

2023年青少年篮球比赛训练计划(汇总8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。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

青少年篮球比赛训练计划篇一

1. 比赛目的：

为了丰富员工的业余生活，提高员工的全面素质，增进公司各部门间友谊，构建健康、文明的企业文化氛围，促进和谐的企业文化，同时提高共同竞争和相互合作的团队精神，促进和谐的管理气氛，特举办此次比赛。

2. 比赛时间：

篮球赛：2012年9月22日

够级比赛：2012年9月23日

3. 比赛地点：

篮球赛：体校篮球场

够级比赛：公司四楼会议室

4. 参赛队伍：

篮球赛：机关队、三产队、生产队、客服队，共计4支球队，每队队员10名。

够级比赛：参赛队伍自由组队，不限科室。

5. 比赛形式：

篮球赛：篮球赛为三人制篮球赛，赛制为单循环积分制。够级比赛：够级比赛赛制为淘汰赛。

青少年篮球比赛训练计划篇二

1、招新计划，招一批具有篮球基础的新队员，主要针对10届新生，主要人员为10届男生，鉴于以前有过招女队员的经历，社团大多数骨干人员还是认为招男队员更适合社团的发展。

2、新老社员交流，召开一次大型的社团内部会议，主要是相互了解相互认识，为以后的工作做好铺垫。

1、社团每两周活动一次，由校篮球队队长和队员对篮球社的社员进行技术指导。活动时间由社员，社团负责人协商确定。如果遇到天气不允许在室外活动，安排社员在室内进行篮球规则，篮球裁判和社员交流等活动。无特殊情况，社团活动每周都将定时举行。

2、活动器材：篮球由社团提供。（由社长负责）

1、不定期举行社团内部的篮球比赛，目的在于选拔社团内优秀的篮球队员进入篮球队，提高大家学习篮球的积极性。

2、如果有条件，将选拔优秀社员参加校外比赛。比赛具体时间，人员，方法待定。（由社长，社团理事负责）

3、为提高本校篮球水平，争创好成绩，决定分年级选拔篮球精英，为举办篮球社队内队抗赛做准备。

不定期的给社员观看篮球赛事录象。目的在于通过观看比赛，

学习篮球的规则，学习篮球技术。（由副社长负责）

青少年篮球比赛训练计划篇三

“机械之星”篮球联赛一直是山东大学机械学院每年都要举办的赛事，学院和团委一直非常重视。每年都产生很大的影响，而且因为持续时间达数周，因此每次联赛开始前，学院方面都会组织很多时间很多部门来准备。渐渐也成为在本校区影响很大的一个固定活动。每年的参加队伍是整个机械学院的各个班，因此该项赛事也在全体学生心中的知名度很高。该项赛事一直以“机械之星”命名，已经是本学院一个影响较大的品牌活动。此次的比赛体育部也格外重视，特制订以下计划。

比赛规则

- 1、比赛时间分四节进行，每节12分钟，第一.三节结束休息3分钟，中场休息5分钟，比赛期间只罚球和暂停停表，其余时间不停表（比赛最后2分钟按国际标准停表）。
- 2、队服统一，并印有号码，不得两名队员随意更换球衣，如有意外情况，提前告知裁判。
- 3、两队全场各有4次暂停机会，每次暂停1分钟，故意拖延比赛则视技术犯规。
- 4、进攻3秒违例，明显24秒违例，无防守3秒。
- 5、每节全队犯满4次罚球，个人全场犯满6次退场。技术犯规两罚一掷，两次技术犯规直接退场，技术犯规对方罚球者任意。
- 6、换人不限次数，死球换人，换人未报告裁判视技术犯规，其余比赛规则按国际标准比赛惯例，由裁判把握。

7、每班组队上限12人，一名队长和十一名队员，名单上交体育部。另外每班组织一人记时，一人记分，为本班比赛时服务，如班级服务人员未到，则视该队放弃比赛。比赛规定时间十分钟以后，仍然不能比赛的队伍视为弃权。

8、共22支球队参赛（06级按自然班组队，07级工设文理组为一队，08级工设文理组为一队），共分a.b.c.d.e.f.g.h八组，每组第一名出线入八强。若出现两队获胜场数相同，则按两队胜负关系决定名次，再者则查看小分。入八强后采取交叉淘汰。

