

# 最新篮球月训练计划总结 篮球训练计划书 (优秀9篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 篮球月训练计划总结篇一

三、实施内容：球员选材、球员技术培训、球员品德培养，参与各项篮球比赛。

四、实施方式：

每周第一次课外活动安排技战术训练，第二次课外活动安排适当体能训练

课程：篮球技战术训练、篮球专项体能训练，辅助训练安排。  
第一阶段辅助训练：

(1) 投篮训练（定点投篮以20个计算命中率；移动投篮20个、多组数重复训练，每人300个）。

(2) 敏捷训练（禁区步伐环绕、跳绳、6公尺折返跑、禁区对角快跑、梅花桩折返跑）。

(3) 运球训练（全场椅子障碍物运球通过、一对一运球攻守、假动作切入）。

(4) 防守训练（空手背手防守步伐、切断防守步伐、前进后退防守步伐、半场移动防守步伐）。

(5) 越野慢跑5000米

(6) 传接球训练（全场7次、5次、3次两人互传上篮；全场双手长传上篮、各式传球训练）。

第二阶段体能：

(1) 间歇训练：边线七点来回冲刺15趟（注意心跳最高2次减去年龄数，冲刺完成后以慢跑、慢走恢复至心跳120次左右再作第二回合，共作15-18次）。

(2) 循环训练：设8至10个站，计有双脚并拢前后左右跳跃、伐船式前后弓身、左右手上伸跳跃、180度转身跳跃、俯卧弓身、等。

(3) 肌力训练：抬膝碰胸、蹬阶、背部伸展、伏地挺身、双杠推撑、二头肌卷举、等。

(4) 速度训练：举腿跑、原地立姿摆臂、双脚跳跃前进、全场冲刺、半场冲刺、等。

(5) 爆发力训练：低障碍物侧向跳耀、双脚原地跳跃、原地触板跳、跨步跳跃、跳绳、单脚连续跳、跳碰胸等。

(6) 重量训练：蹲举、高拉、直立双手上膊、屈膝举手上膊、腿部推举、负重登阶、俯卧腿后肌腿卷举、部伸展、立姿单脚腿后机卷举、腿部伸展、大腿内收、大腿外展、等。

注意事项：

体能训练必须注意训练前的伸展运动，以及训练后的放松收操，让肌肉、心肺功能、骨骼、神经、等系统获得充份准备及休息。在实施过程中要重视每位球员的负荷量不同，因此在操作时要注意其安全及器材的重量与次数，尤其实施操作

与放松要别重视，此外训练人员务必在场指导，同时维护球员操作时的安全，以避免发生运动伤害。

## 篮球月训练计划总结篇二

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

1. 根据学生的实际状况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术潜力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面潜力）
5. 每周二下午第三节课及每一天的大课间。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

### 1. 身体训练：

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

### 2. 投篮：

（1）罚篮

- (2) 近距离篮底擦板投篮。
- (3) 三分线外远投。
- (4) 中锋要掌握转身投篮动作。
- (5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

### 3. 篮板球：

- (1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。
- (2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。
- (3) 注意抢到篮板球后第一传的处理潜力。

### 4. 用心防守：

- (1) 提高个人防守潜力，不断提高封堵快攻路线、用心抢断、补位、调位的防守技术。
- (2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。
- (3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。
- (4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防（23、212）

### 5. 快攻和防快攻：

- (1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。（抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的状况）
- (2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少 (32、21) 和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选取的配合。

## 6. 阵地进攻:

(1) 增强个人进攻潜力, 首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合, 以外线为主, 大胆突破及中远距离投篮。

