

2023年训练队训练计划 训练工作计划(精选5篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。那么下面就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看。

训练队训练计划篇一

训练观察和对比能力。方法：将两个相同的玩具放在一起，再将两个完全不同的图卡放在一起，让孩子学习配对。在熟练的基础上，将两个相同的汉字卡，类同的数字（如1和0），图形（如圆形、方形、），颜色（相同的红色）先后混入图片中，让孩子学习配对。

培养孩子的认识能力。方法：继续教孩子认识颜色，搜集红黄两种颜色的多种物品，如用红色的丝带捆红色的书、红上衣、红鞋；再拿出来红扣子、红盒子、红粉笔等物品，让孩子识记，使孩子能从各种物品中认识红色的共同特性。再用相同的方法再训练对黄色的认识。

进行礼貌教育，丰富幼儿词汇。方法：妈妈将孩子送到托儿所时，老师亲切地说：“小红早”，小红说：“老师早！”走的时候妈妈招招手说：“再见”，小红说：“妈妈再见”。可结合儿歌“有礼貌”进行。

让幼儿初步认识笔和纸，能说出名称，学习词、笔、纸。方法：老师分别将笔和纸分给小朋友，并教小儿认说，让小儿学说“纸”、“笔”、“纸”。然后发给每个小朋友笔或纸，然后分别说：“请拿纸的小朋友把纸举起来”，“放下”；再说“请拿笔的小朋友把笔举起来。看谁对了。”

训练队训练计划篇二

为迎接今年7月份在沈阳师范学院召开的《辽宁省高校田径运动会》举行的田径比赛做准备。在校、部领导的重视和关怀下，田径队从冬训开始，积极备战，力争圆满完成比赛任务，为学校争取荣誉。

（一）提高一般身体训练水平和健康水平，结合各专项特点和运动员实际需要进一步着重发展力量，速度，耐力等身体素质。

（二）学习和改进基本技术，条件较好的队员可以较多地进行专项技术训练并逐渐提高训练强度。

（三）提高专项技术及专项运动成绩。

（四）培养运动员训练的自觉性，树立吃苦耐劳，顽强拼搏的意志品质。为学校争光的责任心和荣誉感。

（五）加强队伍管理，提高全队的凝聚力。

（六）学习一些有关田径运动训练的理论知识，保健与自我监督方面的知识，防止伤害事故的发生。

（一）冬训安排1个月，每周安排6次训练课，每次训练课2-2.5小时。

1. 短跨跳及投掷项目技术性强，对速度、力量、爆发力、灵敏、协调性等专项身体素质要求高。因此在冬训应以一般身体素质和专项身体素质发展为主。适当安排分解的环节技术训练，以改进基本技术。此时一般身体训练应占25-30%，专项素质占35-40%，技术训练占30%。

2. 中长跑项目在冬训中应逐渐加大有氧耐力训练量，提高在

室外训练的御寒抗疲劳能力。在此基础上逐渐提高训练强度，无氧耐力训练应因人而异占有一定比重。同时一般身体训练（发展灵敏，协调，柔韧素质）所占的比重不得少于15-25%。

（二）春训安排在3月15日—4月29日。每周3次训练课，共7周。每次训练课2—2.5小时。

1. 前两周以恢复训练为主，发展一般身体素质，使队员恢复到冬训结束时的机能水平。

2. 后5周逐渐加大运动量及运动强度，着重发展专项专项身体素质及专项技术，此时大体分配20-25%（一般身体素质），40-50%（专项身体素质），30-35%（专项技术）。

（三）集训安排在5月6日—7月12日。每周安排6次训练课，共8周。每次2.5小时

1. 进一步提高专项身体素质及专项技术。此时训练内容大体分配为：一般身体训练为5-10%，专项身体素质40-50%，专项技术50-60%。做好赛前调整，预防伤病事故的发生，使运动员在比赛时达到最佳竞技状态。

2. 教练员在训练中应及时总结经验，掌握训练信息反馈，按时写好周的和课时计划，有针对性地进行训练。

（四）下半年训练安排在9月11日—12月30日，每周安排2次训练课，共16周，每次2小时。对上半年的比赛进行很好的总结，找出差距，有针对性的进行训练。

训练队训练计划篇三

1、讲解在篮球场上的正确姿势（包括有球的姿势、无球的状态、接球的姿势等）

2、手正确的接触球的部位（投篮的接触部位、传球的接触部位等）

3、讲解篮球的基本规则

4、培养篮球理念

5、互动有球、无球的训练

6、个人的身体素质训练

1、正规运球：包括原地的体侧运球、交叉运球、高低运球等

2、互动篮球

3、运球对抗训练（初级）

4、熟悉球性训练

5、行进间的运球训练

6、个人的身体素质训练

1、正确投篮训练

2、投篮方式训练

3、三步上篮训练

4、行进间的投篮、上篮训练

5、对抗性投篮、上篮训练（初级）

6、个人的身体素质训练

- 1、传接球的正确动作及发力
- 3、行进间的传球训练
- 4、对抗传球训练（初级）
- 5、传接球投篮训练
- 6、身体素质训练

- 1、讲述篮板球的理论
- 2、篮板球的基本姿势
- 3、争夺篮板球的方式、方法
- 4、初级的对抗篮板球训练
- 5、投篮后的自抢篮板
- 6、篮板球的身体素质训练

- 1、无球状态的基本姿势
- 2、接球瞬间的姿势
- 3、初级无球状态的对抗
- 4、初级接球后的对抗
- 5、站位接球的初级动作
- 6、无球状态的身体素质训练

- 1、防守理念的培养

- 2、防守的基本姿势
- 3、初级的防守步伐
- 4、防有球队员的防守基本姿势及理念
- 5、防无球队员的'防守基本姿势及理念
- 6、防守的身体素质训练
 - 1、初级综合性训练
 - 2、培养集体意识
 - 3、增强对抗性训练
 - 4、初级行进间的有球配合
 - 5、讲解初级进攻时注意的问题
 - 6、集体的身体素质训练
 - 1、初级进攻配合
 - 2、初级防守配合
 - 3、行进间的无球跑位
 - 4、初级局部的多打少训练
 - 5、初级局部的少打多训练
 - 6、初级的综合防守训练
 - 1、综合运球对抗训练

- 2、综合传球对抗训练
- 3、综合进攻对抗训练
- 4、综合防守对抗训练
- 5、综合篮板球对抗训练
- 6、综合身体素质训练

训练队训练计划篇四

年基于民兵军事训练工作，以_同志关于解决台湾问题的战略思想为指导，牢固树立和落实科学发展观，紧贴城市防卫、动员支前、应急维稳、化学救援等任务，突出成制、实战性训练，加大难度，提高强度，确保年底前具备反“_”应急作战能力。

二、训练任务

根据区人武部批示要求，今年我街道民兵军事训练任务为27名，其中民兵干部11名，应急分队队员10名，高机班人员6名，(各单位的训练任务数见附表)。

三、训练重点

今年民兵军事训练重点是组织好民兵干部业务培训，抓好民兵应急分队比武竞赛，完成好高机班人员训练。

四、训练时间

民兵军事训练工作计划从四月上旬开始至六月底结束。4月份，在军分区国防教育中心参加军分区组织的高班人员训练；6月份，在军分区国防教育中心参加区人武部组织的民兵应急分

队训练;民兵干部由区人武部组织，时间待定。

五、要求

1、进一步加强组织领导。各村(居委会)及各有关单位要把民兵军事训练作为国防后备力量建设的重要内容，列入议事日程，摆在重要位置，切实抓紧抓好。

2、认真精选参训对象。各单位要按照《兵役法》的规定，依法组织民兵参训，认真把好参训民兵的质量关。要根据训练的具体要求，尽量安排十八岁至二十岁的民兵参训，以延长基干民兵的储备期;要挑选思想好、身体好、文化高、接受能力强的人员参训，为基干民兵增添新的血液;民兵干部要挑选热爱民兵工作，具有一定指挥、管理能力的人员参训。各单位要加强对参训对象的摸底考查工作，杜绝有劣迹的青年参训，确保参训民兵的整体素质;要加强“依法参训”的宣传工作，使广大人民群众认识到民兵军事训练的重要性和必要性，强化国防意识，从而使参训民兵自觉地履行应尽的义务。

3、搞好训练保障。根据上级有关要求，今年训练经费仍然参照往年有关精神执行。一、参训民兵食宿费等，由街道财政按训练任务数(每人一千元)上缴区人武部。二、参训民兵误工费、奖励费等，各单位在5月12日前，按每人700元上交街道人武部，由街道人武部根据参训民兵训练成绩统一支付，以确保训练工作的正常开展。

训练队训练计划篇五

(二) 强化政府统筹，充分发挥政府部门职能作用

一是将做好农村留守儿童工作作为解决“三农”问题和推进城乡一体化进程的重要组成部分。以政府为主导，动员社会力量，共同促进农村留守儿童生存状况的改善和发展。保证农村留守儿童工作有组织机构，有工作经费，有制度保证。

相关部门要各司其责，分工合作，推动工作持续、富有成效开展。建议将农村留守儿童工作纳入新农村建设、农民工工作、经济社会发展规划和各部门工作规划；将农村留守儿童工作与各级政府实施儿童发展规划结合起来，将农村留守儿童的各项权益保护列入规划的监测评估体系。

二是加快经济发展。大力推进农业产业化，增加农民收入，加快新农村建设步伐，加速工业化、城市化进程，制定优惠政策，加大招商引资力度，多创造就业岗位，尽可能实现农村劳动力就近转移，从源头上解决农村留守儿童教育管理问题。

三是加大对农村教育投入，改善农村中小学寄宿条件。建议政府加大对农村中小学阶段寄宿制学校建设的投资力度，建立起与义务教育阶段相配套的寄宿制学校。同时制定出台保证农民工子女接受义务教育的各项政策和措施，使外来务工人员子女能享受与城市孩子一样的教育资源，为留守儿童在父母身边生活创造便利条件。

（三）建立长效工作机制，把关爱留守儿童工作落到实处

三是进一步完善学校教育管理。学校要建立完善留守儿童档案。班主任要做好摸底工作，将留守儿童在校的各方面表现记入档案，及时向监护人和外出务工家长通报留守儿童的成长情况，形成学校、家庭共同教育的合力。可在学校开设“二线一室”。即开通“亲情热线”，让外出务工家长定期与子女通电话；开通“师长热线”，让外出务工家长随时与班主任老师取得联系；设立“心理健康咨询室”，安排有经验的教师担任心理医生，及时帮助留守儿童解决心理上的困惑。