# 2024年幼儿园篮球培训心得体会 jr篮球培训心得体会(优质14篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-05-04

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**幼儿园篮球培训心得体会篇一**

篮球是一项集体性、技术性和策略性于一体的运动项目，JR篮球培训是为儿童提供专业篮球训练的机构。我有幸参加了JR篮球培训，通过一段时间的学习和训练，我获益匪浅，不仅在篮球技术上取得了进步，还培养了自己的团队合作精神和意志力。下面我将从我在JR篮球培训中的学习方法、培养团队合作精神的体会和锻炼意志力的经历三个方面来谈谈我的JR篮球培训心得体会。

首先，我意识到了制定计划和坚持训练对于提高技术水平的重要性。在开始篮球训练之前，我参加了一次体能测试，发现自己的身体素质明显不足。因此，我制定了每天早上进行体能训练和下午进行篮球技术练习的计划。刚开始，我感到非常累，但是我坚持下来了。经过一段时间的坚持训练，我的身体变得更加强壮，耐力和速度也有了显著提高。这告诉我，只有通过持续的训练和坚持不懈，我才能真正提高我的篮球技术水平。

其次，JR篮球培训注重培养团队合作精神。在训练过程中，我们被分为不同的队伍进行对抗训练。这需要我们在比赛中密切合作，共同努力追求胜利。尽管每个人的技术水平不同，但是我们始终保持着良好的团队合作精神。我们学会了相互协作，相互支持，以及如何分工合作，这对于我们在比赛中取得胜利起到了关键作用。通过和队友们的互动，我不仅学到了如何与他人合作，也体会到了团队合作所能带来的乐趣和成就感。

最后，JR篮球培训还通过艰苦训练锻炼了我的意志力。训练中的强度相当大，有时候会感到非常疲惫和不舒服，甚至想要放弃。但是每当我看到自己的队友们坚持下来，我也会迎难而上，坚持训练。这让我明白了一个道理，只有经历过挫折和困难，才能收获真正的成长和进步。通过不断地挑战自己，我不仅提高了篮球技术水平，也增强了自己的意志力，这对于我今后的发展将会起到重要的推动作用。

总之，JR篮球培训给了我一个全面发展和提高的机会。通过制定计划、坚持训练我提高了篮球技术水平。通过和队友们相互协作、相互支持，我明白了团队合作的重要性。通过经历艰苦的训练，我锻炼了自己的意志力。我相信，这些收获将对我以后的篮球之路带来积极的影响。我会继续努力，不断学习和进步，追求更高的目标。

**幼儿园篮球培训心得体会篇二**

篮球作为一项全球流行的运动，拥有着让人迷醉的魅力。无论是在篮球场上挥洒汗水，还是在观众席上欢呼喝彩，篮球都能让人们尽情享受到运动的快乐。而作为一项技巧性极高的运动，篮球培训能够帮助我们更好地掌握技巧和战术，提高自己的篮球水平。在我的篮球培训中，我收获颇丰，并体会到了许多新的感悟。

在篮球培训的初期，我逐渐意识到自己技术的不足。在和教练的一对一练习中，他细致地指导我每一个动作的动作要领。我发现自己在运球过程中总是不够流畅，而且控球时的步伐经常不准确。如此细枝末节的动作要领和技巧，我还从未细致地去关注过。但是经过多次教练的指导和训练，我终于掌握了正确的运球和控球技巧。我发现用正确的动作方式进行运球，不仅提高了我的技术水平，还增强了我的信心。

在接下来的训练过程中，我开始了解到篮球更深层次的战术。在过去，我只是简单地将球传给队友或者射门得分。但教练告诉我，在进攻防守的过程中，篮球是需要有配合和默契的。在进攻时，我们需要有策略地跑位，制造空位给队友，以便能够更好地运球射门。而在防守时，我们需要紧密协作，做好防守位置的衔接，并及时完成对手的射门截断。这些战术在我之前的篮球生涯中从未有过的概念，但现在我开始了解到，篮球是一项需要智慧和团队配合的运动。

在和队友一起训练和比赛的过程中，我体会到了团队合作的重要性。在过去的比赛中，我常常是一个人独自完成投篮和得分。但是现在我认识到，篮球是一项需要全队合作的运动。只有通过队友们的配合和默契，我们才能顺利地完成进攻，开展有效的战术。在每一次训练中，我们都能够尽情地相互支持和鼓励，不断地提高自己的篮球技术和战术意识。我发现，通过团队合作，我的篮球水平也有了显著的提高。

在篮球培训中，我也学到了坚持和毅力的重要性。篮球是一项需要不断努力和训练的运动，而取得进步也需要时间的积累。在我刚开始篮球培训的时候，我因为种种困难和挑战感到沮丧，甚至想过放弃。但是，我始终坚持下来，并不断努力地训练自己。逐渐地，我发现自己的篮球技术和体能都得到了提高，而这一切都是因为我坚持不懈的努力和毅力。在篮球培训中，我体会到了坚持的力量和收获的喜悦。

通过这段篮球培训的经历，我收获颇丰，并且体会到许多新的感悟。我明白了篮球不仅仅是一项技巧和体能的运动，更是一项需要智慧、团队和毅力的运动。无论是在篮球场上个人表现的出色，还是团队的合作默契，都需要我们不断努力和提高自己的篮球水平。我希望未来能够继续坚持篮球训练，并通过不断努力，达到自己篮球生涯的新高度。

