

最新学校篮球组工作计划表 篮球协会工作计划(实用6篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

学校篮球组工作计划表 篮球协会工作计划篇一

（一）开学之际我篮球协会举办了迎新杯篮球赛通过比赛增进各班级同学之间的友谊，加强各班级之间的交流，提高大一学生的凝集力，塑造一个活跃的生活氛围丰富大家的课余文化生活，更为学校篮球队的纳新工作提供了最有力的支持。

这一年来，我们协会虽然没有举行过一些大型的活动，但在上述工作中，我们协会的每一位会员都多多少少有了一定的收获，同时也对我们篮球协会的发展起了一定的推动作用。当然，也存在一些不足之处，是好是坏都已经过去了，在接下来的日子里，我们协会总结过去一年的经验，好的继续保留，不好的及时改正过来，努力的把我们篮球协会推进更高档次。

学校篮球组工作计划表 篮球协会工作计划篇二

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。

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。

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

20xx年3月7日

学校篮球组工作计划表 篮球协会工作计划篇三

紧紧围绕区委、区*的工作决策和部署，结合我社实施“乡村流通工程”建设□—xxxx□规划，通过主要领导主办，挂牌督办，现场办公等形式，深入一线解决事关经济社会发展和国计民生的重点、难点问题，在一线决策事项计划完成2件。

对群众关注的急、难、愁问题，建立以职能部门牵头，相关部门参与、问题收集、梳理、分发处置、督办等环节在内，衔接紧密的联动工作机制构建流程通畅、高效快捷的一线公共服务体系，确保群众提出的问题事事有回应、件件有回复。年度计划一线工作联动现场办结事项2件。

充分依托各种媒体，构建与一线职工快捷方便的联系沟通*台，了解一线职工诉求，将一线职工的建言献策作为我区社机关决策，制定供销社改革和改进工作的重要依据，与全区社职工相关的重大项目、重点工作、职工诉求问题处理结果等及时进行通报，接受社会监督，社情民意沟通情况计划采纳群众建设2件。

对我社重点工作，重大实事项目的落实情况和一线职工办实事的情况，诉求事项的处理情况等严格按照明确事项、标准、时限、要求进行责任倒查，强化责任追究、杜绝各种扯皮、推诿现象。

学校篮球组工作计划表 篮球协会工作计划篇四

通过重视高校高水平男子篮球队建设,不但可以提高高等学校体育教育水平,而且可以促进高校学生体育运动锻炼的发展。那么你知道学校篮球队申请书怎么写的吗?下面是本站小编为大家整理的学校篮球队申请书,希望对你有帮助!

一、球队组织与分工：

- 1、领队1名：李董，负责篮球队的方针和目标指导
- 2、队长1名：丁刚，兼任篮球队教练，负责篮球队的组建策划、球队日常活动安排；负责球队的集合、整队及训练，负责篮球队的战术演练，常规训练计划，比赛队员协调沟通；合理组织篮球活动，开展球队对外交往和赛程安排。
- 3、副队2名：刘家桢、邓博，负责协助队长提升篮球队整体水平，负责队员的信息统计，所需资源的申请和购买。
- 4、队员8名：从公司和商户内部选取篮球技术好，身体素质好的队员。

二、球队活动计划：

- 1、日常训练：每周二为球队正常训练时间，其它时间自行安排训练(运动会期间安排时间为每周一、三、五)。
- 2、赛事安排：原则上每月至少安排一场对外的篮球赛。
- 3、外部赛事：积极参与其它同行业、企业、政府部门等篮球赛活动。

三、球队要求：

- 1、队员要求品行好、技术好，身体素质好，服从领导的安排及队长的战术安排指导。
- 2、外出比赛时，球队代表公司形象，球员要有良好的组织纪律性，着装干净整齐，行动整齐划一，言行举止礼貌得体。

四、球队所需支持：

1、服装：篮球队服2套/人*12人=24套。(将统一印制公司标识和编号)

2、饮用水：瓶装矿泉水，球队每次正规训练和比赛，每人两瓶。

3、车辆：外出比赛时根据需要再确定车辆安排。

4、药品：创口贴、云南白药喷剂、跌打扭伤药等。

五、篮球队管理：

1、篮球队日常活动由领队或队长负责协调实施；

2、球队队长负责日常训练，每周1~2次；

4、每次活动(包括训练或比赛)，队员要自觉签到，由队长或副队长统计人数。

六、球队启动预算：

球队服装款式由队长确定，费用以采购部洽谈为准。

以上妥否，望上级领导批示！

申请人：

日期□xx年xx月xx日

一、组织领导

(二)男子篮球队活动计划。

1、篮球队日常活动由文化中心负责协调实施；

- 2、球队教练、队长负责日常的训练；
- 3、球队活动一般在每周二、四下午3:00--5:00进行；
- 4、球队参加相关活动代表公司形象，队员必须服从领导和管理，有良好的组织纪律性，按时参加活动。

二、球队所需支持

- 1、篮球队旗一面、统一队服12套。(正面印制公司标识，背面印制“千禧物业”、编号字样)。
- 2、由公司组织或经公司领导同意的对内对外比赛，公司提供比赛饮用瓶装矿泉水，车辆接送。
- 3、凡正式比赛需准备少许创可贴、云南白药、碘酒、棉签等日常简单药品。

三、球队组建所需费用预算

- 1、队旗一面： $2 \times 1.5 \text{米} = 80 \text{元}$
- 2、篮球队服(印字样)： $12 \text{套} \times 100 = 1200 \text{元}$
- 3、日常药品：创可贴100只 $\times 0.25 = 25 \text{元}$

云南喷剂5套(内外两用型) $\times 30 = 150 \text{元}$

合计：1455元

- 4、其他费用可根据实际情况予以处理。

请领导批示

文化中心

20xx.11.12

尊敬的校领导：

一、组织领导

(二)男子篮球队活动计划。

2、球队教练、队长负责日常的训练；

3、每次比赛由行政或相关部门协调比赛场地，球队活动一般在业余时间进行。

4、球队参加相关活动代表学校形象，队员必须服从领导和管理，有良好的组织纪律性，按时参加活动。

5、球队训练安排于每周二、四、五下午16：00—18:00.

6、赛程安排：每季度至少安排一场对外的篮球赛

7、积极参与市镇乡及其它同行、同区等篮球赛活动。

二、球队所需支持

1、篮球队、统一队服12套。(正面印制学校标识，背面印制“学校名称”、编号字样)。

2、凡正式比赛需准备少许创可贴、云南白药、碘酒、棉签等日常简单药品。

3、对外比赛可以组织企业啦啦队现场加油(20人左右)。

二0xx年五月十一日

学校篮球组工作计划表 篮球协会工作计划篇五

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：

(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：

(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。

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：

学校篮球组工作计划表 篮球协会工作计划篇六

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. 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：

- （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，学会扬起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。