# 2024年增肌训练计划方案 体能训练计划方案(模板9篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-09-11

*方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。增肌训练计划方案篇一为贯彻落实《国...*

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**增肌训练计划方案篇一**

为贯彻落实《国家学生体质健康标》文件精神，牢固树立“健康第一”的指导思想，使广大青少年学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力。按照隆化县教育体育局要求，全面加强我校体育工作的开展，促进我校广大学生素质教育的.全面提高。

二、组织领导

组长：xx

副组长：xx

成员：各班班主任及各校点负责人

三、测试内容、计算办法：

小学生男生、女生项目为：

1、身高

2、体重

3、1分钟仰卧起坐

4、坐位体前屈

5、一分钟跳绳

6、肺活量

7、50米\*8往返跑

8、50米跑

四、测试时间节点及目标任务

1、定于20xx年9月12日开始对中心小学及各校点年级学生进行测试，对所设体能项目进行认真的研究并掌握测试的方法和计算方法。

2、在9月开学后对学校在校学生按所设体能项目进行全面、细致、系统、严格的检测。

3、必须在10月31日前，由本校体育教研组写出学校学生体能测试情况的数据、分析材料、情况汇总和总结报县教育体育局。

4、根据要求确定体能测试项目，指导各年级进行体能测试，保证测试质量。

5、准备出测试项目中的所需器材。

6、中心小学学资料汇总要求如下：

按照各年级男女学生、项目分开：

五、要求

1、认真检测，不走过场，确保检测数据全面、准确、客观、真实。

2、要认真组织，确保学生安全无事故。

**增肌训练计划方案篇二**

本特长班从九月初开始训练，内容含小号、次中音号、圆号、长号、萨克斯、黑管、长笛、大小军鼓等，还包括军乐队的组合。

具体训练计划如下：

1、向学生介绍乐器构造、演奏姿势、演奏方法、及管乐器演奏的气息运用原理实际操作和保养。

2、基本发音技巧的训练，本入门训练预计用一个半月的时间。

管乐各调音阶的训练及长音、吐音、连音的训练，并能演奏小儿歌；鼓的训练着重基本节奏，力度的轻重，掌握打击技巧。

本训练预计用一至二月的时间来完成。

各乐件在已有的基础上逐渐转入小乐队形式进行合奏训练，训练一些常用曲目，培养合奏能力，同时注重学生个人能力的训练，要因材施教，增强学生学习的兴趣，使学生有一技之长。

本学期训练的最终目的是使学生掌握每件乐器的使用技巧，能独立演奏

**增肌训练计划方案篇三**

竞技体育的好坏直接体现其体育成绩上，国家体育机构对体育运动的重视，以及是否采取了科学化的体育运动训练计划，都是决定运动员成绩高低的关键性因素。运动员在赛事中取得成绩需要长期的努力以及系统的训练。为了帮助运动员更快速地提升自己的成绩，无数体育工作者在背后默默地贡献着自己的力量，总结出了一套完善的运动员训练计划方案。

本文主要研究了我国当前的运动员训练水平，探讨科学的训练计划如何才能尽快提升运动员的成绩。

运动员的训练与成绩提高是一个系统的过程，需要一个系统化程度较高的计划才能逐步提高运动员的训练水平。为了实现这一目标，首先应当制定一个完整的训练计划，建立起科学的训练目标，分阶段来完成整个训练计划。

根据目标的进程和各阶段要达到的效果，可以将训练计划分成年度、季度、月度、周计划等几个不同的阶段，确保运动员有足够的精力来贯彻这些训练计划。

长时间的训练计划，例如几年与年度训练计划，可以适当的将训练安排一些耗时长、长期的训练项目。对于时间跨度较小的训练计划，例如月度、周计划等，可以适当细化训练的内容，并根据运动员自身情况进行灵活地变动，制定一个有弹性的训练方案。同时完善体育科研保障体系，广泛运用现代科技成果，采用科学的训练方法与手段，对运动训练的全过程实施最佳化控制，以取得最佳的训练效果和创造最优异运动成绩的过程。

为了更好的加强训练质量，运动员在训练的过程中将自己容易出现的问题记录下来进行系统性的反馈，从而最终得到良好的效果。发现问题的过程，也是运动员建立起对自己更深层次的了解过程。

