# 小篮球教练工作总结6篇

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-03-31

*工作总结可以帮助我们发现自己在工作中的盲点和不足，从而及时进行调整和改进，在写工作总结的过程中我们可以更好地认识自己的工作风格和工作方式，从而更加高效地完成工作任务，小编今天就为您带来了小篮球教练工作总结6篇，相信一定会对你有所帮助。小学生...*

工作总结可以帮助我们发现自己在工作中的盲点和不足，从而及时进行调整和改进，在写工作总结的过程中我们可以更好地认识自己的工作风格和工作方式，从而更加高效地完成工作任务，小编今天就为您带来了小篮球教练工作总结6篇，相信一定会对你有所帮助。

小学生非常热爱篮球运动，这对篮球训练是个优势，但是他们意志比较薄弱，往往一开始非常积极，但练一段时间后就热情减退。虽然篮球运动是趣味性的项目，但是在身体素质的训练也是比较辛苦的，这对生活水平越来越高，从没有吃过苦的小学生来说是一种挑战。针对以上的问题，结合学生在身体、心理方面的特点，并借鉴其他教师先进的训练方法，结合自己在近一年教学训练中的经验，总结了一些心得。

要抓好小学生篮球的训练要注重两方面的内容，一是思想上的认识，二是体能技术上的训练。

一、青少年对篮球运动有浓厚的兴趣是无庸质疑的，但喜欢打篮球与篮球训练是两个概念。打篮球是比较愉悦的事情，而篮球训练有时是要经常重复才能达到技术的熟炼，往往这时的篮球运动是枯燥的，这对小学生以兴趣支撑起来的对篮球运动的喜爱就提出了考验。

（一）、教师要成为学生的偶像。

小学生处于树立偶像的年龄段，他们一般都有自己的偶像，对喜欢篮球运动的学生来说他们的偶像一般是篮球明星。他们为了更多的了解篮球，经常去看nba，对明星所做的动作经常赞叹不已，还经常去模仿。针对学生这一特点教师要积极的利用，教师在做示范动作时，把动作尽量作到完美；在学生进行教学比赛时，教师参与其中，教师充分展示自己，让学生感觉到老师有水平，有好多地方值得去学习。

（二）、要成为学生的朋友。

小学生自我观念比较强，事事追求平等，如果教师高高在上，对学生做不到的地方就大声呵斥，无疑会给师生之间的交流带来障碍。另外中学生的逆反心理比较强，如果事事和你作对，那么你的训练效果必定大打折扣，教师要抓住学生的心理特点，采用恰当的交流方式成为学生的朋友，只有成为学生的朋友你说的话学生才听得进去，教学才能达到事半功倍的效果。

（三）、加强对篮球运动的重要性讲解，提高认识。

我们做什么事首先要考虑他有多大的价值，做起事来才有一定的目的性。学生所理解的篮球运动一般的概念是锻炼身体，这只是对篮球运动肤浅的认识。要想让学生了解的更深刻一些，就要专门的给他们讲，从大的的方面讲，通过篮球的教学、训练和比赛，可以使身体得到全面的锻炼。它对于增强学生体质，保持身心健康和培养优良品质都具有重要意义。它能提高队员各感受器官的功能，对提高神经系统的灵活性及其协调能力、改善内脏器官的功能，都有良好的作用。运动训练的根本目的在于充分发挥队员的生理、心理潜力，通过练习和比赛，使学生认识团结、互助的重要性。培养战胜自我、勇敢顽强的竞争精神。通过训练，提高运动水平，为校增光。从小的方面讲，随??

篮球的普及，各个镇区都举行各种形式的比赛，这为篮球爱好者搭建了一个展示自己的舞台，既能为自己的班级争光。通过仔细的讲解，学生对篮球运动认识更深刻，训练起来也比较积极。

（四）、树立团队合作精神，建立积极向上的集体。

篮球运动是一种集体性的项目，任何分散集体的行为对它都是不利的。现在的小学生都是很有个性，以我为中心，要让他们团结起来是有一定的难度。这时教师要讲集体合作的重要性，同时也通过一定的比赛、游戏让他们亲身体会到团队合作的重要性。

二、针对中学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。

（一）、技术训练包括进攻技术和防守技术

1、进攻技术训练。

由于篮球氛围比较好，在他们升入初中以前已掌握了一定的篮球技术，但是没有经过系统的训练，一般都是模仿大人的动作，所以动作很不规范，在训练时就要做到纠正与教学同时进行。下面就针对篮球中的运球技术、传接球技术、持球突破技术的训练谈谈自己的看法。

（1） 运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，主要体现在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。但是由于动作的不规范，容易被别人抢断；运球时喜欢眼睛看球，球感差，针对这种情况，在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习与比赛相结合，例如对队员的运球进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

（2） 传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是实现战术配合的具体手段，是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的纠正训练。在训练中针对传球速度慢、高的特点，利用原地胸前传球的训练进行纠正。对队员在传、接球时经常丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法，传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。为了使传球更有实用性，把传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。目的经过传球的强化训练提高传、接球技术。在训练中为了训练的积极性，还采用一些内容新颖、生动活泼的传球游戏，使学生在愉悦中训练。

（3）持球突破的训练

持球突破是持球队员运用脚步动作和运球技术快速超越对手的一项攻击性很强的技术。它是显示运动员水平高低的一项重要指标。中学生有在同学面前显示自己的心理特点，在这个技术环节上学生训练是非

常的积极。但是持球突破是一项综和性的技术，它是由蹬跨、转体探肩、推放球、加

速等几个环节组成。如果一开始就教连贯动作就会出现走步或者是运球不稳而丢球的问题。针对走步的情况首先让学生明确走步概念，然后在进行脚步练习，例如跳步急停、交叉步急停、急停转身等各种脚步练习。对由于运球不好而造成的持球突破失败，就加强在干扰下的运球，比如在罚球圈内的五人运球互枪游戏，使学生在轻松愉悦的环境下提高运球技术。

2、防守技术的训练

防守是比赛中重要的环节，是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。防守技术相对于进攻技术不是很受学生欢迎，如果单独的去训练防守，就会显得比较枯燥，为了使训练更有效果，在训练时我注重结合进攻技术进行训练，如在训练防守步法时，让一人运球一人防守，一开始运球可以慢，然后逐渐加快，当防守队员不能防住运球队员时，他就会思考怎样才能防住对手？这时教师可以及时指出防守的错误，这样通过学生的主动参与，达到训练的效果。

防守是最好的进攻，为了提高防守质量，我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是三对三、一防二、二攻一的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，保证训练和比赛的质量。

（二）、身体素质训练

良好的身体素质是篮球训练的基础，这是大家非常清楚的问题。但是怎样提高身体素质？我认为应该遵循以下几个原则。

1、与技术训练相结合的原则

身体素质与篮球训练是相辅相成的，身体素质好技术提高快，同时在技术训练时也可以渗透身体素质的内容。比如在进行传球练习时，可以利用长传快攻，从而达到提高速度的目的。

2、训练内容多样性和趣味性的原则

由于身体训练是比较辛苦，中学生意志力比较弱，为了使身体训练更具有吸引力，使学生练的更积极，就必须使训练的内容更多，趣味性更强。比如为了提高力量，可以利用背人的游戏，可以利用跳绳，也可以蹲杠铃；为了提高弹跳可以利用摸篮板、蛙跳、跳栏架、跳台阶等方法。

3、多鼓励的原则

在学生训练比较辛苦的时候，想偷懒的时候，教师要积极的发现学生的闪光点，采用激励性的话语进行鼓励。让学生真正感觉到老师很注意他，训练的积极性就会更高。

篮球运动是青少年最喜欢的体育项目之一，也是大众性的体育项目，通过它不仅可以提高学生的身体素质，而且还能够培养团结合作的精神，而且为以后走向社会多了一项与人交流的方式。通过以上对篮球运动的阐述希望大家对篮球训练有更深的认识。

更多工作总结范文延伸阅读

弹指之间，按照学校领导的安排，我们应该要为篮球教练工作总结做准备了，工作总结是对特定时期的工作加以总结、分析和研究，写工作总结不能只是简单的陈述，一定要有具体的案例辅助说明，你是否在为写篮球教练工作总结而苦恼呢？下面的内容是工作总结之家小编为大家整理的篮球教练专业技术工作总结心得体会，仅供参考，喜欢的话可以点赞收藏哦！

