# 排球兴趣小组总结

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-07-21

*第一篇：排球兴趣小组总结行大运动负荷训练。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和球队学习生活中去，并始终作为一项最重要...*

**第一篇：排球兴趣小组总结**

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 排球训练内容：

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

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

排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，紧密结合排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排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排球组合技术与战术进行的。

三、技术战术训练 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，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上适当增加一些教学比赛，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。所以根据队员自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三年级的学生，所有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，在本次太仓市小学男子排球比赛中获得第六名的好成绩，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不足，及时的进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。

篇三：排球队训练总结

友芝中心小学少年宫排球队训练总结

指导教师：柏发祥 通过这一学期的训练，队员们在思想作风、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 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 排球训练内容：

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

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

排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，紧密结合排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排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排球组合技术与战术进行的。

三、技术战术训练 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，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上适当增加一些教学比赛，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。所以根据队员自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三年级的学生，所有

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，在本次太仓市小学男子排球比赛中获得第六名的好成绩，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不足，及时的进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。

篇四：排球活动总结 六街小学乡村少年宫活动

排球小组活动总结

一个学期的乡村少年宫排球小组活动工作已经结束（每周三下午：15：40——16：20），在学校领导正确指引和全校教师的大力支持下，现对一学期的工作总结如下：

1、充分发挥排球发展学生身体各项素质的特点，培养学生的协调能力及灵活性手指手腕控球能力。

这个学期是以基本功训练为主，各种形式的练习都是以学生的兴趣出发、在教学比赛中合理应用为目的。在训练中我将学生的特点和技术掌握能力上分为两个不同层次的小组：已经有较好基础的学生为一组、其他的学生为二组。这样更易于学生掌握不同层次的技术，进行不同层次的教学。一组同学的主要教学内容的是排球垫传、接发球、三人组合练习等；二组同学主要学习单项技术，垫球、传球、下手发球。在练习的过程中充分调动了学生的主动性，同时也锻炼了学生的“运动型”思维。

2、坚持对学生体能极限的开发，培养学生在困难的情况下能坚持到底的精神

在加强手法和步法训练的同时更注重体能的训练，采用不同的训练方法来提高学生体能极限，一个学期训练下来，学生跳得高了，移动速度也快了，没有以前那种训练半堂课就累垮的感觉，精神面貌也

改观了不少。偶尔也对一些训练迟到的队员实行体能惩罚，这样也刺激了队员的积极性。

3、开展竞赛活动。

为了检验学生在排球的训练情况，在练习中不断举行排球教学比赛和基本技能竞赛与队伍内部的对抗比赛。由于这些活动的开展不仅使排球队员基本功掌握的更扎实，而且更重要的是进一步增强了队员学习排球基本技术和锻炼身体的积极性起到了良好的效果。

4、个人反思

由于训练条件比较差，要钻研一些在艰苦环境中的训练方法，业务水平需要加强，要做到精益求精。一些队员的纪律需要提高，不能让他们把训练当成逃避各种小组活动的一种手段，发现训练不积极要严厉批评，在培养技术的同时也要注重心理素质和体育道德的培养，要做到全面发展，多和队员交流感情，把一些成功的经验告诉他们，让他们从中得到启发。自己在训练过程中要控制情绪的波动，要求学生做到在训练中不得谩骂队友，责怪队员，加强队员的磨合，做到全队同心。

篇五：排球训练总结 2024—2024学年排球训练总结

本学期的排球训练及比赛已经结束，由于各种原因，本学期的排球训练次数并不多，但是纵观训练及比赛，还是有所收获的。

首先，队员们练得很认真，技术水平有提高。入选排球队的同学，以前都没有接触过排球，全部从零开始学。她们不惧炎热，不怕路远，天天准时到校参加训练，认真完成每天的训练任务。虽然，她们的训练水平远远无法跟区里、市里的强队相比，但是，就这短短的几次训练，就能达到现在的训练水平，已经是她们努力的最好证明。

其次，队员们的顽强、不服输的精神。我们的队员都很顽强，在比赛中，明知自己跟对手有差距，也努力接好每个球。在比赛中发现自身的不足后，主动要求训练加时、加量。虽然，比赛还是输了，但是球是一场比一场打得好。

再次，队员家长的支持，成为我们的假期训练及比赛的有力后盾。参加市比赛，我们的场次好多安排在早上第一场，队员6点多就要到校集合，好多家长都不辞辛劳，送孩子到校，有些甚至是从胜浦、青剑湖赶来。

