

篮球比赛工作计划(汇总10篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

篮球比赛工作计划篇一

为了发扬同学们的团结协作精神，展示昂扬的斗志，培养人际交往能力，本着增进友谊、锻炼体魄、切磋球技的原则，我校举行的篮球比赛于3月31日拉开了帷幕。篮球赛分为男子组和女子组，比赛先在各年级组中采取抽签的方式进行，最后选各组前两名进入决赛。

比赛第一场是高一263班男篮对阵266班。随着裁判的哨响，整个球场就充满了紧张的气氛，球员的激情全都淋漓尽致的体现在篮球场上。比赛进程中，各位队员都全力以赴，积极防守、有力阻挡，越战越勇，显示了他们极佳的心理素质。在场同学也情绪高涨、摇旗呐喊，不时为队员打气、喝彩，气氛热烈。赛场上的，双方拼抢很激烈，带球、运球、投篮等一系列动作潇洒、规范，引来围观同学一阵阵喝彩。

比赛紧张而激烈地进行，双方比分一度接近，每一个队员都以最佳状态争取每次得分。每个队员都积极跑位，为队友作掩护，还时不时有精妙的传球、漂亮的配合和精彩地上篮。比赛中也有意外跌倒的发生，可是每个人并没有因此影响了比赛情绪，队员之间拍拍肩膀相互安慰一下接着再来。一场紧张激烈、扣人心弦的角逐，不断的在篮球内上演，场外的啦啦队同学也饶有兴致地观看着比赛，为参与比赛的同学打气、喝彩，与场内的气氛融为一体。比赛最后以263班的胜利告终。

相信接下来的比赛同学们将继续秉承“友谊第一、比赛第二”，“团

队第一、个人第二”的精神比赛。也相信通过这次篮球赛，能够丰富同学们的业余生活，加强同学们锻炼身体和团结合作的意识，让同学们在紧张的学习生活之余放松身心，感受到集体的力量和温暖，增强相互沟通了解。

兰坪一中

2014年3月31日

篮球比赛工作计划篇二

3一：活动宗旨 年“xx杯”秋季篮球赛

为了丰富员工们的业余文化生活，营造积极向上的文化，同时增强公司员工之间的交往，展现公司员工精神面貌，特举办此次活动。

二：参赛人员：齐心公司各部门

1. 共分4个队伍，总部2队制造中心2队，每队各队长一名；
(队名自行提报)

2. 各队自行组织拉拉队（总部出一队 制造中心出一队）

3. 参赛队伍请于2013年11月3日下午前将参赛队员名单提报至行政部

三：比赛场地、时间及费用预算

场地：公司篮球场

（如调整时间则另行通知）

费用预算

牛皮篮球1个：160元

比赛球衣：40*50元=2000元（由物资采购部购买）

冠军奖：集体奖金1500元（行政提前申请奖金）

亚军奖：集体奖金1000元（行政提前申请奖金）

鼓励奖品：齐心无线鼠标33个共计1650元（行政提前内部申请出库）

横幅：2013年“齐心杯”秋季篮球比赛（公司提供）200元
（由物资采购部购买）四位记分牌1个：50元（行政提前内部申请出库）

口哨2个：20元（由物资采购部购买）

怡宝矿泉水7箱：280元（行政部提供）

预算费用共计：6860元

四：活动流程

1. 由制造中心(总经理)致开幕词、请行政中心(总监)做开赛动员；
2. 主持人宣布比赛开始。
3. 比赛开始前，由各队队长猜拳优先选择各自场地。
4. 由主持人提示裁判员入场、对阵双方入场。

5. 比赛结束后，由主持人宣布比赛结果，最后一局结束后评出冠军。

6. 颁奖仪式。

五：比赛明细

1. 所有球员必须为齐心公司在职人员，不允许有外援。一经查实有外援，则该队自动认输。

裁判（）担任，裁判员本着公平竞争、严格执法的原则。所有人员必须服从裁判的判罚，不得与裁判争执，否则可直接取消其比赛资格。

2. 所有人员必须本着“友谊第一，比赛第二”体育道德规范进行比赛，若出现谩骂、举止不文明、甚至动粗的人员，裁判可直接取消比赛资格。

3. 统一着装，参赛球队必须统一穿着球衣。

4. 比赛开始时，由主持人宣布比赛开始，各队到齐后联合啦啦队统一喊口号，为自己呐喊。

5. 比赛用球由行政人部提供的的篮球。

五：比赛规则

1. 比赛为国际标准5v5形式，每个队伍可出战人员上限为10名，即最多五名替补。

2. 比赛采取单局循环赛制，由每队队长抽签决定比赛对手，每局若出现平局，即进行加时赛，加时赛时间为5分钟，其余规则不变。

3. 比赛判罚标准，全部参照篮球比赛标准，如下：

(1) 每局比赛分2节进行，每节比赛时间为20分钟，如遇暂停、罚球、球出界等情况，即停表，发球后再继续计时。

(此计时工作由裁判担当。)