苍溪县高坡镇初级中学校第10届秋季球类运动会 总 结

高坡中学第10届秋季球类运动会于10月8日在学校篮球场比赛开始,经过7天的紧张比赛，于10月17日圆满结束。

本次比赛在学校领导和各班主任的大力支持以及广大同学们的积极参与下，共有14支代表队参赛。比赛以班级为单位各班级为代表队报名参赛，分组单循环根据积分决出了各组别的前三名。经过紧张有序的比赛，最终9.3班、8.3班、7.1班勇夺各组第一名，9.6班、8.2班、7.3班、9.2班、8.1班、7.2班以及9.1班、8.4班分别获得了名次奖及体育道德风尚奖及优秀组织奖。

比赛中，各个参赛队发扬不怕苦、不怕累的精神，认真准备、刻苦训练，许多队员在比赛中表现出敢于拼搏、不认输的比赛作风，赛出了风格，赛出了成绩。特别是9.3班和8.3班代表队。本次球类运动会增强了广大学生的集体主义观念，增强了各班级体的活力和凝聚力，增强了团结，促进了交流，鼓舞了学生的斗志，振奋了精神，使篮球运动成为学生的一种健康的锻炼方式得以顺利开展。

当然，在本次比赛中也暴露出一些不尽人意的地方：如篮球比赛前不会做准备活动，导致个别班级学生出现受伤；篮球意识差，基本的站位和发边线球都不是很理解等等。在下一步的教学训练中我们应该从以下几个方面着手： 1、继续加强基本技术训练。2、提高每个队员在相应位置的投篮命中率。3、全面提升全队的整体防守能力。4、提高全体队员的身体素质与保护球的意识。5、组织全体队员多观看

各种比赛。

本次比赛,既提高了同学们的球技，又培养了同学们团结、拼搏的精神，同时也营造了良好的文化体育氛围，丰富了课余生活，同时给予热衷于篮球的同学一个展示自我的机会；使他们认识激烈竞争的存在与团结合作的精神，培养学生的竞争意识和团结意识；通过活动的开展，让学生真正认识了篮球运动、锻炼了身体，使球类运动在我校得到了长足的发展。充分展示了我校积极开展阳光体育的成果，赢得了教师和家长的好评。只要我们体育教师踏踏实实的工作，在学校领导和班主任的大力支持下，我相信，高坡中学的体育一定会更加灿烂辉煌。

更多 精选工作总结范文阅读

弹指之间，按照学校领导的安排，我们应该要为篮球教练工作总结做准备了，工作总结是对特定时期的工作加以总结、分析和研究，写工作总结不能只是简单的陈述，一定要有具体的案例辅助说明，你是否在为写篮球教练工作总结而苦恼呢？下面的内容是工作总结之家小编为大家整理的篮球教练专业技术工作总结心得体会，仅供参考，喜欢的话可以点赞收藏哦！

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。

因此要针对中职生的身体素质特征及心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的\'集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体素质训练。中学生喜欢内容新颖，生动活泼训练方法，在训练中采用生动、直观的训练方法。抓住篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要问题，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性。

中职学校学生普遍篮球基础较差，虽然部分队员身体素质相对较好，跑跳能力比较强，但是所有队员对篮球都很陌生，连最基本的运球、传球、投篮都不会，训练上难度很大。着重从篮球的基础入手，加强篮球基础知识的讲授及在训练中让队员明白运球、传接球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合，在比赛中赢得主动权。

我校篮球队经过刻苦的训练和努力的拼搏，在今年的中学生篮球赛中荣获优异的成绩，这和教练员的精心培养和队员的吃苦耐劳以及各方面领导的大力支持是分不开的。

一个球队能够良性循环、持续取得好成绩最主要的因素就是前期选材和后期的培养。

首先说说前期选材，领导班子给予我校体育非常大的支持，主要体现在特长生招生政策上：每学期高一学年入学之前都有特长生加试，合格的同学可以享受的特殊待遇有两种，首先是一等特长生，学校给予免除入学费用一半的奖励，其次是二等特长生，学校给予免除1/3学费的奖励。这样就有很多篮球方面比较不错的学生来加试，给我们教练员很大的选择空间。没有好的队员，有再好的教练也不可能取得好成绩，所以取得好成绩最主要的一个原因就是选材。

其次谈谈队员后期的培养。在培养篮球运动员方面，学校和体育组达成共识，主要从两个方面进行培养，一是篮球技能的培养和训练，二是做人做事，为人处事等方面的培养。也就是说一个优秀的队员，不仅仅要有好的篮球技战术能力，更要有良好的球品和球风。在篮球技能培养方面，针对我县和外县目前高中篮球发展刚刚起步，水平还不是很高的，队员个人能力有限，整体战术配合一般很难打出来的特点，从两方面训练队员，就是进攻和防守。进攻方面：我们主要抓队员的外线投篮命中率和个别队员一打一的个人能力以及小范围的进攻配合。防守方面，主要培养队员的单防能力、协防能力、和体能。没有高命中率和优秀的防守，谈不上比赛更谈不到胜利。

另外，针对学生的心理素质不高和比赛经验不足的特点，我们经常对队员进行心理素质方面的训练，在平常投篮训练时我们就加人防守，在投篮人面前形成威胁，使得队员在比赛时面前有人防守时，也能够正常出手，没有心理障碍。还有就是罚篮，比赛过程中，罚篮不可能没有人干扰，尤其像nba比赛中，客场的时候，篮球架子后边的主场观众都挥舞着一些干扰道具以降低对手的投篮命中率，在我们训练时也注意到这方面的练习，练习罚篮时我们就对学生进行一些语言上的和动作上的干扰，锻炼他们的心理素质。而且我们教练员经常和队员进行罚篮或者投篮比赛，以做俯卧撑为筹码和队员打赌来锻炼他们的心理素质等。

一个优秀的运动员不仅仅要有出色的个人能力和团队协作能力，更要有良好的球风和球品。在平常的训练过程中，我们尤其重视队员的道德品质教育，经常强调什么是体育精神，什么是团队协作精神。篮球队员训练的场地内有任何垃圾或者废纸等杂物，队员都能马上清理掉，训练时教练员不在场，队员也能兢兢业业按照训练计划不打折扣的认真完成。平常对学校的其他领导老师和同学都能够恭敬有嘉，讲文明懂礼貌，远离任何打仗斗殴逃课吸烟喝酒等不良现象。做好的篮球运动员之前先做优秀的学生。

最后还要感谢教育局为各学校创造的良好篮球氛围和比赛空间，没有上级领导的大力支持和精密组织，就没有今天的蓬勃发展的永吉县篮球事业。

本暑假期即将结束，我结合我校实际，认真抓好篮球队的训练。在教学训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学力度，按计划，有目的，有内容，有质量地提高训练水平，为备战“三好杯”打下坚实的基础。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。要想学好打篮球，首先要使学生建立起篮球运动的基本技能概念，如熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术、战术，发展学生灵敏协调等身体素质。

本暑假期间篮球训练内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：①熟悉球性。②基本站立姿势和持球方法。③原地、行进间运球。④原地行进间双手胸前传、接球。⑤原地双手胸前投篮。⑥行进间直线运球。⑦行进间曲线“之字型”运球(伴有半转身、全转身、跨下、身后运球等)。⑧移动、起动、侧身跑、变向变速跑、急停、滑步。⑨后退跑的技术。⑩篮球战术等等。

在基本技术的训练过程中，队员们身体素质相对较差，跑跳能力不强。所有队员对篮球都比较陌生，连基本的运球、传球、投篮都不熟。因此训练上难度很大。我着重从篮球知识入手，对队员们详细讲解了篮球的规则，使队员们明白了篮球的自身特点，在训练中让队员明白运球、传球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合(传切、突破、掩护等)，使未来在比赛中掌握比赛的主动权。

对运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。可以说，一个队如果在比赛中不会带球，控制球，那么这支球队肯定输球。正是由于运球是篮球进攻战术的重要组成部分。在训练中我首先对运球的手法进行教学，我发现容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“z”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。是实现战术配合的具体手段。是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的训练。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球、传反弹球等等。易犯错误是：全手掌触球，手心没有空出，手指僵硬，两拇指距离过大或过小，造成接不到球或是球打到自己的身上，为以后的比赛埋下隐患。因此在训练中我经常提醒队员要时时注意自己的手型。传、接球的训练步骤应建立在正确的动作概念上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

