

最新打篮球日记(汇总20篇)

总结范文能够帮助我们更好地整理和归纳所学知识，使之更加系统和完整。在写总结时，要将重点放在对过去的经验和教训的思考和总结上。下面是一篇对志愿活动的总结范文，可以供大家参考和学习。

打篮球日记篇一

今年暑假，我报了篮球班。妈妈告诉我，打篮球可以长个子；对平时学习姿势不正确，防止脊椎侧弯对体态健康都很有益，于是在接近暑假后期时我报了篮球班。

每天早上八点我会迎着朝阳骑车到篮球馆，十点训练结束。训练过程中我发现：第一天我会特别特别累，感觉心和肺都练干了；第二天依旧有些累，但心和肺没那么干了；第三天已经不太累了，蛙跳腿也不是那么酸疼了；第四天身体的各种疼痛症状已经很淡了。就这样，我觉得身体的感受一天比一天好。

随后的几天训练，我还发现我终于对“秒”这个字有了多快多么深入地了解！

因为在练习过程中，教练会让我们在1分30秒内完成五组折返：12秒内完成运球折返：或者是在30秒内完成一个来回的蛙跳等。同时教练对我们很严厉，要是有的同学没有在规定时间内达到要求，就会罚我们蛙跳或折返跑上几个来回，跑的慢的教练会用装羽毛球的空桶当做棍子敲打我们。

我喜欢这个老师，虽然很严厉，但是严师出高徒！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

打篮球日记篇二

今天下午我们要参加中心校组织的女教职工篮球比赛，我们学校一共去了七人，四个年轻的和我们三个年龄大一点的。我们三个因为年龄大，就叫替补队员吧！谁累了可以随时让人替换。第一场我们给小李庄的女教职工打，我们很顺利地以超过他们十几个球而取胜。打完后，我们休息了有半个点后。又给张马屯小学的老师打，也许是她们学校的队员都年轻，我们和他们一打就觉得不顺，她们的队员不论是传球，或者是拦截球都比我们学校的老师显得效率高。本来我已经尽力了可是效果却不好，因为我防守的队员有时防不好，本来心情就不佳，可就在这时，我们学校的一位老师，还在埋怨我。我当时真的不给她一般见识，如果我跟她一样，不但让别人笑话，而且这场球也就比赛不下去了，我当时虽然很生气，还是忍了忍，没有发作。她不是一次地说，而是多次的指挥加埋怨，一副自己很行的样子。要知道我是比你大的，你有什么资格在那样的场合对我横加指责呢！更何况我已经尽力了。你尽好你的’职责就可以了，为什么还要对别人随意的法号指令呢！这样不但你本人不高兴。让别人也不高兴。我对这样的人真的很生气。因为我知道她是这样的人，所以我当时没有发作，而是选择了忍。我觉得事后她会觉得自己那样做确实很无聊。

通过这件事，我只是希望人说话要讲究场合，另外你说的话要看对象，更不要把自己的怨妄加到别人的头上。这样的人是不会和别人搞好关系的，另外这样的人别人也不想和你合作做任何事的。

打篮球日记篇三

下午，原本还在与睡神聊天的我，一听到下午要与二班进行冠军争夺赛，立马就睁开了惺忪的睡眼，浑身充满了精神，精神那叫一个抖擞、兴奋啊！不过，随之一想，马上像只斗败的公鸡一样，垂头丧气！五班与二班的实力不用说大家都心知肚明，实力悬殊太大了！我们班应该是没有悬念的失败，可是我们不能长他人的志气，灭自己的威风嘛！往往越是处于困境就越要充满希望地去做，越能激发斗志嘛！想想与其他四个班的比赛，我们不是一样都挺过来了嘛！加油吧，五班！

来到操场，看到对方的阵容，不禁倒吸一口冷气，这海拔……呃……我们班好像一个比一个都矮人一截，哎！怎么办呢？这样在气势上就输了！政治上的换位思考现在用上了——高个了不起啊！高个一看就属不灵活型！那如我们班灵活啊！

