# 2025年打篮球日记(优质18篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-04-11

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。打篮球日记篇一“呼噜、呼...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**打篮球日记篇一**

“呼噜、呼噜、呼噜”我还下睡在美梦中，哥哥就把我叫醒了。原来，又要去打篮球了。好吧，我穿好衣服穿好鞋，拿起球来拎起包，就直奔体育馆。

到了体育馆，还没到训练的.点，我们就先投一会篮，到了训练的点，我们就开始第一项任务----围着篮球场跑十圈。我坚持坚持再坚持，跑到第九圈，坚持不下来了，只好停下喝一口水，休息五分钟；第二项任务又来了-----素质训练，第一介：小步跑、加频率、提速度；第二个：高台腿、腿提高、数量要多了；第三个：外侧内侧步，这个更是要频率多、数量多、速度快；第四个:跳皮筋，没有皮筋，没有皮筋，来回像跳皮筋那样跳。再喝一口水，休息五分钟就要第三项任务---三步篮，三步篮简单，可是今天老师不让跑了，直接迈三步再跳起，害的我只投中一个，“百战百败”。

这就是我的“篮球生活”！

**打篮球日记篇二**

一开学，女子篮球队依然坚持训练。

听李诗华教练说，四月上旬就要全市比赛了，去掉双休日，也就大概一个月时间可以训练。队友们一下紧张起来，看来我们必须抓紧训练才行！

昨天下午，我请洪队长采用魔鬼式训练法帮我训练：左右手运球绕操场跑十圈。为了把篮球练好，我拼了！

训练越来越辛苦，但多了一些快乐。洪队长讲：在一次国家级的篮球比赛中，有一个主场作战的球队给对手听《忐忑》，结果对方球员受影响好多球没投进。从此，在赛场上有一个新规定，不准播放、歌唱《忐忑》。原来神曲《忐忑》还有这样的神力，不愧是神曲呀！

说到队内打比赛，我们可欢了，分组之后马上开打。不知为什么，即使我们打出一身臭汗，还是觉得很快乐。不知不觉中，我越来越爱篮球这项运动。

篮球篮球我爱你，就像老鼠爱大米；篮球篮球我想你，每天晚上梦到你！

**打篮球日记篇三**

今天早上，我六点钟就起来了，因为我要和爸爸一起去技术学院打篮球。

我们到了篮球场，看见了许多大哥哥们在打篮球，只见一个哥哥双手抱球，接连一个箭步，纵身一跃，一个腾空，投进一个两分球，我不由自主的为他鼓掌，爸爸说：“只要你努力练习，也可以像他一样”。我说：“我们开始打球吧。”

我们开始练习投篮，爸爸教我怎么投篮，他说：“应该右手准备投篮，左手控制方向。”我按照他的方法：右手准备投球，左手控制方向，然后站在投球的地方，我右手一使劲，球飞了出去，可是球打在板上没有进，我继续投球，可球不是投偏了，就是没投上。

这时爸爸发现了我投球的姿势有错，经过爸爸的.指导，我投球的姿势正确了，但还是投不进，我很着急，爸爸说：“你过来休息一直，等会儿再练。”我说：“不，我还要继续红。”我就不停地在练习，终于有一球我投进了，我高兴地蹦了起来！爸爸也为了高兴。

打篮球真有意思，我以后每天都要来打篮球。

**打篮球日记篇四**

今天下午，再体育课上我们打了好几场比赛。

第一场：是我和黄帅、陈俊杰、张浩杰等人。我们打了将近十分钟的时间，陈俊杰在我打篮球的时候打我了三下，我就以牙还牙重了一点打他了一下，没想到他又打了我一下，我十分生气就又打了他一下，他就说：“现在我们开始乱打，随便的犯规。黄帅快一点抱球过来。”打了一会儿我们就重新分班儿了。