**幼儿园篮球培训心得体会篇三**

学校委派我于20xx年08月6日——08月8日，参加了由山东省体育局和山东省教育局联合主办的“全省篮球传统项目学校教练员培训班”。这个培训是我渴望已久的学习机会，让我与各学校优秀的篮球教练员们共同学习，交流2天，使我这个新手受益非浅，拓展了自己的视野、丰富了自己的篮球理论知识。

这次学习来之前就给自己定了几个计划：

这次省级篮球骨干教师培训，是省级教育局与体育局为进一步树立篮球教练员高尚职业道德，掌握现代篮球训练理念，具备良好专业素养，有较强的教学实际能力和篮球训练能力的高层次的训练方法。我非常珍惜这次学习机会，因为我知道，要成长为一名优秀的篮球训练工作者，必须不断学习掌握前沿的篮球理论知识来指导自己的教学工作，并努力在实践中不断探索、总结。所以，在学校中，我按时上课，认真训练，将专家的讲座内容多多地吸收和内化。在学习团队或教练员交流时用心倾听，集众人智慧之长，因为班级学员分别来自全省最优秀的篮球训练精英，他们都由丰富的教学经验，每一次交流都能给你交易智慧的启迪，我始终以学习者的态度去学习，让我收获颇丰。

本次培训的内容，既有篮球教学理念的阐释，又有教学案例的剖析；既有理论的视野又有实践的视角；既有篮球本身的反思和研究，又有自身素质方面的思考和培养。体现了从单一的学科知识培训向综合的素质培训的转变，体现了从单纯的按技术施教向掌握完整的篮球运动能力的转变，体现了从掌握应知应会内容向篮球训练、球队管理的转变，这样丰富的培训内容引起了我们每位参训学员深入的反思。我带篮球队以来，取得了一些经验和成果，但任何项目都必须螺旋式前进，我们需要有一个机会反思篮球训练存在的问题和困惑，养成不断反思自身教学训练行为的习惯，以提升自己实施新教学的能力。这次培训为我们提供了思考的机会和平台，通过专家老师的讲座，促进了我们的深入反思，使我们能静下来思考篮球运动、思考篮球教学、思考篮球队管理的实施及自身专业成长问题。

当今的篮球运动是多元化的，要求球员全面发展的同时也给教练员素质提出更高的标准。所以。我会有意识地培养自己综合能力的提高，在培训活动中，我积极参加了班级间的辩论赛，虽然我并不是最优秀的，但我参与的目的是想通过活动锻炼一下自己的胆识，更多了解辩论赛地位活动流程及辩论技巧，丰富他们的课外生活，从小进行综合素质的培养，身体力行地感染，带动他们的不断成长。首先就是要学习新篮球《大纲》，了解它最新的训练与管理方法，其二就是学习如何科学的训练，因为时代在进步，社会也在进步，我们的训练更是要跟上时代的脚步，不能还是穿新鞋走老路。之前五年半的教练生涯已经让我对现在的“90”后有了新的认识，而且我们以后还要去面对“00”后！况且教练这个职业本身就是一个充满着挑战的职业。最后就是怎么提高青少年篮球运动队的管理，因为有一句话叫：三分训练、七分管理。从这句话里就能看出管理在一个运动队中所体现出的位置是有多么的重要。

这次训练班让我对教练这个职业有了更深刻的理解，不是以前所想象中的只是简单的带带队，陪小孩玩一玩。随便练一练做做手感这么简单。而是我带的这些小孩子以后你不知道谁就是下一个姚明、王治郅、易建联。而我手下的一个个小孩就像一张张白纸，能不能成为国家的栋梁是在我这个基层教练员能不能给他们打好这个基础。

**幼儿园篮球培训心得体会篇四**

经过很久的篮球课的学习，我学习到了很多有用的技术与技巧，篮球水平有了很大提高。下面是经过学习，我在打篮球方面的一些心得体会：

一、传球中应注意的问题:

1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。 2尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。

3传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远 离防守 一侧的位置，传球要及时。

二、接球中应注意的问题。:

1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球寻找理想的接球角度。

2、结合传球队员有要求的信号，要能控制较大的接球范围给传球队员安全感。

3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

三、投篮中应注意的问题：

1、 必须是先清楚自己与投篮的距离和角度，坚信能够投中篮。

2、 要判断防守者的情况， 要有突然性，掌握投篮时机。

3、 尽量按照自己习惯的节奏，要把注意力集中在投篮的动作和投篮目标上。

4、 应以打篮板投篮为好。

四、运球中应注意的问题:

1、 始终将球保持在自己所能控制的范围内 要远离防守者的手运球。

3、 应学会左右手都能运球， 能传球时尽量不运球。

4、 不要向队员聚集的区域运球，离边线和场角区域远一些。

5、 运球中要掌握好节奏，不仅要有方向的变化，而且应有速度快慢的变化。

6、 运球中没有好的传球机会时不要停止运球，以免被对方夹击抢掉球或造 成5秒违例，尤其紧逼时更是如此。

五、持球突破时应注意的问题:

1、 运用持球突破时，要与投篮和传球相结合。

2、 对反应快，移动灵活的防守者可多利用假动作，对反应较慢，移动能力稍差的防守者 可多用突破的起动突破防守者。

3、 突破前的重心要低而稳，突破时要敢于帖近防守者，进行合理的身体接触。

我不仅学会了如何规范地掌控篮球，而且学到了这个运动所体现的深层次的文化和精神。

1、篮球运动教会我们重视规则

2、篮球运动能够提高我们的心理素质

3、篮球运动能够培养我们的团队意识和协作能力

4、篮球运动能够提高个人能力

5、篮球运动让我们更健康

6、打篮球能够增进我们之间的交流

不知不觉，已经上了将近一年的篮球课了，在这一年的时间里，我从对篮球的一无所知到现在开始对篮球产生浓厚的兴趣。我不仅学到了关于篮球的许多知识，还对篮球产生了浓厚的兴趣。

