# 2024年篮球兴趣小组活动计划汇编(12篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-10-06

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。篮球兴趣小组活动计划汇编篇一一、训练指导思想：①抓好思想作风建...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇一**

一、训练指导思想：

①抓好思想作风建设，狠抓纪律；

②提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；③狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；

④以赛代练：每周争取一场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平。

二、活动时间：每周星期二下午课外活动时间

三、参加人员及地点

人员：四至六年级篮球爱好者

地点：篮球场

指导老师：杨仰斋

四、活动要求：

为确保活动正常有效的开展，做到计划、组织、辅导、活动内容的落实，学校从人员、时间、制度等方面加强管理，具体要求如下：

1、每个兴趣小组要有活动计划，每次活动必须严格按计划进行，并做好相关记录；

2、辅导老师要准时到岗，不早退，预备铃响，准时到指定活动地点，下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态；

3、兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，教师自始至终担任指导工作，不得坐堂批改作业或做有碍于指导的事，将学生放任自流，辅导老师如有特殊情况，需事先向教务处请假，并通知到本组所有成员；

4、辅导老师要做好活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，认真做好活动室内物品保管、门窗关锁工作，活动结束后，要安排学生打扫教室，保持教室整洁，对学生的教育要加强与班主任、家长的联系；

5、对各辅导老师进行科学合理的评价，注重过程性评估和活动成果展示的考核。

五、主要学习内容

1、篮球的发展，篮球的竞赛规则。

2、篮球的基本技术。

（1）运球。包括高低运球、变向、转身等。

（2）传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。

（3）投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。

3、简单的防守技术。

4、简单的进攻技术。

5、各种配合传切配合，技战术配合，空切配合，挡拆配合。

六、具体实施计划

第二、三周：

第四、五周：移动技术

第六、七周：传球技术

第八、九周：投篮动作

第十一、十二周：运球技术

第十三、十四周：持球突破

第十五、十六周：防守

第十七、十八周：防快攻配合、防守快攻方法、半场人盯人防守。

20xx-3

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇二**

为了活跃学校的气氛，发展学生的篮球技、战术水平、增强体质、保证学生的身体健康。本学期篮球训练实施方案如下：

一、训练指导思想：

①抓好思想作风建设，狠抓纪律；

②提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；③狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；

④以赛代练：每周争取一场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平。

二、活动时间：每周星期二下午课外活动时间

三、参加人员及地点

人员：四至六年级篮球爱好者

地点：篮球场

指导老师：杨仰斋

四、活动要求：

为确保活动正常有效的开展，做到计划、组织、辅导、活动内容的落实，学校从人员、时间、制度等方面加强管理，具体要求如下：

1、每个兴趣小组要有活动计划，每次活动必须严格按计划进行，并做好相关记录；

2、辅导老师要准时到岗，不早退，预备铃响，准时到指定活动地点，下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态；

3、兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，教师自始至终担任指导工作，不得坐堂批改作业或做有碍于指导的事，将学生放任自流，辅导老师如有特殊情况，需事先向教务处请假，并通知到本组所有成员；

4、辅导老师要做好活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，认真做好活动室内物品保管、门窗关锁工作，活动结束后，要安排学生打扫教室，保持教室整洁，对学生的教育要加强与班主任、家长的联系；

5、对各辅导老师进行科学合理的评价，注重过程性评估和活动成果展示的考核。

五、主要学习内容

1、篮球的发展，篮球的竞赛规则。

2、篮球的基本技术。

（1）运球。包括高低运球、变向、转身等。

（2）传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。

（3）投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。

3、简单的防守技术。

4、简单的进攻技术。

5、各种配合传切配合，技战术配合，空切配合，挡拆配合。

六、具体实施计划

第二、三周：

第四、五周：移动技术

第六、七周：传球技术

第八、九周：投篮动作

第十一、十二周：运球技术

第十三、十四周：持球突破

第十五、十六周：防守

第十七、十八周：防快攻配合、防守快攻方法、半场人盯人防守。

20xx-3

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇三**

为全面推进素质教育，增进学生健康，丰富学生业余活动，促进学生全面发展，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神；培养篮球兴趣，提高篮球技术水平。