在这样的训练思维的指导下，教练员要了解自己执教的运动员，在开始训练之前就掌握其所有的数据。通过对比运动员现有状态与理想状态之间的差距来规划训练内容，这样的执教过程是十分重要的；其次，教练员要制定出有针对性方向性的训练方式，让运动员接受最适合自己的训练计划。

一名高水平运动员，生理与心理水平都要十分过硬，不仅要在身体上超越大部分的竞争对手，还要在心理上能适应赛场带来的种种压力。

所以说，运动员之间相互的竞争是多样化，多方面的。在现代复杂的社会环境下，运动员的训练方式大同小异，但是对待训练的态度却能大大的提升运动训练效果。

因此，日常的训练不能忽视对运动员心理调节能力的强化。运动员的心理承受力与心理素质水平要如何才能有效提升呢？很多教练联系了心理学家，分析运动员在赛场上的心理状况因素，研究并设计出了一套广泛适用的心理暗示法。在大多赛事上都能帮助运动员有效的调节心理，从而创造出更好的运动成绩。

日常训练时提高训练的负荷，并不是每次训练都要在运动员所能承受的极限负荷之上，加大训练强度进行提高，而是要确保负荷被控制在运动员所能承受的最大负荷之内，避免造成运动损伤。

整个训练计划应当系统进行，保持循序渐进原则，完成一个训练周期的目标之后再去完成另一个训练阶段任务，在所能承受范围之内不断地提升负荷，不断提升运动员自身对高强度负荷的适应能力，让身体适应更高强度的负荷，进而提升运动员自身的竞技水平。

运动员提升到一定强度的负荷之后，先维持在该强度下的训练计划不变，让运动员充分适应该强度，然后再逐渐提升运动负荷水平，通过阶梯状训练方式逐步完成整个训练计划周期。然而在高强度的训练之后，运动员也要重视自身体能与身体状态恢复工作，在营养摄取环节要跟上训练消耗的节奏，调节好身体机能的增长与恢复之间的关系，建立起科学有效的训练体系。

内容主要包括：对运动员身体机能、运动能力、恢复能力的现状诊断结果；对诊断结果进行科学分析之后，所建立的适合于本时期跨度训练过程并能够完成的训练目标。

以上两项内容，不仅是训练计划中不可缺少的重要组成部分，而且是决定训练计划是否具备科学性意义的理论基础，同时还体现着训练计划的先导性作用。

在实际训练过程中，在制定多年计划、年度计划和阶段计划的时候，都会考虑到对运员进行现状诊断定一环节，也都能够提出相应的指标；但在制定周计划和单次计划的时候，却常常忽视了这两项工作，常以主观估计来代替客观诊断，必然会大大增加训练的盲目性。

在训练计划的总体概念中，所谓指导部分的内容，是指对计划的全局性分布和设置尤其对时间跨度大的训练计划而言，它的意义与训练目标一样，是具有战略意义的重要内容。它主要包括训练阶段的划分、各阶段训练任务的确立、比赛序列的安排等内容。

通过指导部分的工作，对训练计划进行总体设想，勾画出训练过程的基本轮廓。然后进一步规划出训练负荷动态变化的基本趋势，完成对训练过程的整体配置。实践部分主要涉及训练的具体过程，其内容包括训练过程中具体训练手段的选用和安排、各种训练手段所载负荷量度大小的配置、恢复措施的设计与选用。在实际训练过程中，教练员还必须周密地考虑恢复训练措施如何安排，这是现代系统科学训练理论的基本要求。

运动员日常训练离不开教练员的指导与帮助，只有运动员与教练员建立起良好关系，才能使训练效果更好。同时科研人员要对教练员日常训练目标、训练计划、训练方法、训练手段等方面进行深入透彻分析，并且了解教练员的执教风格及其执教习惯，培养训练中与教练员的默契，建立共同认识，使教练员了解彼此之间所起到的作用，从中得到帮助，更好地组织安排训练工作。训练方法五花八门，虽然各自起到了不同的作用，训练了不同方面的身体机能，但是最终目的都是提升运动员的比赛成绩，所以任何训练方法都有一定的意义。教练员需清楚认识到这一点，通过灵活多样的训练方法，实现运动员竞技水平的全面提升。