(2) 进球或球出界、犯规等情况发生后，需进行界外发球时，球必须经由裁判手中发出，不然及违例犯规，球权归另一方所有。

(3) 进攻方在投篮及上篮时被犯规，则进行罚球。如被犯规且球进则计2分并追加罚球一次。

(4) 三秒违例：当一队控球时，其本队球员不能在对方禁区内超过连续三秒以上的停留；违例则由对方在违例处最近边线外掷界外球。

(5) 每节比赛将进行犯规次数统计，单节比赛中队伍累计犯规次数满4次，若再次犯规（含任一犯规形式）即另一方可进行罚球2次。罚球后，球权归防守方。

单人犯规累计次数到达5次，即视为自动离场，可直接罚下。

其余比赛细则全由裁判判决，所有参赛人员必须遵行。

六：人员安排

主持人：主持活动的进行及活动流程。,,,,,,由行政中心经理担任。

裁判员：裁决场上比赛。,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,由（）担任。

计分员：进球后，按裁判指示记分，必须本着公平公正的原则，严格执行,,由2人共同担任（计分）。

统计员：统计场上各人员的犯规次数、单节总犯规次数等数据的统计,,,由计分员担任。后勤人员：负责准备水、创可贴、毛巾、桌凳、音响、奖品等物品的及时到位，并妥善安排伤员救治,,,由行政部排。

摄影人员：负责比赛过程中抓拍及颁奖合影留念,,由行政担任。

安全人员：负责比赛安全、提前检查场地设施防止出现意外事故，由行政、并安排2名保安

担任。

奖励政策。

1. 比赛完成后，由主持人公布比赛结果；
2. 行政部颁发鼓励奖；
3. 请行政中心为亚军颁奖；
4. 请制造中心为冠军队颁奖；
5. 欢迎行政中心监致谢幕词；
6. 所有参赛队与后勤工作人员合影；
7. 主持人宣布“xx杯”秋季篮球赛比赛圆满结束；

各参赛队伍队退场、后勤人员清理场地；

篮球比赛工作计划篇三

为了使广大学生提高身体素质，增强集体主义观念，增强班级的活力和凝聚力，使荣辱观教育以一种生动活泼的形式深

入到学生心中，工商管理学院举办了院篮球比赛。我们市场营销1101班全体同学也积极参与这次活动中。

在比赛前两个星期，体育委员就开始组织班级队员进行训练。每天早上，我们班的男队员都不辞劳苦地聚在一起进行篮球训练。体育委员会组织监督大家跑步，投篮，跑位等。队员们服从体育委员的安排，积极地投入训练。虽然训练比较单调枯燥，但是我们班队员也不喊苦不喊累，认真配合体育委员，互相磨合，一起讨论战术，培养默契。而我们班的女同学看到队员这么刻苦地训练，也会主动地帮他们买早餐，买饮料，还会时不时地发短信问候我们的男队员。面对这些给力的关怀，我们班男队员更加卖力地进行训练，为院篮球比赛做好充分的准备。

在比赛期间，我们一共打了四场比赛，对手分别是农经1101，农经1001，市营, 1001，电商1001，取得了两胜两负的成绩。我们班全体运动员自觉遵守比赛规程，听从指挥，服从裁判，发挥友谊第一，比赛第二的体育精神，顽强拼搏，奋力争先，赛出了风格，赛出了水平。而场下的拉拉队员也不甘示弱，拼命地为场上的运动员加油打气。

其中对阵电商1001的比赛印象最为深刻。这场比赛的胜负将会决定双方能不能出线。双方队员也清楚明白这场比赛的重要性，都提前半个小时进行热身。到了篮球场后，我们才发现电商1001的师兄各个都很高大强壮，身体素质在我们之上。并且他们的篮球队员人数远远多于我们。我们班队员看到之后都情绪低落，觉得这场比赛胜算不是很大。而这个时候，班长看到队员表情的变化，就迅速组织大家聚在一起开会。他不断地鼓励队员们，让队员们联想起训练的情景。队员们听了班长一番话，就像打了强心针一样，精神抖擞地迎接这场比赛。随着哨声响起，各方队员都围成一圈大喊加油后，比赛正式开始。双方队员都迅速进入状态，个个雄姿英发。在场上你争我夺，你攻我守，展开了一轮轮的投球，投球动作也帅气利落，双方队员激情高涨，争夺异常激烈。但是，

