

芭蕾培训心得体会 拓展训练心得体会(实用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

芭蕾培训心得体会篇一

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

当一个人能在任何时候默默的工作、默默地获得、能理直气壮地说这是我应该得的，我的每天对得起我的三顿饭、对得起周围的朋友和同事、对得起给我们搭建平台的企业、对得起社会的养育，那么它将是一个活的很精彩的人，他的每天过得很踏实，他也能够胜任更大的责任，创造更多的价值。听别人说的会记住20%左右，看别人做的会记住30%左右，亲自去做过的能记住100%到200%。

领袖风采这一课，我扮演的是一个企业的老板，具有无限的权力和荣耀，让我也亲身体验了作为一个企业的老板应具备怎样的心态和做事风格。一开始很风光的出场了，在经过和队员的简单交流后，开始我们双方企业的比赛(好比市场上两个企业的竞争)，规则是：每个队从头开始报数，那队报的最快最准确，中间没有停顿，中间不允许说话、谈笑和打报告，

最快者为优胜者，慢的要受到惩罚，受惩罚的是每队的队长(刚开始选出来的企业的老板)，中间必须自愿接受惩罚，第一次罚做20个俯卧撑，第二次做40个，第三次做80个，第四次做160个，第五次做320个，第六次做640个，不允许替，不准中途退场。

在翔绪的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

芭蕾培训心得体会篇二

为了锻炼教师个人的心理素质、团队协作精神、责任感和相信自己挑战自我的意识，同时加深相互间的交流，xx师范学院组织我们参加高校教师岗前培训的教师开展了户外素质拓展活动。x月x日下午x点，我们来到了此次拓展训练的目的地----xx师范学院室内篮球场。

在这里，我们在教练的指导下首先学到了当听到“大家好”，要迅速回答“好，很好，非常好”这种问好方式。接着，全学区的x多位老师随机成立了x个小队，各队迅速召集，并制定自己队的队名、队呼及队歌。x分钟内做好以上几件事情必须大家齐心协力，在队长带领下大家各自发挥特长，按照要求时间定队名，画队旗、定队歌，当“国家队、霸气侧漏”大声念出时，标志着我们国家队正式成立。小队的成立就是锻炼短时间应急能力、协作能力、服从或者指挥力以及个人特长发挥能力。大声喊出队呼时使我们的集体荣誉感发挥到极致，那一刻我非常自豪。

拓展活动开始前，我们全部队伍在活动场地仔细聆听教练说明活动的注意事项，了解安全进行活动的每个步骤，确保每个活动我们都能安全完成。

我们“国家队”第一项活动是“击鼓颠球”，这个活动需要

每个人按照要求拉住绳子共同配合用一面小鼓来颠球，在x分钟内完成次数最多的队可以获胜。这就需要大家及时沟通不断联系，同时也需要我们在困难面前相互信任、相互帮助、相互鼓励，才能最终胜利到达。

第二项是“能量传递”。让我知道控制能力，合作的凝聚力，团队责任感，包容理解精神，懂得在思考问题上也能换位着想，能站在对方的角度上思考，让我感悟较为深刻。更让我知道什么是团队精神，什么是优秀的团队，我们队伍共x个人，每个人有一个工具来传递乒乓球，要让全队一起通过约20米左右的“路程”，最终将乒乓球传递到桶中。队员们整齐的排在一起，互相传递着，控制着乒乓球的速度，不让每一位队员出现失误，慢慢往前面移，过程中也因为队员的违规而重新开始，但是我们不气馁，并在教练的引导下，前方的队员思想一致、脚踩着脚，最终我们队在x分钟内取得了不错的成绩——成功传递了x个乒乓球。整个游戏充分体现团队精神及沟通的重要性，在工作中只有服从统一的指挥，保持畅通的沟通渠道、频繁的信息交流，注重细节，减少执行力偏差，提高工作效能，个人和团队的目标才能顺利实现。

第三项是“驿站传书”。这个项目需要两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至队首。项目目标：理解沟通机制的重要性；学习突破思维定式，能不断地进行创新；提高解决问题的能力 and 决策能力；如何灵活地面对环境的变化。在这个项目中我们组的队员个个开动思维，利用各种简单的符号来传递复杂的数字。

