

最新幼师篮球培训心得(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

幼师篮球培训心得篇一

大一一年快要过去了，我们将要结束的篮球课了。我很喜欢篮球这项运动，通过快一学期的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

提到篮球，第一次和它相遇是在初中，班里的男生每天下课后去操场打球，每个人穿着自己喜欢的nba球星的球衣。那时的我比较胆小，不敢和男生一起玩篮球，只能在旁边看着他们玩，觉得篮球是一项神奇的运动。不论几个人都可以玩，还能培养队友之间的默契和团结协作的能力。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，社，虽然不能学习打篮球，但是学会裁判之后，学习篮球就会事半功倍。俗话说：“磨刀不误砍柴工。”

第一周的活动是学习手势——违例手势和犯规手势。先从报号开始，5~14号虽然动作不难，还是要用心去记。然后学习了违例和犯规的手势，走步、二次、拉人、阻挡、进攻等，每个动作都得做标准，这样才不会产生歧义。

的吸引力，既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而面提高学习工作效率；它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神。要想学好打篮球，我认为首先

要建立起篮球运动的基本技能概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。

在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练，通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。

高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球运动是集体间的对抗项目，必须发挥集体的合作，密切的配合，齐心协力，群策群力，全体队员具有凝聚力，战胜自我、战胜对手、勇敢顽强，敢于拼搏，发扬竞争精神，才能在比赛中取得胜利。它是体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量的较量。篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进青少年的身心正常生长发育。篮球运动是在团体间对抗和变化条件下进行的，对提高神经系统的灵活性，

应变能力和大脑的分析综合能力都具有重要作用。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

篮球是一项快乐的运动。在运动中我们愉悦了我们的心情，劳逸结合使我们对篮球课更加热爱，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受那短短的90分钟。

还是会坚持下去，尽力配合队友，争取荣誉。所以，我会坚持热爱篮球。

幼师篮球培训心得篇二

很多同学都是从高中开始打篮球的，他们的动作很帅，技术很娴熟，然而在高中的时候我对篮球并不感兴趣，学的是乒乓球。我们几乎都是男生，每次集体活动他们都是打篮球，让我感觉自己有点脱离集体的感觉。还有一点是，我发现我们学校的篮球设施相当的多，这种体育运动相当的普及，于是我选择了篮球，想通过篮球的学习来增进同学的友谊。而且我也发现篮球是一种考验配合和身体协调性的运动，这样我可以在忙碌的学习中，让疲惫的身心的到放松，同时篮球可以增进左脑的思维，可以达到大脑的协调发展。而且增强体质，促进健康，又能丰富我们大学的业余文化生活，振奋精神，从而提高工作学习效率，同时能够培养我们团结友爱的精神，培养良好的团队作风，并养成体育锻炼的习惯。

经过这一个学期的篮球学习，发现自己学到了很多的技术与技巧，让本来大脑中对篮球一片空白有了认识。老师在上课进行指导与演示，但是老师注重的是实践，让我们更多的时间来练习，这样不但让自己的篮球技术在实践中得到了提升，同时也让我们上课学到的内容得到了强化，体育运动本来就是多加练习的。我觉的这种教育方式真的很适合篮球运动。对于初级班的篮球要求不是很高，正确的投篮、三步上篮、

灵活的运球，转身跳投。学会用手腕拍球，高手拍球手心永远是干净，也许这是拍球的最高境界吧，然后用手指黏球其次要学会绕球，培养良好的球感。最后就要学会跑动中的运球，不求快求稳。右手五指张开托球，掌心不触球手腕与手肘分别成90度，形成一个不关口的正方形出手时，手臂自然前推，这是运球的标准动作，但注意手腕的抖动和手指出手的感觉。老师讲的这些都让我受益匪浅。其次就是投篮的练习，以及近距离投篮时角度的选择，角度最好选择与篮板成30度的位置，其动作方法是两手持球于胸前，两脚左右或前后立，膝微屈，起跳时迅速屈膝，脚掌蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右/左手持球，左/右手扶球右/左侧方，当跳起接近高点时，球离手，这些我同学以前说过，通过这次选修课让我深有体会。但经过老师一学期的指导，我对篮球有了心得认识，特别是对于控球和投篮姿势以及投篮角度的选择！

篮球让我明白了什么是拼搏与奋斗，什么是团队与协作！

经过很久的篮球课的学习，我学习到了很多有用的技术与技巧，篮球水平有了很大提高。下面是经过学习，我在打篮球方面的一些心得体会：

1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。2尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。

