# 青少年篮球教练工作总结报告 青少年篮球教练工作总结范文

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-18

*总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。青...*

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**青少年篮球教练工作总结报告一**

我校篮球的训练，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，现将本年度的训练教学工作总结如下：

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

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，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。

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。

不管是男队员还是女队员，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。

**青少年篮球教练工作总结报告二**

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)、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，随着篮球的普及，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。

**青少年篮球教练工作总结报告三**

篮球作为大学体育课程中的一项必修体育运动，对大学生各个方面的能力都有得到锻炼。现在篮球以高超的技巧、快节奏、高速度、高空有时，激烈的对抗为特点。快、高、全、准是现代篮球运动的总的发展趋势，更有其竞争性、趣味性、集体性和健身性。篮球中的团队团结精神尤其重要，一个人的球技再高超，若没有其它的队员的配合，传球、抢蓝板……那么他得分也很困难。一场球赛只有五个人团结起来，打好配合，研究好战术、对策才会取得好的成绩，再有就是竞争性，这是当今社会的青年不可缺的一种魄力和能力。不思进取，原地踏步迟早会被这个社会淘汰!

有一段时间为了提高篮球技术，还专门找了篮球书来看。篮球书上写许许多多的最基本的技术，看似很简单，原来到了自己真正实践的时候才知道太不容易了。如果连最基本的都练习不好，那就更不用提练习其他的内容了，即使老师教给我们更多的东西而我们不能熟练掌握也没有很大的意义。在练习中，我才体会到作为一支球队的队员最应该练好的原来是传接球技术，过去最不被我重视的技术，原来是最难被掌握的，传接球技术完全可以体现出一个球队的训练水平，如果传接球都做不好，其他的练习就无法进行了，所以我课后都会到田径场边对着墙练习各种的传球。在球队中我不能让自己拖同学的后腿。而熟练掌握各种传球的技术还是不够的，它更重要的是在于准确地掌握传球的时机。对我个人而言，投篮技术是我平时练习得最多也是掌握得较好的技术，但在真正的比赛中并不是容易发挥出来的，它也需要在好的传球才会出现好的投篮时机的。

记忆中老师讲的最详细的是投篮的姿势：双手持球置于与眼睛同高的位置，稍偏向左侧，左脚比右脚却稍靠前，双脚微屈，半球上举，左手手腕后伸，使球体大部分重量落在左手，右手从右侧轻轻扶住球体，前脚掌发力，提起脚跟，伸直双膝，伸左臂将球投出，投篮从手腕向后弯曲开始，进而向上，向前，指尖是最后离开球体的部位。还有就是跳投的高难度动作：从离篮框约3。4米的前方稍偏左处开始，用左手单手朝篮框方向运球向前，最后一步用右脚踏出(并准备起跳)，跨最后一步时，用双手抱球(右手在球前方，左手在球后方并靠进球底部)，右脚发力起跳，眼睛保持在篮球框附近你要球送至的方向，右手开球，左臂单手持球向上完全伸展，并在弹跳到点时，靠手腕发力(投篮)将球送出。

两次观战了校篮球大赛(由于技术不够高深莫测所以没能参加)，虽未亲身参与但从中我依然得到了许多的体会，首先知道了如何在落位和联防时的站位，其次该如何方式与有效的进攻。这对我来说在球队进攻上有了清晰的认识，我的思路很简单，就是前锋在进攻的时候以最快的速度冲到前场的前锋位置，接应后卫的球，然后看中锋是否有好的位置单打，或看看队友是否空挡投篮机会;自己出现好的机会投篮就要大胆的出手。接着积极地压位置，有意识有思考地拼抢球。我想至于其他的技术和战术我们还需要今后通过学习和训练才有可能进行的。通过近两年的篮球选修课的学习，我感觉到我们队的同学的篮球基本技术水平都有了明显的提高，练习时给人的感觉流畅了许多，速度和命中率都在不断的上升，但对于整体来说还是有很多的不足，譬如打比赛时，我更希望的是看到一个强大的集体，而不单单是厉害的个人能力，因为篮球运动的本身就是一项团队运动，而不是一个人能完成的。

篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球运动是集体间的对抗项目，必须发挥集体的合作，密切的配合，齐心协力，群策群力，全体队员具有凝聚力，战胜自我、战胜对手、勇敢顽强，敢于拼搏，发扬竞争精神，才能在比赛中取得胜利。它是体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量的较量。

篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进青少年的身心正常生长发育。篮球运动是在团体间对抗和变化条件下进行的，对提高神经系统的灵活性，应变能力和大脑的分析综合能力都具有重要作用。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

篮球，是一项美妙的运动。每次在篮球场上洒汗下来后，不仅觉得身体内充满了能量和活力，而且学习过程中累积的负面情绪也发泄出来了，可谓是十分有利于身心健康。但是，除了能力上的提高之外，篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅传授了关于如何打篮球的知识，还给予我们人生的指导的劝言。我觉得后者更显重要和珍贵，因为若干年后，我们可能对篮球生疏，但是老师给予的箴言确实终生受益的。无论做什么事，不管能不能成功都要用心，无论是不是心甘情愿都要认真去完成。如果因为自己的能力不够暂时达不到要求而放松自己，得过且过，不仅会浪费时间而一事无成，而且会形成惰性继而影响整个人的行为和思想。久而久之就会成为性格的一部分，等到那时就不仅仅不做不好某件事，而是能办好的事没几件了。不可掉以轻心，也不可漫不经心，更不可三心二意。

反向观之，如果用心做某事，不管最后的结果如何，在这个过程中还是会学到很多东西，并且会受益匪浅。用心就会专注，会仔细体会其中的每个细节，并从中学到许多。用心的人不仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不用心的人高上一截，坚持以往就会达到一个新的高度。况且两相比之，用心的人显得更加踏实可靠，而不用心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说用心意味着机遇和肯定以及信任，而这些因素是成功所必不可缺的。

篮球是一项快乐的运动。在运动中我们愉悦了我们的心情，劳逸结合使我们对篮球课更加爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受那短短的100分钟。这个学期的体育课

结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

【青少年篮球教练工作总结报告 青少年篮球教练工作总结范文】相关推荐文章:

2024年教练年度工作总结范文 教练年度工作总结报告

2024年教练年度工作总结报告 教练年度工作总结范文最新

青少年主题教育活动工作

篮球联谊赛策划书 篮球联谊赛活动方案

2024青少年普法教育实践工作报告 青少年普法教育活动总结报告精选5篇

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