一下的两、三场也跟这场差不多。

第三、四场就不一样了，我们从六个人一下子增加到了十四个人，可是又打了两、三分钟之后他们又去踢足球去了，又剩下了我们六个人。

我就不知道足球有那么吸引人吗？

**打篮球日记篇五**

7月28日星期四晴。

放假已经有段时间了，我在家里写作业、读书、看电视、玩手机，觉得无聊的很，所以父母就给我报了学校的篮球班，让我出去运动运动别整天在家里待着。

第一天到学校打球，我看到已经练了两天的同学在投篮、三步上篮等等，几乎都球球进篮。走着走着我看到了和我一起报名的罗锦东和刘泽楷，我们三个拿起篮球，都试了试手，我们三个已经好几个暑假都打篮球了，可是学习的一、两个学期后，有些技巧就忘了，投篮的手感也有点差了。

只听“嘟嘟嘟”的几声，教练让大家集合，只见教练把一到四年级分一队，又把所有五到六年级的人分成一队，让另一位教练带着我们。教练就告诉我们说一分钟看我们能不能投进5个以上。前面有的个别同学都达标了，轮到我的时候，我各个点都站了一遍，一个也没进，我失落的去旁边休息了。我认为他们都会笑我，但是他们并没有，有些人反而来安慰我，我一下觉得这儿其实挺温暖的。之后我就拾回信心，慢慢的交流成了朋友。

我这个感悟真的很准确，你要想融入一个集体，就必须勇敢的、主动的去和他们交流，你总会融入进去的。

**打篮球日记篇六**

今天天气晴朗万里无云，小白杨班的两支篮球队已经在操场上准备好了，这是我们班的第一场篮球比赛!

我是山东高速队的一员，我们队的领队是崔梓瑞，只要有他守阵，我们就像已经把当冠军的把握握在了手上。我们做完热身运动之后比赛就准备开始了，我是替补队员，所以我只能在下面看，裁判员把球一扔，比赛开始了，阮婧雯接到了，结果往后一拍，球掉到了安奕欣手里，他传球给崔梓瑞，她一个变向甩开了雄鹰队队长施喻潇的防守，一个漂亮的三大步就把球投了进去，哦!球进了，我们欢呼着，接下来小崔又连接进了几个球，嘟，随着裁判的哨声，比赛中场休息。该我们上场了，我心里很紧张，我在想：万一我犯规了怎么办?万一我投不进篮怎么办?我接不到球怎么办?然而这些问题被我抛在了脑后......

有一次小崔把球传给我，我由于紧张所以没运好球，球被别人抢走了，我又从他手中抢过球，飞快地奔向篮筐，没想到还有个阮婧雯防我，在我上篮的前一秒球就抢走了，她传给了一个篮球水平不高的人，我又断了那个人的球传给了小崔，又一个上篮要投篮，我反应过来大吼了一声：“小崔，这是我们的篮筐。”可是已经晚了，球乖乖地“跑”进了篮筐，让橙队白白得了两分。

还有一次我有很好的地方投篮，但是我没投进，这也让我很遗憾。

这次我们的比分是二十四比四，我们赢了，这让我明白了团队力量的强大!

**打篮球日记篇七**

每个人都有自己喜欢的运动，有的喜欢跑步，有的喜欢游泳，我喜欢打篮球。我喜欢打篮球不仅是为了好玩，还因为它能帮助我成长和锻炼。

高一的时候，每次看到哥哥打篮球，我都特别羡慕，以为他们投篮那么帅！从那以后，我喜欢篮球，但我不会投篮，只会投球。我该怎么办？我妈见我这么喜欢，就给我上了篮球培训班。我很开心！

第一节课，我兴冲冲的来到篮球场，立刻捡起球，把所有的力气都投入到篮球筐里，可是连筐都没摸到。我很不服气，继续拼命投篮，心想：我肯定是小了，篮筐的高成分高到不能错过。

教练温和地说：“小家伙，别心急。投篮没那么容易，篮球也不是你打的。你要记住几个关键点。首先双手持球蹲下，然后用力向篮筐扔去。只有正确的姿势才能投篮成功。

你需要慢慢来。教练的话给了我很大的信心。我按照教练的方法试了一遍又一遍，已经是汗流浃背，但是越来越强。终于可以在投篮的时候偶尔摸到篮筐边缘了，这个小意外已经让我很开心了。

