

# 最新篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划(通用7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。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。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。

## 篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划篇一

篮球运动具有强烈的竞争性和对抗性，尤为青少年所爱。在学校中开展篮球运动对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，调节紧张的学习气氛具有重要意义。

- 1、发挥篮球运动实用价值，通过各种简化的比赛形式，培养学生对篮球的兴趣。
- 2、在运动实践中学会篮球基本技术。
- 3、充分利用篮球活动运动负荷大，对抗性，竞争性强的特点锻炼身体，促进身心健康，学会与同伴合作，并能运用篮球运动丰富课余生活。

本学期的练习内容主要以基础技术为主（传球，运球，投篮，移动，篮板球）进攻战术防守战术，传切策应掩护配合和几种防守阵形，还要进行身体素质练习，上下肢力量腰腹肌力量。训练时间为每周三，周四中午12：30——1：30。

训练地点：篮球场

### （一）课前准备

1、理论知识备课：学习研究关于篮球教材资料，结合学生实际情况制定计划。

2、技能备课：要根据教师自身所学分析教材，教师练习技术动作，研究教学方法，做好课前准备工作。

3、学生要求：学生必须穿运动服装，按时出勤，不迟到，上课认真练习，遵守课堂纪律，爱护器材。

## （二）课堂组织教学

1、准备部分：慢跑热身，篮球专项柔韧练习。

2、基本部分：学习各种技战术主要运用教师讲解，示范，指导，学生整体练习，分组练习，采用层次教学。

3、结束部分：放松总结，回收器材。

（三）课后反思：寻找不足，改进教学方法，提高教学质量。

指导教师：周志军张浩彭青云

## 篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划篇二

近年来，党中央和国家各级政府为了推动校园足球活动的全面开展，发布了《中国足球改革发展总体方案》（国办发〔2015〕11号文）、《关于加快发展青少年校园足球的实施意见》教体艺〔2015〕6号等一系列要求各级学校全面开展校园足球活动的政策文件，并在校园足球的升学政策、竞赛体系等各方面给予了大力支持。为了让孩子们更快更好更全面的享受国家政策红利，让更多的孩子享受足球带来的健康和快乐，让孩子们综合素质得到更加全面的提升，我校将全面推动校园足球的发展，开设足球课、足球兴趣班，建立各级校园足球代表队等一系列的校园足球活动。

## 一、国家校园足球政策

《方案》规定各地中小学要把足球列入体育课教学内容，加大学时比重。全国中小学校园足球特色学校在现有5000多所基础上，2020年内达到2万所，2025年内达到5万所，其中开展女子足球的学校占一定比例。

- 2015年7月22日，国家六部委发布《关于加快发展青少年校园足球的实施意见》支持建设2万所左右青少年校园足球特色学校，2025年达到5万所。重点建设200个左右高等学校高水平运动队。完成5万名青少年校园足球专兼职教师的一轮培训。

明确指出，鼓励和支持有条件的高校组建高水平足球运动队。这是足球运动首次在高校招生中被单独强调，意味着中小学校园足球运动的上升通道已经被打开。

足球体育特长生在录取注册环节，根据特长生专业成绩(体育根据门类按专业70%)和初中学业水平考试成绩(体育根据门类按文化30%)，划定录取分数线，确定各校特长生录取名单。

足球夏（冬）令营，建立学校体育与社会体育相互衔接的人才输送渠道，支持校园足球运动员进入省级、国家级足球后备人才梯队，拓宽进入国内外足球职业俱乐部的通道。

## 二、校园足球组队

### 1、组建校园足球队的目的：

响应国家政策号召，推动和发展校园运动风气，培养足球人才，促进校界交流，发展学校特色，增加学生升学渠道，通过训练培养学生的意志品质和对体育活动的兴趣，建立积极参与的团队合作精神。

## 2、组建校园足球队的计划与目标：

加强和提高学生的身体素质与足球基本技术，锻炼学生的灵敏、速度、耐力等综合素质。提高校足球队的整体水平，以期早出成绩，争取在雁峰区、衡阳市举办的足球比赛中获得好的成绩。巩固并提高学校知名度，扩大学校在外知名度和影响力。