9、比赛按淘汰赛累计设得分王单项奖；团队奖项除常规的冠、亚、季军外，特设最佳团体奖，奖给场下表现最文明、最活跃、给予场上球员最多支持的班级；另设4名优秀裁判，均颁发奖状。

10、各班将有篮球常识，了解篮球规则的有意愿做裁判的统一上报，名额不限，要求具有一定的裁判技术。我们将对有资质的裁判进行培训和指导。

注意事项：

1、友谊第一，比赛第二。参赛双方应致力于保持整个比赛始终在文明友好的氛围中进行，双方队长更应起模范、领袖、控制场上气氛作用。

2、比赛开始前一分钟，双方队长组织全体队员到场地中央列队握手致意。

格。

4、只准队长向裁判提出暂停申请，裁判只接受队长暂停申请。

5、比赛双方提前协商找好场地，自行通知该场比赛执法裁判，

用球及记时器自备。

注：

1、括号内为比赛开始时间和裁判所在班级，请裁判注意时间，按时到达。

2、如有事比赛不能按时进行，双方应另外商量好比赛时间，并报告给体育部。

活动时间

10.10晚抽签分组，10.12开始揭幕战，11.01颁奖仪式。

活动预算

冠、亚、季军、最佳团体奖、四名优秀裁判奖共八个奖状和油笔

20元

复印比赛规则费用

10元

4个金属哨子

20元

共计50元

（如能拉来赞助，则作为购买奖品，奖品数量和质量与赞助金额相关。）

机械学院体育部

青少年篮球比赛训练计划篇四

政法学院

政法、家具 友谊杯迎新篮球赛

策划书

2011年9月制 一. 活动目的为迎接政法学院11级新生的到来,加强院系内部各个年级的各年级各个专业同学之间的相互交流,更好的促进各年级各专业间的团结协作,体现政法学院内部的凝聚力,活跃学院内部的运动氛围,丰富学生的课余生活,传播先进的体育精神与体育道德观念,增强学生体质,为院篮球队注入新鲜血液,同时也为了继承政法杯迎新篮球赛传统,更为了联络与家具学院的感情,特举办此活动。

二. 活动宗旨

坚持“友谊第一比赛第二”的原则,坚持“公平公正”的体育道德风尚,坚持“相互竞争相互交流”的作法。继承和发扬政法学院的优良传统,发挥政法学院的创造力,加强各年级、各专业凝聚力,赛出风格,赛出水平,赛出友谊,更赛出道德。

三. 活动内容

1、活动时间

2011年 9月21日至9月30日(详情于赛程表)

2、活动场地 中南林业科技大学涉外篮球场和经干篮球场

3、具体活动流程

本次比赛分为五个阶段：赛前准备、开幕式（揭幕赛）、正式比赛（院队选拔）、全明星赛暨颁奖典礼、两院对决。

a□ 赛前准备：

- 1 比赛裁判的召集，与比赛技术统计员训练
- 2 比赛宣传准备：两块宣传板、三条横幅和比赛结果公式板
- 3 抽签分组准备及各组比赛时间地点表

6各代表队的负责人和成员上报与登记（男十人，女五人）□b□开幕式(揭幕赛)：

4 每场比赛配两名裁判和两名技术统计员 c□ 正式比赛： 1 小组赛预计为12场，成绩为积分制。胜一场得一分，负无得分，小组前两名出线，打半决赛，后有半决赛优胜者进行决赛，另外两队进行三四名比赛。

2 每场比赛分为四节，每节十分钟，如果第三节有女生的比赛时间为五分钟。3 每天为2场比赛 d□ 院内篮球全明星赛：

1在院内决赛与半决赛的后一天进行，由每支队伍表现优秀的名队员进行参与

2 将颁奖典礼比赛安排到全明星赛开始之前，邀请学院的领导老师参与活动并为得奖队伍颁奖。

两院经比赛选出一、二、三名，由两院学生会主席团和领导老师进行颁奖 e□ 两院对决：

1、由政法学院的优胜队于家具学院的上届冠军进行首次的决赛。

2、当家具学院的新一年的冠军队选出来后，与政法学院的冠军队进行第二次决赛

3、结果为一方胜利两次则该队获胜，假如结果为一胜一负则由净胜分高的为胜

4、参赛队伍 政法学院：

共有九支参赛队伍，分别为08级法学代表队、08级行政管理代表队、08级汉语言文学代表队、09级法学代表队、09级行政管理和汉语言文学联队、10级法学代表队、10级行政管理和汉语言文学联队、11级法学代表队、11级行政管理和汉语言文学联队。（具体见报名表）

