

# 凝心聚力 勇往直前

重庆移通学院綦江校区校女子篮球队

制作：窦兰、李子悦  
指导老师：冯琪妍

# 目录

CONTENTS

01

训练日常

02

交流比赛

03

二级学院  
对接

04

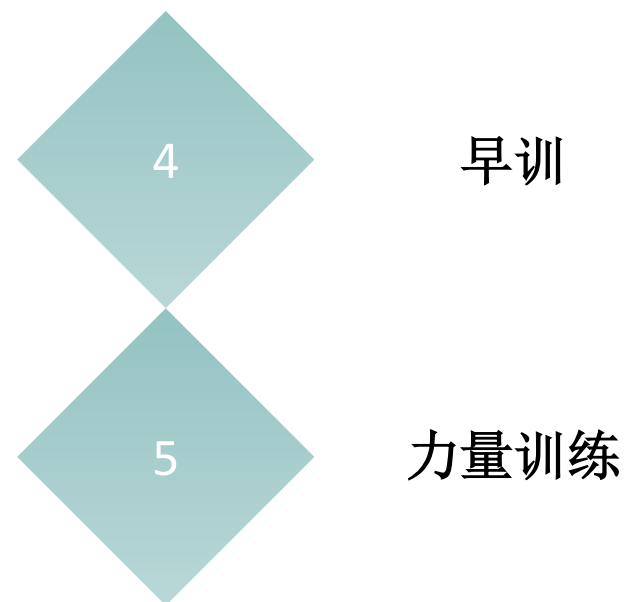
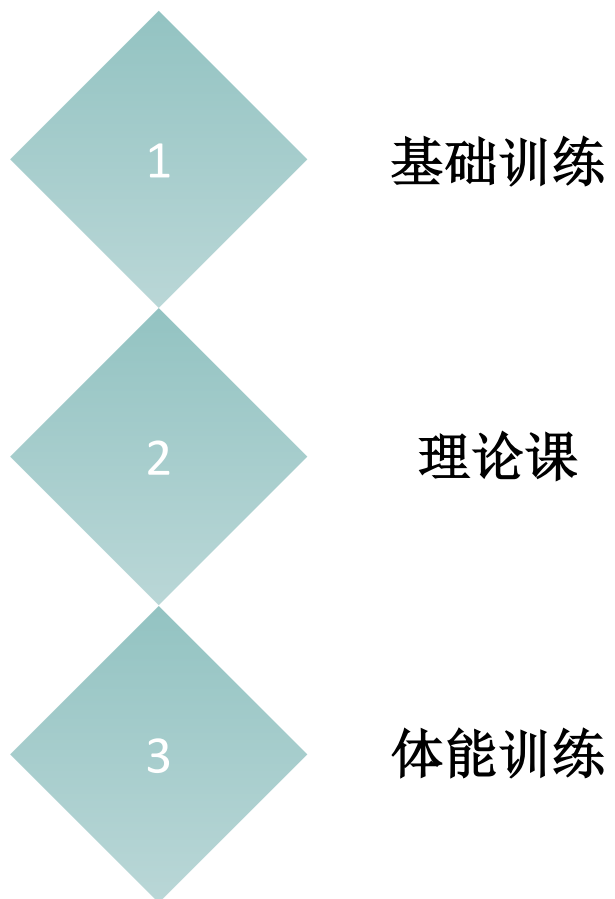
反思与总结



# 训 练 日 常

# 训 练 日 常

## 训 练 内 容



# 训练日常



**基本功训练**包括脚步、传球、高低运球、上篮、投篮等，增强队员的球性，让队员更好的控制球，提升投篮命中率。



**理论课**详细讲解二三联防的占位和跑动，守住防守区域，提高防守强度，以及不同战术的跑位，球场随机应变，有意识打出团队配合。



# 训练日常



早训 一百、四百、八百、一千六等，耐力跑，跑天梯，锻炼队员的冲刺能力，提升耐力和下肢力量



体能训练 训练前玩游戏，训练后十七折、蛙跳、三公里等，比赛中体能好有绝对的优势



力量训练 负重下蹲、举杠铃、平板支撑、仰卧起坐等，对抗时有力量





# 交 流 比 赛



# 交 流 学 习

10月14日，女篮全体成员前往綦江中学体育馆，  
与綦江中学女篮队伍交流学习。



女篮成员们认真对待比赛，在比赛中学习进步。



# 交 流 学 习

10月19日，合川校区女篮成员来的綦江校区，  
进行双校区篮球交流赛。



綦江校区女篮奋力拼搏，展现出自己的风采。

# 比赛感悟



赛后，孙培君作为球队老队员总结了自身的问题和看到场上出现的整体问题。

个人问题，上场不能及时进入状态，对于教练布置战术执行能力差，打得不强硬，抢到球着急下球，运球不看队友，传球传导能力差，队员跑出空位不能及时传球，跑出空位没有大声喊让队员传球，急停急起的投篮能力不行，队员被拦截没有上前接球，二三联防没有及时补位，沟通交流不到位，体能不行，防守强硬但是不该犯规的地方不下手，提前犯规减少罚篮。