## 3、组建校队实施方案

### a 选材，选拔合适的运动员：

得到学校领导、班主任、家长及各方面的大力支持。以三四年级为主，一二年级为辅的基本原则，发放校园足球校队组建通知下达各班级，通知各班进行宣传，并由各班上报足球兴趣爱好学员名单。每班报名人数约5人，男女均可报名参加。

b 组织已报名学员进行海选。海选内容以学员速度、灵敏、耐力等综合身体素质为准（如：跳远、跳绳、短跑等），从队员的身体形态、身体机能、身体素质、心理素质等方面入手，把政治思想好、体质好、爱好足球，并有一定基础，有前途的优秀学员直接选拔进入校足球队，普通学员可作为校园足球兴趣班培养，达到要求后经选拔可作为后备力量，再陆续进入校足球队。

c 校足球队人数，中学足球队每队一般20-30人左右，也可同时组建男队、女队

d 训练时间，根据学校实际情况每周训练四到五天，可在早上、中午或者下午放学后进行训练（夏季不适合中午训练），每堂训练课应尽量不低于70分钟。

e 组建校队的基本任务、内容、要求及手段：严格的组织纪律性，严格的训练自觉性。

比赛作风方面：培养良好的体育道德作风，培养勇猛顽强的踢球作风，严格的比赛纪律。

教练的任务：（1）制定训练计划

（2）负责选拔队员，组建校足球队

（5）协调训练器材，场地事宜。

前不久区教育局委托湖南威名体育组织开展了雁峰区小学体育教师校园足球培训班，通过此次培训，我们对校园足球活动的开展有了更加清晰的认识，足球运动的专业性非常强，从选材、建队、训练、比赛组织等多方面均有着很强的专业要求，而我校体育教师均未从事过足球运动，缺乏带队能力和教学经验，且目前区教育局将在今年下半年举行全区的小学生足球联赛，以我校园目前的实际情况来看，很难在比赛中取得优异的成绩。

同时我们了解到目前我市各县区的中小学校园足球开展的如火如荼，学校的班级、校级足球联赛和区级足球联赛已成为常态化，将成为一项长期持续的工作项目，并且都是与各足球培训机构合作来开展此项工作，并取得了良好的效果和比赛成绩，得到了社会各界的认可和支 持，也符合国家校园足球的政策和发展趋势。因此建议我校也可与足球培训机构合作，并与我方体育教师共同开展校园足球教学活动，推动我校足球课、足球兴趣班、学校足球代表队等各项校园足球工作的全面开展，为我校参加各类足球比赛和足球活动，取得好成绩、好名次，提供坚实的保障。

衡阳市威名体育青少年足球俱乐部

## 篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划篇三

中国少年先锋队：

我志愿加入中国少年先锋队，因为少年先锋队是中国少年的模范榜样，是一个团结积极向上的团队，她有着优秀的队史，

红领巾象征着优秀少年先锋队员荣誉称号，所以我爱少年先锋队，申请加入中国少年先锋队。

我感觉自己已经够格，自己已经符合少年先锋队的标准，能够做个合格的少先队员；我觉得我各方面都很优秀，能够加入少年先锋队，愿意为同学们起着模范带头作用，但是我没有骄傲，我还会继续努力，请中国少年先锋队和老师考验我吧，批准我的申请。

此致

敬礼！

申请人：

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划篇四

\_年邹城市篮球协会在市委市政府的正确领导下，在市体育局的支持指导下，以及社会各界的大力关心下，协会以“推广、普及、提高全市篮球运动”为己任，广泛组织和开展了一系列篮球赛事、篮球交流等活动。通过协会的共同努力，全市的篮球运动得到了进一步普及，篮球俱乐部群体不断扩大，推动了全市群众体育运动的开展，为增强全民身体素质做出了积极的贡献。

### 一、强化内部管理，打造人才队伍

努力探索新时期开展协会工作的思路和方法，逐步健全协会组织机构、管理模式、运行功能。以推广、普及、提高篮球运动为己任，全力打造一个热爱篮球事业，有强烈改革和创新意识、团结合作、勤奋踏实的集体。领导班子不断提出发展的新思路、新举措。各个部门各司其职，积极为协会的发

展出谋划策，有组织、有计划、有声势地开展活动。

协会继续加强对运动员、裁判员和教练员的管理，积极提高他们的篮球技战术、理论水平和实践能力，认真开展裁判员和教练员的培训，积极培养他们在市直各机关、厂矿企业以及乡镇的篮球活动中发挥指导作用，以全面提高我市篮球整体水平起到了积极作用。