(3) 多运用小配合练习 (掩护、策应)。

(4) 组织后卫的发动配合。

## 1. 第12周:

(1) 讨论和制定计划。

(2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3) 个人投篮与防守技术训练。

(4) 熟练掌握各种传球技术训练 (原地、行进间)。

## 2. 第34周:

(1) 柔韧性练习。

(2) 半场小配合练习 (掩护、传切)。

(3) 罚篮、三分球练习。

(4) 小力量训练。

### 3. 第56周：

- (1) 半场人盯人攻守练习。
- (2) 全场人盯人攻守练习。
- (3) 五点投篮练习。
- (4) 罚篮练习。

### 4. 第78周：

- (1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。
- (2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。
- (3) 半场、全场一打一、二打二练习。
- (4) 速度、力量、耐力训练。
- (5) 区域联防（23、212）。

### 5. 第910周：

- (1) 半场各种运球突破上篮技术。
- (2) 半场一打一、二打二、三打三。
- (3) 罚篮、五点投篮。
- (4) 教学比赛。

### 6. 第1112周：

- (1) 篮板球训练。

- (2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。
- (3) 破解联防训练：如131进攻打法。
- (4) 教学比赛。
- (5) 罚篮。

#### 7. 第1314周：

- (1) 阵地进攻，强调配合训练。
- (2) 快攻路线训练。
- (3) 进攻多打少训练（二打一、三打二）。
- (4) 教学比赛。
- (5) 五点投篮。

#### 8. 第1518周：

- (1) 全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。
- (2) 持续训练水平，用心、认真投入到今后的训练比赛中去。

## 篮球月训练计划总结篇三

### 1、力量的训练计划

1.1、周一：窄距俯卧撑：组数：4；组间隔：2分钟；每组个数：你一次性能完成该动作的最大次数的60%，窄距俯卧撑要求两手宽度不能超过肩部，向下做动作时，手肘尽量靠近身体两侧。

1.2、周二：反手位引体向上：组数：4；组间隔：2分钟；每组个

数:你一次性能完成该动作的最大次数的60%, 深度动作要领:面向墙壁, 双脚分开略比肩宽, 脚尖顶墙。双手举起放在墙壁上, 抬头尽量向上看。然后下蹲, 要求膝盖不能碰到墙壁, 大腿与小腿呈90度, 起身。

1.3、周三: 深蹲:组数:4;组间隔:2分钟;每组个数:你一次性能完成该动作的最大次数的60%, 两手靠墙倒立到单手倒立2min□

## 2、上肢力量的锻炼的注意事项

本计划3天为一个循环, 请严格按照计划执行, 跳绳是每天训练前跳绳300个当活动, 对空气挥拳, 出拳越快越好练习耐力和速度的也是运动前让胳膊放松的。引体向上也是非常简单实用的锻炼上肢力量的方法, 可以每天计划做个三到四组, 每组做10-20个不等, 根据自己可承受数量调节, 需要注意的是, 双手最好垂直挂于单杠上, 做引体向上时最好下巴过单杠, 尽量不要借助下身弹动的力量, 靠双臂的力量。

## 3、篮球运动的特点

对抗性:篮球运动持续时间可长可短, 但需要参与者快速奔跑、突然与连续起跳、敏捷反应与力量抗衡。

集体性:篮球运动不仅要求运动员具有技战术能力, 以及在比赛中表现出的智慧、胆略、意志、活力与创造力, 运动员也必须具备勇敢顽强的斗志和团结协作的精神。

观赏性:篮球比赛中, 可以欣赏到娴熟的`运球、巧妙的传球、准确的投篮、机智的抢断、精彩的扣篮和出奇的封盖, 再加上攻守交错、对抗变换, 从而使比赛双方斗智斗勇, 球场形势变化富有戏剧性, 能使参与者和观看者得到心理的满足和愉悦。

上肢力量的器械锻炼法



## 1、第一种方法

举哑铃依然是锻炼上肢力量的首选方法,最好准备两种重量不同的哑铃,较重的哑铃可以用来做有针对性的手臂力量训练,比如一组平举20个,或者一组侧举20个,每天练习个六到七组;较轻的哑铃可以用来随时举着做一点热身运动或者舒展运动。