师兄凭借他们出色的身体素质和丰富的篮球经验，一开始就掌握了比赛的主动权，以13:2大比分领先我们班。班长看到场上形势不妙，立刻叫了暂停，及时改变球队的防守策略，叮嘱我们班的高个子保护好篮板球。果然，这次暂停的战术安排收到效果。我方队员表现出强烈的取胜欲望，迅速的回防，多次将对方的球截获，不断干扰对方的投篮，是对方失去投篮的好机会。我们班的高个子也拼了命保护好篮板。虽然在上半场我们班落后，但不服输的意志完完全全地在队员的眼睛中显示出来。终于在临比赛结束3分钟的时候，我方队员投进一个关键的3分球，把比赛比分拉平，赢来了同学的喝彩。球场上奔跑的身影儿给我们留下深刻的印象，一声声喝彩，一阵阵掌声把比赛推向了高潮。

比赛还剩下3分钟，双方队员毫不松懈，不放过任何一个得分的机会。但是人数占劣势的我们，因为轮换的人有限，所以体力明显跟不上对方，队员们都有点跑不动的迹象。场下的女生们看到这一切之后，都开始呐喊起来。她们当中有不喜欢篮球的，也有平时不喜欢讲话的，但是这是时候，场上的运动员们拼搏的英姿深深感动了她们。全班每一个女生都为班级的英雄们欢呼呐喊，打气加油。随着哨声响起，这场拉锯战终于落下帷幕，我们班最后痛失绝杀球，以一分惜败。队员们都垂头丧气，把失败都归咎于自己身上。这个时候，拉拉队员们并没有抱怨球员，她们都喊起了市场营销1101的口号，“北风吹，战鼓擂，我们市营怕过谁！”，还有几个女孩子还大喊“市营1101班的男生们，我爱你们！”，其他有些女生就递饮料递毛巾关心我们男队员。最后我们男队员还是排成一列，带着微笑向观众们鞠躬，对拉拉队的支持表示感谢，并且主动去跟电商1001的师兄握手，互相称赞，送上祝福的话语。

通过这次院篮球比赛之后，同学们都体会到运动的快乐，加深学生之间的友谊，提供增进互相了解和沟通的机会，提高学生集体主义荣誉感，培育同学们的凝聚力、归属感，锻炼培养学生的体育精神，使荣辱观教育以一种生动活泼的形式

深入到学生心中。另外，我们也取得了很重要的经验。比如拉拉队的作用非常大，赛场下拉拉队的加油声是场上队员巨大的精神支柱，同学们的关系也迅速升温。此次篮球比赛大大拉动了工商学院篮球爱好者的兴趣，并使他们有充分的舞台去挥洒他们的实力与激情，并给所有的观众献上一道道体育大餐。另外，这些院级比赛的举办还大大推动了各个年级，各个班级的互动，推动班级文化的建设。

篮球比赛工作计划篇四

新时期背景下，贵州省篮球运动蓬勃发展，篮球运动人才培养工作有条不紊地开展，随着与全国篮球运动交流活动的不断增加，逐步认识和了解贵州与全国赛事竞赛组织的差距。尤其是在贵州省参加全国篮球运动竞赛频率不断增高的前提下，如何更好的提高贵州赛事水平，成为当前体育职能部门的重要课题。

1. 研究对象与研究方法

本文以贵州省篮球运动赛事的竞赛组织为研究对象——以贵州省级篮球运动赛事为例。

本文采用文献资料法、专家访谈法、实地调查和实证研究等方法对贵州省篮球运动赛事的结构，竞赛的组织工作，赛事的筹备与规划等事宜进行了研究、总结和分析。

2. 结果与分析

贵州省篮球赛事竞赛组织概述

随着贵州省篮球运动的推广与普及，在深入贯彻和落实全面深化改革以来，贵州人民群众生活水平不断提高，基础设施日益完善，全省范围内篮球赛事积极开展。尤其是贵州省级篮球赛事接连举办，体现出篮球运动在贵州省体育运动中突