通过这节课，教练教会了我一个道理。只要我有信心和执着的信念，我一定会成功。加油！我当然可以练好篮球。

**打篮球日记篇八**

今天，是我第一天去学打篮球，因为之前有点事所以耽误了六、七节课。我带着篮球和兴奋去上课了。

我来到场地上，是一个小区的篮球场，我的同学邹煜博也在那儿等我呢，听他说我们的教练姓唐，但他的脚受伤了，所以现在我们由戴教练教我们。“集合!”戴教练下令了，我们立刻从高到低站好，然后点名。点完名戴教练让我们跑了个七圈，还好我的身体在状态，不然真得累成狗。休息一小会儿，教练就开始教我们运球，教练说：“低运球准备。”同学们全部半蹲下，我也半蹲着，随着一声令下，同学们都开始拍球，并且用手臂向前挡着，我也学着做这个动作，但是过了一会儿，手臂那个酸呀，我努力忍着，时间就这样过去了。教练让我们再换一个动作，交叉运球，只见教练右手拿着球往地面上一拍，球弹了起来，左手一拍右手一拍，看起来真简单呢。我左拍一下右拍一下，但球就是不听我使唤，总和我作对，它在那儿蹦来跳去。哎!没想到看起来那么简单的动作，原来做起来并不是那么容易。我努力地练着，忘记了手臂的酸痛，渐渐地我也能熟练地交叉运球了。

之后教练又教了我们胯下运球，就是在双胯下再进行交叉运球，这球总是“一去不回”，我只能完成第一下运过去，就运不回来了，我努力地练着还是做不好，这时教练告诉我们先把分解动作做好，再练持球环腿，接下来再练交叉运球，练好这些后，胯下运球就易如反掌了。我按教练教的去做，果然练得越来越熟了，但还是做得不够好，但我还会努力的。

时间过得可真快，九十分钟的课时就结束了，这是我第一天学习打篮球，虽然我打得还不好，但是通过自己的努力，学到了新的东西，心里也是美滋滋的。

整个课程下来，已经让我筋疲力尽了，因为我没有用对最有效的方法。所以做事不仅要看你有没有努力，还要看你有没有用对方法，无效的努力只会让你白费心思。

生命在于运动，运动可以让人强健体魄，强大意志，还可以长高。其中篮球这项运动，一直以来都被大多数人们所喜爱。打篮球则可训练全身的肌肉活动及肌肉力量，同时也能训练耐力、改善体型。以下是小编给大家整理的周末打篮球的日记600字，欢迎阅读!

**打篮球日记篇九**

金秋时节，我和爸爸妈妈去体育公园比赛打篮球。

我和妈妈一队，爸爸自己一队。比赛开始了，我闪过爸爸，站在三分区，把手搁在我的头上，一投，球嗖的一声，进了篮筐。妈妈说3比0，我和妈妈都特别高兴。爸爸接着投进了一个两分球，比分变成了3比2。

在接下来的比赛中，爸爸老是被妈妈断球，好不容易爸爸抢到了球，却怎么也投不进篮筐里，妈妈老是把球传给我，可我却跟爸爸一样，就是投不进篮筐里。打了30分钟，最后我和妈妈以5比4取胜，我和妈妈都特别开心，爸爸也特别开心。

**打篮球日记篇十**

我有很多爱好，比如：打乒乓球;踢足球;打牌等，但我最喜欢的还是打篮球。

虽然我是一个胖乎乎的小男孩，看我外表什么事都做不成，但我一心一意的想着好好带球，长大成为一个伟大的篮球明星，我这梦想我一定会做成的。

这学期的体育课，陈老师教我们打篮球，我们都非常高兴。我努力、刻苦地学习，累得我是“腰酸腿疼”呀!不过，我的努力没白费。过了几周我已经会运球、会投球、会三步上篮了，算是学会了打篮球的基本功了，我的打球技术比以前跟加进步了这点使我非常兴奋。