## 2、第二种方法

平卧举杠铃可以同时锻炼上肢力量和胸肌,将杠铃移至胸口正上方,然后双手握住杠铃垂直上举,可以根据自己情况安排杠铃重量、举重次数以及组数,效果非常明显。

## 3、第三种方法

平常多做一些经常挥动手臂的运动,比如打棒球、打网球、打壁球、打排球等等,做这些运动不仅能够锻炼上肢力量,还能够锻炼自身的灵活性和反应能力,可以打一打沙袋,学习一下拳击或者散打练习,能够有效锻炼上肢力量,提高上肢的爆发力和灵活性。

## 4、第四种方法

做完喝杯牛奶补充蛋白质。做的时候要充分下降和撑起,达到刺激肌肉的目的哈仰卧起坐一天200个(胸肌要配合腹肌才好看)分5组做,一组40(数量也不唯一,根据自己情况,组组力竭,5组或者6组)组与组之间休息1分钟,全部做完扭扭腰活动腹肌以上数据我给的是个大概时间,但是也是比较好的数量。

## 有球运动的练法

首先,进行运球运球,让自己找到球的感觉,无论你是打的哪一个位置,后卫前锋还是中锋,对球的感觉是很重要的,特别是后卫,控球就显得更重要了。使得自身有好的协调性,上场比赛

或运动也能快速进入状态。

其次, 与另一名伙伴进行传球练习, 不停的传球接球, 找到好的手感和与队友的默契。

再次, 进行投篮和上篮训练, 一开始是无人防守的训练, 先找好自己的投篮感觉, 让自己充满自信, 在比赛中也能快速进入状态, 然后是有人防守的训练, 投篮和上篮, 可以按自己的方式进行训练, 但防守压力不应太大, 不能过多消耗体能。

将本文的word文档下载到电脑, 方便收藏和打印

推荐度:

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 篮球月训练计划总结篇四

为搞好学校体育工作, 发展学生的特长, 培养篮球后备人才, 迎苏州市小学生篮球赛, 使队员赛出水平比出风格, 力争在苏州市小学生篮球赛中夺得较好成绩, 学校篮球队训练计划如下:

一、训练目标:

使队员的身体、心理素质以及篮球运动技术水平有大幅度提

高；养成良好的心理状态和较高的篮球技战术水平。通过训练张扬运动队员个性，培养队员的集体意识和集体荣誉感。力争比赛名次名列前茅。

三、训练时间:20年2月—7月

训练课时:每天下午第三节课下课后

四、训练地点:本校篮球场

五、训练进程安排:

第一阶段:篮球个人技术的提高阶段

训练目标:队员能熟练地运球、传球、投篮。会行进间上篮、传球等技术。知道一些基本的比赛规则，能进行半场比赛。

训练内容:速度、耐力、力量、柔韧等素质、篮球运球、传球、投篮技术、篮球比赛规则。

训练方法:进行原地运球、传球、投篮练习；各种运球、传球、投篮的趣味游戏练习、半场比赛在学习过程中进行规则的教学。

第二阶段:篮球技术的全面提高阶段。

训练目标:队员知道篮球的规则；有一定的篮球运动技术；懂得怎样去防守，能进行篮球的对抗比赛并有一定的技战术意识。

训练内容:原地运球、传球、投篮；各种运球、传球、投篮的趣味游戏；防守方法；篮球比赛规则和篮球技战术。

训练方法:进行原地运球、传球、投篮练习；各种运球、传球、投篮的趣味游戏练习、半场比赛在学习过程中进行防守方法

和篮球比赛规则以及篮球的技战术意识的教学。

### 第三阶段:赛前集训阶段

训练目标:巩固提高各队员篮球运动技术水平和对抗能力,使之调整到最佳技战术意识状态。

训练内容:篮球的各种基本技术; 篮球比赛。

训练方法:各专项训练,使队员技战术水平全面提高,方法同第二阶段。

### 七、场地与器材:

场地:篮球场。

器材:篮球若干、标志杆若干。

## 篮球月训练计划总结篇五

### 一、训练任务:

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点,同时抓战术配合意识及运用到实战当中去,树立新的队伍形象,争取获得更大的进步。