一开始接触篮球其实是在初中的时候，那时候学校的条件比较局限，女生很少有机会去打篮球，一般都是男生在打，女生在看。我从以前开始就爱看别人打篮球，但是我从来就没有下去打过，也一直都很天真地认为篮球很容易打，直到上了篮球课，才知道，其实篮球会看是一回事，会打又是两外一回事。篮球是最受欢迎的一门运动，像很多人都喜欢看nba。篮球也是一项锻炼性运动，它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使人紧张的精神状态得到放松，促进身心的健康发展，也可以在体质上得到锻炼。

品质都具有重要的意义。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团队合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，，严格的组织纪律性和顽强意志品质、积极拼搏精神。

而且，篮球讲究技巧性，通常来说，打篮球讲究虚实结合，实的有传球、运球、三步上篮，这是篮球运动员必备的条件。虚的就包括了晃人、虚上、转向、假摔等，这些都是要在打球中慢慢体会的。经过这一年的学习，我慢慢地掌握了篮球的技巧，虽然我投篮学的不是很好，但是我在传接球方面却进步了不少。一直以来我都认为打篮球只要练好投篮就好了，但是在练习中，我才渐渐体会到打篮球最应该练好的原来是传接球技术，过去最不被我重视的技术，原来是最难被掌握的，传接球技术完全可以体现出一个球队的训练水平，而熟练掌握各种传球的技术还是不够的，它更重要的是在于准确地掌握传球的时机。如果传接球都做不好，其他的练习就无法进行了，更不用说是打好球了。

篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，投篮，持球突破;防守技术包括抢、打、断球;移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。投篮是篮球运动的主要进攻技术。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负。运用各种攻、防技术和战术的目的都是为使己方多得分和限制对方得分。投篮技术动作已发展近30多种，就投篮手法说，可分为双手和单手两种;从移动方式说，可分为原地投篮、行进投篮和跳起空中投篮。随着篮球运动防守的加强，身体接触越来越频繁，投篮常在贴身和不能保持身体平衡的情况下进行。投篮技术的发展现状是，由于准备动作的随意性、出手快、滞空能力好，出现了贴身和滑开的后仰、转身、空中变换动作、改变出手时间弧度等时空差投篮方法。我知道打好篮球对于我来说很难，但是我相信有志者事竟成，一年与篮球的接触使我坚定了要在大学四年练好篮球的信心。我一直坚信只要付出努力就一定能够实现愿望。学习篮球，锻炼身体与意志，我相信我能够做好，我也一定可以做好的。

别急，干什么事情都要有耐性，打球就是，一口吃不了一个胖子，罗马不是一天建成的，欲速则不达多少名言警句告诫我们做事要耐心，其实打球也是一个道理，没有耐性是万万不成的。

首先问一下，篮球这项运动本质上是什么?

第二，从运动学上说，篮球是在一定的规则约束的范围内，直接的或是间接的把球放进筐中的运动。看似废话，实则不然。打球要有一定的目的性。好多人在篮球场上，也就是一个vip的观众，能够近距离的观察比赛，好像事不关己似的。每个人，踏进场地，都有他自己的职责。那就是：参与到把球放进篮筐的过程中。不要因为身边的人技术比自己好就畏首畏尾，乐在其中。更不要因为怕累怕疼而龟缩在一边，那样的话还不如在家里躺在沙发上倒一杯冰红茶开着空调看武林外传呢。

好了，再说下面的内容。从方法论的角度看，篮球的本质又是什么? 不管是狡猾还是机变，至少我个人是这样认为的：以己之长，欺彼之短。

从来没有听说过哪个哥们在篮底下和奥尼尔生抗，除非他喝多了。每一个头脑正常的人都会选择比较合适的进攻对策，这在篮球运动中是很重要的。身高体壮的，相对的速度就慢，选择突破是很好的方式;短小精悍的，相对力量就差，可是试着强打;篮球智商低的，一晃就飞的，随便耍他吧，这时候你出风头的机会到了!最后各方面不如你的，没什么好说的，各种虐吧!!!打篮球是需要智慧的。别以为身高体壮技术好就无敌了，头脑好的照样能把你耍的团团转。千万不能意气用事!看一个哥们儿跳起来双手徱筐，你有必要和他拼弹跳么?!内线站着一个虎背熊腰二三百斤的，难道你还要噘着屁股生往里抗?!恐怕这样你更应该去神经科查查自己是不是有自虐倾向。遇上防守各方面比你强的，选择挡拆。那句著名的广告词说的多好?!比赛是五个人的!不要以为你就是主角，一个配角在防守你，剩下的都是场上观众。要充分的利用集体的力量。要是对方还是各种虐你，没辙科比防我我也被虐。不丢人，谁没有个虐的过程?!乔丹当年还被校队开出过呢!韦德也一度不被看好，等等。别被断了一个被盖了一个就把脸绷起来了，跟别人欠你多少钱似的有什么啊?!千万不要头脑发热闷着头往里面冲，看似有万夫不当之勇实则愚不可及。

打球要注意观察，比如被对手突破了，仔细想想他是怎么过去的，你的防守哪里不到位。不思考，不了解缺陷，就不会进步。别人的习惯动作，他的优缺点，都要好好观察，才能更好的进步。还要有针对性的训练。

