

打排球日记(大全5篇)

即兴是一种表演或创作上的实时即席，需要充分发挥个人的才思和想象力。在进行即兴表演时，我们需要保持头脑的灵活和清晰，随时准备应对各种情况。希望以上的即兴艺术实例可以给大家带来灵感和启发，让我们一起探索即兴艺术的魅力和奥秘。

打排球日记篇一

在一个阳光明媚的下午，我们一家人在体育馆正打着排球。

体育馆里热闹非凡，体育馆里的人们都在激情盎然的愉快的锻炼着，有打篮球的，打网球的，打羽毛球的……看到这一切，我迫不及待地也想活动，在我的一番扫描下，终于找到合适的运动位置，我们都急切地想开始运动。

简单而又刺激的排球运动开始了。妈妈摆好姿势，给我们来了一个下马威。我和爸爸也不甘示弱，摆起接球的姿势，妈妈一个“流星球”飞过来，我和爸爸同时跳起，我还摔了一个大跟头，到最后也没能接住球，妈妈欣喜的得了一分。

今天的比赛真是大快人心，在我和爸爸的齐心协力下，我们终于以8：3的分数赢了妈妈，妈妈还说奖励我明天吃火锅呢，哈哈，今天真是太开心了。

我希望大家也经常运动来锻炼自己的身体，让我们更加的强壮。

打排球日记篇二

今天的大课间活动，我们班练习打排球。

老师先教我们打排球的姿势和技巧，讲解完之后，我们就开始打球了。首先是庄老师开球，他先用右手把球扔向空中，然后双手迅速并拢，用力地把球打给骆伟锋。骆伟锋接到球，就赶紧把球传给我，我身手敏捷地把球接住，又传给陈鑫基……排球就像一颗“开心果”，在同学们之间传来传去，我们玩得满头大汗，不亦乐乎。突然，女生那边出了点小插曲，原来是谢雯雯的脸被排球砸到了，还好没有受伤。

打排球即可以让我们锻炼身体，也可以让我们完全放松心情，我真喜欢打排球。

今天偶第一次打排球，好过瘾！

一直都想尝试一下排球的，今天本来打算是去打乒乓的，可是没有抢到场地，再加上风比较大，然后我就在操场闲逛，突然发现一个熟人在打排球，于是乎，厚着脸让他们也让我加入。可是我几乎对排球一窍不通，幸好有高手指点，我才慢慢好点儿，只是害惨了偶的手了，红彤彤的，手背也火辣辣的。老早就听同学说打排球会把手打肿的，今天我是深有体会了啊。不过感觉真好。在所有比较常见的球类中，我已经所有的都摸过啦。篮球，足球，乒乓球，羽毛球，网球，台球，再加排球。只不过都是懂皮毛而已。

嘿嘿，先自娱自乐一下！打排球的时候，我终于能够发球过网了！

上午大课间的时候玩了一会，只得到三次接球机会，过网一次，出界一次，因为上课，匆匆离开。

下午的时候痛痛快快打了一次！的收获就是可以发球过网了！尽管教练把我批评得“体无完肤”，比如说：找不到球，接球的位置不对，不应用手，而是手腕和上臂等等，自己还因为自己的收获而洋洋得意呢！

呵呵，就是这么容易满足，有机会再去玩玩，也只能是玩玩了！

我又骑着自行车到健身区玩，我看见了那位老爷爷，他的身体可好了。这不，打排球队呢！我不会打，也不会发球，更别说接球了，所以我只能扔了。我们几个小朋友和爷爷玩了一会儿，妈妈来了，她教我，让我两手相扣，把大姆指平放在手的最上面，球扔的高高的，然后发出去。排球虽然轻，但*手上可疼了！

