# 篮球技能培训班总结【6篇】

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2025-01-28

*这份报告被广泛使用。根据上级的部署或工作计划，每完成一项任务都要向上级报告，反映工作的基本情况、工作中的经验教训、存在的问题和今后的工作思路。 以下是为大家整理的关于篮球技能培训班总结的文章6篇 ,欢迎品鉴！【篇1】篮球技能培训班总结　　这...*

这份报告被广泛使用。根据上级的部署或工作计划，每完成一项任务都要向上级报告，反映工作的基本情况、工作中的经验教训、存在的问题和今后的工作思路。 以下是为大家整理的关于篮球技能培训班总结的文章6篇 ,欢迎品鉴！

**【篇1】篮球技能培训班总结**

　　这几周我们刚刚举行完篮球比赛，彭老师也布下任务，就是每周最少打一小时篮球，我们篮球队的队员开始了艰苦的篮球训练。

　　小时候，总听别人说长高了可以打篮球，我不太相信这句话，难道长的矮就不能打篮球吗？比如我们班的张渤涵，虽然长的矮，但是篮球技术并不在我们之下。我们班的女生也开始组建篮球队了，虽然技术不咋地，但技术也是练出来的。

　　清明节这几天，早上一大早就起来打篮球，周一早上先去买了一个新篮球，花了不少钱，下午与哥哥去打球，我一路都在练运球，丝毫不浪费时间，还可以练习运球技术，中间还用了不少花样，比如从背后运球和从裤裆下运球，到了球场我们便练习起了定点投篮，我在篮筐下百发百中，但一到三分线就完了，连篮板都不一定能碰得着，之后开始琢磨怎么三步上篮，但是没有结果，我们俩便打起了配合，突然下起了雨，我们丝毫没有感觉，继续练习，练了差不多两小时，回到家便成了落汤鸡。周二早上六点便起来与爸爸练球，一开始还是让我练习基本功，定点投篮不如周一时精准，爸爸看我基本功不错就开始教我一直想学的三步上篮，一开始由于太累跳不起来，歇了一会继续练，爸爸说我表现的不算很好。到了下午我们到了小球场，是因为大球场被占了，到了那里我手气更加，两分不管站哪都能投进，三分球也有所突破，终于到了我展现三步上篮的时机了。经过我一中午的思考我终于知道了三步上篮的要点就是，迈出第三步时要跳而不能再走一步，还有一个前提是必须是在篮筐底下，手要往上抛而不能投，要不然会弹出篮筐，我之后十几次三步上篮百发百中，几乎快打破了张渤涵的记录，爸爸看到我如此认真也不觉赞叹。爸爸的一句话令我深有感触“做什么事都要用心，只要用心没有不成功的事。”

　　到了周五上特长课时又有时机展现我自己了，我们打了一场小比赛，我们队四人对方五人，我们打了五分钟竟然打出来十二比零的比分，其中三分之一的分数是我得到的，许多人对我另眼相看，我终于展现了自己的实力，三天的艰苦训练没有白费。

　　我的脑海还浮现着比赛我投篮的情景，也常常涌现着爸爸对我说的那一句话，我一定要让我的学习成绩超过我的篮球技术。

**【篇2】篮球技能培训班总结**

　　在每个星期二的最后一节活动课上。老师会把我们班的男生分为两队，来打篮球，每队分别有十个人。

　　我们两队为了进球，便交替使用各种各样的持球方法，但也产生了很多错误的的动作：有的持球奔跑，有的故意冲撞，还有的抢球……最为显著的就是抢球，我们队的队员，在护球的时候，对方居然也来抢，结果被罚下了场。我觉得他们简直就是“橄榄球队员”。但是我们的机智胜过了他们，我们在投篮时经常互相传球，令对方没有空子可钻。当对方以为我们要投篮的时候，全部拦在篮板下，我们就机灵的把球传给队友，使对方乱了阵脚，一次次输球。还有一次，我们的前锋在准备投篮的时候，球还没离开手，他们就把我们的前锋撞到，当我们的前锋再次准备投篮时，他们又把他的脚给抱住，让他摔了个跟头。但是由于犯规撞他的人和抱住他脚的人最终都被罚下了场。

