

# 2023年篮球校队心得体会怎么写(汇总9篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 篮球校队心得体会怎么写篇一

参加校队篮球队是我在大学里面最难忘的经历之一。每一场比赛都让我充满了激情和决心，而每一场训练则让我不断地突破自己的极限。通过这些年的训练和比赛，我积累了不少的心得和体会。今天我想与大家分享一下我的这些经验。

### 第二段：坚持的力量

坚持是取得成功的关键之一。在加入校队篮球队之前，我对篮球并不是很感兴趣。但当我见到我的队友们都非常热爱篮球时，我开始慢慢地理解到篮球的魅力所在。我开始每天都积极参加训练，不断地学习和练习。尽管在开始的时候，我很糟糕，但是通过不断地努力，我不仅变得更加自信和敏捷，而且还成为了球队的一份子。所以，坚持是我们成功的保证。

### 第三段：团队合作的重要性

团队合作是篮球比赛中最重要的因素之一。每个球员都需要发挥自己的优势，同时也需要为其他队员做出空间和机会。当队员们都能够相互依赖的时候，团队就会更加有效率。我们需要适应不同的角色，并学会起到不同的作用。只有这样，我们才能创造出最佳的团队表现。

#### 第四段：良好的心态和准备工作

篮球比赛是一项要求技巧和力量的运动。但是，它还需要我们拥有良好的心态和充分的准备工作。这意味着我们需要控制自己的情绪，尽可能保持镇静沉着，不受外界干扰。同时，在比赛前，我们需要做好充分的准备工作，包括热身、伸展和其他必要的训练。这些准备工作可以帮助我们在比赛中发挥最佳水平。

#### 第五段：结语

总体来说，作为一名校队篮球队的球员，我们需要具备很多优秀的素质。我们需要坚持不懈地训练，学会团队合作，并具备良好的心态和准备工作。这些经验也同样适用于我们的日常生活和工作中。因此，我相信参加校队篮球对于一个人来说可以受益终身。

## 篮球校队心得体会怎么写篇二

篮球培训心得体会 学校委派我于 xx 年 08 月 6 日——08 月 8 日，参加了由山东省体育局和山东省教育局联合主办的“全省篮球传统项目学校教练员培训班”。这个培训是我渴望已久的学习机会，让我与各学校优秀的篮球教练员们共同学习，交流 2 天，使我这个新手受益非浅，拓展了自己的视野、丰富了自己的篮球理论知识。

这次学习来之前就给自己定了几个计划 一、以认真的学习态度投入培训，努力要求自己不断进步 这次省级篮球骨干教师培训，是省级教育局与体育局为进一步树立篮球教练员高尚职业道德，掌握现代篮球训练理念，具备良好专业素养，有较强的教学实际能力和篮球训练能力的高层次的训练方法。我非常珍惜这次学习机会，因为我知道，要成长为一名优秀的篮球训练工作者，必须不断学习掌握前沿的篮球理论知识

来指导自己的教学工作，并努力在实践中不断探索、总结。所以，在学校中，我按时上课，认真训练，将专家的讲座内容多多地吸收和内化。在学习团队或教练员交流时用心倾听，集众人智慧之长，因为班级学员分别来自全省最优秀的篮球训练精英，他们都由丰富的教学经验，每一次交流都能给你交易智慧的启迪，我始终以学习者的态度去学习，让我收获颇丰。

二、以思考的态度审视自己的篮球训练工作，不断提高自身专业发展 本次培训的内容，既有篮球教学理念的阐释，又有教学案例的剖析；既有理论的视野又有实践的视角；既有篮球本身的反思和研究，又有自身素质方面的思考和培养。体现了从单一的学科知识培训向综合的素质培训转变，体现了从单纯的按技术施教向掌握完整的篮球运动能力的转变，体现了从掌握应知应会内容向篮球训练、球队管理的转变，这样丰富的培训内容引起了我们每位参训学员深入的反思。我带篮球队以来，取得了一些经验和成果，但任何项目都必须螺旋式前进，我们需要有一个机会反思篮球训练存在的问题和困惑，养成不断反思自身教学训练行为的习惯，以提升自己实施新教学的能力。这次培训为我们提供了思考的机会和平台，通过专家老师的讲座，促进了我们的深入反思，使我们能静下来思考篮球运动、思考篮球教学、思考篮球队管理的实施及自身专业成长问题。