防守是比赛中重要的环节

防守技术是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。初中生篮球运动水平较低，在比赛中往往注重进攻忽视了防守的重要性。在训练中我先教队员防守无球队员，重点是防守中位置的选择和移动。通过讲解、示范使学生建立正确的防守概念。防守练习可以先在消极对抗情况下练习，再进行积极对抗情况下练习。加强防守步法的训练。及时纠正错误的动作。我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是二防三、一防二、二攻一、三攻二的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。

进行体能强化训练，增加体能储备

我校学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是\"高、快、准\"。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训练中我严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行一些体能方面的训练，提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。

多进行教学比赛，增加队员实战经验

比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。在集训期间，我联系其他兄弟学校的球队，比如：景炎、市五中打友谊赛，在比赛中发现不足之处，和金老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。

总之，我校男子篮球队起点低、身高矮的特点，要想在“三好杯”上有所作为必须科学的训练，不断积累经验，尤其对运动员心理、智力、作风、意志等因素的研究是十分重要的。对其进行有效的训练，将会使篮球运动员综合能力更具有全面性和实用性。

更多 精选工作总结范文阅读

第一篇：业余少体校篮球队工作总结

20xx年\*\*县业余少体校篮球队工作总结

20xx年我队在少体校的领导及上级部门的指导下，以开展好我县青少年篮球运动，培增广大青少年身体素质，提高我县篮球水平为重点，认真抓好我县中学生篮球队的组队及训练工作，积极备战全市中学生篮球运动会，通过团结拼搏，取得了较好竞赛成绩，现将一年来的工作总结如下：

一、运

动员选拔及训练工作

（一）20xx年1月1日至17日在全县各所学校中进行运动员选拔工作，运动员选拔工作在各所学校体育教师的配合下，选拔具有较好篮球运动潜质的优秀运动员，先后共初选20名运动员其中男女队各10名。

（二）训练时间：1月18日进入正常训练，训练时间为上午8：30—11：00，下午3：00—5：00，训练时间持续到7月份比赛前，共进行了6个月的训练。

（三）在训练中我队教练做到耐心、细心、严肃、认真，做好与运动员之间的沟通，尽量做到让他们不误学习、不误训练，通过训练达到在个人技术和整体技战术水平上有明显提高。

二、运动员管理

（一）制定运动员训练考勤制度，打训练考勤，让运动员做到有病有事要请假，如有违反的给予一定的处罚。

（二）规定运动员不抽烟、喝酒，训练结束后按时回家，不准到电脑室。

（三）认真做好运动员档案材料。

三、比赛成绩

7月19日我县中学生篮球队以罗春良为领队，前往江城县参加此次全市中学生篮球运动会，竞赛期间认真组织队员开好每场子赛前会议并做好战术布置，通过团结拼搏，男队获得第六名。

四、下一步努力方向

（一）加强业务学习，多研究教材。

（二）强化运动员训练，力争取得更好的成绩。

\*\*县业余少体校篮球队

20xx年10月20日

第二篇：业余少体校田径队工作总结

20xx年\*\*县业余少体校田径队工作总结

20xx年少体校田径队训练工作主要围绕20xx 年训练计划，在少体校的领导和上级业务部门的指导下，认真开展好业余训练工作，现将一年来的工作作如下总结：

一、加强学习，提高教练员、运动员素质

20xx年进一步强化学习，采取集中学习、专题学习、

个人自学等方式，积极开展政治理论及业务学习。自觉学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、十七大精神，学习有关党和国家在新时期制定的体育方针、政策、法规和各项竞赛规则，学习掌握体育工作的各项业务知识。通过强化学习，田径队教练员政治思想素质和业务水平得到了普遍提高，为促进我县田径运动的发展奠定了坚实基础。

二、运动员选拔工作

20xx年1月我队在全县范围进行运动员选才，同时邀请了市级田径教练组到我县进行选才指导，共初选15名运动员。

三、运动员储备情况

1、短、跳、投共8人，其中短跑男女各2人；跳男女各1人；投男女各1人。

2、中长跑共7人其中男4人女3人。

3、年龄结构为11岁6人；12岁5人；13岁3人；14岁1人。

四、人才输送情况

通过科学选才，20xx年共向市体育中学输送了4名运动员（短、跳男2人女1人；中长跑男1人）。

六、今后努力方向

在今后工作中，我队将不断总结经验，加强工作责任心、责任感，钻研业务，多到各基层学校加强科学选材的力度，认真训练，多发现田径苗子，为上级体校输送更多更好的体育人才。

\*\*县业余体校田径队

20xx年10月20日

第三篇：少体校年度工作总结

少体校年度工作总结

今年以来，在县委、县政府的正确领导下，在上级部门的关心支持下，少体校以邓小平理论、“三个代表”重要思想和党的十七大精神为指导，认真学习实践科学发展观，贯彻落实体育法、全民健身计划纲要，积极开展群众性体育活动，认真落实农民体育健身工程，努力拓展体育活动场所，致力发展竞技体育人才。坚持群众体育与竞技体育协调发展的原则，努力提高我县的体育水平；积极开展农村体育工作，完善城乡体育设施，开放体育健身场地，认真培养社会体育指导员；紧紧围绕县委、县政府的工作中心，以及上级体育部门下达的工作精神，与时俱进、开拓创新，扎实工作，各方面都取得了显著成绩。现将今年来，少体校工作开展情况总结如下：

年初开始，少体校高度重视体育工作，认真贯彻落实上级体育部抓好业余训练，提高竞技体育水平列为少体校工作的根本任务，按照踪落实。 二、积极开展群众性体育活动 今年，在全县各有关部门的关心支持下，结合省、市体育精神，从实际出发，例如： “庆元旦”篮球邀请赛等，形成城乡一体、共同参与的全民健身氛围，进一步增强人民群众的健身意识。

为了更好地指导群众性健身活动，我们挑选各级各类人员参加学习培训班，对我们聘请的体育基础好、业务素质精、热心于体育的社会体育指导员进行二级培训，再通过指导员来指导健身点的工作。从而使参加健身活动的队伍不断增加。

三、竞技体育与业余训练齐头并进

为了能够在新的周期里取得更好的成绩，少体校于年初制定了年度工作计划：认真组织业余训练，调整项目结构，加强运动员、教练员梯队建设，聘请学校体育教师为兼职教练；积极参加省、市举办的各种比赛，积极向上级体校输送体育优秀苗子；加强“体教结合”，充分发挥青少年体育俱乐部的龙头作用，积极带动全县各中小学校开展“阳光体育”活动。

四、体育场馆建设日趋完善

在省、市体育局的大力支持帮助下，我县的体育设施日益完善，乡镇全民健身场所、器材不断增加。今年又计划建设xxx个农民体育健身工程、xxx个青少年校外体育活动中心、xxxx个青少年校外体育活动场所，少体校将一如既往地配合xxx认真完成以上工程的建设。

第四篇：20xx年度少体校工作总结

时光荏苒，按照学校领导的指示，我们需要进行篮球教练工作总结，工作总结可以让我们深知过去工作的成绩与不足，吸取经验教训，我们在写总结时必须要有具体的工作内容，有详细的工作结果，如何书写篮球教练工作总结才能达到效果呢？下面是工作总结之家小编帮大家编辑的《体校篮球教练个人年终工作总结》，欢迎您参考，希望对您有所助益！

本学期篮球第二课堂以学校的工作计划为依据，按照学生的特点出发，从四到六年级选拔学生参加系统训练。通过这一个学期的训练和对队员的观察和了解，最终确定了12人校队名单，积极迎接下学期举行的街道篮球赛。并在三、四年级选拔了部分学生利用课余时间进行篮球基本练习，为梯队建设打好基础。现将本学期篮球第二课堂活动情况总结如下：