二、突出竞赛组织工作，精心筹划全市篮球联赛

三、积极加强同周边县市之间的交流

近年来，通过多方面的协调努力，积极组队参与兄弟县市区篮球赛，今年在和盛公司、黄山茶庄等企业的大力支持下，邀请了济宁、兖州、枣庄、鱼台等地的篮球队来邹交流，利用多种形式促进我市篮球运动整体水平的提高，也加强了与周边县市的友好往来，交流了球技、加深了感情。

四、积极引导基层赛事，在广大群众中推广篮球运动

今年，篮球协会努力协调安排各篮球队进行交流赛、热身赛，保证了一个月3-4次篮球活动，还承办和协办了一批基层篮球赛事。

通过我们过硬的业务水平和广大裁判员、工作人员严谨认真的工作态度，基层单位和协会会员对我们的工作都表示非常满意。这为协会在广大篮球爱好者中树立了良好的形象，为在广大群众中普及和推广篮球运动起到了积极的作用。

五、下一步工作计划

篮球协会下一步工作以关于实施社会组织“五项工程”提升基层组织服务能力的实施方案为指导，进一步解放思想，开拓进取，优化协会运行机制，实现协会又快又好发展。广泛

开展篮球运动，壮大篮球爱好者队伍，进一步提高篮球运动水平，推动我市篮球事业的发展。

(二)高水准、上档次，打造全市篮球联赛。经过篮协几年来的努力，篮球联赛按照预定计划逐年在实施中，下一次联赛篮球协会将及时召开赛事筹备工作会议，制定具体的实施方案。

(三)继续加强与周边县市的访问交流，及时掌握发展动态，提高技战术的实战能力。

(四)利用篮球平台广交朋友，广泛宣传

利用好协会这个平台，宣传邹城市篮球运动，学习先进的篮球发展理念，主动邀请本地和外地的篮球队走进学校、社区、机关、企事业单位，从而带动群众性篮球运动的发展。\_\_年即将过去，\_\_我们将在市体育局的正确指导下，在全体会员的共同努力下，进一步解放思想、与时俱进，不断开创邹城市篮球协会工作新局面。

## 篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划篇五

我是本校高一学生，从初一开始我就一直关注美国职业男子篮球的比赛，之后我又关注了国内的cba联赛。对于篮球，我有着极大的兴趣。对于科比、詹姆斯、姚明、麦迪、韦德等nba一线明星更是有着有所喜欢。

然而，我是一名有理想、有抱负、有决心、有毅力、有韧劲的人。面对如今国内cba联赛迟迟无法闪现亮点，比赛水平依旧长时间停滞未有提高的大背景下。正所谓“时势造英雄”，我就有着成为一名cba闪光点球员，并且立志为国内cba比赛发展做出贡献。

当然，我虽然知道这样的说法显出我是多么的不自量力，但

是我知道一个道理，那就是“世界上没有绝对的事儿”，也就是说没有纯度为100%的黄金，而在无从数量人当中也必然存在着高手。而我恰恰就是愿意扩充这个能够脱颖而出高手的人员数量，我愿意投身于此。

而我深知若要实现我这一较大抱负，我则必须脚踏实地，一步步实现发展。这其中，加入学校篮球队应该是迫在眉睫的事。

在此，我恳求学校篮球队能够考核我的基础篮球水平，批准我的入队申请。

此致！

## 篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划篇六

承租方(以下简称乙方)：\_\_\_\_\_

根据《合同法》及相关法律法规的规定，甲，乙双方在平等，自愿，公平和诚实信用的基础上，经协商一致，就租用\_\_\_\_\_广告牌事宜，达成如下协议，共同遵守执行。

### 第一条 广告牌基本要求

甲方出租该广告牌给乙方使用，其相关的户外广告发布审批，用电，版面维护，更换，喷绘，安装及广告内容等均由乙方负责并自行承担全部费用。

### 第二条 租金及其支付

1. 广告牌租赁期限为\_\_\_\_\_年，从\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日起  
至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日止。