解辩论赛地位活动流程及辩论技巧，丰富他们的课外生活，从小进行综合素质的培养，身体力行地感染，带动他们的不断成长。首先就是要学习新篮球《大纲》，了解它最新的训练与管理方法，其二就是学习如何科学的训练，因为时代在进步，社会也在进步，我们的训练更是要跟上时代的脚步，不能还是穿新鞋走老路。之前五年半的教练生涯已经让我对现在的“90”后有了新的认识，而且我们以后还要去面对“00”后！况且教练这个职业本身就是一个充满着挑战的职业。最后就是怎么提高青少年篮球运动队的管理，因为有一句话叫：三分训练、七分管理。从这句话里就能看出管理

在一个运动队中所体现出的位置是有多么的重要。

这次训练班让我对教练这个职业有了更深刻的理解，不是以前所想象中的只是简单的带带队，陪小孩玩一玩。随便练一练做做手感这么简单。而是我带的这些小孩子以后你不知道谁就是下一个姚明、王治郅、易建联。而我手下的一个个小孩就像一张张白纸，能不能成为国家的栋梁是在我这个基层教练员能不能给他们打好这个基础。

## 【篮球培训心得体会】

幼儿篮球培训心得体会

篮球培训教学计划

暑假培训篮球教案模板

## 篮球校队心得体会怎么写篇三

篮球是一项精彩且富有挑战性的运动，它要求队员有良好的身体素质、出色的技术水平以及团队合作精神。作为一名篮球校队的成员，我不仅在比赛中体验到了赢球的喜悦，还收获了许多宝贵的心得和体会。以下是我在篮球校队中的心得体会。

首先，篮球校队教会了我坚持的重要性。在每个训练和比赛中，教练都会给我们制定一系列的训练计划和目标。有时，这些训练对我来说非常困难，我感到筋疲力尽。然而，我明白只有坚持下去，我才能提高自己的技术水平。通过不断的训练，我逐渐变得更加坚强和自信。篮球校队教会了我在面对困难时坚持不懈的重要性，这个心得对我在生活的其他方面也非常有帮助。

其次，篮球校队教会了我团队合作的重要性。篮球是一项团队运动，需要队员之间默契的配合。在比赛中，我们必须相互支持、相互信任，并积极地传球、帮助队友得分。我学会了倾听队友的建议，学会了在关键时刻坚持职责，这样我们才能取得胜利。通过体验团队合作，我懂得了在真实的生活里，我们需要相互合作，共同追求目标。

第三，篮球校队教会了我如何处理压力。在关键比赛或者艰难的训练中，我们可能会面临各种形式的压力，比如来自对手、教练或者自己的压力。篮球校队教会了我如何冷静地面对压力，如何保持专注和决心，不受外界干扰。我学到了控制自己情绪的重要性，这让我能够更好地应对生活中的各种挑战和困难。

第四，篮球校队教会了我如何与不同的人相处。在篮球校队中，我遇到了来自不同年级、不同文化背景的队员。与他们相处的过程中，我学会了尊重他们的差异，理解他们的需求，并与他们建立了深厚的友谊。篮球校队给了我一个平台，让我能够在多元化的环境中与他人合作，这是我在以后的生活中能够更好地与不同人相处的重要基础。

最后，篮球校队教会了我永不放弃的精神。在比赛中，我们可能会遇到困难、失利和挫折。然而，关键是我们如何应对这些挑战。篮球校队教会了我面对失败时不气馁，要有信心，要相信自己的能力。正因为这种永不放弃的精神，我们能够在比赛中更好地应对困难，最终实现胜利。这个心得也帮助我在生活中面对困难时保持积极的态度，全力以赴，不断追求自己的目标。