### 二、训练原则:

- 1、根据学生的实际情况制定训练,注重挖掘学生的潜力。
- 2、训练工作中突出狠抓思想作风,注意调整学生的心理状态。
- 3、狠抓基本技术训练,使学生熟练掌握基本技术,为今后继续提高打下扎实的技术基础。

4、有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）

5、每天的训练时间为1小时。（时间可安排于晨操和下午课外活动）

6、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

### 三、训练内容：

#### 1、身体训练：

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

#### 2、投篮：

（1）罚篮

（2）近距离篮底擦板投篮。

（3）三分线外远投。

（4）中锋要掌握转身投篮动作。

（5）各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

#### 3、篮板球：

（1）强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

（2）提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理能力。

#### 4、积极防守：

(1) 提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

#### 5、快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况)

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

#### 6、阵地进攻：

(1) 增强个人进攻能力，首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3) 多运用小配合练习(掩护、策应)。

(4) 组织后卫的发动配合。

#### 四、训练重点安排：

##### 1、第12周：

(1) 讨论和制定计划。

(2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3) 个人投篮与防守技术训练。

(4) 熟练掌握各种传球技术训练（原地、行进间）。

##### 2、第34周：

(1) 柔韧性练习。

(2) 半场小配合练习（掩护、传切）。

(3) 罚篮、三分球练习。

(4) 小力量训练。

##### 3、第56周：

(1) 半场人盯人攻守练习。

(2) 全场人盯人攻守练习。

(3) 五点投篮练习。

(4) 罚篮练习。

##### 4、第78周：

- (1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。
- (2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。
- (3) 半场、全场一打一、二打二练习。
- (4) 速度、力量、耐力训练。
- (5) 区域联防(23、212)。

#### 5、第9周：

- (1) 半场各种运球突破上篮技术。
- (2) 半场一打一、二打二、三打三。
- (3) 罚篮、五点投篮。
- (4) 教学比赛。

#### 6、第10周：

- (1) 篮板球训练。
  - (2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。
  - (3) 联防训练：如131进攻打法。
  - (4) 教学比赛。
  - (5) 罚篮。
- (1) 阵地进攻，强调配合训练。
  - (2) 快攻路线训练。



