# 最新小学篮球队训练计划表(四篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-09-21

*时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。我们该怎么拟定计划呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。小学篮球队训练计划表篇一一、总任务：树立快、稳，准...*

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。我们该怎么拟定计划呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**小学篮球队训练计划表篇一**

一、总任务：

树立快、稳，准、狠的风格，坚持身体素质训练和技战术训练为主，以技战术训练为重点，以力量训练为突破口，并逐步提高投篮命中率，培养一支具有顽强的.斗志和团结协作的优良少年篮球队，力争在区、市篮球比赛中取得优异成绩。

二、训练原则：

1、训练工作中突出练思想，练作风、并强调基本功练习。

2、战术训练要循序渐进从实战出发，强调队员的技术配合。

3、“练“，“战“结合，加强教学比赛训练，找出存在弱点。

4、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，要区别对待，作到扬长避短。

三、内容：

1、身体训练。

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速传接球，球场各种跑与防守训练。

2、投篮。

（1）3--4米间的中远投篮技术。

（2）个别队员要掌握5米以外远投。

（3）要掌握转身投篮和勾手投篮。

（4）个别队员要有单挑的能力。达到一定命中率后，增加投篮强度与对抗性投篮训练。

3、篮板球。

（1）强化篮板球意识，增加抢篮板球的人数。

（2）提高弹跳力，学会卡位提高抢篮板球的成功率。

（3）鼓励有弹跳力的队员冲抢前场蓝板球。

（4）注意拿稳球后快速传出第一传。

4、积极防守。

（1）提高个人防守能力，不断提高抢、断、封、补等攻击性的防守技术。

（2）降低防守重心，掌握各种防守步伐，提高移动速度和扩大防守控制面。

（3）半场紧逼盯人防守与全场紧逼盯人防守的方法和破解方法。

（4）做好战术变化，巩固和提高区域联防

5、快攻和防快攻。

（1）争取一切时机反动快攻并要得分。（对方得分发底线球和发边线球破对方紧逼）

（2）长传快攻与短传快攻相结合。

（3）学会以多打少和以少防多的方法。

（4）快攻的落位与阵地进攻落位，各个位置的合理移动和移动的时机。

6、阵地进攻。

（1）进攻原则：

①动中打，运动中形成各个击破，组织掩护配合。

②阵地进攻内外结合，以外为主，中投为主，重点培养3分投手。

③在策应的基础上，发展移动中掩护与突破分球，发展突破后分球立即投篮。

④增强个人过硬技术，个人突破能力，发展底线配合，组织中投配合，调动防守。

四、课堂组织形式：

1、热身运动

2、身体素质训练

3、基本技能训练

4、比赛或游戏

5、放松运动

五、训练重点安排：（按时间分为四个阶段）

1、第一阶段（提高个人基本技术）

（1）讨论和制定计划。

（2）抓一般身体素质训练。

（3）熟悉球性训练。

（4）个人防守与投篮训练，

2、第二阶段（提高强度训练）

（1）掌握联防与协防的站位和移动方法。（加大运动量，特别是高强度的训练）。

（2）配合投篮与抢篮板球训练。

（3）防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

（4）阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

（5）确定阵容，分组进行教学比赛与公开比赛。

3、第三阶段（提高技战术训练）

（1）巩固传接球技术。

（2）专项身体素质训练。

（3）简单的技战术训练。

（4）加强个人防守与投篮训练。

（5）巩固联防与协防的站位和移动方法。

4、第四阶段（针对比赛技战术训练）

（1）抓专项身体素质训练，

（2）复习简单的技战术训练，配合投篮与抢篮板球训练。

（3）防守战术，重点以联防配合。

（4）阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。

（5）巩固联防与协防的站位和移动方法。

（6）训练小结。

（7）全面进行战术准备，以迎接比赛。

训练计划：（按时间分为四个阶段）训练内容

1、移动、滑步

2、传接球、断球

3、如何运球

4、投篮、跳投时间备注提高个人基本技术第一阶段

5、个人防守、集体防守

6、抢蓝板球、夹击

7、三步上篮、变向

8、如何提高弹跳力

1、篮球队员的速度训练方法

2、篮球队员的力量训练方法

3、篮球队员的恢复训练方法提高强第二阶段

4、篮球队员的专项身体训练内容度训练