　　所以在打篮球的时候不能违规，更不能使用暴力，而要用聪明和机智的团队精神去赢得比赛的胜利。

　　体育比赛应该友谊第一，比赛第二，互相学习，共同提高。

**【篇3】篮球技能培训班总结**

这几周我们刚刚举行完篮球比赛，彭老师也布下任务，就是每周最少打一小时篮球，我们篮球队的队员开始了艰苦的篮球训练。

　　小时候，总听别人说长高了可以打篮球，我不太相信这句话，难道长的矮就不能打篮球吗？比如我们班的张渤涵，虽然长的矮，但是篮球技术并不在我们之下。我们班的女生也开始组建篮球队了，虽然技术不咋地，但技术也是练出来的。

　　清明节这几天，早上一大早就起来打篮球，周一早上先去买了一个新篮球，花了不少钱，下午与哥哥去打球，我一路都在练运球，丝毫不浪费时间，还可以练习运球技术，中间还用了不少花样，比如从背后运球和从裤裆下运球，到了球场我们便练习起了定点投篮，我在篮筐下百发百中，但一到三分线就完了，连篮板都不一定能碰得着，之后开始琢磨怎么三步上篮，但是没有结果，我们俩便打起了配合，突然下起了雨，我们丝毫没有感觉，继续练习，练了差不多两小时，回到家便成了落汤鸡。周二早上六点便起来与爸爸练球，一开始还是让我练习基本功，定点投篮不如周一时精准，爸爸看我基本功不错就开始教我一直想学的三步上篮，一开始由于太累跳不起来，歇了一会继续练，爸爸说我表现的不算很好。到了下午我们到了小球场，是因为大球场被占了，到了那里我手气更加，两分不管站哪都能投进，三分球也有所突破，终于到了我展现三步上篮的时机了。经过我一中午的思考我终于知道了三步上篮的要点就是，迈出第三步时要跳而不能再走一步，还有一个前提是必须是在篮筐底下，手要往上抛而不能投，要不然会弹出篮筐，我之后十几次三步上篮百发百中，几乎快打破了张渤涵的记录，爸爸看到我如此认真也不觉赞叹。爸爸的一句话令我深有感触“做什么事都要用心，只要用心没有不成功的事。”

　　到了周五上特长课时又有时机展现我自己了，我们打了一场小比赛，我们队四人对方五人，我们打了五分钟竟然打出来十二比零的比分，其中三分之一的分数是我得到的，许多人对我另眼相看，我终于展现了自己的实力，三天的艰苦训练没有白费。

　　我的脑海还浮现着比赛我投篮的情景，也常常涌现着爸爸对我说的那一句话，我一定要让我的学习成绩超过我的篮球技术。

**【篇4】篮球技能培训班总结**

　　在每个星期二的最后一节活动课上。老师会把我们班的男生分为两队，来打篮球，每队分别有十个人。

　　我们两队为了进球，便交替使用各种各样的持球方法，但也产生了很多错误的的动作：有的持球奔跑，有的故意冲撞，还有的抢球……最为显著的就是抢球，我们队的队员，在护球的时候，对方居然也来抢，结果被罚下了场。我觉得他们简直就是“橄榄球队员”。但是我们的机智胜过了他们，我们在投篮时经常互相传球，令对方没有空子可钻。当对方以为我们要投篮的时候，全部拦在篮板下，我们就机灵的把球传给队友，使对方乱了阵脚，一次次输球。还有一次，我们的前锋在准备投篮的时候，球还没离开手，他们就把我们的前锋撞到，当我们的前锋再次准备投篮时，他们又把他的脚给抱住，让他摔了个跟头。但是由于犯规撞他的人和抱住他脚的人最终都被罚下了场。