**幼儿园篮球培训心得体会篇五**

经过很久的篮球课的学习，我学习到了很多有用的技术与技巧，篮球水平有了很大提高。下面是经过学习，我在打篮球方面的一些心得体会：

一、传球中应注意的问题:

1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。

2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。

3、传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置，传球要及时。

二、接球中应注意的问题。:

1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球寻找理想的接球角度。

2、结合传球队员有要求的信号，要能控制较大的接球范围给传球队员安全感。

3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

三、投篮中应注意的问题：

1、必须是先清楚自己与投篮的距离和角度，坚信能够投中篮。

2、要判断防守者的情况，要有突然性，掌握投篮时机。

3、尽量按照自己习惯的节奏，要把注意力集中在投篮的动作和投篮目标上。

4、应以打篮板投篮为好。

四、运球中应注意的\'问题:

1、始终将球保持在自己所能控制的范围内要远离防守者的手运球。

3、应学会左右手都能运球，能传球时尽量不运球。

4、不要向队员聚集的区域运球，离边线和场角区域远一些。

5、运球中要掌握好节奏，不仅要有方向的变化，而且应有速度快慢的变化。

6、运球中没有好的传球机会时不要停止运球，以免被对方夹击抢掉球或造成5秒违例，尤其紧逼时更是如此。

五、持球突破时应注意的问题:

1、运用持球突破时，要与投篮和传球相结合。

2、对反应快，移动灵活的防守者可多利用假动作，对反应较慢，移动能力稍差的防守者可多用突破的起动突破防守者。

3、突破前的重心要低而稳，突破时要敢于帖近防守者，进行合理的身体接触。

我不仅学会了如何规范地掌控篮球，而且学到了这个运动所体现的深层次的文化和精神。

1、篮球运动教会我们重视规则

2、篮球运动能够提高我们的心理素质

3、篮球运动能够培养我们的团队意识和协作能力

4、篮球运动能够提高个人能力

5、篮球运动让我们更健康

6、打篮球能够增进我们之间的交流

**幼儿园篮球培训心得体会篇六**

会篮球运动的内在价值已远远超出了强身健体的范围,其在现代社会中的\'功能和社会教育价值已经被全社会所认识.篮球运动不仅对青少年有着良好的社会行为规范的教育作用,而且对整个社会均有着多层次、多方位的教育价值.对现代社会而言,篮球运动无疑是一项既能健身娱乐,且能促进社会化文明进程的良好竞技运动项目.

篮球运动本身需要运动者具备跑、跳投等多种运动技能，通过篮球运动的学习可以活跃学生身心，促进身体正常发育，提高机能素质，增强体质。

极拼搏精神。

通过两年的篮球课我收获了许多，也学到了许多，感谢老师的辛勤的教诲，我会把这美好的回忆记在心里陪伴我一生。

**幼儿园篮球培训心得体会篇七**

党校篮球培训是现代社会中一种非常受欢迎的体育项目，它既可以帮助学员们提高身体素质，也能够培养学员们的团队合作能力。最近我参加了一次党校篮球培训，通过一段时间的学习和锻炼，我深感受益匪浅。以下是我对这次经历的心得体会。

首先，党校篮球培训让我深刻体会到了团队合作的重要性。在篮球场上，每个人扮演着不同的角色，但只有团队的默契配合，才能达到最佳效果。无论是进攻还是防守，都需要团队成员们相互信任、相互配合。在培训中，我们进行了各种战术演练和团队合作训练，通过不断的磨合和磨砺，我和队友们的团队合作能力得到了显著提升。

其次，党校篮球培训让我体会到了坚持与努力的重要性。篮球是一项需要长时间训练和反复练习的运动项目，只有坚持不懈地努力，才能够取得进步。在培训中，我每天都要进行长时间的体能训练和技术训练，有时候会感到疲惫和无力，但我知道只有坚持下去，才能够克服困难，提高自己的篮球水平。通过不断的努力和坚持，我成功地提高了自己的篮球技术水平，也锻炼了自己的意志力和毅力。

再次，党校篮球培训让我明白了团队精神的力量。篮球是一项球员之间相互配合的团队运动，只有团队精神的发挥，才能充分发挥每个队员的优势，从而取得更好的成绩。在培训中，我和队友们互相鼓励、互相帮助，在困难和挫折面前保持了团结和积极向上的态度。我们相信只要团结一致，共同努力，就一定能够战胜困难，取得成功。通过与队友们一起训练和比赛，我深刻地感受到了团队精神的力量，也学会了在团队中发挥自己的作用。

最后，党校篮球培训让我体会到了身体锻炼的重要性。在现代社会中，由于工作和学习的压力，很多人的身体素质下降，身体健康也受到了影响。而参加篮球培训，不仅能够锻炼身体，提高身体素质，还可以增加运动的乐趣，舒缓压力。在培训中，我每天都要进行大量的跑动和运动，不仅让我感受到了汗水的快感，也让我感受到了身体的轻盈和健康。通过篮球的锻炼，我的身体素质得到了明显的提高，也让我更加关注自己的身体健康。

总之，党校篮球培训是一次非常有意义的经历。通过这次培训，我不仅提高了自己的篮球水平，也学会了团队合作、坚持努力和发挥团队精神。同时，我也意识到了身体锻炼的重要性，更加关注了自己的身体健康。我相信这些经历将会对我的成长和发展产生积极的影响，让我在今后的工作和生活中更加出色地发挥自己的作用。