这是我从教第二年来带小学生进行篮球训练，在经验方面并不是很丰富。我针对队员的身体素质、基本技术相对薄弱的情况，制订了本学期活动安排，宗旨就是在提高队员身体素质的基础上，进行以基本技术练习为主，辅以简单战术训练。特别是在练习中加强速度、耐力等身体素质训练，让学生意识到“有气才有力”的含义，明白到保持充沛的体力在一场篮球赛中的重要性。另外培养骨干队员配合老师进行战术展示，让队员得到成功的体验。还有就是在练习中多增加以下知识性、趣味性强的东西，比如在练习过程中结合一些小学生比较感兴趣的篮球游戏，调动学生的积极性和训练热情。再如把运球技术的掌握以绕杆接力的形式进行训练，这样既增加了练习的次数与密度，同时也培养了学生的团结、集体主义精神。根据队员的反馈，效果较好。

通过一个学期篮球队员掌握篮球技术情况来看，全体都有不同程度的提高，在运动意识方面尤为突出。在本学期活动中，全体队员都能按质、按量完成训练内容。无迟到、旷课现象。对四至六年级的学生进行了全面的系统的训练，以备下学期的上级部门举办的篮球比赛。为了更好更有效的训练我注重了解每一个队员的情况，留下每个队员的联系方式，并主动和家长沟通，然后有针对性的训练。再有在练习基础上，尽量发展他们的特长，启发他们的积极性和创造性。总之本学期的篮球第二课堂的开展是有成效的，通过几次队内比赛的检验，每一名队员都在原有基础上有明显提高。

相信我校篮球第二课堂是会越来越有成效的，当然这当中也存在不足的地方，只要认识到不足，积极去面对，经常自我反省、自我检讨，是会得到进步的。在学生当中形成人人熟悉篮球、人人喜欢篮球的良好氛围。

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。

本暑假期即将结束，我结合我校实际，认真抓好篮球队的训练。在教学训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学力度，按计划，有目的，有内容，有质量地提高训练水平，为备战“三好杯”打下坚实的基础。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。要想学好打篮球，首先要使学生建立起篮球运动的基本技能概念，如熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术、战术，发展学生灵敏协调等身体素质。

本暑假期间篮球训练内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：①熟悉球性。②基本站立姿势和持球方法。③原地、行进间运球。④原地行进间双手胸前传、接球。⑤原地双手胸前投篮。⑥行进间直线运球。⑦行进间曲线“之字型”运球(伴有半转身、全转身、跨下、身后运球等)。⑧移动、起动、侧身跑、变向变速跑、急停、滑步。⑨后退跑的技术。⑩篮球战术等等。

在基本技术的训练过程中，队员们身体素质相对较差，跑跳能力不强。所有队员对篮球都比较陌生，连基本的运球、传球、投篮都不熟。因此训练上难度很大。我着重从篮球知识入手，对队员们详细讲解了篮球的规则，使队员们明白了篮球的自身特点，在训练中让队员明白运球、传球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合(传切、突破、掩护等)，使未来在比赛中掌握比赛的主动权。

对运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。可以说，一个队如果在比赛中不会带球，控制球，那么这支球队肯定输球。正是由于运球是篮球进攻战术的重要组成部分。在训练中我首先对运球的手法进行教学，我发现容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“z”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。是实现战术配合的具体手段。是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的训练。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球、传反弹球等等。易犯错误是：全手掌触球，手心没有空出，手指僵硬，两拇指距离过大或过小，造成接不到球或是球打到自己的身上，为以后的比赛埋下隐患。因此在训练中我经常提醒队员要时时注意自己的手型。传、接球的训练步骤应建立在正确的动作概念上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

防守是比赛中重要的环节

防守技术是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。初中生篮球运动水平较低，在比赛中往往注重进攻忽视了防守的重要性。在训练中我先教队员防守无球队员，重点是防守中位置的选择和移动。通过讲解、示范使学生建立正确的防守概念。防守练习可以先在消极对抗情况下练习，再进行积极对抗情况下练习。加强防守步法的训练。及时纠正错误的动作。我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是二防三、一防二、二攻一、三攻二的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。

进行体能强化训练，增加体能储备

我校学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是\"高、快、准\"。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训练中我严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行一些体能方面的训练，提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。

多进行教学比赛，增加队员实战经验

比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。在集训期间，我联系其他兄弟学校的球队，比如：景炎、市五中打友谊赛，在比赛中发现不足之处，和金老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。

总之，我校男子篮球队起点低、身高矮的特点，要想在“三好杯”上有所作为必须科学的训练，不断积累经验，尤其对运动员心理、智力、作风、意志等因素的研究是十分重要的。对其进行有效的训练，将会使篮球运动员综合能力更具有全面性和实用性。

苍溪县高坡镇初级中学校第10届秋季球类运动会 总 结

高坡中学第10届秋季球类运动会于10月8日在学校篮球场比赛开始,经过7天的紧张比赛，于10月17日圆满结束。

本次比赛在学校领导和各班主任的大力支持以及广大同学们的积极参与下，共有14支代表队参赛。比赛以班级为单位各班级为代表队报名参赛，分组单循环根据积分决出了各组别的前三名。经过紧张有序的比赛，最终9.3班、8.3班、7.1班勇夺各组第一名，9.6班、8.2班、7.3班、9.2班、8.1班、7.2班以及9.1班、8.4班分别获得了名次奖及体育道德风尚奖及优秀组织奖。

比赛中，各个参赛队发扬不怕苦、不怕累的精神，认真准备、刻苦训练，许多队员在比赛中表现出敢于拼搏、不认输的比赛作风，赛出了风格，赛出了成绩。特别是9.3班和8.3班代表队。本次球类运动会增强了广大学生的集体主义观念，增强了各班级体的活力和凝聚力，增强了团结，促进了交流，鼓舞了学生的斗志，振奋了精神，使篮球运动成为学生的一种健康的锻炼方式得以顺利开展。

当然，在本次比赛中也暴露出一些不尽人意的地方：如篮球比赛前不会做准备活动，导致个别班级学生出现受伤；篮球意识差，基本的站位和发边线球都不是很理解等等。在下一步的教学训练中我们应该从以下几个方面着手： 1、继续加强基本技术训练。2、提高每个队员在相应位置的投篮命中率。3、全面提升全队的整体防守能力。4、提高全体队员的身体素质与保护球的意识。5、组织全体队员多观看

各种比赛。

本次比赛,既提高了同学们的球技，又培养了同学们团结、拼搏的精神，同时也营造了良好的文化体育氛围，丰富了课余生活，同时给予热衷于篮球的同学一个展示自我的机会；使他们认识激烈竞争的存在与团结合作的精神，培养学生的竞争意识和团结意识；通过活动的开展，让学生真正认识了篮球运动、锻炼了身体，使球类运动在我校得到了长足的发展。充分展示了我校积极开展阳光体育的成果，赢得了教师和家长的好评。只要我们体育教师踏踏实实的工作，在学校领导和班主任的大力支持下，我相信，高坡中学的体育一定会更加灿烂辉煌。

前期准备

1、寻找与所教内容有关的资料，包括文档与视频。

2、制作ppt，内容包括：篮球的起源、篮球的场地、篮球的器材、篮板的介绍、裁判手势介绍、nba球星介绍、slamball介绍、运动伤害的分类和预防3、进学校之后与校方沟通，商量需要的相关器材和场地4、联系相关上课学生，告知上课地点与时间。

预期效果

学生们能够初步了解与篮球有关的相关知识，能够记住并且运用，并对篮球这项运动充满兴趣与热爱；掌握篮球一些基础技能，能在小型篮球比赛中简单运用；充分认识篮球运动中团队协作的重要性。

上课情况

一、上课内容：

1、介绍与篮球有关的基础知识，包括篮球的起源、相关器材、规则、球星等等；介绍进行篮球运动时的注意事项，包括运动之前的准备活动、运动伤害的分类和预防(脚踝扭伤、手指戳伤、肌肉离位、脚肿疼痛、球鞋摩擦所造成的脚伤、膝盖损伤等)、篮球运动受伤之后的紧急处理办法。

2、介绍篮球运动所包括的基本技能，包括基本站立姿势、传接球、投篮、运球与突破、防守。

3、介绍一些增强体质(弹跳高度，弹跳速度)的重要性与方法

4、介绍并且强调篮球运动中团队协作的重要性、上课方式

第一节课为室内课。

主要介绍一些与篮球有关的基础知识和今后室外课的注意事项，课上将视频播放，ppt，与一些室内游戏相结合，最后结束时对学生进行提问，对表现较好的学生进行奖励。第二节课开始为室外课。