总结起来，篮球校队为我提供了一个机会，让我在比赛中培养了坚持、团队合作、处理压力、与他人相处以及永不放弃的能力。这些心得不仅对我在篮球领域有所帮助，也对我在生活的其他方面起到了积极的推动作用。我相信，这些经验和体会将伴随我一生，使我成为一个更好的人。

## 篮球校队心得体会怎么写篇四

时光飞逝，一转眼，一个学期的篮球课已经接近尾声。十几节篮球课时间虽短暂，但我确实学到了一些平时学不到的知识与技能。

高中的时候，喜欢看nba等篮球比赛，无比佩服运动员在赛场上那股拼劲与坚忍不拔的精神，同时也对篮球运动产生了向往之情。这学期初，有幸选上了篮球这门课，开始很高兴，因为终于可以接触到梦寐以求的篮球。但当真正拿起篮球的那一刻，发现一切都不一样了。篮球并没有想象中的那么简单，它总是反着你的意愿。我觉得“兴趣是最好的老师”这句话也实在不适合放在我身上了。

可能是天生就缺乏运动细胞，就算我再爱看篮球比赛，但到自己身上时，总是事与愿违。记得第一次投篮时，球连篮筐都没有碰到，当时很灰心，担心考试的时候会不及格。运球跑也是踉踉跄跄，追着球满体育馆跑。起初时，确实有些后悔选了篮球课，觉得自己根本不适合体育运动。但慢慢地，在与篮球一点一点地接触中，我发现篮球运动其实十分有趣，也没有刚接触时那么难了。

十几节课下来后，我已经学会基本的运球、传球、投篮及三步上篮，虽然我知道我学会的这些只是九牛中的一毛，但至少可以骄傲地和别人说我也会打一点点篮球了。篮球课只是教会我们一些基本的技能，在短时间内想练成运动员的水平是不可能的。我知道，有些女生在篮球课结束后，就不再玩了，因为不会再有考试了。但是我觉得，篮球是一项强身健体的运动，我们打篮球不仅仅是为了应付考试，更重要的应该是给自己找一项既有趣又能锻炼的运动，在今后的学习和生活中，随时都可以玩，全当是给自己放松一下了。从小到大，我们都在厚厚的书本中苦苦挣扎，女生如果不是体育特长生，基本是不会有any体育运动的。就连体育课，学校也会想法设法地帮我们减少，因为考试看的是文化课的分数，

正所谓“分分是命根”。学校为了升学率，禁锢了孩子们对体育运动的兴趣。上了大学，有了很多自由的空间，我觉得我们在学习文化知识的同时，也应该把身体锻炼好。至少我现在会在没事的时候，找一些同学一起投投篮什么的了。篮球运动永远没有停止的时候，也就是说，体育课的结束，并不代表着你的篮球生涯结束。

其实我觉得人生很多事情都跟打篮球很像。很多事情，你总是想的很天真，但实际上，并没有想象中的那么轻松。现实生活中，不如意之事十有八九。而遇到困难不要紧，关键是要迎难而上，充分发挥自己拼搏进取的精神。正所谓“勤能补拙”，任何事情只有做的时间长了才会熟练，打篮球亦是如此。要想打得好打得漂亮，不勤奋练习是绝对不行的。我相信那些国家队或者nba的运动员们，也一定是付出了比常人多几倍的努力，才会取得今天的成功。冰冻三尺非一日之寒，滴水石穿非一日之功。任何事情都贵在积累，贵在练习。只有经常去做，你才会从一次次地练习中取得经验，从而提升自己。

篮球课虽已接近尾声，但我对篮球的热情是不会结束的。最后我想说，十分感谢老师这一学期的谆谆教诲，是您一次次不厌烦地亲身示范动作，同学们才得以更好地掌握一些技能。总之篮球课不但让我锻炼到了身体，也让我收获了一些友谊，我觉得考试的结果已经不重要了，要的是要享受过程。好比旅途一样，在乎的不是目的地，而是沿途的风景。我相信，同学们也和我一样，在篮球课受益匪浅吧！