3传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置，传球要及时。

1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球寻找理想的接球角度。

2、结合传球队员有要求的信号，要能控制较大的接球范围给传球队员安全感。

- 3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。
- 4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。
- 1、必须是先清楚自己与投篮的距离和角度，坚信能够投中篮。
- 2、要判断防守者的情况，要有突然性，掌握投篮时机。
- 3、尽量按照自己习惯的节奏，要把注意力集中在投篮的动作和投篮目标上。
- 4、应以打篮板投篮为好。

- 1、始终将球保持在自己所能控制的范围内要远离防守者的手运球。

- 3、应学会左右手都能运球，能传球时尽量不运球。

- 4、不要向队员聚集的区域运球，离边线和场角区域远一些。

- 5、运球中要掌握好节奏，不仅要有方向的变化，而且应有速度快慢的变化。

- 6、运球中没有好的传球机会时不要停止运球，以免被对方夹击抢掉球或造成5秒违例，尤其紧逼时更是如此。

- 1、运用持球突破时，要与投篮和传球相结合。

- 2、对反应快，移动灵活的防守者可多利用假动作，对反应较慢，移动能力稍差的防守者可多用突破的起动突破防守者。

- 3、突破前的重心要低而稳，突破时要敢于贴近防守者，进行合理的身体接触。

我不仅学会了如何规范地掌控篮球，而且学到了这个运动所

体现的深层次的文化和精神。

- 1、篮球运动教会我们重视规则。
- 2、篮球运动能够提高我们的心理素质。
- 3、篮球运动能够培养我们的团队意识和协作能力。
- 4、篮球运动能够提高个人能力。
- 5、篮球运动让我们更健康。
- 6、打篮球能够增进我们之间的交流。

幼师篮球培训心得篇三

为提高自身业务水平，为了更好的抓好学校篮球队的训练，学校委派我于2013年08月6日——08月8日，参加了由山东省体育局和山东省教育局联合主办的“全省篮球传统项目学校教练员培训班”。这个培训是我渴望已久的学习机会，让我与各学校优秀的篮球教练员们共同学习，交流2天，使我这个新手受益非浅，拓展了自己的视野、丰富了自己的篮球理论知识。

这次学习来之前就给自己定了几个计划

球训练工作者，必须不断学习掌握前沿的篮球理论知识来指导自己的教学工作，并努力在实践中不断探索、总结。所以，在学校中，我按时上课，认真训练，将专家的讲座内容多多地吸收和内化。在学习团队或教练员交流时用心倾听，集众人智慧之长，因为班级学员分别来自全省最优秀的篮球训练精英，他们都由丰富的教学经验，每一次交流都能给你交易智慧的启迪，我始终以学习者的态度去学习，让我收获颇丰。

既有篮球教学理念的阐释，又有教学案例的剖析；既有理论的视野又有实践的视角；既有篮球本身的反思和研究，又有自身素质方面的思考和培养。体现了从单一的学科知识培训向综合的素质培训的转变，体现了从单纯的按技术施教向掌握完整的篮球运动能力的转变，体现了从掌握应知应会内容向篮球训练、球队管理的转变，这样丰富的培训内容引起了我们每位参训学员深入的反思。我带篮球队以来，取得了一些经验和成果，但任何项目都必须螺旋式前进，我们需要有一个机会反思篮球训练存在的问题和困惑，养成不断反思自身教学训练行为的习惯，以提升自己实施新教学的能力。这次培训为我们提供了思考的机会和平台，通过专家老师的讲座，促进了我们的深入反思，使我们能静下来思考篮球运动、思考篮球教学、思考篮球队管理的实施及自身专业成长问题。

当今的篮球运动是多元化的，要求球员全面发展的同时也给教练员素质提出更高的标准。所以。我会有意识地培养自己综合能力的提高，在培训活动中，我积极参加了班级间的辩论赛，虽然我并不是最优秀的，但我参与的目的是想通过活动锻炼一下自己的胆识，更多了解辩论赛地位活动流程及辩论技巧，丰富他们的'课外生活，从小进行综合素质的培养，身体力行地感染，带动他们的不断成长。首先就是要学习新篮球《大纲》，了解它最新的训练与管理方法，其二就是学习如何科学的训练，因为时代在进步，社会也在进步，我们的训练更是要跟上时代的脚步，不能还是穿新鞋走老路。之前五年半的教练生涯已经让我对现在的“90”后有了新的认识，而且我们以后还要去面对“00”后！况且教练这个职业本身就是一个充满着挑战的职业。最后就是怎么提高青少年篮球运动队的管理，因为有一句话叫：三分训练、七分管理。从这句话里就能看出管理在一个运动队中所体现出的位置是有多么的重要。

这次训练班让我对教练这个职业有了更深刻的理解，不是以前所想象中的只是简单的带带队，陪小孩玩一玩。随便练一练做做手感这么简单。而是我带的这些小孩子以后你不知道

谁就是下一个姚明、王治郅、易建联。而我手下的一个个小孩就像一张张白纸，能不能成为国家的栋梁是在我这个基层教练员能不能给他们打好这个基础，这也让我感到肩上的担子是不轻的，而一个合格的教练员应该具备一下三个特点：

