

2023年警犬训练计划书 训练工作计划 (实用6篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。我们该怎么拟定计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

警犬训练计划书 训练工作计划篇一

篮球技术是指符合人体运动解剖学和生物力学原理，篮球运动所运用的专门动作结构方法的总称。简单地说篮球技术是基本技术动作，篮球技术水平是指掌握技术动作的程度。

篮球运动技能是指在篮球比赛和攻防对抗情况下，适时合理地运用技术的能力。篮球运动技能是篮球技术实践的表现，运动技能水平是指运用技术的能力程度。

衡量运动员技术的标准：技术动作的规范性、熟练性、准确性、动作的幅度、速度、质量、难度。

衡量运动员技能的标准：技术动作应用的节奏与时机，应用的合理性与实效性，技术动作的对抗与应变控制能力。

所谓开放性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件和时机千差万别，而是需要根据对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应技术动作。

所谓闭合性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构没有差异或变化，技术运用只要按练习时的动作的组合结构形成动力定型，保证完成技术动作的规范性、准确性和动作的质量。

篮球运动技能属于开放性运动技能。在篮球实践过程中技术动作的组合与结构同练习过程中的动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件和时机千差万别，不能完全按练习一成不变，而是需要根据同伴与对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应的篮球技术。

在篮球运动技能中，基本技术动作是基础，队员的运动技能水平表现在完成技术动作的质量和效果上。如何将技术动作转化成运动技能，取决于两个条件。

一是提高技术动作质量、难度和对抗能力的身体条件，它包括身高、形态、素质、机能。

二是把握动作节奏、时机和合理应用技术动作的思想条件，它包括经验、意识和技巧。

凡有篮球运动经验的人都会感受到：比赛中表现出的突变性和创造性的能力，并非全是毫无准备的即时创作，事实上有经验的运动员在行动瞬间对可能发生的状况已有预测，可以说已有了突变的潜在意识。这种意识是在不断主动尝试和验证技、战术行为方式与行动时机而形成的篮球运动意识，它是篮球运动技能形成和运动技能水平提高的重要条件。比赛水平越高、对抗越激烈，运动员的这种经验意识对发挥最佳运动技能水平也越具有重要意义。这正如乔丹所说：篮球比赛已不仅是技术和身体的对抗，思想意识的较量已更为尖锐。

篮球运动训练决不是简单的技术、战术和身体素质。技术的掌握决不能仅仅是技术要领的掌握和技术动作的动力定型。技术动作练习如果只是被动机械地按照要领练习，对技术概念仅停留在技术要领上的感性认识上。就难以获得具有主体思想意识的篮球技术运用能力，结果表现出“中练不中用”现象。

因此，篮球技术训练时要使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则。学员在练习时，既要了解技术动作的要领与关键，又要知道技术动作运用的时机与方法，及技术动作的组合变化。

1. 篮球技术训练要强调技术动作的姿势、幅度、节奏与运用时机。

篮球运动中的身体姿势体现了正确合理的技术动作。身体姿势是动态的，它必须有利于身体处在有利的位置，有利于迷惑对手快速摆脱，有利于传、突、投动作的开始与动作突变的连接，有利于防守动作的变换和快速移动。

篮球技术动作幅度是指单位时间内身体或身体的某一部分移动的范围，它既有时间又有空间特征。动作的幅度大有利于摆脱与提高动作的质量和效果。

技术动作的节奏在整体上联系着动作的各个环节，技术动作能合理与及时地运用的重要因素是节奏的变化控制与时机的把握。篮球技术的运用必须有很强的节奏感，机械的最快和最慢节奏并不会是最好的，只有运用快慢、强弱、急缓的节奏，才有利于把握动作时机，才能体现技术动作真正的内涵和效能。运用时机的了解与实践是使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则的前提。

2. 篮球技术训练要强调技术动作的变异组合。

篮球运动实践中，技术动作很少单个运用，而常常是组合运用的。动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化。在篮球训练中，合理的不同的技术动作变异组合是提高技术水平和运动技能的重要步骤。