## 篮球校队心得体会怎么写篇五

篮球一直是我热爱的运动项目之一，而近期我有幸成功加入了学校的篮球校队。经过一段时间的训练和比赛，我发现这一经历给我带来了许多宝贵的体会和心得。在这篇文章中，我将分享我的五个主要体会，这些体会不仅适用于篮球，也适用于日常生活中的许多方面。

首先，加入篮球校队教会了我团队合作的重要性。在场上，篮球比赛要求每个队员在攻防两端都能发挥出自己最好的水平。而要做到这一点，队员们需要相互合作，配合默契。通过磨练，我明白了只有当每个人都起到自己最佳的作用并且为整个团队着想时，我们才能取得胜利。这个体会也在我日常生活中相当实用——无论是在学校小组项目中，还是在家庭中，都需要团队合作才能取得最终的成功。

其次，篮球校队让我懂得了坚韧和毅力的重要性。每一次训练和比赛都需要付出极大的努力和坚持。尤其是当我遇到失败或者遇到一些困难时，我需要有足够的毅力和耐心去克服它们。篮球队的教练经常引用“百炼成钢”的道理，告诉我们坚持下去就能获得进步和成就。这个理念植根于我的心中，也推动着我在其他方面保持积极向上的态度。

第三，篮球校队教会了我如何在压力下保持冷静。无论是在比赛中还是在关键时刻，压力都是无法避免的。篮球校队的训练和比赛帮助我学会了如何在高压环境下保持沉着冷静。我学会了放慢自己的节奏，清晰地思考和分析，有效地做出决策。这个技巧在我最近的考试和演讲中也发挥了重要的作用。我相信，在未来的生活中，这个技巧也将使我能够面对各种挑战。

此外，加入篮球校队加强了我的身体素质。篮球是一项高强度的运动，它要求运动员同时具备一定的力量、速度和耐力。通过参加队内的训练和比赛，我的身体得到了全面的锻炼。我的肌肉力量得到提升，耐力也明显增加。此外，篮球校队还培养了我的身体协调性和灵活性。在其他体育项目中，我的表现也得到了改善。

最后，加入篮球校队让我拥有了一个忠实的朋友圈。在训练和比赛中，我结识了许多志同道合的队友。我们一起经历了困难和成长，建立了深厚的友谊。球队让我感到自己不再孤单，有着一群可以共同前进的伙伴。我们互相激励、互相帮

助，成为了彼此的精神支柱。与他们在一起，我觉得自己变得更加有动力，在生活中也更加自信和开朗。

总的来说，加入篮球校队是我学习和成长的重要阶段。通过团队合作、坚韧毅力、冷静应对压力、身体素质的提升以及朋友圈的拓展，我从中汲取了许多宝贵的体会和心得。这些体会不仅在篮球比赛中有所帮助，更在我日常生活中指导着我。我相信这些经历将成为我未来发展的重要资产，为我树立了追求卓越的信念。

## 篮球校队心得体会怎么写篇六

打篮球是我的课余爱好。今天,我和军军在金榜百惠对面的篮球场打篮球。

开始热身军军一个夸篮就让整个篮框摇摆起来。我也来了一个夸篮让整个篮球架颤抖起来。我看见了上个星期打篮球比赛输给了我和军军的两个人李铁军和--。

我跑过去，问：‘‘老兄，还打不打篮球比赛啊?’’他很爽快地说：‘‘好。’’比赛开始了。他们先开始发球，他们想投球，之后，被我抢了，我传给了军军，军军一接到了篮球后马上投了一个三分球，穿针了。我们特高兴。接着，一发球后，他改变了进攻计划，他直接冲进了三分界内，他一投球，我把球狠狠地盖了一个帽，真是鸡蛋碰石头啊!球滚向了界外，我马上去抢球，那个人也跟我一起抢球，最后，球被我摸了出界。