随着一声哨响拉回我的思绪，定神一看，球权已落入二班手中，不过我们班也毫不懈怠，严防，只见二班篮筐内有一球入筐，二班2分！接下来，便是我们班进攻，班长带球过人，谁知在篮筐底下被二班人马紧紧包围起来，二班人高马大的，这可怎么突围呢？只见班长反手一勾，球便从包围圈里飞跃出来，我班人员立马接应跳跃，投篮一气呵成，可惜，球没进，只听我们班女生一阵叹息，脸上皆是惋惜之色。

老天好像也特别眷顾二班，幸运之神频频地与二班握手。那球也倒是听话，只要一投，就华丽地进筐得分。

我们女生在旁看得那叫一个心急啊！一个个急得小脸红扑扑的，手脚不停在挥舞，嘴里还念念有词，这真实手脚并用啊！

终于，在激烈地争夺下，随着老师一声哨响，比赛结束。上半场比分4：18落下帷幕，在上半场中，我班曾经一直士气低落，找不到感觉，大比分0：8败于二班，不过，我相信，我们班不会输得太惨！

下半场，比赛情况出现一边倒的趋势，我班奋力追击，可二班实力实在不容小觑，不管我们班怎么拼，他们总会从中阻挡，轻松地把我们的攻击链打破。我们班也出现了几次严重失误，这无疑给我们的出境雪上加霜。这样，可以说在毫无悬念的情况下，我们大败而归。

对于这次比赛，我想，我们班是尽了全力了，大家都尽力了。尽管成绩不如人意，没有取得第一，不过，比我们设想的好，可以取得第二就很好了！对于我们班来说，这样就足够了！

打篮球日记篇四

20xx年7月17日星期四晴转雷陈雨

“呼噜、呼噜、呼噜”我还下睡在美梦中，哥哥就把我叫醒了。原来，又要去打篮球了。好吧，我穿好衣服穿好鞋，拿起球来拎起包，就直奔体育馆。

到了体育馆，还没到训练的.点，我们就先投一会篮，到了训练的点，我们就开始第一项任务——围着篮球场跑十圈。我坚持坚持再坚持，跑到第九圈，坚持不下去了，只好停下喝一口水，休息五分钟；第二项任务又来了——素质训练，第一介：小步跑、加频率、提速度；第二个：高台腿、腿提高、数量要多了；第三个：外侧内侧步，这个更是要频率多、数量多、速度快；第四个：跳皮筋，没有皮筋，没有皮筋，来回像跳皮筋那样跳。再喝一口水，休息五分钟就要第三项任务——三步篮，三步篮简单，可是今天老师不让跑了，直接迈三步再跳起，害的我只投中一个，“百战百败”。

这就是我的“篮球生活”！

打篮球日记篇五

初识篮球，是在懵懂的童年，我坐在电动车的儿童坐上，看

爸爸和一群叔叔打，他们潇洒酷炫的动作至今还让我记忆深刻。

班里有几个玩的好的同学喜欢打篮球，每天喊我出去玩，都会在篮球场上飞舞。而我只是坐在角落里静静的观看他们的“表演”。有时，他们也会鼓励我试试看，当时的我有点自卑。考虑到一点基础没有，摆了摆手，罢了。

现如今，我终于鼓起勇气学篮球，虽然对我来说有一点难，但我相信日积月累之后一定会开花结果。至于篮球，感谢我的同学们，在我学篮球的过程中一直帮助我，一遍一遍的`不厌其烦的教我。

我想对你们说声谢谢。虽然偶尔你们开玩笑让我有点讨厌，甚至有时我会生气，但我想告诉你们的是——你们在我心中一直非常重要。

即使我们高中不在一起，我也会常常惦记你们。未来，每当我拿起篮球的时候，就可以想起你们，想起曾经的我拥有一群超棒的同学。

打篮球日记篇六

星期五下午，正当我们要去上大课间活动时，老师向我们宣布说：“这个大课间，老师要去打篮球。”我们太高兴了，因为我们可以去给老师当啦啦队了！

我们到了操场，找了地方坐下来。比赛开始了，这场比赛是三年级老师对六年级老师。体育老师发球给老师们，可是六年级的老师抢到了球……她们准备投球了，可惜他们队把球投到了线外，犯规了。

