# 2024年小学女子篮球队训练总结 女孩篮球训练(8篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-09-17

*总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。小学女子...*

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇一**

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。

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。

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篮球战术及游戏活动等等。

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。

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇二**

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：

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。

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇三**

一、思想作风训练：

1团队意识的培养

团队意识是一个球队的核心组成部分，它关系到能否很好地完成训练任务和球队比赛以及培养什么样的人的问题。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，良好的团队意识，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，我坚持不迟到不早退，按时按点的跟学生一起奋斗在篮球场上。并要求队员自觉、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运动员的身体健康，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。因此，在本学期的训练过程中，我根据小学生的年龄特点，采用小强度，循序渐进的手段，并通过各种游戏方法来激发他们的练习兴趣，在潜移默化中提高他们全面的身体素质。

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。本学期，我着重加强了快速跑蓝的能力和传接球的隐蔽性的训练。

3、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，重点技术又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。本星期，针对有市的比赛任务，因此在训练中，加强了对我校篮球队队员的对抗练习和联动防守的技战术要求。

总之，通过这一学期的带队训练，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、心理素质和联防能力上还需要很大的提高，在今后的篮球训练中，必须加大力度，主要以提高力量、速度耐力等身体素质为主，培养了学生的积极性，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。

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇四**

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；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，行进间运球投篮在女子比赛中尤为关键，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。

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，希望以后组队训练时队员要加强集体荣誉感的培养。

二、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。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。

三、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。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。

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇五**

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。

在本学期的.训练中学生的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。

一、目的和任务

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。

二、根据学生的年龄特征，做好主导作用

在教学中，学生是主体，教师起着主导作用。要想训练出一支好球队，教师要调控好方方面面的问题。如长时间的训练，教师和学生一定要有良好的身体素质，要有坚持不懈的意志力，而且教师要把学生的训练热情充分发挥出来，使师生的思想统一，目标、行动要一致，只有这样的教学训练才会有所成就。

所以教师在训练时一定要做好主导的作用。首先，要培养学生对篮球运动的爱好。因为爱好是最好的老师，小学生正处在好动的年龄阶段，老师平时在体育训练中开展一些篮球游戏、拍球比赛等活动。这样学生会自然而然的喜爱上篮球运动的。

练。只有坚实的机体才适应各种训练。因此，在训练中教师要注意对他们讲述其中的理由，让他们知道机体训练的重要性。那么要学生做到，教师必须要先做到，所以教师要有坚实的身体，过硬的专业技术，这更能树立在学生心目中的形象，在学生中也要树立标兵，使大家有榜样，这样使他们的意志品德、精神风貌得发升华，从而训练便能更自觉更积极了。

再次要对学生进行思想教育，思想教育对体育训练来说很重要，小学生正处于好动、好强的年龄阶段，而且对爱好体育的人来说更是如此。教师要根据学生这特征在训练中对学生进行行之有效的方法进行思想教育。如在训练中对学生讲述集体的力量，要让他们懂得互相团结协作、互相体谅、互相帮助、的团体战斗精神;只有这样才能良好的战斗作风，才有凝聚力。

三、坚持改革创新，进行科学训练

根据我们训练时间短、条件差、基础差、起点低的具体情况，摸索出一些有效方法。

1 关于选才。

队员的思想条件：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。

身体条件：身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等。通过测试和测验得出结论。

技术方面：传接球、运球、投篮和个人防守方面，通过观察发现学生的基本技能。

2 身体训练。

没有良好的身体素质，便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。

篮球运动专项身体素质，就是与篮球运动特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

3 技术、战术和心理素质训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。 总之，平时多与附近的小学进行比赛，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，善于总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的。

达勒特中心校篮球

训练总结

1.

中学篮球队训练总结-篮球队训练总结

2.

学校篮球队训练总结

3.

篮球队年度训练总结-总结

5.

篮球队训练工作总结

8.

小学篮球队工作总结-小学篮球队总结

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇六**

一、思想作风训练：

1团队意识的培养

团队意识是一个球队的核心组成部分，它关系到能否很好地完成训练任务和球队比赛以及培养什么样的人的问题。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，良好的团队意识，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，我坚持不迟到不早退，按时按点的跟学生一起奋斗在篮球场上。并要求队员自觉、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运动员的身体健康，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。因此，在本学期的训练过程中，我根据小学生的年龄特点，采用小强度，循序渐进的手段，并通过各种游戏方法来激发他们的练习兴趣，在潜移默化中提高他们全面的身体素质。

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。本学期，我着重加强了快速跑蓝的能力和传接球的隐蔽性的训练。

3、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，重点技术又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。本星期，针对有市的比赛任务，因此在训练中，加强了对我校篮球队队员的对抗练习和联动防守的技战术要求。

总之，通过这一学期的带队训练，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、心理素质和联防能力上还需要很大的提高，在今后的篮球训练中，必须加大力度，主要以提高力量、速度耐力等身体素质为主，培养了学生的积极性，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。

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇七**

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；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，行进间运球投篮在女子比赛中尤为关键，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。

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，希望以后组队训练时队员要加强集体荣誉感的培养。

二、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。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。

三、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。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。

**小学女子篮球队训练总结女孩篮球训练篇八**

团队意识是一个球队的核心组成部分，它关系到能否很好地完成训练任务和球队比赛以及培养什么样的人的问题。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，良好的团队意识，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，我坚持不迟到不早退，按时按点的跟学生一起奋斗在篮球场上。并要求队员自觉、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。

一般身体训练的\'目的是为了增进运动员的身体健康，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。因此，在本次暑假烦的训练过程中，我根据小学生的年龄特点，采用小强度，循序渐进的手段，并通过各种游戏方法来激发他们的练习兴趣，在潜移默化中提高他们全面的身体素质。

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。本学年，我着重加强了快速跑蓝的能力和传接球的隐蔽性的训练。

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，重点技术又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。本学年，针对有市的比赛任务，因此在训练中，加强了对我校篮球队队员的对抗练习和联动防守的技战术要求。

总之，通过这一暑假的带队训练，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、心理素质和联防能力上还需要很大的提高，在今后的篮球训练中，必须加大力度，主要以提高力量、速度耐力等身体素质为主，培养了学生的积极性，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