# 中学校园篮球活动总结

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-01-15

*中学校园篮球活动总结精选5篇篮球比赛是一种社交形式，有助于学生的社会交往圈子拓展，建立新的人际关系，提高交往能力。以下是小编整理的中学校园篮球活动总结，欢迎大家借鉴与参考!中学校园篮球活动总结篇1通过几年大学学习的体会，然后经过几年带队的实...*

中学校园篮球活动总结精选5篇

篮球比赛是一种社交形式，有助于学生的社会交往圈子拓展，建立新的人际关系，提高交往能力。以下是小编整理的中学校园篮球活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**中学校园篮球活动总结篇1**

通过几年大学学习的体会，然后经过几年带队的实践，我发现“准确、快速、灵活”的指导思想，不仅与目前我国篮球运动的发展状况相适应，也完全适合于中小学篮球运动的训练工作。

一、“准确、快速、灵活”的意义及其关系。

“准确”是篮球运动中的一个突出矛盾，通常在比赛中因传球准确性差造成很多失误，或因投篮不准带来比赛的失败。篮球比赛本身攻守双方一切技术、战术的应用和对抗的焦点就是围绕解决能否干扰对方的一切行动的准确性并争取自己尽量多把球投入对方篮圈，因此，不难看出“准确”的重要。

“快速”的目的是为了出其不意，攻其不备，可以造成以多打少；“灵活”是随机应变，克服不利条件，争取有利局势，没有“快”就没有“灵活”，“快”与“灵”为“准确”创造条件，保证“准确”的发挥，“快”与“活”是\_\_\_\_，“准确”是目的，反之，“准确”的动作缩短了时间，争取了速度，“准确”的投篮又逼使对方扩大防区，而对方防区的扩大，更有利发挥“灵活”和“快速”的特长。由此可见，“准确”是三者核心，应占首位。

二、在篮球队训练中的运用

我一直担任校男篮教练工作，通过几年来的实践，我在训练比赛中注意贯彻“准确、快速、灵活”这一指导思想，取得了显著的成绩。我校男篮在参加市级比赛中，多年保持前几名的地位。

三、训练措施和方法。

“准确、快速、灵活”的指导思想是在\_\_时训练中不断总结而形成的，且在比赛中得到体现，为了确保球队形成“准、快、灵”的风格，采取了下列具体做法：

（一）认真拟定训练计划，从\_\_\_\_、思想、技术、战术、身体素质等具体环节上从严、从难地进行训练。

（二）起点抓得早，注意衔接好。

学校里队伍的衔接，以保证“准、快、灵”风格能早期形成和不断提高。

（三）要有计划的认真选材

1、学校里的级际比赛要形成\_\_\_\_化，形成广泛的群众基础，不断吸取新鲜血液充实到运动队里来。

2、体能条件优良，除要求速度较快外，着重强调弹跳力好，动作敏捷、灵活、视野宽阔。

3、对篮球运动有浓厚兴趣，意志顽强，能吃苦耐劳。

4、文化学习认真，成绩较好。

四、加强训练工作

对球队的训练，管理严格，不断要加强思想教育，以培养其意志、作风，形成篮球运动员的典型风格，加强素质训练，在“准、快、灵”方面下功夫，处理好“准、快、灵”三者之间的辨证关系。提倡在三从一大的训练原则的前提下，着重“五抓”“三突出”的训练。

“五抓”为：

1、抓基础。抓好身体素质基础（快速跑，快速起动、弹跳力、力量和观察能力，反应与应变能力等）与技术基础（\_\_\_\_和支配球的能力，基本技术、衔接、紧逼防守，\_\_步防守与抢断等攻击性防守等）。

2、抓对抗。有球或无球对抗，速度对抗，弹跳对抗，力量对抗，攻守对抗等，重点是一打一的训练。

3、抓比赛。除有\_\_\_\_有目的地观看比赛外，训练中常有计划地安排一些比赛，如特定规则的比赛，友谊比赛，适应性比赛等。

4、抓中锋和核心队员的培养。这两个关键人物，要花力量，花时间专门进行单独训练。

5、抓投篮命中率。强调训练中任何一样技术训练都应与投篮结合起来，每次训练都安排投篮练习。投篮可采用定位、连续投、\_\_步跳步投篮等，战术练习与投篮命中率要结合起来抓。