为有效防止运动伤害进行准备活动，包括①头部运动、②肩部运动、③扩胸运动、④腹背运动、⑤腰部运动、⑥膝关节运动、⑦碗踝关节运动、⑧压腿运动；

学生听教师讲解，观察教师示范。学生进行练习，体会动作要领。比如熟悉球性练习包括双手抛接球练习、单手抛接球练习、抛球击掌练习、水平指拨练习等等；练习原地运球时包括原地运球、多种姿势原地运球(蹲、坐、站)、原地高低姿听信号运球、原地高低姿看信号运球等。

训练与游戏相结合，在游戏的同时掌握相关技能，提高学生们对篮球学习的兴趣三、效果(参与度)。

室内课：

教学过程中学生们被多媒体的教学方式所吸引，播放相关视频时都很认真地看，在做游戏时同学们也很投入，在教学过程中同学们对于发放的奖品很感兴趣，结尾时所问的问题也能很好地回答出来，可见学生对于相关知识的掌握情况还是很好的。室外课：

由于之前室内课的铺垫，学生们对于篮球和运动伤害有了一些初步的了解，在教学过程中同学们表现出了很高的参与度，在游戏环节同学们都很积极，竞技类游戏的加入充分调动起学生们的积极性，在课程结束时，学生们对于篮球基本技术的掌握都比较好。

二、学生收获

在室内课时阶段学生们了解了篮球的起源、发展世界上各种篮球赛事，通过观看视频，同学们知道了一些优秀的篮球运动员，通过对运动伤害的介绍同学们深刻认识了在运动过程中对自身保护的重要性；室外课时，同学们初步掌握了篮球的基本技能，在进行一些游戏的同时也增强了体魄，为今后的生活或者在篮球方面的发展初步奠定了基础，在教学过程中通过游戏充分强调团队协作的重要性，同学们也较为充分得明白了。

业余少体校篮球队工作总结

20xx年\*\*县业余少体校篮球队工作总结 20xx年我队在少体校的领导及上级部门的指导下，以开展好我县青少年篮球运动，培增广大青少年身体素质，提高我县篮球水平为重点，认真抓好我县中学生篮球队的组队及训练工作，积极备战全市中学生篮球运动会，通过团结拼搏，取得了较好竞赛成绩，现将一年来的工作总结如下：

一、运动员选拔及训练工作

（一）20xx年1月1日至17日在全县各所学校中进行运动员选拔工作，运动员选拔工作在各所学校体育教师的配合下，选拔具有较好篮球运动潜质的优秀运动员，先后共初选20名运动员其中男女队各10名。

（二）训练时间：1月18日进入正常训练，训练时间为上午8：30—11：00，下午3：00—5：00，训练时间持续到7月份比赛前，共进行了6个月的训练。

（三）在训练中我队教练做到耐心、细心、严肃、认真，做好与运动员之间的沟通，尽量做到让他们不误学习、不误训练，通过训练达到在个人技术和整体技战术水平上有明显提高。

二、运动员管理

（一）制定运动员训练考勤制度，打训练考勤，让运动员做到有病有事要请假，如有违反的给予一定的处罚。

（二）规定运动员不抽烟、喝酒，训练结束后按时回家，不准到电脑室。

（三）认真做好运动员档案材料。

三、比赛成绩

7月19日我县中学生篮球队以罗春良为领队，前往江城县参加此次全市中学生篮球运动会，竞赛期间认真组织队员开好每场子赛前会议并做好战术布置，通过团结拼搏，男队获得第六名。

四、下一步努力方向

（一）加强业务学习，多研究教材。

（二）强化运动员训练，力争取得更好的成绩。

\*\*县业余少体校篮球队

20xx年10月20日

日月如梭，根据学校有关领导的指示，我们要开始准备写篮球教练工作总结了，工作总结可以帮助我们的工作更好的开展，为以后的工作提供帮助，所以我们写工作总结的时候一定要有方法，有技巧，那么篮球教练工作总结应该怎么写呢？考虑到您的需求，，以下是工作总结之家小编精心准备的“学校篮球队篮球教练的工作总结”，欢迎阅读，希望大家能够喜欢！

本学年我校的篮球传统教学在学校的统一部署下，在全体体育教师的共同努力下，有序地得到了普遍开展，特色活动给学生们带来了欢乐，带来了喜悦，让我们看到他们在活动中的活泼、斗志、活力。相对于其他体育活动，篮球训练工作是一项长期性的工作，对于学生来说是一项值得参与的运动，也是深受我们学生喜欢的一项体育运动，使篮球有了广泛的群众基础，因而在学校中有很多学生喜爱这项运动，篮球水平不断提高。现将本学期的活动总结如下：

一、工作及取得的成绩：

第一学期我们严格按照学期初制定的计划，同时保证了以良好的纪律来规范学生，让学生学有所得，保证了活动的稳定性，使得学生对篮球的认识、基础掌握要领都已熟悉；学生初步掌握了高、低运球的动作要领及急起急停高、低运球，运球急起急停接原地肩上投篮，双手胸前传接球及反弹传接球，行进间运球单手高手投篮，原地跳起肩上投篮的动作要领。校篮球队的队员经过一学期的训练，已掌握了基本的技术动作、战术运用和各种传切配合，篮球水平有了很大的提高。同时针对我校部分学生体质较差，有计划地进行了体能强化训练，增加体能储备。校篮球队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。特别是加强防守技术方面的训练，我们在训练中强调对位联防、半场人盯人防守，注意协防和站位。在训练中先教队员防守无球队员，重点是防守中位置的选择和移动。通过讲解、示范使学生建立正确的防守概念，加强防守步法的训练，及时纠正错误的动作。要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我们通常采用的是二防三、一防二、二攻一、三攻二的攻防练习，要求防守队员积

极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。在模拟训练中使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，从而保证了训练和比赛的质量。我校部分学生尤其是女生，体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划。因此在训练中我们严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行长跑练习，进行体能强化训练，增加体能储备，提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。本学年我校的篮球队在礼乐街道办事处组织的比赛中取得了优异的。

二、存在的问题及改进措施：

学生的基本素质比较差，吃苦耐劳的精神不够，训练量还需要加大。学生的力量、耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，需要通过训练来加强，不断改进，不断总结，改进措施如下：

1、与家长和学生进行沟通，争取家长的支持和学生的积极、全力参与。

2、采用灵活、多变的训练方法和手段，增强队员们的训练热情。

3、狠抓球队的训练作风，使队员们养成良好的训练习惯。

4、单项技术的训练采用多球训练的方法。

5、多进行评比，增强训练小组成员队员们的竞争意识，互相帮助，促进提高。

6、继续努力训练，加强对抗训练，积极备战。

本年的训练，师生出勤情况良好，训练到位，氛围浓厚，各个年级组织、体育老师参与的班级篮球比赛紧张有序开展。通过篮球训练，增强了学生的身体素质，培养了积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发了竞争意识和进取精神。按照学校的要求，我们全体体育老师对全体学生进行了严格考核，从考核情况来看，90%以上的学生都已达到了合格的标准，50%以上的学生都已达到了较高的训练水平，梯队建设已成体系，全体形成了一个稳固训练架构，并将走向成熟，他们能够代表、班级学校参加各种层次的比赛，并可以取得较好的成绩。

总结本学年的篮球训练工作，有如下三个阶段：

第一阶段：

1、矫正、规范正确的运球动作。

2、进行传接球及运球进行熟悉球性的练习。

3、学习并掌握正确的投篮姿势。

第二阶段：

1、练习传接球基本技术。

2、提高运球能力。

3、学习防守步法的移动方法。

4、通过基本技术的单一线路练习，固定击球的基本动作。

第三阶段：阶段性召开总结会，对训练情况进行小结，并为下一阶段的训练作好准备。

组织各种层次的篮球比赛，促进篮球活动的不断开展、提升。通过实战训练，让每个篮球赛场上的队员始终明确自己的任务，牢牢记住四个注意：随时注意接球，完成区域战术衔接；随时注“意传球，传给机会最好的队友完成进攻或防守进攻；随时准备进攻，进会稍纵即逝，要抓住机会完成任务；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。”进一步加强防守技术方面的训练，我们在训练中强调对位联防、半场人盯人防守，注意协防和站位，通过讲解、示范使学生建立正确的防守概念，通常采用二防三、一防二、二攻一、三攻二的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球，加强防守步法的训练，及时纠正错误的动作。不时提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，但在比赛中身体对抗性不强、心理素质还需要很大的提高，在下一学年的篮球训练中，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，在训练中我们在模拟训练中使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，从而保证了训练和比赛的质量。

