

2023年篮球捐赠仪式主持词(实用7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

篮球捐赠仪式主持词篇一

一天，爸爸对我说：“儿子，我教你学打篮球吧，这样又长个又能锻炼身体。”打篮球是我最向往的体育运动了，但都没有时间。如今，爸爸提出来了，我心里别提有多高兴了，爽快地答应了。于是爸爸带我去体育场打篮球。

我来到体育场，放眼望去，只见满操场都是打篮球的。爸爸说：“儿子，我教你打篮球吧。”说时迟，那时快，只见爸爸忽然跳了起来，同时球也被爸爸投了出去，只听“砰”的一声，球被爸爸投中了，我竖起了大拇指对爸爸说：“爸爸真棒！”爸爸把球交给了我，让我来试一试，本以为很好打篮球的我遇到了意想不到的困难，有时球砸到了我的头上，把我的头震的“嗡嗡”直响；有时从我的眼前落地了，把我吓了一跳；还有时没有瞄准，球打到了篮板上，球被弹了回来，“砰”的一声吓了我一跳。

爸爸走了过来，对我说：“儿子，投篮时首先要抱住球，使劲一蹦，然后瞄准篮筐一投，就有百分之九十的希望投中了。”我按照爸爸的方法，果然十个中有两个进了，我高兴极了！于是我再接再厉，终于在爸爸的引导下，我在十个球中进了六个球，爸爸高兴地对我说道：“儿子，你学会打篮球了，我真为你感到自豪！”

篮球捐赠仪式主持词篇二

蝴蝶穿花

步骤一：出招前，右脚往左踏出一步，离左脚尖不宜太远，10厘米即可。

步骤二：左手往地运球时，双脚同时往右张开跳起。

步骤三：左脚先着地，右脚往右快速跨出，并同时跨下换到右手运球，佯右切。

步骤四：右手把球从地运起的同时，身体大幅度迅速拉弓右转，右手掌置球的右侧，右臂紧夹在身体腰部，眼睛盯着对方。

步骤五：再来也是一样的换手运球过人，也一样如刀切豆腐般，干脆利落。

步骤六：看到篮下有人防守，右脚跨进同时踩“刹车”，左脚紧接着踏到右脚旁，屈膝成投篮姿势。

步骤七：突然急停后撤跳投。

投石问路

篮球规则里规定，接球后只能有一次运球，一停球就不能再运，否则就是两次运球。但科比·布莱恩特却有一招切入招式——投石问路，它的过程是运球——假跳投——再运球，其实质就是换手运球。

步骤一：右脚抬起，运球朝对手的左肩方向前跳，有点儿佯右切的味道。

步骤二：右脚着地后，踩住刹车，低头，眼睛看着对方的脚跟处。

步骤三：重心压低，左手做势要停球，突然头向上一抬，一副急停跳投的姿势。

步骤四：左手实际并没有接触球，仍然是右手单手在运球，然后迅速换手到左边。

步骤五：防守者因被假跳投所骗，重心一时向上浮起，此时左切。

手离球，另一臂向上方伸直，手腕屈，食中指拨。

下面是些基本功：

投篮姿势

投篮姿势是，两脚自然分开，正对球篮，身体与篮板平行。要把篮球放在手上，掌心留出空，掌的边缘要贴紧。手指自然分开，贴紧篮球。大臂与地面平行，小臂与地面垂直，手掌基本与地面平行。投球时，手腕用力，用食指和中指波动篮球，腰部，大腿配合用力。