出地位。

贵州省级篮球运动赛事是由省级各相关部门组织或主办，某地州市承办的篮球运动竞赛活动。例如：省运会篮球赛事、省级各企业职工篮球运动会、省大学生运动会篮球赛事、省农民篮球比赛等。

贵州省篮球运动赛事价值

举办省级篮球运动赛事，可为主办地带来巨大的无形资产和效应。其主要价值体现如下：

全面提升主办地在全省篮球运动发展中的重要影响及政治地位。

有力促进举办地区域经济发展。

有效促进全省篮球文化的交流与区域互动。

不断促进全省国民素质的提高。

直接促进举办地城市综合实力的向前发展。

贵州省篮球运动赛事资源

（一）据不完全统计，贵州全省范围内较大规模的篮球运动赛事为：贵州省体育运动会篮球比赛、贵州省篮协杯篮球比赛、贵州省大学生篮球锦标赛、贵州省各企业职工篮球赛事等。以上篮球赛事的共同特点为：涉及全省范围内篮球运动赛事资源；涉及面广，影响较为深远；赛事运营较为稳定，且不断拓展各系统与行业发展。

（二）贵州省级篮球赛事竞赛组织基本形态可分为：竞赛前工作筹备期、赛前试运行期、竞赛期、竞赛后期。根据各竞赛组织形态的工作需求，比赛各阶段的整体性与各阶段完成

任务的差异，可将以上基本形态需完成任务细化为：

（1）竞赛前工作筹备期

其主要任务是：确定组织机构，拟定竞赛组织方案，拟定竞赛规程，制定各项工作计划等。具体技术环节如下：

成立组织委员会、组织委员会及其职责、确立组委会组织机构

拟定竞赛组织方案，内容包括：赛事名称与目的任务、赛事的主办与承办单位、赛事的时间与地点、赛事规模、竞赛的组织机构、赛事经费预算、具体的工作步骤。

制订竞赛规程，内容包括：赛事名称、赛事目的与任务、竞赛日期与地点、参赛单位、赛事报名办法、运动员资格要求、竞赛办法、名次录取与奖励办法、裁判员与仲裁、比赛报名日期、比赛报到日期及地点、注意事项、其他需要说明的事宜。

制定并审核各项工作计划，召开赛事组委会工作会议，检查并指导相关工作。

（2）赛前试运行期

其主要工作任务是根据各项工作方案，落实和检查各项筹备工作。准备工作包括：运动员报名注册、赛事的竞赛编排、印发秩序册、组织裁判员培训学习、赛前试运行工作、开幕式的准备工作等。

（3）竞赛期

其主要任务是实施和检验比赛计划，完成竞赛任务，达到预期目的的实施过程。主要工作包括：开、闭幕式、组织比赛、

赛会人员管理、后勤保障、比赛成绩的审核等。

（4）竞赛后期

其主要任务为：赛会场馆器材的处理、比赛成绩的认定与、赛会文字材料的整理与归档、大会经费结算与审计、竞赛总结工作、赛会表彰工作等，以及其他收尾工作。

贵州省篮球赛事活动的部署与规划

赛事组织应科学、合理、有效促进篮球运动项目的发展，组织者必须在综合各方面因素，通过调查获取相关信息，争取活动组织的主动性，通过科学的验证与研究，在有关行政部门授权的前提下，组织和实施赛事活动。

本文立足贵州省情实际，从宏观、微观方面阐述如何进行赛事的部署与规划。

宏观因素：全省体育项目的竞赛周期、各项目竞赛时间的间隔、有利自然环境、强有力的设施保障、满意的安全环境等。

微观因素：竞赛规程的合理性、赛事信息的处理、赛会人员的科学管理、场馆设施的保证、赛会突发事件的处理等。

3. 贵州省篮球运动赛事的特色工作与不足之处

贵州省篮球运动赛事的特色工作

贵州地处我国西南地区，为我国少数民族聚居区域，官方公布：贵州是多民族省份，全省范围内聚居着49个民族，属我国少数民族聚居最为密集的省份之一，各民族具有各自的民族传统体育文化。鉴于少数民族在贵州的特殊地位，在举行全省范围内的篮球赛事的同时，各少数民族地区的代表队伍或者赛会，在赛事活动的组织与安排上，尽可能的体现各参

赛队伍的民族特色文化。

贵州篮球运动赛事竞赛组织的不足之处

近十年来，贵州省在篮球赛事竞赛组织的科研工作上，几乎停滞不前。随着经济社会的不断发展，篮球运动在全省的不断普及赛事的开展，会随着时代的变迁表现出时代特征，并不是一层不变的。如果没有科学、合理的竞赛组织来支撑其发展，甚至在执行赛事竞赛组织工作中有所偏失，将造成贵州在赛事竞赛组织上与全国的差距不断增大。

