

最新篮球团队训练计划书(模板5篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。我们该怎么拟定计划呢?下面是小编为大家带来的计划书优秀范文,希望大家可以喜欢。

篮球团队训练计划书篇一

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。

篮球团队训练计划书篇二

篮球运动是当今最为普遍的一种体育运动，它涵盖了跑、跳、拍、投等多种身体运动形式，这些运动形式也是《3-6岁儿童学习与发展指南》中所罗列并要求孩子能达到相应的阶段水平，同样这些运动技能全面、有效、综合地促进孩子身体素质和人体机能全面发展，让孩子能有一个健康活泼的身体。

不仅如此篮球运动也是一向集体活动，不仅有团队队员之间合作也有与对手的竞争和对抗，通过练习和比赛的过程，能使参与者的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心、团队凝聚力、自我控制与约束等方面都有良好的发展，以及培养团结拼搏、努力协作、文明自律、遵纪守法、尊重他人等的良好道德品质和集体主义精神。

大班孩子较为符合开展篮球教学活动，通过以篮球为载体，利用篮球进行一物多玩在“玩球”的过程中激起对篮球的兴趣，掌握篮球的运球、投篮、防守等基本技能，同时也通过篮球游戏中的合作与对抗培养大班孩子的合作意识和自信不怕输的意志品质。

然而篮球运动涵盖运球、投篮、防守、脚步移动的技能技巧，要掌握这些技巧需要进行不断的练习和训练，对于大班孩子来说要掌握这些技能技巧显得较为困难，很多孩子园也在开展球类活动，但往往把目标定在拍球上，孩子能单手拍球、双手同时拍球，但篮球运动的其他技巧的学习便由此止步，实际上孩子园篮球运动开展不起来也存在以下原因：

一般来说孩子园都已女教师为主，在女教师当中缺少对篮球规则和篮球技巧熟悉的教师，因此女教师在进行篮球训练时往往将技巧练习放在拍球上，在拍球的过程中往往也不会注意孩子在拍球时的手型、姿势，这样一来使孩子在练习拍球时由于技巧错误而耗费更多的体力，易造成疲劳，从而降低孩子学习篮球的质量兴趣。

另一方面由于不了解篮球教学，因此也无法根据篮球运动的特点制定整个的篮球教学计划，形成不了较为系统的篮球课程。

篮球教学中往往很多技巧需要不断的练习才能掌握，在篮球教学中一些技巧或许要高出部分大班孩子现有的发展水平，在重复的练习后如果得不到成功的喜悦感往往会出现训练积极性减弱，对篮球的兴趣减少。因此如何设计有趣的训练计划也是提高孩子学习篮球兴趣的因素之一。

在学习篮球的过程中我们往往会较为关注篮球学习的本身，将大把时间花在技巧的训练上，但却很少花时间和孩子坐下来聊聊篮球，看看球星，观看球星的比赛，聊一聊学习篮球的目的和目标，这样一来孩子们在篮球训练的过程中就会盲从很难找到主动参与感，从而降低学习兴趣。

从以上原因中我们不难看出，除了教师对篮球技巧的掌握和熟悉外，学习篮球的兴趣是孩子学习篮球的最主要因素，如何树立起大班孩子学习篮球的兴趣，接下来我从几方面来谈谈我在篮球教学中的经验。

在进行篮球教学初期，可以将班级环境开设一块篮球专区，张贴篮球明星海报，并设立篮球新闻每周播报，要求孩子每周播报一则关于篮球运动的新闻，并将播报的新闻进行墙面张贴，在班级里逐渐形成一股篮球风，不论从班级墙面环境还是班级的氛围都体现篮球氛围。

另外每周可以组织孩子观看部分的篮球比赛转播，通过这样的方式让孩子了解篮球，引起孩子对篮球的兴趣激起他们学习篮球的渴望。

在建立了对学习篮球的渴望之后，一个角色对孩子来说也是至关重要的，在篮球教学的整个过程中都要以“我们是一只篮球队，我们是一支团队”的概念告诉孩子，“老师就是教

练，你们就是运动员”，在我的教学中我将孩子分成男女两队一队为“中国男子篮球队”一队为“中国女子篮球队”孩子们在听到这种称呼后都显得尤为自豪和精神。

对于热爱篮球的人来说都会有一个属于自己的偶像，孩子们在进行每周篮球新闻的播报后，对篮球明星也会有所了解，这时候就要找一个小朋友都熟悉的篮球明星作为自己的榜样和学习对象，我们曾以姚明为榜样，将我们的篮球队取名为“小姚明篮球队”，孩子们在训练的时候口中经常说的一句话就是我将来要比姚明厉害，这时候作为老师也应该给予及时的鼓励与肯定。

