

篮球助教工作总结 篮球训练工作计划(大全5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

篮球助教工作总结篇一

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。

篮球助教工作总结篇二

学期就要结束，大家都进入了紧张的复习准备考试的阶段，我们篮球协会所开展的活动也随之结束。现对20xx到20xx年上学年度的工作总结如下：本学期篮球协会承办了多数篮球比赛，同学不仅提高了篮球技术水平，裁判水平，指挥能力和组织竞赛能力，还培养了同学们的集体主义精神，磨练了顽强拼搏的精神，塑造了优秀的心理素质……通过比赛，同学们都以健康的身体，良好的精神面貌迎接本科评估。比赛期间吸引了一大批篮球爱好者的观看，对我们篮协作出了一定的支持和宣传，并受到了老师、同学们的赞赏，除了之外，篮协还出色完成以下工作：

（一）开学之际我篮球协会举办了迎新杯篮球赛通过比赛增进各班级同学之间的友谊，加强各班级之间的交流，提高大一学生的凝集力，塑造一个活跃的生活氛围丰富大家的课余文化生活，更为学校篮球队的纳新工作提供了最有力的支持。

这一年来，我们协会虽然没有举行过一些大型的活动，但在上述工作中，我们协会的每一位会员都多多少少有了一定的收获，同时也对我们篮球协会的发展起了一定的推动作用。当然，也存在一些不足之处，是好是坏都已经过去了，在接下来的日子里，我们协会总结过去一年的经验，好的继续保留，不好的及时改正过来，努力的把我们篮球协会推进更高档次。

篮球助教工作总结篇三

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。

篮球助教工作总结篇四

在校团委以及学生社团联合会的正确指导下，篮球协会骨干及其会员们的共同努力下，篮球协会在上学期里已经成熟了许多。这一学期我们将趁着上一学期的作风继续为壮大篮球协会而努力，现将我协会的工作计划如下：

以“为会员服务”为宗旨，团结一心，真抓实干，讲求实效，积极创新。

1. 争取开展晨训活动

本学期我们将争取开展会员晨训活动，使篮球协会晨训成为农大一道亮丽的风景线。

2. 继续配合校团委、校学生会举行“迎春杯”学院级男女篮球联赛。

3. 继续配合各学院协办各学院篮球赛。

4. 举办一些活动，例如：定期举行协会内部会员篮球对抗赛、篮球知识讲座，篮球视频放映活动等。

协会内部会员篮球对抗赛是我们每年都进行的常规活动，也是对协会会员晨训活动的检验。

本学期，我们计划举行多场篮球知识讲座，邀请校内外篮球方面的老师为会员进行篮球技术、规则等的讲座。中间我们还将插入一些篮球知识竞赛等趣味活动。

还有篮球视频放映活动。我们计划将定期为会员放映一些关

于篮球的视频，如经典nba比赛录像、篮球电影等。

相信通过本学期的协会骨干及其会员们的共同努力，篮球协会将更加壮大，影响力将更加深远。

篮球协会

20xx年3月7日

篮球助教工作总结篇五

一、指导思想

我校本着以兴趣为导向，以活动为载体，以学生为主体，以培养学生个性特长、创新精神和实践能力为重点，结合当前特长生的考试情况，以社团活动为手段，丰富学生的课余生活，增强学生发展自我和发现问题并独立解决问题的能力。

二、实施

- 1、社团活动计划的拟定，以学校人力、设备、场所及学生兴趣等条件，作弹性运用，以期能把学校的设施，发挥最大的效果。
- 2、本校社团活动以学生为主体，依学生志愿选修，指导教师提供最佳指导，协助其学习，体验生活，培养兴趣。
- 3、各类社团必须与各学科密切配合，以增进教学效果，并以艺术性、体能性及培养学校骨干为主要目的。
- 4、全校教师对学校社团活动，均能有指导和参与的责任，且各项活动均应依据教师专长，为最优先考虑。

三、实施办法

1、社团成员主要采取学生自愿报名，教师做适当调度的形式组成，让学生全员参与。

2、社团（班级教师专长指导队伍）

学校社团得依据本校教师专长开班，在班级中实施统一调度，所涉课程有体育组统一排定。(1)每学期拟订课程计划时，根据各教师专长，排定任课教师，并由其提交社团课程计划表及其进度表。

(2)学期结束各社团应将全学期活动记录本及学生活动情况送交科研处。(3)社团活动应服从学校统一安排，以全校性的活动为优先考虑。(4)学校社团有义务代表学校参加荥阳市及其他一切集体活动，并在学期结束时做好成果展示。