轮到了三年级的老师发球了，这次是三年级队的曹老师抢到了球，接着，她把球传给了王老师，但是王老师却把球扔到

了场地外面。可惜，还是可惜啊！

换场以后，还是三年级队员接到了发过来的球，传给了王老师。王老师正准备投球，说时迟，那时快，就在这时候，球，被六年级一老师抢了去！

比赛结束：6比0，三年级赢了！我们欢呼，我们大喊，整个操场上荡漾着我们的笑声。

放学的铃声响了，同学们恋恋不舍地离开了操场，我们边走边笑谈这次比赛，我们更盼望下一次的球赛。

打篮球日记篇七

考完试，我们放假了。我的暑假生活就伴随着“啪啪啪”的棋子声和“砰砰砰”的篮球声开始了。今天，就先讲讲打篮球的事情吧。

早晨八点半，我的身影出现在了篮球场上，和一群小伙伴打着篮球。第一次最令我惊喜的是，我们班同学张茗智也来这里打篮球。

篮球训练徐徐拉开了序幕。我们做完了准备操后，老师做了一个示范，我们就依次按老师的示范做。做完后，我们就喝了几口水，接着做传球和接球的动作。我传给你，你再传给我，大家练得很愉快。到了打比赛的时间，大家一个个激情澎湃，跃跃欲试。比赛开始了，我们队争得了球权，我先发给了一个大高个，那个人快速地跑起来，一群人围着他团团转，他找不到出口。这时他顺利地传给了我，我立刻跑到球筐下，猛然投出——球进了！我的自信心高涨了许多。可惜，没有出三分线，所以这个球不得分，使我的心一下子又冷了大半。不过虽然这样，后来由于我们队吸取了教训，投球连中，赢得了胜利。

我希望我的暑假生活能更加充实，更加多姿多彩。

打篮球日记篇八

一开学，女子篮球队依然坚持训练。

听李诗华教练说，四月上旬就要全市比赛了，去掉双休日，也就大概一个月时间可以训练。队友们一下紧张起来，看来我们必须抓紧训练才行！

昨天下午，我请洪队长采用魔鬼式训练法帮我训练：左右手运球绕操场跑十圈。为了把篮球练好，我拼了！

训练越来越辛苦，但多了一些快乐。洪队长讲：在一次国家级的篮球比赛中，有一个主场作战的球队给对手听《忐忑》，结果对方球员受影响好多球没投进。从此，在赛场上有一个新规定，不准播放、歌唱《忐忑》。原来神曲《忐忑》还有这样的神力，不愧是神曲呀！

说到队内打比赛，我们可欢了，分组之后马上开打。不知为什么，即使我们打出一身臭汗，还是觉得很快乐。不知不觉中，我越来越爱篮球这项运动。

篮球篮球我爱你，就像老鼠爱大米；篮球篮球我想你，每天晚上梦到你！

打篮球日记篇九

下午出门去打篮球，抬头望去，蓝宝石似的天空，碧蓝碧蓝的，似乎被洗了好几遍，干净清爽。不远处飘着几朵洁白如雪的云，像一艘艘小船在茫茫的大海中航行。

我蹦蹦跳跳地来到篮球场，教练正在向同学们示范怎样投篮。只见教练右脚在前，左脚稍后，膝盖弯曲，单手举球，眼睛

紧紧地盯着球框，手用力一推，球像离了弦的箭“嗖”飞进了框里。“哇！好帅啊！”同学们大声叫起来。我心想：我要是能投进，也会像教练那样帅吧！

这时，教练让我来试一下，我胆怯地走到球框下，学着教练的样子，把手里的球向球框一扔，球撞到了边框，弹了回来。我撇了撇嘴，耷拉着脑袋，默默地走向队伍。

突然，听到教练喊道：“骆浩宇，你过来再试一次。”于是，我鼓起勇气，捡起球，心想：这次我一定要投进，不然会被同学们笑话的。我集中注意力，紧紧地盯着球框，用力一投，球顺利地飞向篮框，“咚”！球掉进了篮框。我激动地叫道：“球进啦！我投进球啦！”