2. 租赁期满后，甲方另行出租时，在同等条件下，乙方享有

优先承租原广告牌的权利。如乙方续租，须提前两个月书面  
向甲方提出申请。

### 第三条 租金及其支付

1. 租金标准为\_\_\_\_元//年，广告总面积共\_\_\_\_，租赁期内合  
同租金总额为人民币\_\_\_\_元(大写：\_\_\_\_\_ )。

2. 本租金仅指广告牌的租赁费，不含乙方承担的对该广告  
的设计，制作，安装，年审，发布，维护，维修，用电等费用。

3. 租金支付方式及结算：

采用(一次性付清/按年度分期预缴)方式，在合同生效后  
的\_\_\_\_日内，乙方以转账方式向甲方支付(租金总额/第一  
年度租金)人民币\_\_\_\_元(大写：\_\_\_\_\_ )。剩余  
年度租金乙方应于每年\_\_\_\_月\_\_\_\_日前付清下一年度租金。

### 第四条 双方权利义务

#### 1. 甲方权利义务

(1) 甲方应保证其对租赁广告牌拥有所有权和处分权，因广告  
牌权属争议给乙方造成的损失由甲方负责赔偿。

(2) 甲方应按照本合同约定日期将租赁广告牌交付乙方使用，  
租赁期间不得擅自解除合同，收回广告牌。

#### 2. 乙方权利义务

(1) 乙方需按本合同约定按时向甲方缴纳租金。

(2) 乙方应确保广告制作发布履行法定审批及申报备案工作，  
保证广告内容的合法性，真实性，不得违反国家的令法规。  
违法制作和发布广告产生的一切法律责任由乙方承担。

(3)乙方必须在本合同生效之日起\_\_\_\_\_日内将广告安装完毕。若乙方不能按时安装广告，甲方有权解除合同，收回广告牌。

(4)乙方负责租赁广告牌的管理维护，因乙方管理维护不善导致广告牌倒塌造身伤亡或财产损失的，乙方承担全部责任。

(5)广告发布后，若乙方要求修改广告画的规格，内容，版面等，须以书面形式通知甲方，征得甲方书面同意。

## 第五条 违约责任

### 1. 甲方违约责任

(1)甲方违反本合同项下的义务，未按期将租赁广告牌交付乙方使用的，每逾期1日，按合同租金总额的\_\_\_\_\_%向乙方支付违约金，并应赔偿乙方因此遭受的一切损失。

(2)租赁期间，甲方擅自解除租赁合同，收回广告牌的，按合同租金总额的\_\_\_\_\_%支付违约金，并应赔偿乙方因此遭受的一切损失。

### 2. 乙方违约责任

(1)乙方未按合同约定期限交纳租金的，每逾期1日，按合同租金总额的\_\_\_\_\_%向甲方支付违约金;逾期支付\_\_\_\_\_日的，甲方有权单方解除合同，乙方应赔偿甲方因此所遭受的一切损失。

(2)乙方不能按本合同约定期限安装广告的，甲方有权解除合同，收回广告牌。

(3)乙方违反本合同项下的其他义务，给甲方造成损失的，应赔偿甲方因此遭受的损失。

## 第六条 不可抗力

因府行为，场地拆迁或其他不可抗力因素导致广告无法继续发布的，本合同即告终止，双方不负违约责任，甲方根据乙方实际使用广告牌期间退还剩余的租金。

## 第七条 其他约定事项

## 第八条 争议解决

因本合同引起的或与本合同有关的任何争议，均提请西安仲裁委商洛分会委员会按照该会仲裁规则进行仲裁。仲裁裁决是终局的，对双方均有约束力。

## 第九条 合同生效

1. 本合同经双方当事人签字(盖章)之日起生效。
2. 本合同一式\_\_\_\_份。正本\_\_\_\_份，双方各执\_\_\_\_份;副本\_\_\_\_份，双方各执\_\_\_\_份。正，副本具有同等法律效力。
3. 本合同如有未尽事宜，双方可进行协商补充或修订。
4. 本合同及补充约定中未涉及的事项，均遵照^v^有关法律，法规和策执行。

出租方(甲方)(签章): \_\_\_\_ 承租方(乙方)(签章)\_\_\_\_

法定代表人: (签章)\_\_\_\_ 法定代表人: (签章)\_\_\_\_

身份证号码: \_\_\_\_\_ 身份证号码: \_\_\_\_\_

住址: \_\_\_\_\_ 住址: \_\_\_\_\_

邮编: \_\_\_\_\_ 邮编: \_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

开户银行：\_\_\_\_\_ 开户银行：\_\_\_\_\_

账号：\_\_\_\_\_ 账号：\_\_\_\_\_

委托代理人：（签章）\_\_\_\_\_ 委托代理人：（签章）\_\_\_\_\_

签约日期：\_\_\_\_\_ 签约日期：\_\_\_\_\_

签约地点：\_\_\_\_\_ 签约地点：\_\_\_\_\_

## 篮球比赛带队总结 初中篮球队训练计划篇七

运动是挥洒汗水与实现梦想的一种方式，更是在沉重的生活节奏下舒缓放松自我的一种方式，使自己不断成长，下面是小编为大家整理的关于给篮球队友励志语录留言80句相关模板，接下来我们一起来看看吧！

