

# 篮球赛前训练计划方案(实用5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 篮球赛前训练计划方案篇一

20xx年枣庄篮球运动协会，在山东省篮球管理中心及市体育总会秘书处的关心和支持下，在枣庄篮协新的领导班子的领导下取得了骄人的成绩，我们将在在新的一年里，再接再厉，努力做出新的成绩，充分发挥协会桥梁纽带作用，将枣庄的篮球运动开创出一个新的局面，现将20xx年工作计划报给你们，请指正。

一、进一步规范枣庄篮协各项工作，理顺与有关单位关系，争创品牌协会；

三、努力争取承办全国及省级比赛各一次；

四、努力协调有关单位尽可能让我市各级篮球队员参加高一级赛事；

五、提高服务意识，积极协助我市各系统、各单位组织各级篮球赛事；

六、督促市中、峄城篮球协会的成立及山亭区篮协的换届工作；

七、积极督促协调各区（市）及企事业同类组织，大力开展篮球活动；

八、做好篮球一级裁判年度注册工作及二级裁判的培养推荐工作；

九、积极与省篮管中心沟通，把创建山东省篮球训练基地的事情办好。

十、创造条件聘请省内高水平篮球教练，争取在暑期举办全市青少年篮球夏令营。

## 篮球赛前训练计划方案篇二

### 【拓展案例一】

《篮球行进间直线运球、低运球突破》教学设计与教案

如东县长沙镇初级中学 崔华

#### 一、教学设计

##### （一）指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为依据，坚持“健康第一”的指导思想，尊重学生为主体地位，努力做到以学生发展为中心。教学中从灵活采用多种运球练习形式，激发学生的学习欲望与兴趣，在练习中启发学生观察、思考和探索能力，倡导自主、合作的学习方式，强调学生的运动体验，让学生在学以致用中享受成功感，促进学生的身心及社会适应的健康发展。

##### （二）教材分析

篮球是初一年级的基本教材，这个教材的基本特点是趣味性强，是学生十分喜爱的体育项目之一。它既与学生过去的生活经验有密切的联系，又能对学生今后的生活产生积极的影

响，反复练习，可有效地培养学生的综合素质和协作精神，并为学生终身从事体育锻炼打下基础。

### （三）学情分析

本课对象为13~14岁的初一学生，他们已经具备了一定的运动基础，爱动，好动、好学，求知欲强，对事物有自己的见解，具有一定发现问题，分析、解决问题的能力。但篮球基础还存在着不太平衡的现象，尤其是女生的篮球水平在很大程度上有待于提高。

### （四）学练目标

1. 学会行进间直线运球的方法和基本掌握其技术动作要领，在跑动完成，用低运球突破摆脱防守的要点。
  2. 激发学生兴趣，发展学生速度，协调性，灵敏性
  3. 培养学生善于观察、乐于交流，积极主动参与学习，团结协作，力争胜利
- 的良好习惯。

### （五）学习重、难点

重点：运球手型和手触球部位；难点：上下肢协调配合与跑动过程中控制球的落点

### （六）教学过程 本节课采用四部分教学

第一部分：情景导入部分，上课前用挂图来展示今天要学习的内容，让学生对所学内容有了一个直观的了解，通过语言的激励，建立自信心，增强团结合作意识。

在课堂常规上：1. 整队检查人数和服装，2. 师生问好、宣布

## 本课内容，3. 安排见习生

第二部分：在热身活动部分，教师在各组分别进行活动指挥，通过不同速度与形式的跑来调动学生的学习积极性。在熟悉球性上，让学生感知对篮球的球感，加上老师的语言提示提高原地运球技能的基础上，使学生身体充分活动开，为下一步学习行进间直线运球做一个良好的铺垫。