**幼儿园篮球培训心得体会篇八**

我参加了为期一个月的篮球培训，这段时间的经历让我受益匪浅。

这次培训由一支经验丰富的篮球教练团队主持，他们来自全国各地的专业篮球运动员和教练员。培训地点选在了当地的一所体育馆，环境优雅，设施齐全。我们的学习内容包括基本篮球技巧、战术应用、裁判规则以及球员心理素质培养等。

培训过程中，我学习到了许多篮球技巧，如传球、运球、投篮、防守等。同时，我也学习了如何运用这些技巧来帮助球队取得胜利。此外，我还学习了如何成为一名优秀的篮球运动员，如良好的心理素质、团队合作能力等。

在这次培训中，我最大的收获是提高了自己的篮球技能，同时也增强了自己的团队合作能力。通过与其他球员的交流和互动，我更加深入地了解了篮球这项运动，也更加了解了自己。

在这次培训中，我遇到了一些困难。例如，有些技巧需要长时间的练习和坚持，而我有时会因为疲劳而感到坚持不下去。但是，通过教练的指导和鼓励，我克服了这些困难，并取得了显著的进步。

总之，这次篮球培训让我受益匪浅。我不仅提高了自己的篮球技能，还增强了自己的团队合作能力。在未来，我将继续坚持篮球运动，并努力成为一名优秀的篮球运动员。

**幼儿园篮球培训心得体会篇九**

篮球是一项有趣且具挑战性的运动，它不仅能够锻炼身体，还能培养团队合作和领导能力。而在篮球培训中，不仅需要掌握基本技巧和战术，也要学会思考和反思自己的表现。在这篇文章中，我要分享一下我在参加篮球培训中的心得体会。

首先，在培训中，最重要的是培养正确的态度和心态。篮球是一项需要付出大量努力和时间来成功的运动，而且比赛中难免会有失败和挫折。但是，面对失败时我们不能气馁，而是要保持积极乐观的心态，从失败中吸取经验教训，不断提高自己。在培训中，我的教练教给了我很多关于积极心态的重要性的知识，他们不仅是我的教练，也是我的良师益友。

其次，篮球培训中的合作和团队精神也非常重要。篮球是一项团队运动，团队成员之间的默契和互相支持是取得胜利的关键。在培训中，我们都会通过各种团队合作的练习来提高我们在球场上的配合能力。在这个过程中，我学会了倾听队友的建议和意见，也学会了信任他们的能力。通过和队友们的积极合作和相互帮助，我发现我们的战队变得更加强大，赢得了更多的比赛。

另外，在篮球培训中，个人技能的提高也是不可或缺的。篮球涉及到许多基本技巧，如运球、传球、投篮等。在培训中，我逐渐掌握了这些技巧，并通过不断的练习和教练的指导不断改进。同时，我也学会了观察比赛和分析比赛的能力，这有助于我做出更明智的决策。在培训的过程中，我发现只有通过反复的练习和持之以恒的努力，才能够提高个人技能并达到自己的目标。

此外，在篮球培训中，技战术的学习也是必不可少的。篮球是一项战术性很强的运动，只有懂得各种战术，并在比赛中运用自如，才能战胜对手。在培训中，我们学习了很多不同的进攻和防守战术，并通过实际比赛来应用这些战术。通过学习和实践，我明白了团队战术的重要性，以及如何在比赛中灵活变通和适应不同的情况。

最后，参加篮球培训给我带来了身心的全面发展。在培训中，我不仅锻炼了身体的各项素质，如耐力和敏捷性，还提高了我的反应和抗压能力。同时，篮球培训也让我结识了许多志同道合的朋友，并培养了我与人合作的能力。通过篮球培训，我逐渐成长为一个更加自信和坚强的人。

总之，参加篮球培训让我深刻体会到了正确的态度和心态对于成功的重要性，也让我认识到篮球是一项团队合作的运动，个人技能和战术的学习同样重要。通过篮球培训，我的身心得到了全面发展，并成长为一个更加自信和坚强的人。我相信，只要保持积极的心态，不断努力，我一定能够在篮球领域取得更好的成绩。

**幼儿园篮球培训心得体会篇十**

篮球是一项受欢迎的运动项目，它不仅可以增强身体素质，还能培养团队合作精神和领导能力。作为一个篮球初学者，参加一次篮球培训课程，我感受到了篮球带给我生活的改变。在这次培训中，我学到了很多篮球技巧和团队协作的重要性，同时也意识到了自己在篮球训练上的不足。通过这次体验，我深刻认识到了篮球运动的魅力和培训对个人成长的重要性。

首先，在这次篮球培训中，我学到了很多基础的篮球技巧。在教练的指导下，我学会了正确的运球、投篮和传球等基本动作。之前，我对这些动作只是一知半解，但在教练的耐心指导下，我逐渐掌握了正确的技巧和动作要领。经过一段时间的练习，我球感和技巧明显提升了许多。同时，我也学会了篮球战术和战术运用的策略。通过不断的磨砺和训练，我能够运用这些技巧和战术在比赛中更好地应对各种情况，提高自己的竞技能力。

其次，我在这次篮球培训中明白了团队协作的重要性。篮球是一项团队合作的运动，每个人的表现对整个团队起着至关重要的作用。在课堂上，我们经常进行集体训练和比赛，这让我深刻体会到只有团队互相合作才能取得胜利。在比赛中，我们需要时刻关注队友的动作，通过传球组织进攻，利用每个人的优势互补来增强整个团队的战斗力。通过与队友的相互配合，我培养了自己的沟通和协作能力，也更加明白了团队精神的重要性。

