# 少年宫排球训练总结

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-08-15

*第一篇：少年宫排球训练总结少年宫排球训练总结时光飞逝，这学期的少年宫工作已经结束，回首本学期工作，我非常骄傲和高兴，在日常工作中单位领导一直以来都给我们热切关心和全力支持。在过去的这段时间里我学到了不少新知识也成长了不少同时通过排球兴趣小...*

**第一篇：少年宫排球训练总结**

少年宫排球训练总结

时光飞逝，这学期的少年宫工作已经结束，回首本学期工作，我非常骄傲和高兴，在日常工作中单位领导一直以来都给我们热切关心和全力支持。在过去的这段时间里我学到了不少新知识也成长了不少同时通过排球兴趣小组活动。队员学习积极性高并通过排球技术与身体素质的综合练习，队员体质明显增强身体素质有了很大的提高，尤其是力量，速度灵敏度耐久力弹跳力等身体素质的提高，大大改善了身体各器官系统的机能。提高文化素质。四点学生个性发展。培养优良品德陶冶美的情操。排球兴趣小组活动给学生带来了欢乐，带来了喜悦，学生们在活动中，让我们看到了他们的另一面。现在就少年宫排球市场教学工作总结如下，一、端正思想，努力钻研。

本人在工作过程中明确本职工作。树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地的工作，还求求你工作就是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体能消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。

二、严格训练严格要求。

严格训练严格要求是提高运动员技能的最好方法，我认为首先是让队员明确严格训练的目的主要是学生知道坚持练习的重要性和必要性。训练后多与学生沟通听取反馈意见。学生在接受老师的训练时总是要注意教师的。因此我的每个动作都要做到规范，做一个好榜样，别个都说要建立严格的训练常规要求学生做到的教师必须首先做到。这样才能取得良好的训练效果。

三、狠抓机体能和技战术。

排球是一项集体力，爆发力速度灵敏性协调性与一身的运动项目。对运动员的要求相当高，所以在充电过程中要求要严格要求运动员，做好每一项动作。多做一些求闭合手腕灵活性和力量练习。对每一个技术战术的人练习都要严格要求连四处和质量。

四、任务完成情况。

这学期的排球兴趣小组活动组织严密活动有效，严格按照学习学习初步制定的计划及早动手，积极筹划是排球兴趣小组活动时间，地点人员固定，保证的活动的稳定性。另外，活动内容全面，具体就是提前备课活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，每次都达到了较好效果。学生不仅掌握了更多的知识，而且思维能力动手能力大大提高自学能力，也有了一定的发展。

五、存在的问题。

我在努力完善自己带目前自身还是存在问题的归纳有几点存在不足与今后打算。自己的业务素质还需要进一步提高不断更新，世界瞬息万变。这些方法也需要不断更新，我将抽出更多的时间来学习，提升自己。

六、下一步的工作，1.积极参加各级排球业务培训学习，并不断通过电视转播的排球联赛网络专业书籍咨询等形式，提高自己的排球水平。

2.在以后的工作中开展各种竞赛活动，培养学生的专项身体素质。3.排球兴趣小组的管理要做得再认真些更细致一些。

**第二篇：少年宫排球活动总结**

少年宫排球社团活动总结

太平学校小学部

通过这一学期的训练，队员们在思想作风、身体素质、基本技术方面有了不同程度的提高，现将本学期的训练工作总结如下：

一、思想作风训练

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 排球训练内容：

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

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

排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，紧密结合排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排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排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适当增加一些教学比赛，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。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三年级的学生，所有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，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。

**第三篇：2024排球训练总结**

Xxx学期校排球队训练总结

转眼一个学期即将过去了，排球队的训练也随着放假的临近而停止训练，纵观这个学期的训练情况，开学初，为了备战今年的排球比赛，我把工作重心放在挑选队员上。在科组全体教师的配合下，决定在初二年级举行排球比赛，好让我从中挑选队员，但是整体情况不太好，其中初二的学生有好的排球基础就一两个人，而初一的学生也很乐意加入排球队，但是基本功普遍差，加上上届留下的初二队员，揍到了十三个人，情势可以说是不可乐观。但是我还是坚持指导训练，我本人做以下几点总结：

一、首先，队员积极训练，训练水平有所提高。刚入排球队的同学，他们大部分以前都没有接触过排球，几乎都是要从零开始的。参加训练的大都是在校生，虽然距离不大，但开始还是有些学生没有按时参加训练，经过多次做思想工作后，全体队员都能按时参加训练，也都听从教练的指挥。虽然训练水平无法和市区和一些大学校相比，但是通过这个学期的训练，队员们的技术水平都得以提高，这都是所有队

员共同努力的结果。

二、队员的作风开始有所改变，从懒散变到勤快，从厌师到尊师，不仅在言语上，在行动上更是有所改变。在训练中表现出来的敬业，在比赛中表现出来的顽强。在平时训练中，严格的要求自己，教练安排任务没有完成，在训练后自身完成任务；在比赛中，为了接好每一个球，摔得四脚朝天都无怨。赛后，觉得存在的那些不足，主动向教练请教，尽