最后又玩了几个回合，就高高兴兴的回家了！

噢！不！怎么还疼呢！

今天，我和爸爸一起把气球当作排球打。在我家客厅里，只见气球一会儿*左边，一会儿*右边，飞来飞去，好不热闹。最后，得了80分，爸爸得了14分。我很高兴。

我想：只要我不断地努力，就一定能获得成功。

昨天，我和姐姐一起打排球。

姐姐把排球拿出来，我们就在小区里玩了起来，我们找了根木条，放在中间，表示网，我们就开始打了，姐姐先发球，我就开始准备，“啪”，球来了，我使劲一打，把排球打回去，姐姐一个还击，就把排球打回来了。我一没打准，排球就从我身旁飞过。我把球拍了回去，姐姐很容易得就把球打了回来，我一没打好，球就滚了过去。我就说：“啊，技术不好。”姐姐说：“你的技术是一般般，不是不好。”我一听，开心的点点头。

昨天的打排球让我知道了自己的排球技术很好。

打排球日记篇三

我喜欢打排球，是缘于爸爸单位里的一场排球赛，爸爸是这场排球赛的裁判。

球场上，叔叔，阿姨三五成群的在社论，研究，如何战胜对方。

比赛开始了，爸爸一声哨响，队员们一一就位，排球就像一颗颗炮弹飞过球网，落入对方的阵地，随着拉拉队的欢呼和呐喊，我也身临其境，趁队员们休息的时候，我好奇地的拿起排球，学着那些叔叔，阿姨的姿势打起球来，从此我爱上了打排球，一发不可收拾。

我每天完成作业就要找爸爸教我如何打排球，打好排球可不是一件容易的事情呢！爸爸教我垫球的姿势，两臂伸直，两只手的手掌交叉，握起来，手指不能凸出去，看对方的球打过来的时候，脚步快速移动，胸部对准球来的方向，双手伸到球的下方，把球向上一垫，就可以把球垫得又稳又高了。

我每天在课余时间按照爸爸教的方法练习打排球，找不到对方的时候，我就会和墙打，有一天，我家楼下的球场拉开了网，我三步并作两步，回家拿出了排球，加入了那些高个子的队伍里面，由于我个子高，叔叔阿姨把我当成了他们的小队友，我按照爸爸教我的方法，把胳膊伸得直得不能再直，排球落下来时对准我的小臂，我默契地接住它，它更有力地跃而过，我津津有味地垫着，早已累得满头大汗了，奶奶心疼地给我擦汗，扇风，劝我休息，但我一点也不觉得累，我觉得这是一种享受，当你真正喜欢一件事的时候，汗水也是一种开心和满足的表现。

我喜欢打排球，我在打排球中得到了很好的锻炼。

打排球日记篇四

我最喜欢的一项运动就是打排球。

周二下午，我们都要下去打排球，我们一个个都很高兴，蹦蹦跳跳的拿着自己的排球下去练。

我看着同学们一个个有模有样的练着排球，心里不自觉地眼馋起来。正巧，在这时邓老师叫我们集合，原来，邓老师看我们都不会打排球，才把我们集合起来。别忘了，邓老师以前可是当过排球运动员的哦！她说，打排球要用手腕打，如果用手心或手背打，会很痛的，并且给我们做了示范。我看了邓老师的示范，听完邓老师的话，信心十足，叫上郭桐语一起练习。这次我们听了邓老师的话，用手腕打，的确不怎么痛了。于是，我和郭桐语你抛一个，我接一个的练习。

起初，对方抛球过来，自己接不住，要不就是不敢接，但过了一回，就慢慢好了，胆子就大了起来。不管痛不痛了，不再小心翼翼的了，对方抛球过来，一个劲用手腕回球，好像把手腕砸肿了都没事。这时，邓老师走了过来，她看了我和郭桐语的打球情况说，力气不要太大，如果对方接不住，砸到头上很痛。我们听了邓老师的一句话，不要太使劲，果然轻松许多。现在对抛已经会了，我们开始自己一个人练自抛。