我抬头望向天空，似乎看到像小船一样的白云在对我笑呢！

打篮球日记篇十

晚上，由妈妈带领我、哥哥和一个朋友去打篮球。

一场激烈的比赛开始了！我和哥哥一队，妈妈和朋友一队。

开始，我们有些轻视他们，接下来意想不到的事情发生了：朋友用精湛的传球技术，把球递给妈妈，妈妈也像个10多岁的男孩，充满活力，她左突右冲，冲破一道道防线直奔禁区，然后双手投篮，“球进了！”贾萧抑制不住内心地兴奋，振臂欢呼道。这下我才意识道，妈妈不可小视。

第二局开始了，我们奋起直追，我追上朋友，乘他不备，从他手中夺过球，以最快的速度传给哥哥。哥哥猛地跃起，几乎要飞向月球，突然，哥哥来了个紧急刹车，用力把球扣向篮框，“邦”地一声，球在篮框里旋转了几圈之后，球进了。围观的人群欢呼了起来，就在这时，又听到一声巨响，原来哥哥由于用力过猛，在投完球后，无法控制身体的重心，重

重地摔了过去。这时欢呼声演变为哄堂大笑，只有哥哥躺在球场上痛苦的呻吟着，我三步并作两步，跑过去扶起了哥哥。

天色很晚了，我们三儿还玩得不亦乐乎，在妈妈不厌其烦地催促声中，我们只好和球场依依惜别。虽然回到了家，但我的心还在球场荡漾。明晚我还会再驰骋球场的！

打篮球日记篇十一

今年暑假，我报了一个篮球班，一共有十六天的训练时间。

在这16天当中，我有很大的收获，不光是打篮球的收获而且有意外的收获。

到了困难，想要放弃的时候，我就会在心里告诉自己：别泄气，我能行，原来相信自己的力量也很大。

这就是我的收获，比起打篮球，我觉得相信自己和坚持的品质更重要，更值得我开心和自豪。

打篮球日记篇十二

今天，我们学校的校长杯开始了。

我们在去年的校长杯篮球赛当中，我们打败了四班和二班得到了亚军，在我们打四班中场的时候，由于他们班落后太多分，他们就来骂我们班。我们也开始还击，直到这场比赛打完。我们班大胜四班，那些骂我们班的也无可奈何。

第二场，是和二班打，一开始我们连续进了几个球，领先了他们几分。但是，他们班打得也很好，很快就与我们班的分不相上下了，我们和老师都心急如焚，因为再不好好打就要输了，但是我们后半场发挥比较好所以我们险胜二班。

第三场是和三班打，只要打过三班我们就是冠军了，可是一开始，就让他们抢到了球，他们的配合，几乎是天衣无缝，只有几个缺口，但是我们都没有抓住，我们班的同学，都为这一场比赛捏了一把汗。虽然我们班的同学们努力拼搏，但是还是输掉了这场比赛。

我们班这一次幸运地抽到了空签儿，直接进入决赛，最差也是季军。希望我们班的班篮球队加紧练习，争取取得冠军！

打篮球日记篇十三

今天进行了和六班的5v5篮球比赛。

我们都很紧张（起码我是这样），虽然我感觉我们应该能干翻对面，但是凤英和小黑都不赞同。有点不确定。

下半场大概还有五分钟的时候我又上场了，然后，我一个跳步刚想秀一波来着，对面一个超160斤的大个也跳了过来想盖我，完美的，我们碰到了一起，然后我100的小吨位完美的在他浑圆的大肚子上诠释了什么叫力的作用是相互的——我直接弹到了地上。我去疼死了。臀部啊，手肘啊，尤其是脚腕，痛死我了，一边在心里诅咒一边爬起来。然后无奈的继续坐下了。刚刚才发觉，这人好过分！道歉都没说。简直无耻。

