

# 最新高中篮球训练总结(优秀5篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 高中篮球训练总结篇一

机械系迎新杯篮球赛结束了，活动总体上圆满成功，活动的开展也收到了很好的效果，充分的活跃了校园文化建设，营造起了一种浓郁的篮球竞技氛围，为我校体育竞技活动的进一步开展打下了良好基础。这次活动，我们总结出以下经验：

系领导与班主任老师相当重视本次学生联赛，一方面选拔出了好队员，另一方面积累了很多比赛经验，为篮球赛的顺利举办提供了一定保证。

而本次篮球联赛的顺利举办与活动良好的外围环境也是分不开的，机械系领导及学生会大力支持与帮助，让大赛始终在一个稳定而安全的校园环境内进行，为大赛的顺利进行铺平了道路。

我们对决赛现场及颁奖进行了精心的组织筹备。这次比赛整体上取得了成功，让我们获得了很多有益的经验，让今后的工作开展更加得力。

## 高中篮球训练总结篇二

为了丰富同学们的课余生活，进一步推动体育活动开展，带动体育活动的风气，增强各系部和各班级凝聚力，加强新老生之间的交流，也给同学们展示自我的舞台，\_\_技术学院定于在20\_\_年\_\_月23日展开学院“迎新杯”篮球赛，旨在增

强各班凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。

20\_\_年\_\_月17日开赛，周一至周五每天下午2：00——5：30后山篮球场

\_\_学院学工处

1、以专业为单位，参赛队伍队员最少5人，最多10人包括队长，不含教练。

2、每个专业须报1名裁判员。

3、在截止日期前，各班直接把名单发到学生会。

\_\_月15日中午12点20分

1、参赛选手必须为各专业本专业学生(不能外援)。

2、全场比赛采用单循环比赛方式，胜利者计分，最后确定胜利。

1、各院代表于6月16日中午12：20到9201进行抽签分组。

2、设2名裁判员、2名记分员(记分员由参赛双方各派一名)。

3、除以下特殊规则外，比赛均按照最正式篮球竞赛规则执行。

(1)时间：本次比赛采用男子4×15分钟的比赛模式，第一和第二节、第三和第四节中间的休息时间为2分钟，半场的休息时间为5分钟。

(2)计时：罚球、换人、场外暂停停表，在第四节最后1分钟停表。其他均不停表。(裁判要求停表的情况除外)

(3)球权：本次比赛仅第一节跳球。在比赛过程中是采取球权轮替制。

(4)加时赛：4节比赛结束后若仍未分胜负，进入一次或多次的五分钟延长赛，接续第四节进攻的篮框，中间有两分钟休息时间。

(5)暂停：每队一、二节时总共可以请求两次暂停；三、四节时总共可以请求两次暂停。

(6)犯规：球员犯规满5次必须离场，该队换上一名替补球员上场。全队每节满5次犯规进入加罚状态。

1、比赛中不得有非正规动作出现，比赛遵循友谊第一，比赛第二的原则。

2、运动员必须在比赛开始前20分钟签到。如有一方队伍在比赛时间到后迟到15分钟将以弃权论处。

3、裁判必须在比赛开始前30分钟前签到。

4、在比赛中严格遵守比赛规程，尊重裁判，服从裁判判决，尊重对手。

2、友谊第一，角逐第二，角逐中杜绝打架等事故！一朝出现，黄舍将严肃处理；

3、赛程要是因天气或其他原因导致角逐无法按计划进行，外联部会及时作出相应的方法通知角逐步队，如未通知，角逐正常进行。

## 高中篮球训练总结篇三

新生杯篮球赛已落下帷幕，留给我的却是久久不能平静

的欣慰、激动和些许遗憾！总的来说，这次球赛举办的是很成功的，活动的开展收到了很好的效果，充分的活跃了校园文化建设，营造起了一种浓郁的篮球竞技氛围，为我校体育竞技活动的进一步开展打下了良好基础。

赛前，身为教练的我们，非常用心的去训练本届新生队，队员们也激情满怀，积极训练！无论刮风下雨，在球场上都可以看到篮球队的身影！大家这个精神十分值得肯定！就个人因素而言，我对本届新生队寄予很大希望，由于上届新生杯我们的失礼，留下了我心里永久的痛和憾，而本届新生队综合实力也比较强，因此我将这一切都转化为训练的责任心和激情！我也十分感谢每位队员给予我的大力配合，篮球队的都是好样的！但其实，身为教练，压力还是一定会有的，我院以前的辉煌历史历历在目，我想要的也是延续这个辉煌，而不是断送在我的手里！所以，大家一起加油，一起冲刺，为园林院的荣誉，为自己的尊严去拼搏努力！