1、热爱篮球、乒乓球运动，具有一定的篮球、乒乓球技术基础；

2、身体健康，有较强的意志品质；

3、思想健康，能遵守校纪校规；

4、学习态度端正。

每周二、三、四放学后进行，时间控制在1小时以内。

1、熟悉球性，提高对球的控制能力；

2、篮球、乒乓球的`基本技术；

3、篮球、乒乓球基础战术配合；

4、篮球、乒乓球的基本攻、守战术；

5、全面提高身体素质；

6、组织参加各级比赛，提高篮球、乒乓球的应用水平。

篮球10个，哑铃两副，杠铃一副，跳绳60棵，绳梯一副，乒乓球拍5副，乒乓球10盒。

以培养学生的篮球、乒乓球兴趣，提高篮球、乒乓球的运动技术水平为主。加强组织纪律教育，

培养坚强的意志品质，保证每次活动的质量，对严重违纪和无篮球、乒乓球兴趣（潜力）的人员及时调整。

彭远贤魏利勇

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇四**

为全面推进素质教育，增进学生健康，丰富学生业余活动，促进学生全面发展，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神；培养篮球兴趣，提高篮球技术水平。

1、热爱篮球、乒乓球运动，具有一定的篮球、乒乓球技术基础；

2、身体健康，有较强的意志品质；

3、思想健康，能遵守校纪校规；

4、学习态度端正。

每周二、三、四放学后进行，时间控制在1小时以内。

1、熟悉球性，提高对球的控制能力；

2、篮球、乒乓球的`基本技术；

3、篮球、乒乓球基础战术配合；

4、篮球、乒乓球的基本攻、守战术；

5、全面提高身体素质；

6、组织参加各级比赛，提高篮球、乒乓球的应用水平。

篮球10个，哑铃两副，杠铃一副，跳绳60棵，绳梯一副，乒乓球拍5副，乒乓球10盒。

以培养学生的篮球、乒乓球兴趣，提高篮球、乒乓球的运动技术水平为主。加强组织纪律教育，

培养坚强的意志品质，保证每次活动的质量，对严重违纪和无篮球、乒乓球兴趣（潜力）的人员及时调整。

彭远贤魏利勇

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇五**

根据上级相关文件，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的业余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为健康服务。

1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和体育能力。

2、培养运动员的集体主义精神和勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。

3、学习篮球的基本技术。

各班的篮球队队员；

地点：篮球场；

负责人：xxx；

活动时间安排：每周星期四下午。

第一周：篮球基本技术原地球性练习；

第二周：篮球基本技术原地球性练习2；

第三周：篮球基本技术行进间球性练习；

第四周：篮球基本技术跑动练习；

第五周：篮球基本技术启动、急停；

第六周：篮球基本技术运球练习；

第七周：篮球基本技术传接球练习；

第八周：篮球基本技术定位投篮；

第九周：篮球基本技术跳投练习；

第十周：篮球基本技术持球突破和防持球突破；

第十一周：篮球基本技术防无球人基本技术；

第十二周：篮球基本技术抢篮板球；

第十三周：篮球基本技术综合型防守技术训练；

第十四周：篮球配合战术传切配合战术；

第十五周：篮球配合战术掩护配合战术；

第十六周：篮球配合战术突分配合战术；

第十七周：篮球配合战术关门、夹击、补防战术；

第十八周：篮球配合战术快攻、防快攻战术。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇六**

根据上级相关文件，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的业余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为健康服务。