### 第三部分：学习实践阶段，分三个阶段

第一阶段：学习行进间直线运球，在学习之前，先创设一个问题，通过刚才原地运球练习与我们即将学习的行进间直线运球有何不同点，让学生带着问题，在练习中体会，教师指挥学生，通过不同速度的行进间运球，指挥学生练习，诱导学生体会，让学生在练习中通过各人的感知怎样去协调并控制着行进间直线运球，通过练习让学生回答问题，加深学生的记忆，之后，再一次巩固练习，形成行进间直线运球的正确概念，熟练掌握的学生可用左手去练习，并努力的去提高。

第二阶段：学习低运球突破练习，学习之前，问学生在篮球比赛中遇到防守怎么办，学生回答有传球，投篮，体前变换运球，引出我们今天学习的低运球突破防守，教师示范，学生仔细观察动作要领和要点（减速，降重心，抬肘护球，顶肩，眼看透防过队员，运球高度在膝盖处），指挥学生进行低运球突破练习，然后让学生二人一组进行相互观察，相互纠正，相互交流，让学生示范，学生思考，吸收成功之处，改进不足之处，共同提高低运球突破能力。

第三阶段：通过行进间运球的练习，利用绕杆接力游戏，来检验学生的学习

状况，并引导学生遵守比赛规则，团结协作，力争胜利的集体主义精神。

第四部分：调整恢复部分，利用调整呼吸和意念放松，使学生逐渐恢复到平静，师生共同总结本堂课所学知识，指出需要提高和改进不足之处，加强练习，提高篮球技术水平，增强学生体质，树立终身锻炼的意识，利用网络资源了解其他篮球技术，提高篮球的知识面。

### （七）安全措施

篮球40个。标志筒20个，篮球场地1块 （九）课外作业

1. 利用网络查找还有哪些篮球技术。 2. 加速跑30m\*3组

## 二、教案

教学对象： 初一 年级 班；男生 人；女生 人；

执教者： 崔华 □ 20xx 年 4 月

### 【拓展案例二】

《原地运球，行进间运球》教学设计与教案

海门市树勋初中 陈江

## 一、教学设计

### （一）教材内容分析

## 篮球赛前训练计划方案篇三

为了丰富校园文化，加强学生的体育活动，推广篮球运动，促进我系各班之间的篮球运动的交流，提高我系篮球的竞技水平，培养我系学生的团体协作和勇于拼搏的精神。在化学系团总支学生分会的大力支持下，特举办此次比赛。

- 1、场地问题：场地是比赛的前提和基础，我们应该在比赛前确定比赛场地，并贴上本系标签，以防止场地被人占用。
- 2、后勤问题：任何一项活动都需要强大的后勤保障，我们应该有强烈的责任心。如计时、记分、为运动员服务等。
- 3、比赛赛制：为了各班级之间赛出实力、水平、风格，我们经过了精心的考虑。将比赛分为a□b□c三个小组进行预赛，每队前两名出赛后再进行淘汰赛，最后循环得出冠军。
- 4、奖项与处罚：我们为这次篮球赛筹集一定的资金，给比赛的前三名一定的物质奖励。而对无故缺席或迟到的队员给予相应的处罚，对那些无故闹事的班级或队员给予严肃的处理。
- 5、在裁判方面：我们请了体育系的专业人士，相信他们会把比赛判得公平、公正、公开，队员们要服从他们的判决，如有意见者可以让其队长与裁判交涉。

预祝本次比赛能赛出风格赛出水平，且取得圆满的成功。

## 篮球赛前训练计划方案篇四

根据本协会“发展篮球运动，通过举办各种篮球比赛，提高竞技水平，锻炼健全体魄，发挥体育精神”的宗旨，和为了调动广大学生参与体育锻炼的热情，提高广泛性和比赛的专业性，本协会在提出本学期工作计划如下：

本学期篮球协会总体目标是高质量地举办各项篮球比赛，提高球赛的参与度，调动更广大的同学参与这项体育运动，推动技师学院篮球事业的发展。还要提高本协会成员的篮球知识水平和举办球赛的技能，提高本协会的整体素质。

