

# 篮球队基本功训练计划方案 初中篮球队 训练计划(优秀5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 篮球队基本功训练计划方案篇一

为了贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，大力组织开展青少年体育健身运动，调动广大青少年学生积极参加体育锻炼和竞赛的积极性，提高青少年学生的身体健康素质和竞技体育水平，丰富校园业余文化生活。以实际行动迎接建国60周年。全面推进国家《全民健身条例》的实施，促进我校体育活动的深入开展，根据学校体育工作计划和宿迁市青少年阳光体育运动联赛方案，积极开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步形成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。

为了备战马村区中学生篮球赛，活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。使队员的身体、心理素质以及篮球运动技术水平有大幅度提高；养成良好的心理状态和较高的篮球技战术水平。通过训练张扬运动队员个性，培养队员的集体意识和集体荣誉感，力争比赛取得优异成绩。

- 1、 通过各级体育老师的. 推荐选拔队员。
- 2、 根据上学期开展的年级篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。
- 3、 在新初一通过同学间的了解选出原来小学球队队员。

4、通过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳能力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

## 篮球队基本功训练计划方案篇二

篮球运动具有强烈的竞争性和对抗性，尤为青少年所爱。在学校中开展篮球运动对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，调节紧张的学习气氛具有重要意义。

1、发挥篮球运动实用价值，通过各种简化的比赛形式，培养学生对篮球的兴趣。

2、在运动实践中学会篮球基本技术。

3、充分利用篮球活动运动负荷大，对抗性，竞争性强的特点锻炼身体，促进身心健康，学会与同伴合作，并能运用篮球运动丰富课余生活。

本学期的练习内容主要以基础技术为主（传球，运球，投篮，移动，篮板球）进攻战术防守战术，传切策应掩护配合和几种防守阵形，还要进行身体素质练习，上下肢力量腰腹肌力量。训练时间为每周三，周四中午12：30——1：30。

训练地点：篮球场

### （一）课前准备

1、理论知识备课：学习研究关于篮球教材资料，结合学生实际情况制定计划。

2、技能备课：要根据教师自身所学分析教材，教师练习技术动作，研究教学方法，做好课前准备工作。

3、学生要求：学生必须穿运动服装，按时出勤，不迟到，上课认真练习，遵守课堂纪律，爱护器材。

## （二）课堂组织教学

1、准备部分：慢跑热身，篮球专项柔韧练习。

2、基本部分：学习各种技战术主要运用教师讲解，示范，指导，学生整体练习，分组练习，采用层次教学。

3、结束部分：放松总结，回收器材。

（三）课后反思：寻找不足，改进教学方法，提高教学质量。

指导教师：周志军张浩彭青云

## 篮球队基本功训练计划方案篇三

1、加强运动员的思想品德教育，形成良好的队风纪律。

2、提高身体素质，重点提升队员的体力，身体的对抗性以及手臂的力量。

3、狠抓基本功，重点抓投篮，一对一防守，传接球和移动。

提高全队的凝聚力，形成良好的队风队纪，为备战全县中学生篮球赛做准备。

1、第一阶段辅助训练：（时间可安排于早晨）

周一、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）。

周二、敏捷和运球训练（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，全场椅子障碍物运球通过、一对一运球攻守、假动作切入）。

周三、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）。

周四、有氧耐力跑。

周五、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）。

## 2、第二阶段体能：

周一、间歇及循环训练：边线七点来回冲刺15趟，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。

周二、肌力训练：抬膝碰胸、登阶、背部伸展、伏地挺身、双杠推撑、二头肌卷举等。

周三、速度训练：举腿跑、原地立姿摆臂、双脚跳耀前进、全场冲刺、半场冲刺等。

周四、爆发力训练：低障碍物侧向跳跃、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。

周五、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、立姿单脚腿后肌卷举、腿部伸展等。

（一）热身运动：在热身跑步之前，先做伸展操，在慢跑篮球场20圈，然后依照篮球运动需要伸展的部位切实做好伸展运动。

## （二）步伐：

- 1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。
- 2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。
- 3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员必须提起后脚根，避免向后摔倒。
- 4、前后移动步伐
- 5、后退防守步
- 6、摆脱向前接应步伐
- 7、后转身步伐
- 8、切断步伐

## （三）传接球及持球训练：

- 1、面对面对传
- 2、胯下八字型绕传
- 3、大风吹传球
- 4、四角传球
- 5、四方位传球
- 6、面对面传接球
- 7、行进间背后，低手，单手传球

- 8、对墙传球
- 9、打板长传
- 10、五点切传
- 11、中锋接应传球
- 12、半场或全场不运球进攻

（四）上篮训：

- 1、全场8字型传球上篮。
- 2、车轮式上篮。
- 3、全场753上篮。
- 4、三线上篮。
- 5、全场长传罚球线接应上篮。
- 6、二人一组上篮。
- 7、三人一组上篮。
- 8、直线运球上篮。
- 9、半场三角上篮。