现在，我和郭桐语已经会了对抛三或四个球并接住，但是我们希望向邓老师那样，成为一个很好的排球运动员。希望以后加油吧！

我开始自掂了，一个，两个，三个，四个，我越掂越兴奋，哦，掂了四个球。我简直不敢相信自己的双眼，我竟会掂四个球了，我很激动，也很开心。虽然我们班有人能掂八九个，但只要努力，我也会像他一样掂八九个。

这时，操场上响起了一阵集合曲，我们全都整齐的集合并回教室了，我依依不舍的离开了操场。

昨天刚刚下过雨，土地还很潮湿，今天妈妈叫我和爸爸下楼打排球。

我兴高采烈地抱着排球出了家门，小区的里里外外全都是打球的好地方，我们挑了一个最中间的地方，就开始了。

爸爸首先教我发球，把球往上抛，落下来到头多出一分米的距离的时候，用手心使劲往上一推，球就飞出去了。但是每次我一推，一个手掌的力气都用到上面去了，而且不是推它，而是打它，每打一次，我的手就会红一点儿，时间久了，我的手就变得又红又肿。

然后爸爸教我接球，两只手握好空拳状，大拇指放到上面，中间的骨头压平。这时，爸爸发的一个球朝我“飞”来了，我怕疼！我心里想。我用力一接，落空了，球滚到草丛里去了，我到跑草丛里去捡球，球上沾满了泥巴，我不假思索地把球扔给了爸爸，爸爸说，“接着来！”“我也准备好了！”说完，又一个球朝我“飞”来，我双手紧握着拳头，打是打中了，但是打得又近又低。我爸爸不得不说我要放松，尤其是手，他让我自己掂一掂球，我试了一两下，就不干了，球太重了，从那么高的地方落下来，再加上我的小细胳膊，你说怎么能受得了呢？“加油啊！”爸爸在一旁鼓励我，我咬了咬牙，又做了几十个，“不能了！”我说。爸爸走过来：“练得不错！”再看看我的胳膊，也有一股火辣辣地痛。

爸爸要带我回家了，走在回家的路上，我心里想：世上无难事，只怕有心人！

我今天训练吃了大苦头……手掌心红得跟刚烤过火一样，还疼得——哎，不说了，一起来看看吧。

“今天我们正式训练打排球！”老师大声地宣布。话音未落，全体同学一起发出潮水般的欢呼：“耶！万岁！”更有几位男生开心地将帽子抛向空中，可见他们有多开心。老师从体育室抱出一堆排球，三人一组一个排球，在老师简单地讲解了要领后，我们这些“排球菜鸟”便开始试打了。

打了几个回合，我们才深深地感受到了什么叫意识浅薄……看起来容易做起来难，不熟悉它的人休想接到球，还会被砸得青一块紫一块的，让你哑巴吃黄连——有苦说不出。“这就是排球？！说是板砖还差不多！这是要用来砸手的吗？”我对着手中的排球怒吼。“行了，省省吧，把球传过来。”站在我旁边的陈秋燕笑着说。

“给你。”我郁闷地说。“球来了！”一个黑影从头上掠过来，我于是起跳、伸手，予以重重的一击！“啊！”嘿嘿，不好意思，发出惨叫的不是别人，而是我自己。谁能告诉我排球硬成这样子是为什么！当我将双手迎上去一拍时，把我的手疼得够呛！

接下来的运动我完全觉得是一场闹剧……排球左拍右拍滚水里成“落汤球”，排球三番两次击中“段姐”的肚子，发球时飞天上准确地击中她的头，排球滚到了男厕所里……再看看老师运球多轻松，至于我们——很不好意思，只弄好了发球，接球把手都弄麻了，准确地说，我们的发球不是“拍”，而是用“砸”的，这球还在空中跳转转舞呢！