4. 结论与建议

贵州省篮球赛事竞赛组织的基本形态可分为：竞赛前工作筹备期、赛前试运行期，竞赛期和竞赛后期。

省级篮球赛事的筹备与开展，涉及各项综合因素，因此，需要全面、科学、合理的在综合宏观和微观因素的基础上对赛事资源进行规划。

省级体育运动赛事不仅仅是体育运动项目发展与推广的问题，它应当涉及人、财、物的投入，还检验着城市综合实力的体现等。

篮球比赛工作计划篇五

摘要 多年来，随着篮球运动在中国的普及，篮球运动逐步成为青少年最喜欢的体育项目之一，新疆阿勒泰各级各类学校中也逐步建立起校篮球队。篮球的教学、训练和比赛使队员身体得到全面的锻炼，同时由于青少年所处的年龄阶段具有一定的特殊性，因此，在教学和训练中要针对青少年的生长发育特点，有重点的对学生进行培养。本文通过本人多年从事篮球教练员积累的一些训练方法，并结合自己在训练中的经验，对青少年业余篮球训练的原则和方法进行了初步探

析。

关键词 篮球 青少年 训练

随着篮球运动在新疆的普及，新疆阿勒泰各级各类学校中也逐步建立起校篮球队，队员以汉族、哈萨克族为主。篮球在教学和训练中要针对青少年的生长发育特点，有重点的对学生进行培养。

一、明确训练目的，制订科学合理的训练计划

青少年正处在第二次生长发育的高峰期，协调性、灵敏性素质较好，身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此，要针对青少年的身体素质特征及生理、心理特征，明确训练目的，制定正确的训练计划，逐步提高训练水平。

青少年篮球运动员的训练要以培养团结奋斗集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体训练为目的。通过制订科学合理的训练计划和设计新颖有趣的训练方法来有目的、有计划的对青少年进行培养。

训练计划是进行训练工作的重要依据和保证。训练计划要有预见性，要在充分调查研究的基础上提出训练目标，使训练工作有计划、有步骤、有系统地进行。在训练工作中，为保证训练的科学性、系统性、计划性，在多年规划的基础上，要定好年度计划、阶段计划、周计划，并具体安排课时计划，落实到每一节训练课中去。训练计划可以反映教练员的训练指导思想，训练的重点方向，以及参加比赛战略思想等。能否做到科学地制定计划，是教练员理论知识、技战术素养、决策思维和训练工作等素质的综合体现，它是教练员必备的重要素质之一。鉴于青少年的年龄特点，教练员在训练方法上要具有创新性，练习形式要具有趣味性。尽可能采用多种形式的练习方法，以提高队员训练的积极性，保证训练质量。

二、以技术训练为基础

篮球技术是篮球战术的基础，但是在实际工作中，普遍存在着教练员在进行青少年基本技术训练的过程中，不重视基本技术的训练，对学生技术动作训练要求不够严格等问题，致使学生掌握的基本技术不够全面、准确。青少年的篮球训练的重要任务就是让学生形成正确、合理的技术动作，为其以后有更广阔的发展空间奠定良好的基础。

（一）保证每个基本技术动作的正确性

青少年训练阶段，其技术动作正处于学习一分化阶段，以及从分化向动力定型转变的过程。在训练中，教练员要对每个技术动作常抓不懈，保证技术动作的正确性，避免形成错误的动力定型。发现基本技术练习过程中的问题要早提醒，早纠正，并不断强化，避免形成错误动作后再去纠正。在练习中要对学生讲明白每个技术动作的使用情况，要求学生在练习的时候要想象使用动作时的实际环境，提高学生的理解能力和使用动作的合理性、有效性。

（二）加强组合技术的学习

在篮球比赛中，技术动作的运用具有多个动作综合运用特点。根据这个特点，教练员在训练中就要有意识地进行组合技术动作的训练，让学生们学会技术动作的变化，建立灵活运用技术的观念，为在攻守对抗情况下灵活运用各种技术打好基础。

（三）科学合理的使用假动作

在比赛中，进攻和防守的双方都有假动作，教练员要传授各种假动作的使用时机，以及假动作的使用方法。只有这样，才能提高运用技术的能力。

（四）提高实际运用技术的能力

所有技术的训练，最终都是要在比赛中去加以灵活运用。平时训练时，在掌握基本技术以后，要加强基本技术在对抗中的运用，教练员要逐步提高学生运动技术动作的难度，人为的创造阻扰和制约，提高学生运用技术动作的能力，达到及时、准确、合理地运用技术。