(3) 进攻多打少训练（二打一、三打二）。

(4) 教学比赛。

(5) 五点投篮。

## 8、第13周：

(1) 全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。

(2) 保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

## 五、训练实施方式：

1、每天上午07:00至07:30体能训练

2、下午16:30至18:00技战术训练

3、课程：篮球技战术训练、篮球专项体能训练

4、辅助训练安排体第一阶段辅助训练：（时间可安排于晨操）

周一：投篮训练（定点投篮以20个计算命中率；移动投篮20个，多组数重复训练，每人300个）。

周二：敏捷训练（禁区步伐环绕、跳绳、半场折返跑、禁区对角、快跑、梅花桩折返跑）。

周三：运球训练（全场椅子障碍物运球通过、一对一运球攻守、假动作切入）。

周五：越野慢跑5000米法克雷克（运用学校附近山区乡间道路作放松式慢跑）。

第二阶段体能：

周二:循环训练:设8至10个站,计有双脚并拢前后左右跳跃、伐船式前后弓身、左右手上伸跳跃、180度转身跳跃、俯卧弓身、等。

周三:肌力训练:抬膝碰胸、登阶、背部伸展、伏地挺身、双杠推撑、二头肌卷举、等。

周四:速度训练:举腿跑、原地立姿摆臂、双脚跳耀前进、全场冲刺、半场冲刺、等。

周五:爆发力训练:低障碍物侧向跳跃、双脚原地跳跃、原地触板跳、跨步跳跃、跳绳、单脚连续跳、跳碰胸、等。

周六:重量训练:蹲举、高拉、直立双手上膊、屈膝举手上膊、腿部推举、负重登阶、俯卧腿后肌腿卷举、部伸展、立姿单脚腿后机卷举、腿部伸展、大腿内收、大腿外展、、等。

## 篮球月训练计划总结篇六

球队将以全民健身纲要为宗旨,用心开展好训练与比赛工作,以抓实效,促团结为核心,进一步提高队员的身体素质,运动水平,逐步构成我们篮球队的打法与特色,使球队的整体战斗力得到充分的加强。为10月份区篮球赛打下良好基础。

1个人训练目标:努力提高篮球的各项基本技术,加强得分手段,明确球队的打法,掌握自己场上位置的要点。

2球队训练目标:球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练资料,要熟练掌握联防的技术要点,并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法,同时要进一步提高队员的理论水平,了解裁判规则,从而丰富我们的场上经验。

1) 步伐

- 1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。
- 2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。
- 3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员务必提起后脚根，避免向后摔倒。
- 4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前之后回移动防守，务必趋前举手，3趟之后，由低位沿低线向另一边45度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。
- 5、后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。
- 6、摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应动作。
- 7、后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。
- 8、切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

## 2) 传接球及持球训练

- 1、应对面200对传：4人一组作胸前、弹地、、传球。
- 2、跨下8字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。
- 3、大风吹传球：4人一组以半场或是全场作移动式接应。
- 4、四角传球：分成四组作四角移动传接球。
- 5、四方位传球：以四角方式做四方位传球。
- 6、应对面传接球：以各式传球为主。

- 7、行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。
- 8、对墙传球：以高度120公分对墙传接球。
- 9、打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。
- 10、五点切传：训练球员切传战术。
- 11、中锋接应传球：由5位球员以□m□字型两球相互传给中锋策应。
- 12、半场或全场不运球进攻：务必以传球及移动接应进攻。

### 3) 上篮训练

- 1、全场8字型传球上篮。
- 2、车轮式上篮。
- 3、全场7\*5\*3上篮。
- 4、三线上篮。
- 5、全场长传罚球线接应上篮。
- 6、二人一组上篮。
- 7、三人一组上篮。
- 8、直线运球上篮。
- 9、半场三角上篮。

### 4) 运球训练

- 1、全场障碍物运球。
- 2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。
- 3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。
- 4、全场8字型运球。
- 5、左右手晃球。
- 6、跨下原地运球。
- 7、全场直线3-4拍运球上篮。

#### 5) 投篮训练

- 1、定点投篮。
- 2、两组对角线接应投篮。
- 3、移动投篮。
- 4、骑马射箭。
- 5、底线切入勾射。
- 6、后旋转投篮。
- 7、三角底线擦板投篮。
- 8、全场来回急停跳投。
- 9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）
- 10、三角擦板投篮。

11、五点投篮。

12、全场2-3人传球急停跳投。

13、半场接应挑篮。

14、半场前进接应跳投或切投。

#### 6) 假动作

1、右1-3道假动作切入。

2、下举1-3次假动作。

3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

#### 7) 篮板卡位训练

1、半场1vs1至5vs5卡位训练（配合口头关照）。

2、半场3vs3卡位（配合口头关照、教练持球）。

3、罚球后卡位训练。

4、外线投篮卡位。

5、篮板球训练：抛球抓球。

#### 8) 防守训练

1、全场1vs1背手防守。

2、半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。

3、一守二攻防守训练。

- 4、举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、趋前防守。
- 5、一线、二线、三线协助防守训练。
- 6、全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1）。
- 7、半场包夹（1-2-2、2-1-2瞬间包夹）
- 8、半场盯人防守训练。
- 9、全场盯人防守。
- 10、区域防守移动训练（配合以多打少）。
- 11、三明治包夹防守训练（针对中锋）。
- 12、盯人防守让位、补位、交换防守训练。
- 13、禁区三传二守、四传三守。
- 14、全场攻守、教练持球不定向来回传球。
- 15、教练哨音指挥移动防守。