综上所述，在我国竞技体育事业发展的过程中，运动员综合训练水平的提升是一个长期并且需要系统性规划的项目。在完善的训练理论，先进的训练理念的支持下，用科学和完善的训练方法，再加上运动员与教练员之间默契的配合，一定能逐步提升田径运动员的体育竞技成绩，为我国建立体育强国贡献一份力量。

**增肌训练计划方案篇四**

1、时间安排：12月中旬天气良好之周一~周五中一天，总体时间约为8小时。自早上九点起至下午六点止。参训人员须于早上8：30到达指定地点，参训当天出勤按正常工作考勤。

2、主要流程为：集合―参训说明―热身―分组―上午项目―回顾―下午项目―回顾―发放奖品―总结本次活动―就餐。

3、具体项目设置：

上午项目：

a、集合整队，活洛手脚关节，十分钟围场跑；

b、集合，宣讲本次活动意义及相关注意事项；

c、热身活动，破冰游戏2个；

d、分组组队等

e、解开千千结；

f、盲人方阵；

g、翻叶子；

下午项目：

（热身项目：松鼠与大树）

a、同心圆；

b、过电网；

c、孤岛求渡；

**增肌训练计划方案篇五**

1、要竖立牢固的意识，这个意识越强烈越好，就是要有很渴望提高自己的讲话能力的意愿。要很渴望，要意识到讲话的重要性。这个是根本，任何事情都是意识先行。意识越强烈越好，如果做到了如果不达到，就不睡觉。那大事可图也。

2、看一些书啊，文章什么的，比如手头的以前买的这本书。以及网络上的一些关于提高演讲，口才的文章。多看些，从多个角度了解说话，口才，演讲。以及提高的方法，方式。

3、形成自己的一套方法。当然，这个方法肯定是不断完善改进的，方法又分2种，一种是核心的本质的，就是每个人都认可的或者最适合自己的方法。另一种是不断与时俱进的。比如，此阶段是这个方法，另一个阶段是另一个方法。这类方法要不断根据自身的情况进行完善。

4、锻炼。这个是核心。看书，方法仅仅只能占很小的部分，尤其是从时间上来说。不能占据很多。主要的精力，时间要花在锻炼上。比如对照镜子说，喊，自我感受，说的过程中自己完善，录音，各种形式的说话模式，各种风格的探讨。等等。技巧的，方法的，方式的应用。关于如何锻炼，要有自己的方法。关于如何锻炼的方法，另外起文章论述。可以参考之前的我写的文章。当然也是可以参考广大人们的经验，心得的。

5、关于时间上的安排。口才，演讲是一辈子的事情。所以，要做长久的打算，但是呢，在具体的某个局部的问题上要快速，坚决。

6、说话的能力跟肚子里的内容很有关。技巧是一方面，肚子里的货也很重要。所以要平时多努力学习，提高。比如，看书啊，写这个blog啊，想啊，跟朋友交流啊。等等。都是不错的方法。再就是实打实的经验，比如我做销售。那么我对销售的看法就是很专业的。就是根据我的实际的经验而来实打实的看法。你要我谈对舞蹈，跆拳道的看法，那我就肯定说不出来了。

**增肌训练计划方案篇六**

1、通过户外拓展训练，培养学生积极参与互动的团队精神，加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流，建立互助互信的班集体及和谐校园，共同创造高考辉煌，真正做到“达材一年，幸福一生”。

2、目标：培养学生的自信心，这是成功的基石；要有永不言败的意志力，它是成功的保险；要有标新立异的创新精神，它是竞争力的源泉；要有爱心和感恩之心，要学会付出、感受爱和传播爱，这是快乐成功的关键；要点燃生命，有强烈的进取心、上进心和责任感，培养一定要成功的强烈欲望；要锁定人生坐标，要目标清晰，善于规划与计划；要驾驭生命的航程，有严格高效的时间管理；要学会阳光思维，具有积极的心态；要走出生命的孤岛，要有团队合作能力，要宽容、豁达；要致力于生命的成长，不断学习，不断改变，不断进行自我超越；培养适应能力，促进生命成长；加强心理建设，学会认识自我，接纳他人，学会疏缓心理压力，促进心理健康。

1、26日召开全体教师会议，布置相关工作，30日早上晨训学生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加，及时电话联系，费用158元/人；选派一名学生举班旗，班旗在教育处领取。

5、学校值班：8月31日x

9月1日xx

1、人员安排表

总指挥：xx

总负责：xx（包括车辆联系及安排）

成员：各班班主任

宣传报道：xx

车辆调度，上下车地点确定，学生上车安排：xx

2、具体负责人安排及车辆调度：

班级负责老师人数车次跟班老师备注

注：各班调入其他车辆的同学，请安排组长负责，落实到姓名，并交一份名单到跟车老师。8月31日家长统一坐程12号车，9月1日家长随班级所在车辆前往。

3、活动组织：

1)活动以班级为单位，报名家长安排到子女的班级。

2)各班跟班教师到所在班级与学生一起参加拓展活动。

3)活动分组、活动组织、吃饭安排由拓展训练中心负责。。

5)训练场地：长沙市国防教育基地。

2、训练期间，尽量不带贵重物品和大量现金，女同学不得佩戴首饰；

3、戴眼镜的同学应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜；

4、培训前请将长指甲剪去；

5、必须服从教练的管理；

6、在培训中，如有身体不适，请及时向教练报告；

7、在培训中，爱护各项培训设施及自然环境，不要乱丢垃圾。

8、饭前便后要洗手，不吃不洁食物。

9、注意防中暑、防晒，要多喝水。

10、中午所有参训人员在基地食堂统一就餐，十人一桌，由教官统一安排。

1、所有学生从后校门出、返校时从后校门进；返校后进行休整和洗澡、洗衣服，任何人不得在外逗留，晚上7：00正常进行晚自习，学校将对各班进行人数清点。

2、训练期间，不得使用手机。

3、在无教练指导下，任何人不得攀爬1米以上高空或做其它任何危险活动。

4、服从教练安排和指挥，遵循活动操作规程与安全规则。

5、受训期间，除特殊情况外，不得外出。

6、乘车过程中，不要乱窜座位、跑动，以免紧急刹车时发生危险；

7、培养自己的时间观念，不能迟到，注意节水，各班在训练基地根据需要自购桶装矿泉水，学生、家长、老师自备空瓶子。

1、星期六和星期日不参加拓展训练的班级照临时课表上课。

2、晚自习照常，如有变动，另行通知。

欢迎家长报名参加户外拓展训练，与各班班主任联系，收报名费150元，报名时间8月24日——8月30日。

**增肌训练计划方案篇七**

09：00--09：30开营仪式：领导致辞、教官宣布活动要求，进行学员宣誓及授旗仪式。

09：30—10：00组建团队：选用目标击掌、人山人海等科目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于本队的队名、队歌和口号和本队的logo，团队风采展示。

10：00–11：00定向运动(射雕版)

定向运动：是一个既充满挑战又蕴含智慧、既有悠久历史又具现代理念的运动项目。通过运动能使人回归自然，锻炼体力与智力，磨练意志，增加团结协作，提高果断决策和组织分配的能力。

11：00—11：40智慧屋

学会在非常状态下如何跟团队成员进行有效沟通以实现团队的整体目标。在实现团队目标过程中，有效沟通是前提，周密的计划是依据，高效的协作是保障。没有完美的个人，只有完美的团队!一个能有效沟通，精诚协作的团队，它的力量是无穷的。营建智慧之屋，打造赢的团队!

11：40—12：00小组分享

12：00—14：00午间加油站(到酒店办理入住手续)

14：00—14：30管理金字塔

通过本科目使学员深刻认识到：高效沟通对团队目标实现的重要性;怎样才能有效沟通，并持续跟进直至最后成功?通过本科目的训练不仅能提高团队成员的创新能力与沟通技巧，更能提高成员分析、解决问题的能力!

14：30—15：30七巧板

本科目通过团队成员在复杂环境下规定的时间内分组完成各项指定任务。以此发现团队存在之问题，让团队成员对于“计划、组织、指挥、协调、控制”有更深刻的认识。

15：30--16：00军事障碍

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

16：00--17：30孤岛求生

参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，每个平台目前最多可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

17：30--18：00一天活动总结、分享

18：00--21：30烧烤、篝火晚会(节目、歌碟自备，另行收费情况附后)

21：30返回酒店入住

08：00—09：00酒店喝早茶

09：00—09：30进入基地、进行团队热身活动

09：30--10：30风雨人生路

这是一个模拟人生经历的项目。每个人的经历都不尽相同，但有一点大都相似：那便是每个人的奋斗历程都伴随着失败、艰辛、总结、成功的反复过程。走完“人生之路”会让你豁然开朗。

10：30--11：10挑战极限

一个高效团队，一方面需要团体成员间的相互协作配合，同时也要尽可能使团队成员发挥最大潜能，让人、财、物等资源能最大化利用，从而最大限度的提高团队工作效率，通过本科目训练，能让你真正感受到什么叫扬长避短，什么是团队的力量，一个人，无论他多么优秀，一旦离开团队，都将一事无成。

11：10--11：50云梯

团队进步与提升建立于个人进步与提升的基础之上，只有每个成员都尽职尽责，团队的工作才能顺利进行。此外，一个有凝聚力的团队必须建立在队员之间彼此充分信任的基础上，队员们只有彼此深入了解，相互帮助，建立起高度的信任感，树立高度的责任感。才能在执行任务时杜绝后顾之忧、全力投入、勇往直前。。。。。。

11：50--12：10活动小结

12：00--13：30午间加油站(可参观游玩杨四将军庙)

13：30--14：30走出沼泽地

工作中困难在所难免，当团队成员陷入困境的时候，我们应该如何对待、如何帮助团队成员走出困境?是自保、放弃还是精诚团结、集思广益共渡难关!相信通过本项训练，每个人都会深有体会，在以后的工作中，无论是对上司、同事还是对下属，每个人都会全力以赴!

14：30--15：30万里行珠

所有队员一字排开，手持接力棒，在保证圆珠不掉落的情况下从教练指定的位置运珠到达终点。要有良好的工作心态和勇于接受挑战的精神才能顺利完成。充分体现团队的领导力，沟通协调能力，工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，及具备在规定时间内调动各种资源解决问题的能力。

15：30—16：30毕业墙

一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。每个公司在进行每个大型项目时，必须是公司总动员，全员参与，通力合作，才能有最佳的成绩。

16：30--17：00结营仪式

2天活动的回顾、总结与分享，合影留念。

17：00活动结束、返程!

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的状况灵活调整，以便达到更佳的培训效果。

1、参训队员禁止赤脚，禁止穿高跟鞋、拖鞋，禁止在项目上摇晃、打闹，禁止故意

跳网、跳水;

2、为了便于拓展活动，请女同胞们尽量不要穿裙子;

3、一切活动听从教练及工作人员指挥和安排;

4、孕妇、手术初愈或身体不适者不宜参加拓展训练;

5、园区水果为私人所有，请不要随意采摘，并请妥善保管好自己的贵重物品。

**增肌训练计划方案篇八**

对于篮球运动来说，最重要的是以下五种基本素质。

耐力首先需要引起重视的就是耐力，如果没有很好的体能和耐力就完成不了整场比赛因此要把耐力放在第一位。

速度有了耐力和速度才能在篮球场上拥有领先优势，另外，不管是快攻还是回防，对速度的要求都很高，速度好的篮球爱好者往往能在比赛中占有优势。速度的内涵还包括爆发力，在抢篮板，急停跳投时，都需要极强的爆发力。

力量速度和力量是亲兄弟，关系非常紧密，力量是速度的基础，只有当你拥有良好的腿部力量之后才可能支撑快速运动对身体的要求。加强力量练习对其他几项基本素质的提高有很大的帮助。

核心部位即腰腹部肌群。除了我们熟知的胸背肩腿等大肌肉群之外还有很多细小的肌肉，它们帮助调节身体平衡，其中最重要的就是腰腹肌和下背肌，也就是核心部位。心理素质最重要却往往被别人忽视的就是心理素质，不管是平常打球还是生活中心理承受能力都是很重要的，有再好的耐力、力量、爆发力、如果心理素质不好，就很难把优势发挥出来，包括nba的球星也是一样的，他们到了场上也会因为心理素质的原因而表现失常，因此，保持一个良好的，平和的心理状态是很重要的。

