。

周日传接球训练（全场7次、5次、3次两人互传上篮；全场双手长传上篮、各式传球训练）。

2、训练计划及进度

4月18日至4月22日：基本动作、攻守步伐、规则讲解。

4月24日至4月29日：战术训练、分科训练、小组合作、防守概念。

5月09日至5月14日：战术训练、小组攻守、练习赛。

5月15日至5月18日：战术训练、攻守训练、练习赛