1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和体育能力。

2、培养运动员的集体主义精神和勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。

3、学习篮球的基本技术。

各班的篮球队队员；

地点：篮球场；

负责人：xxx；

活动时间安排：每周星期四下午。

第一周：篮球基本技术原地球性练习；

第二周：篮球基本技术原地球性练习2；

第三周：篮球基本技术行进间球性练习；

第四周：篮球基本技术跑动练习；

第五周：篮球基本技术启动、急停；

第六周：篮球基本技术运球练习；

第七周：篮球基本技术传接球练习；

第八周：篮球基本技术定位投篮；

第九周：篮球基本技术跳投练习；

第十周：篮球基本技术持球突破和防持球突破；

第十一周：篮球基本技术防无球人基本技术；

第十二周：篮球基本技术抢篮板球；

第十三周：篮球基本技术综合型防守技术训练；

第十四周：篮球配合战术传切配合战术；

第十五周：篮球配合战术掩护配合战术；

第十六周：篮球配合战术突分配合战术；

第十七周：篮球配合战术关门、夹击、补防战术；

第十八周：篮球配合战术快攻、防快攻战术。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇七**

立足于全民健身运动的基础之上，为了全面推进素质教育，促使进学生身心健康成长，丰富学生课外活动，促进学生全面发展，增强我校校园文化氛围，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神，进一步培养学生篮球兴趣，提高篮球竞技水平、促使全体师生提高全民健身意识，特制定本学期篮球训练计划。

1、抓好思想作风建设，狠抓纪律；

2、提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；

3、狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；

4、以赛代练：每周争取2场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平；

5、重视团结协作精神的培养。

1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；

2、身体健康，有较强的意志品质；

3、思想健康，能遵守校纪校规；

4、学习态度端正。

运动员：七、八、九年级篮球爱好者（名单附后）

地点：篮球场

指导老师：杜随山李涛

为确保活动正常有效的开展，做到计划、组织、辅导、活动内容的落实，学校从人员、时间、制度等方面加强管理，具体要求如下：

1、兴趣小组要有活动计划安排，每次活动必须严格按计划进行，并做好相关记录；

2、辅导老师要准时到岗，不早退，准时到指定活动地点，时间未到，学生不得提前脱离活动状态；

3、兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，教师自始至终担任指导工作，不得坐堂批改作业或做有碍于指导的事，将学生放任自流，辅导老师如有特殊情况，需事先向教务处请假，并通知到本组所有成员；

4、辅导老师要做好活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，认真做好活动场地物品保管工作，活动结束后，要安排学生打扫场地，保持场地整洁，对学生的教育要加强与班主任、家长的联系。

（一）、篮球发展史，篮球竞技规则

（二）、原地练习、熟悉球性：

1、基本站立姿势和持球方法；

2、原地运球。

3、原地双手胸前传、接球。

4、原地双手胸前投篮。

（三）、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、弹板互传上篮。

c、三人一组“\"8\"字型互传上篮。

（四）、篮球战术练习。

1、一打一、二打一、二打二、三打三、四打三。

2、插中，掩护。

3、返身跑（二打一、二打二）

（五）、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。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇八**

根据学校特色创建领导组安排，结合我校实际情况。本着\"健康第一\"的指导思想，为丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。同时为更好的抓好思想作风和纪律建设，特制订本计划。

1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和运动技能。

2、培养学生的团结、合作、勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。

3、学习篮球的基本技战术。

人员：篮球爱好者(每班5-6人)名单附后：

地点：篮球场

指导老师：吴 军 王 庆 田 园

场地负责：殷作山

活动时间安排：星期三(12：20—13：00)，星期五下午活动课时间(15：35-16：20)

1、篮球的发展、身体综合素质训练(中长距离跑，变速折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合)

2、篮球的基本技术。

(1)运球。包括高低运球、变向、转身等。(体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球)

(2)传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。(两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球)

(3)投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。(定点投篮、多点投篮)

(4)移动步。进攻移动和防守移动

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。(传切配合，空切配合，挡拆配合，突分，掩护等，全场比赛。)

篮球15--30个

1、加入要求：

个人向各班主任老师申请，取得同意后到殷老师处报到。

2、活动要求：

(1)服从老师的管理，分配。

(2)按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3)活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求：

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

周次内容辅助教材

1球性练习(素质练习)拨球、绕环

2运球(低、高运球)游戏\"魔术运球\"