最后一个项目是“急速x秒”，项目一开始我们队友就说“不就是从x按顺序拿到x吗？我从小就是玩这长大的，我来。”听他这么一说，我心想：太好了，我们这次赢定了！谁知事情往往没有我们想象的那么简单，当我们走到跟前一看，顿时傻了眼，原来卡片上面写的不是数字x□x□x.....而是图画、文字和算式。可就在这时，第一次时间到了，就这样我们浪费了

一次机会，感觉有的图片跟数字一点联系都没有，我们一直在那回想着那些图片，一直在思索哪个是x□哪个是x□哪个是x.....□在第二轮的时候我们都在努力的想着、猜着、最终只猜出来三个，经过一番讨论之后，我们小组决定也要分组，一组找x□二组找x□三组找x□这样时间就可以减少一半了，再结合我们上一轮的经验，我们还是没能够完成任务。

真的，这个项目给了我太多的启发，虽然这次我们失败了，但这个游戏告诉我们：不管做什么事都一定要珍惜时间，时间一旦错过，就永远回不来了。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。半天的素质拓展结束了，今天的夕阳在我眼里特别美丽，虽然有点疲惫，但是踏上归程的我们带着满满的收获。和新同伴之间的默契配合让我们迅速熟悉起来，就像亚当斯密在《道德情操论》里说的那样，在共同战胜困难的过程中，我们更容易地建立起彼此间的理解、信任和支持；在战胜自我的恐惧心理后，我对困难有了更加积极的态度和认识，畏惧总会被信心吞噬，险阻总会被行动克服。我想我会把今天学到的通往成功、战胜困难的心得渗透到以后的工作中，把每一个任务当作一次素质拓展，发扬团队精神，信任同事多向前辈们学习，同时提高自己的业务水平和能力，争取得到他人的信任，相信我们都会在自己挑战、自我超越的路上越挫越勇！

芭蕾培训心得体会篇三

**年8月的最后两天我们学校要进行一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜。不仅要去品尝美味的农家菜、美味的火锅，还要感受神秘的野外生活。

我们坐了两个小时的车，终于到达了目的地。来到了山下的农户人家，他们很热情地招待我们。在教练的指导下，我们

开始搭帐篷，这是我第一次搭帐篷，以为很困难。我们本想把帐篷搭在林子里面，师傅说晚上湿气太重，帐篷容易潮湿，怕我们会感冒，又重新帮我们选好了位置。我们互帮互助搭好了帐篷。

帐篷搭好后，吃了农家菜，就向后山出发。边走边欣赏美丽的风景，可是前面的小河挡住我们的路。贾伶俐决定帮我们探路。可能是她太大意了，重重的摔在了石头上，我吓到了以为她会流泪，真没想到平常豪气的她哼都没哼一声。贾伶俐！谢谢你，我真佩服你！看着我们大家手牵手互相帮助，觉得大家关系又更近了，过了小小的河沟是不是觉得我们特别的温馨。越来越有爱。

小小的小河当然难不倒我们温暖的大家庭。来到瀑布前，教练说：“就在这儿开始‘绳降’。”“绳降”这可只在电视里见过，大家兴奋极了。心里特别期待但是心里紧张过头了，英勇的贾伶俐打头阵。看了她们的表现，我觉得大家都非常勇敢，互相给大家打气加油。终于到我了，虽说有点害怕，大家给我加油叫我不要怕，但我的表现还是没让大家失望，大家都很棒。对于女孩子来说这是锻炼大家的自信心和勇气，大家都迈出了这一步是不是很棒。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。这是一段震撼心灵的历程，是对大家心的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

