

最新篮球力量训练计划 排球队训练计划 方案(通用5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

篮球力量训练计划篇一

以加强学生锻炼身体、增强体质为思想,发展个性,培养优良品质,为终身体育奠定基础。丰富学生课余文化生活,带动学校体育事业的发展,活跃校园气氛。同时进一步贯彻实行学校竞技体育精神,增强学校体育实力。为县运动会做准备。争取一个好的名次。

树立我校的风格,培养顽强,团结战斗作风。苦练各种基本功,从技术入手。

5月中旬——10月中旬

训练队员:

223班 杨圆圆 224班 陈瑶 陆满华 刘慧 227班 邹春生

228班 王芳 吴石英 230班 肖琴 231班 肖雪霞 234班 周梅

240班 伍格森

指导教师:姜文

训练计划:

第一阶段:(提高个人基本技术)

- 1、发球、
- 2、垫球
- 3、传接球
- 4、如何提高弹跳力
- 5、配合

第二阶段:(提高强度训练)

- 1、排球队员的速度训练方法
- 2、排球队员的“力量训练方法
- 3、排球队员的恢复训练方法
- 4、排球队员的专项身体训练内容

第三阶段:(针对比赛技战术训练)

- 1、分组以比赛的形式练习
- 2、心理训练

第四阶段:比赛前的适应训练

- 1、去四中比赛场地适应
- 2、和四中中学生友谊赛

篮球力量训练计划篇二

通过本次军事拓展训练的培训，培养员工严正的仪容姿态，

提升员工的执行力，达到团队的步调一致，协调统一的工作作风。

3天

单个军人队列动作

一、整齐，报数

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右（左）邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右（左）第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直：小腹微收，自然挺胸，上体正直。微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。稍息：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

三、停止间转法

向右，左转：

要领：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右（左）转90度，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右（左）转，按照向右（左）转的要领转45度。向后转：

要领：按照向右转的要领转180度。

四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

五、敬礼：

六、行进与停止1、齐步行进与立定齐步：

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前倾，手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约20厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116-122步。立定：

要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。2、跑步行进与立定跑步：

要领：跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米）。适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步踏步：

要领：两脚在原地上下起落，（抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正直，两臂按照齐步的要领摆动。立定：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成

立正姿势。

九、步伐变换（选训）

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

篮球力量训练计划篇三

根据学校条件，结合我校对排球队训练的要求，坚持经常，科学训练，保证时间，确保效果的精神，特制定其方案。

提高排球队员的身体素质和基本技术，在比赛中取得优异成绩！

一）时间：上午：6：00—7：00下午：第三节课以后

二）方案：

第一阶段：以身体素质和基本技术为主。从08年3月5日—4月5日

1、基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、扣球、传球等练习。

2、身体素质训练：250米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，30米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

三）训练方法：每天根据具体情况选择其中的部分内容进行训练。

在训练结束时进行总结。每次训练时都点名，以确保训练人员、时间、训练的质量。为后阶段战术训练作好充分的准备。

第二阶段：以战术为主。从4月6日———5月15日

内容：

1、基本技术的综合练习（略）

2、基本战术训练（略）

3、心理素质训练（略）

训练注意事项：1、必须准时参加

2、服从教练的安排与指挥

3、训练结束必须总结，根据队员的`表现给予适当的鼓励

4、注意安全、防止意外

篮球力量训练计划篇四

1. 熟悉足球，了解基本特点。

2. 体验在草地上自由踢球的`乐趣。

3. 幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。

4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

1. 球赛规则：要用脚踢。

2. 球门是小足球的家。

将小足球四散放在草地上，数量与幼儿人数相同，自制简易球门两个。

一. 熟悉小足球

1. 草地上来了许多新“朋友”，请你们每人去找一“朋友”吧。

2. 幼儿自由交流有关足球的知识经验，如球的外形、球赛规则等等。

3. 幼儿讨论玩足球的基本规则：

(1) 要用脚踢；

(2) 球门是小足球的家。

二. 和小足球做游戏

1. 幼儿在操场上四散自由踢球，教师强调规则：

(1) 只能用脚踢；

(2) 限于操场范围内。

2. 幼儿在四散自由踢球的基础上，尝试有目的的朝球门内踢球，即：送小足球回家。

三. 放松活动

幼儿抱起小足球绕操场慢跑、行走，放松身体。

篮球力量训练计划篇五

三——五年级共有15个教学班，高年级男生较多，对乒乓球

比较喜欢，有几个同学具备了良好的基础，球感强，技术比较熟练，女生兴趣不高，大部分不喜欢运动，积极性有待提高。中年级整体形式与高年级，但男生比较稳定，遵守纪律，活动的欲望没有高年级男生强烈，而且会打球的人寥寥无几，个别人身体协调能力低。女生比较文雅，身体素质低，有待进一步加强。

1、乒乓球项目介绍 握拍托球 握拍垫球

2、对墙击球

3、正手攻球 基本步法

4、反手推挡发球

5、左推右攻搓球

6、乒乓球的组合实践记分比赛

1、学生了解乒乓球的知识，学习基本的握拍托球，握拍垫球和准备姿势的动作与方法。

2、学会对墙击球的技术和方法，学习正手攻球技术和基本步法的移动。

3、学习反手推挡和发球的基本技术方法，掌握左推右攻的技术组合，学习搓球的摩擦动作和方法。

4、通过乒乓球基本技术的学习和练习，继续提高学生的身体技能和各项身体素质，促进身心全面发展，进一步增强体质。

5、培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，发展个性，树立正确的道德观，结合乒乓球运动的特点，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。让学生对乒乓球项目产生浓厚的学习兴趣。

1、掌握乒乓球理论知识，熟悉比赛规则和方法，掌握乒乓球的基本技能，能够正确接发球。

2、通过基本技术的学习和练习，发展学生个性，树立正确的道德观，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。让学生对乒乓球项目产生浓厚的学习兴趣。

能够准确掌握乒乓球基本技术和方法，学会各种技术组合，正确参加比赛。

借鉴洋思课堂教学模式创新的研究

1、通过了解乒乓球知识，让学生逐步对玩乒乓球产生兴趣。

2、通过比赛、竞赛活动，培养学生的合作意识、集体荣誉感和进取心。

1、认真备课、上课，把校本课上活，方法灵活多变，课堂高效，充分调动学生的积极性。

2、课上讲解和课外欣赏相结合，有效利用多媒体播放有关乒乓球发展及比赛的具体实况录像，了解乒乓球的发展史，激发学生的学习兴趣。

3、理论与实践相结合，课堂与课外相结合，让学生主动参与，亲身实践，参与实战，培养学生的实践能力。

4、师徒结对，兵教兵。课外每位新生都要找一位球技熟练的大哥哥做师傅，共同练习，共同进步。

5、在班级内部举行对抗赛、竞赛等趣味性较强的活动，激发学生积极向上的精神，培养学生团结协作意识和集体意识。

第一周：乒乓球项目介绍 正确的握拍方法

第二周：握拍托球

第三周：准备姿势 握拍垫球

第四周：握拍地面对抛球

第五周：对墙击球

第六周：对墙击球

第七周：正手攻球的徒手练习

第八周：正手攻球的练习

第九周：正手攻球的定位对练

第十周：基本步法：滑步

第十一周：基本步法

第十二周：反手推挡的徒手练习

第十三周：反手推挡的定点对练

第十四周：正手发球 反手发球

第十五周：左推右攻的徒手练习

第十六周：左推右攻的定点对练

第十七周：搓球的摩擦动作和方法

第十八周：实践组合 对抗赛