5、训练中锋位置、中锋原地投篮

6、训练前锋位置（大、小前锋）

7、训练后卫位置（控球、得分）

1、滑步防守

2、如何抢断

3、跨下变向运球提高技战第三阶段

4、突破运球、接后转身投篮术训练

5、行进间运球时的投篮

6、挤过、绕过配合

7、交换防守、掩护配合

1、联防技战术、训练（二一二等）

2、进攻技战术、训练（快攻等）第四阶段

3、集体技战术、训练

4、调整训练（针对比赛计划）

针对比赛技战术训练

**小学篮球队训练计划表篇二**

树立快、灵，准的风格，培养顽强，团结战斗作风。以战术训练为重点，从技术入手狠抓五个环节（即体力素质，投篮命中率，篮板球，积极防守，传接球）。坚持身体训练，坚持大运动量训练，争取获得好的成绩。

1、训练工作中突出练思想，练作风。并强调篮球基本功练习。

2、战术训练要从难、从严，从是实战出发，特别强调整体配合。

3、战术训练过程中，要进一步组织阵容，配合全队力量，要全队员都能上场打球，充分发挥全队的特长，克服弱点，全队战术逐渐形成完整的战术体系。

4、每天自练投篮练习。

5、“练”，“战”结合，以练为主（练防守），打教学比赛。

6、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，要区别对待，作到扬长避短。

1、身体训练。

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速传接球，球场各种跑与防守训练。

2、投篮。

（1）35米间的中远投。

（2）锋，卫个别队员要掌握6米以外远投。

（3）中锋要掌握转身投篮和勾手投篮。

（4）个别队员要有单挑的能力。达到一定命中率后，增加投篮强度与对抗性投篮训练。

3、篮板球。

（1）强化篮板球意识，增加抢篮板球的.人数。

（2）提高弹跳力，学会卡位提高抢篮板球的成功率。

（3）鼓励有弹跳力的队员冲抢前场蓝板球。

（4）注意拿稳球后快速传出第一传。

4、积极防守。

（1）提高个人防守能力，不断提高抢、断、封、补等攻击性的防守技术。

（2）降低防守重心，掌握各种防守步伐，提高移动速度和扩大防守控制面。

（3）半场紧逼盯人防守与全场紧逼盯人防守的方法和破解方法。

（4）做好战术变化，巩固和提高区域联防（2-1-2，1-4）。

4、快攻和防快攻。

（1）争取一切时机反动快攻并要得分。（对方得分发底线球和发边线球破对方紧逼）。

（2）长传快攻与短传快攻相结合。

（3）学会以多打少（3-2，2-1）和以少防多的方法。

（4）快攻的落位与阵地进攻落位，各个位置的合理移动和移动的时机。

5、阵地进攻。

（1）进攻原则：

①动中打，运动中形成各个击破，组织掩护配合。

②阵地进攻内外结合，以外为主，中投为主，重点培养中远投手。

③在策应的基础上，发展移动中掩护与突破分球，发展突破后分球立即投篮。

④增强个人过硬技术，个人突破能力，发展底线配合，组织中投配合，调动防守。

1、第一周：学习移动技术

2、第二周：a学习运球技术、b双手胸前传接球

3、第三周：a复习移动技术b复习原地双手胸前传接球技术c复习原地运球技术d学习行进间运球技术（行进间高、低运球）

4、第四周：a复习行进间运球技术b学习移动技术（滑步、撤步）

5、第五周：a复习原地双手胸前传接球技术b学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术

6、第六周：a复习移动技术b学习变向运球技术、运球急停急起技术c学习行进间双手胸前传接球技术

7、第七周：a复习行进间变向运球和运球急停急起技术b复习行进间双手胸前传接球技术c学习原地交叉步持球突破技术

8、第八周：a复习防守移动技术b学习防运球

9、第九周：a学习原地单手肩上投篮b复习原地双手胸前传接球技术

10、第十周：a复习原地单手肩上投篮技术b复习行进间运球技术

11、第十一周：a复习移动技术b复习原地单手肩上投篮技术c复习行进间变向运球和运球急停急起技术

12、第十二周：a学习原地跳起单手肩上投篮技术b复习行进间双手胸前传接球技术

13、第十三周：a复习防守移动技术b罚球比赛c学习防投篮

14、第十四周：a学习防守有球队员b学习抢防守蓝板球技术c学习防守无球队员（放纵、横切）

15、第十五周：a学习抢进攻蓝板球b学习防守无球队员

16、第十六周：a复习进攻技术b总复习

17、第十七周：a复习攻守技术b复习防守有球队员c复习进攻技术

18、第十八周：a复习攻守技术b复习传切配合、突分配合c学习掩护配合

19、第十九周：a复习攻守技术b复习掩护配合c介绍策应配合

20、第二十周：a学习行进间传接球上篮b学习快攻战术

**小学篮球队训练计划表篇三**

少年儿童是祖国的未来和希望，学校开展篮球兴趣小组活动，目的是增强学生的体质，增进学生的身心健康，通过训练，建立篮球运动的基本技能概念，发展灵敏、协调等身体素质，培养勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神，全面提高学生的篮球水平。