你说打排球怎么这么难？

我喜欢打排球，是缘于爸爸单位里的一场排球赛，爸爸是这场排球赛的裁判。

球场上，叔叔，阿姨三五成群的在社论，研究，如何战胜对方。

比赛开始了，爸爸一声哨响，队员们一一就位，排球就像一颗颗炮弹飞过球网，落入对方的阵地，随着拉拉队的欢呼和呐喊，我也身临其境，趁队员们休息的时候，我好奇地拿起排球，学着那些叔叔，阿姨的姿势打起球来，从此我爱上了打排球，一发不可收拾。

我每天完成作业就要找爸爸教我如何打排球，打好排球可不是一件容易的事情呢！爸爸教我垫球的姿势，两臂伸直，两只手的手掌交叉，握起来，手指不能凸出去，看对方的球打过来的时候，脚步快速移动，胸部对准球来的方向，双手伸到球的下方，把球向上一垫，就可以把球垫得又稳又高了。

我每天在课余时间按照爸爸教的方法练习打排球，找不到对方的时候，我就会和墙打，有一天，我家楼下的球场拉开了网，我三步并作两步，回家拿出了排球，加入了那些高个子的队伍里面，由于我个子高，叔叔阿姨把我当成了他们的小队友，我按照爸爸教我的方法，把胳膊伸得直得不能再直，排球落下来时对准我的小臂，我默契地接住它，它更有力地跃而过，我津津有味地垫着，早已累得满头大汗了，奶奶心疼地给我擦汗，扇风，劝我休息，但我一点也不觉得累，我觉得这是一种享受，当你真正喜欢一件事的时候，汗水也是一种开心和满足的表现。

我喜欢打排球，我在打排球中得到了很好的锻炼。

我喜欢打排球，是因为那场排球赛，爸爸是裁判。

一进球场，我看见了叔叔阿姨都在三五成群的商量着，商量着怎么样才能将球攻入对方的弱点处。

爸爸吹响了哨子，队员们一一就位，比赛开始了。排球就像一颗颗炸弹落入对方的阵地，随着拉拉队的欢呼和呐喊，我也身临其境，趁队员们休息的时候，我好奇的拿起排球，学着那些叔叔阿姨的姿势打起球来，从此，我爱上了打排球，

一发不可收拾。

我每天完成作业就要找爸爸叫我如何打排球，刚开始我什么也不会，总是把球打歪。爸爸教我垫球的姿势，两臂伸直，两只手的手掌交叉握起来，手指不能凸出去，看对方的球打过来的时候，脚步快速移动，胸部对准球来的方向，双手伸到球的下方，把球往上一垫，就可以把球垫得又高又稳了。我找到了窍门，也体会到了打球的乐趣，虽然胳膊打的又红又疼，但我仍然兴致勃勃。

乐趣，这种乐趣是一种动力，激励我战胜困难；这种乐趣是一种坚持，引领我取得成功；这种乐趣是一种喜悦，带给我快乐和满足。

我喜欢打排球，我乐在其中。

打排球日记篇五

“602加油！602加油！”喊声震耳欲聋，原来是我们六年级在举行排球比赛。

我们班比了三场。第一场是和五班比。只听“砰”的一球射向五班，五班的队员不慌不忙得接应。只见五班的一传手和二传手把球缓慢而协调得传给主攻手。五班的主攻手把球“杀”了过来，而我班的队员也不甘落后。只见张智威把险恶的球化险为夷，交给二传手，二传手王思成把球调整好给了主攻手李嘉政，李嘉政用手用力一击，球如闪电一般飞向了五班队员，五班队员猝不及防还没来得及防守球已经落地了。耶！我们班传来一阵欢呼声。