对本届新生杯我做了如下总结：

### 第一、赛前工作

我们赛前工具做的很充分，包括平时训练、研究确立战术，和别院的打热身友谊赛，观察了解对手等！但也暴露些许问题，如战术执行力不够，配合欠佳！当然客观的说，时间紧迫就是稍微影响的因素！造成球队没能完全融合！

### 第二、比赛期间

赛场上，各位队员积极拼抢，斗志昂扬！场下除了教练之外，还有好多学长，甚至院领导都在做场边指导，这也一定程度上弥补了我们教练的赛场经验不足的问题！还有，就是我院啦啦队，热情昂扬，加油呐喊生响彻全场，充分调动了大家的士气，显示了我院的团结精神和精神面貌，可以说做到了全校最好的的后倾保障和支持，对此，我都十分的感

谢，真心的谢谢大家！

但同时，也要看到，部分球员在球场上大局观意识不够，比较容易意气用事，造成全队的攻防漏洞，这点是要指出批评的！还有就是，少数队员缺乏比赛经验，对犯规的控制上较差，造成无法上场发挥的尴尬局面！另外，部分队员的心理因素造成的球场上放不开，未能发挥自己真正水平，这也是比较遗憾的一面，也希望以后能够逐步成长，一旦突破这点，绝对会有质的飞跃！

### 第三、比赛结束

眼看着大家从小组赛到八强，然后在挺进四强，我心里十分的高兴！这都是大家共同努力的结果！但最后终惜败工学，无缘总决赛，万分的遗憾！看到队员们也都情绪低落，我也非常不好受，但我想说的是，你们在我心里已经是赢得了比赛，你们都是no.1！然后最终，大家没有倒下，重新站起来，迎接新的挑战，看到你们这样，我十分欣慰高兴，以后还有的是机会，我相信，大家经历这次之后，会成长很多！

最终，球赛结束了，但我相信大家之间的情谊还会延续，相信大家以后也会走的更远，会取得更优异的成绩！

最后，我还要提出几点对球赛组织者的看法：

1、比赛裁判水平参差不齐，吹罚尺度不一，难免会造成不公平的出现，甚至会造成球场上混乱场面的发生，希望这点可以以后注意改正！

2、对赛程的安排不够坚决，建议必须严格按照赛程进行，不要去人为的私自调动！造成赛程的混乱！

总的来说，这次比赛还是比较圆满的，取得了不错的成绩，但期间也暴露了很多问题，相信经过以后的改正磨练，

实力定会更加强大，会取得更加优异的成绩！相信本届新生队将来一定辉煌！

经历此次以后，我得到很大的锻炼，得到了很好成长，感谢园林院、体育部能给我这样的机会！我们也会积极总结经验，扬长避短，争取以后做的更好！

最后，还是要感谢一下，一直以来帮助关心我们和球队的各位，还有在后面给我们提供有力后盾的广大啦啦队成员，并且还有李老师、院领导的关注，亲自到场主持大局！一句话，感谢所有所有关心帮助我们的老师，学长，朋友，同学！相信有了你们的支持，他们努力做出更大的成就回报大家！

## 高中篮球训练总结篇四

在院领导和各系部领导老师的大力支持下，在体育教研室老师的周密安排下，在全院学生的共同努力下，历时一个月近100场比赛，圆满地完成了本次篮球比赛任务。这次比赛不仅为黑林职院评估系列活动添了精彩的一笔，而且也为篮球爱好者提供了真实的大餐。

此次比赛，我们的篮球队员们都以饱满的热情和高度的积极性全身心的投入到比赛中去，充分发挥了敢打敢拼的进取精神。我们的篮球队员们不仅牺牲了他们的中午休息时间，还要来回于南北校区之间，还牺牲了四个星期日的休息时间，他们在运动场上挥洒着汗水与激情，为班级的荣誉而努力拼搏。我们的学院领导冒着烈日在场上为我们的队员加油、助威，其紧张程度比我们都要高。我们教研室部分老师牺牲中午和周末休息时间担当裁判工作，虽然裁判工作顶着烈日，又苦又累，但老师们都没有怨言。本次篮球比赛取得了圆满成功，在这次活动中，青年志愿者同体育教研室老师一起，为活动提供了强有力的裁判及后勤工作，为活动的准备做了很大的贡献。

