

小学足球训练实施方案 小学足球训练计划 (大全5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

小学足球训练实施方案篇一

一、指导思想：

二、训练指导思想

把在英国及其它欧洲国家取得巨大成功的足球启蒙教育[schoolfoot-ballinitiative]计划运用到训练，贯彻从小打好基础，系统训练，用心提高原则，抓好身体素质、球技。

三、奋斗目标

全面普及学校足球运动，力争在县比赛踢出好成绩，让更多的学生喜欢上足球运动！

四、训练的基本任务，资料要求及手段

（一）提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：1、严格的组织纪律性。

2、严格的训练自觉性。

比赛作风方面：1、培养良好的体育道德作风。

2、培养勇猛顽强的踢球作风。

3、严格的比赛纪律。

（二）全面提高队员的基本技术

三年级：

1、提高队员的传接球的速度。

2、提高队员的防守潜力。

3、提高队员运控球的保险系数；

4、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

5、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。

6、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门潜力。

二年级：

1、提高队员运控球潜力。

2、掌握正确的传接球技术。

3、学习简单的传切配合技术。

（三）主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。

技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接。

（四）训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。

停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。

头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

（五）战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

备战期

1:认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队，壮大球队，保证球队的持续发展。

2: 加强思想工作，让其明白锻炼的必要性以及为校争光的荣誉感，使之有意主动投入。

3: 注重球队作风建设，严抓纪律，认真做好考勤工作，建立奖罚机制，调动学生训练的用心性。

4: 本学期的训练工作主要是围绕着培养足球技术，基本功，提高身体素质，提高足球的整体水平。

推进我校素质教育，提高足球氛围，增强学生的身体素质和运动技能，同时更期望这支队伍在比赛中不断提高，取得优异成绩，为学校社会培养更多的足球人才。

比赛期：

选取适宜的对手进行各类比赛。

参加区小学生足球比赛，打出好的成绩。

进一步巩固和提高训练水平，改善技战术上存在的主要弱点。

加强思想教育和心理训练，保证充分发挥身体、技战术训练水平。

休整期：

用心性休息，消除疲劳，积蓄力量更好地迎接下一年的训练。

1、进行用心性休息。

2、持续必须的训练水平，安排强度不大的技术练习。

3、总结经验，准备好队伍调整工作，做好新的训练准备工作。

新学期新的开始

1:提高队员训练作风，比赛作风，严格纪律性.培养良好体育道德作风，严格训练质量.

2:提高队员的全面身体素质，重点发展速度灵敏.协调.爆发力等素质.

a.学习掌握跑的正确技术.

b.提高速度所需要的肌肉力量.c.提高完成各种技术动作所需要的'灵敏协调潜力.

3:全面提高学生的基本技术(重点传，接技术)逐步发展学生

个人技术特长.

a.提高活动中控球潜力.

b.正确掌握传接球技术.

c.提高技术运用潜力.

d.注意发现学生特点加以培养.

4:提高队员的战术潜力. 重点是个人战术和局部战术.

a.明确个人攻守的职能, 进攻和防守原则.

b.提高个人战术意识和局部2对1, 3对2潜力.

c.确定基本阵容, 初步构成3-2-1全攻全守的基本打法.

5:主要训练手段.

a.身体训练:各种快速跑, 耐久跑, 负重柔韧等练习.

b.技术训练:各种个人颠, 控球练习, 1对1攻守2-3跑动中传接配合, 抢截球等.

c.战术训练:2对1, 2对2, 3对2对抗攻守, 半场攻守练习比赛.