今天我和军军打篮球，打得真真精彩真兴高兴。

## 篮球校队心得体会怎么写篇七

篮球是一项非常受欢迎的运动项目，既考验技术，又需要团队合作。而我有幸能够加入篮球校队，这段经历不仅让我收

获了技术的提升，更重要的是在团队合作和个人成长方面带给我许多宝贵的体会和收获。以下是我对篮球校队的心得体会。

### 第一段：团队合作的重要性

篮球校队的训练一直强调团队合作的重要性。在赛场上，团队的胜利来自于每个人的努力和默契配合。每次训练中，我们都会进行团队演练，学习如何与队友配合，如何通过默契的传球和接球来增加得分的机会。这让我意识到在团队中，单个人的能力并不是最重要的，而是整个团队的配合和默契。只有团队成员的相互信任和支持，才能够在比赛中取得最佳的成绩。

### 第二段：挑战自我，永不放弃

在篮球校队的训练中，我们经常会面临各种挑战和困难。因为篮球是一项体力和技术要求比较高的运动，所以在训练中往往会感到疲惫和失落。但是，作为校队的一员，我学到了不放弃和永不言败的坚持精神。每次遇到困难或挫折时，我都会相信自己有能力克服它们，并且不断努力提高自己的篮球技术。这种意志和毅力不仅对篮球有裨益，对其他方面的生活也同样有着积极的影响。

### 第三段：鼓励和接纳

在篮球校队的训练中，我经常感受到队友们的鼓励和接纳。在一个团队中，总会有技术水平不同的队友，但是我们学会了尊重和关心每个人。无论是在训练中犯错误还是在比赛中失利，都能够得到队友们的支持和激励。这种正能量的传递让我感受到了团队的温暖和力量，也让我更加坚信相互鼓励和接纳的重要性。只有站在团队的角度思考问题，才能够真正的提升整个团队的水平。

#### 第四段：培养自信与责任心

篮球校队的训练和比赛需要自信和责任心。在面对强队时，自信是战胜对手的关键。只有相信自己和团队的实力，才能够在逆境中保持镇静和冷静。而在比赛中，每个队员都要承担起自己的责任。无论是在进攻还是在防守，每个人都要尽自己的最大努力。这种责任心的培养让我学会了对自己要求更高，不仅仅是在篮球场上，也同样在日常生活中。

#### 第五段：友谊和成长

通过参加篮球校队的训练和比赛，我结识了许多志同道合的朋友。我们一起奋战，一起困难，也一起享受胜利的喜悦。这段经历让我感受到了友谊和团队合作的重要性，也在相互激励和鼓励中不断成长。篮球校队的经历不仅是一次成长，更是一次宝贵的人生经历。让我懂得了团队合作和团结的力量，也让我明白了只有不断追求进步和超越自己才能真正成功。

#### 总结：

篮球校队的经历是一次宝贵的人生体验，让我学到了很多关于团队合作、自我挑战、鼓励和接纳、自信与责任心的重要性。通过篮球校队的经历，我不仅提升了自己的篮球技术，更重要的是培养了品质和个人成长。篮球校队不仅仅是一个队伍，更是一个大家庭，一个相互鼓励和成长的集体。这段篮球校队的经历将会伴随我一生，并且在我日后的人生中发挥重要的作用。

### 篮球校队心得体会怎么写篇八

时间飞逝，一转眼已经临近学期末。两年的大学篮球课，我学到了很多关于篮球方面的知识和技能，课上老师总是很耐心地辅导我们，训练我们，让我们对篮球的兴趣日益浓厚。

我们要结束大学生生活中最后一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过体育课上的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。同时篮球是一项体能运动，不仅能够锻炼身体，而且还能锻炼意志，任何一项体育运动都对我们身心健康都有益的。我之所以选修篮球，因为篮球运动是一项很普及的运动项目，它具有较大的吸引力，既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而提高学习工作效率；还有它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神，还有团队精神。

要想学好篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和最基本的比赛规则，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。