可后面对我们不利了，五班队员发现了我班的弱点：如果球打在两个队员中间，我们就不知道让谁打。但我们班的同学

奋力反击，张志威不管什么球，都咬紧牙关用力打，李嘉政攻球时，球能打多快就打多快，可是最后一球时，李嘉政用力过猛，把球打出界了，真遗憾输了一场。

接下来和三班打，三班队员可能技术不太熟，有时会“自杀”，但他们还是有些难对付的，可是我们班越战越勇，每一球都杀中他们的要害部位，最终战胜了三班。

最后和四班打，没想到四班连队形都没有，传球都不知道传给谁，一会就被打得落花流水。

这次排球比赛，我们班虽然没有得冠军，但让我们明白了“台上十分钟，台下十年功”的道理。

今天，我们班与4班展开了一场排球赛。

第一局一开始，我们班发球，发球的队员是苟川哲，只见他把球往空中一扔，然后用力将球打出去，球过了网，对方同学急忙跑过去，没想到脚一打滑，球没有接住，我们班先得一分，没过一会，我们已经得了三分，真是开门红啊，我们都十分高兴，可是我们高兴的太早了；在我们高兴的时候，四班的同学很快把比分追了上来，这是我们班的场上队员有点急了，球打的越来越不好了，慢慢的，我们输掉了第一局比赛。

休息片刻，第二局比赛就要开始了，老师提醒上场的队员说：“打球的时候不要抢，球到谁哪谁就打。”同学们说：“好。”比赛继续进行，对方发球，球过来了，只听张鑫锐说了一声：“我的。”迅速地把球高高的打了过去，对方没有接住，我们班又是先得一分，就这样，我们班稳扎稳打，一分一分的赢着，很快把第二局赢了下来。比赛进入了决胜局，场上比分交替上升，在决胜局的最后二分时，我们班的啦啦队齐声高喊着：“501加油，501必胜！”这时，我们班发球，对方同学接到了，还把球正好打向我们班没人防守的地方，眼

看球就要落地了，只见苟川哲从旁边飞快地跑了过来，将球漂亮地接了过去，对方一慌没有接到球，我们得分了！还有最后一分了，这时，轮到李沁芳发球了，只见她手一挥，球向双方场地飞去，但我看好像力量有点小，可是幸运的是，这是个网球，对方没能接起这个球，当球落地的时候，我们班的同学欢蹦乱跳，我们全都冲进比赛场地和参赛队员拥抱在一起，今天，真是太开心了。

啊！这真是场有趣的排球赛。

一天下午，风和日丽。学校上空传出阵阵的助威声和呐喊声。这是怎么回事呢？

这是我们六年级举行的排球赛。第一场是我们班和四班的pk赛。上场前我们为运动员加油鼓劲，让他们打得更好。就这样我们班的健儿们上场了。我们班通过发球一直反超四班，最后以三比零我们班的胜利而告终。

第二场是我们班和二班打。听到这个消息我们班的高兴气氛一下变得严肃起来。比赛开始了，我们班发球。对手谨慎盯着我们班的四名队员。我们的心刚放下的同时，但下一幕却让我们目瞪口呆：就在球即将落地时，对方球员中的一名同学扑在地上，救起了球。这一球出乎我们意料，我们班的球员措手不及，连这一球都没有接好。接着，对手趁热打铁，慢慢打消我方的斗志。他们乘胜追击，连连发球得分，不一会儿就赢了我们。给我们一个“下马威”。相比之下，两边的啦啦队也形成了鲜明的对比：他们高兴的兴高采烈、手舞足蹈；我们却是唉声叹气、士气低落。

第三场，我们班和五班比赛，可能我们班的运动员还没有从刚在缓过劲来，一直和五班打成平手。不一会儿我们就进入了加时赛中。正在打得白热化时，不知谁说了一句：“贾老师，说，今天这场赢了，今晚没有语文作业。”忽然，我们像吃了兴奋剂一般，啦啦队拼命地为场上的队员加油、鼓劲

着，场上的队员激烈的打，我们班的气氛一下提高了。终于，我们班赢了五班。

这场比赛可真精彩呀！让我懂得了成绩不是一个人夺来的，而是大家齐心协力，互相帮助得来的。