1) 准备工作尚有欠缺，后勤人员不足，但能顺利工作。

2) 有迟到现象，由于是利用中午学生休息时间，还有雨天的困扰，部分班级实习，所以比赛时有同学迟到，调整部分场次。但及时通知，得到合理处理。

3) 宣传力度和沟通还有不到之处，各班级辅导员有部分没有到场，致使在场上出现一些问题。

4) 报名工作不够严格，出现外员参赛的情况。

5) 服装不能完全统一，给裁判工作带来很大的难度。

进一步完善了工会各项工作制度，增强工会工作透明度。建立和完善了工会委员会职责、工会劳动保护工作责任制等，切实保障了干部职工的各项权益。制订和完善了各项工会管理制度，将基层工会建设目标纳入了局重点工作进行考核，考核内容紧紧围绕工会工作开展情况、劳动竞赛活动完成情况等项目，在工会管理、工作职责等方面都严格按照国家有关规定及程序办理，做到纵向到底，横向到边。

为增强比赛的公平有序性和观赏性，我院特邀请了国家一级裁判员以及多位场下裁判来吹罚比赛，并在中场休息时举行了三分球大赛，点燃了现场观众的激情。赛后，陈老师宣布了本次篮球联赛的获奖情况，至此，“新生杯”篮球赛圆满结束。

鉴于以上情况，我们总结经验如下：

此次篮球联赛，我们特别重视宣传工作的开展，动用了学校所有的黑板报进行赛前、赛中、赛后的宣传工作，并特设了三块黑板报进行战报报道。赛前我们在黑板报上对比赛的整体布置进行了充分宣传，使全校师生对本次大赛的规则、赛程等各方面的情况有了明确的了解。小组赛阶段，我们特

开辟了分数公布栏，第一时间对比分进行公布，使全校广大师生及时地了解到比赛结果。同时，我们特别重视对比赛过程与影响的宣传，特邀校报记者与校学生会信息调研部组成采访报道组，及时对每场比赛进行跟踪报道，第一时间反馈赛事信息，汇总成篮球赛球评，专门开辟了多块黑板报进行报道，吸引了大量师生观看，得到了学校师生的一致好评。

本次活动分为两个环节，分别是拔河比赛和趣味游戏。比赛在宣读完比赛规则后拉开了序幕。在比赛过程中，各社团代表队充分发挥了团体协作的精神，以饱满的激情投入到比赛当中，每位队员都竭尽全力将一股强大的力量汇聚到拔河绳上与对方进行“战斗”。助威声、加油声此起彼伏。比赛结束后紧接着是趣味游戏。在烈日的炙烤下、奖品的吸引下，各会员都积极地参与到游戏中去，游戏现场热闹非凡。

首先我觉得我们的主题和内容的选择是没什么问题的，游戏内容和我们的主题都比较吻合。其次是分享做的不好，游戏环节的分享还算可以，大家都发表自己的看法。活动最后的分享，设计的时候，我们预期的气氛是沉闷的，本想静静地和大家分享一下一直以来自己的一些所思所感，以图抛砖引玉，让大家来个面对面的交流，各自发表自己的感想，达到我们班会促进同学们间的沟通交流的目的。但是因为不怎么好直接表达，所以采取了比较隐晦的表达方式，有些同学就误解了我们的意思，后面的讨论就转移了话题，本来活跃的气氛就一下子冷了下来，后面的分享就很难做了。

1) 充分做好准备工作，提前制定工作计划，严格报名制度，必须有辅导员担当领队。

2) 做好通知，按排好场次，禁止迟到；要作到服装完全统一。

在教学过程中，团队以提高学生英语口语为特色大胆尝试了各种模式以辅助教学。注重听力与口语的培养，比如组

织学生用英语表演《皇帝的新装》、《小红帽》等话剧取得了较好的效果。还让同学们作各种各样的游戏以告诉他们注重团队精神。并且组织同学们到户外一起大喊英语。

3) 对一切可能发生的意外或突发事件做好事先预防准备, 交齐保证金。通过这次比赛, 我们不仅挖掘了一批有潜力的队员, 壮大了学院篮球队的力量, 同时看到了黑林职院人积极向上、努力进取、顽强拼搏的精神, 更加感受到同学们高度的集体荣誉感和追求全面发展的上进心, 并且在此次活动中得到了许多宝贵的活动经验, 相信在今后的工作中, 我们将会做的更好, 把黑林职院的体育工作推上新的高度。

## 高中篮球训练总结篇五

为进一步丰富员工的业余生活, 增强企业员工的凝聚力及向心力, 营造和谐、健康的企业发展环境。8月25日—9月1日, 人力资源部组织开展了主题为“激情八月, 四特活力杯”篮球赛, 取得了一定的成效, 现将本次活动情况的总结如下:

### 1、上下联动, 全员参与, 活动有声有色;

本次四特“活力杯”篮球活动得到公司上下广泛的关注与支持, 全员踊跃报名参与, 共计80余人参与本次活动, 其中中层干部参赛人数占本次比赛总人数的四分之一。此次活动以分系统兼顾区域的方式组建了六支参赛队伍, 覆盖公司各部门(包括营销支持系统)、各生产车间。活动期间, 公司副总经理郭栋、吴生文、张悦也纷纷亲临赛场观看并参与比赛, 并为获胜队伍进行了颁奖。

8月25日, 首场比赛, 吴生文副总经理为首场比赛开球助威; 同日, 郭栋副总经理上场参与南昌联队与科勾队的小组赛。9月1日, 郭栋副总经理、吴生文副总经理、张悦副总经理率领由中层干部组成的公司联队与本届篮球赛冠军队进行了一

场友谊联赛。赛后，三位领导分别为冠、亚、季军授予了锦旗并合影。

本届篮球赛获得冠军的队伍是由人力资源部(含保卫)、采购二部组成的雄鹰队;总经办、审计部、法务部、财务部、采购一部、打假办及南昌营销支持系统等部门组成的南昌联队获得亚军;生产一部组成的蛟龙队为本届比赛的季军。

## 2、精心筹划，部门协调，活动顺利开展

为确保活动顺利开展，人力资源部活动小组自活动策划始初与各部门员工进行了充分的沟通与协调，广泛收集意见建议。活动前期，以张翔副总经理为组长，何力、肖亮、范建琳、熊琴江等人为副组长，抽调科研中心人员、采购二部人员、生产一部人员、人力资源部全员(樟树)参与的活动小组多次召开赛前会议，就活动组织举办细节及各项规程作了细致的商议。人员安排，队伍组建，赛制赛规的制定，人力资源部均与各个部门进行了沟通，统筹了各部门意见，制定了详细的可操作的活动方案。

同时，各部门的领导及员工都十分重视本次篮球活动。综合考虑对面菜场篮球场场地与环境因素，此次篮球比赛未能安排在那举行。为确保活动的正常进行，总经办积极与樟树市政府、樟树中学沟通联系了活动场地。采购二部在时间紧迫的情况下及时到位篮球服、药品等比赛用品，后勤部积极修复菜场球场地面，及时更换了球架，为后期员工业余进行活动提供了场地。比赛前后用时三天，均安排在工作之余，没有影响正常办公与生产。生产一部、生产二部的部长亲自参赛，调动生产一线的员工参与比赛。公司各部门的支持与配合，为活动顺利举办提供了有力的组织保证。

## 3、未雨绸缪，赛前训练，活动气氛浓烈

本次篮球活动的顺利举办与活动良好的氛围也是分不开，

无论是赛前或是比赛期间，公司员工对本次活动抱有热情。为了在比赛中发挥更好的水平，有的部门在开赛之前自发召集其他部门参赛人员进行切磋交流；有的部门则是部门领导亲自对本部门篮球队进行指导训练。比赛期间，各参赛队伍每日均提前到场进行上篮、传球等热身训练。

#### 4、赛制合理，比赛公平，活动和谐融洽。

本次比赛采取循环积分与交叉淘汰两种赛制相结合，与单纯淘汰赛相比较，更加合理，相对增加了比赛场次，确保每队均有两场比赛，充分调动起了所有参赛球队的积极性，给广大的观众与员工带了更多的精彩比赛。同时，为确保本次比赛公平、公正，活动小组为此邀请具专业裁判进行全程执裁，请审计部工作人员全程计分，让各球队在一个更加良好的比赛环境中进行，比赛结果更加精确，广大队员和观众都充分的认可了比赛结果，本次比赛的成功举办也使我司篮球赛的开展踏上了规范化、有序化、系统化的发展道路。

本次篮球活动旨在以活动为契机，进一步加强各部门的相互沟通与交流，凝聚团队精神，提升执行力，提高工作效率，推进公司各项工作的顺利开展。

许多员工纷纷表示，通过组织篮球赛不仅锻炼了员工身体，丰富了员工的文化生活，而且还为员工提供了一方展现自我、锻炼自我的平台，积极地营造了阳光、活泼、向上的文化氛围，提高了团队之间的合作意识，使员工们在紧张的工作之余放松身心。

综上所述，本次“活力杯”篮球赛的顺利举行，使四特员工在运动中得到交流沟通，展现了工作外的另一番风采，同时也培养了大家的集体荣誉感，增进了部门间友谊，展示了四特团结、奋进、勇于拼搏的精神风貌。

现将本次活动的费用使用情况列支如下，请公司领导审

阅。