记得初上篮球课，在每次课前，老师总是让我们先跑几圈，最初，我总觉得很辛苦，每次都要跑步，心中有所抱怨，不过，我渐渐感觉到训练之前的热身是十分必要的，而且平时多跑步，对体能测试时的比赛也大有益处。在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练，如熟悉球性；基本站立姿势和持球方法；原地运球；原地双手胸前传、接球；原地双手胸前投篮；行进间直线运球；行进间曲线“之字型”运球（伴有半转身、全转身、跨下、身后运球等）；移动、起动、侧身跑、变向变速跑、急停、滑步；定点投篮；打板投篮等。老师还给我们讲解了许多篮球战术，同时我们也进行了许多有趣的游戏活动等等。。

经过老师的跑步训练，我的耐力有所提升，我的不足之处就是还是缺乏锻炼，投篮的准确度还是不行，可能是没有找到准心，所以几周前的练习一直都是很糟糕，但是后来经老师指点，渐渐地，我也悟出一些其中的奥秘，投篮的准确度虽然不是百发百中，但是，也有所提升。经过半学期，可谓是收获颇丰。这并不是说自己可以和 nba 媲美，但是还是在技巧方面取得了很大的提高。从刚开始的笨手笨脚，到现在能够稳妥地运球、传球、顺利三步上篮，不可不说是一种进步。

通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。

“熟能生巧”在篮球课上得到了充分证明。尽管是动作的简单重复，但是等掌握了其中的要领，就会发现似乎这一系列动作是多么流畅和优美，一气呵成。每一次的学习锻炼都是从不熟练到较熟练的，没有人一开始就是深谙此道的。即使是天才也是经过勤奋才能造就的。俗话说罗马不是一天造成的，冰冻三尺非一日之寒，任何技能的掌握也不可能一蹴而就的，唯有不断地学习实践才能熟练运用。很多事情都是急不了的，所以无论你多么希望自己的技能提高快点，都要知道知道“欲速则不达”，学习技能只有反复的训练才能达到熟练的程度，才有可能成为自己的一种能力。

曾经我也常常一天花上三两个小时在篮球上，那种对篮球的崇敬与热爱想必是所有篮球爱好者们所共有的感觉。我虽然没有什么篮球天分，但我从来都没有放弃过对篮球的追求。老师也曾鼓励我们要抱着一种学习的心态来上课，只要够认真无论天分好与坏都会进步，哪怕只是一点点。我知道我的篮球技术要想有所提高，对于篮球课就不能报以“做一天和尚撞一天钟”的应付心态而没有得到任何的学习和提高。所以每次的课上的学习和课下的练习我都是一心一意的。

篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，投篮，持球突破；防守技术包括抢、打、断球；移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。

投篮技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。

投篮是篮球运动的主要进攻技术。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负。运用各种攻、防技术和战术的目的都是为使己方多得分和限制对方得分。投篮技术动作已发展近30多种，就投篮手法说，可分为双手和单手两种；从移动方式说，可分为原地投篮、行进投篮和跳起空中投篮。

随着篮球运动防守的加强，身体接触越来越频繁，投篮常在贴身和不能保持身体平衡的情况下进行。投篮技术的发展现状是，由于准备动作的随意性、出手快、滞空能力强，出现了贴身和滑开的后仰、转身、空中变换动作、改变出手时间弧度等时空差投篮方法。1984年实施3分球规则以来，给篮球运动带来许多新的变化，使得不同身高的队在比赛中取胜的客观条件趋向平等，给远投技术提供了有利条件，使比赛更精彩，战局更加变化莫测。

还有传、接球在攻、守激烈对抗中，要传好和接好球，首先

在于观察、扩大视野。在后场由防守转入进攻时，应先看前场，再看后场，争取长传快攻的机会。在阵地进攻时应先看内线，再看外线，先争取篮下的有利进攻机会。

最后是运球和持球突破：这是个人进攻的重要手段。

篮球作为大学体育课程中的一项必修体育运动，对大学生各个方面的能力都有得到锻炼。现在篮球以高超的技巧、快节奏、高速度、高空有时，激烈的对抗为特点。快、高、全、准是现代篮球运动的总的发展趋势，更有其竞争性、趣味性、集体性和健身性。篮球中的团队团结精神尤其重要，一个人的球技再高超，若没有其它的队员的配合，传球、抢篮板……那么他得分也很困难。一场球赛只有五个人团结起来，打好配合，研究好战术、对策才会取得好的成绩，再有就是竞争性，这是当今社会的青年不可缺的一种魄力和能力。不思进取，原地踏步迟早会被这个社会淘汰！