（五）重视防守技术训练

防守技术的训练是所有基本技术训练中最乏味、最枯燥、最易疲劳的项目之一。特别是在青少年训练中，学生对防守训练不易产生兴趣。这样就需要教练员在训练中要向学生耐心讲授防守训练的重要性和必要性，并在训练中严格要求。只有这样才能打下扎实的防守基本功，为其长远发展打下基础。

三、重视基本战术训练，加强篮球意识培养

（一）要重视基础战术配合的训练

篮球的基础战术配合，是两三人之间有目的、有组织地协调行为的方法。它包括进攻与防守两部分，是组成全队战术的基础。只有熟练地掌握与运用战术基本配合，才能使全队战术更加灵活、有效地发挥出来。在青少年训练中，教练员要使了解战术基本组合的方法，了解战术基本组合所要达到的目的。应当注意的是，在青少年训练中，不易过早地进行整队的战术组合训练，要避免使青少年的头脑中形成固定的战术模式，否则必然会打击青少年的创造性。

（二）加强篮球意识培养

1. 提高综合素质

只有随着自身素质的不断提高，运动员才能对篮球运动规律

的认识比较深刻，对技术战术的理解比较透彻，才能在比赛中正确运用技战术。学生除了进行篮球专项理论知识的学习外，要加强一般科学文化知识的学习，同时还要不断加强道德修养等方面的培养。一个优秀的运动员必然是德才兼备的，所以在青少年时期，既要加强文化课的学习，又要加强自身修养，不断提高综合素质。

2. 重视战术思维训练

要注意提高学生在球场上对各种情况的判断能力。只有判断准确，才能采取适当的技术战术行动。因此，要重视战术思维的训练，要求运动员开动脑筋，勤于思考，想练结合，这是形成篮球意识的重要训练手段。

3. 重视基本技战术在篮球意识培养方面的基础作用

篮球技战术是篮球意识的基础。因此在篮球技战术训练中，不能孤立地去练习，而因该渗透入篮球意识的内容，把基本技战术训练与篮球意识的培养有机地结合起来，这有助于在练习技战术的过程中，不断提高技战术的运用能力，加快篮球意识的培养。

4. 注重实战能力的培养

要尽可能的创造条件让运动员参加实际的比赛，以丰富临场经验，提高合理运用技术战术的能力。除了让学生上场比赛以外，要注意安排学生的场下观摩，场下观摩是提高篮球意识的必要手段。要有意识的让学生观摩自己代表队和优秀运动队的训练和比赛，分析训练和比赛情况，总结经验教训，不断提高战术意识。

5. 注重发挥教练员的主导作用在实施训练过程中，教练员要注意发挥其主导作用

教练员要把篮球运动的基本规律、本质特点、关键环节等各个方面，通过形象的、正确的示范，准确简明的传授给学生，使他们明确在不同情况下不同位置的具体要求；同时对训练中出现的問題要及时发现，准确地指出并加以解决，通过教练员的主导作用将篮球意识的培养贯穿于每次训练课之中，不断提高运动员的战术意识。

四、重视学生身体素质训练

青少年正处在第二次生长发育的高峰期，协调性、灵敏性素质较好，身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此，要针对青少年生长发育的客观规律，并根据各项素质提高的不同敏感期，科学合理的安排训练内容，采用有效的训练手段，不断提高学生的身体素质。

参考文献：

[1] 古先斌. 浅谈青少年业余篮球训练[j].山西体育科技..

[2] 戎金文. 青少年篮球运动员意识的培养[j].南京体育学院学报..

篮球比赛工作计划篇六

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，湖北生态工程职业技术学院定于在20xx年10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。

