

打排球心得体会 排球拦网心得体会(大全8篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

打排球心得体会篇一

作为排球比赛中至关重要的一环，拦网在整个比赛中扮演着举足轻重的角色。作为一名热爱排球的运动员，我深感拦网不仅需要技巧和力量，更需要智慧和耐心。在我多年的排球生涯中，我积累了一些关于排球拦网的心得体会。

首先，拦网是一种团队合作的技术。排球是集体项目，拦网的技术也需要整个团队的默契配合。在比赛中，我们需要与队友相互交流、密切配合，共同把握拦网时机和位置。只有团队中的每一个成员都能够充分发挥自己的优势，才能够形成强大的拦网防线，阻挡对方的进攻。因此，团队训练和默契配合是提高拦网水平的关键。

其次，拦网需要准确的判断和快速的反应。在排球比赛中，拦网是一种及时反应的技术，需要迅速准确地判断对方的进攻意图，并迅速做出相应的拦截动作。这需要运动员具备良好的观察力和敏锐的判断能力。拦网时的反应速度至关重要，只有在短时间内做出正确的决策和动作，才能够有效地挡住对方的进攻，保护我方的防线。

此外，拦网还需要良好的协调能力和爆发力。在拦网动作中，双手和身体必须协调配合，通过快速而有力的挥动双手，将对方的球拦下。这对于个人的力量和协调能力都提出了很高

的要求。在训练中，我经常进行协调性和爆发力的训练，以增强自己的协调能力，提高挡球的高度和稳定性。只有在拦网动作中充分发挥自己的力量和协调能力，才能够更好地完成拦网任务。

此外，拦网需要持之以恒的训练和坚持不懈的努力。拦网虽然看似简单，但要想在比赛中做得出色，并不容易。只有坚持不懈地进行反复的训练，才能逐渐掌握拦网的技巧和经验。在我对拦网进行的日常训练中，我通过模拟比赛中各种情况下的拦网动作，不断修正和完善自己的拦网技术。同时，我也通过观看一些优秀拦网运动员的比赛录像，学习他们的拦网技巧和战术思路。只有在持之以恒的训练中，才能够不断提高自己的拦网水平。

最后，拦网的心态至关重要。在比赛中，拦网是一项任务艰巨的技术。有时候，对方的球攻势汹涌，压力巨大，我们需要保持冷静的心态，不被对手的进攻所动摇。即使未能成功拦网，我们也不能气馁，而是要保持积极的心态，继续全力以赴。只有在乐观向上的心态下，我们才能够坚持到最后，取得成功。

总之，拦网作为排球比赛中的重要环节，需要各方面的技巧和素质综合运用。通过团队合作、准确判断、协调能力、坚持训练和良好心态的综合发展，我们才能够更好地完成拦网任务，保护我方的防线，取得比赛的胜利。在今后的训练和比赛中，我会不断努力，提高自己的拦网水平，为球队的胜利做出更大的贡献。

打排球心得体会篇二

第一段：引言（200字）

排球是一项充满激情和挑战的运动。作为一名热爱排球的运动员，我不仅享受着在球场上奔跑和扣球的快感，更深刻体

会到了排球技巧之道。在多年的训练和比赛中，我积累了一些宝贵的经验和心得，现在我将分享我在排球技巧上的体会。

第二段：发球和传球技巧（200字）

发球和传球是排球中非常关键的技巧。在发球时，我通常选择弧形发球，这样可以使球在空中经过更长的距离，增加接发球员的接球难度。此外，发球时要注意力和力的结合，保持身体放松但力量集中，以保证球的准确性和力度。在传球方面，准确的技巧是最关键的。我通常将球轻轻地接到前额上方，然后使用手臂和手腕肌肉将球传给队友。重要的是保持手臂和手腕放松，以免过度用力导致传球不准确。

