

学校篮球比赛活动方案（精选 9 篇）

学校篮球比赛活动方案 1

一、指导思想：

学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。为积极响应上级提出的学校文艺体育“2+1”活动方案，我校及时安排，精心组织。随着学校各项工作正常有序的开展，校篮球社团在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

二、目的任务：

丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，完成上级提出的学校“2+1”体育文艺活动方案，提高我校体育竞赛水平。

三、招收对象：

本校三年级以上的学生。

四、时间安排：

每周五下午。

五、确定队员：

自愿报名，教师筛选。

六、篮球社团制度：

(1) 必须按时参加训练，并且以积极的态度投入到训练当中。

(2) 有病有事必须要提前请假，无故旷到三次开除篮球社团。

(3) 训练不能耽误学习，上课保证良好的学习状态，如有班主任或任课老师反映，经劝导没有好转开除篮球篮球社团。

(4) 必须遵守小学生行为规范和学校的一切规章制度。

(5) 队员必须服从教练和队长安排。

(6) 一旦进入篮球社团，自己放弃者，下次绝不容许再参加。

(7) 训练安排两人轮流收放器材。

七、活动计划：

(一) 训练任务：培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

(二) 训练原则。

1、根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。

2、训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。

3、狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。

4、有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。(身体、战术、思想、心理和智力等方面能力)

5、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

(三) 训练内容：

1、身体训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

2、投篮：

(1) 罚篮

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

3、篮板球：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理能力。

4、积极防守：

(1) 提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

5、快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况)

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

6、阵地进攻：

(1) 增强个人进攻能力，首先要敢主动进攻。

(2)阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3)多运用小配合练习(掩护、策应)。

(4)组织后卫的发动配合。

(四)、训练重点安排：

1、第1——2次：

(1)讨论和制定计划。

(2)恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3)个人投篮与防守技术训练。

(4)熟练掌握各种传球技术训练(原地、行进间)。

2、第3——4次：

(1)柔韧性练习。

(2)半场小配合练习(掩护、传切)。

(3)罚篮、三分球练习。

(4)小力量训练。

3、第5——6次：

(1)半场人盯人攻守练习。

(2) 全场人盯人攻守练习。

(3) 五点投篮练习。

(4) 罚篮练习。

4、第 7——8 次：

(1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。

(2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。

(3) 半场、全场一打一、二打二练习。

(4) 速度、力量、耐力训练。

(5) 区域联防 (2——3、2——1——2)。

5、第 9——10 次：

(1) 半场各种运球突破上篮技术。

(2) 半场一打一、二打二、三打三。

(3) 罚篮、五点投篮。

(4) 教学比赛。

6、第 11——12 次：

(1) 篮板球训练。

(2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3) 联防训练：如 1—3—1 进攻打法。

(4) 教学比赛。

(5) 罚篮。

7、第 13—14 次：

(1) 阵地进攻，强调配合训练。

(2) 快攻路线训练。

(3) 进攻多打少训练(二打一、三打二)。

(4) 教学比赛。

(5) 五点投篮。

八、活动需要器材：

(1) 篮球 15 个。

(2) 小哑铃 10 副。

(3) 大体操垫 4 个，小体操垫 4 个。

九、社团负责人：

总负责人：

教练员：

学校篮球比赛活动方案 2

为丰富教师业余文化生活，增进团队协作精神，进一步推动全民健身运动的开展，促进我校精神文明及和谐校园建设，根据《关于在全校教师中继续开展“阳光体育”活动的通知》精神，现将本次篮球赛相关事宜通知如下：

一、赛事组委会。

1、成员：__、__、__、__、__、__、__。

2、裁判员：__、__、__。

3、记录员：中学部、小学部、机关各派调一人。

二、报名方式。

采取自愿报名方式。

二、比赛时间与地点。

1、比赛时间：__月__日。

2、比赛地点：中学篮球场。

三、比赛方式：

1、根据报名参加人数及总体实力情况进行均衡分队。（注不再按部门、年级进行分组）

2、每队人数为 9 人，共 4 队。

四、比赛规则。

1、比赛采用单循环积分制，获积分一、二名的进行冠、亚军决赛。如遇雨天或其它特殊情况，比赛往后顺延进行。

2、比赛分四节进行，每节 12 分钟，每节间休息 2 分钟，中场休息 5 分钟。

3、如果参赛队在规定比赛时间 10 分钟后仍没有到达比赛场地，示为弃权，比分为 0：20。

4、每半场每队各允许 1 次暂停（向场内裁判请求），暂停持续时间 1 分钟。

5、上半场和出现争球时执行跳球，下半场球权轮换。

6、比赛中的争议问题由裁判或赛事组委会协商裁定。

五、后勤保障。

1、后勤负责比赛用记分牌及粉笔到位。

2、中学部负责比赛用课桌凳四套。

3、校办负责比赛队员用水。

六、奖励办法。

根据比赛结果，第一、二、三、四名队各队员分别奖励价值 30、25、20 和 15 元的纪念品。

学校篮球比赛活动方案 3

一、活动的基本情况

1、活动目的：

为了丰富我校教职工课余生活，关心教职工的身心健康，学校决定举办教职工篮球赛。本次比赛利于教师们树立相互支持的团队精神 and 整体意识；激发团队的工作热情和拼搏创新的能力；树立良好心态，快乐生活，享受工作。

