# 篮球馆教练工作总结范文(精选5篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-03-06

*篮球馆教练工作总结范文1  篮球队的训练是学校运动训练的一个组成部分，是贯穿普及和提高相结合的体育方针，促进学校普及，提高篮球运动技术水平的主要基地。首先要增强运动员的体质，不断提高机体的能力，发展一般的和专项的运动素质。有了过硬的身体，才...*

**篮球馆教练工作总结范文1**

  篮球队的训练是学校运动训练的一个组成部分，是贯穿普及和提高相结合的体育方针，促进学校普及，提高篮球运动技术水平的主要基地。首先要增强运动员的体质，不断提高机体的能力，发展一般的和专项的运动素质。有了过硬的身体，才能更好的进行专项训练。其次要掌握篮球运动的知识、技术和战术，只有娴熟的过硬的技能才能在比赛中充分发挥，才能获胜。再次是要对运动员进行思想教育，培养运动员高尚的道德，优良的作风，坚强的意志和品质。只有作到技能与思想并进才能培养出心身健康的学生。

**篮球馆教练工作总结范文2**

  球性训练是篮球队员必不缺少的一项基本功。没有良好的球性，对于今后篮球专项的技术很难掌握。我们的队员对篮球有着共同的兴趣，但对于球性参差不齐。为此在训练前十分钟的球性训练中，我要求队员每人一球，做到球不离身，人到哪，球跟到哪！从小养成习惯，这对于以后的训练是很有帮助的。对于球性训练内容主要以跨下绕球、两手交换拨球、上抛球等等。针对个别有难度的学生我重点辅导，做好示范动作，每次练习的内容都要求学生向我汇报演示，我及时纠正。同时加强队员之间，师生之间在技术方面的交流，有利于队员克服困难，对学好篮球充满信心。

**篮球馆教练工作总结范文3**

我校小学篮球的训练，已经有了一定规模。队员在思想作风、身体素质、基本技术方面有了不同程度的提高，现将本学期的训练工作总结如下：

>一、思想作风训练。

道德品质思想作风训练是政治思想教育的一个重要组成部分，它关系到能否很好地完成训练任务和球队的发展方向以及培养什么样人的问题。只有严格的管理教育和科学、刻苦训练相结合，才能培养出思想作风优良，训练作风泼辣，比赛战斗作风顽强，组织纪律严明和技术、战术、身体素质好的球队。为了达到训练的目的和完成训练任务，训练工作中贯彻从难、从严、从实战出发，科学地进行大运动负荷训练。为此要求队员自觉、积极地投入训练，发扬“不怕苦、不怕累、不怕难”的精神，培养勇敢、顽强的战斗作风，为集体争取荣誉的高尚品质。做到把思想作风教育渗透到训练场上、比赛之中和球队学习生活中去，并始终作为一项最重要的任务列入训练计划。

>二、身体素质训练

1、一般身体训练

一般身体训练的目的是为了增进寻动员的身体健康，提高集体的机能，发展运动素质。在训练过程中主要以一般速度、力量、耐力等素质为主，因为它们是技术、战术训练的基础，没有良好的一般身体素质，便不能掌握高难度的动作，承担大负荷的训练和紧张激烈的比赛。

2、专项身体训练

篮球运动的专项身体素质，在于提高速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质，紧密结合篮球技术的特点和要求。以两种形式进行训练：一种是紧密结合单个篮球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合篮球组合技术与战术进行的。

>三、技术战术训练

我校篮球传统专项训练，坚持每天早上6：50——7：40时；下午4：30——5：30时进行训练，这是时间上的保证。内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：

①熟悉球性。

**篮球馆教练工作总结范文4**

这个学期的篮球训练工作即将结束。虽然今年没参加什么比赛，但是队员们训练还是很认真和刻苦的。这学期开始，我就组队每天训练这批队员，大部分队员们也都准时来参加训练。

>今年带队训练小结如下：

一、训练的安排要有一个通盘的阶段考虑。

本年度的训练计划虽然有许多不甚完善的地方(如各种技战术的教学在时间允许的条件下，应提前进行，后期再训练提高)，但总的来说，今年的训练目标比较明确，针对性更强;