第三段：扣球和拦网技巧（200字）

扣球和拦网是排球比赛中最令人兴奋的瞬间。在扣球时，我首先要确定球的速度和高度，然后用正确的姿势跳起扣球。在跳起时要用力蹬腿，同时将上半身向后仰，以便更好地利用重力和腰部扭转带来的力量。在拦网方面，我注意到最重要的是阅读对方的动作和意图。当对方准备扣球时，我要注意观察对方的动作和眼神，以便迅速判断对方的意图并提前做出反应。此外，在拦网时，我会用力上跳，将双手迅速张开并屏住呼吸，以增加拦网的高度和准确性。

第四段：配合与团队合作（200字）

排球是一项团队运动，配合和团队合作至关重要。在比赛中，团队成员之间的默契和配合可以起到至关重要的作用。作为一名队员，我深刻认识到了在与队友交流和配合中的重要性。通过经常与队友讨论并进行反思，我们能够更好地理解彼此的能力和习惯，从而达到更好的团队配合。在进攻和防守时，我们要密切配合，注重传球和传球的准确性，以便快速建立攻击或防守体系。

第五段：训练和坚持（200字）

要在排球技巧上取得进步，训练和坚持是不可或缺的。在多年的排球训练中，我学会了不断调整自己的训练计划，融入更多的挑战和复杂性，以提高自己的技术水平。在各种训练中，我尽量注重细节，并积极参与训练，不断学习和改善自己的技术。同时，我还要保持坚持和毅力。排球技巧的提高需要时间和精力投入，只有坚持不懈地训练，才能够取得持续的进步。

结论（100字）

通过多年的训练和比赛，我认识到排球技巧是一个不断学习和不断提高的过程。通过研究和实践，我积累了一些宝贵的经验和心得，这些经验和心得不仅影响了我个人的排球技巧，也对整个团队的配合和合作起到了积极的促进作用。我相信，只要持之以恒地训练和努力，任何人都可以在排球技巧上取得进步，实现自己的梦想。

打排球心得体会篇三

2、通过游戏，发展学生快速跑的能力及下肢力量

3、培养学生积极主动、共同讨论及团结互助的精神

4、预计课的练习的密度35%左右，平均心率达125—135次/分钟

难点：插、夹、提协调配合

1、体育委员整队，报告人数。

2、师生问好。

3、导入课题：排球场上的风云人物：“铁榔头”——郎平

目标：1、精神饱满 2、激发兴趣

组织：四列横队

1、准备操：

(1) 伸展运动

(2) 扩胸运动

(3) 踢腿运动

(4) 体侧运动

(5) 全身运动

(6) 跳跃运动

(7) 整理运动

2、小游戏：传球接力

目标：1、活跃课堂气氛 2、提高身体活动能力

教法与学法：

1、教师简述游戏方法、规则

2、学生认真听，可提问

3、组织游戏

1、学习正面双手垫球

动作要领：正对来球，双手叠握，伸臂压腕、夹臂旋外，形成平面。垫球时，臂快插入球下，含胸、提肩、夹臂向上抬臂，收肩，同时蹬腿提腰，腹前垫球。

目标：1. 初步掌握垫球动作由易到难、感受乐趣，使每个学生都有收获，体验成功。

2. 巩固垫球技术熟练球感及培养判断准确能力。

教法：1、教师用语言提示

2、利用示范和讲解动作要领

3、布置分组练习，教师巡视，个别指导

学法：1、学生尝试垫球

2、认真观察

3、尝试体会击固定球，一人持球于腹前，一人垫击、直臂抬送、提肩压腕前臂击球

4、自抛自垫、努力提高

5、二人一组，一抛一击，亦可对垫

6、互帮互较互纠

组织：二人一组、自由组合

2、放松活动（大笑放松）

目标：身心放松

1、小结本次课情况

2、还器材

3、下课

打排球心得体会篇四

本教材依据课程标准的基本理念，坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。通过排球基本理论知识和基本技术的学习，了解排球运动的文化，懂得排球运动的特点，掌握简单的排球技术原理，逐步提高基本技术的动作质量和综合运用所学各项基本技术的能力，使学生都能体验到排球运动的乐趣和价值，不断的提高排球运动技术和参与比赛的能力。同时发展学生速度，灵敏，耐力，柔韧等身体素质和培养学生的集体主义精神、与他人的合作意识。