备注:

1、此次训练均为学生自愿参与, 自愿报名参加训练。

2、每堂训练课都务必奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行, 严格球队作风, 纪律严明, 认真刻苦训练。

3、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理理解潜力为提前，用心推行“快乐体育”和“健康体育”让学生用心主动的投到训练中。

六、训练分段：

a□低年级部：2年级

a□培养低年级学生对足球运动的兴趣；

b□培养和发展球感和控制球基本潜力；

c□学习基本的运、传、接、射门等技术动；

d□培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡潜力；

b□中年级：3年级

a□进一步提高高年级学生对足球运动的兴趣和爱好；

b□继续熟悉球性和控运球基本技术；

c□学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；

训练时间为：

每一天上午：6：40---7：30；每一天下午：3：00---4：30

小学足球训练实施方案篇二

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进

身体正常的生长发育。使学生积极参加到学习中,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术,了解足球比赛的规则,并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质,得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取,乐观开朗。通过对学生的训练,提高他们的身体素质和技能水平,争取在片比赛中获得好的成绩,同时为校足球梯队建设打好基础。

小学三年级。

校足球场

1. 周二和周四下午(3:30—5:00)。

1. 制定严格的队伍管理制度与纪律。

2. 培养荣誉感、责任感,树立为队、为校争光的信念。

3. 形成梯队队伍。

4. 培养球队有骨干力量,加强团结和自我管理能力。

5. 保持并提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面:

1. 严格的组织纪律性

2. 严格的训练自觉性

身体训练手段:

比赛规则、守门员的技术(利用训练间隙单独训练)教学克服自身体重的各种跳跃、后退跑、全速跑、变速跑、曲线跑、

急停、急转、变向等。

技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球、综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛

a□

a□培养低年级学生对足球运动的兴趣；

b□培养和发展球感和控制球基本能力；

c□学习基本的运、传、接、射门等技术动；

d□培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力；

b:

a□进一步提高高年级学生对足球运动的兴趣和爱好；

b□继续熟悉球性和控运球基本技术；

c□学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；

小学足球训练实施方案篇三

一、指导思想：

进一步普及、培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养群众主义观念，在对三一六年级的足球队员进行训练，以提高他们的身体素质和技能水平，争取在小学阶段打好足球技术基础。

二、训练目标：

少年儿童是祖国的未来和期望，学校开展足球项目专项训练，目的是增强学生的体质，增进学生身心健康，透过训练，建立足球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球潜力，体会动作要领，初步掌握足球最基本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢，顽强，机智，果断等优良品质和团结一致的群众主义精神。

三、奋斗目标

全面普及学校足球运动，力争在县级学校中脱颖而出，让更多的学生喜欢上足球运动！

四、训练的基本任务，资料要求及手段

（一）提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：

1. 严格的组织纪律性。
2. 严格的训练自觉性。

比赛作风方面：

1. 培养良好的体育道德作风。
2. 培养勇猛顽强的踢球作风。

3. 严格的比赛纪律。

(二) 全面提高队员的基本技术

三、四年级：

1. 提高队员运控球潜力。
2. 掌握正确的传接球技术。
3. 学习简单的传切配合技术。

五、六年级：

1. 提高队员的传接球的速度。
2. 提高队员的防守潜力。
3. 提高队员运控球的保险系数；
4. 提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。
5. 明确个人的攻守职能，进攻防守原则。
6. 提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门潜力。

(三) 主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接。

(四) 训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，

脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。

停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。

头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。
运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

（五）战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

备战期：

1. 认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队，壮大球队，保证球队的持续发展。
2. 加强思想工作，让其明白锻炼的必要性以及为校争光的荣誉感，使之有意主动投入。
3. 注重球队作风建设，严抓纪律，认真做好考勤工作，建立奖罚机制，调动学生训练的用心性。
4. 本学期的训练工作主要是围绕着培养足球技术，基本功，提高身体素质，提高足球的整体水平。