2、活动宗旨：友谊第一，比赛第二，以球会友，强身健体，促进交流。

3、活动时间：x 月 x 日——x 月 x 日，每天下午第二节下课后，有课教师提前调课。

4、活动地点：校篮球场

5、参赛对象：全校男教职工

二、工作人员安排

1、裁判组

组长：__

裁判员：__

三、奖励办法

比赛成绩按最终总分排名奖励。奖励办法待定。

四、活动形式及分组要求

1、分组要求：

本次比赛以年级办公室为单位，共分为四个组，分别为七、八、九三个年级和督导服务中心。

2、抽签：四个组抽签分场次，抽签时间地点另行通知。各单位报名表第一人为本单位领队，负责组织参赛队员按时到场。

3、赛制：

比赛采用循环赛制，小组循环互赛，胜者积两分，负者积一分。积分相同，算小分。

4、比赛模式

本次比赛采用 2__20 分钟的比赛模式，节间休息 10 分钟。

五、活动细则

1、规则：

除以下特殊规则外，比赛均按照最新国际篮球竞赛规则执行。

(1) 计时：在第二节最后 2 分钟停表。其他均不停表。（裁判要求停表的情况除外）

(2) 球权：本次比赛仅第一节跳球。在比赛过程中是采取球权轮替制。

(3) 加时赛：比赛结束后若仍未分胜负，进行加时赛。加时 5 分钟，全程有停表。

(4) 暂停：上下半场和加时双方各一次暂停。暂停申请人为各队领队。

(5) 违例：使用 3 秒区规则。

(6) 换人：当球呈死球状态时，双方皆可请求换人。欲换上场的选手必须先通知纪录台，至纪录台前或两侧，到下一个死球或暂停方可依从裁判的手势上场进行换人。下半场最后二分钟及延长赛最后二分钟在球中篮后，除非裁判停止比赛或非得分队请求球员替补，得分队不得请求球员替补。

(7) 犯规：全队每节满 4 次犯规进入加罚状态。

(8) 争议：若场上对判罚有争议，由领队提出申请暂停由裁判商讨是否改判，逾期不候。但此次暂停不计入该球队的可用暂停内。比赛中非比赛人员一律不准进入球场。

(9) 裁判：每场比赛安排两名裁判吹罚

(10) 附：赛场上以和为贵，不允许有任何冲突发生，若某球员引发冲突，裁判按场上情况给予技术犯规并罚球或予以禁赛一场处理。若全队冲突，情节严重，全队禁赛（即下场比赛以输论处）。

2、赛前通知：每场比赛前由工会在前一天通知第二天的参赛队伍、裁判和工作人员。

3、比赛纪律：比赛中不得有非正规动作出现，比赛遵循友谊第一，比赛第二的原则；在比赛中严格遵守比赛规程，尊重裁判，服从裁判判决，尊重对手。

4、比赛的延期：因天气等特殊原因导致比赛不能进行时，需要提前通知参赛球队及工作人员；被延期的比赛工会另行通知。

5、附加规则：

(1) 中层以上领导上 10 分钟球队总分加 3 分。

(2) 女士上场 10 分钟球队总分加 3 分。

(3) 中场休息，每队出 5 人进行罚球，每人罚两球，进一球得一分，罚球分数计入总分。

学校篮球比赛活动方案 4

为丰富校园生活，促进各系部间的交流，增进师生之间的感情，满足师生在球类方面的竞争要求，并为大家提供一个展示和交流的平台，本次体育节特举办此次“三对三”篮球联赛。

一、活动主题

南京交通技师学院体育节“三对三”篮球联赛

二、主办单位

南京交通技师学院

承办部门：汽车工程系。裁判(每系部推荐 1-2 名学生裁判参与)、记分员、计时员、器材搬运员。(由汽车工程系体育部负责)

三、比赛时间：

10、15-、10、23，抽签时间：10月14日下午15点10分

抽签地点：汽车工程系综合办办公室(5-306)

三、比赛场地

篮球场

四、参赛队伍如下：

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/046212050242011000>