五大基本素质的训练指南

以前没有健身房，体能训练只能利用室外的场地，例如利用看台的台阶来练蛙跳以加强腿部力量练习，或者绕操场跑1万米练耐力，短跑，折返跑，变速跑练速度和爆发力，仰卧起坐练核心部位，这样也能达到一定的体能训练的效果。但是，力量训练往往被忽略了，这是比较致命的，因为肌肉力量是基础，如果没有好的力量，其他的几项素质就会受到影响。如果要想更进一步提高自己的体能，为高超的篮球技巧打下坚实的基础，健身房的体能训练是最好的选择，好的硬件设施自然会令锻炼效果事半功倍。体能对于我们来说非常的重要特别是对于我们的男性朋友来说，一个男人如果体能特别的差做什么事情都是做到一半没有了力气，那么我们可以认为这个男人活的太失败了，所以大家不要让自己活的失败。

**增肌训练计划方案篇九**

1.单手运球100下（右手完了换左手，以下单手运球都这样，不再重复。如果篮球场是空的，建议饶着篮球场以一圈为准）

2.单手身前左右运球

3.单手身侧前后运球

4.双手体前变向运球

5.胯下运球

6.双手背后运球

7.双手原地8字运球

1、篮球怎么运球稳

先要把握和对方的距离，熟练的支配球，这是完成突破的基础，可(）以左右换手运球，只有熟练地运好球、握好球、护好球，才能保持与其他几个环节的合理结合。

假动作吸引这是运用突破的前提，突破前合理地运用假动作，能诱骗对手失去防守部位，抓住时机，及时进行突破。

脚步动作持球队员要从原地快速启动突破对手，主要是依靠两脚快速有力的蹬地和及时的跨步抢位。要求持球队员首先要保持屈膝降低重心，上体稍前倾的“三威胁”姿势。突破时，中枢脚用力碾地发力，通过重心的快速前倾和积极有力的蹬地，获得超越对手的加速度，跨出的第一步稍大，使身体尽量超前，争取有利的空间便于超越对手，随之重心迅速前移。

转体探肩随着脚的跨出，持球队员要转体探肩紧贴对手的侧面，占据有利的空间位置，加速身体位移的速度。

2、传球中应注意的问题

2.1、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。

2.2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。

2.3、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。

2.4、要学会左右手都能传球，往往当防守者注重防强手的时候，利用弱手传球是较为有效的。

3、接球中应注意的问题。

3.1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球或领前接球，寻找理想的接球角度。

3.2、应结合传球队员有要求的信号及明确的传球位置，要能控制较大的接球范围(尤其内线队员)给传球队员队安全感。

3.3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

3.4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

1、篮球基本功

篮球作为一种综合性竞技体育运动，基本功包括运球、投篮、跑位、防守、篮板、抢断等多方面，但是这些基本功都需要灵活运用好手部技巧，培养打球的“球感”,这需要综合运用手臂、手腕、手指的整体配合，锻炼其灵活性、柔韧性、伸展性，更好地完成各种打球的动作，在掌握好首部技巧的基础上，搭配动作技能和四肢的专项训练，才能够练好篮球的基本功。

2、篮球体能训练

篮球的体能训练最好是有合理的规划，利用杠铃进行大力量训练，如负重蹲起、抓举、提铃等，大力量训练每周要保持在三次左右，有一定时间间隔但不间断；同时搭配小力量的训练，所谓小力量训练就是利用小的训练器械进行，重量较轻频率较高。无论是大力量训练还是小力量的训练，一次训练基本以1.5小时~2小时为宜，合理的安排训练的强度和密度，能够对球技有明显性的提高。

打篮球加强对抗能力的办法

1、力量测试

在开始制定锻炼计划前以及要修改训练计划时，先要进行力量测试了解自己的身体。首先选择要制定锻炼计划的项目，然后进行测试，测试的目的是了解自己的极限，并以极限的40%-60%为单组强度，以一定组数为每次的锻炼总量。坚持有规律的锻炼，每个月都应该做力量测试以调整自己的计划。

2、胸肌

首先说明，如果你一次能做标准俯卧撑50次以上，建议你到健身房通过练习杠铃卧推及哑铃飞鸟来增加肌肉。如果你的极限在50次以下，那么俯卧撑暂时还是非常有效的方法。

做法：你的极限40%-60%5组每天，组间间隔120秒。

提示：严格遵守间隔时间是强度的保证，想尽量锻炼胸肌的话，可以慢慢缩短撑地时两手间的距离，需要每天锻炼。

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