二、队员有一定的身高，充沛的体力是参加训练的物质基础，因此耐力训练每堂课都没少。

三、投篮是篮球运动的核心技术，是篮球运动的魅力点，是学生最感兴趣的练习，行进间运球投篮在中学女子学生篮球比赛中尤为关键，今年我校女子篮球队通过突出强化了投篮技术练习，使全队的投篮命中率较高;四、打小比赛时教练员的临场指挥往往决定着比赛的成败，如球队采用的战略战术是否对头，教练员的用人是否恰当，教练员的指挥和临场情绪是否有利于队员的发挥等等;五、对队员的思想动员工作关键时刻显威力，“两军相逢勇者胜”，士气高昂、斗志旺盛、求胜欲强的球队常常可以弥补实力上的不足，战斗力得到较大的提高。 今年我队的不足之处在于：一是阵容还不够整齐，每次总会有队员有各种理由来不参加训练，我认为在我们学校里，如何培养和激发女生打篮球的兴趣是个重要的环节，希望以后个别队员要加强集体荣誉感的培养。二是有2-3名主力队员基本功还不扎实，在比赛时会明显吃亏，应该有针对性加强指导。三是队员球风还不够泼辣，拼抢不够凶狠，可能与队员自身性格有关。

四是在个别战术演练时，队员还不太适应，失误有所增加，反映了平时这方面训练的欠缺。五是队员尤其是前锋快攻意识不强，速度较慢，无法打出像样的快攻战术，阵地进攻时战术变化少，持球突破能力不强。这些教训都需要在以后组织篮球队训练时认真吸取。

**篮球馆教练工作总结范文5**

我校篮球的训练，是在衔接小学阶段基础动作的基础上，努力发展其战术意识，充分强化技术的组合的综合训练。队员往往会出现单打独斗、满场飞、集体配合不默契的现象。为了体现集体战斗力，我在训练中采用一个中心、两套准备、三线进攻、四个注意事项，取得了较好进攻与防守的效果。具体操作

>一、一个中心

以任何队员都有责任不放弃每一次得分为中心。在技战术训练中以各种投篮方法为中心，采用单项竞赛法，充分激励队员完成教学任务。具体方法是：在掌握基本动作练习的基础上，采用单位时间内完成的基数，奖优罚劣，鼓励每位队员在练习时认识到自己有责任完成投篮，不放弃每一次得分的机会。

>二、两套准备

知己知彼，百战不殆。但是比赛是千变万化的，因此做好阵地战和区域战的准备，以不变应万变，往往会取得意想不到的效果。阵地战时，要求队员认真防守住自己的区域及对方队员，并及时与队友配合完成每一次进攻和防守。区域战时运用个人能力，打乱对方防守部署，再与队友合作完成每一次进攻和防守。

>三、三线进攻

进攻点越多，越能造成威胁，因此，训练要侧重前锋、中锋、后卫的三线进攻与配合能力，做到以中锋为核心，发挥突分、掩护、策应的基础配合，全面进攻，全面开花，造成对方顾此失彼，再寻机得分。

>四、四个注意事项

每个人都有自己的任务，但从全局考虑，每位队员还应完成以下四个方面的使命

⒈随时注意接球，完成区域战术衔接。

⒉随时注意传球，传给机会最好的队友完成进攻或防守进攻。

⒊随时准备进攻，进会稍纵即逝，要抓住机会完成任务。

⒋随时准备为队友创造良好的机会，充分发挥集体的力量，利用突分、掩护、策应的基础配合，打开局面或扩大战果。

队员在本学期的训练中技战术有了很大的提高，个人技术、身体素质有了明显的提高，相互之间的配合逐渐有了默契。但在比赛中身体对抗性不强、心理素质还需要很大的提高，在下一期的篮球训练中，必须加大力度，主要以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，培养学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在以后的比赛中取得优异的成绩。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！