家具学院： 共有十二支代表队

5、比赛奖项设置

学院内部：

团体奖：冠军、亚军、季军、最佳组织、道德风尚奖各一支，奖励奖品和奖状各一份（奖品待定）个人奖项：

mvp二名（男、女）奖状一份（奖品待定）得分王一名奖状一份（奖品待定）

两院之间：

冠军奖励

四. 经费预算

三条横幅；

150元 音响话筒等设备租赁

200元 哨子8个：

20元 打印复印：

30元 证书3份：

30元 奖状和奖状匡6份：

120元 队员和裁判、技术统计员水费：

300元 临时医药用品费用：

50元 奖品

300 共计：

1200元

（备注：社团部所得外联和院团委所拨经费）

五、活动注意事项

1 各代表队负责人组织好队员及时参加比赛和开幕式和颁奖典礼等等的篮球赛相关活动

2 请各年级各专业组织好自己的啦啦队，以免啦啦队影响其他人的正常比赛

中南林业科技大学政法学院分团委学生会体育部

2011-9-14 附表：《政法学院迎新篮球赛报名表》

青少年篮球比赛训练计划篇五

随着时间一分一秒的流逝，篮球协会又迎来了新的春天。

新年伊始，篮球协会迎来新的一年的同时，也迎来了新的任务。

1□xx市第二届大中专院校篮球交流赛。为了推动xx市体育事业的发展，带动xx体育运动的新风气，营造xx市篮球氛围。为迎接农运会做好充分的准备。同时，也为了加深学校之间相互的交流与了解，提高学生篮球的竞技水平，达到共同学习，共同进步。篮球协会在积极的策划成功地向xx市大学生体育协会申请本次比赛□xx市第二届大中专院校交流赛是由xx市大学生体育协会主办、由xx师范学院体育学院承办、由xx师范学院球类教研室和xx师范学院篮球协会协办的一项重大赛事。

2□xx师范学院第十一届教职工篮球联赛。为了增强体质，全民健身□xx师范学院在xx年5月份开展由xx师范学院学生工作处、共青团xx师范学院委员会主办，由xx师范学院体育学院承办，由xx师范学院球类教研室、篮球协会协办的xx师范学院第十一届教职工篮球联赛。

3□xx师范学院第三届校园全明星赛。为了丰富校园文化，营造xx师范学院良好的篮球氛围，让更多的学生参与篮球、接触篮球□xx师范学院篮球协会在明年的6月份开展xx师范学院第三届校园全明星赛。在全明星赛期间我协会还将举办xx师范学院第二届“三对三”篮球对抗赛。队伍达60支左右，几乎让所有学生都参与到篮球比赛中，让所有参赛队伍感受到xxx师范学院的篮球运动氛围。

4□xx师范学院第十二届大学生篮球超级联赛。为了创建和谐校园，提高我院大学生篮球竞赛水平，丰富校园文化生活，全面推进素质教育。我协会将协助开展由xx师范学院体育学院主办、由xx师范学院球类教研室承办、由xxx师范学院篮球协会协办的xx师范学院第xx届大学生篮球超级联赛。

2017年初是个开展活动最好的时节，也是我校各项重大赛事隆重举行的时刻，更是一个让人激动不已的时刻。让我们等待2017年的到来，同时期待xx师范学院重大赛事到来!我们篮球协会也会拿出百分之百的努力去完成学校交给我们的重任，我作为篮球协会第五届主席，向领导老师以及同学保证篮球协会不会辜负你们的期望!

青少年篮球比赛训练计划篇六

本篮协经历了上学期的不懈努力和各部门的配合，带着累累硕果昂首迈进了下学期，在新的学期理，我们协会将会再接再厉，使本协会在新的学期里有一个质的飞跃。将校园文化活动的重心进一步下移，切实调动各体育组织的积极性、主动性。努力提高工作效率，有序的做好工作，更要体现活动的成本节约型和资源的整合性。多举办学生涉及面广，参与性高的体育活动。

本学期，为了弥补上学期的遗憾，为了更好地做出成绩，我们本学期篮协计划如下：

作为一个丰富广大学生课余生活的组织，首先我们要从内部抓起，因为我们相信一个有组织性、有纪律性的队伍才会不断壮大，所以协会内部我们的工作重点有：

2、重点选拔有能力的会员，重点培养。一是为了今后活动更好的开展；二是为了培养下届接班人，让他们真正了解我们的协会，贡献于我们的协会，使协会有一个良好的发展。

3、调动会员的积极性，每周至少二次训练，主要放在周一周五；

4、邀请学校的篮球教师前来指导，我们将邀请指导老师对篮球方面的知识、裁判员的工作，判罚、常见犯规、进攻、防守、战术等方面进行指导。

5、挑选一些球技比较好的同学，组织在一起，进行训练，为以后的活动提供一些球技表演，充分体现当代篮球的极大魅力，也更好的使我们的协会融入学校的其他组织和活动。

7、我们的特色活动新老生对抗赛，校园三vs三等比赛会如期举行，本着“友谊第一，比赛第二”的原则，促进篮协的团结，增进了会员之间的了解及友谊，展现出大学生朝气蓬勃，积极向上的精神面貌。

以上就是我们这学期的工作计划，可以想象到我们这学期任务的艰巨，不过我们一定会作好充分的准备，很好处理我们可以预料到的困难，沉稳的面对和妥善的处理我们在以后工作中无法预料的困难，也会在计划中寻探更高的计划，为把我们的协会推向更高的层次而不断的努力。

青少年篮球比赛训练计划篇七

新学期新气象新规则新玩法，我们篮球协会又迎来了一个崭新的开始，同时也迎来了新的挑战。要出成绩就得有动力，有动力必须得有压力！回顾上学期，我们有许多不足，但仍取得了优异的成绩。本学期，为了弥补上学期的遗憾，为了更好地做出成绩，我们本学期篮协计划如下：

作为一个丰富广大学生课余生活的组织，首先我们要从内部抓起，因为我们相信一个有组织性、有纪律性的队伍才会不断壮大，所以协会内部我们的工作重点有：

1、为促进本学期活动的顺利进行，我们会与团委各个部门协商好活动场地和活动用球，争取获得最多的活动机会。

2、重点选拔有能力的会员，重点培养。一就是为了今后活动更好的开展；二就是为了培养分院篮球队员，让他们真正了解我们的协会，贡献于我们的协会，使协会有一个良好的发展。

3、调动会员的积极性，保证在一段时间内组织关于篮球方面的活动，尽量避免与会员的正常课程相冲突。

4、邀请学校的篮球教师前来指导，我们将邀请指导老师对篮球方面的知识、裁判员的工作，判罚、常见犯规、进攻、防守、战术等方面进行指导。

5、挑选一些球技比较好的同学，不仅在篮球协会当中而且会吸纳分院中的篮球好手组织在一起，进行训练，为以后的分院之间的篮球赛选拔人才，提高我们分院篮球队的水平。
(主要在会在下个学期开展开来)

6、定期组织面对分院级别篮球对抗赛，今年我们篮球协会中新设立的办公室、组织部和宣传部，这些部门就是我们内部人员组成，我们有能力的来组织和策划一场篮球比赛，这样也能给会员提供一个表现的机会，锻炼他们的除篮球技艺以外的组织能力，面对分院的活动也提高协会的知名度。

7、下载一些有关篮球的电影或比赛，周末在学校组织观看，激发和增加他们对篮球的了解、认识。

8、我们的特色活动分院三人篮球赛，篮球友谊赛，我们篮球协会可以免费提供裁判吹罚比赛。本着“友谊第一，比赛第二”的原则，促进篮协的团结，增进了会员之间的了解及友谊，展现出大学生朝气蓬勃，积极向上的精神面貌。

以上就是我们这学期的工作计划，可以想象到我们这学期任务的艰巨，不过我们一定会作好充分的准备，很好处理我们可以预料到的困难，沉稳的面对和妥善的处理我们在以后工作中无法预料的困难，也会在计划中寻探更高的计划，为把我们的协会推向更高的层次而不断的努力。

青少年篮球比赛训练计划篇八

新教育实验在我校启动以来，我们看待体育传统项目时有了新的站位和视角。新教育体现在力求让学生成为完整的自己，在幸福的教育与生活中体现出高度的主体意识，具有强烈的自我教育、自我发展与自我实现的动机，积极主动的责任意识与进取精神。在这个大背景下，我们制定了学校德育教育三年发展规划，明确了篮球做为重点发展的校园特色体育项目的工作任务。组建学校的“篮球社团”，终极目标是在尊重教育规律和学生身心发展规律的前提下，为每个学生提供适合的教育，让不同特征的学生的未来发展具有多种可能。我校篮球团队有着较强的师资力量，学生学习热情高，家长支持力度大，学校基础条件好。这四个条件为我校篮球团队向更高、更强的目标迈进打下了坚实基础。

2、团队中的学生篮球基本技能扎实，有实战竞技力；

3、用篮球团队影响带动更多学生积极参加体育活动，切实推动全校学生阳光体育运动的广泛开展，引导学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起学校体育锻炼的热潮。

学校成立“篮球”活动领导小组，马正辉副校长分管此项工作，体育教研组长杨景川老师负责具体工作的全面落实，并负责活动材料收集整理等。学校为篮球团队活动提供经费保障。
指导教师：杨景川（开发区三小体育教师体育教研组组长）

张强（开发区三小体育教师）

1、不折不扣贯彻“以人为本”的办学思想，认真领会学校“团队建设”的有关精神，以“让成功的教育为每个孩子的幸福人生奠基”为宗旨，以活动开展为载体，促进学生在篮球技能方面的学习和体育技能方面的发展。

2、以3—5年级为主，从学生兴趣出发，以学校选拔与自愿报名相结合的方式，让学生参与篮球训练。学生填写活动申请表，家长签字。

3、学生在活动期间，场地设施设备由学校提供。学生训练服装将在活动开展后根据实际情况购置。

4、学校将选派从事篮球专业的体育教师对学生进行训练，根据学生报名情况分四个时间段活动。每周二、四、五周四下午4：30分至6：00（冬季3：30分至5：00）。相关教师将在活动中注重选拔与普及，在一个阶段的学习后，教师以学习程度的不同分梯度进行，即：参赛型、后备型、提高型。针对不同学生设计不同的训练方案，实施不同的教学方法，以达到促进学生发展的目的。

（一）、报名发动阶段（20xx年9月8日——9月14日）。

主要抓好三项工作：

一、宣传动员。

二、制定方案。

三、与班主任配合开展活动。积极做好宣传发动工作，通过让学生观看nba篮球电视比赛、参观篮球活动场地、邀请篮球顾问给学生进行讲解，对家长宣传我校向高一级重点校输送的优秀运动员等方法，让学生主动积极参加活动。

（二）、训练推进阶段（20xx年9月—20xx年1月初）。

根据学生的不同程度，分组进行训练。注重选拔与普及并重，在起步时掌握扎实的技能，为今后的发展打好基础。

（三）、训练提升阶段（20xx年1月—20xx年6月底）

- 1、与邻校的篮球队开展友谊赛，让队员在交流中增加比赛经验。
- 2、鼓励学生参加各级各类赛事，在比赛中得到锻炼与提升。
- 3、在学校六一儿童节汇演中进行篮球操表演展示。
- 4、在条件成熟的情况下，组织篮球团队的同学进行表演赛，激发更多的学生参与到篮球运动中。

活动场地设在学校风雨操场和室外篮球场。两个标准的篮球活动场地。

- 1、学校在启慧楼设置了医疗室，基本处置设备齐全，并配备了长期从事卫生保健的教师开展活动，如学生在篮球活动过程中突发擦伤或磕碰伤等情况，可以得到及时处置。
- 2、篮球训练教师提前对参加活动的学生进行安全防护方面的培训，让学生懂得在活动如何自护，如何不伤及他人。
- 3、动员参加活动的学生上校方责任险。