后来我就上网搜索关于篮球的知识，后来我又参加了青少年活动中心的篮球班，后来我又买了一些关于篮球方面的书籍，只要是有时间就看篮球书，有一次，爸爸叫我烧一壶水，他说他要喝水了。我漫不经心的答应了，于是我就把壶里装满水，放到了电磁炉上，就又去看书了，过了一会儿，爸爸来喝水时发现水怎么没热。原来是我太大意了，没有按开关，所以水没热。爸爸连连称我是“篮球迷”。

有时，陈老师将我们分成两组，进行篮球比赛，虽然我们的技术和水平一般，但我始终坚持学到地，一心要学好打篮球，我在场上拼抢、争夺，每投进一个球都非常开心，愉快，高兴。

在学校，同学称我为“篮球迷”奥尼尔;在家爸爸，妈妈称我为“篮球迷”，篮球可以让我快乐、悲伤，篮球会给我带来疼痛，但我还是会打篮球，因为，我喜欢打篮球。

**打篮球日记篇十一**

今天，我和爸爸去体育场打篮球。

到了体育场，选择了一块地，找到了对手，我们开始比赛了。

比赛一开始，就被敌军领先。爸爸急了，倒把球射进了，变成了一平。对方也不甘示弱，我们展开了激战。在烈日下，战争变得更加激烈，谁也不让谁，直到11：9，我军一马当先，我才放松了一些。结果，骄者败，一下子被敌军追十四平。

我直咬牙关，不管三七二十一，把球一扔，球果然入了球篮。15：14的成绩还不太理想，有一点不安稳。果然不出我所料，敌军猛把球一抛，球进了，成了15平。我默默地对自己说：这次可不能输呀！

**打篮球日记篇十二**

这几天我爱上了打篮球，我每天6点起床锻炼打篮球，妈妈做好饭在楼上叫我吃饭。以前我在学校上体育课的时候我会跑着打篮球，但是我现在忘了怎么打，我打着打着就慢慢学会，最后我还是成功了，我还是学会了！这个事情让我知道了，不管做什么事情都要试试，不试肯定不会成功！

**打篮球日记篇十三**

今天，老师带着我们下去打篮球比赛，我们上场的人是梓锋，伟基，邱剑明，泓玥和嘉璇，比赛开始了。

我们五（3）班对战五（2）班，老师把球抛了起来，梓锋哈五（2）班的一个高高的跳球，梓锋抢到球，他像闪电一样带着球，一投进球了，我们开心的跳了起来，班上的女生说了，加油啊！为我们班增光，这排山倒海的声音，真大声啊！他们又进了一球，双方都进了很多球，真令人紧张，上半场结束了，休息了5分钟，现在比分是11比9，我们领先，我们把剑明换了下来，上场的是嘉迪，2班的人也换了一个精英，我们还以为很厉害，其实一点都不厉害，梓锋向对方的方向跑去，跳起来进球了，2班也进球了，梓锋抢到了球，一个箭步冲过去，勾走了正稳稳当当拿在2班的一个人手上的球，传给了伟基，伟基拿着球，最后十秒钟，猛地一投，“进了\"场上一片欢呼声，我们19比15，我们班赢了，比赛结束了。

这就是一个激烈的篮球比赛。

**打篮球日记篇十四**

今天早上爸爸带我去打篮球了，篮球可不是一项简单的运动。

打篮球有许多技巧，大家最熟悉的就是投篮了，可是投篮也有许多讲究呢!比如站在三分线外投进的就是三分球，也就是投一个三分球能得三分，站在二分线外，投进的球就能得两分，如果犯规了，站在罚球线内投得一球只能得一分，除了投篮，还有许多技巧，如：补位、盖帽、过人、防守、传球等等，今天我就跟你们讲几个技巧吧!

盖帽：盖帽就是在人家投篮的瞬间，将球打到地上，不过有时要小心，人家做一个假动作，等你盖完了，再上去投篮。

传球：传球就是你在进攻时，被对方人防得很死，没有地方让你突破，这时就可以将球传给你的队友，让队友上去投篮。

补位:补位就是某一个地方，出现空位，也就是没有人防守，让对方找到突破点，这时我方有一个人应该去防守，补上这个位置。

**打篮球日记篇十五**

我叫张育霖，个子矮矮的，身子瘦的像一根小树苗。长着一张瓜子，眉毛弯弯的，像小船，眼睛咪咪小，笑起来眼睛会咪成一条线。一张红红的嘴巴下面长着一粒“芝麻”。跑起步来，脸会烧的像一个火红的辣椒。

我爱打篮球，在学校参加篮球训练，我就没想过我要退出！有一次训练中，老师让我们练习抢球防御，我和高熊宇比赛，我全心投入身体蹲下，球放在后面拍，眼睛盯着前方。高熊宇来抢我球，他往左抢，我就往左躲，他往右抢，我就往右躲，眼睛死死的盯着高熊宇，他始终抢不到我的球。

轮到我抢球了，一开始我怎么也抢不到球，后来我学着老师的方法，先不动，眼睛看牢对方，时机到了，我猛扑上去，手一伸，球就被我抢来了。

每当玩起篮球，我仿佛忘记了整个世界，我心中只有蓝球，篮球。

**打篮球日记篇十六**

10月7日，我报名的篮球训练营开始了。

我来到那，拿上球，就开始学打篮球了。老师先教我们运球，动作是：脚成弓状，前脚弯曲，后脚伸直，运球。学会了运球，老师又教我们三步上篮，动作是：一和二是抱球跨步，第三步就是投球。老师看我们练得差不多，就让我们玩“抓人”。玩的时间总是过得很快，放学了，我们回家了。

因为打篮球可以长高，所以我更喜欢打篮球。

**打篮球日记篇十七**

星期二，老师说我校要举行三人篮球比赛时，全班都欢呼雀跃了起来。

经过几天的比赛，我们班的五位篮球高手：张志超、贾云扬、汪宇阳、孙宇航和刘浩杰，过五关，斩六将。最后，我们和6（7）班争夺第三名！

星期五，我们早早地来到了篮球场。随着裁判员的一声令下：“开始！”比赛正式开始了。贾云扬纵身一跃，一个飞扑，抢到了球。贾云扬运着球要来到三分线时，7班的两名选手把他逼入了死角，贾云扬没办法，只好把球传给孙宇航。正当球就要接到孙宇航手中时，7班的主力选手———11号几个呼吸间就来到了孙宇航的前面，把球给掠夺走了，终于，11号没有辜负我们的“希望”，把球投入到了篮筐之中。只见贾云扬咬了咬牙，以迅雷不及掩耳盗铃之势在篮球筐下夺到了球，突破了种种重围来到了三分线外，汪宇阳和孙宇航分别防着7班的参赛选手而贾云扬负责主力——投球。贾云扬健步如飞几秒钟时间便来到了球筐下,投球了！我们班所有同学的心都被提到了嗓子眼，耶!进球了！我们全班都沸腾了起来……最后，我们的参赛选手由于体力不支，输掉了比赛。

虽然我们班的参赛选手输了，可是，我们虽败犹荣！闯到了第四名！兄弟们，辛苦了！我们全体12班都为你们喝彩！

**打篮球日记篇十八**

今天，我的朋友叫我去打篮球，我就和他去了篮球场打篮球了。

我到了那里看到有好多的朋友都在那呢！我们就开始分队比赛了，比赛开始了，分为红蓝两队。陈司拿到了球，传给我我就开始投蓝了，耶！球进了！”我们队非常的高兴，我们镇定下来了，开始防守了，对方的鲁晓开始投蓝了，在空中的时候被我抢了，我拿到了球冲进有很多人防守的地方，来了个旋的\'投篮，球又进了，我们不怎么高兴，对方的高伟冲进我们的防守的重要地点，他想投蓝，可是，他在我们的重围之中是投不进的，被我们队的周德飞抢到了球，他传给我，我传给他，他就要开始投了，投不进我抢到了球，也开始投蓝，也没中，对方抢到了球，他们来了个三分球，球还进了，我真的很佩服刘星奇他啊！”我和董和的球技差不多，我和董和打配合，每次都进，最后，还是我们队赢了！

我在回家的路上想；真是快乐的一天啊！”

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找