3. 篮球技术训练要强调对抗。

开放性运动技能需要开放环境中的实践。技术动作的对抗练习和比赛实践是提高篮球运动技能的基础。

1. 篮球战术配合是由形式和内容组成。

战术形式是战术策略的外部表现，即我们通常说的二一二联防、半场人盯人防守和一三一、三角进攻等。无论什么战术形式都离不开具体的内容，它体现了不同战术形式的特点。

内容是战术组成的核心，它包括人、球移动路线，同伴之间行动的时机及变化等具体方法。战术内容是比较活跃、不断变化的，战术形式则具有相对的稳定性。

形式与内容是唯物辩证法的基本范畴之一，形式体现内容，内容决定形式。内容与形式的统一是正确合理的战术配合基础。

制定战术配合时要注意篮球思想与战术配合的统一，形式和内容的统一，战术配合与本队实际的统一。

2. 篮球战术配合的作用。

战术配合的重要作用是统一思想、统一行动，实现1×55的目的。战术配合的良好实施依赖于队员对战术配合的理解和个人篮球技能水平。

3. 理解战术思想和战术意图是队员灵活、创造性运用战术配合的基础。

选用和制定战术配合，首先要了解和明确战术思想和战术意图，其次要分析战术内容与本队实际，不了解和明确战术思想和战术意图，生搬硬套别人的战术配合，就会徒有形式而收不到好的效果。所谓战术意图是教练员的战术想法，是分析本队和对方后的战术思想。战术思想决定战术配合，战术

配合体现了战术思想。正如带领公牛队获得六次nba总冠军的教练杰克逊所说：三角进攻并不是一种篮球战术，而是一种明确的篮球观，一种篮球“哲学”。

4. 篮球战术配合节奏是实现战术整体效应的重要因素。

篮球战术就像五部合声的演奏，必须有很强的节奏感，各队员以主次不同的力度、时间和顺序的参与配合才能演奏出美妙协调的战术配合，创造出机会。反之则会东奔西忙、杂乱无章。篮球运动的个人技术节奏和整体战术节奏与创造时机有着重要关系，是实现战术整体效应的重要因素。

战术配合方式与队员的运动技能是相互促进，相互制约的。因此训练中要遵照认识规律的“整一分一合”原则。

“整”是使队员了解和认识战术结构和要点。

“分”是体会要点的细节变化及技能要求，与运动技能培养相结合。“合”是综合协调各要点之间关系，实现整体目标。

警犬训练计划书 训练工作计划篇二

一、指导思想：在学校领导的大力支持下，上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的，在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

二、目的任务：抓好体育心理的训练，调整心态，冲刺20xx!

三、基本情况、经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学，同学们都已经达到了一定的专业雏形，但是由于比赛的经验还比较欠缺，面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

1、每两周进行一次全部的测评。

2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。六、训练要求：

1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能会出现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。

2、训练要一般训练和专项训练相结合,突出专项训练。

3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

七、思想品德的建设:在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系,从而做到多级管理。八、具体训练要求:准备期:(三天)

1、召开有领导参加的队员会议。

2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:(20xx年2月中旬—20xx年3月中旬):身体素质训练阶段,以身体素质训练为主。

第二阶段:(20xx年3月中旬—20xx年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(20xx年4月初到中旬)战术养成和体育心理的强化阶段,是全年训练的调整期。

第四阶段:(20xx年4月中旬—20xx年5月中旬)竞赛期。第五阶段:加强文化知识的学习。全力攻读文化知识。

警犬训练计划书 训练工作计划篇三

根据《_办公厅、_办公厅转发教育部、总参谋部、总政治部

关于普通高等学校和高级中学开展学生军事训练工作意见的通知》精神，结合我院实际情况和教学计划安排，决定20xx级大专新生在校内集中进行15天的军事技能训练和36学时的军事理论课学习。

以_理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和精神为指导，以《高等学校学生军事训练大纲》和《高等学校学生军事课教学大纲》为依据，全面贯彻党的教育方针和素质教育，突出抓好国防教育、爱国主义和优良传统作风教育，从学院实际出发，实施严格的军政训练。

通过军事理论学习及军事技能训练，使学生提高思想觉悟，增强国防观念和忧患意识，培养集体主义精神、组织纪律性及提高其生活自理能力。掌握基本的军事技能，拓宽知识面，为我军训练后备兵员和培养预备役军官打好基础，同时在军训中开展共建文明校园活动，推动校风校纪建设。

1. 学院成立20xx级新生军训领导小组，负责军训的组织领导工作。

组长□xxx

副组长□xxx

成员□xxx

训练组：负责联系承训单位、订购军事教材、安排训练和教育工作以及考查教员、辅导员和班主任出勤情况。

宣传组：负责宣传部队的优良传统作风，表扬先进、鞭策后进、鼓舞士气。

后勤组：负责接待承训干部教官，安排他们的食宿及解决学生训练期间饮用水等问题。

2. 在学院军训领导小组的领导下，学生军训由学生处和军训团负责组织实施。

(一) 军训内容：国防教育、保密教育、军事理论和思想政治教育以及单个军人队列动作和分列式、阅兵式训练，具体训练课目内容安排见附表。

(二) 实施方法：

1. 各班主任在军训前要准备好《学生花名册》一式两份，于9月13日前交学生处，以便开展考勤考核登记。

2. 每班或若干班编为一个连，配备一名军事教官，负责军事技能的教学、内务管理、思想教育、教唱军队歌曲等工作。

3. 班主任为连指导员，要积极协助做好军训工作，负责学生的思想教育、安全教育、午晚休管理及学生常规管理工作。

4. 军训结束时，组织进行军训会操表演，以便检查各连队的军训教学效果。

(三) 时间安排：

军事训练从9月13日开训至9月30日结束(其中中秋节放假3天)，为期15天，期间穿插安排军事理论课教学、入学教育，由各系和各连教官组织进行，各连军事理论课教学不少于36学时。详见军训日程安排表(附表一)

(一) 学生军训是学校教学计划的一门必修课，计算学分。军事理论考试成绩记入成绩册，计2学分；军事技能训练成绩计1学分。学生未取得相应学分不予毕业，军训期间学生表现记入档案。

(二) 为提高军训质量和教学效果，学校派一名干部与教官带

队干部协助管理学生军训日常事务，每个班选出一名班长，配合教官教学。并在军训中开展队列、阅兵和内务卫生评比竞赛。

(三) 评比内容及条件

1. 队列和阅兵。为检查训练质量，提高训练效果，按队列条令要求，30日将对所训内容进行一次全面考核，由军训团组织各系辅导员评分，以连(班)为单位评出前十名，颁发奖状。

2. 内务卫生。军训期间，学生须学习贯彻部队内务条令。宿舍的内务卫生按部队的内务条令要求进行军事化管理。军训期间每天早上检查一次宿舍内务卫生，由各连教官带学生班长、舍长检查并进行评比。学生处、军训团将组织两次大检查评比，并结合教官、指导员平时检查的情况，以舍为单位评出总分的前十名，颁发奖状。

(四) 评比先进单位和个人

先进班级6名;一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名;先进个人每个班评5名。由学校颁发奖状。

1. 统一认识，加强领导。各系要做好宣传动员和思想工作，各连指导员要自始至终参与军训计划的实施，军训教官要以身作则，严格要求，大胆管理，注意安全，确保军训任务圆满完成。

2. 各连要严格落实考勤、考核制度，学生无故不参加军训的作旷课处理，如因病不能参加军训的须个人提出书面申请，并出具相关病历证明(县级以上人民医院)。各班学生出操情况由各班班长负责考勤，每天下午17:00前报学生处柯亚剑老师处。

3. 严格训练、严格要求，提高军训质量。各连教官、指导员

要以《教学大纲》和军事教材为依据，认真备课，严密组织，严格施教，提高训练、教学效果，同学们要严格要求自己，自觉遵守军训中各项规章制度，做到一切行动听指挥。

4. 加强安全教育，落实各项安全措施，严格按照操作规程训练、活动，做到劳逸结合。训练中，学生如有身体不适要及时送到校医室就诊，确保学生安全。

5. 向部队学习，开展军民共建活动，推动学院精神文明建设。各部门要关心学生、支持学生军训，主动协调，密切配合，为学生军训解决实际问题，共同完成军训任务。

警犬训练计划书 训练工作计划篇四

球队将以全民健身纲要为宗旨，用心开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步构成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。为10月份区篮球赛打下良好基础。

1个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练资料，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

1) 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，注意要求球员务必提起后脚根，避免向后摔倒。
- 4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前之后回移动防守，务必趋前举手，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。

2) 传接球及持球训练

- 1、应对面200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、应对面传接球：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：务必以传球及移动接应进攻。