#### 9) 快攻训练

- 1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。
- 2、五人快攻路线布局来回攻击。
- 3、快速推进交叉突破（45度、下底线、绕底线、上45度接应）
- 4、打板长传接应上篮（2人、3人）。

#### 10) 切传训练

- 1、阵势中的切传训练。
- 2、底线切入勾射、擦板。
- 3、正面、45度大步切入投篮、低手给球。
- 4、空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。
- 5、切入挑篮、放篮。

## 篮球月训练计划总结篇七

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，前方等待着我们的新的机遇和挑战，现在就让我们制定一份计划，好好地规划一下吧。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编精心整理的加重篮球训练计划，希望对大家有所帮助。

本课以全面推进素质教育、深化教学改革、“健康第一”为指导思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，倡导学生自主探究式学习，真正体现学生的主体地位，并关注学生的个体差异和不同需求，面向全体学生，做到人人享有体育、人人都有进步、人人拥有健康。

- 1、按照学生生理和心理变化设计教学模式、安排教学内容、选择教学方法，注重身心健康。
- 2、加强球类单个技术教学与实战的联系，增加田径教学的趣味性，为学生的终生体育奠定基础。
- 3、以“生动、自主、愉悦”为主旋律，充分调动学生的积极思维，培养学生的实践能力和创新精神。

篮球一直是学生非常喜爱的一项体育活动，运球在篮球教材中占有比较重要的地位，熟练的掌握一种或几种运球技术成



为大多数高中生的迫切需要。通过本教材的学习，可以发展学生的速度、灵敏、协调等身体素质。

在以往的运球教学中，教学方法和形式比较单一，教学程序机械化，不利于学生的个性发展和创造性思维的培养。在本教材体前变向换手运球的教学中，丰富了教学方法，突出节奏教学，让学生在练习中不断的发现问题和改善方法，然后导出主题，再通过练习解决问题。

**教学重点：**从体验到体会“变向”的节奏和方法

**教学难点：**手控制球和脚步的协调配合

田径中的耐久跑相对是一个比较枯燥的教材，但通过对该项目的练习，能很好的锻炼学生的耐力素质和意志品质。

本次课中，为学生创设了趣味图形跑，能很好的激发学生的学习兴趣，发挥学生积极思维，让学生在愉悦和轻松的环境中完成练习，并起到很好的锻炼效果。同时在课中让学生自己体会如何才能跑的轻松，从而导出本次课的重点：“呼吸节奏”。