通过比赛，也暴露出我们队的不足：第一，垫球、发球不稳定，对球在飞行中距离判断不准确；第二，步伐移动不灵活，不能对来球迅速做出判断，反应。至于，接球后没有组织、没有有效进攻就不谈了。出现这些问题主要是因为我们的训练时间不足造成的，这也是在接下来的训练中要重点解决的问题。

经过比赛的检验，针对我们队员的情况，在接下来的训练中主要有以下几个重点：

1、保证训练时间。

2、加强基本功的训练，尤其是发球、垫球和步伐移动，在此基础上学习一些配合的技战术。

3、经常与兄弟学校进行友谊比赛，使队员的心理素质得到提高。2024—2024学年排球训练总结 这一年，由于整支排球队人数众多，我还是将排球队分为大小两队，由于时间安排上的限制，各队只安排了每周二到周五四次的训练，虽然训练的时间上有了限制，但在区、校领导的关心、支持下，在各年级组老师的配合下以及在组室同仁的帮助下，经过大家一年的努力，还是看到了队员的进步和成长。

小队队员，由于训练时间不长，基础较薄弱，所以还是着重培养他们的兴趣，只有喜欢上了排球，才能在训练中加倍努力，争取每次都有进步。一年来，队员基本都能准时参加，训练氛围也较活跃，在欢乐中提高自己，技术环节主要针对双手胸前垫球及传球，还尝试上手发球学习，队员都掌握的较好，动作要领大部分队员都能领会，个别队员并且有相当的天赋，技术掌握较好。身体素质上，通过几项有针对性的训练，特别是手臂力量和腰腹力量有了大幅度提高，训练卓有成效。

大队队员，在加强技术环节的基础上，主要加强在比赛中针对战术环节的运用。一年来，在技术方面，队员的接发球、传球都有了长足的进步，表现都较稳定，但在到位率上还有待加强，表现最好的属发球环节，队员都较稳定，个别队员发出来的球还相当具有攻击性，以后要在落点上下功夫。扣球环节表现较薄弱，在时机和下手的环节上把握不好，还有待改善，另外拦网技术还要加强学习与提高。在战术方面，队员对于简单的“中一二”、“边一二”这两种普通的战术有了较明确的了解和认识，在训练和比赛中也能够运用出来，效果也较好，对于比赛的方法和规则，队员也有了较好的掌握，但队员在比赛中遇到突发情况的反应和应付以及如何处理的问题上显然还欠缺准备和办法，心理素质是一个大问题，大多数队员在面对困难和逆境都有所消极，心理调节还需加强。

今年，大队队员主要参加了淄博市十五届中学生运动会比赛，队员们的表现，是一场比一场有进步，最终通过教练和队员的集体智慧和努力，最后勇夺男子初中组第五名。成绩的取得已属过去，我们要针对训练和比赛所暴露出来的问题进行总结和反思，学习优秀学校排球队的先进训练手段和方法，在以后的训练和比赛中更加努力，相信通过大家的拼搏，会取得更加优异的成绩。

2024—2024学年排球训练总结

1、以垫球、发球、接发球为主的排球训练，重点解决垫球不稳定，垫球力量掌握不好，重心过高，准确性和准确率偏低的问题；以下手发球和侧向中位发球为主，重点解决发球准确率不高、击球点位置不正确等问题；在接发球训练中。重点解决移动缓慢，重心偏高、反应与身体不一致，不能及时判断等问题，通过训练，提高了运动技能。

2、以二人、三人、四至六人互动配合的排球战术训练，重点解决区域防守方位、补位、一次进攻、二次进攻、三次进攻的战术能力；重点解决配合意识粗糙、随意性强等细节问题，通过训练，加强了组织进攻和配合作 战的能力。

3、加强学生一般身体素质的训练，由于各别学生反应速度缓慢、移位动作不能及时到位；训练中专门安排脚步移动、跑位、加强学生变向移动的速度，收到了一定的时效性。

4、实行考勤制度：1实行点名制度，每队由一名长负责，有事的学生要向老师请假。2队长带领队员训练计划安排练习、教师做好教学训练安排和每周计划任务、并重点进行临场指导工作。