3) 上篮训练

1、全场8字型传球上篮。

2、车轮式上篮。

3、全场7*5*3上篮。

4、三线上篮。

5、全场长传罚球线接应上篮。

6、二人一组上篮。

7、三人一组上篮。

8、直线运球上篮。

9、半场三角上篮。

4) 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。
- 7、全场直线3-4拍运球上篮。

5) 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、骑马射箭。
- 5、底线切入勾射。
- 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。

6) 假动作

1、右1-3道假动作切入。

2、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。

7) 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。

8) 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、2-2-1、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。

9) 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）。

10) 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。

5、切入挑篮、放篮。

警犬训练计划书 训练工作计划篇五

身为一名士官，转眼20xx年过去了一大半。我必须对自己有严格要求。总结自己入伍来的问题我感觉到自己存在一些不足之处。

近期自己思想比较稳定，能够端正服役态度，将思想行为与中队保持高度一致，积极参加各类教育，认真听讲。认真落实上级各种指示、精神，改正不足。思想政治学习还是不够。

积极参加军事训练、勤务训练。通过和战友一起训练生活。既温习了军事和业务技能，又提高了自身素质，在训练和日常工作中，能做到不懂就问，虚心向战友请教。通过半年多的锻炼，不仅充实自己，而且更加坚定了我安心服役的信念。

不足之处：思想不够集中。在工作中训练中处置情况和应急反应能力也不是很强。有时对安排的任务不能完全认真积极负责地去完成。

能坚持好的军容风纪，坚持良好的精神面貌来参加工作，生活作风严谨。

不足：还是不够细致

不乱花钱，不奢侈消费，不攀比消费，注意节约水电；

不足之处：不会规划自己生活，不会照顾自己。

自我要求如下

- 1， 勤奋求索， 认真研究、 精心准备， 为自己制定每一步发展规划。
- 2， 更经常地参加部队训练与学习， 并探讨工作经验， 想方设法提高自身学习的主动性， 工作的能动性。
- 3， 定期开展工作反思， 总结上一段工作时间内的的工作问题， 写日记， 在不断的工作反思当中成长。
- 4， 自身品格塑造， 定期参加部队思想教育， 塑造自身更为刚毅、 坚韧的品格。
- 5， 提高自身的整体素质， 通过不断训练、 努力工作， 全方面提高自身素。

为了实现个人良好发展， 我会尽量做到以下几点：

- 1， 遵守部队各项规章制度纪律。
- 2， 定期参加培训学习、
- 3， 与部队领导、 战友保持良好沟通。
- 4， 切实努力完成领导布置相关训练任务。

以上是我的工作总结及个人计划， 请领导和战友们批评指正监督。

警犬训练计划书 训练工作计划篇六

一、 班容卫生常规：

- 2、 门窗常擦洗， 关锁有专人， 玻璃如明镜， 窗棂无灰尘。

- 3、教室内外无纸屑，无果壳，无痰迹，有人每日保洁。
- 4、课桌排列做到由低到高，纵横对齐，间距均匀。学生座位表贴在讲台右上角。
- 5、清扫工具有固定地点隐蔽存放，没有条件隐蔽的应排列整齐。
- 6、教室布置做到整齐大方，黑板报板画字迹清楚，书写规范，整齐美观。
- 7、教室要打扫清洁，磨石子地坪的要用拖把擦洗干净。全体学生离开时要关灯关门上锁。
- 8、教室内及走廊内，不准追逐吵闹，保证学习环境安静。
- 9、每天一小扫，一周一大扫，中午补缺漏，形成制度
- 10、注意个人卫生，定期检查学生的头发和指甲，督促学生勤洗头洗澡、勤剪指甲、勤换衣。

二、校容卫生常规：

- 1、全校师生都要爱清洁，讲卫生，讲文明，保持校容整洁，做到吐痰入盂，废纸入篓，大小便入厕所。不准乱倒垃圾，乱抛废纸、果壳、烟蒂等杂物。
- 2、卫生包干区由各班各室负责，发现脏物，及时清除。垃圾一律倾倒入箱，不倒在箱旁或遗留在路面上。树棍木棒要送木工间，砖石等建筑垃圾集中指定地点，不能倒入垃圾箱。
- 3、校园内的黑板报定期更换，保持新颖、有特色。