**教学重点：**呼吸节奏

篮球和耐久跑这两个教材搭配在一起，科学合理，同时这两个教材内容有一个共同的鲜明的特点，就是提出体育课堂教学的一个“节奏”概念，让学生真正学会学习。

学生应该具备一定的观察、分析、解决问题的能力，球类项目的学习也有一定的基础，有较强的表现欲和求知欲。

### （一）游戏比赛法：

抓住学生的心理特征，运用游戏比赛的方法，激发学生的学

习兴趣，使学生在玩中学、赛中练，进而达到提高技术动作和运用能力的目的。

## （二）自主探究教学法：

教师提出问题，让学生讨论和分析，激发学生的创造性思维，培养学生多方面、多角度考虑问题，发展学生个性。

## （三）评价教学法

充分发挥学生的主观能动性，让学生自评、互评，教师参与其中，引导学生发现问题，并提出改进意见，培养互助合作精神。

（一）鼓励和激发学生的学习热情，培养学生善于观察和思考的能力。

## （二）小组合作探究式学习

### 开始部分

#### 1、熟悉球性

### 基本部分

#### 1、运球换位

#### 2、“节奏”运球

#### 3、行进间变向运球

#### 4、组合体前变向换手运球，体前变向换手运球后投篮

#### 5、耐久跑（“米”字型跑）

7、呼吸节奏

8、原地呼吸节奏

9、完整练习（两次）

结束部分

1、集合并回收器材

2、放松练习

3、小结

## 篮球月训练计划总结篇八

### 一、指导思想

认真学习贯彻教育部“阳光体育工程”中“健康第一”的指导思想,在特长班学习当中培养学生的品质,增强学生体质,使学生真正的体会到体育运动的乐趣。

### 二、学习目标

少年儿童是祖国的未来和希望,学校开展篮球特长班的训练目的是增强学生的体质,增进学生身心健康,通过训练建立篮球运动的基本技术概念,熟悉球性和锻炼控球能力,初步掌握篮球最基本技术和游戏方法。发展学生身体素质,培养学生勇敢、顽强、机智果断的优良品质,为孩子的全面发展打下坚实基础。

### 三、训练内容及时间安排。

1、原地有球练习

原地拍运球,熟悉球性,双手胸前传接球,原地单手肩上投篮。

## 2、有球行进间练习

行进间直线运球、曲线运球,运球转身,行进间上篮,两人、三人行行进间传接球。

## 3、无球动作练习

假动作,侧划步,后撤步,进攻步,行进间转身,后退跑,急停急起。

## 4、篮球战术练习

一打一,一打二,二打二,掩护,挡拆,突分。

## 5、篮球活动、竞赛

篮球比赛的一般规则,以及篮球活动中最常见的一些竞速,比赛类游戏。

## 6、身体素质练习

## 7、时间安排

单周二至单周五早上,单周一下午至单周四下午为大周第一学习周期;

双周一至双周三早上,双周一下午至单周三下午为大周第一学习周期。

早上训练时间比早操时间30分钟;下午为课外活动时间。

## 篮球月训练计划总结篇九

目的任务：为了备战十二月份举行的一年一度的中小學生籃球賽，活躍我校的文体生活，發揮學生的特長和個性。

情况分析：初中女隊在幾年的比賽中，成績都不太理想。主要的原因有

（1）不能把初中部最優秀女生挖掘到籃球隊伍中來，造成青黃不接的現象出現。所以，今年凡是有籃球基礎的學生都會吸收到隊伍中加強訓練輔導。

（2）身體素質教差，在場上不能表現出硬朗姿態。所以在加強技戰術訓練的同時，

要加大身體各方面素質的訓練，包括上下肢、腰腹的力量，移動速度，移動耐力，彈跳能力等的素質。

（3）心理素質不穩定，直接制約比賽的成敗。由於各學校都有自己的同學，或者對環境的不熟悉，使學生在比賽中出現敵強我弱，敵弱我更弱的情況。這都是隊員們求勝心切和輸不起的最大心理障礙。

根據以上的分析，今年要有針對的制定以下訓練計劃：

一、重新選拔吸收隊員，新成立初女籃球隊。

1、通過各級體育老師的推薦選拔隊員。

2、根據上學期開展的級組籃球賽等物色到的隊員吸入隊伍中來。

3、在新初一通過同學間的了解選出原來小學球隊隊員。

4、通过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

二、开展有计划有步骤的科学训练。

1、加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳能力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，达到熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是通过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。通过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员达到一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合（传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合）、防守配合（挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合）。

4、全队进攻战术和全队防守战术的训练。包括快攻与防守快攻、半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防、混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。通过模拟训练、自我暗示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。

通过以上各方面的严格科学训练，克服各种外来的困难，以

饱满的热情和最高的竞技状态迎接明年十月份举行的石门县中小学生篮球运动会，正常发挥，争取进入石门县前四名，这就是女子篮球队的总目标。