芭蕾培训心得体会篇四

20xx年6月9号我们公司组织的大自然户外拓展训练活动。在拓展训练中教练对我们的要求；忘掉性别，年龄，职位。没

有女人只有男人与野兽。

虽然这期拓展训练仅仅只有一天，所有项目都具有一定的难度，心理，体能的极限挑战。但我感悟深切，训练过程中的一幕幕仍在脑海中来回展现。

在上午进行中的攀爬五米高的铁柱，还要想办法站在柱子顶部，用尽全身的力量向前跳起去抓眼前的横杆，当时第一个上去的同事在完成的同时让我感觉好难，心理的压力好大，本来说我要第一个女生去攀登，但是我为眼前的恐惧吓到了，我退缩了，让另一个女同事先上，她的一句话让我很感动，早晚都要完成不能退缩，她完成后让我很佩服，我做好心理准备鼓起勇气，在大家的鼓励下，勇敢的爬了上去，在顶部完成跳跃的那一刻，下面的掌声一片，我心里好欣慰好激动，我做到了。这使我明白人类最大的敌人不是别人而是自己。‘世上无难事，只要肯攀登’在以后的工作当中一定要克服自己的心魔，成功往往和我们只要一步之遥。

下午的训练是信任背摔；让我真正学会信任同伴，相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持。一个人的力量是薄弱的，在很多的情况下只靠个人的力量是不能够完成任务的，只有充分信任同伴，相信集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

拓展训练中做的游戏让我感到很开心，大家的互相帮助，一起想办法完成比赛，大家都想赢得比赛，所以在最后的关头由于过于想赢得比赛，让我们失去重心，没有调整好心态，才会到最后出现失误，最重要的是我们赢得了自己内心的恐惧，克服了心理障碍，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经理了心理与生理的考验，真正实现认识自我，挑战自我，超越自我的目标。更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。

芭蕾培训心得体会篇五

中学生正处在生长发育的高峰期，协调性、灵敏性素质较好。身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此要针对中学生的身体素质特征及心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体素质训练。中学生喜欢内容新颖，生动活泼训练方法，在训练中采用生动、直观的训练方法。抓住篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要问题，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性。普通中学篮球基础较差，部分队员是从校田径队中选拔而来。身体素质相对较好，跑跳能力比较强。另外一些队员是从各个班级个头较高的同学中挑出的。但是所有队员对篮球都很陌生，连最基本的运球、传球、投篮都不会。训练上难度很大。着重从篮球的基础入手，加强篮球基础知识的讲授及在训练中让队员明白运球、传接球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合，在比赛中赢得主动权。

1. 对运球的训练

运球是篮球进攻的重要组成部分。在训练中首先对运球的手法进行教学，容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。

2. 对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。在训练中要求队员在传、

接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和传接球的手法。传球的手法主要有双手胸前传球、单手传球。每节训练课都要进行传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的三人双球练习。传、接球的训练步骤应建立在正确的动作基础上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

3. 防守的训练

篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训练中要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行素质练习，提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼队员顽强的作风。

5. 多进行教学比赛，增加队员实战经验

过的技、战术，培养运用技、战术的能力，在高强度的对抗中磨炼意志，培养良好的心理素质。在比赛中发现不足之处，和其他老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。使得训练水平进一步提高。现代篮球比赛对教练员训练工作提出了种种新课题。要善于运用科学创新的手段，使运动员具有良好的意志品质，最大限度地发挥身体机能活动能力，熟练全面地掌握攻防技术和战术；而且还要善于结合意志、素质、技术、战术训练，培养运动员具有进行篮球比赛必备的那种特殊的精神素质。

关键词：篮球运动训练方法 体能 技、战术比赛经验

八一篮球队入住宁波给宁波篮球注入新鲜血液。赛事不断，吸引了不少老少爷们参加篮球运动。在学校最受学生欢迎的就是篮球课，学生对nba□cba里的每个明星都能了如指掌，