通过总结，我们看到了本年的篮球教学工作和活动取得了一定的成绩，但也有需要改进的地方，在今后的教学工作中还要借鉴以前的长处，共同努力改进不足，为学生更好的发展营造一个良好的环境。在平时的篮球训练中多进行评比，增强训练小组成员队员们的竞争意识，互相帮助，促进提高。

为了参加20xx年中学生篮球比赛，我校从开学的第一周就开始组建初中男子篮球队。10月13号篮球比赛在县体育馆落幕了，为期两个月的篮球队集训也宣告结束了。通过接近两个月时间的训练，初中男子篮球队队员综合素质都有了一定的提高，现将这次集训做如下几方面的`总结：

一、选才工作

选才工作的好坏，会直接影响到训练的成败。因此在选才开始之前自己深受压力之大，不过幸运的是得到科组同事关心和帮助下，制定出了一些选才标准：

1、政治思想好，有吃苦耐劳的精神，有勇敢顽强的意志，听从指挥。

2、身体素质好，结合篮球的技战术特点，从身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等几个方面去评定。

3、技战术水平高，通过传接球、运球、投篮、个人防守和配合意识等几个方面去评定。

4、遵守学校规章制度，学习成绩较好。

选才工作做的不足的地方有：

1、自己是青年教师，选才各方面的经验比较缺乏。

2、在宣传方面做的不够充分。这次组建球队的时间比较紧，初中年级有很多能力强的学生不知道要组建篮球队，因此没有报名参加竞选。

二、思想作风训练

思想作风训练是关系到能否很好地完成训练任务和整个球队发展方向的问题。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。因此，在整个集训过程中自己都以身作则，严格要求队员，让他们自觉、积极的投入训练，把思想作风教育渗透到训练场上、比赛之中和队员们的学习生活中去，并始终作为一项最重要的任务列入训练计划。

思想作风训练不足的地方主要是由于训练时间紧、任务重，队员文化学习生活的思想作风了解较少，没有经常与班主任进行沟通与交流。

三、身体素质的训练

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进行以下身体素质训练：

1、速度、耐力和灵敏的主要以折返跑的形式练习。

2、力量主要以俯卧撑的形式练习。

3、弹跳主要以单脚跳和蛙跳的形式练习。

4、紧密结合单个篮球技术，进行防守步伐练习、投篮练习，运球练习等。

身体素质练习不足的地方主要是，由于训练时间比较短，队员的

技战术水平较差，在整个训练计划重点在于提高技战术水平，因此身体素质训练时间相对比较少，短期的训练水平提高不明显。

四、技术战术练习

全面掌握技术，是提高技术水平和灵活机动地运用战术的基础。技术全面是发挥重点技术的保证，重点技术又能带动和促进技术的全面发展。因此技术战术练习主要有以下几个方面：

1、篮球基础技术练习，包括有传接球，运球，投篮和基本步伐等练习。

2、篮球的配合练习，包括有传切配合练习，策应配合练习，掩护配合练习和突分配合练习。

3、保护篮板球练习和抢到篮板球后第一传处理的练习。

4、篮球防守练习，包括半场、全场紧逼人盯人防守练习，半场的三二联防练习。

5、篮球快攻练习，包括有二人短传快攻练习，三线快攻基本配合练习，二打一“过三关”配合练习和快攻三打二配合练习。

6、多种训练手段，并模拟比赛的模式，提高运动员的战术意识和战术运用能力。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。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。

技术战术练习不足的地方有，由于队员篮球基本功较差，并且训练的时间短，所以在短时间内提高技战术水平效果不明显。虽然队员们都能理解所学技战术，但是实战机会较少，不能灵活运用技战术。针对每位队员的特点，进行单独辅导的时间较少。

五、心理训练

心理训练主要是通过一些模拟比赛培养队员的各种意志、品质、情感等心理品质。还有在训练中贯穿思想教育，培养队员的世界观、人生观和价值观。在训练结束后一起进行总结和反思，不断对队员的心态进行调整。

心理训练不足的地方有，模拟的对抗性比赛少，队员实战的心理锻炼不全面。

在学校领导的关心和支持下，同事的鼓励和帮助下，这次备战集训队员们技战术水平都有不同程度的提高，特别值得肯定的是队员们的纪律和团队精神。但是也在训练过程中发现了很多的不足的地方，因此在今后的教学上要不断总结与反思，改进和完善教学内容与教学手段，让队员在提高技战术的同时，还能快乐地享受篮球。

江海区礼乐中学20xx—20xx学年篮球教学工作总结 本学年我校的篮球特色教学在学校的统一部署下，在全体体育教师的共同努力下，有序地得到了普遍开展，特色活动给学生们带来了欢乐，带来了喜悦，让我们看到他们在活动中的活泼、斗志、活力。相对于其他体育活动，篮球训练工作是一项长期性的工作，对于学生来说是一项值得参与的运动，也是深受我们学生喜欢的一项体育运动，使篮球有了广泛的群众基础，因而在学校中有很多学生喜爱这项运动，篮球水平不断提高。现将本学期的活动总结如下：

一、 工作及取得的成绩：第一学期我们严格按照学期初制定的计划，同时保证了以良好的纪律来规范学生，让学生学有所得，保证了活动的稳定性，使得学生对篮球的认识、基础掌握要领都已熟悉；学生初步掌握了高、低运球的动作要领及急起急停高、低运球，运球急起急停接原地肩上投篮，双手胸前传接球及反弹传接球，行进间运球单手高手投篮，原地跳起肩上投篮的动作要领。校篮球队的队员经过一学期的训练，已掌握了基本的技术动作、战术运用和各种传切配合，篮球水平有了很大的提高，在市区中学生篮球中获得了全市第三名的好成绩。第二学期是在衔接基础动作的基础上，努力发展其战术意识，充分强化技术的组合的综合训练。同时针对我校部分学生体质较差，有计划地进行了体能强化训练，增加体能储备。

校篮球队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。特别是加强防守技术方面的训练，我们在训练中强调对位联防、半场人盯人防守，注意协防和站位。在训练中先教队员防守无球队员，重点是防守中位置的选择和移动。通过讲解、示范使学生建立正确的防守概念，加强防守步法的训练，及时纠正错误的动作。要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我们通常采用的是二防三、一防二、二攻一、三攻二的攻防练习，要求防守队员积 极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。在模拟训练中使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，从而保证了训练和比赛的质量。我校部分学生尤其是女生，体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划。

此在训练中我们严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行长跑练习，进行体能强化训练，增加体能储备，提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。本学年我校的篮球队在礼乐街道办事处组织的比赛中取得了优异的成绩：中学男子组、女子组均获第一名，三人篮球赛第一名、第三名。

二、存在的问题及改进措施：学生的基本素质比较差,吃苦耐劳的精神不够,训练量还需要加大。学生的力量、耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，需要通过训练来加强，不断改进，不断总结，改进措施如下：

1、与家长和学生进行沟通，争取家长的支持和学生的积极、全力参与。

2、采用灵活、多变的训练方法和手段，增强队员们的训练热情。

通过几年大学学习的体会，然后经过几年带队的实践，我发现“准确、快速、灵活”的指导思想，不仅与目前我国篮球运动的发展状况相适应，也完全适合于中小学篮球运动的训练工作。

一、“准确、快速、灵活”的意义及其关系。

“准确”是篮球运动中的一个突出矛盾，通常在比赛中因传球准确性差造成很多失误，或因投篮不准带来比赛的失败。篮球比赛本身攻守双方一切技术、战术的应用和对抗的焦点就是围绕解决能否干扰对方的一切行动的准确性并争取自己尽量多把球投入对方篮圈，因此，不难看出“准确”的重要。