子都培养成才，能走专业的走专业，能上大学的上大学，绝不耽误每一个孩子的前程。综合这些，就将成为一个合格的基层篮球教练员。当然说起来容易，也要我们去付出努力去积极实现。

再有就是姚教授通过他这几年根据各国篮球强队的这些年的表现，所得出了一些具体的实践数据，让我们从另一个层面上了解了不同的训练给队员带来的不同训练效果，也让我们大家看到了真正的科学训练，从以前的经验训练到现在有科学依据的训练，因为现在大家都知道的nba[]俱乐部就是为球队配备了一个科学训练团队，根据他的身体条件结合科学的训练依据，制定出最佳的训练计划，才让他登上了nba的最高领奖台。还有欧洲强队等等球队都是结合了科学的训练，取得了丰厚的成绩。而且根据科学的训练还可以避免许多不必要的伤病，让运动员时刻保持一个良好的竞技状态。作为一个篮球教练员不光是后备人才的培养，还要将篮球做大，做大就是事业、做强就是产业。而他认为当今中国篮球梯队建设机制不健全，从而导致优秀的后备人才。而不管怎样，作为一名教练，本事要不断的学习，取百家之长，补己之短。还要自我创新，形成自己的风格。

在训练上，我们现在面对的队员都是“90”后、“00”后，而这些独生子女最大的特点就是：自私、自傲、自娇。而我们现在面对这些孩子的训练时不光要管孩子，还要管家长。让他们支持我们的工作、理解我们的工作。而且在课上李校长还谈到了“动静结合，读训并重”，就是加强理论知识学习，尤其是少年儿童运动员，更要加强理论知识，并且结合球场上的示范，让球员更好的理解和学习。

幼师篮球培训心得篇四

在校领导的带领下，我圆满完成了本学期校篮球班的训练任务，现作如下总结：

开学初，按教导处的要求，我认真制定好教学计划，落实上课内容，安排好学生及时做好登记工作，每次训练做好出勤的记录，并询问原因，及时与班主任沟通。对于课上训练我对学生严格要求，让他们每次训练都有所收获。主要做了以下工作：

一、耐力训练

篮球运动对抗性很强，运动员始终保持旺盛的斗志，这就要求我们的学生有一定的耐力，我以一定的训练强度来训练他们。要求每天早晨训练前至少跑六圈，这也是准备活动的一部分。因为我们的运动员来自不同的班级，针对年龄特点，训练的强度由弱至强。

二、球性训练

球性训练是篮球队员必不可少的一项基本功。没有良好的球性，对于今后篮球专项的技术很难掌握。我们的队员对篮球有着共同的兴趣，但对于球性参差不齐。为此在训练前十分钟的球性训练中，我要求队员每人一球，做到球不离身，人到哪，球跟到哪！从小养成习惯，这对于以后的训练是很有帮助的。对于球性训练内容主要以跨下绕球、两手交换拨球、上抛球等等。针对个别有难度的学生我重点辅导，做好示范动作，每次练习的内容都要求学生向我汇报演示，我及时纠正。同时加强队员之间，师生之间在技术方面的交流，有利于队员克服困难，对学好篮球充满信心。

三、技术训练

我们的这些队员对篮球有着强烈的兴趣，但并不是人人都能掌握复杂的篮球技术。况且这些队员来自不同的班级，年龄特征决定我训练内容呈梯形分布，有简单到复杂，比如：五、六年级以运球传球为主(行进间运球、运球急停、运球突破、双手胸前传球、反弹球、肩部传球等等)，六年级则要求较高，因为他们训练目标不同。所以以运球、传球、投篮(原地单或双手投篮、三步上篮等)，简单的战术(传切配合、掩护配合、防守战术，快攻等等)，也就是说能打简单的比赛。

总之，本学期队员们在平时的训练中学到了许多篮球知识和本领，我将一如既往认真细致地做好学校安排的各项工作。

幼师篮球培训心得篇五

篮球运动与游戏相结合，非常符合3—6岁幼儿的生理、心理特征，有利于幼儿园大面积的普及。根据篮球大联盟多年的运营经验，幼儿园将篮球打造成特色幼儿运动项目，将深受家长和孩子们的喜好。篮球运动可以让幼儿养成终身锻炼的意识，同时丰富幼儿园的体育兴趣课程。