3运球(变向、转身运球)接力

4传球(双手胸前)三角传接

5传球(击地、变向)背后传球

6单手肩上投篮(原地定点、多点)投篮比赛

7单手肩上投篮(行进间)行进间击板练习

8移动步伐(进攻、防守)游戏\"捕鱼、突破堡垒\"

9竞赛规则(犯规、违例)实战演练

10技战术(传切)实战演练

11技战术(空切)实战演练

12技战术(挡拆)实战演练

13技战术(联防)实战演练

14技战术(盯人)实战演练

15技战术(突分)实战演练

第一阶段达到：

1、各种运球技能的掌握(身体综合素质训练)

2、个人简单运球上篮掌握(身体综合素质训练)

3、两人各种传球训练掌握(身体综合素质训练)

4、多人传球和定点投篮练习掌握(身体综合素质训练)

第二阶段达到：

1、各种投篮练习的掌握(身体综合素质训练)

2、简单半场3人制比赛(身体综合素质训练)

3、掌握半场比赛规则和防守技术(身体综合素质训练)

4、简单全场5人制比赛(身体综合素质训练)

以后训练根据情况合理安排训练内容。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇九**

立足于全民健身运动的基础之上，为了全面推进素质教育，促使进学生身心健康成长，丰富学生课外活动，促进学生全面发展，增强我校校园文化氛围，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神，进一步培养学生篮球兴趣，提高篮球竞技水平、促使全体师生提高全民健身意识，特制定本学期篮球训练计划。

1、抓好思想作风建设，狠抓纪律；

2、提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；

3、狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；

4、以赛代练：每周争取2场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平；

5、重视团结协作精神的培养。

1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；

2、身体健康，有较强的意志品质；

3、思想健康，能遵守校纪校规；

4、学习态度端正。

运动员：七、八、九年级篮球爱好者（名单附后）

地点：篮球场

指导老师：杜随山李涛

为确保活动正常有效的开展，做到计划、组织、辅导、活动内容的落实，学校从人员、时间、制度等方面加强管理，具体要求如下：

1、兴趣小组要有活动计划安排，每次活动必须严格按计划进行，并做好相关记录；

2、辅导老师要准时到岗，不早退，准时到指定活动地点，时间未到，学生不得提前脱离活动状态；

3、兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，教师自始至终担任指导工作，不得坐堂批改作业或做有碍于指导的事，将学生放任自流，辅导老师如有特殊情况，需事先向教务处请假，并通知到本组所有成员；

4、辅导老师要做好活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，认真做好活动场地物品保管工作，活动结束后，要安排学生打扫场地，保持场地整洁，对学生的教育要加强与班主任、家长的联系。

（一）、篮球发展史，篮球竞技规则

（二）、原地练习、熟悉球性：

1、基本站立姿势和持球方法；

2、原地运球。

3、原地双手胸前传、接球。

4、原地双手胸前投篮。

（三）、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、弹板互传上篮。

c、三人一组“\"8\"字型互传上篮。

（四）、篮球战术练习。

1、一打一、二打一、二打二、三打三、四打三。

2、插中，掩护。

3、返身跑（二打一、二打二）

（五）、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。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇十**

根据学校特色创建领导组安排，结合我校实际情况。本着\"健康第一\"的指导思想，为丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。同时为更好的抓好思想作风和纪律建设，特制订本计划。

1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和运动技能。

2、培养学生的团结、合作、勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。

3、学习篮球的基本技战术。

人员：篮球爱好者(每班5-6人)名单附后：

地点：篮球场

指导老师：吴 军 王 庆 田 园

场地负责：殷作山

活动时间安排：星期三(12：20—13：00)，星期五下午活动课时间(15：35-16：20)

1、篮球的发展、身体综合素质训练(中长距离跑，变速折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合)

2、篮球的基本技术。

(1)运球。包括高低运球、变向、转身等。(体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球)

(2)传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。(两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球)

(3)投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。(定点投篮、多点投篮)

(4)移动步。进攻移动和防守移动

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。(传切配合，空切配合，挡拆配合，突分，掩护等，全场比赛。)

篮球15--30个

1、加入要求：

个人向各班主任老师申请，取得同意后到殷老师处报到。

2、活动要求：

(1)服从老师的管理，分配。

(2)按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3)活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求：

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

周次内容辅助教材

1球性练习(素质练习)拨球、绕环

2运球(低、高运球)游戏\"魔术运球\"

3运球(变向、转身运球)接力

4传球(双手胸前)三角传接

5传球(击地、变向)背后传球

6单手肩上投篮(原地定点、多点)投篮比赛

7单手肩上投篮(行进间)行进间击板练习

8移动步伐(进攻、防守)游戏\"捕鱼、突破堡垒\"

9竞赛规则(犯规、违例)实战演练

10技战术(传切)实战演练

11技战术(空切)实战演练

12技战术(挡拆)实战演练

13技战术(联防)实战演练

14技战术(盯人)实战演练

15技战术(突分)实战演练

第一阶段达到：

1、各种运球技能的掌握(身体综合素质训练)

2、个人简单运球上篮掌握(身体综合素质训练)

3、两人各种传球训练掌握(身体综合素质训练)

4、多人传球和定点投篮练习掌握(身体综合素质训练)

第二阶段达到：

1、各种投篮练习的掌握(身体综合素质训练)

2、简单半场3人制比赛(身体综合素质训练)

3、掌握半场比赛规则和防守技术(身体综合素质训练)

4、简单全场5人制比赛(身体综合素质训练)

以后训练根据情况合理安排训练内容。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇十一**

每星期一、三、第八节课。

树立我队快、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，要十二个队员都能上场打球，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、“练”，“战”结合，每周训练三次，以练为主（练防守），打教学比赛一次。

5、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）6——7米间的中远投。

（2）锋，后卫个别队员要掌握8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增强个人国过硬技术，个人突破能力，发展底线配合，组织中投配合，调动防守。

附：具体训练重点安排

1、第1-2周

（1）讨论和制定计划。

（2）抓一般身体素质训练。

（3）个人防守与投篮训练。

（4）掌握2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

2、第3-4周

（1）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5-6周

（1）加大运动量，特别是高强度的训练。

（2）抓专项身体素质训练。

（3）加强个人防守与投篮训练。

（4）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（5）加大力量练习。

4、第7-8周

（1）抓专项身体素质训练。

（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

5、第9-10周

（1）抓专项身体素质训练。

（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

6、第11-12周

（1）抓专项身体素质训练。（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

7、第13-14周

（1）抓专项身体素质训练。（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

8、第15-16周

（1）全面进行战术准备。

（2）身体训练保持高水平，以保证精神饱满，体力充沛。

（3）训练小结。

**篮球兴趣小组活动计划汇编篇十二**

每星期一、三、第八节课。

树立我队快、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，要十二个队员都能上场打球，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、“练”，“战”结合，每周训练三次，以练为主（练防守），打教学比赛一次。

5、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）6——7米间的中远投。

（2）锋，后卫个别队员要掌握8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增强个人国过硬技术，个人突破能力，发展底线配合，组织中投配合，调动防守。

附：具体训练重点安排

1、第1-2周

（1）讨论和制定计划。

（2）抓一般身体素质训练。

（3）个人防守与投篮训练。

（4）掌握2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

2、第3-4周

（1）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5-6周

（1）加大运动量，特别是高强度的训练。

（2）抓专项身体素质训练。

（3）加强个人防守与投篮训练。

（4）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（5）加大力量练习。

4、第7-8周

（1）抓专项身体素质训练。

（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

5、第9-10周

（1）抓专项身体素质训练。

（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

6、第11-12周

（1）抓专项身体素质训练。（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

7、第13-14周

（1）抓专项身体素质训练。（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）巩固2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

（6）速度与力量练习。

8、第15-16周

（1）全面进行战术准备。

（2）身体训练保持高水平，以保证精神饱满，体力充沛。

（3）训练小结。

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