5、队员基本能按照训练计划要求练习、并能做到认真、刻苦、顽强、拼搏。

通过比赛，也暴露出我们队的不足：第一，垫球、发球不稳定，对球在飞行中距离判断不准确；第二，步伐移动不灵活，不能对来球迅速做出判断，反应。至于，接球后没有组织、没有有效进攻就不谈了。出现这些问题主要是因为我们的训练时间不足造成的，这也是在接下来的训练中要重点解决的问题。

**第二篇：排球兴趣小组总结**

篇一：排球队训练总结

排球队训练总结

通过这一学期的训练，队员们在思想作风、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

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 排球训练内容：

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

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

排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，紧密结合排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排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排球组合技术与战术进行的。

三、技术战术训练 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，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上适当增加一些教学比赛，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。所以根据队员

自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三、四年级的学生，所有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，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不足，及时的进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。排球队训练总结

柳毛中心学校 2024.11

篇二：排球训练队训练总结

排球训练队训练总结

通过这一学期的训练，队员们在思想作风、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

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 排球训练内容：

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

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

排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，紧密结合排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排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排球组合技术与战术进行的。

三、技术战术训练 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，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上适当增加一些教学比赛，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。所以根据队员自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三年级的学生，所有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，在本次太仓市小学男子排球比赛中获得第六名的好成绩，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不足，及时的进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。

篇三：排球队训练总结

友芝中心小学少年宫排球队训练总结

指导教师：柏发祥 通过这一学期的训练，队员们在思想作风、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 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 排球训练内容：

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

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

排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，紧密结合排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排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排球组合技术与战术进行的。

三、技术战术训练 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，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上适当增加一些教学比赛，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。所以根据队员自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三年级的学生，所有

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，在本次太仓市小学男子排球比赛中获得第六名的好成绩，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不足，及时的进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。

篇四：排球活动总结 六街小学乡村少年宫活动

排球小组活动总结

一个学期的乡村少年宫排球小组活动工作已经结束（每周三下午：15：40——16：20），在学校领导正确指引和全校教师的大力支持下，现对一学期的工作总结如下：

1、充分发挥排球发展学生身体各项素质的特点，培养学生的协调能力及灵活性手指手腕控球能力。

这个学期是以基本功训练为主，各种形式的练习都是以学生的兴趣出发、在教学比赛中合理应用为目的。在训练中我将学生的特点和技术掌握能力上分为两个不同层次的小组：已经有较好基础的学生为一组、其他的学生为二组。这样更易于学生掌握不同层次的技术，进行不同层次的教学。一组同学的主要教学内容的是排球垫传、接发球、三人组合练习等；二组同学主要学习单项技术，垫球、传球、下手发球。在练习的过程中充分调动了学生的主动性，同时也锻炼了学生的“运动型”思维。

2、坚持对学生体能极限的开发，培养学生在困难的情况下能坚持到底的精神

在加强手法和步法训练的同时更注重体能的训练，采用不同的训练方法来提高学生体能极限，一个学期训练下来，学生跳得高了，移动速度也快了，没有以前那种训练半堂课就累垮的感觉，精神面貌也

改观了不少。偶尔也对一些训练迟到的队员实行体能惩罚，这样也刺激了队员的积极性。

3、开展竞赛活动。

为了检验学生在排球的训练情况，在练习中不断举行排球教学比赛和基本技能竞赛与队伍内部的对抗比赛。由于这些活动的开展不仅使排球队员基本功掌握的更扎实，而且更重要的是进一步增强了队员学习排球基本技术和锻炼身体的积极性起到了良好的效果。

4、个人反思

由于训练条件比较差，要钻研一些在艰苦环境中的训练方法，业务水平需要加强，要做到精益求精。一些队员的纪律需要提高，不能让他们把训练当成逃避各种小组活动的一种手段，发现训练不积极要严厉批评，在培养技术的同时也要注重心理素质和体育道德的培养，要做到全面发展，多和队员交流感情，把一些成功的经验告诉他们，让他们从中得到启发。自己在训练过程中要控制情绪的波动，要求学生做到在训练中不得谩骂队友，责怪队员，加强队员的磨合，做到全队同心。

篇五：排球训练总结 2024—2024学年排球训练总结

本学期的排球训练及比赛已经结束，由于各种原因，本学期的排球训练次数并不多，但是纵观训练及比赛，还是有所收获的。

首先，队员们练得很认真，技术水平有提高。入选排球队的同学，以前都没有接触过排球，全部从零开始学。她们不惧炎热，不怕路远，天天准时到校参加训练，认真完成每天的训练任务。虽然，她们的训练水平远远无法跟区里、市里的强队相比，但是，就这短短的几次训练，就能达到现在的训练水平，已经是她们努力的最好证明。