再次，通过这次篮球培训，我意识到了自己在篮球训练上的不足。在训练过程中，我发现自己的身体耐力和爆发力还不够强，导致我在持久的比赛中容易出现疲劳。此外，在投篮和防守方面，我缺乏灵活应变和快速反应的能力。因此，我明白了自己在这些方面需要加强训练，并从中获得进一步提高的机会。通过意识到差距和不足，我更加努力地参加训练，并设立了明确的目标，以便在接下来的训练中改善和提高自己的技术水平。

最后，这次篮球培训给我带来了篮球运动的乐趣和成长的机会。篮球不仅可以提高我的身体素质，还可以培养我的领导才能和团队合作精神。在训练中，我结识了许多志同道合的球友，我们一起努力训练，互相鼓励，创造了温暖而友好的团队氛围。我还认识了一位非常优秀的篮球教练，他的知识和经验给予了我很多的启发，让我对篮球充满了激情和动力。通过这次篮球培训，我不仅学到了篮球技巧，还培养了自己的意志力和团队精神。这种成长的过程让我更加热爱篮球，也更加热爱集体活动。

综上所述，初级篮球培训带给我了许多宝贵的经验和体会。通过学习基本的篮球技巧、理解团队协作的重要性、认识到自身不足以及享受篮球带来的乐趣和成长机会，我在篮球运动中收获了更多的能力和魅力。这次篮球培训让我认识到了篮球的无穷魅力，并激发了我继续努力学习和发展的动力。

**幼儿园篮球培训心得体会篇十一**

从大一开始我就选修了篮球，我们已上了两年的篮球专选课了，在这期间，我对篮球运动有了更深入的感触了，也使我感到自己真正地开始在学习篮球了。实践永远是验证真理的唯一标准，篮球书上写许许多多的技术，看似很简单，原来到了自己真正实践的时候才知道太不容易了，如果连最基本的都练习不好，那就更不用提练习其他的内容了，即使老师教给我们更多的东西而我们不能熟练掌握也没有很大的意义，在经过了两年四个学期篮球选修课上我学到了很多篮球知识同时也锻炼了自己的体魄和身体，让身心都得到了锻炼。在篮球课上我学会了运球，传球，三步上篮，定点投篮，和三人篮球的对打。同时老师还会带我们做基本的跑步热身和做操的锻炼。在这一切的磨练里我觉得自己的体格得到了锻炼，自己的能力得到了提高，平衡性得到大大增强。

以下是我对这两年的篮球课的心得和体会。

这门课上，给我印象最深的，是老师对态度的强调。首先，老师对课上学生自由散漫的表现提出了批评，告诫我们要珍惜时间。其次，老师强调了防守的重要，认为防守是态度的表现，是赢球的基础。老师讲，打球主要是态度，做人也一样。

想一想，老师说的很对。球如果想打好，就要有一个端正的态度，珍惜每一分钟，踏踏实实做好。天道酬勤，只要努力付出，一定会有收获。防守上如果不用心，不重视对手，即使比别人强一些，也还是会因为自己的大意而被打败。龟兔赛跑里兔子就是不重视对手，没有一个好的态度而被打败的。进攻不一样，没有谁进攻时不兴奋的，只有防守最检验人的态度。

这个道理联系到日常生活中也是一样的。学习不认真听讲就会遗漏重点，再聪明也无济于事，生活上没有一个端正的态度，干什么也是丢三落四，既浪费了时间又没有效果。如今我们正处在学习、工作的\'最好时光，精力充沛，只要用心，一定会有所收获。如果现在没有一个好习惯，遇事不能端正态度，以后就很难有什么成就了。

接下来从技术层面分析我在这两年的篮球学习过程中得到的收获和心得体会.

篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，投篮，持球突破;防守技术包括抢、打、断球;移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。在学习过程中学习到了很多有用的技术与技巧，篮球水平有了很大提高。下面是经过学习，我在篮球方面的一些心得体会篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，投篮，持球突破;防守技术包括抢、打、断球;移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。投篮：

投篮是篮球运动的主要进攻技术。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负。运用各种攻、防技术和战术的目的都是为使己方多得分和限制对方得分。投篮技术动作已发展近30多种，就投篮手法说，可分为双手和单手两种;从移动方式说，可分为原地投篮、行进投篮和跳起空中投篮。随着篮球运动防守的加强，身体接触越来越频繁，投篮常在贴身和不能保持身体平衡的情况下进行。投篮技术的发展现状是，由于准备动作的随意性、出手快、滞空能力好，出现了贴身和滑开的后仰、转身、空中变换动作、改变出手时间弧度等时空差投篮方法。1984年实施3分球规则以来，给篮球运动带来许多新的变化，使得不同身高的队在比赛中取胜的客观条件趋向平等，给远投技术提供了有利条件，使比赛更精彩，战局更加变化莫测。传、接球：在攻、守激烈对抗中，要传好和接好球，首先在于观察、扩大视野。在后场由防守转入进攻时，应先看前场，再看后场，争取长传快攻的机会。在阵地进攻时应先看内线，再看外线，先争取篮下的有利进攻机会。运球和持球突破：这是个人进攻的重要手段。良好的运球和突破技术，不仅可以直接投篮得分。

从情感的角度上分析我觉得篮球课教会了我以下几点。

球是在一定的规则约束的范围内，直接的或是间接的把球放进筐中的运动。看似废话，实则不然。打球要有一定的目的性。好多人在篮球场上，也就是一个vip的观众，能够近距离的观察比赛，好像事不关己似的。每个人，踏进场地，都有他自己的职责。那就是：参与到把球放进篮筐的过程中。不要因为身边的人技术比自己好就畏首畏尾，乐在其中。更不要因为怕累怕疼而龟缩在一边，那样的话还不如在家里躺在沙发上倒一杯冰红茶开着空调看武林外传呢。