二、教学内容

本课选用的主教材是体育与健康人教版第五册--排球：自垫球

辅教材是游戏：动物运粮

三、单元课次

本课是排球：自垫球的第一课次

教学目标

1. 认知目标：学生进行双手垫球技术学习，知道并能说出自垫球的动作要领。
2. 技能目标：初步掌握双手自垫球技术并体验自抛自垫2-3次。
3. 情感目标：培养学生的安全意识及团结合作的精神。

四、教学背景分析

1. 教学内容分析

本课教学内容是排球运动的垫球技术，垫球技术是排球运动中最主要的基本技术，是接发球和防守的最常用的主要技术。起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是更好地学习各种技术和战术的基础，防守也是进攻的开始，垫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。这一教材在小学五年的《体育与健康》中首次出现，所以学生对此教学内容还是很陌生，如何从开始就培养学生的兴趣与参与的热情且有良好的技术基础为今后学生打下良好的基石是作为一名教师应该考虑的问题。本着由易到难、循序渐进的教学指导思想，将正面双手垫球分为四个课次来上，本课是第一课次，着重于手形及垫球点的把握上。

本课的重点是：手腕下压，肘外翻

难点是：正确的垫球部位

2. 学生情况分析

本课的教学对象是五年级的学生，我校是农村校，以外地生源为主，学生的流动性大，且都没有玩过排球。这一年级的学生注意力有了较大的提高，特别是对感兴趣的事物可以做到较长时间的注意。还有一点是在集体性活动时，非常乐于表现自己的才能，展示自身的价值，而且集体荣誉感较强。

五、学习效果评价

六. 教学过程

a.开始部份：2’

课堂常规：

1. 集合整队
2. 师生问好
3. 宣布本课的内容与要求
4. 安全教育

b.准备部份：5’

1. 自编热身操
2. 辅助练习：踝腕关节压手腕

c.基本部分：29’

1. 正面双手垫球：自垫球

教法一：教师出示挂图并讲解示范

教法二：教师带领学生做叠指法及脚的站位3组

教法三：教师带领学生做徒手练习3组

教法四：两人一组，手腕贴条，轻触悬挂球练习3组每组5次

教法五：两人一组，手腕贴条，向上垫悬挂球练习3组每组5次

教法六：教师巡场指导(压腕、着球点、重心)

教法七：学生自抛自垫练习4组每组5次

教法八：进行评价，优生展示

2. 游戏：动物运粮

d.结束部份：4’

1. 听音乐，模仿海浪放松
2. 小结
3. 收器材下课

七、本课特点

1. 充分利用图片和动作示范，帮助学生建立正确的第一印象
2. 利用自制教具来辅助学生练习。

打排球心得体会篇五

我在本次课的设计中立足“以人为本”、“健康第一”的教学思想,坚持以学生发展为中心,体现学生的主体地位,培养和激发学生的运动兴趣,注重学生的个体差异为基本理念,围绕教学内容,通过探究性学习和合作性学习启发学生主动参与意识,积极思维,掌握适合自己的运动技能,促使全体学生养成自我锻炼的习惯,为终身体育服务。

在《课程标准》中,要求水平三的学生要“初步掌握多项球类运动中的多种动作技能”。小学六年级第一学期的排球教材主要是让学生初步学会排球的多种垫球动作。排球作为一个运动项目,是一项集体性运动,是非身体接触的对抗性运动项目,因此适合不同年龄和身体状况的人参加。