有一段时间为了提高篮球技术，还专门找了篮球书来看。篮球书上写许许多多的最基本的技术，看似很简单，原来到了自己真正实践的时候才知道太不容易了。如果连最基本的都练习不好，那就更不用提练习其他的内容了，即使老师教给我们更多的东西而我们不能熟练掌握也没有很大的意义。在练习中，我才体会到作为一支球队的队员最应该练好的原来是传接球技术，过去最不被我重视的技术，原来是最难被掌握的，传接球技术完全可以体现出一个球队的训练水平，如果传接球都做不好，其他的练习就无法进行了，所以我课后都会到田径场边对着墙练习各种的传球。在球队中我不能让自己拖同学的后腿。而熟练掌握各种传球的技术还是不够的，它更重要的是在于准确地掌握传球的时机。对我个人而言，投篮技术是我平时练习得最多也是掌握得较好的技术，但在真正的比赛中并不是容易发挥出来的，它也需要在好的传球才会出现好的投篮时机的。

记忆中老师讲的最详细的是投篮的姿势：双手持球置于与眼

睛同高的位置，稍偏向左侧，左脚比右脚却稍靠前，双脚微屈，半球上举，左手手腕后伸，使球体大部分重量落在左手，右手从右侧轻轻扶住球体，前脚掌发力，提起脚跟，伸直双膝，伸左臂将球投出，投篮从手腕向后弯曲开始，进而向上，向前，指尖是最后离开球体的部位。还有就是跳投的高难度动作：从离篮框约3.4米的前方稍偏左处开始，用左手单手朝篮框方向运球向前，最后一步用右脚踏出(并准备起跳)，跨最后一步时，用双手抱球(右手在球前方，左手在球后方并靠进球底部)，右脚发力起跳，眼睛保持在篮球框附近你要球送至的方向，右手开球，左臂单手持球向上完全伸展，并在弹跳到最高点时，靠手腕发力(投篮)将球送出。

两次观战了校篮球大赛(由于技术不够高深莫测所以没能参加)，虽未亲身参与但从中我依然得到了许多的体会，首先知道了如何在落位和联防时的站位，其次该如何方式与有效的进攻。这对我来说在球队进攻上有了清晰的认识，我的思路很简单，就是前锋在进攻的时候以最快的速度冲到前场的前锋位置，接应后卫的球，然后看中锋是否有好的位置单打，或看看队友是否空挡投篮机会；自己出现好的机会投篮就要大胆的出手。接着积极地压位置，有意识有思考地拼抢球。我想至于其他的技术和战术我们还需要今后通过学习和训练才有可能进行的。通过近两年的篮球选修课的学习，我感觉到我们队的同学的篮球基本技术水平都有了明显的提高，练习时给人的感觉流畅了许多，速度和命中率都在不断的上升，但对于整体来说还是有很多的不足，譬如打比赛时，我更希望的是看到一个强大的集体，而不单单是厉害的个人能力，因为篮球运动的本身就是一项团队运动，而不是一个人能完成的。

篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、

多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球运动是集体间的对抗项目，必须发挥集体的合作，密切的配合，齐心协力，群策群力，全体队员具有凝聚力，战胜自我、战胜对手、勇敢顽强，敢于拼搏，发扬竞争精神，才能在比赛中取得胜利。它是体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量的较量。

篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进青少年的身心正常生长发育。篮球运动是在团体间对抗和变化条件下进行的，对提高神经系统的灵活性，应变能力和大脑的分析综合能力都具有重要作用。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