1. 今天的输球是为了明天更好的进球。
2. 球场无定数，一切尽在进行中。
3. 今天训练的汗水，是为了篮球场上激动的泪水准备的。
4. 不要换我下场，我死后多的是时间休息。——巴克利励志的话
5. 不要轻言放弃，一旦放弃了，比赛就结束了。——安西教练励志的话
6. 即使世界抛弃了我，可还有篮球陪着我。——科比励志的话

10. 你永远不要低估一颗冠军的心。——汤姆贾诺维奇励志的话

11. 让我们倒在敌人的尸体上。——阿泰斯特励志的话

12. 我把每一场比赛都当作我最后的一场比赛来打。——艾弗森励志的话

17. 我可以接受失败，但无法接受放弃。——乔丹励志的话

18. 我们这支球队就是为了要夺取总冠军而存在的。——韦德励志的话

21. 我不一定回赢，但是我一定不会输。面对篮球，笑看每一天。

22. 我可以接受失败，但无法接受放弃——乔丹

23. 我从不惧怕任何对手，只怕对手不够强大乔丹！

25. 抛弃了我，可还有篮球陪着我——科比

28. 我把每一场比赛都当作我最后的一场比赛来打——艾弗森

30. 不要换我下场，我死后多的是时间休息——巴克利

34. 我们这支球队就是为了要夺取总冠军而存在的——韦德

35. 谁想要防得我崩溃，我就会在我崩溃之前让他崩溃。

36. 我们这支球队就是为了要夺取总冠军而存在的。——韦德

40. “我得到了祝福，因为我得到了祝福，我才能在比赛中有这种表现，我真是太幸运了。”科比赛后说道。

42. 你必须挺过这些，那是一段可怕的时间，但是它让我们的关系更亲密，它也让我变得更坚强。每个人都会遇到他们生活中的十字路口，每个人都要做出选择。如果你看看别人的一些经历——失去孩子、亲人过世等，那么我所遇到的这些波折根本就是小儿科。我仍然有自己的家庭，我的家人都非常健康，我们的关系也非常好。因此我就更有信心去熬过那段岁月，我相信阳光终会出现。

44. 让我们倒在敌人的尸体上。——阿泰斯特

46. 让我们倒在敌人的尸体上——阿泰斯特

50. 我不尊重任何人，包括乔丹，因为我要胜利——雷吉米勒

52. 现在他们确实比我强，但我相信在不久的将来会打败他们。  
——姚明

53. 我可以接受失败，但无法接受放弃。——乔丹(本站为您准备)

55. 谁说我已经完蛋了，那些质疑者都是蠢蛋。

56. 我……我想打篮球。——三井寿

57. 我把每一场比赛都当作我最后的一场比赛来打。——艾弗森

58. 替我谢谢中国球迷，我在证明自己是最好的球员。

59. 我不尊重任何人，包括乔丹，因为我要胜利。——雷吉米勒

60. 我从不惧怕任何对手，只怕对手不够强大。——乔丹

62. 你永远不要低估一颗冠军的心。——汤姆贾诺维奇

63. 不要轻言放弃，一旦放弃了，比赛就结束了。——安西教练

67. 强者生存。

68. 我就是我。

69. 我们有着一颗冠军的心。

70. 只有我才能使自己停下来。

71. 我没必要追求分，我只想赢。

72. 我把每一场球赛都当作我的最后一场。

73. 我不想和别人一样，即便这个别人是乔丹。

74. 即使世界抛弃了我，可是还有篮球陪伴着我。

75. 我现在所做的一切，都是为了追求更加完美。

76. 替我谢谢中国球迷，我在证明自己是最好的球员。

77. 我天生就是要得分的，但我要学习如何成为赢家。

78. 无论谁防守我，我都坚信你会在我崩溃之前崩溃。

79. 球场上实力说话，一切与篮球无关的都给我退避三舍！

80. 我可不想成为乔丹第二，我只想成为科比·布莱恩特。