“三突出”为：

1、突出“准确”。投篮准，（方法多，突出自己的特长，掌握各种位置，各种距离的投篮，其中强调抓好中投，打“成功率”战术）；传球准，（各种传球方法要求人到球到）；判断准，（要求队员了解场上双方位置和球的关系，强调站位）；空间与时间概念准。

2、突出“快速”。加强快攻意识，提高快攻质量，解决好发动快攻的时机，处理好快攻三个阶段。

3、突出“灵活”。要不断提高队员视、听觉器官的功能，加强信号训练。战术训练时要注意讲解，培养队员思维记忆能力、加强移动训练，训练中增加方向上、速度上的变化，强调真假变化、攻守变化等。

篮球运动这一项目对人来说是锻炼身体的好方法，在我国喜爱的人极为广泛，对于篮球技术来讲，这是一门科学，有待人们反复实践，不断提高，在校出成绩，毕业出人材，希望有更多的`同仁为篮球事业作出贡献。

**中学校园篮球活动总结篇2**

篮球，这项观赏性的奥林匹克项目，深深地把我吸引。当我第一次看篮球比赛时，我就被眼花缭乱的传球；各式各样的扣篮球动作所吸引，从此，我深深地爱\_\_\_\_它。每当球员把篮球扣向篮筐；每当球员把球“射”入篮筐，我都因那时的精彩而手舞足蹈，兴高采烈。因为我为球员精彩的表演而折服。同时，它也给我带来了无限的快乐，我模仿姚明扣篮时的动作；模仿球员眼花缭乱的脚步……而篮球也给我带来了健康。因为篮球，我这个不愿动的人开始了锻炼，在学校，它又成了我和同学们津津乐道的话题。

因此，我和同学们都很情愿在课下切磋球艺。如果说它给我带来了快乐和健康，那时它也值得我去学习。那无私的秋风，深深影响了我。在球场上，\_\_\_\_后卫的秋风是最具影响力的，因为无私，球队才能赢球，而一个人的表演再华丽，也不会对胜负有所关联。只有给更多的球员出手机会，才能赢球。这使我知道了无私在球场上的作用，而它带给我的是更多的谦让，退一步海阔天空；更多的帮助，而我收获的是一句句让同学和我拉近关系的“谢谢”。

同时，它也让我明白了一个人的自私只能换来批评的声音的`道理。一个在NBA赛场上的球员给了我这样的启示。这位球员是街球出身，他华丽的秋风在街球界曾引起一阵阵热烈的掌声，可他在NBA赛场上却无所事事，因为街球注意的是你的球技，而在NBA，篮球是五个人的，一个人的表演使他失去了在赛场上打球的机会，为此，他后悔不已。无私，这个简简单单的词身后蕴含着一条人生的道路，而篮球却是把我引向无私这条成功道路的起源点，所以，我喜欢篮球。

**中学校园篮球活动总结篇3**

我校篮球的训练，是在衔接小学阶段基础动作的基础上，努力发展其战术意识，充分强化技术的组合的综合训练。队员往往会出现单打独斗、满场飞、集体配合不默契的现象。为了体现集体战斗力，我在训练中采用一个中心、两套准备、三线进攻、四个注意事项，取得了较好进攻与防守的效果。具体操作

一、一个中心

以任何队员都有责任不放弃每一次得分为中心。在技战术训练中以各种投篮方法为中心，采用单项竞赛法，充分激励队员完成教学任务。具体方法是：在掌握基本动作练习的基础上，采用单位时间内完成的基数，奖优罚劣，鼓励每位队员在练习时认识到自己有责任完成投篮，不放弃每一次得分的机会。

二、两套准备

知己知彼，百战不殆。但是比赛是千变万化的，因此做好阵地战和区域战的准备，以不变应万变，往往会取得意想不到的效果。阵地战时，要求队员认真防守住自己的区域及对方队员，并及时与队友配合完成每一次进攻和防守。区域战时运用个人能力，打乱对方防守部署，再与队友合作完成每一次进攻和防守。