在篮球教学中一些技巧动作的讲解孩子往往不能理解，比如拍球的基本要点中便有：五指分开，放在球上，掌心空出，手腕手臂配合拍球，这些技能如果作为篮球教学中的指导语很明显孩子难以接受，因此针对孩子的特点将枯燥的拍球技巧进行简化，并配合儿歌让孩子将儿歌熟记于心：

小手小手拿出来，

变成小伞弯起来，

小伞放到篮球上，

篮球宝宝跳起来。

在教学过程中将篮球技巧儿歌和教师的示范配合指导，一边示范练习一边朗读儿歌，虽然儿歌中的技巧元素并没有全部体现出拍篮球的技巧，但在此时拍球练习已经不再枯燥，孩子也有了兴趣，那么拍篮球中对于手腕手臂的运用也可以利用这种形式满满的渗透。

又比如在胸前传球和接球的练习中，对传球和接球的技巧练习运用儿歌也能有效的让孩子掌握技巧，消除孩子在接球中

产生的退缩和恐惧感。

接球练习：

一只小脚向前迈，

两只小手伸出来，

篮球飞来两边接，

碰到球后收回来。

胸前传球：

小球放胸口，

拇指向下走，

数到一、二、三，

手腕向前翻。

通过儿歌化教学，孩子们便能很形象的记住篮球技巧，走到哪里，将这些儿歌念道哪里，也能激起孩子学习篮球的兴趣。

孩子在一日活动中游戏占了很大的比重，因此在篮球教学中也要融入游戏的元素，这样才能使孩子在快乐的氛围中学习篮球。

将篮球技巧动作设计成游戏，比如在训练孩子横向移动时，如果简单的通过儿歌和传授来练习那么孩子在很难在一节教学活动中熟悉动作要领，因此将横向移动这一技巧和游戏结合，这些游戏往往又要是孩子门平常熟悉的，因此在横向移动中可以将老鹰捉小鸡的游戏运用到横向移动的训练中作为技巧训练的铺垫。

又如在拍球的练习中要求孩子的身体重心降低，如果直接要求孩子将身体中心降低，第一孩子难掌握降低的高度，第二在降低过程中对孩子的身体控制力也是一个挑战，孩子容易坚持不了，因此我们可以结合孩子在生活中喜欢模仿的特点，和孩子进行一个老爷爷老奶奶走路的模仿游戏，让孩子在游戏中适应拍球的高度。

兴趣是孩子最好的老师，篮球运动也是孩子拥有健康身体和良好品质的一种很好的载体，通过好玩有趣的篮球教学活动让孩子喜欢篮球，喜欢运动，从而拥有健康的体魄和坚毅自信的品质！