（五）运球训练：

- 1、全场障碍物运球。
- 2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。

- 3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。
- 4、全场8字型运球。
- 5、左右手晃球。
- 6、跨下原地运球。
- 7、全场直线3-4拍运球上篮。

#### (六) 投篮训练

- 1、定点投篮。
- 2、两组对角线接应投篮。
- 3、移动投篮。
- 4、骑马射箭。
- 5、底线切入勾射。
- 6、后旋转投篮。
- 7、三角底线擦板投篮。
- 8、全场来回急停跳投。
- 9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）
- 10、三角擦板投篮。
- 11、五点投篮。
- 12、全场2-3人传球急停跳投。

13、半场接应挑篮。

14、半场前进接应跳投或切投。

(七) 假动作

1、左右1-3道假动作切入。

2、上下举1-3次假动作。

3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

(八) 篮球卡位训练：

1、半场1vs1至5vs5卡位训练（配合口头关照）。

2、半场3vs3卡位。

3、罚球后卡位训练。

4、外线投篮卡位。

5、篮板球训练：抛球抓球。

(九) 防守训练：

1、全场1vs1背手防守。

2、半场对角线切断攻守。

3、一守二攻防守训练。

4、举手防守、在前防守训练、趋前防守。

5、一线、二线、三线协助防守训练。



- 6、全场陷阱包夹
- 7、半场包夹
- 8、半场盯人防守训练。
- 9、全场盯人防守。
- 10、区域防守移动训练。

（十）摆脱接应训练：

- 1、半场1vs1接应攻守。
- 2、半场1vs1低位摆脱攻守。
- 3、全场半场不运球攻守。

（十一）、快攻训练：

- 1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。
- 2、五人快攻路线布局来回攻击。
- 3、快速推进交叉突破
- 4、打板长传接应上篮

（十二）、分科训练：

中锋部分：

- 1、中锋禁区1vs1单打（高位、侧位、低位）。
- 2、中锋禁区转身投篮（一人防守）。

- 3、中锋接应后不得运球的投篮。
- 4、两组中锋禁区掩护攻击（一人外围供球）。
- 5、三位中锋禁区抢球投篮。
- 6、中锋切断防守及在前防守。
- 7、中锋补位防守。
- 8、中锋走位接应与策应（由低位、侧位、高位移动）。前锋部分：

- 1、锋线3人外围快传、2人防守（投篮后跟进）。
- 2、半场两人抢球攻守。
- 3、五角度分组个别切入。
- 4、切传训练（切传后补位五人一组）。

（十三）破盯人训练：

- 1步伐与转身接应。
- 2、两人、三人合作x1
- 3、半场5vs5盯人x1训练（教练持球）。
- 4、全场3vs3盯人x1训练（自行运球）。

（十四）、切传训练

- 1、阵势中的切传训练。

- 2、底线切入勾射、擦板。
- 3、正面、45度大步切入投篮、低手给球。
- 4、空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。
- 5、切入挑篮、放篮。

#### （十五）、组合训练

- 1、状况训练。
- 2、全场5vs5

## 篮球队基本功训练计划方案篇四

为了丰富学生的课余生活，激发学生的运动特长，培养学生的运动兴趣和顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气，学校决定成立篮球队。篮球队以基本技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基矗
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）
5. 训练时间为每周星期一到星期四下午和星期日下午。

6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

### 1、身体训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

### 2、投篮：

(1) 罚篮。

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分线外远投。

(4) 中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

### 3、篮板球：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理能力。

### 4、积极防守：

(1) 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。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会张开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半尝全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防（2—3、2—1—2）。

#### 5、快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。（抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况）

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少（3—2、2—1）和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

#### 6、阵地进攻：

(1) 增强个人进攻能力，首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3) 多运用小配合练习（掩护、策应等）。

(4) 组织后卫的发动配合。

#### 四、训练重点安排：

1. 第3——4周：

- (1) 讨论和制定计划。
- (2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。
- (3) 个人投篮与防守技术训练。
- (4) 熟练掌握各种传球技术训练（原地、行进间）。

## 2. 第5——6周：

- (1) 柔韧性练习。
- (2) 半场小配合练习（掩护、传切）。
- (3) 罚篮、三分球练习。
- (4) 小力量训练。

## 3. 第7——8周：

- (1) 半场人盯人攻守练习。
- (2) 全场人盯人攻守练习。
- (3) 五点投篮练习。
- (4) 罚篮练习。

## 4. 第9——10周：

- (1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。
- (2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。
- (3) 半尝全场一打一、二打二练习。

(4) 速度、力量、耐力训练。

(5) 区域联防 (2—3、2—1—2)。

5. 第11—12周:

(1) 半场各种运球突破上篮技术。

(2) 半场一打一、二打二、三打三。

(3) 罚篮、五点投篮。

(4) 教学比赛。

6. 第13—14周:

(1) 篮板球训练。

(2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3) 破解联防训练: 如1—3—1进攻打法。

(4) 教学比赛。

(5) 罚篮。

7. 第15—18周:

(1) 阵地进攻, 强调配合训练。

(2) 快攻路线训练。

(3) 进攻多打少训练 (二打一、三打二)。

(4) 教学比赛。

(5) 五点投篮。

## 8. 第19——20周：

(1) 全面进行战术准备，随时准备迎接有关比赛。

(2) 保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

## 篮球队基本功训练计划方案篇五

在篮球比赛中，进攻时的急起、急停、变换方向和投篮以及防守时阻截、抢断球、阻挠等动作，都需要由迅速、灵活、正确的移动技术来实现，而基本姿势、急停、转身又是移动技术中的关键环节，它们是一切技术运用的前提，姿势不正确，脚步不灵活，就易失去平衡，无法迅速完成想要完成的各种技术动作，严重影响技术战术和水平的发挥。对它们的训练，应每天都要进行，重点应放在基本姿势及急停、急起、转身、变向这几个方面。

### 1.2 传接球训练

熟练的接球和及时准确的传球能密切队员在进攻中的相互关系，它像一根纽带，将场上5名队员紧紧地连在一起，组成一股强大的力量。传接球是一项很重要的技术，它需要视野宽广、判断正确、反应迅速等。在训练中，应注重多人之间行进中的传、接配合训练及各种不同情况下的传、接球练习。

### 1.3 运球训练

运球技术在比赛中经常与投篮、突破、传球和假动作结合运用，借以摆脱防守达到攻击的目的，所以，运球既是组织进攻发动战术配合的措施，也是实现战术灵活性和多样性的重要手段。在运球的训练中，除在教会队员正确的运球技术外，更重要的是使他们知道要合理地使用这项技术，不可盲目滥



用，否则会影响配合、失去战机。

#### 1.4投篮训练

投篮是各种技、战术运用的最终目的，也是队员们最喜欢的练习项目，此项训练应在有对抗的条件下进行，锻炼队员投篮的稳定性和准确性，掌握好投篮的时机。训练时应先从原地投篮开始，依次为上篮、跳投、运球急停跳投、转身跳投、运球转身跳投。同时，应学会左、右手运球后左、右转身投篮。

#### 1.5抢篮板球训练

抢篮板球是防守与二次进攻的重要组成部分，篮板球抢得多，进攻的机会就多。因此，一个球队抢篮板技术掌握得好坏，对比赛的主动与被动、胜利与失败起着很重要的作用。

强调防守的重要性，有了坚强的防守，方可摧毁对方的意志，提高己方的士气，保持旺盛的斗志。防守时，应该是以球为主的防守，根据球的情况去盯人。场上每个防守队员，不管自己处在什么位置，都必须看球，都必须根据球和自己防守的对手所处的位置而确定和调整自己的防守位置。

主要练习脚与手的快速反应能力，注意力集中能力、预测能力和身体平衡能力。

要迫使持球队员背向篮框，使其丧失进攻威胁，再积极封堵其传球路线，防运球队员时，应逼迫对方向有协防的区域运球。

以控制对方接球为主，积极堵截对方的跑动路线，尽可能处在对方队员与球之间。

根据外围球的情况选择防守位置，这个位置应是既能控制对

手接球，又能防止其向篮下横切的地方。充分利用身体阻挠和堵截对手，迫使他向外线或底线移动。在防守中锋时必须全力争夺，不让对手摆脱自己的控制。

在自己防守的同时，应注意到同伴防守的情况，要养成随时呼应的习惯，在集体防守中应注意以下几点：

2.5.1分清强侧(有球一侧)与弱侧(无球一侧)。强侧一方的队员应积极迎前防守，而弱侧一方队员应运用眼睛的余光，既要看到球又要兼顾到人。

2.5.2做好及进封住，协防的准备，尽量不要使用“换人”防守，以免带来以小防大的不利局面。

2.5.3力争让对方只有一次投篮机会，要利用抢位挡住对方的冲抢，控制好中场篮板球。

只有进攻，才能增加得分的机会。要争取一切机会积极地发动快攻，若不能快攻，阵地战则应有耐心，不要急于出手投篮，要掌握好时机，不断的改变进攻方向。无球队员要积极的跑动，牵制对方，制造出空档。掌握切入、掩护、突破的时机。这样才能使进攻有效，投篮得分。

练习基本功，掌握好切入、掩护、突破、投篮的时机。果断、勇敢，充分发挥个人的攻击特长，要在自己攻击性最强的地点发起攻击，在训练中，应注重提高队员的机智和掩护中进攻的能力。

篮球是一个集体运动项目，应注重多人配合的训练，使每个队员都学会并能运用一、二配合进行攻击。利用掩护给同伴创造接球和投篮的机会。

进攻队员要不断地移动，为自己争得更大的活动范围，尽快摆脱防守队员的防守。在移动时必须要有目的，切不可盲目

乱动。

注重移动速度、运球速度、传球速度、投篮速度等方面的训练。

快攻是进攻中最有效的得分手段，在快攻训练中，应注意以下几个问题：

3.5.2抢到后场篮板球后，应及时传出第一传发动快攻；

3.5.3接应队员应及时上前接应，但距离不应太近，推进时传球必须到位；