一、篮球运动多样性总体的体现在

1、制定一套符合幼儿身心特点的教学计划，在实践中完善，形成计划的完整性、连贯性、趣味性和健身性。

2、计划性的培训本院教师小篮球实施时的指导性和实用性，让每一位教师都能在平时的晨间活动和户外活动中更好地指导幼儿篮球基本动作的练习和开展小篮球教学组织游戏活动。

3、开展好大班篮球日活动的趣味性和实践性，提高孩子们的兴趣点，使每一位孩子都能积极主动地投入活动。

4、开展好家园互动，亲子游戏、运动会、篮球操、篮球表

演多向性和竞争性等活动，完善 篮球课程的整体性。在近二年的教学实践活动中，我探索出一套适应幼儿各年龄段的篮球教学方法，以游戏化的形式开展起来获得了一定的成效。让孩子们体验到了运动的快乐，学会了一些篮球的技能，激发了对篮球运动的兴趣，同时幼儿的各项基本动作得到了发展，身体素质也到了普遍的提高。

二、小篮球教学活动多样性具体表现在

1、制定各年龄篮球计划名称的情趣性

在制定各年龄篮球计划的过程中，课程的名称既要让老师明白其含义，又要让孩子们愉快的享受游戏的情趣，让老师和孩子们初步了解小篮球的基本知识的同时还得到篮球技能的练习，充分感受游戏名称带来的愉悦心情。对小班的幼儿来说把小篮球定名为“球宝宝”如：我和球宝宝是朋友(定点拍球)、送球宝宝回家(运球走)、袋鼠妈妈带球宝宝跳跳等，让幼儿有一种小主人的亲情感，喜欢上小篮球课。大中班的名 称定位就比较形象直接如：红绿灯(急停急运球)、钻山洞(高低运球走)、好朋友手拉手(左右手运球)、你争我夺等等，使孩子们感受到集体游戏中配合和竞争的快乐情感，能够积极主动地参加游戏。

2、篮球运动目的单向性和活动准备的简单性，让老师轻松上课

每次篮球课程的教学活动，篮球大联盟设计的目标都非常的单一，老师们也很好的理解和掌握。小班的孩子主要是培养对小篮球活动的兴趣，学习小篮球运动的简单知识和基本动作；中班培养幼儿对篮球的探究兴趣，丰富幼儿对篮球运动的动作技能；大班进一步丰富有关篮球动作技能，提高幼儿玩球的多样性，树立正确的竞争意识。围绕这些目标，开展各种形式的篮球游戏活动，提高孩子们的兴趣点，发展各种动作的的均衡性。篮球课的准备主要是篮球场地和每人一个球的

保障，障碍物运球可以让小朋友自己完成。如：一路纵队站双手前平举，一路孩子绕过他们每一个人，或小朋友手拉手成纵队或是圆圈，小朋友低头运球连续过人，玩起来更有趣味性，同时也是孩子们静和动的交替的调节。

3、篮球教学活动内容安排的精心性，让老师们明确孩子们学习的重点和难点。

以简单的方式指导他们掌握技能。小班学习多种滚球，定点拍球，简单了解篮球运动；中班单手运球动作连贯，学习左右手交替拍球；大班学习花样拍球，学习运球中传接球、学习投篮、学习打篮球赛。老师们通过培训都能有效的指导幼儿小篮球活动。

4、篮球活动形式的灵活性和多样性，让孩子们的身心得到全面的锻炼。

在开展篮球教学活动中采用多种的指导方法如：主动探索法、游戏发现法、儿歌辅导法、讲解法、师范法、练习法、游戏比赛法；多种的活动形式：模仿练习法、分解练习法、自主练习法、小组合作练习法让篮球课程更有深度的内涵，让孩子们感受篮球学习活动带来的不但是技能的学习还有多项综合性素质的锻炼。

5、篮球活动放松环节的创意性

在结束教学活动时，充分利用孩子们手上的球，用球做载体让孩子们在球上放松。坐球上拍拍、脚架在球上松松、脚踩在球上转转、脚跪在球上压压、背靠在球上揉揉；还可以面对面地朋友互相拍手、拉拉手、拍肩、顶脚等等。孩子们很自由放松歇息，身心轻松地享受坐在球上的乐感。

篮球运动不仅具有对抗性、趣味性等特点，而且强调集体合作，灵活多变地运用各项技术、战术，对发展人的身体素质，

提高能力，充分发挥个人和集体的聪明智慧都具有不可替代的作用。通过篮球技术、技能的学习，激发孩子们的参与意识和兴趣，提高学习的主动性和积极性，培养孩子们的自信心，勇于克服困难的坚强意思。总之，幼儿园篮球运动的开展，不但丰富了孩子们游戏活动的内容，而且孩子们的身体素质得到了普遍得到了提高，受到了家长们的欢迎，同时幼儿园老师们通过培训、上课、组织篮球日活动等等掌握了篮球的基本知识和动作技能，自己的身体素质也到了提高。