其次，队员们的顽强、不服输的精神。我们的队员都很顽强，在比赛中，明知自己跟对手有差距，也努力接好每个球。在比赛中发现自身的不足后，主动要求训练加时、加量。虽然，比赛还是输了，但是球是一场比一场打得好。

再次，队员家长的支持，成为我们的假期训练及比赛的有力后盾。参加市比赛，我们的场次好多安排在早上第一场，队员6点多就要到校集合，好多家长都不辞辛劳，送孩子到校，有些甚至是从胜浦、青剑湖赶来。

通过比赛，也暴露出我们队的不足：第一，垫球、发球不稳定，对球在飞行中距离判断不准确；第二，步伐移动不灵活，不能对来球迅速做出判断，反应。至于，接球后没有组织、没有有效进攻就不谈了。出现这些问题主要是因为我们的训练时间不足造成的，这也是在接下来的训练中要重点解决的问题。

经过比赛的检验，针对我们队员的情况，在接下来的训练中主要有以下几个重点：

1、保证训练时间。

2、加强基本功的训练，尤其是发球、垫球和步伐移动，在此基础上学习一些配合的技战术。

3、经常与兄弟学校进行友谊比赛，使队员的心理素质得到提高。2024—2024学年排球训练总结 这一年，由于整支排球队人数众多，我还是将排球队分为大小两队，由于时间安排上的限制，各队只安排了每周二到周五四次的训练，虽然训练的时间上有了限制，但在区、校领导的关心、支持下，在各年级组老师的配合下以及在组室同仁的帮助下，经过大家一年的努力，还是看到了队员的进步和成长。

小队队员，由于训练时间不长，基础较薄弱，所以还是着重培养他们的兴趣，只有喜欢上了排球，才能在训练中加倍努力，争取每次都有进步。一年来，队员基本都能准时参加，训练氛围也较活跃，在欢乐中提高自己，技术环节主要针对双手胸前垫球及传球，还尝试上手发球学习，队员都掌握的较好，动作要领大部分队员都能领会，个别队员并且有相当的天赋，技术掌握较好。身体素质上，通过几项有针对性的训练，特别是手臂力量和腰腹力量有了大幅度提高，训练卓有成效。

大队队员，在加强技术环节的基础上，主要加强在比赛中针对战术环节的运用。一年来，在技术方面，队员的接发球、传球都有了长足的进步，表现都较稳定，但在到位率上还有待加强，表现最好的属发球环节，队员都较稳定，个别队员发出来的球还相当具有攻击性，以后要在落点上下功夫。扣球环节表现较薄弱，在时机和下手的环节上把握不好，还有待改善，另外拦网技术还要加强学习与提高。在战术方面，队员对于简单的“中一二”、“边一二”这两种普通的战术有了较明确的了解和认识，在训练和比赛中也能够运用出来，效果也较好，对于比赛的方法和规则，队员也有了较好的掌握，但队员在比赛中遇到突发情况的反应和应付以及如何处理的问题上显然还欠缺准备和办法，心理素质是一个大问题，大多数队员在面对困难和逆境都有所消极，心理调节还需加强。

今年，大队队员主要参加了淄博市十五届中学生运动会比赛，队员们的表现，是一场比一场有进步，最终通过教练和队员的集体智慧和努力，最后勇夺男子初中组第五名。成绩的取得已属过去，我们要针对训练和比赛所暴露出来的问题进行总结和反思，学习优秀学校排球队的先进训练手段和方法，在以后的训练和比赛中更加努力，相信通过大家的拼搏，会取得更加优异的成绩。

2024—2024学年排球训练总结

1、以垫球、发球、接发球为主的排球训练，重点解决垫球不稳定，垫球力量掌握不好，重心过高，准确性和准确率偏低的问题；以下手发球和侧向中位发球为主，重点解决发球准确率不高、击球点位置不正确等问题；在接发球训练中。重点解决移动缓慢，重心偏高、反应与身体不一致，不能及时判断等问题，通过训练，提高了运动技能。

2、以二人、三人、四至六人互动配合的排球战术训练，重点解决区域防守方位、补位、一次进攻、二次进攻、三次进攻的战术能力；重点解决配合意识粗糙、随意性强等细节问题，通过训练，加强了组织进攻和配合作 战的能力。