三、三线进攻

进攻点越多，越能造成威胁，因此，训练要侧重前锋、中锋、后卫的三线进攻与配合能力，做到以中锋为核心，发挥突分、掩护、策应的基础配合，全面进攻，全面开花，造成对方顾此失彼，再寻机得分。

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

1、随时注意接球，完成区域战术衔接。

2、 随时注意传球，传给机会最好的队友完成进攻或防守进攻。

3、 随时准备进攻，进会稍纵即逝，要抓住机会完成任务。

4、 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。

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\_\_，争取在以后的比赛中取得优异的成绩。

**中学校园篮球活动总结篇4**

本次比赛女队共参加了九支队伍， 录取前六名，并给予奖励。而我们取得了第六名，获得了奖杯和证书，完成了任务!为了队伍的更好成长故总结如下：

从23号入住乾政，到24号至28号五天的激励比赛，队员们顽强拼搏的精神感动着每一个裁判员，因为她们是初中生而对手都是每个县市区的高中生。从身高和体重上就明显与人们有明显的差距，但是我们没有放弃一场比赛，每一场争取打满，在第一天就遇\_\_\_\_实力很强的峰峰\_\_\_\_队，与这个队的第一场球，打的很艰难，而我们的目标就是要学习人家的长处，能跟上对方，决不能让对方在篮下得分超过10分则是完成了任务。后半场让同学打2-3联防，把每一个球尽量打满24秒，则为团队战术的成功。队员们完成了任务，下来后队员们情绪也很稳定。但是这个战术在后来的反思中我发现过于保守，使本方队员得分不高。学习和训练的防守都成功了。可是没有打出本队的优点来。最终12：80负于对手。

第二场与肥乡相遇，面对身高上的弱点，我们尽量造成局部以多打少的局面，把掩护和挡拆做好就是战术的成功，对其进行全场紧逼，跟上她们，造成对方传接球困难，适时夹击有球队员。不足之处挡拆太少，突分做得还是不到位，篮板几乎没有，除身高是客观原因外，\_\_时训练抢篮板还是少，没有卡位。优点是打出优点，给核心队员做掩护成功，防守到位。最终28：2胜对手。

第三场与大名县对抗，身高是我们的缺点，力量也是我们的缺点，这一场球就是要伺机抢断，不与对方身体对抗。要快传，做到了，要全场紧逼也做到，但是本场中传球有几个明显的失误，一是不位，二是攻击了对方的优点，传高球让对方连断了几次。最终12：1胜对手。

第四场与从台区对上，面对邯郸市一中这个强队，我的目的也很明确，要在本场比赛中完成换防，完成由人盯人到联防的转换，不能让对方轻易打我们的快攻。通过这场比赛让每一位队员认识到了对方的快速反应能力和整体的配合能力。为下面的比赛做基矗每位队员也在赛后分析了原因总结了不足。每一位队员都在本场得到了锻炼。最终16：76负于对方。

第五场比赛与复兴区对阵，这也是邯郸市一中的队伍，曾多次\_\_\_\_邯郸市参加河北省的中学生比赛。本场比赛中传接球失误更是很多，篮板几乎是零，让对手打出几个很轻松的快攻。对对方全场紧逼的情况下投篮次数很少。且出现漏防现象，说明对方在摆脱防守上很快。传球队员很果断。成功的地方也不少，人盯人基本到位，拼抢很英勇，特别是在篮下防突破时的协防和封盖很果断，主动放弃防守队员包夹投篮队员转化很快。后卫任晓冉从对方后卫手里成功断下三次球。而我方的快攻和掩护也做的很到位。中远投也很不错，特别是攻转防很快!最终4：67负于复兴区。