推进我校素质教育，提高足球氛围，增强学生的身体素质和运动技能，同时更期望这支队伍在比赛中不断提高，取得优异成绩，为学校社会培养更多的足球人才。

比赛期：

选取适宜的对手进行各类比赛。

参加县级小学生足球比赛，打出好的成绩。

进一步巩固和提高训练水平，改善技战术上存在的主要弱点。

加强思想教育和心理训练，保证充分发挥身体、技能战术训练水平。

休整期：

用心性休息，消除疲劳，积蓄力量更好地迎接下一年的训练。

1. 进行用心性休息。

2. 持续必须的训练水平，安排强度不大的技术练习。

3. 总结经验，准备好队伍调整工作，做好新的训练准备工作。
新学期新的开始

1. 提高队员训练作风，比赛作风，严格纪律性. 培养良好体育道德作风，严格训练质量。

2. 提高队员的全面身体素质，重点发展速度灵敏. 协调. 爆发力等素质。

a. 学习掌握跑的正确技术。

b. 提高速度所需要的肌肉力量。

c. 提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调潜力。

3. 全面提高学生的基本技术(重点传，接技术)逐步发展学生个人技术特长。

a. 提高活动中控球潜力

b.正确掌握传接球技术

c.提高技术运用潜力

d.注意发现学生特点加以培养

4. 提高队员的战术潜力. 重点是个人战术和局部战术

a明确个人攻守的职能，进攻和防守原则

b提高个人战术意识和局部2对1，3对2潜力

c确定基本阵容，初步构成3-2-1全攻全守的基本打法

5. 主要训练手段

a.身体训练:各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习

b.技术训练:各种个人颠，控球练习，1对1攻守2-3跑动中传接配合，抢截球等

c.战术训练:2对1，2对2，3对2对抗攻守，半场攻守练习比赛
备注:

1. 此次训练均为学生自愿参与，自愿报名参加训练。

2. 每堂训练课都务必奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行，严格球队作风，纪律严明，认真刻苦训练。

3. 训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理理解潜力为提前，用心推行“快乐体育”和“健康体育”让学生用心主动的投到训练中。

六、训练分段:

1. 低中年级部：3、4年级

a□培养低年级学生对足球运动的兴趣；

b□培养和发展球感和控制球基本潜力；

c□学习基本的运、传、接、射门等技术动；

d□培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡潜力；

小学足球训练实施方案篇四

一、训练目标和任务

1. 培养青少年对足球运动的兴趣；

2. 培养和发展球感和控制球基本潜力，学习基本的运、传、接、射门等技术动作；

4. 培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡潜力，注重抓好柔韧、协调和平衡素质敏感期的训练。

二、每周训练次数与时间

每周训练3次，每次训练时间为2-2.5小时。

三、训练资料

1. 技术训练：

熟悉球性和控制球练习为主，包括地滚球、反弹球和空中球。借助游戏形式，来传授最简单的足球技术：运控球、传球、

接球和射门。

2. 战术训练：

借助1:1、2:2、3:3和4:4单球门和小球门的比赛向学生介绍足球比赛的基本战术思想“攻与守、进球与阻止进球”，认识控球的重要性，鼓励孩子去争夺控球权，培养孩子抬头观察的潜力和意识。

3. 身体训练：

练习各种敏捷性的跑、跳跃、跨越，培养反应速度、柔韧性、平衡、协调和节奏感等潜力。

4. 心理训练：

培养青少年的求胜欲望和自信心。在任何场合应以鼓励与表扬为主，让他们在训练和比赛中享受足球的快乐。

5. 理论学习：

懂得简单比赛规则，如进球、手球、界外球等。介绍球星的成长故事。

6. 比赛：

参加五人制、四人制为主的比赛。比赛时间为20分钟（上下半场各10分钟）

推荐：

期望家长们能抽出时间，在上课的时候来教学场地观看。这样能让孩子们得到场外家人的鼓励，提高对体育锻炼的兴趣！

小学足球训练实施方案篇五

一. 球队概况

二. 时间. 地点

. 6242009. 75华新小学

三. 指导思想

勤学苦练. 提高技术. 勇于拼搏

四. 目标

参加区足球联赛. 争取小学组前二名

五. 训练的任务. 资料. 要求及手段

1. 提高训练作风. 比赛作风

2提高队员的身体素质（力量. 速度. 灵敏）

3. 全面提高基本技术（重点传. 接. 射）

4提高队员的战术潜力（重点个人和局部战术）

资料要求及手段详见课时训练计划