“快速”的目的是为了出其不意，攻其不备，可以造成以多打少；“灵活”是随机应变，克服不利条件，争取有利局势，没有“快”就没有“灵活”，“快”与“灵”为“准确”创造条件，保证“准确”的发挥，“快”与“活”是手段，“准确”是目的，反之，“准确”的动作缩短了时间，争取了速度，“准确”的投篮又逼使对方扩大防区，而对方防区的扩大，更有利发挥“灵活”和“快速”的特长。由此可见，“准确”是三者核心，应占首位。

二、在篮球队训练中的运用

我一直担任校男篮教练工作，通过几年来的实践，我在训练比赛中注意贯彻“准确、快速、灵活”这一指导思想，取得了显著的成绩。我校男篮在参加市级比赛中，多年保持前几名的地位。

三、训练措施和方法。

“准确、快速、灵活”的指导思想是在平时训练中不断总结而形成的，且在比赛中得到体现，为了确保球队形成“准、快、灵”的风格，采取了下列具体做法：

（一）认真拟定训练计划，从组织、思想、技术、战术、身体素质等具体环节上从严、从难地进行训练。

（二）起点抓得早，注意衔接好。学校里队伍的衔接，以保证“准、快、灵”风格能早期形成和不断提高。

（三）要有计划的认真选材

1、学校里的级际比赛要形成制度化，形成广泛的群众基础，不断吸取新鲜血液充实到运动队里来。

2、体能条件优良，除要求速度较快外，着重强调弹跳力好，动作敏捷、灵活、视野宽阔。

3、对篮球运动有浓厚兴趣，意志顽强，能吃苦耐劳。

4、文化学习认真，成绩较好。

四、加强训练工作

对球队的训练，管理严格，不断要加强思想教育，以培养其意志、作风，形成篮球运动员的典型风格，加强素质训练，在“准、快、灵”方面下功夫，处理好“准、快、灵”三者之间的辨证关系。提倡在三从一大的训练原则的前提下，着重“五抓”“三突出”的训练。

“五抓”为：

1、抓基础。抓好身体素质基础（快速跑，快速起动、弹跳力、力量和观察能力，反应与应变能力等）与技术基础（控制和支配球的能力，基本技术、衔接、紧逼防守，平步防守与抢断等攻击性防守等）。

2、抓对抗。有球或无球对抗，速度对抗，弹跳对抗，力量对抗，攻守对抗等，重点是一打一的训练。

3、抓比赛。除有组织有目的地观看比赛外，训练中常有计划地安排一些比赛，如特定规则的比赛，友谊比赛，适应性比赛等。

4、抓中锋和核心队员的培养。这两个关键人物，要花力量，花时间专门进行单独训练。

5、抓投篮命中率。强调训练中任何一样技术训练都应与投篮结合起来，每次训练都安排投篮练习。投篮可采用定位、连续投、平步跳步投篮等，战术练习与投篮命中率要结合起来抓。

“三突出”为：

1、突出“准确”。投篮准，（方法多，突出自己的特长，掌握各种位置，各种距离的投篮，其中强调抓好中投，打“成功率”战术）；传球准，（各种传球方法要求人到球到）；判断准，（要求队员了解场上双方位置和球的关系，强调站位）；空间与时间概念准。

2、突出“快速”。加强快攻意识，提高快攻质量，解决好发动快攻的时机，处理好快攻三个阶段。

3、突出“灵活”。要不断提高队员视、听觉器官的功能，加强信号训练。战术训练时要注意讲解，培养队员思维记忆能力、加强移动训练，训练中增加方向上、速度上的变化，强调真假变化、攻守变化等。

篮球运动这一项目对人来说是锻炼身体的好方法，在我国喜爱的人极为广泛，对于篮球技术来讲，这是一门科学，有待人们反复实践，不断提高，在校出成绩，毕业出人材，希望有更多的同仁为篮球事业作出贡献。

小学生非常热爱篮球运动，这对篮球训练是个优势，但是他们意志比较薄弱，往往一开始非常积极，但练一段时间后就热情减退。虽然篮球运动是趣味性的项目，但是在身体素质的训练也是比较辛苦的，这对生活水平越来越高，从没有吃过苦的小学生来说是一种挑战。针对以上的问题，结合学生在身体、心理方面的特点，并借鉴其他教师先进的训练方法，结合自己在近一年教学训练中的经验，总结了一些心得。

要抓好小学生篮球的训练要注重两方面的内容，一是思想上的认识，二是体能技术上的训练。

一、青少年对篮球运动有浓厚的兴趣是无庸质疑的，但喜欢打篮球与篮球训练是两个概念。打篮球是比较愉悦的事情，而篮球训练有时是要经常重复才能达到技术的熟炼，往往这时的篮球运动是枯燥的，这对小学生以兴趣支撑起来的对篮球运动的喜爱就提出了考验。

（一）、教师要成为学生的偶像。

小学生处于树立偶像的年龄段，他们一般都有自己的偶像，对喜欢篮球运动的学生来说他们的偶像一般是篮球明星。他们为了更多的了解篮球，经常去看nba，对明星所做的动作经常赞叹不已，还经常去模仿。针对学生这一特点教师要积极的利用，教师在做示范动作时，把动作尽量作到完美；在学生进行教学比赛时，教师参与其中，教师充分展示自己，让学生感觉到老师有水平，有好多地方值得去学习。

（二）、要成为学生的朋友。

小学生自我观念比较强，事事追求平等，如果教师高高在上，对学生做不到的地方就大声呵斥，无疑会给师生之间的交流带来障碍。另外中学生的逆反心理比较强，如果事事和你作对，那么你的训练效果必定大打折扣，教师要抓住学生的心理特点，采用恰当的交流方式成为学生的朋友，只有成为学生的朋友你说的话学生才听得进去，教学才能达到事半功倍的效果。

（三）、加强对篮球运动的重要性讲解，提高认识。

我们做什么事首先要考虑他有多大的价值，做起事来才有一定的目的性。学生所理解的篮球运动一般的概念是锻炼身体，这只是对篮球运动肤浅的认识。要想让学生了解的更深刻一些，就要专门的给他们讲，从大的的方面讲，通过篮球的教学、训练和比赛，可以使身体得到全面的锻炼。它对于增强学生体质，保持身心健康和培养优良品质都具有重要意义。它能提高队员各感受器官的功能，对提高神经系统的灵活性及其协调能力、改善内脏器官的功能，都有良好的作用。运动训练的根本目的在于充分发挥队员的生理、心理潜力，通过练习和比赛，使学生认识团结、互助的重要性。培养战胜自我、勇敢顽强的竞争精神。通过训练，提高运动水平，为校增光。从小的方面讲，随??

篮球的普及，各个镇区都举行各种形式的比赛，这为篮球爱好者搭建了一个展示自己的舞台，既能为自己的班级争光。通过仔细的讲解，学生对篮球运动认识更深刻，训练起来也比较积极。

（四）、树立团队合作精神，建立积极向上的集体。

篮球运动是一种集体性的项目，任何分散集体的行为对它都是不利的。现在的小学生都是很有个性，以我为中心，要让他们团结起来是有一定的难度。这时教师要讲集体合作的重要性，同时也通过一定的比赛、游戏让他们亲身体会到团队合作的重要性。

二、针对中学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。

（一）、技术训练包括进攻技术和防守技术

1、进攻技术训练。

由于篮球氛围比较好，在他们升入初中以前已掌握了一定的篮球技术，但是没有经过系统的训练，一般都是模仿大人的动作，所以动作很不规范，在训练时就要做到纠正与教学同时进行。下面就针对篮球中的运球技术、传接球技术、持球突破技术的训练谈谈自己的看法。

（1） 运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，主要体现在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。但是由于动作的不规范，容易被别人抢断；运球时喜欢眼睛看球，球感差，针对这种情况，在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习与比赛相结合，例如对队员的运球进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

（2） 传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是实现战术配合的具体手段，是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的纠正训练。在训练中针对传球速度慢、高的特点，利用原地胸前传球的训练进行纠正。对队员在传、接球时经常丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法，传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。为了使传球更有实用性，把传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。目的经过传球的强化训练提高传、接球技术。在训练中为了训练的积极性，还采用一些内容新颖、生动活泼的传球游戏，使学生在愉悦中训练。