然后继续比赛，最后10：16的时候，对面一个中场三分……唰……

你猜谁赢了？我们班还是六班？

打篮球日记篇十四

“好球！加油！”球场上的喝彩声连绵不断。球场周围，人山人海，人头蚕动。到底是什么事这么吸引同学们呢？哦，原来是今天我班要和三（5）班进行一场篮球比赛，到底谁会

在比赛中脱颖而出呢？让我们拭目以待。

比赛开始了，裁判老师“嘟……都……”的一声吹响哨子，裁判老师把球高高抛起，双方争球的队员向上一跃，激烈的篮球争夺赛开始了。

我班场上队员李嘉琳同学英勇顽强。在这强手如林的赛场上，她和队友们并没有丝毫惧怕之感，奋力“拼杀”。她们渐渐进入了状态，发挥出了水平！

只见王钰淇迅速抢过对方的球，然后旋风般的转身，把球投向篮筐。眼看那球轻轻的擦拭了一下篮筐，又掉落在地了。“唉……”同学们都为此感到可惜。高个子李嘉琳大步流星接住了球，拍了几下，冲到篮筐下，跃起一台臀一压腕，刷！好一个“空心球”！

队员胡丽烨，她擅长抢篮板球，运球自如在赛场穿梭。瞧！她一下就抢过球，正准备投篮却被一个高个子对手挡住了去路，左躲右闪。胡丽烨机智地做了个假动作，使对方扑了个空。她双手举起篮球，凌空而跃，只见篮球不上不下，不左不右地向篮筐飞去。大家都屏住呼吸，睁大眼睛注视着篮球。那球就沿着弧线乖乖的“钻”进篮筐。“嘿，好球啊！”同学们高兴的合不笼嘴。

打篮球日记篇十五

十月二十九日星期一，真是激动人心的日子啊，下午就要举行篮球赛，运动员们也做好了充足的准备，迎接比赛。

终于，第二节下课的铃声响起，班里的同学立马背上了书包，冲到了楼下的操场上，拉拉队们激动无比，有些同学都写了一张加油纸！

哇！上课铃打响了，比赛开始了！我们的拉拉队为运动员们

呐喊加油，我也喊：“五一班，加油！五一班，加油！”赵老师也为我们拍下了一张张可爱的照片，运动员们正常发挥，第一局赢喽！第二局开始了！我喊得嗓子都疼了，可还是继续喊。耶！第二局也赢喽！紧接着，第三局开始了，在我们的共同努力下，第三局也赢了，第一场比赛，我们赢了，真高兴呀！

星期三，这个下午最激动，因为这场我们赢了，就可以进入决赛，没赢，就不行了。但是按现在的状态，一定能赢！可是我们班运气不好，抽到了八班，八班很强呀！

开始比赛了，第一局，我们和八班是平等，是四比四，八班也不过如此。第二局就有点差了，是八比十六，第三局一定要补回来！第三局开始了，我紧张得头都要爆了，可是，最后结果是八比十四，我们输了。

虽然这场比赛输了，但是我们从这里面吸取教训，努力改正，我相信，一定会赢的！

打篮球日记篇十六

考完试，我们放假了。我的暑假生活就伴随着“啪啪啪”的棋子声和“砰砰砰”的篮球声开始了。今天，就先讲讲打篮球的事情吧。

早晨八点半，我的身影出现在了篮球场上，和一群小伙伴打着篮球。第一次最令我惊喜的是，我们班同学张茗智也来这里打篮球。

篮球训练徐徐拉开了序幕。我们做完了准备操后，老师做了一个示范，我们就依次按老师的示范做。做完后，我们就喝了几口水，接着做传球和接球的动作。我传给你，你再传给我，大家练得很愉快。到了打比赛的时间，大家一个个激情澎湃，跃跃欲试。比赛开始了，我们队争得了球权，我先发

给了一个大高个，那个人快速地跑起来，一群人围着他团团转，他找不到出口。这时他顺利地传给了我，我立刻跑到球筐下，猛然投出一球进了！我的自信心高涨了许多。可惜，没有出三分线，所以这个球不得分，使我的心一下子又冷了一半。不过虽然这样，后来由于我们队吸取了教训，投球连中，赢得了胜利。