20xx年6月17日开赛，周一至周五每天下午2：00 5：30 后山篮球场

湖北xxxx职业技术学院学工处

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。

：6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。

篮球比赛工作计划篇七

为了营造一个积极、健康、热烈、活泼、朝气蓬勃的校园环境，在活动月来临之际，为增强学生的体质，丰富同学们的课余文化生活，我院学生会策划组织20xx年度篮球联赛。

为同学们打造个互相交流、互相学习的平台，树立大学生内练素质，外树形象的岁月，展现大学生的运动风采。

- (1) 切实推动“全民健身计划”增强大学生身体素质。
- (2) 增进各系之间的感情，促进篮球爱好者间的交流。

山东建设学院

于11月10日将通知发送到各个班，由各班负责组织参赛队。

1、参赛单位：各个班

2、参赛资格：凡属本班，体质良好者

3、参赛人数：每队领队一人，教练一人，运动员5人

4、报名日期：11月10日—11月15日

1、采用“三人制”篮球赛的比赛规则

2、比赛为单循环方式，所有参赛队均能相遇一次，最后按各队在全部比赛中的积分排列名次。

3、计分方法：

(1) 胜一场得2分，负一场1分，积分多者名次列前。

(2) 如果两队积分相同，则按两队在同阶段比赛中所得比赛分数。

各队服装必须整齐颜色一致，服装要有号码，号码必须清楚。

- 1、每队至少有三名参赛队员，每场比赛每队可以只上两名队员，但不准仅有一名队员。
- 2、比赛开始后不准更换原有队员，否则取消参赛资格。
- 3、比赛换人没有限制，但仅在死球或半场结束时才能换，进球也可以换人。
- 4、进球后换发球。
- 5、一方投篮未进，由队方抢到篮板球后，则需退到三分线后再进攻。
- 6、每次换发球
发球方必须退到中场后再进攻。若发球方没有退到中场或发球时踩线，此次发球不算并换发球。不允许退回二分区而直接投篮。如果一方欲在未退回二分区之前就投篮而另一方犯规，则犯规不算，且由另一方发球。
- 7、所有犯规（7次以下）或球出界，到中场发球区发球。
- 8、二分区：与专业比赛中三分区相似，在米弧线外出手投中篮作二分区算，二分区内投中算一分。
- 9、每场比赛中，一队先打到12分，并对对方2分以上则为胜方，以20分钟为限。
- 10、比赛时，实行“30秒”制，会有比赛监督员记录，若30秒未投篮，则换发球。
- 11、每队各有两次45秒的暂停，暂停不停钟，仅最后三分钟会停钟。
- 12、打到20分钟，以比分高队伍为胜方，若为平局，则再打

加时赛，先得分的一方为胜方。

- (1) 获前3名的队给予集体奖和个人奖。
- (2) 在比赛中得分最多的运动员得mvp称号，给予物质奖励。
- (3) 裁判员每人赠送一份纪念品。

篮球比赛工作计划篇八

在星期四下午的托管课，发生了一场不可思议的篮球赛。

“你认为是二班赢还是我们八班赢？”侯梦琪一只手搭在我肩上，一边饶有兴趣地问我。“当然是八班赢!!!”我信心十足地说。可不是嘛，初赛时我们对六班，30：6，大获全胜，想必这次也会胜。

随着裁判的一声令下，两队开始了比赛。陈轩首先拿到了篮球，他一边玩着令人眼花缭乱的花样，一边趁对手不注意，一个高空抛球，扔给了个子大的陈豪辉。陈豪辉一点儿也不含糊，瞄准篮球框，用力一扔，一条弧线出现了，“咚——”哈，中了！我们班雀跃欢呼。二班的“白小子”被我们“激励”了，他咬紧了嘴唇。就这样，他们一个传一个，一个比一个技艺好，最后，他们也拿回了2分。

我们班的潘昊涛拿到了球，可他还没有抛球时，二班的“眼镜男”用力一拍，把篮球抢到了手，接着，还“潇洒”地投了一个三分球。可能太小看对手了，他们竟连续中了几个球。

我紧张得手心冒满了汗，旁边的同学也不例外，连大气也不出了。

虽然我们后来又陆续投中了4个球，可最后还是10：16输了。

回到教室，全班不是一般的失落与气愤，有的同学甚至还大骂二班，口口声声说要找nba的主力去和他们拼过。王老师总结了我们班所犯的错误的：1。裁判有问题(这个不算错误)2。太自信3。不够配合……我懂得了，一个人在不了解对方真正实力前是不能太自信的，并在团体赛中要学会与队友配合。