第六场对阵实力相当的武安市\_\_\_\_队，对方身高优势更明显，要求在本场比赛中减少不必要犯规，但是篮下要防住，禁止她们在篮下强攻。打好个人突破，经过五场比赛的磨炼，要在本场打出水\_\_来。要求把对方4号、5号严防死守，不行就夹击，把这个任务交给了韩聪和任晓冉，一定要跟上，尽可能不要让这两个人接触到球。杨会的封盖，打下了5号篮下的强攻，张楠几记抢断后的\_\_\_\_快攻很成功。同学们的突分也打出来了，空切有几个成功。但是明显的不足是投篮次数仍然很少，得分不高。除对方身高优势外，还是基本功不扎实，体能训练少的表现。本次篮板要的很不错，卡位成功。最终以17：6胜武安市。而这一战就将队员送到了前六名。

第七场对阵涉县\_\_\_\_队，而她们中有三个在市一中训练队员，看好这个三个就能胜出，且名次再向前提，赛前做了充分分析，就得到胜算太少的结论，原因是她们队每场比赛得分率很高，而我方每一场比赛得分率不高，这就说明了不足。但是对方防守不是很好，也是一个结论。前二小节的比赛以人盯人为主，但是那个三个队员总会突破我方的防守，后半场改变为2-1-2区域联防。这才\_\_\_\_了比分。学生都打的很不错，而我错了，临场指挥能力还是不足，思想转变慢。本场比赛缺点仍然是进攻速度慢的原因。前场篮板拼抢不到位。篮下强攻能力不足，快攻意识和防快攻不足。最终12:32负于对手。

比赛的前天晚上与几个要好的朋友在一起喝了一点酒，第二天的精神状态很不好，也因为与体育局\_\_\_\_意见产生分歧，心情也很低落。本来每一场比赛都有一个详细的计划，包括对方的主力队员分析，各人的特点都是要在有研究有方案有对策的。我方有详细的作战计划和应变方案，每一个人在场上学习任务，防守任务和配合任务很清楚。而对阵磁县的比赛只有简单的布置。在临场指挥上，精神状态很不好。

本来几天来就吃不好饭，每餐只能吃半个馒头，经过昨天晚上的不愉快，上午整个人有气无力，主帅这等表现那不是要误事吗?所以这一场球输的队员很疼心。她们没有人埋怨我，但是我知道是我的错误不可宽耍每一个队员都哭的双眼通红，队长更是哭的劝不下来。必经付出了那么多。那一天我也陪着孩子们哭了。老天也和我们队员一起哭着。静静的篮球场上，一片片伤心。输了那么多场没有哭，是因为每一场都有明确的目标，而这一场打了一个不应该有的遭遇战。因为临场的指挥失误耽误了这场比赛。二个错误足以让全队失败。特别是赛前没有让裁判验双方的参赛证也是一个失误。因为在她们第四节叫暂停换人时，一个以前没有注意的人，把全队给打乱了。

**中学校园篮球活动总结篇5**

为了贯彻落实“三创一争”，（争创文明系部、争创文明班级、争创文明班级），推动校园精神文明建设，提高学生们的身体素质，我系于20\_\_年3月28日在建校北校区篮球场举行了设备工程系第五届“环境杯”篮球比赛，活动过程中，参赛队员们本着“友谊第一，比赛第二”的原则给广大同学带来了一场又一场精彩纷呈，紧张刺激的比赛。总的来说，本次活动举行得相当顺利，比赛过程中没有出现任何受伤的情况。本次活动也取得了较好的效果。通过此次集体活动可以增进同学们的相互了解，同时改善心理健康状态。而鉴于某些同学在比赛中相当感觉到比较劳累或体力不支，抽筋等情况，从一定程度上反映了部分同学的体质状况并不理想，平时缺少必要的体育锻炼，这使得大家都的健身意识得到加强，因为适量的运动有益于身心。自从此次活动开展后，班里以前很少做运动的同学，现在也坚持每周做一定量的体育运动。在活动中，同学们相互间的交流也比平时多，相互间的交流，从一定可以知道大家的心理状况，特别是相对较为内向的\'同学。

通过此次活动，使同学们注意到应“动静”结合，在学习生活中做到“劳逸结合”；使同学们增强健身意识，适量的运动有益于强身健体。同时，通过此次活动，增进同学相互间的交流与感情，缓解部分同学的心理压力，营造更健康更积极的心理。

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！