我希望我的暑假生活能更加充实，更加多姿多彩。

打篮球日记篇十七

今天，俞榕和往常一样又来找我“单挑”。唉，我也不想天天打赢他，可是他硬要我去打球，没办法，我只好勉强答应他。

来到操场上，我找到一处比较空旷的场地，放好书包，就和俞榕开始“球王”之争。为了给俞榕一点自信心，我便把发球的权利给他。只见他像火箭一样冲了上来，我赶忙过去防守，生怕他投进了球。俞榕微微上扬了他的嘴角，像风一样晃过我，再来了个三步上篮，这动作真是无可挑剔！只见篮球在篮框上转了好几圈，又从篮框旁掉落下来。俞榕气急败坏地说：“这篮框有问题吧！”我放声大笑说：“是你的技术不行，哈哈。”

轮到我发球了，我假装从俞榕的左边穿过，再闪到右边投篮，“咻”的一声，我也将球投进篮框中，谁知这篮球在框上转了几圈也掉了下来。俞榕指着篮球嘲笑我说：“你也不怎么样嘛，我还以为你有多牛呢！”我恨不得把这个篮框给砸了，真是太不给力。可是俞榕竟然趁我不注意将球投进框里，居然被他投中了。我还愣愣地站在一边，俞榕又嘲笑了我，说：“这才是我真正的实力。”“让你一球就把你嚣张成什么样，看我等会儿怎么反杀你。”

随后，这个篮筐似乎跟我过不去似的，不论我怎么投，都只

在框上转了几圈就掉下来，几次投篮下来，最终俞榕以2:0的比分把我打败了。

士别三日，当刮目相待！经过这次较量，我真的不能再小看俞榕了。

打篮球日记篇十八

我们先找了一个有篮球架的地方打篮球，我们一人投三下，投进最多的`胜利，开始了，是爸爸先投，过了5分钟，胜负出来了，是爸爸赢了，因为爸爸长得太高了，每球都投进去，第二次我先投，第二次我赢了，第三次爸爸先投，这一次我们都非常认真地投，过了好一会儿，胜负出来了，是打了一个平手，然后我和爸爸就兴高采烈的回家了。

打篮球日记篇十九

今天，我品尝到了篮球场上的一个道理：六亲不认。

大家一定会问我：你是怎么得出这个结论的呢？别急，听我慢慢说。

由于今天还有一堂体育课，所以我又带了篮球。这一次来和我玩儿的人比上一次还要多。我们分了一下队，结果昨天和我一队的陈诗凡这一次成了我们的对手。我和王文杰、张子阳和洪星宇分到了一队。我们的对手是韩文翔、陈诗凡胡鑫淼和彭伟贤。我将球向上一抛，比赛开始了。

这不，对手采取的无敌犯规战术。他们居然将我们的人锁住了！没办法，我只得孤军奋战，创造了许多好机会。可那些人居然拼命地抢球、砸球，害得我一次又一次的受伤。不是被球砸到就是被推倒。我咬牙坚持比赛，不时给敌人几记“火锅”。同时，我在进攻端也投中了几球，并不时送出助攻。所以，尽管对手不停的犯规、锁人，但是我们依然赢

了！真好！

但是，打完比赛后，我的脚不知什么时候磨掉了一块皮，真是“有得有失”啊！

打篮球日记篇二十

我用精湛的传球技术，把球递给哥哥，哥哥像个10多岁的男孩，充满活力，他左突右冲，冲破一道道防线直奔禁区，然后双手投篮，球进了！我们兴奋的笑了。

很快到了中午食饭时间，我们几个还玩得不亦乐乎，在妈妈不厌其烦地催促声中，我们只好和球场依依惜别。

虽然回到了哥哥家，但我的心还在球场荡漾。吃完饭后爸爸、妈妈说要走了，可我很舍不得走，要求爸爸给我在爷爷、哥哥家住几天，开始妈妈不肯，但后来经过我和爷爷的劝说爸爸、妈妈终于同意了，我和哥哥都高兴极了，我们又可以继续去玩了。