量的完善自己。

三、通过训练和教学比赛，我发现很多不足：

1、一传不稳定，垫出来的球飞行轨迹混乱，对球飞行的距离把握不好。

2、二传稳定性不好，主要是二传移动慢，动作有点僵硬。

3、在接发球训练中。出现移动缓慢，重心偏高、反应与身体不一致，不能及时判断等问题。这些问题都是这个学期

要解决的问题。

经过这段时间的训练，我对下个学期的训练做了几点要

求：

1、保证训练时间。

2、加强基本功的训练，尤其是发球、垫球和步伐移动，在此基础上学习一些配合的技战术。

3、对学生灌输排球裁判知识，让学生在平时比赛中运用。

**第四篇：2024学年排球训练总结**

2024学年排球训练总结

济南市兴济小学 秦泗山

2024年，对于兴济小学来说是具有特殊意义的一年，因为这一年有十一人次的队员参加了山东省的排球比赛，成绩也非常的理想，同时在济南市的比赛中成绩也非常的优异，也是非常满意的一年。

先是参加了六月份的山东省排球锦标赛，学校选出六名队员参赛，在赛前的筹备阶段，学校给予了非常大的支持，先是组织车辆送学生去皇亭体校的文化课考试，在临近比赛阶段，每天包车送学生到体校进行合队训练，可以毫不客气的说我们学校对于济南市的排球比赛投入了太多的精力，现在想想真是佩服自己的，把体育课调开了专心陪着学生去体校训练，整整一周，当然也取得了优异的成绩，但是回过头来想想，我们学校收获了什么，我收获了什么，学生还有一张证书，一块金牌，呵呵。

转眼间到了冬天，赵导又打电话来说冬天的比赛还需要部分队员参加，参加不参加呢，老实讲大家都是凡人，付出了总想有点回报的，但是接到任务没有任何废话，全力支持济南市的排球事业，只问需要做什么，没有讨价还价。虽然取得了第三名的成绩，其实也有客观原因的，年龄差距太明显了，总体来说对于成绩是非常满意的。

滨州冠军赛回来没多久就参加了济南市的锦标赛，我们的队伍更加成熟了，顺利取得济南市锦标赛的冠军。

总得来说，这是一个收获的年份，也是小学排球成绩的极致了吧，在以后的日子里我会继续认真训练，全力支持济南排球的发展，争取输送更多的队员。

济南市兴济小学 2024.12

**第五篇：排球训练总结**

排球训练总结

李嘉根

一个学期的排球训练工作已经结束，在学校领导正确指引和全校教师的大力支持下，现对一学期的工作总结如下：

一、充分发挥排球发展学生身体各项素质的特点，培养学生的协调能力及灵活性手指手腕控球能力。

这个学期还是以基本功训练为主，各种形式的练习都是为学生在教学比赛合理应用为目的。在训练中我将学生的特点和技术掌握能力上分为两个不同层次的小组：已经有较好基础的学生为一组、其他的学生为二组。这样更易于学生掌握不同层次的技术，进行不同层次的教学。一组同学的主要教学内容的是排球垫传、接发球、三人组合练习等；二组同学主要学习单项技术，垫球、传球、下手发球。在练习的过程中充分调动了学生的主动性，同时也锻炼了学生“运动型”思维。

二、坚持对学生体能极限的开发，培养学生在困难的情况下能坚持到底的精神

在加强手法和步法训练的同时注重体能的训练，采用不同的训练方法提高学生体能极限，一个学期训练下来，学生跳得高了，移动速度也快了，没有以前那种训练半堂课就累垮的感觉，精神面貌也改观了不少。偶尔也对一些训练迟到的队员实行体能惩罚，这样也刺激了队员的积极性。

三、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，加强素质训练。提倡在三从一大的训练原则的前提下，着重“三抓”“三突出”的训练。

“三抓”为：

1、抓身体。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，1 反应与应变能力等）

2、抓技术。抓好技术基础（控制和支配球的能力、基本技术、简单战术等）。

2、抓比赛。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。

“三突出”为：

1、突出“准确”。击球准；判断准；空间与时间概念准。

2、突出“稳定”。加强减少失误的意识，解决好发动进攻的时机。

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。

通过近几个月的强化训练，队员的技战术水平都有了大幅提高。女生虽然训练没有多长，但他们凭着对排球的热爱和兴趣，进步神速。男生在原来的基础上发球、扣球准确性也提高的很快。

四、有计划的认真选材

随着五年级的队员即将升入毕业班，排球队面临新老交替。因此，在四年级中挑选了一批身材较高、体能条件优良、弹跳力好，对排球运动有浓厚兴趣，意志顽强，能吃苦耐劳而且文化学习认真，成绩较好的学生补充入队。由于近期天气比较热，所以排球队员们都一个个练的很苦，但他们不怕累，有时我们要结束训练了，可他们还要对我说让他们再练会。他们的这种精神让我们的心里也特别的高兴。所以我们要把这种精神一直保持下去。

在本学期训练中，所有队员的基本功技术得到了很大的提高，一次性可以对墙垫100个，身体素质有了明显的提高，相互之间的配合有了默契，在下学期的训练中，主要以力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不2 足，及时进行强化训练，激发学生的积极性，争取在下学期训练中更上一层楼。

2024.6 3

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！