本学期篮球协会的工作重点是各项篮球比赛，其次就是办好协会之间的联谊活动和各期的会员活动。

本学期的篮球协会活动主要分三类：第一类为各项篮球比赛。包括班级友谊赛、系别篮协球对抗赛和篮球“三对三”比赛。第二类为本协会内部的各项活动。包括部门的例会、各项培训活动和各类联谊活动等。第三类为会员活动。包括协会纳新活动、每个星期的会员活动和不定期举行的形式多样的小型会员活动。

### （一）3月1日31日的活动

- 1、协会纳新。篮球协会将在三月中旬开始纳新，向14春季和13级的学生宣传、展示篮球协会的风采，积极招收新成员。
- 2、面试。通过投篮和带球投篮来考核报名的新成员，最终决定协会成员，成员名单将在两天后公布。
- 3、训练新成员。计划训练日程，每星期一到两次集训，开始以带球和篮球为主。

### （二）4月1日4月30日的活动

组织第二届“飞鹰杯”三人篮球比赛，以班级为单位，每班只能出一队，四人一队，一人替补，具体事项在比赛规程里。

### （三）5月1日5月31日活动

- 1、协会内部分组对抗训练。以三对三，或五对五的对抗方式训练。
- 2、逐步建立主力队员。从一个月的训练中挑选出优秀的主力队员，参加对外的篮球比赛。
- 3、培训裁判队伍。系统的学习裁判课程，实操考核，成立裁判组。

### （四）6月1日6月30日的活动

协会联谊活动。篮球协会将会与其他学生社团共同举办一些联谊活动，让我们互相合作，相互交流，共同进步。

## 篮球赛前训练计划方案篇五

为了营造健康文明的企业文化氛围，丰富员工业余生活，提高员工整体素质，增进集团子公司和部门之间的友谊，促进和谐的企业文化，提高共同竞争和相互合作的团队精神，特举办本次秋季篮球比赛。

欢迎中秋节，庆祝国庆节'xx集团xx年第二十届秋季篮球比赛

促进各部门之间的交流，增强集体荣誉感和凝聚力。

暂定日期为xx□xx□xx□xx(第x周)-xx□xx□xx(第x周)

xxxx篮球场

1. 比赛地点:公司篮球场

2. 比赛时间:xx年12月10日至30日

3. 这场比赛将抽签决定。一场比赛将决定结果。获胜者将晋级下一轮。

这场比赛将分为冠军、亚军、季军和参赛队。

4. 这场比赛将在上半场和下半场举行。半场比赛将持续20分钟。比赛期间不会有停顿。中场休息将持续10分钟。双方将交换场地。

5. 每个队有5名队员。替换的数量没有限制。

1. 超过10分钟未到场或人员不正常应被视为自动弃权。2. 每



个队都将严格按照要求报名。任何违反注册要求的球员都将被取消资格。

3、每队队员制服服装颜色。进入决赛的队伍必须在服装上达成一致。

4. 所有参赛选手在比赛中应确保“友谊第一”的原则。外部观众不得粗暴扰乱比赛秩序。否则，他们将被取消继续观看比赛的资格，并将受到违纪处理，并得到全厂的`通知。

5. 球场上的球员必须尊重裁判的决定。球场上的球员必须服从裁判的决定。否则，他们将被警告技术犯规，那些严重的(两次)将被罚出场。任何球员在比赛中犯下任何严重的犯规或危险行为都将被视为技术犯规。

6. 赛场上的运动员不得围攻、控告、辱骂裁判员，不得故意拖延比赛、扰乱比赛秩序。如有发生，将取消比赛资格，对相关责任人进行违纪处理，并通知全厂。

1. 禁区3秒、后场10秒和比赛24秒的规则不被采用。2. 任何犯规投篮或上篮的人将被犯规者处罚两次。3. 任何被判技术犯规的人将被处以两次处罚和一次投掷。4. 违反规则超过6次的人将被自动处罚。上海安精密电子有限公司。

组织者:人事总务部活动

策划人:xxx□xxx

xx年xx月xx日