本课学习的主要内容是排球运动的垫球技术,垫球技术是排球运动中最主要的基本技术,是接发球和防守动作中最常用的动作技术。小学生学习排球的基本知识、基本技术,可以促进身体的生长发育,发展学生的速度、灵敏、协调等身体素质,在学习排球的过程中,同学间相互交往、合作,发展人际关系,促

进学生身心的健康成长。

根据水平三学生的身心特点,确定本课的教学内容为排球的正面双手垫球。以健康第一为指导思想,以学生活动性内容为主线,以合作探索性学习为主要方式。加强教学方法的改革,注重学生学法的指导。充分发挥学生的主体地位,教师的主导地位。引导学生进行自主、合作、探究性学习。教师努力营造宽松、和谐的学练氛围,提供给学生更多的展示舞台。

水平三(六年级)

重点:垫球时击球做到:“一插”“二夹”“三提”

难点:垫球到位,动作自然协调

学习目标:

- 1、学生知道正面双手垫球的方法。
- 2、学生能掌握正面双手垫球的技术动作,发展力量、柔韧等身体素质。
- 3、能知道游戏的名称和方法,并在游戏过程中遵守规则。
- 4、学生在练习中能乐于接受老师指导,练习积极认真,严格遵守纪律,提高学生的合作意识,并学会尊重他人。

学习内容:

- 1、排球正面双手垫球
- 2、游戏:两头蛇

器材准备:排球50个、绳子24根、音响

打排球心得体会篇六

排球作为一项团体运动，拥有着许多技术要领。其中一项关键技术便是排球拦网。拦网是排球比赛中最具决定性的技术之一，它可以阻止对方的进攻并为自己的队伍争夺得分机会。通过参与多次比赛和训练，我深刻认识到了拦网的重要性，并从中获得了一些心得体会。

首先，拦网需要快速反应和准确判断。在排球比赛中，拦网是一个时间紧迫的技术动作，需要在对方发球之后立即做出反应。拦网选手必须迅速判断对方的进攻意图，并选择正确的拦网位置。这需要拦网选手具备敏锐的观察力和专注力，以在短时间内做出准确的判断。

其次，拦网需要良好的身体协调和弹跳能力。拦网动作要求选手能够准确地进行起跳、挥臂和跳起时的身体平衡控制。拦网选手要通过大量的弹跳训练来提高起跳高度和挥臂速度，以便更好地封堵对方的进攻。当拦网选手能够将自己的全部身体力量投入到拦网动作中时，他们的拦网效果会大大提高。

此外，拦网需要良好的团队合作和沟通。在比赛中，拦网选手往往需要与队友紧密配合，以便实现最佳的拦网效果。队友之间应该相互沟通，确保拦网选手能够在适当的时机进行拦网。拦网选手也应该学会倾听队友的指示，并根据比赛情况做出灵活的调整。

最后，拦网需要坚定的决心和毅力。在比赛中，拦网选手可能会遭遇到许多失败和挫折。有时对方的进攻会非常强大，自己的拦网也会频繁失败。然而，拦网选手不能因此而气馁或失去信心。他们需要保持坚定的决心和毅力，不断调整自己的拦网策略，并尽力争取成功。只有经过不断的实践和努力，拦网选手才能提高自己的技术水平。

总的来说，通过参与排球比赛和训练，我深刻认识到了拦网

的重要性，并从中获得了一些心得体会。拦网需要快速反应和准确判断，良好的身体协调和弹跳能力，团队合作和沟通，以及坚定的决心和毅力。只有在这些方面都得到发展和提高的情况下，拦网选手才能更好地为自己的队伍争夺得分机会，取得更好的比赛成绩。

打排球心得体会篇七

篮球是我的最爱，自从高中加入学校的排球队，我对排球的热爱也逐渐增加。排球比赛中，接应是球队中非常重要的一个角色，接应球员在场上负责接住对方的发球，并为自己队伍的进攻做准备。在经历了一段时间的接应训练后，我对排球接应有了深刻的体会和心得。