（3）持球突破的训练

持球突破是持球队员运用脚步动作和运球技术快速超越对手的一项攻击性很强的技术。它是显示运动员水平高低的一项重要指标。中学生有在同学面前显示自己的心理特点，在这个技术环节上学生训练是非

常的积极。但是持球突破是一项综和性的技术，它是由蹬跨、转体探肩、推放球、加

速等几个环节组成。如果一开始就教连贯动作就会出现走步或者是运球不稳而丢球的问题。针对走步的情况首先让学生明确走步概念，然后在进行脚步练习，例如跳步急停、交叉步急停、急停转身等各种脚步练习。对由于运球不好而造成的持球突破失败，就加强在干扰下的运球，比如在罚球圈内的五人运球互枪游戏，使学生在轻松愉悦的环境下提高运球技术。

2、防守技术的训练

防守是比赛中重要的环节，是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。防守技术相对于进攻技术不是很受学生欢迎，如果单独的去训练防守，就会显得比较枯燥，为了使训练更有效果，在训练时我注重结合进攻技术进行训练，如在训练防守步法时，让一人运球一人防守，一开始运球可以慢，然后逐渐加快，当防守队员不能防住运球队员时，他就会思考怎样才能防住对手？这时教师可以及时指出防守的错误，这样通过学生的主动参与，达到训练的效果。

防守是最好的进攻，为了提高防守质量，我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是三对三、一防二、二攻一的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，保证训练和比赛的质量。

（二）、身体素质训练

良好的身体素质是篮球训练的基础，这是大家非常清楚的问题。但是怎样提高身体素质？我认为应该遵循以下几个原则。

1、与技术训练相结合的原则

身体素质与篮球训练是相辅相成的，身体素质好技术提高快，同时在技术训练时也可以渗透身体素质的内容。比如在进行传球练习时，可以利用长传快攻，从而达到提高速度的目的。

2、训练内容多样性和趣味性的原则

由于身体训练是比较辛苦，中学生意志力比较弱，为了使身体训练更具有吸引力，使学生练的更积极，就必须使训练的内容更多，趣味性更强。比如为了提高力量，可以利用背人的游戏，可以利用跳绳，也可以蹲杠铃；为了提高弹跳可以利用摸篮板、蛙跳、跳栏架、跳台阶等方法。

3、多鼓励的原则

在学生训练比较辛苦的时候，想偷懒的时候，教师要积极的发现学生的闪光点，采用激励性的话语进行鼓励。让学生真正感觉到老师很注意他，训练的积极性就会更高。

篮球运动是青少年最喜欢的体育项目之一，也是大众性的体育项目，通过它不仅可以提高学生的身体素质，而且还能够培养团结合作的精神，而且为以后走向社会多了一项与人交流的方式。通过以上对篮球运动的阐述希望大家对篮球训练有更深的认识。

本暑假期即将结束，我结合我校实际，认真抓好篮球队的训练。在教学训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学力度，按计划，有目的，有内容，有质量地提高训练水平，为备战“三好杯”打下坚实的基础。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。要想学好打篮球，首先要使学生建立起篮球运动的基本技能概念，如熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术、战术，发展学生灵敏协调等身体素质。

本暑假期间篮球训练内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：①熟悉球性。②基本站立姿势和持球方法。③原地、行进间运球。④原地行进间双手胸前传、接球。⑤原地双手胸前投篮。⑥行进间直线运球。⑦行进间曲线“之字型”运球(伴有半转身、全转身、跨下、身后运球等)。⑧移动、起动、侧身跑、变向变速跑、急停、滑步。⑨后退跑的技术。⑩篮球战术等等。

在基本技术的训练过程中，队员们身体素质相对较差，跑跳能力不强。所有队员对篮球都比较陌生，连基本的运球、传球、投篮都不熟。因此训练上难度很大。我着重从篮球知识入手，对队员们详细讲解了篮球的规则，使队员们明白了篮球的自身特点，在训练中让队员明白运球、传球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合(传切、突破、掩护等)，使未来在比赛中掌握比赛的主动权。

对运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。可以说，一个队如果在比赛中不会带球，控制球，那么这支球队肯定输球。正是由于运球是篮球进攻战术的重要组成部分。在训练中我首先对运球的手法进行教学，我发现容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“z”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。是实现战术配合的具体手段。是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的训练。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球、传反弹球等等。易犯错误是：全手掌触球，手心没有空出，手指僵硬，两拇指距离过大或过小，造成接不到球或是球打到自己的身上，为以后的比赛埋下隐患。因此在训练中我经常提醒队员要时时注意自己的手型。传、接球的训练步骤应建立在正确的动作概念上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

防守是比赛中重要的环节

防守技术是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。初中生篮球运动水平较低，在比赛中往往注重进攻忽视了防守的重要性。在训练中我先教队员防守无球队员，重点是防守中位置的选择和移动。通过讲解、示范使学生建立正确的防守概念。防守练习可以先在消极对抗情况下练习，再进行积极对抗情况下练习。加强防守步法的训练。及时纠正错误的动作。我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是二防三、一防二、二攻一、三攻二的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。

进行体能强化训练，增加体能储备

我校学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是\"高、快、准\"。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训练中我严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行一些体能方面的训练，提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。

多进行教学比赛，增加队员实战经验

比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。在集训期间，我联系其他兄弟学校的球队，比如：景炎、市五中打友谊赛，在比赛中发现不足之处，和金老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。

总之，我校男子篮球队起点低、身高矮的特点，要想在“三好杯”上有所作为必须科学的训练，不断积累经验，尤其对运动员心理、智力、作风、意志等因素的研究是十分重要的。对其进行有效的训练，将会使篮球运动员综合能力更具有全面性和实用性。

在领导的关怀下本人有幸参加20xx年在xx举办的全省篮球传统学校教练员培训班，本次培训自己收获颇丰，有种久旱逢甘露的感觉。

现总结如下：

一、结识了许多高水平专家：

本次培训是国家级培训有幸结识了许多高水平的教练，担任本次理论课是山东体育大学专门从事篮球理论研究同又有实践经验的姚卫国和王威教授，知名的篮球教练曲阜师大的老教授张崇民老师.

二、本人的综合水平进一步提高：

本次学习班的目的及任务主要是两个：一是全省青少年篮球训练工作；还有就是观摩篮球战术。

1、姚卫国和王威教授详细介绍了篮球的发展现状和趋势，及其世界各国的特点，并讲解了各个位置的技战术打法和进攻防守的技战术方法.青少年儿童如何系统的训练，每个年龄段的训练任务目标更加明确，怎样制定篮球教学训练计划，明白了各个年龄段各种素质要求及测试内容，使自己的训练有的放矢。

2、当今篮球教练员应具备的能力素质、何抓好少年儿童的训练、青少年篮球运动员的选材等四个面深入浅出的系统的阐述了当今青少年儿童生理特点心特点，如何把孩子们培养成才提供了理论基础，同时又把新篮球学校针对少年儿童开发的一些新颖的训练方法及视让大家分享，给我们上了生动的一课。

3、学习观摩训练，体现了理论联系实践的学习方法。这次培训班目的是使大家能够理论联系实际全方位的理解篮球，这次培训正值篮球亚锦赛期间，看过\*各个国家的比赛以及\*各国的比赛自己感受特别多。首先\*是这四个国家平均身高最高的队伍，通过比赛\*无论在细节上还是在意识上战术养上比伊朗韩国以及台北都有不少的差距。这个差距具体表在一些习惯动过、场上的意识、攻方转换的速度、防守以场上的应变能力等方面都是有差距的。

三、自己的感受以及未来工作思路.

本次培训自己更新了观念、见识新的训练理念以及新的训练方法、同时坚定了原来自的一些执教思路，那就是从小培养孩子要有过硬的基本功养成好的篮球习惯、培养孩子的个\*发展、使他们有良好团队意识、高尚的\*豪感、努力拼搏永不放弃的精神、以及良好的场上篮球意识。训练要从细节抓起、从点滴做起同时也颠覆另一个概念篮球场是高人的运动，并不是是所身高高人都适合联系篮球，也不是身高矮的人与篮球缘。只有具备很高的篮球素质的人才能成功，否则，再高的高也不一定取得胜利。只要有特点就能留在场上。同时也告诫自己要加强学习，热爱本职工作，为今后的体育事业贡献力量。

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！