很多同学的篮球知识非常丰富，某些方面甚至超过了老师的掌握水平。时代对老师提出了更高要求。篮球的教学、训练和比赛使队员身体得到全面的锻炼，从而提高他们各感受器官的功能。尤其是在对提高神经系统的灵活性及其协调能力、改善内脏器官的功能方面，它的促进作用更大。它对于高中生的上下肢、骨骼、肌肉的发展，提高内脏器官功能及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展均有积极的作用。篮球比赛具有自己的特点，它有自己的竞赛规则，队员要熟悉规则、利用规则，才能在比赛中获得比赛的主动权。要求队员在比赛中必须首先具备齐心协力、密切配合、努力取得比赛的胜利的坚定信念。所以运动训练根本目的除了在于充分发挥队员的生理、心理潜力外，还强调通过练习和比赛，培养学生战胜自我、勇敢顽强的竞争精神，培养集体意识，使他们认识到团结互助的重要性。因此，在篮球的训练过程中，我注意篮球理论的最新动态，观摩、借鉴各比赛中教练员的指挥和运动员的发挥，学习其他教师先进的训练方法，并结合自己在教学训练中的经验，不断总结心得如下。

一、. 选择合适的教法是篮球训练的首要任务

中学生正处在生长发育的高峰期，协调性、灵敏性素质较好。身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此要针对中学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体训练。中学生喜欢内容新颖，生动活泼训练方法，对于艰苦、枯燥的训练总是很害怕，独生子女缺乏吃苦耐劳，怕累、怕苦、怕脏。在训练中总是想偷懒。因此在训练中要根据这些特点，采用生动、直观的训练方法。抓住篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要矛盾，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性，发挥他们的主观能动性，达到事半功倍的训练效果。

二.、基本技术的训练

普通中学篮球基础较为薄弱，部分队员是从校田径队中选拔而来。身体素质相对较好，跑跳能力比较强。另外一些队员是从各个班级个头较高的同学中挑出的。但是所有队员对篮球都很陌生，连最基本的运球、传球、投篮都不会。因此训练上难度很大。我着重从篮球知识入手，对队员们详细讲解了篮球的规则，使队员们明白了篮球的自身特点；业余时间多参加社会成人组的训练和比赛，通过观摩和直接参与，加深对篮球的理解，使他们的脑海里有一个对篮球的初步印象，积累经验。在训练中让队员明白运球、传球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合（传切、突破、掩护等），使未来在比赛中掌握比赛的主动权。

（1）对运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。可以说，一个队如果在比赛中不会带球，控制球，那么这支球队肯定输球。正是由于运球是篮球进攻战术的重要组成部分。在训练中我首先对运球的手法进行教学，我发现容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

（2）对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。是实现战术配

合的具体手段。是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的训练。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。易犯错误是：全手掌触球，手心没有空出，手指僵硬，两拇指距离过大或过小，造成接不到球或是球打到自己的身上，为以后的比赛埋下隐患。因此在训练中我经常提醒队员要时时注意自己的手型。传、接球的训练步骤应建立在正确的动作概念上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

三. 防守是比赛中重要的环节

三、一防

二、二攻

对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，保证训练和比赛的质量。

四、. 进行体能强化训练，增加体能储备

同其他学校相比，我校学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是“高、快、准、女篮男性化”。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训

练中我严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行长跑练习，进行体能储备；提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。通过练习使队员们的比赛作风、精神面貌、比赛意识在比赛中得到体现。

五、.多进行教学比赛，增加队员实战经验

比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。美国著名教练说过：队员在训练时是什么样态度在比赛中就体现出什么样态度。因此平时一定要正确对待每一次训练。多打比赛，以赛代练，使队员在比赛中积累经验，在训练和比赛中打出自己的特点风格。我校队员身材较小，因此结合自身特点，我根据队员的特点，在比赛中要求队员利用快、准、多变的配合，打乱对手的赛前部署，争取比赛的主动性。比赛的目的是为了巩固和提高学过的技、战术，培养运用技、战术的能力，在高强度的对抗中磨炼意志，培养良好的心理素质。在集训期间，我联系其他兄弟学校的球队尤其是高校的大学生，打友谊赛，在比赛中发现不足之处，和其他老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。

结束语

科学的训练必须遵循科学的原则、科学方法。教练员要在多年的训练生涯中不断积累经验，尤其对运动员心理、智力、作风、意志等因素的研究是十分重要的，如何对其进行有效的评定，将会使篮球运动员综合能力更具有全面性和实用性。教练员评定的基本内容包括运动员协调和应变能力、接受和创造能力、意志品质与比赛作风等。