篮球团队训练计划书篇三

1. 一步转身变向的复习：

练习目的：增强队员对篮球的控制能力。练习人数：全体队员。场地器材：篮球、标志杆。

练习方法：

- (1) 让队员分解动作练习，强调动作的准确性；
- (2) 再让队员完成连贯动作。

练习时间：取决于教练员规定练习的组数和每个球篮安排练习的人数。

2. 两步转身变向：

练习目的：提高对篮球的控制能力。练习人数：全体队员。场地器材：篮球、标志杆。

练习方法：

(1) 前脚落地时，重心下降，脚尖内扣。前脚掌着地的同时，脚跟尽量转向前进方向；

(2) 转身时，以髋关节带动身体转动，后脚迅速前插，重心保持稳定。

练习时间：取决于教练员规定练习的组数和每个球篮安排练习的人数。

训练要求：运动员必须保持好平衡，正确的转向。

篮球团队训练计划书篇四

一、 训练时间（周一至周五）

上午：6:10——7:10

下午：16:00——17:30（冬季）

16:00——18:00（春季）

二、 训练流程

1、根据参训队员的不同特点，对参训队员进行分类。

2、热身训练、体能训练、防守及进攻训练。（该内容针对所有队员）

3、针对各个位置的队员进行单独训练，提高自身优势。

三、 训练内容（集体训练）

1、热身训练：

慢跑。

踢腿高抬腿。

正压腿，侧压腿。

活动手腕关节，脚踝关节。

2、体能训练：

折返跑两组，间隔三分钟进行。

俯卧撑两组，每组四十个。

3、力量训练：

四肢力量。

腰腹力量。

4、罚球练习：

在每天训练的最后阶段，分组在不同的场地进行罚球训练。可对罚球成绩较差者进行适当督促。

5、区域联防训练：

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。

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。

6、阵地进攻练习：

增强个人进攻能力，首先要敢主动进攻。

阵地进攻内外结合，以外线为主，加强突破以及中远距离投篮。

多运用小配合练习（掩护、策应）。

以组织后卫为中心组织进攻发动配合。

7、快攻和防快攻训练：

注意培养对发动快攻的时机的把握，并提高得分成功率。

长传快攻和短传快攻相结合。

造成以多打少（3—2、2—1）和以少防多的进攻方法。

快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合训练。

四、训练内容（单独训练）

1、控球后卫：

单手运球100下，单手身前左右运球

双手体前变向运球，双手背后运球。

全场推进上篮，一对一半场对抗。

中距离的空位投篮，增强赛场上节奏的控制。

2、得分后卫：

每天50次的空位投篮

每天30次的接球跳投，30次的急停跳投。

增加运球能力，全场推进。

3、小前锋：

增加持球突破能力，增强身体对抗能力。

增强篮板意识，协助大前锋和中锋冲抢篮板。

、每天50次的投篮练习。

4、大前锋：

篮下背身单打，脚步，投篮动作的练习。

近距离及中距离的投篮练习。

增抢篮板时的卡位，与中锋之间的配合练习。

5、中锋：

篮下卡位抢篮板，与大前锋相互配合。

提高近距离以及中距离的投篮命中率。

一对一篮下背身单打。

中锋给其他球员的无球掩护练习。

中锋与后卫之间的挡拆配合。

6、中锋与后卫：

中锋给后卫挡拆后，后卫的投篮、突破。

中锋与后卫之间的无球掩护。

中锋抢到篮板后与后卫之间的半场传球。

五、训练纪律

1、训练期间，需穿着宽松的运动衣、运动鞋等，不允许穿着牛仔衣、牛仔裤、布鞋等，未按要求穿着者则禁止参训，并扣除相应的操行分。

2、训练时间内必须要端正训练态度，不允许出现训练散漫的情况。（超过三次直接开除。）

3、在平时的对抗赛中，必须遵守友谊第一比赛第二的原则，若在比赛中发生冲突，对双方进行处罚，严重者可开除出队。

篮球团队训练计划书篇五

早晨，我匆匆忙忙来到了精诚中学训练，刚到那里，景老师就立马把目光射向我，对我喊道：“天天来这么迟，你如果像张琳心一样来那么早，那太阳就从西边出来了！”我放开胆子对老师说：“张琳心今天又没来，我起码来了呀。”“不跟你多说，你来了正正好，四打四”no为什么我才来就要打比赛！“我和你们一组。”老师突然说。耶！我心里的这块大石头终于放下了。

激烈的篮球比赛开始了，我的对手是：三个六年级的和一个五年级的，我的队友则是：老师和一个四年级的，一个五年级的。

老师从敌方手中拿到了球，第一个目标就是把球扔向我，老师真是错不及防啊，一定是我早上来迟了，要趁机报复我，每次把球都传给我，好让我大汗淋漓。最后比赛结果出来了，我方进了七球，敌方进了三球，我们方的球而且全是我进的，

因为老师每次都把球传给我，我就正好站在篮筐底下，可以直接投球，我累得气喘吁吁。

我发誓，我以后早上的篮球训练绝不会来迟，也不会缺席，否则，就天打雷劈，因为我不想再遭受景老师的报复了！