队内问题，整体防守弱，很容易让对手一步就过掉，二三联防交流不到位，不紧凑，进攻方持球进入禁区没有夹防，联防时，有挡拆没有及时交流换防，跟球跑、漏人问题很严重，进攻防守落位很慢，过半场不转身。篮下没有意识抢板强起，强打造成犯规。持球一直往底线运，没有从中间多传导找突破，抢到球一直不下球被逼死。



王嘉佳作为球队新队员个人能力突出，对于球场上的问题也做出了反思。

首先个人问题，没有休息好，上场第一节不在状态，没有把气势打出来，软绵绵的。运球过半场，传球传得慢，没有视野，与队友的交流少，没有喊出来，挡拆，接球。开始的时候打得急，传球目的太明显，导致好多球被断。队友被包夹时没有主动跑上去接球。

最严重的是防守问题体能还是需要很大提升，到第三节，就被对手一步过，没有跟上去，没有抢对手的步骤，被打好几个快攻。打球意识还是很差，对手三二联防扩上来，应该多传导球，盲目下球打，被关门夹击断球。上篮不稳定，在对手将要追上来时，应靠着上篮，这样球不容易被断，命中率会高一点。漏防人，对方换人后没有及时交流，导致总是被对手篮板底下空篮打进。

交流很重要，以后打球应该主动开口喊，保持清醒的大脑，之后努力训练防守，把体能提上来。



赵稼瑞作为球队老队员基本功扎实，有身体对抗，在比赛中出现的问题作出总结。

比赛中的上场时间没有很多，但是能在底下很清楚的看出来我们的不足，整体的防守做的不到位，脚步跟不上进攻球员，漏防现象时有发生，传球失误，运球时喜欢往边线底线方向走，自我压缩了进攻空间和传球空间，面对防守不敢打，运球失误，整体的意识还需要很大的提高。

比赛场上自身还是有些不放松，没有做到很好的调节，要位以及跑动意识不到位，头脑不灵活。自身虽然有身体，但是不会利用自己的优势去进攻，打球太软，不够硬。持球时面对防守人会有点慌，场上视野不好，低头运球，也不会及时处理球。防守不到位脚步有时候跟上了进攻球员，体能还是有点弱。积极跑空位一有空位应该及时喊出来不能犹豫否则会错失机会。要多说话，多沟通，喊出来，敢打敢拼。最后，场上形式多变，需要我们随机应变，加油吧！



03

# 二级学院对接

- 第二届“新生杯”系列篮球赛
- 

## 二级学院对接



**对接二级学院帮助参赛队伍的组建  
积极参与新生杯的篮球比赛  
维持比赛秩序**



**积极对接二级学院  
帮助院级各项体育队伍的组建  
在比赛中选拔人才壮大校女篮球队伍**



## 二级学院对接

女篮校队新队员在球队每日刻苦训练，在决赛中超越自我，发挥出自己的水平获得本次新生杯的冠军，是校女子篮球队未来发展的希望，在篮球场上女篮精神逐渐显现“坚韧不拔、永不放弃、团结拼搏”。







04

# 反思与总结



# 反思与总结

## 训练模块

开学后，队员们严格按照训练计划，针对薄弱方面的基础训练，虽然新队员刚开始对于训练内容跟进起来有点困难，但是新老队员共同努力下，队员逐渐熟练、成长，队员的接收能力有待提高。

一到八周的训练中，队员们不仅在技术层面有提高，而且精神层面也有所改变，队员的积极性提高，整支队伍有了凝聚力，训练时，大二大三的队员帮助大一基础不扎实的队员，提升自我的同时也帮助他人成长，这充分展现了我校完满教育的成果。




## 比赛模块

通过与合川校区的交流比赛以及与綦江中学的交流赛在比赛中找到队伍的不足，和自身的缺点，接下来的训练应该更加努力刻苦，在比赛中不断锻炼自己，培养整体意识，增强防守能力以及队友之间的沟通能力。平时训练认真，比赛中多观察，随机应变，在比赛后多反思，总结经验。

## 二级学院对接

本次新生杯比赛激发了同学们对体育运动的兴趣，本次新生杯是新生的一次实战训练，在比赛中大家学习到了更多的实战经验，也认识到了更多爱好篮球的同学。让同学们在学习之余也不会忘了锻炼自己的身体、增强自己的体魄，还为学校发掘了一批优秀的运动人才。



感谢您的观看