通过篮球课的学习我了解到篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球运动是集体间的对抗项目，必须发挥集体的合作，密切的配合，齐心协力，群策群力，全体队员具有凝聚力，战胜自我、战胜对手、勇敢顽强，敢于拼搏，发扬竞争精神，才能在比赛中取得胜利。它是体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量的较量。

**幼儿园篮球培训心得体会篇十二**

有一段时间为了提高篮球技术，还专门找了篮球书来看。篮球书上写许许多多的最基本的技术，看似很简单，原来到了自己真正实践的时候才知道太不容易了。如果连最基本的都练习不好，那就更不用提练习其他的内容了，即使老师教给我们更多的东西而我们不能熟练掌握也没有很大的意义。在练习中，我才体会到作为一支球队的队员最应该练好的原来是传接球技术，过去最不被我重视的技术，原来是最难被掌握的，传接球技术完全可以体现出一个球队的训练水平，如果传接球都做不好，其他的练习就无法进行了，所以我课后都会到田径场边对着墙练习各种的传球。在球队中我不能让自己拖同学的后腿。而熟练掌握各种传球的技术还是不够的，它更重要的是在于准确地掌握传球的时机。对我个人而言，投篮技术是我平时练习得最多也是掌握得较好的技术，但在真正的比赛中并不是容易发挥出来的，它也需要在好的传球才会出现好的投篮时机的。

记忆中老师讲的最详细的是投篮的姿势：双手持球置于与眼睛同高的位置，稍偏向左侧，左脚比右脚却稍靠前，双脚微屈，半球上举，左手手腕后伸，使球体大部分重量落在左手，右手从右侧轻轻扶住球体，前脚掌发力，提起脚跟，伸直双膝，伸左臂将球投出，投篮从手腕向后弯曲开始，进而向上，向前，指尖是最后离开球体的部位。还有就是跳投的高难度动作：从离篮框约3。4米的前方稍偏左处开始，用左手单手朝篮框方向运球向前，最后一步用右脚踏出（并准备起跳），跨最后一步时，用双手抱球（右手在球前方，左手在球后方并靠进球底部），右脚发力起跳，眼睛保持在篮球框附近你要球送至的方向，右手开球，左臂单手持球向上完全伸展，并在弹跳到最高点时，靠手腕发力（投篮）将球送出。

两次观战了校篮球大赛（由于技术不够高深莫测所以没能参加），虽未亲身参与但从中我依然得到了许多的体会，首先知道了如何在落位和联防时的站位，其次该如何方式与有效的进攻。这对我来说在球队进攻上有了清晰的认识，我的思路很简单，就是前锋在进攻的时候以最快的速度冲到前场的前锋位置，接应后卫的球，然后看中锋是否有好的位置单打，或看看队友是否空挡投篮机会；自己出现好的机会投篮就要大胆的出手。接着积极地压位置，有意识有思考地拼抢球。我想至于其他的技术和战术我们还需要今后通过学习和训练才有可能进行的。通过近两年的篮球选修课的学习，我感觉到我们队的同学的篮球基本技术水平都有了明显的提高，练习时给人的感觉流畅了许多，速度和命中率都在不断的上升，但对于整体来说还是有很多的不足，譬如打比赛时，我更希望的是看到一个强大的集体，而不单单是厉害的个人能力，因为篮球运动的本身就是一项团队运动，而不是一个人能完成的。

篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球运动是集体间的对抗项目，必须发挥集体的合作，密切的配合，齐心协力，群策群力，全体队员具有凝聚力，战胜自我、战胜对手、勇敢顽强，敢于拼搏，发扬竞争精神，才能在比赛中取得胜利。它是体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量的较量。

篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进青少年的身心正常生长发育。篮球运动是在团体间对抗和变化条件下进行的，对提高神经系统的灵活性，应变能力和大脑的分析综合能力都具有重要作用。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

篮球，是一项美妙的运动。每次在篮球场上洒汗下来后，不仅觉得身体内充满了能量和活力，而且学习过程中累积的负面情绪也发泄出来了，可谓是十分有利于身心健康。但是，除了能力上的提高之外，篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅传授了关于如何打篮球的知识，还给予我们人生的指导的劝言。我觉得后者更显重要和珍贵，因为若干年后，我们可能对篮球生疏，但是老师给予的箴言确实终生受益的。无论做什么事，不管能不能成功都要用心，无论是不是心甘情愿都要认真去完成。如果因为自己的能力不够暂时达不到要求而放松自己，得过且过，不仅会浪费时间而一事无成，而且会形成惰性继而影响整个人的行为和思想。久而久之就会成为性格的一部分，等到那时就不仅仅不做不好某件事，而是能办好的事没几件了。不可掉以轻心，也不可漫不经心，更不可三心二意。反向观之，如果用心做某事，不管最后的结果如何，在这个过程中还是会学到很多东西，并且会受益匪浅。用心就会专注，会仔细体会其中的每个细节，并从中学到许多。用心的人不仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不用心的人高上一截，坚持以往就会达到一个新的高度。况且两相比之，用心的人显得更加踏实可靠，而不用心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说用心意味着机遇和肯定以及信任，而这些因素是成功所必不可缺的。

结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

**幼儿园篮球培训心得体会篇十三**

篮球是一项在全球范围内广受欢迎的运动，并且越来越多的人开始加入篮球培训队伍。在过去的几个月中，我也参加了初级篮球培训，这给我留下了深刻的印象。我深感受益匪浅的同时，也通过这一经历获得了许多宝贵的心得体会。