3、加强学生一般身体素质的训练，由于各别学生反应速度缓慢、移位动作不能及时到位；训练中专门安排脚步移动、跑位、加强学生变向移动的速度，收到了一定的时效性。

4、实行考勤制度：1实行点名制度，每队由一名长负责，有事的学生要向老师请假。2队长带领队员训练计划安排练习、教师做好教学训练安排和每周计划任务、并重点进行临场指导工作。

5、队员基本能按照训练计划要求练习、并能做到认真、刻苦、顽强、拼搏。

通过比赛，也暴露出我们队的不足：第一，垫球、发球不稳定，对球在飞行中距离判断不准确；第二，步伐移动不灵活，不能对来球迅速做出判断，反应。至于，接球后没有组织、没有有效进攻就不谈了。出现这些问题主要是因为我们的训练时间不足造成的，这也是在接下来的训练中要重点解决的问题。

**第三篇：排球兴趣小组计划**

学期排球兴趣小组计划

一、指导细想

培养学生对软式运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念。在对四、五、六年级的队员进行训练，以提高他们的身体素质和技术技能水平。

二、活动时间：

每周五下午4；30—5；30

三、组织安排；

排球兴趣小组由XXX老师辅导，学生 自愿参加。

四、活动步骤：

第一阶段学习接球的准备姿势和步伐，并步、滑步、交叉步、上步。

1、准备姿势（口诀）：

两脚开立同肩宽，双膝适当要弯曲，脚跟稍提脚微动，收腹重心向前移，两臂弯曲置腹前，两眼注视击来球。

准备姿势教学训练方法：

（1）讲解与示范，学生跟做。

（2）学生练习，老师指导与纠正学生错误动作。

（3）行进间听信号完成准备姿势。

（4）结合球练习。

2、并步：

动作要领：两脚前后站立与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，两手自然放松置于腰腹间；在此时做前脚上前一步，后脚迅速蹬地跟上

成准备姿势。

3、滑步：

动作要领：两脚平行站立与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，两手自然放松置于腰腹间；向左（右）滑步时左（右）脚向左（右）迈出一步，右（左）脚迅速跟上做滑步动作。

并步与滑步的教学训练方法：

（1）讲解示范。

（2）看老师的手势作不同方向的滑步和并步。

（3）2~~3人一组用滑步和并步接对方的抛球。

（4）快速移动：3米左右的距离做快速左、右滑步和并步移动。基本技术训练任务、内容与方法

垫球：

学习正面垫轻球（运用软式排球，从徒手到结合球）

动作要领（口诀）：

（1）手型：两臂伸直稍外旋，小臂相靠提起肩，两手互握腕下压，触球部位小臂前。

（2）击球动作：身体对准球，手臂插球下，两臂全伸直，前臂紧相夹，蹬地提腰抬肩，全身协调用力。（一插、二夹、三压、四送）垫球教学训练方法：

（1）讲解示范。

（2）学生徒手练习，重点强调手臂伸直，手腕下压。

（3）垫固定球：两人一组，一人持球，另一人做垫球动作。

（4）对墙垫球：移动身体，控制球的方向。

具体安排：

第一周：熟悉球性与灵敏素质相结合。

第二周：基本技术练习，在巩固传球与垫球的基础上，狠抓发球练习，脚步移动练习同步进行

第三周：学习扣球技术，进一步强化垫、传、发球技术，进行适当力量练习，脚步移动练习同步进行

第四周：划分场上位置，主、副攻手，进一步强化扣球技术，一传、二传按比赛要求进行传接球练习，强调传球到位

第五周：专项练习：一传队员在移动中垫、传老师抛出的球，二传队员将球传到指定区域，主、副攻扣球

第六周：移动步伐练习，专项发球练习，教学比赛

第七周：进一步讲解排球规则，培养学生硬朗的球风与胜不骄败不馁的作风

第八周：教师与学生进行教学比赛，培养学生临场应变能力

第九周：专项练习：一传队员在移动中垫、传老师抛出的球，二传队员将球传到指定区域，主、副攻扣球。

第十周：战术练习

第十一周：强化步伐练习

第十二周：强化发球练习

第十三周：专项练习

第十四周：整体配合第十五周：专门纠正学生在比赛中出现的问题，强调动作的规范性第十六周：调整

**第四篇：排球兴趣小组策划书**

排球兴趣小组策划书

一、活动目的：为了丰富我系同学们的课余生活，展示我系同学们的体育才华，激发广大学生热爱校园和热爱体育、努力成才的热情；增强各班凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情；加强同学们春季户外锻炼的意识，增进数理系各班之间的交流；系学生会体育部特策划举办我系男女生混合排球赛。