员，对于运动员以

力。作为基层篮球教练员，对于运动员以上素质的培养和其长久的发展，担负着重要的职责和使命。做好以下几个方面的工作是至关重要的。

一、思想品德教育：中学生正处于青春期阶段，生理、心理的发展速度都非常快，思想活跃，是人生征途的敏感期。这一时期是人的的人生观、世界观、价值观开始形成阶段。这个阶段作为教练员应该适时适度地作好思想工作，特别是道德品质教育，团队精神和纪律教育以及意志品质培养。首先是教育学生如何做人。教师和学生及家长，必须树立先成“人”再成“才”的观念。现代教育观念也明确提出让学生“学会做人”。所以，我们教育学生，首先应考虑将他（她）培养成什么样的人，怎样成为这样的人，要重点解决传统道德教育，教育学生遵守公德、尊老爱幼、助人为乐、团结友善，学会与人文明交往、协作共事。这样，学生走上社会，才能有更好地发展，在工作中，要经常教育学生自警自省，利用训练结束讲评阶段对学生实施这方面的引导，长期坚持，才能取得较好效果。其次要对学生进行团队精神和组织纪律教育。团队精神和组织纪律对于一支球队是至关重要的。一支球队缺乏团队精神和组织纪律就是一盘散沙，是没有战斗力的。团队精神是需要从小处逐渐培养。无论大事小事，都要让队员为球队的集体荣誉而感到至高的骄傲并为之努力。组织纪律和团队精神是同等重要的，是相互联系、相辅相成的。队员违反组织纪律必然导致队伍出现不和谐现象，导致战斗力下降。同时，组织纪律又是正常训练的基本保证。在队内形成浓厚的帮教氛围，大家共同努力，通过这种方式促使全体队员更加认真、努力地学习，刻苦训练，籍此提高队伍的凝聚力、战斗力。此外，意志品质状况对人的影响也非常重要，一个具有良好天赋的运动员，没有吃苦耐劳、勇敢顽强、百折不挠的意志品质，恐怕难以成为一个优秀的运动员，这个道理是人所共识的。

二、技术训练：从学生的心理实际出发，大多数学生喜欢练习一些有新意、难度大、进攻性强的动作，对于最基础的技术，如防守的步法、姿势等，一般来说练习的积极性不高，导致到了较高水平的比赛中，出现一些不该出现的失误和错误。所以要求学生在进行初级训练时一定要打好基础，对于学生不感兴趣且运动负荷较大的技术练习，教练员一定要使

队员认识到这些技术的重要性，改变学生的观念，从基础和细微之处抓起。例如在国内举办的几次阿迪达斯篮球训练营，请来的美国教练对于防守时腿弯曲的角度，各个手指的方向都要求的很严格，使我们不得不佩服他们对于篮球运动研究和实践的深入、细微。这也促使我们必须加强我们的研究和训练，以早日达到篮球发达国家的水平。这就要求教练员在训练实践中先采取正面举例，教导说服，使学生认识到基础技术的重要性，产生认真练习的动力；然后教师耐心指导，学生不厌其烦地练习，而且是无论什么情况下都时刻严格要求的。时间长了，学生对于这些技术的掌握和运用达到习惯成自然的东西，也就是自动化状态，再学习起难度稍大的动作来也能快速掌握，并且不因这些细小技术而影响整个动作的质量，学生的进步更快。

二、三人之间的小配合，久而久之，在比赛中学生自己也能根据场上形势，灵活运用，常能打出精彩的进攻配合。中学篮球训练是篮球运动员成长过程中的重要环节，加强道德品质教育，能够保障运动员不断朝着正确的方向发展；加强基础技术的训练，可以使我们的篮球人才层出不穷，技术快速发展；学生能够熟练地运用简单的战术出奇制胜，积少成多、积简为繁，才有利于运动员更好地执行教练员制定的较为复杂的战术布置，打出更精彩的比赛。

浅谈中学生篮球课余训练的几个问题一文由湘教在线搜集整理，版权归作者所有, 转载请注明出处!