篮球，是一项美妙的运动。每次在篮球场上洒汗下来后，不仅觉得身体内充满了能量和活力，而且学习过程中累积的负面情绪也发泄出来了，可谓是十分有利于身心健康。但是，除了能力上的提高之外，篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅传授了关于如何打篮球的知识，还给予我们人生的指导的劝言。我觉得后者更显重要和珍贵，因为若干年后，我们可能对篮球生疏，但是老师给予的箴言确实终生受益的。无论做什么事，不管能不能成功都要用心，无论是不是心甘情愿都要认真去完成。如果因为自己的能力不够暂时达不到要求而放松自己，得过且过，不仅会浪费时间而一事无成，而且会形成惰性继而影响整个人的行为和思想。久而久之就会成为性格的一部分，等到那时就不仅仅不做不好某件事，而是能办好的事没几件了。不可掉以轻心，也不可漫不经心，更不可三心二意。反向观之，如果用心做某事，不管最后的结果如何，在这个过程中还是

会学到很多东西，并且会受益匪浅。用心就会专注，会仔细体会其中的每个细节，并从中学到许多。用心的人不仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不用心的人高上一截，坚持以往就会达到一个新的高度。况且两相比之，用心的人显得更加踏实可靠，而不用心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说用心意味着机遇和肯定以及信任，而这些因素是成功所必不可缺的。

结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

## 篮球校队心得体会怎么写篇九

篮球是一项团队合作的运动，通过队员之间的默契配合，和对对手的较量，锻炼了我们的意志力和团队精神。我很幸运成为了篮球校队的一员，并在这段时间里收获了许多。在这里，我将分享我加入篮球校队的体会和心得。

首先，加入篮球校队让我体会到了团队精神的重要性。在每一次比赛中，队员之间需要相互信任和帮助。比如，在进行进攻时，我们需要做出合理的空间移动，为持球人提供传球线路，这需要我们对队友能力的了解和对位置的灵活变换。在我刚加入校队的时候，由于对球队的默契配合和技术要求没有充分了解，我常常陷入迷茫和被动，但随着时间的推移，我逐渐认识到：只有与队友紧密配合，才能够在比赛中发挥出最佳的水平。通过与队员们的日常训练中互相激励和奋发向上，我逐渐完善了自己的技术，也更加理解了团队合作的重要性。

其次，参加篮球校队给我带来了强化训练的机会。在校队的训练中，我们不仅仅只是进行传球和投篮的练习，还要进行反应速度和体能的训练。每天的训练强度非常大，有时候对自己的身体状况产生了质疑。但是，正是通过这些高强度的

训练，我学会了坚持和突破自己的极限。在一次次艰辛的训练中，我渐渐学会了如何调整自己的状态，如何在紧张的比赛保持沉着冷静，这对我个人的成长非常有帮助。

此外，通过参加篮球校队，我还学会了如何面对失败和挫折。在一场大比分落后的比赛中，我们几乎失去了胜利的希望。但是，我们没有放弃，我们用坚持和顽强的努力，实现了逆转胜利。这个过程给我留下了非常深的印象。失败并不可怕，关键在于你能否勇于面对，在困境中不放弃努力，用自己的实际行动证明自己。通过这次比赛的经历，我明白了只有不断地克服失败和挫折，才能够真正成长为一个优秀的球员。

最后，参加篮球校队不仅仅是个人发展的机会，还是个人交流和学习的平台。在篮球训练中，我结识了来自不同班级的众多优秀队员，我们相互学习球技，互相激励，形成了强大的凝聚力。通过这些训练场上的纷争与合作，我从队友们身上学到了很多，不仅仅是篮球技巧，还有沟通能力、智慧和胆识。与他们共同训练与比赛，是一段很宝贵的人生经历。

在我加入篮球校队的这段时间里，我收获了非常多。逆境中的坚持，团队合作的重要性，面对挫折时的坚强面对，都使我受益匪浅。篮球队成为我人生道路上的一次宝贵的经历，我将以此为鞭策，继续努力，努力成为更好的球员。我相信通过篮球，我能够更好地锻炼自己的团队意识，提高自身综合能力，更好地为团队争取胜利。