这真是一场令人深思的篮球赛。

篮球比赛工作计划篇九

今天的班队课上，我们和五（3）班进行篮球比赛。除篮球队员外，我们自己还组织一支啦啦队。

比赛开始，选手们似乎谁也没让谁。从始至终，比分都相差不大。我们啦啦队也不例外，一个劲地喊着：“五（2）班加油，五（2）班必胜！”五（3）班啦啦队员的加油声也是一浪高一浪，双方啦啦队的呐喊声此起彼伏，像在比赛，谁也不让谁。比赛开始不久，我们班的王昊一记漂亮的投篮，球进，先得两分。这两分大大地鼓舞队员的士气，我们喊得更起劲。这时，刚刚还躲在云层里的太阳也露出笑脸。这一笑，加上队员们的奋力拼搏，使得他们额头上不停地冒着亮晶晶的小水珠。这黄色的篮球被参赛选手拍打，每次它都会很兴奋地跳得非常高。很快，上半场在裁判的哨声中结束，我们班暂时以16比10领先。

队员们一个个汗流浹背，满脸通红，纷纷来拿水喝。班主任沈老师开心地对篮球队员说：“加把劲，再坚持一下就可以取得最后的胜利。我相信你们一定能行！”

可是时间一点也不等人，五分钟休息时间一眨眼就过去。下半场的比赛开始，大家打篮球打得更加激烈，我们啦啦队的情绪也更加紧张。队员们都会抓住每一个好机会来进攻，当然对方也会机灵地防守。可是，分数的差距越来越大。但是，我们的啦啦队还是在鼓励着篮球队员。

杨老师一吹哨子，比赛马上结束。这一次非常可惜，我们班输。班主任沈老师对我们说：“没关系，以后再努力，争取拿第一！”

但是我相信，我们以后再多多练习，凭着自己的实力，打倒五（3）班。所以，我们每个人都会对我们的篮球队员有信心的。我们不要最好，只求更好。

篮球比赛工作计划篇十

丰富同学们的`课外娱乐生活,提高我们的综合素质,培养积极向上的进取精神,致力于打造成真正属于信息所有热爱篮球,钟情篮球的学生的节日,致力于打造一个互相交流,互相学习的平台。我们将本着“友谊第一,比赛第二”的原则,以促进部门间成员以及新老成员间的交流和沟通为根本出发点,让本次活动顺利进行。

活动时间□20xx年9月下旬。

活动地点：学院篮球场。

活动参与对象：15届新生。

活动主题□20xx迎新杯班际篮球赛。

活动具体形式：

(1)以xx学院各班为单位，进行班际篮球赛。

(2)采用循环赛机制进行比赛。

(3)具体的比赛配对方式抽签决定。

(4)女生以班级的为单位自愿报名参加，如果队伍不超过3个，

则取消比赛

奖励方法：男生取前3名，并评选精神文明奖，最有价值球员一名；

女生只取前3

第一名：锦旗，奖品

第二名：锦旗

第三名：锦旗

精神文明

最有价值球员(mvp)证书

比赛预算：裁判员，记分员饮用水(每场比赛两瓶) $2*30场=60瓶$
 $*1=60元$

(男生) 一，二，三名奖品：第一名150元奖品

第二名130元奖

第三名100元奖品

(女生) 一，二，三名奖品：第一名100元奖品

第二名80元奖品

第三名50元奖品

复印赛程表，记分表，比赛规则：30元

共青团xxxx学院

20xx年8月17日

1、本次篮球联赛得到了所有学校团委和学校相关部门的大力支持，规模大、参与者多，能吸引更多师生及其家属来观看，深受同学欢迎，并推动学校体育事业的发展，必引起全校性的轰动。

2、在校大学生达6000余人，人流量大，每天观看人次为500左右。人口密集，而且本校的消费能力较高，为贵公司宣传的成效更明显。

3、本次活动得到师生关注，贵公司的产品也将得到大力的宣传。

4、通过此次活动可扩大公司在各高校影响，通过全面的宣传，提高公司产品在高校的市场占有率。

1、横幅：在学校内悬挂该公司的广告。

2、我们将在篮球联赛的宣传海报中点明贵公司为赞助单位。（前期宣传）

3、立式广告牌。在篮球联赛比赛期间作为独立的宣传方式在学校内进行宣传。（由贵公司提供）

4、校广播站为期5天做有关贵公司的广播宣传。

5、篮球联赛比赛期间由贵公司在篮球联赛赛区附近进行一定规模的产品销售活动。

1] 增加校企间的交流与合作，共同学习，共同发展。

2、扩大公司在各高校影响，通过全面的宣传，提高公司产品在高校的市场占有率。

- 3、 通过赞助相关活动树立企业形象，提高公司的社会效益。
- 4、 我们真心的希望能够以此次活动为契机，和贵公司建立更长久的合作关系，帮助贵公司不仅在校内，而且在社会上的最大的利益的实现。我们将在以后的工作为贵公司提供更大支持。