首先，我了解到篮球培训的重要性。在过去，我只是通过朋友间的广场篮球比赛充分享受这项运动，但我意识到真正的篮球培训对于提高技能和战术意识至关重要。篮球培训强调基本功的训练，包括运球、投篮和防守等方面的技能。通过合理安排的练习和针对性的训练方法，我逐渐进步，技术水平有了显著提高。

其次，我体会到了合作的重要性。在篮球培训过程中，合作是至关重要的因素。不论是进攻还是防守，都需要队友的默契以及相互间的协作。篮球培训班提倡团队精神，通过分组练习和集体对抗训练，培养了我们的团队意识和集体荣誉感。与队友相互激发，共同完成任务的感觉是无与伦比的。

再次，我学会了面对挑战。在篮球培训的旅程中，我遇到了各种挑战，比如技术上的困难、体能上的不足以及困扰我心理的压力。然而，通过团队的支持和教练的鼓励，我不断尝试、奋斗并超越了自己。我学会了从失败中汲取经验教训，不断调整自己的心态和战术，以更好地适应比赛和训练。

同时，篮球培训也让我体会到了努力的意义。篮球培训让我明白，要在竞争激烈的领域脱颖而出，努力是必不可少的。每天坚持训练的辛劳和汗水，每次比赛的拼搏和付出，都是为了追逐梦想。篮球场上的奋斗精神和毅力也成为我生活中的重要财富，激励我不畏困难，不断进取。

最后，篮球培训让我体验到了团队的力量。团队精神和集体荣誉感在篮球培训中得到了最好的体现。每一次训练和比赛中，我们一起奋战，互相鼓励，从而取得了惊人的成果。篮球培训使我明白，“一个人的篮球只能练就自己的能力，而团队的篮球却能创造奇迹”。在团队的力量下，我感觉自己无所不能，也更加有信心面对生活中的各种挑战。

总之，初级篮球培训是我人生中一段宝贵的经历。通过这段时间的训练，我了解到了篮球培训的重要性，学会了合作与面对挑战，体会到了努力的意义和团队的力量。这些心得将伴随着我继续投身于篮球运动，并在未来的生活中发挥积极的作用。我深信，篮球培训将成为我未来成功的基石。

**幼儿园篮球培训心得体会篇十四**

篮球作为一项受欢迎的运动项目，一直以来都备受年轻人的追捧。而党校篮球培训则是一种将篮球与党员教育相结合的新型培训方式。我有幸参加一次党校篮球培训课程，不仅增强了体质，还获得了很多关于党员意识、团队合作和领导力的体验和收获。在这篇文章中，我将结合自身经历，分享我对于党校篮球培训的体会和心得。

第一段：培训前的憧憬与期待

参加党校篮球培训是我一直以来的梦想，当听说党校举办了一期培训班时，我立即报名参加。培训前，我对于课程内容和要求充满了期待。我想通过这次培训，不仅提升自己的篮球技能，还希望能进一步了解党员应有的意识和责任。我热切期待这次充实而有意义的培训经历。

第二段：身心的双重锻炼

培训开始后，我迅速意识到党校篮球培训不仅是对篮球技巧的训练，更是一种身心的双重锻炼。我们每天需要进行长时间的训练和比赛，这对于我们的体能是一种巨大的挑战。而在耗尽体力的同时，我们也要通过篮球比赛来培养我们的团队合作精神和领导力。只有在高强度的训练和比赛中，我们才能真正地感受到团队合作的重要性和领导者的影响力。

第三段：团队意识的培养

在党校篮球培训的过程中，我意识到团队意识是参与篮球比赛的关键。只有与团队成员保持紧密的联系和密切的配合，才能取得胜利。在训练和比赛过程中，教练们经常强调团队的重要性，并且指导我们如何更好地与队友合作。通过与队友们一起训练和比赛，我学会了倾听，学会了信任和支持，学会了对团队的利益放在第一位。这种团队意识的培养对于我个人和我作为一名党员的成长都有着深远的影响。

第四段：党员意识的唤起

在这次党校篮球培训中，不仅通过篮球比赛培养了我们的团队意识，还唤起了我们对于党员意识的思考。教练在训练和比赛中常常强调党员应有的责任和使命，在求职时主动提出和组织参加志愿活动，积极参与社会实践等等。通过这些教育和影响，我意识到作为一名党员，我应该肩负更多的责任和义务，为党和国家做出更多的贡献。我深深被党校篮球培训所传递的党员意识所打动，也进一步坚定了我作为一名党员的信念。

第五段：收获和展望

回顾这次党校篮球培训，我收获了很多。我不仅提高了我的篮球技术，还在培训中培养了团队合作精神和领导力。更重要的是，我对于党员意识有了更深的理解和思考。通过篮球培训，我明白了作为一名党员应有的责任和使命。未来，我将坚持体育锻炼，继续提升自己的篮球技术，并且将党校篮球培训中培养的团队合作意识和领导力应用到更多的工作和生活中。我希望成为一名优秀的党员，为社会进步和国家发展做出自己的贡献。

通过这次党校篮球培训，我不仅锻炼了自己的身体素质，还从中获得了更多与党员意识、团队合作和领导力有关的收获。这样的培训方式将篮球和党员教育相结合，为我们提供了一个身心双重锻炼的机会，使我们能够在团队合作中进一步了解党员应有的责任和使命。我相信，通过这样的培训，我们不仅可以成为篮球领域的佼佼者，也一定会成为做出积极贡献的优秀党员。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn