

小学篮球社团计划方案设计(优秀5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

小学篮球社团计划方案设计篇一

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针，全面推进素质教育，培养学生的顽强拼搏、吃苦耐劳精神和自我锻炼强身健体能力，体现健康第一的指导思想，结合我校田径社团的具体情况，做好训练、比赛以及思想工作，促进学生身心和谐发展，发展队员的身体素质，学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力，提高训练成绩，把学校田径社团工作做得更好，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

- 1、增强队员体质，提高队员体能。
- 2、培养锻炼意识，形成自觉锻炼习惯。
- 3、巩固提高队员的运动强项，不断改善运动能力。
- 4、形成社团梯队，不断补充新鲜血液，以形成初中社团活动的良性循环，使社团蓬勃发展。

每周周一、周三、周五和学生在校的周六下午17:05—18:20
地点：学校田径场

周一耐力训练，周三力量训练，周五柔韧训练，周六调整训练或专项训练周一速度训练，周三反应、爆发力、灵敏训练等。训练采用循环训练法辅以重复训练法，在不断重复中提

高身体素质，在不断循环上升的训练下提高各项运动能力，使弱项变强，强项更强在，为提高学生训练兴趣，在调整训练中多采用游戏和球类练习。

（六）柔韧练习：压肩、压腿、劈叉，坐位体前屈等；

（一）耐力训练：

1、准备活动：

a.5分钟跑。

b.拉韧带练习：压肩，压腿。

c.原地30秒小步跑、高抬腿各两组，蹲起50下两组。

2、各项技术辅助性动作练习

3、3000米计时跑；

4、放松

（二）力量训练。

1、绕场地3-5圈

2、负重深蹲20次5组

3、跳深5组

4、仰卧起坐20次5组

6、背起20次5组

7、负重深蹲跳20次5组

8、慢跑放松（垫子上放松上下肢）。

（三）速度训练

1、绕场地5圈（8分）

2、准备活动、拉韧带、行进间踢腿；20米小步跑、高抬腿、后蹬跑、车轮跑，各两组。

3、30米加速跑4组

4、50米加速跑3组

5、80米往返跑3组

6、快速跑：100米3组

7、放松

（四）调整训练

1、准备活动：慢跑3-5圈；压腿、压肩；小步跑、高抬腿跑、跨步跳、交叉步跑、后踢跑。

2、30米折返跑、30米单足跳、纵跳30下、30米蛙跳、高抬腿40次各两组；计时50米4组、立定三级跳或800米计时或其他等。

3、游戏或球类活动（注意安全防止损伤）

4、垫上放松

（五）柔韧训练

1、准备活动：

a.领跑。

b.行进间拉肩、踢腿各两组。

c.30米行进间小步跑、高抬腿、跨步跳。

2、压肩、压腿、劈叉

3、放松

（六）反应训练

准备活动：

a.绕场地7圈。

b.拉韧带练习。

c.30米折返跑、反方向起跑训练、听信号做起跑练习、听哨音做跑停练习。

2测试：30米6组、立定三级跳。

3、放松

（七）爆发力训练

1、绕场地5圈（8分）

2、行进间准备活动

3、跨步跳50米4组

4、30米单足跳、纵跳30下、蛙跳5级6组、高抬腿40次各两组

5、跳深——三坑连跳接加速跑10米6组

6、快速跑：50米4组、100米2组

7、放松

（八）灵敏性练习

1、准备活动：

a.领跑。

b.行进间拉肩、踢腿各两组。

c.30米行进间小步跑、高抬腿、跨步跑

2、原地纵跳接30米跑3次；

3、频率练习接30米跑3次；

4、5米、10米交叉往返跑4次；

6、垫上放松

（九）专项训练

1、绕场地5圈（8分）

2、20米小步跑、高抬腿、后蹬跑、车轮跑，各两组。

小学篮球社团计划方案设计篇二

根据北仑区体育节文件精神，全面推进素质教育，丰富学生的课余体育活动，培养学生吃苦耐劳和顽强拼搏精神。结合

我校实际情况，对初一、初二学生进行足球基本技战术的培养，提高队员的综合素质。力争在区里的足球比赛取得好成绩，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

1、由于场地的限制，学生在闲暇时间接触足球的机会较少。因此对足球的了解甚少。

2、在课堂上学生通过足球课程的学习，体现出对足球较强的积极性。因此学生对足球的兴趣还是较高。

3、本届学生的组织纪律性较好，有较高的集体主义精神和团队荣誉感。但身体素质较弱。

1、增强学生的各项身体素质（力量、柔韧、灵敏等），提高学生运动能力。

2、通过训练，提高学生足球基本的技术和战术。

3、通过训练培养学生集体荣誉感、团队协作精神。

1□20xx学年第二学期大课间时间

（一）主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。

技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接球配合。

（二）主要训练技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。

停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。

头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

（三）主要训练战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

（略）

小学篮球社团计划方案设计篇三

为认真贯彻落实县局加快发展青少年校园足球部署要求，促进校园足球普及，繁荣校园足球文化，培养青少年足球后备人才，巩固我校全国青少年校园足球特色学校成果，结合我校校园足球发展实际，特制定本方案。

以科学发展观为指导，牢固树立以人为本、健康第一的理念，结合我校“阳光体育运动”的开展，引导和鼓励全体学生参加校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养他们拼搏进取、团结协作的精神品质，发展学生足球特长，形成热爱足球、崇尚运动、健康向上的良好风气。

（一）为了加强校园足球工作的领导，成立池河中学校园足球活动领导小组：

组长：邱礼健

副组长：胡建

成员：

宣传组：

竞训组：

后勤组：

（二）成立班级代表队、校队，并上报班级校园足球代表队教练、队长及队员名单。

（一）宣传组负责足球文化宣传、比赛宣传及各项足球活动的动员。

（二）竞训组负责专业技术训练、指导，比赛的`组织及参赛运动员的报名、注册管理。

（三）后勤组负责开展活动所需器材与用具的准备。

（一）比赛时间：

20xx年3月7日开始至所有比赛结束。

具体比赛时间：每周各年级大体育课时间或下午课间休息时间

（二）参赛对象：

（三）比赛地点：

学校足球场

（四）比赛方式：

1. 同年级各班级足球队采取10人制（含守门员）比赛，每班

每场比赛至少有3名女生参赛。

2. 全场比赛时间40分钟。上、下半场各15分钟，中场休息10分钟。

3. 同年级各班第一轮单淘汰赛第二轮循环赛（淘汰赛时一年级六年级按原来比赛成绩确定一个种子队）。各队胜一场积3分，负一场积1分，弃权扣一分，如平局则点球决定胜负。

（五）比赛规则

采用中国足协20xx年最新审定《足球竞赛规则》以及县级足球裁判培训的裁判规则执行。

（六）联赛组委会

主任：邱礼建

副主任：胡建王超储春超戴仲东

裁判长：戴仲东

裁判员：储春超陈卫波李瑞峰李忠胜

小学篮球社团计划方案设计篇四

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极加入到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐

观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技能水平，争取在区比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。

1. 培养学生对足球运动的兴趣。
2. 培养和发展球感和控制球基本能力。
3. 学习基本的运、传、接、射门等技术动作。
4. 培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力。
5. 通过分队比赛领会“进球与阻止对方进球”这一足球比赛的基本战术思想，培养抬头观察能力和意识。
6. 继续熟悉球性和控运球基本技术。
7. 学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术。
8. 在提高基本技术熟练性的基础上，形成技术定型，并通过对抗性练习和比赛使个人技术向实用比赛技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力。

（一）、身体训练手段：

比赛规则、守门员的技术（利用训练间隙单独训练）教学克服自身体重的各种跳跃、后退跑、全速跑、变速跑、曲线跑、急停、急转、变向等。

（二）、技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球

（三）、综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛

略

校田径场

时间：每周二、周四16：30—17：50，每周周六上午8:00—11：00。（如遇特殊情况另行通知）

赵告化、王思佳

1. 训练队纪律要求：例行训练选手必须按时参加，由教练员进行点名纪录，无故不到者给予警告一次，超过三次者淘汰出队。
2. 训练队员一定要提高文化学习成绩，如在学校平时检测考试中成绩下降给予警告，如连续两次考试成绩下降给予淘汰出队。
3. 训练队员在训练过程中一定要遵守训练队的纪律，不能做出违反队规、校规和法规的事，如果发现一次清除出队。
4. 训练队员一定要注意身体保护，出现伤痛一定要停止训练，训练中一定要注意训练安全，防止出现伤害事故。
5. 训练结束必须总结，根据队员的表现给予适当的鼓励。
6. 注意回家的途中安全。

小学篮球社团计划方案设计篇五

为丰富校园文化生活，发展学生兴趣与特长，促进学生的全面发展，以社团活动为平台，以“丰富生活、展示个性、培养兴趣，拓宽知识、开发潜能”为宗旨，成立相应的学生社团活动小组，努力使学校成为学生愉快而有趣的生活学习的乐园。

1、培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。

2、凸显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。

3、积极参加各级演出和比赛，为校争光。

4、通过多种方式吸收更多学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

（一）尊重主体，实行双选。在社团活动实施过程中实行双选制度，活动前，学校根据每个教师的特点选择好辅导项目，同时根据课程的开设情况鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择合适的社团活动。

（二）落实常规，健全制度

1、为加强常规管理，避免社团活动的随意性和盲目性，我们要坚持“六定”。一定活动课程；二定活动目标；三定活动时间；四定活动内容；五定辅导老师；六定活动地点。

2、做好辅导老师的准备工作，绝不打无准备的仗。正式开课前，所有辅导老师制定切实可行的活动计划，安排好全学期的活动内容，并提前备好一周的课，上课前一天要通知好所在社团学生准备好相关活动材料。

3、加强辅导老师的教学反思，总结工作中的成功之举和败笔之处。加强同志之间的交流探讨，浓厚研究气氛。努力提高

兴趣活动的效果和效率。

（三）充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。把社团活动作为学校实施特色教育的重要途径。

（四）加强检查督促，发现问题，及时修改。成立学校社团活动领导小组，组织、检查、指导活动的开展，以保证学校社团活动课程建设顺利进行。

（五）构建科学合理的社团活动评价方案。“社团活动”课程的开发与实施是对教师能力、精力、毅力等多方面的巨大考验，为此我们将建立规范的内部评价与激励改进机制，把各自辅导的情况纳入教师的考核。

（略）