运球姿势

运球时，要以肘为轴小臂随着篮球，球最高为到肘关节，即小臂与地面平行

传球姿势

自然下蹲，双手分开，手指向上，两手对峙，不超过直径，传球时，拇指，食指，中指拨动篮球，旋转出手。接球时，要掌握落点，接到球后，快速收到胸前，可练习快速传出。

自传自接

与传球相似，平行传出，可以左右，前后滑步，按球的落点，调整人站的位置，滑步要迅速，自然，传接速度要快。

过人姿势

两脚均可做为轴心，在选从左边

三步上篮

从左边篮板，左脚先跨步(大一些)，再跨右脚(快而有力)，右脚用力登地，(左脚用力向上抬起左脚大腿抬起与地平行)弹跳左脚向上抬起，滞空，左手拨球上篮，方向为篮板45度角，手指拨球，上抛，碰篮板，弹入篮筐。动作要自然，流畅。第三步自然落下。

从右边篮板，右脚先跨步(大一些)，再跨左脚(快而有力)，右脚用力登地，(右脚用力向上抬起右脚大腿抬起与地平行)，弹跳左脚向上抬起，滞空，右手投球上篮，方向为篮板45度角，手指拨球，上抛，碰篮板，弹入篮筐。动作要自然，流畅。第三步自然落下。

蛇行跑

向右跑时，右手拍球，右脚在后，左脚在前。向右前方移动。停的时候左脚在后，右脚在前。这时向右转，左脚在前，右脚在后球从右手传到左手，向左跑，与上述动作相反重复做。

转身投篮

背对篮板，双手持球两肘自然在胸前分开手指向上。两腿微蹲内扣以

行进间转身行进间传球左右手传球

螃蟹步

向右移动时两脚内扣比肩略宽做马步重心在后两手抬起跨右脚向右前方一步，左脚跟上保持两脚内扣比肩略宽做马步重心在后两手抬起的姿势。然后重复动作向右前方。当右脚再次向右前方移动时，在左后方的左脚向左前方移动，重心由右改为左。移动方式与上述相反。

快速行进过人

快速行进要过人，当然追求的是变化速度与方向。而变化速度就是急停再走，变化方向就是前进方向的改变，这两种动作最重要的关键都在于腿部肌力是否充足、双脚是否弯曲。

第一谈的是要如何急停的技术，首先要了解的是，假如脚后跟与前脚掌、小腿、大腿等四部分肌力不足，在某种程度的速度下你是急停不住的。其次谈到双脚放松、弯曲，其实在急停前，或者说脚后跟与前脚掌、小腿、大腿等四部分要用力前，这四个部位器官应该先放松，让你的前进速度先减慢，如此才能在后续动作中使劲用力，这是人体肌肉收缩的自然拮抗作用。

也就是要急停的步骤、动作要领依序是，减速，然后脚后跟与前脚掌、小腿、大腿等四部分器官先放松，接着小腿稍微用力、脚后跟再用力顶住地面、前脚掌用力的完全着地贴住地面、小腿最后用力不动、大腿缓冲持续前进之力并稍微用力、此时大腿与小腿成弯曲状、身体重心顺势降低而让你动作完全停止，成为急停。

要急停脚后跟先停住，前脚掌再停、小腿用力后大腿再用力。

因此，要快速行进过人，基本上要先学会急停，不论是单脚急停或双脚急停皆然。必须有个重要的概念是，因为要什么时候急停，对手绝不清楚，所以当在快速行进间急停后，对

手势必让你甩脱，当然就可以轻松过人了。

同样道理再谈快速行进间的过人，当要变化方向过人之前，理所当然的是要先做减速的动作，此时你的脚是逐渐放松，让身体快速减速，接着是你准备往东方向前进的同一侧脚a之脚跟停住、脚掌贴住地面也停住，然后此同侧脚小腿用力、大腿与小腿弯曲而停住，接着是b脚脚掌着地、前脚掌着地瞬间做往西用力，顺势的是b脚的小腿与大腿往西用力，如此改变方向过人。

右脚放松停住后右脚开始用力往左右脚蹬直用力。

右脚力气用尽之际左脚启动再接续往左用力。

当然我并不知道你目前的篮球技术水平达到了一个什么程度，但无论是谁，无论达到了多高境界，实践证明(不仅是篮球)，我想你也一定很清楚，基本功是一切高难动作的基础。比如说，你要想在空中(垂直地面)旋转三百六十度，然后当防守你的队员，落地的时候，你还在空中仍然可以把球投进蓝框，将会产生什么样的效果，你也肯定会想象出来；如果虽然你在空中完成了一个(旋转)的高难动作，结果没有把球送进蓝框(而得分)，恐怕谁都为你而遗憾。最后我想要说的是，你要想“玩好”篮球，首先，先把“定点”投篮做好，不但动作要准确，而且命中率要达到90%为好，同时，运球、传球、弹跳，都是属于篮球的最基本(功)的问题，这些你做不好，将会成为阻碍你提高的一个障碍。

至于练习弹跳的小技巧，即如何跳的更高，来的更快，我看你还是先把“定点”投篮练上几天，等有机会再说。

篮球控球技巧

1. 持球

使用五根手指持球，并将手指向内紧缩。在球落下的一刻使用手掌接住。

2. 躯干盘球

将球放在腰际盘旋，这个动作的关键在于脸面朝前，同时眼睛不要看着球，然后做顺时针、逆时针的盘球练习。

3. 颈部盘球

将球沿着颈部环绕练习，这个练习同样脸面朝前，颈部切忌不可移动，并且做正、反时针方向的交替练习。

4. 单脚盘球

两脚分开并且重心放低，持球在单脚一侧做盘球练习。眼睛不要看球，并利用左、右脚做正、反时针方向的交替练习。

5. 跨下前后抛球

两脚分开同时重心放低。将球从前方轻抛到后方，两手迅速由后方接住球，并将球轻抛回前方，如此反覆记时练习，试试看叁十秒内能完成几次。

6. 膝部盘球

两脚稍微靠拢同时身体重心放低，将球沿着两膝做盘球练习。眼睛不要看球，并按正、反时针方向交替练习。

7. 跨下8自行盘球

这是单脚盘球的应用，将球沿着双脚在跨下做8字形的盘球，同时眼睛不要看着球，并按正、反时针方向交替练习。

如何跳的高：

美国最著名纵跳训练计划,练成预计纵跳能力可以提高20到30厘米以上,锻炼过程很辛苦,整个过程要15个星期.

投篮是将篮球从篮圈上面投入球篮的各种动作的总称. 篮球比赛的胜负是由比赛双方得分多少决定的.

一单手原地投篮:

特别是对青少年来说,是一种基本投篮方式。我们以右手投篮为例:

双手持球置于与眼睛同高的位置,稍便向右侧,右脚比左脚稍靠前,双膝微屈,将球上举,右手手腕后伸,使球体大部分重量落在右手,左手从左侧轻轻扶住球体,脚前掌发力,提起脚跟,伸直双膝,伸右臂将球投出(参考关于投篮)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。

二行进间单手高手投篮:

以右手投篮为例. 在跑动中跨右脚的同时接球,左脚跨出一小步并用力向上起跳,右腿屈膝上提. 双手向前上方举球,当身体接近最高点时,辅助手离球,投篮臂充分向球篮方向伸手腕前屈,用食中指力量柔和的将球投出. 球出手后,落地屈膝缓冲. 动作要点: 一跨二跳举球高,指腕柔和用力巧.

三跳投:

跳投的好处是不象原地投篮那样容易被对手封盖。青少年选手可能会因为腿、手臂、肩部及背部肌肉力量不足而做不好跳投,那完全可以暂时放弃,否则因力量不足而造成的错误动作会影响自信心,使以后力量达到要求后也难以获得理想的跳投技术。

跳投的技术要领如下：双手持球，非投篮手置于球前方或侧方（按你舒服的位置放）。投篮手置于球的后部，双膝微屈，双手持球从胸部上移到眼睛上方，然后双脚向上弹跳。跳起时，屈肘（前臂向后），手腕也向后翻。跳至最高点时，前臂前伸，手腕向前、向下将球投出，随球动作（参考关于投篮）要充分，眼睛要始终盯住篮框。

四行进间单手低手投篮：动作同行进间高手投篮，只是投篮方式是利用手腕和手指的力量，自下而上挑球擦板或挑空心篮。

五运球接球急停跳投：动作同跳投，在投篮前为了摆脱防守而做了一系列脚步变向或急停动作，再做跳投。

投篮注意事项

篮球的训练和比赛中可以有很多不同的投篮方式，但不管哪

篮球捐赠仪式主持词篇三

篮球作为一项受欢迎的运动项目，吸引了无数热爱篮球的人们。然而，要想在篮球领域取得突出的成绩，则需要有一位富有经验和专业知识的教练才行。作为一名篮球培训教练，我在过去的几年中积累了不少宝贵的经验，今天我愿意分享我的心得体会。

首先，作为一名篮球培训教练，我认为最重要的一点是要善于与学生建立良好的关系。教练与学生之间的互动和沟通是非常关键的。只有通过建立信任和理解，学生才能更好地接受和吸收我们的指导。因此，我在培训过程中尽量与每位学生建立个人联系，了解他们的兴趣爱好和篮球技巧水平，然后根据他们的需求提供有针对性的指导。通过与学生建立良好的关系，我发现他们更愿意接受我的指导，提高篮球技术。

其次，作为一名篮球培训教练，我明白培养学生的自信心和信念是非常重要的。在篮球训练中，学生们常常会遇到困难和挫折，他们有时会感到迷失和沮丧。作为教练，我经常鼓励他们相信自己的能力，告诉他们只要努力，就一定能够克服困难并取得进步。我为学生们设定一系列的小目标，并及时给予肯定和鼓励，让他们不断增加自信心。我发现，通过培养学生的自信心，他们的表现也会大不相同。

第三，作为一名篮球培训教练，我坚信训练的广度和深度同样重要。广度指的是学生们需要掌握篮球技能的全方位能力，比如运球、投篮、传球、防守等。深度则要求学生针对每个技能进行细致的磨砺和提高。我利用各种训练方法，包括个人训练、团队合作、模拟比赛等，全面发展学生的篮球技能。在训练过程中，我注重技术的教学，帮助学生们提高技术动作的准确性和效果。我还鼓励学生们不断自学和钻研，帮助他们在篮球领域有更深入的了解和认识。

第四，作为一名篮球培训教练，我相信身体素质的培养是篮球训练的基础。篮球是一项需要持久力、爆发力和协调性的运动，因此在训练过程中，我注重学生们的体能锻炼。我为学生们设计了一系列的体能训练项目，比如耐力跑、爆发力训练、灵活性训练等，帮助他们提高身体素质。我相信只有身体素质达到一定水平，学生们才能在篮球场上发挥出更好的表现。

最后，作为一名篮球培训教练，我坚持传授学生正确的价值观和篮球精神。篮球不仅仅是一项运动，更是一种团队合作、拼搏与坚持的精神象征。我鼓励学生们在比赛中尊重对手、团结合作，注重公平竞争和友谊第一。我也告诉他们篮球并不只是取得胜利的结果，更重要的是在过程中积累经验、磨炼意志。我相信通过篮球的训练，学生们能够发展出积极向上的人生态度和价值观。

总结起来，作为一名篮球培训教练，善于与学生建立良好关

系、培养学生的自信心、训练的广度和深度、培养身体素质和传授正确的价值观是非常重要的。只有在这些方面做好，才能更好地帮助学生们提高篮球技术，培养他们健康向上的人生态度。我将继续努力，不断提升自己的专业知识和教学水平，为培养更多优秀的篮球运动员贡献自己的力量。

篮球捐赠仪式主持词篇四

篮球是一项团队合作的运动，而教练则承担着指导和培养球员的责任。作为一名篮球培训教练，我深刻体会到了这项工作的重要性和挑战性。在这篇文章中，我将分享我作为一名培训教练的心得体会。

首先，作为一名篮球培训教练，我认为培养球员的技术和战术能力是至关重要的。在每次培训中，我会关注每位球员的独特优势和发展方向，并根据他们的不同特点制定相应的训练计划。我会通过反复的基本功训练来帮助他们建立扎实的基础，并通过战术训练来提高团队合作能力。我相信，一个技术熟练、战术丰富的球队，才能在比赛中取得成功。

其次，作为一名篮球培训教练，我明白培养球员的自信心和意志力同样重要。我会定期给予球员正面的鼓励和认可，以增强他们的自我价值感和信心。在训练中，我也会提供适度的挑战，让球员们从困难中找到突破和成长的机会，以激发他们的意志力和毅力。我相信，自信和毅力是一个球员能在困难环境中保持优异表现的关键因素。

第三，作为一名篮球培训教练，我重视培养球员的团队合作精神和领导能力。在训练中，我会设计一系列团队合作的练习，让球员们学会彼此配合和信任。我还会培养每位球员的领导力，让他们在比赛中能够挺身而出，带领团队取得胜利。我相信，团队的成功依赖于每个球员的个人能力和集体意识的完美结合。

第四，作为一名篮球培训教练，我认为培养球员良好的素质教育是不可或缺的。除了在技战术上进行训练外，我也会注重培养球员的品德和道德素质。我会强调团队精神、友谊和公平竞争意识，让球员们明白篮球比赛不仅仅是为了胜利，更是为了承担责任、尊重对手和享受比赛乐趣。我相信，一个有良好素质的球队才能在篮球场上展现出真正的价值。

最后，作为一名篮球培训教练，我时刻保持积极的心态和激情。无论是对待成功还是失败，我都会坦然面对，从中吸取经验教训。我会始终保持对篮球培训工作的热爱和努力，通过自己的不断学习和进步，不断提高自己的指导水平。我相信，只有教练本身具备积极向上的精神状态，才能更好地引领球员们走向成功之路。

总之，作为一名篮球培训教练，我明白培养球员的技术和战术能力是重要的，但更重要的是培养他们的自信心、意志力、团队合作精神和领导能力，以及良好的素质教育。通过不断学习和锻炼，我会不断完善自己，努力成为一名优秀的培训教练。对于每一位培训教练而言，将这些心得贯彻于实际培训工作中，势必能取得更好的成果，为篮球事业的发展贡献自己的力量。

篮球捐赠仪式主持词篇五

今天下午，从时代广场回来，天色还早，我们又一起去附近的小广场。玩什么呢？我眼睛一亮——打篮球！我从家中拿来篮球，让妹妹先打给我看看，她费力的用手掌心来打球，一整只手都在动，我看不下去了，大喊一声：“停！”妹妹听话的停了下来：“手指不要很直，要自然的弯成弧形。拍球时，要大臂带动小臂。这样，不仅轻松，还很舒服。”

妹妹似懂非懂的点了点头，我叫她在拍拍看，这下，动作比一开始好多了。我又教她边跑边运球。一开始，她手脚很不灵活，可练习了几次后，灵活的好着呢！之后，我又教她最

后也是最难的动作，再拍球时，突然一只手抱住球，身子来一个180度的大旋转，在2秒左右的时间里，完成这些动作。妹妹练了若干次球，可妹妹还是练不成，我叫她歇息一会儿，我思考着，如何才能成功。

这时，我想到了一个点子，把妹妹叫过来，对她说：“你一开始用双手，然后用一只手。不要快，慢慢地，脚踏实地的练。”妹妹照着我的方法又练了若干次，终于练成功了。我们欢快的打球，抢球，好不快乐。

篮球捐赠仪式主持词篇六

篮球是一项让人热血沸腾的运动，高中女子篮球队是我度过高中时光中最难忘的经历之一。在过去三年的训练中，我体验到了成长的痛苦和喜悦，获得了许多宝贵的心得体会。下面我将通过五段式的文章，和大家分享我在高中女子篮球队中的成长历程。

第一段：热爱篮球的激情

从小我就喜欢上了篮球，每天放学后都会和小伙伴们一起在操场上畅快地奔跑、投篮。进入高中后，我报名参加了学校的女子篮球队，并且顺利进入了一队。我感到非常激动和兴奋，因为这是我实现篮球梦想的机会。在队伍中，我与队友们一起训练，比赛，学习。我们共同度过了无数个早晨的挥汗如雨，和数不清的比赛。每一次的训练都充满了激情，这份热爱让我更加坚定地在球场上努力拼搏。

第二段：苦与乐的并存

在高中女子篮球队的训练中，我经历了许多苦与乐的岁月。烈日下的长跑让我们汗流浹背，每天反复的训练让我们筋疲力尽，但是这种辛苦也锻炼了我们的意志力和团队精神。我们的教练每天都会给我们制定详细的训练计划并且要求我们

严格执行，这让我明白了训练的重要性。但是，除了苦，我们也有快乐。比赛中的胜利，每一个进球，每一次精彩的传球，都是我们努力的成果。那种团队配合的默契让我感受到了团队的力量和合作的重要性。在那段时光里，我们互相鼓励，互相提携，共同为团队的荣誉而努力。

第三段：挫折中成长

在篮球队的训练和比赛中，我也曾遇到了很多挫折。我记得在一次重要的比赛中，我出现了糟糕的状态，丢了几个关键球。那时候我非常沮丧，觉得自己对不起队友和教练的期望。但是我没有放弃，我从失败中吸取了教训，并且更加努力地训练。篮球教会我如何面对失败，如何坚持和奋斗。我渐渐懂得，挫折不可怕，重要的是在挫折中成长，不断提高自己的实力和技术水平。

第四段：团队精神与友谊

篮球队的训练和比赛并不是一项个人的运动，而是需要集体配合的团队运动。在球场上，每个人的付出都对整个团队有着重要的影响。团队的配合和默契是我们获得胜利的关键。在队内，我们要求彼此互相帮助，互相激励，共同进步。在场下，我们也成了最好的朋友。每一次荣誉的背后，都是我们共同努力的结果。团队精神不仅仅是在球场上的配合，更是我们彼此间建立了深厚的友谊。

第五段：也许是最美好的回忆

和篮球队共度的三年时光，对我来说是一段最美好的回忆。我学会了如何激励自己，如何面对各种困难，如何带领团队取得胜利。我和队友们一起享受着球场上的欢笑和汗水，一起度过了许多难忘的时刻。在那支队伍里，我找到了属于自己的归属感，找到了团队合作的力量。即使毕业多年，我依然会怀念这段时光，怀念那支曾经陪伴我成长的篮球队。

总结：

高中女子篮球队对我来说是一段宝贵的成长历程。在训练和比赛中，我体验到了热爱的激情、苦与乐的并存、挫折中的成长、团队精神与友谊的重要性。这段经历不仅让我成为一名优秀的篮球运动员，更让我学到了如何面对困难和挑战。无论过去多少年，我都将永远怀念这段美好的篮球时光。

篮球捐赠仪式主持词篇七

2、课外活动时间免费向本校教师、学生开放；

4、严禁将烟头或火种抛入塑胶场地，场内禁止吐痰、吐口香糖、乱扔杂物等行为；

6、严禁酒后进入篮球场。小孩进入篮球场须有成年人陪伴；

7、严禁各类交通工具和宠物进入场内；

8、严禁攀爬、翻越篮球场护栏及破坏场内设施，损坏场地设施加倍赔偿；

如遇雨雪天气和其它特殊情况，酌情关闭场地，场地关闭期间严禁任何人进入场地。