20xx年9月20xx年1月

训练时间：放晚学后半小时

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的`队伍形象，争取获得更大的进步。

1、根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。

2、训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。

3、狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。

4、有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）

5、每天的训练时间为半小时。

6、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

1、第12周：

（1）讨论和制定计划。

2、第34周：

（1）柔韧性练习。

（3）罚篮、三分球练习。

（4）小力量训练。

3、第56周：

（1）半场人盯人攻守练习。

（3）五点投篮练习。

（4）罚篮练习。

4、第78周：

（1）加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。

（2）防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。

（4）速度、力量、耐力训练。

（5）区域联防（23、212）。

5、第910周：

（1）半场各种运球突破上篮技术。

（4）教学比赛。

6、第1112周：

（1）篮板球训练。

（4）教学比赛。

（5）罚篮。

7、第1314周：

（1）阵地进攻，强调配合训练。

（5）五点投篮。

8、第1518周：

（3）布置寒假假期体能保持性训练作业。

针对本学期学生训练的情况进行分析，以便明年进行提高训练,为明年的比赛做准备。

**小学篮球队训练计划表篇四**

（一）训练目标： 少年儿童是祖国的未来和希望，学校开展篮球项目专项训练,目的是增强学生的体质，增进学生身心健康，培养学生终身锻炼的意识。通过训练,建立篮球运动的基本技能概念，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和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神。力争为学校争光。

（二）目的任务： 活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。 主要任务：提高全队的凝聚力，形成好的队风队纪，增强我校篮球技战水平。

（三）训练的时间安排： 星期一到星期五的早晨、下午活动课和下午放学后的时间，每天训练时间1小时左右。

（四）情况分析： 1、今年凡是有篮球基础的学生都会吸收到队伍中加强训练辅导。 2、大部分队员为今年新吸纳的中年级学生，身体素质教差，基本功不扎实。所以在加强基本功训练的同时，要加大身体各方面素质的训练，包括上下肢、腰腹的`力量、移动速度、移动耐力、弹跳能力等的素质。

（五）篮球训练内容：

（1）、原地练习：

1、熟悉球性；

2、基本站立姿势和持球方法；

3、原地运球。

4、原地双手胸前传、接球。

5、原地双手胸前投篮。

（2）、行进间练习：

1、行进间直线运球；

2、行进间曲线运球（“之”字型练习），包括（半转身，全转身，跨下，身后）等动作；

3、移动、起动、侧身跑、变向变速跑、滑步；

4、后退跑的移步练习；

5、急停（a、一步急停；b、二步急停；c、多步急停）；

6、行进间互传球； a、两人一组互传上篮； b、三人一组“8”字型互传上篮。

（3）、篮球战术练习。

1、一打一、二打一、二打二。

2、插中，掩护。

3、返身跑（二打一、二打二）

4、交换防守、掩护配合

5、联防技战术、训练（二一二等）

6、进攻技战术、训练（快攻等）

7、集体技战术、训练

（4）、篮球活动、竞赛游戏：

1、圆周运球（二字接力）。

2、直线运球接力；

3、互传球接力；

4、拦截空中球；

5、定点投篮比赛；

6、运球上篮比赛。 根据以上的分析，今年要有针对的制定以下训练计划：

（1）、选拔吸收新队员，加强梯队建设。

1、通过各级老师的推荐选拔队员。

2、通过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

（2）、开展有计划有步骤的科学训练。

1、加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量、移动速度、移动耐力、弹跳能力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，达到熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是通过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。通过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员达到一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合（传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合）、防守配合（挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合）。

4、全队进攻战术和全队防守战术的训练。包括快攻与防守快攻、半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防、混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。通过模拟训练、自我暗示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。 通过以上各方面的严格科学训练，克服各种外来的困难，以饱满的热情和最高的竞技状态迎接比赛，正常发挥，争取好的名次，这是篮球队的总目标。

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