四、预期目标：

1、学生得到生活情趣的陶冶，增进自身的才艺能力，拓展人生的学习广度。

2、发展学生多元能力，促使孩子潜能的开发，造就多层次的社会人才的培育。

3、让更多的学生学有所长，增强自信心。 本学期社团活动具体如下：

五、报名条件

1、对篮球有浓厚的兴趣；有一定的篮球基本功

活动地点：篮球场教 练：冯莉、杨文才

六、活动计划

1、以10人为一小组，各组指派一名组长，训练时分组进行。

2、课时安排：前10分钟进行热身运动，指导老师利用10分钟时间讲解篮球技巧，复习巩固基本技能。后20分钟分组自由练习。

3、不定期举行小型的篮球比赛。

4、定期组织观看nba等篮球赛式，举行有关篮球的知识竞赛和游戏，丰富社团活动。

5、训练培优，争取在“荥阳市篮球联赛”上举行一次精彩的篮球比赛。

七、社团活动要求

1、“梦想”篮球协会活动必须落到实处，指导教师要有明确的活动目标，认真制定切实可行的活动计划，并认真安排好活动内容，及时地做好相关记录。学期结束前写好活动总结□

2、指导老师对本组的工作负责。必须管理组织教育好学生遵守协会制度和规定，按时到岗参加活动，使学生在提高专业技能水平的同时，同步提高思想道德素质和文明行为素质。

3、各位协会会员要做到准时到岗，有事有病请假，指导教师做好活动前的点名工作，对缺席学生要问清原因并做好点名记录。

4、协会活动过程中，教师必须认真辅导，积极热情，充分调动学生的积极性，确保活动扎实有效，安全。

5、要抓住机遇和创造条件，使学生有机会参加各级各类的竞赛活动，让他们有一显身手的机会，并力争取得优异的成绩
中学篮球社团活动具体安排 社团名称：“梦想”篮球协会
组建时间：2013年5月 指导教师：冯莉、杨文才 社团成员：
初一和初二学生 活动内容：

一、指导思想：学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明的重要内容。为积极响应上级提出的学校文艺体育“2 +1”活动方案，我校及时安排，精心组织。随着学校各项工作正常有序的开展，校篮球社团在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

二、目的任务：丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，完成上级提出的学校“2 +1”体育文艺活动方案，提高我校体育竞赛水平。

三、招收对象：本校三年级以上的学生。

四、时间安排：每周五下午。

五、确定队员：自愿报名，教师筛选。

六、篮球社团制度：

(1) 必须按时参加训练，并且以积极的态度投入到训练当中。

(2) 有病有事必须要提前请假，无故旷到三次开除篮球社团。

(3) 训练不能耽误学习，上课保证良好的学习状态，如有班主任或任课老师反映，经劝导没有好转开除篮球篮球社团。

(4) 必须遵守小学生行为规范和学校的一切规章制度。(5) 队员必须服从教练和队长安排。

(6) 一旦进入篮球社团，自己放弃者，下次绝不容许再参加。

(7) 训练安排两人轮流收放器材。

七、活动计划：

(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、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）
5. 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）近距离篮底擦板投篮。

（3）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破解方法。

（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1——2次：

(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3——4次：(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5——6次：

(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7——8次：

一、二打二练习。(4) 速度、力量、耐力训练。(5) 区域联防(2——

3、2——1——2)。 5. 第9——10次:

(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11——12次: (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1——3——1进攻打法。(4) 教学比赛。(5) 罚篮。

7. 第13——14次:

(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。

八、活动需要器材: (1) 篮球15个。(2) 小哑铃10副。

(3) 大体操垫4个, 小体操垫4个。

九、社团负责人: 总负责人:

什川中学篮球社团活动计划

一、指导思想

我校本着以兴趣为导向, 以活动为载体, 以学生为主体, 以培养学生个性特长、创新精神和实践能力为重点, 结合当前特长生的考试情况, 以社团活动为手段, 丰富学生的课余生

活，增强学生发展自我和发现问题并独立解决问题的能力。

二、实施

1、社团活动计划的拟定，以学校人力、设备、场所及学生兴趣等条件，作弹性运用，以期能把学校的设施，发挥最大的效果。

2、本校社团活动以学生为主体，依学生志愿选修，指导教师提供最佳指导，协助其学习，体验生活，培养兴趣。

3、各类社团必须与各学科密切配合，以增进教学效果，并以艺术性、体能性及培养学校骨干为主要目的。

4、全校教师对学校社团活动，均能有指导和参与的责任，且各项活动均应依据教师专长，为最优先考虑。

三、实施办法

1、社团成员主要采取学生自愿报名，教师做适当调度的形式组成，让学生全员参与。

2、社团（班级教师专长指导队伍）

学校社团得依据本校教师专长开班，在班级中实施统一调度，所涉课程有体育组统一排定。(1)每学期拟订课程计划时，根据各教师专长，排定任课教师，并由其提交社团课程计划表及其进度表。

(2)学期结束各社团应将全学期活动记录本及学生活动情况送体艺组处。(3)社团活动应服从学校统一安排，以全校性的活动为优先考虑。(4)学校社团有义务代表学校参加荥阳市及其他一切集体活动，并在学期结束时做好成果展示。

四、预期目标：

1、学生得到生活情趣的陶冶，增进自身的才艺能力，拓展人生的学习广度。

2、发展学生多元能力，促使孩子潜能的开发，造就多层次的社会人才的培育。

3、让更多的学生学有所长，增强自信心。 本学期社团活动具体如下：

五、报名条件

1、对篮球有浓厚的兴趣；有一定的篮球基本功

教 练：魏列维

六、活动计划

1、以5人为一小组，各组指派一名组长，训练时分组进行。

2、课时安排：前10分钟进行热身运动，指导老师利用10分钟时间讲解篮球技巧，复习巩固基本技能。后20分钟分组自由练习。

七、社团活动要求

1、篮球协会活动必须落到实处，指导教师要有明确的活动目标，认真制定切实可行的活动计划，并认真安排好活动内容，及时地做好相关记录。学期结束前写好活动总结。

2、指导老师对本组的工作负责。必须管理组织教育好学生遵守协会制度和规定，按时到岗参加活动，使学生在提高专业技能水平的同时，同步提高思想道德素质和文明行为素质。

3、各位协会会员要做到准时到岗，有事有病请假，指导教师做好活动前的点名工作，对缺席学生要问清原因并做好点名

记录。

4、协会活动过程中，教师必须认真辅导，积极热情，充分调动学生的积极性，确保活动扎实有效，安全。

什川中学

2012年9月中学篮球社团活动具体安排 社团名称： 组建时间：

指导教师： 社团成员： 活动内容：