首先，良好的观察能力是成为一名优秀接应的基础。接应球员需要迅速分辨出对手发球的轨迹，判断球的进攻方向和落点，通过观察和对比，快速做出反应。在一次训练中，我对自己的观察力进行了特别训练，不仅仅是通过眼睛观察，还通过耳朵、手指甚至是心灵来感知球的走向。练习过后，我逐渐感觉到这种感知能力在比赛中的重要性。当我能够迅速观察到球的轨迹和落点时，我的接球效果也有所提高。

其次，稳定的心态是接应球员必备的素质之一。排球是一项精神和体力双重消耗的运动，而接应球员又是球队中承担压力最大的角色之一，他们需要在面对对方强有力的发球时保持冷静、稳定和专注。我曾经经历过一场紧张的比赛，当时我们队落后对方几分，场上气氛紧张，队友们的表情也不自觉地带给了我压力。但是我意识到，作为接应，我需要稳定队伍，保持自己的心态，因为队伍需要我来带领。从那以后，我学会了更好地管理自己的情绪，面对压力时能够更好地调整和掌控自己的心态。

再次，出色的传球技术是接应球员必不可少的能力。传球是接应球员最基本、最关键的技术动作。在训练中，我加强了

传球的训练，从正确的姿势开始，到控制球的力度和角度，再到与队友的配合，不断地进行练习和反思。我认识到传球的重要性，只有稳定准确的传球才能为队友们提供一个良好的进攻机会。在比赛中，我时刻保持着专注，用最好的传球为球队争取第二次进攻的机会。

最后，团队合作是取得成功的关键。排球是一项团队运动，球队的胜利离不开队员之间的默契和配合。作为接应，我需要和其他队员建立起默契的配合关系，在场上相互协作，互相支持。我和队友之间的沟通变得越来越顺畅，通过眼神、声音和手势，我们能够迅速交流，知道对方的意图和动作。团队合作不仅仅是在比赛中，也包括在平时的训练中，我们通过互相观看和指导，不断提高和完善自己的技术和能力。只有队员之间相互合作，才能真正发挥出接应球员的作用。

通过这段时间的训练和比赛，我对排球接应有了更深刻的理解。良好的观察能力、稳定的心态、出色的传球技术和团队合作，这些都是成为一名优秀接应所必备的素质。我将继续努力训练，锻炼自己，努力成为一名更好的接应球员，为球队的胜利贡献自己的力量。

打排球心得体会篇八

学习目标：在合作学习中复习小排球的垫球动作，进一步熟练垫球动作，提高学生的灵敏反应和对小排球的兴趣。

学习内容：小排球：垫球

学习步骤：

一、快快躲闪，调动情绪

教师活动：1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生分成两大组进行游戏比赛。

学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听运动员进行曲在小组长的带领下进行队列练习，在动作正确的同时感受正确的节奏。

3、分成两大组进行游戏，在规定的时间内比一比哪一组击中的敌人多。

组织：四列横队、自主分散

二、合作学练，熟练动作

教师活动：

1、提出练习的要求，巡回指导。

2、组织学生垫球小比赛：看一看谁的球最晚停下来。

3、组织学生两人一组对垫、六人一组互垫。

4、组织学生按小组进行垫球比赛，采用五分制，每边发五球，在宽松规则下进行。

5、总结比赛情况，及垫球中存在的问题。

学生活动：

- 1、按老师的要求取球，进行自垫球练习，体验正确的连续的垫球动作。
- 2、认真对待比赛，看一看自己最多能垫几个球。
- 3、找一个伙伴认真地体验对垫球动作。
- 4、六人一小组进行垫球练习，体验相互间的配合，为垫球比赛作好准备。
- 5、积极参与垫球比赛，体验相互间的配合及脚步的移动。
- 6、通过总结清楚的知道自己存在的问题。

组织：分组分散

场地器材：操场、小排球、横绳