

篮球教练工作总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/278511.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

篮球（basketball），是奥运会核心比赛项目，是以手为中心的身体对抗性体育运动。1891年12月21日，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯发明。今天为大家精心准备了篮球教练工作总结，希望对大家有所帮助!

篮球教练工作总结

- 1、认真做好热身活动，给对方一定的气势(先声夺人)，比赛时传球要安全到位，减少失误，不埋怨，多鼓励;暂停立即跑回队员席，认真听教练部署。
- 2、防守时以人为主，随球移动，切断人球的直线，限制区要重点保护，把进攻队员卡在远离篮下，形成对方停球就立即上去夹击的意识。
- 3、篮板球是比赛的生命，抢篮板球要做好卡位和预判，抢到球后注意保护，拿不下球时可以点拨给同伴抢。
- 4、核心队员受到紧逼是就近的队员去挡拆，核心队员不要无畏的跑动，利用同伴的掩护再跑动要球，切莫急躁。
- 5、前锋队员进攻时注意底线穿插跑动，拉开进攻位置，防守时注意相互提醒底线穿插;拿球要有进攻意识，吸引防守，视角要广，注意策应分球。
- 6、牢记跳球战术和底线球战术，当裁判吹底线球时队长马上喊落位，后卫拿到球后喊跑动;对方底线球时要注意防守位置，保护篮下。
- 7、后卫要有快下意识，当对方投篮先往后侧身移动，两线快攻要拉开位置快下，吸引防守再传球，前锋跟进补篮。
- 8、不无畏地犯规，注意找对方的特点，有针对的防守，五个队员那个弱的防守可以松些，强的可以相互协防，被裁判吹罚犯规后要注意不犯同样错误。
- 9、我方罚球时做好紧逼部署，罚球后立即紧逼;对方紧逼时注意摆脱反跑，往前场空档跑并做好接应，球往前斜传。
- 10、尊重对手和裁判，漏吹不要埋怨，不打情绪球，要有良好的球品，心智要稳重。

篮球教练工作总结

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。

今年带队训练总结如下：

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。

三、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，行进间运球投篮在中学女子学生篮球比赛中尤为关键，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。

四、打小比赛时教练员的临场指挥往往决定着比赛的成败，如球队采用的战略战术是否对头，教练员的用人是否恰当，教练员的指挥和临场情绪是否有利于队员的发挥等等。

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。

篮球教练工作总结

实习工作总结必须有情况的概述和叙述，有的比较简单，有的比较详细。

这部分内容主要是对工作的主客观条件、有利和不利条件以及工作的环境和基础等进行分析。具体如下：12月11日下午，我们进行了开学以来第一次篮球岗位见习活动课。

这是一场生动有趣的见习课，是由大二的两个班级进行了篮球对战，这场激烈精彩的对战，让我们看的非常开心，同时我也有了一定的感想和想法。12月11日下午，我们进行了开学以来第一次篮球岗位见习活动课。

这是一场生动有趣的见习课，是由大二的两个班级进行了篮球对战，这场激烈精彩的对战，让我们看的非常开心，同时我也有了一定的感想和想法。我自己认为篮球不求别的花哨，把这三点做好。

先来谈控球这是基本功的问题，是篮球的基础练好控球。先从三件事开始，首先就是要学会用手腕拍球，然后用手指黏球，其次要学会绕球培养良好的球感，例如绕颈，绕腰等，最后就要学会跑动中的运球不求快求稳，先做到这三点。

其次就是标准的姿势也就是保持正确的手型，正确的姿势是右手五指张开托球掌心不触球，手腕与手肘分别成90度形成一个不关口的正方形，出手时手臂自然前推，注意手腕的抖动和手指出手的感觉，出手不求高，但求快。最后就是上篮，这种有效的得分方式对于初中生来说应该是最容易掌握的，上篮最重要的是注重节奏的把握，让对方摸不透自己的瞬间加速沉肩突破，不求快，但求钻对方的弱侧，起跳不求高，注意身体对球体的掩护，出手时注意手指的挑篮别僵硬。

然后是培养篮球意识，篮球运动中“篮球意识”训练，直是篮球训练工作的重要课题之一，训练篮球比赛是一项集体对抗性质的竞技项目。它不仅要求运动员具备良好的身体素质、技术水平，而且要求运动员具备良好的篮球意识。

运动员具备了良好的篮球意识，就能在比赛场上根据攻守态势，主动地寻找和掌握战机，采取恰当的对策和行动，最大限度地发挥本人和本队的优势，克敌制胜。美国篮球专家认为：篮球比赛的取胜，60%靠思维，40%靠体力。

现代篮球比赛的实践也证明，运动员水平越高，这种趋势越明显。我们发现，有好多队员个人技术比较好，然而到场上就不能正确发挥其技术，简单地说就是不会动脑子打篮球其结果势必会队员个人的技、战术水平的提高，从而降低了全队的攻防质量。

可见，篮球意识的培养应成为篮球训练中极为重要的一个方面。扩展资料实习工作总结注意事项：1、调查研究总结的对象是过去做过的工作或完成的某项任务，进行总结时，要通过调查研究，努力掌握全面情况和了解整个工作过程，只有这样，才能进行全面总结，避免以偏概全。

2、热爱热爱本职工作，事业心强，是做好工作的前提，也是搞好总结的基础。写总结涉及本职工作，如果对业务不熟悉，就难免言不及义。

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发