二、活动对象： 数理系08、09、10级学生。

三、比赛流程：比赛分两个阶段第一阶段是a b两个小组进行淘汰，第二阶段是在两个小组中取前两名进行冠、亚、季军的争夺。

四、比赛时间、地点：XX年3月25日下午

四、学校排球场

五、参赛单位： 每班各出一代表队参加比赛。每班各自选拔，每支队伍由6名队员组成，其中男生4名，女生2名。（可另外选替补，最多6人）。

六、比赛规则 ：见附录

七、活动奖励：冠军羽毛球拍一幅、季军乒乓球拍一幅、亚军跳绳线两条

八、活动宣传：由各班体育委员联合宣传委员进行赛前宣传和赛后总结，并以活动成果的形式展示。

九、人员安排：

1、裁判：

2、工作人员：安排记录、翻分工作，负责记录比赛队双方的姓名队号，并审查资格，发现问题及时汇报处理。

3、啦啦队：参赛七个班的同学由各班文艺委员组织为参赛队员加油助威。

十、比赛用品：排球两个，哨子，记分板。

十二、经费预算： 购买奖品，羽毛球拍20元、乒乓球拍15元、绳线10元共计45元。

十一、比赛注意事项： 运动员必须无条件服从裁判的判决，若有意见，当场比赛间歇由队长向裁判申诉；如遇雨、大风等特殊情况，根据体育部意见，并及时通知更改比赛时间。希

望这场在充满阳光的春季中举办的数理系男女生混合排球赛可以使更多排球爱好者走到一起，共同体味合作与拼搏的滋味，一同感受排球的魅力和体育的力量。预祝这次排球赛会是一场充满感动，充满激情、和平友好的体育赛事，希望每支代表队会以最好的风貌向全校展示数理系的风采。

比赛规则：

1、比赛采用三局两胜制，前二局每局25分，第三局15分。

2、每场比赛开始前15分钟，各队领队必须把首发的6名队员名单和替补队员名单提交本场的记录员。赛前不申报6名替补运动员名单，则在比赛中不得换人，双方在每局中有权申请暂停两次，每场比赛可换六人次，每局中间休息3分钟。比赛前由裁判执行掷硬币，决定第一局的发球及场区，掷硬币由双方队长参加。

3、第一、二局中，如出现双方比分到25平时，比赛继续进行，直到一方领先2分，比赛结束；第三局比赛哪一方先到15分，且至少领先对方2分即为获胜，否则继续比赛直到产生两分差距为止，第三局在一方先得到8分时交换场地。

4、发球和接球：

比赛时，每队上场六人，四男二女。

各方场上的六人须轮流发球，不得有人多发或少发，发球区域在底线后。参赛队员只得用手进行发球。

发球时，裁判哨声吹响后队员必须在8秒内将球发出，过时失败，对方得分，发球时抛起必须击球，否则失败对方得分，发球不得踩线或进入球场内，前排三人，可以在三米线前起跑扣球或拦网。

在发球人击球之前出现错位或越位现象时，对方直接得分。

每队触球三次必须过网，但前排拦网不计在三次触球之内。后排队员在3m线前不得起跳击球，队员接球可以用身体任一部位。

一人不可连击两次，如犯规对方直接得分。

在球未落地、分出胜负前，队员在任何情况下，不得触网，不得脚过中线，不得进入对方场内。

各局的先发球员在一局中只能退场一次，再进场一次，而且必须回到原先位置。替补球

员在该局中只能进场一次替补先发球员，而且只能由被其替补退场的先发球员来替补他。比赛得一分情况：

(1)、球成功地落在对方得比赛场区；

(2)、对方犯规；

(3)、对方受到处罚。

5、比赛弃权：

①代表队无故不参加规定的比赛即为弃权，对方获胜。

②以赛程表比赛时间为准，凡运动员不齐，推迟比赛15分钟该队伍以弃权论处，判对方获胜。

③运动队不服从裁判员的裁决，中断比赛超过5分钟。即为罢赛，判决对方获胜。

数理系、团总支体育部

XX年3月17日

排球赛总结

我系为丰富同学们的课余生活，调动同学们参加课外活动的积极性，增强同学们的体质和集体荣誉感，于XX年3月25日-27日举办了数理系排球比赛，这次比赛共有7个班参加，经过2天3轮的激烈比赛产生了冠军，亚军，季军。比赛中，同学们以友谊第一，比赛第二的原则，既赛出了水平，又增进了友谊，使同学们在比赛中实现了自己的人生价值。