　　所以在打篮球的时候不能违规，更不能使用暴力，而要用聪明和机智的团队精神去赢得比赛的胜利。

　　体育比赛应该友谊第一，比赛第二，互相学习，共同提高。

**【篇5】篮球技能培训班总结**

　　今天是周日，本来可以睡个懒觉，可是在老妈大人的“河东狮吼”下起床了。妈妈说：“没下雨，可以去打篮球了”。

　　是啊，我昨天已经约好同学去八方小区篮球场打球的，可不能失约。我以比平常快一半的速度完成了洗漱和早餐，愉快地出发了。妈妈把送我来到篮球场就走了，篮球训练场位于离学校不远的八方小区内。一到那，并没有听到噼里啪啦拍球声，还好有一个手里拿着篮球我并不认识的同学也来了，但并没见到教练。我们俩只好先练习投篮，边练边等。不一会儿，教练来了，还是暑假教过我的那个帅气的胡教练。

　　胡教练先要我们练习三步上篮，上篮时，我觉得自己的动作标准度不如以前了，我正琢磨的时候，同学鲁志鹏不知啥时候来了，大喊了我一声，把我吓了一跳。然后我们一起练习，他的三步上篮技术跟我也差不多。接着我们便练习了投篮。从右边往左边投，他比我投的好，投中间的时候，我们投中的一样多，最后是“关键站”，从左边往右边投，我全心贯入，纵身一跃，中。

　　鲁志鹏可没投中，因此比分是1：1。后来，我们以为教练会让我们打比赛，可是胡教练却让我们每个人做100个俯卧撑、3组青蛙跳！听着就吓人，100个俯卧撑先不说。因为大家都知道，3组青蛙跳是个什么样的运动量。蹲在地上，手背在身后，跳一个篮球场的长度算1组，跳完3组之后，我们一个个累得半死，口里直喘粗气，腿酸得要命。但令我们开心的是，教练同意让我们打场比赛，这让我们从半死的境地中挣扎了出来。蒋哲舟（一个和我同年级的高个子）、我、鲁志鹏为一队，李亦博（一个初中生）、一个四年级的同学、李亦博的爸爸为一队。

　　比赛刚一开始，我们稍稍领先，我和蒋哲舟各进一球，对手迅速赶了上来，比分变成2：4，紧接着我和鲁志鹏齐心协力将比分扳平。真不巧，天空下起了毛毛细雨，教练不得不让我们停止比赛，所以，这场比赛只能以平局告终。

　　我意犹未尽，想趁雨没下大之前再打一会，可是老天爷不给面子，雨越下越大，似乎还在对我说“不要再打了，不然会感冒的。”见老天爷不给面子，我也只能回家了。

　　好久没有像今天这样篮球训练了，虽然很累，但真得很开心。这也许是上天对我周日起早床的奖励吧。还有，从这次篮球比赛中，我懂得了一个道理，生活中、学习中有时光凭个人的能力是不够，团队的协作能力才是最重要的，所以我们在要大家一起完成的活动中，一定要互相团结协作啊！

**【篇6】篮球技能培训班总结**

　我听说学校里有一个篮球培训班，我喜欢打篮球，就加入了这个培训班。

　　第一天去时，篮球老师在点名，并将学生按照班级排列。旁边的学生都嘻嘻哈哈的，仿佛灌了，结果老师杀鸡给猴看——老师狠狠地踹了一个“领头”的学生，活跃的气氛一下子就飞到九霄云外去了。学生个个昂首挺胸，仿佛对这回的培训很有信心。

　　培训开始了，老师一开始不教我们投篮，却教我们传球、运球。传球时，五指分开，扒紧球，再借五指之力传出去，对方也用这样的方式接球，球到手上就没有一点声音了。

　　运球有好几种。第一，就是用一只脚向前，做弓步，用相反的手拍球。第二种是边跑边拍球，要保证球不离手。第三种是左右相互运球。我的球总是因为一只手太用力过度而跑了。

　　老师终于叫我们投篮了。可老师刚开始就给了我们下马威，让我们到离篮筐很近的地方，和篮筐组成45度角，然后叫我们把球篮筐上的黑长方形的边线，球反弹回来进球。我们试了好几次都不行，最终只有我进了个球。

　　篮球训练班很累，每天都搞得我们累趴下，可是我们要坚持因为努力总不白费。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！