最终成绩：冠军：信息091

亚军：信息101

季军：物理091

自从组织此次排球比赛活动至本次活动结束，总共经历了有9天的时间。策划，组织，抽签，比赛，从整个过程看来应该说是成功的举办了一次活动，每个班也发挥出了自己应有的水平。但在组织进行比赛的过程中还存在一些小问题，如比赛宣传力度还不够大，大二大三参加的积极性没有调动起来，具体规则没有传达清楚等。

通过举办此次活动，我们增长了一些组织经验，同时也让我们更为期待看到10届同学们的潜力，相信他们在经过系统排球的学习和练习之后一定能够发挥出更好的水平，并在日后的校级比赛中为我系争得荣誉。此次活动结束后，我们也将有计划的组织好系队进行有序的训练，以期增强我系总体排球的实力！

这次活动举办的非常圆满，也完全达到了预期的目标。愉悦了同学们的身心，丰富了课余时间。类似活动的举办，可以让我们的系越来越团结，越来越强大。

文章资料由http:// 整理

更多详细请参考http://

第一手资料取源http:/// 参考

**第五篇：排球兴趣小组教学工作总结**

问十乡中少年宫排球队兴趣小组教学工作总结

时光飞逝，这学期的少年宫工作已经结束。回首本期工作，我非常骄傲和高兴。在日常工作中，单位领导一直以来都给我热切关心和全力支持。在过去的这段时间里，我学到了不少新知识，也成长了不少。同时通过排球兴趣小组活动, 队员学习积极性高,并通过排球技术与身体素质的结合练习,队员体质明显增强，身体素质有了很大的提高，尤其是力量、速度、灵敏度、耐久力、弹跳力等身体素质的提高，大大改善了身体各器官、系统的的机能，提高文化素质,促进学生个性发展,培养优良品德,陶冶美的情操。排球兴趣小组活动给学生们带来了欢乐，带来了喜悦，学生们在活动中让我们看到他们的另一面。现就少年宫排球日常教学工作总结如下：

一、端正思想努力专研

本人在工作过程中明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地工作。排球训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体能消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。

二、严格训练严格要求

严格训练，严格要求，是提高运动员技能的最好方法。我认为首先是让队员明确严格训练的目的，更要使学生知道坚持练习的重要性和必要性。训练后多与学生沟通，听取反馈意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的，因此我的每个动作，都要做到规范，做一个好榜样。严格地说要建立严格的训练常规。要求学生做到的，教师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

三、狠抓体能和技战术

排球是一项集体力、爆发力、速度、灵敏性、协调性于一身的运动项目。对运动员素质要求相当高，所以在训练过程中要严格要求运动员做好每一项动作，多做一些手臂和手腕灵活性和力量练习。对每一个技术战术的练习都要严格要求练习次数和质量。

四、任务完成情况

本学期的排球兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划，使排球兴趣小组活动时间、地点、人员固定，保证了活动的稳定性。另外，活动内容全面、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，每次都达到了较好效果。学生不仅掌握了更多的知识，而且思维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

五、存在的问题

虽然我在努力完善自己，但目前自身还是存在问题的，归纳有几点。存在不足与今后打算：

1、自身的业务素质还需要进一步提高，不断更新，世界瞬息变化。

2、教学方法也需要不断更新，我将抽出更多的时间来学习提升自己。

六、下一步的工作打算：

（1）积极参加各级排球业务培训学习，并不断通过电视转播的排球联赛、网络、专业书籍、自学等形式提高自己的排球水平。

（2）继续在以后的工作中开展各种竞赛活动，培养学生的专项身体素质。

（3）排球兴趣小组的管理要做的再细、再认真一些。

不管怎样，我都会做好下个阶段工作的准备工作，即配合好单位领导，同时把我们自身建设成为一只最优秀的团队。同时我也会努力坚持下去，不断学习，改掉自己身上的不足，取得更大的进步，我相信通过我们的努力，我们排球活动会有序地进行下去。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找