

# 2023年特巡警开展日常训练 训练工作计划 (汇总7篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 特巡警开展日常训练 训练工作计划篇一

全面贯彻阳光体育训练计划，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的. 业余体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从四、五、六年级中找队员组建了学校田径队。并结合学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

我校的田径训练主要集中在每周星期二、三、四的课外活动时间。第一阶段:采用一般的训练强度,进行恢复体力的身体训练。第二阶段:采用较高强度的训练,加强技术训练和专项素质训练,有意识地把专项素质和技术结合起来.加大训练负荷.在训练中注重技术、战术、作风与心理素质的培养。

第三阶段:采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复。

第四阶段:内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

2、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练手段尽量与游戏相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

3、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

4、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

9月份：通过兴趣小组活动选拔优秀体育苗子充入校田径队

10月份：

1、对选拔优秀运动员进行原始成绩的测试。

2、然后对运动员进行分析，初步确定训练项目。

1、对全体运动员身体素质训练（强化基本动作训练）。

2、制定详细训练内容（跑、跳、投训练内容）

3、全体运动员进行力量与耐力素质训练。（内容：跳台阶、跨步跑台阶、负重蹲摆相结合）（内容：变速跑、匀速跑、定时跑、计时跑相结合）

## 特巡警开展日常训练 训练工作计划篇二

以《^v^国防教育法》、《高级中学学生军事训练教学大纲》和□xx市xxxx年中学生军训工作计划》为依据，根据国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要，结合我校新生实际，组织对我校xxxx级新生进行国防知识的教育，依法服兵役的教育，通过开展军事技能训练、内务管理培训、法纪校规教育、消防安全演习、军事知识讲座等，使学生深刻体验军营集体生活，增强集体主义观念，培养吃苦耐劳的精神和坚韧不拔的顽强作风，引导青少年学生将军训的过程

内化积淀为良好的行为习惯，不断提高日常生活的自理能力，为适应高中阶段的学习与生活奠定坚实的基础。

第二阶段□xxxx年9月中下旬集中训练参加xx市军训成果表演

（一）领导组：

组长：冯xx

副组长：曹xx等

成员：全体中层干部

工作职责：对学校军训工作督查、服务、协调和指导。

（二）工作组：

大队长：冯xx

政委：张x

副大队长：贾xx

副政委：曹xx等

1. 军训工作办公室

主任：张xx

成员：成xx等人

主要工作：

1. 负责军训方案的制定，做好与军训教官的对接工作，军训

专题会的召开。

2. 做好动员大会、汇报大会等会务工作，先进区队、优秀学员等先进的评比。

3. 协调和具体落实军训计划中的各项工作。

## 2. 军事训练工作组

组长：成军民、王云冬

成员：各区队教官、刘高祥、各班主任

主要工作：

1. 每日军训科目以及时间安排的协调。

2. 制定防震减灾演练方案并组织正常演练。

3. 军训期间的学生常规管理，包括检查和违纪处理。

4. 做好值班安排和督查。

5. 对体质特异学生的排查以及训练强度的掌握。

## 3. 环境内务工作组

组长：吉xx

成员：吴xx及各班主任

主要工作：

1. 妥善安排学生宿舍和教官的住宿。

2. 负责军训期间的校园环境卫生。
3. 负责对学生的内务指导和宿舍常规检查。
4. 负责军训期间的医护工作。
4. 思政宣传工作组

## 特巡警开展日常训练 训练工作计划篇三

交通战备工作是国防建设的重要组成部分，是关系国民经济和国防建设事业的一项基础性、长期性工作。近年来，我局交通战备工作在县委、县政府和国动委的正确领导下，坚持以现代交通运输业为依托，按照“平时服务、急时应急、战时应战”的原则，认真按照国防建设的要求，高质量地做好交通战备工作的落实，为国防建设提供交通保障。

一是强化理论学习。重点学习、宣传《国防法》、《国防交通条例》、《新形势下交通战备工作正规化建设意见》等法律法规，进一步提升国防意识，明确职责，增强使命感和责任感。二是强化宣传教育。通过设立led电子屏、宣传栏，张贴宣传标语，利用有利时机组织人员上街集中宣传，发放宣传材料，在有线电视上进行宣传，营造一个学习、宣传的浓厚氛围，扩大社会影响，增强全民国防观念。

为增强战备公路建设后劲，促进国防建设和战备需要，一是争资引项有决心。牢固树立“关系就是生产力”的理念，带着“决心、信心、恒心”争资引项。提高延安，拓展西安，突破北京，实现大奋斗、大创新、大发展、大跨越。二是项目储备有成效。经过认真调研，编制鲁家塬至三岔、红土湾至鲁家塬、五里店至白城桥战备公路建设项目x个公里，预算投资xxxx万元，并申报省交战办审批立项。

为适应战时运力保障的需要，认真开展了民用运力国防动员

状况调查摸底工作。重点对营运车辆、维修企业、客运站点、运力补偿标准等分类进行调查。调查结果显示：全县拥有专业运输企业x家；二、三类维修厂店xx家；货运车辆xx辆；客运班车xx辆；运力补偿标准为：货车元/吨公里，客车元/公里，铲车xxx元/小时，挖掘机xxx元/小时，吊车xxxx元/小时。通过运力调查登记，各项民用运力资源均统计在册，以备战时快速启动调用，保障国防运输。

按照市交战办和县国动委的要求，我们认真抓好“三级三类”保障队伍建设，明确指挥和任务分工落实到人，编制了xx人汽车运输、公路改造、道路抢修及交通管制四个交通专业保障队伍。结合交通运输、公路保畅等工作，对交通战备职工，实行半军事化管理，做到召之即来，来之能战，确保以良好的军姿，及时、有序地处理各类突发事件，为突发状态下的应急任务提供交通保障。

## 特巡警开展日常训练 训练工作计划篇四

### （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。

## 特巡警开展日常训练 训练工作计划篇五

质量、安全教育是企业安全生产管理工作的重要组成部分，是从根本上杜绝人的不合格、不安全行为的重要措施，也是预防和控制质量与安全事故的重要手段之一。做好企业的质量、安全教育培训工作，才能保证其它安全工作和企业安全生产的顺利进行。为使项目部20xx年的教育培训有规划、有重点、有目的的进行，特制定以下年度质量安全教育培训计划。

（一）加强“安全第一、预防为主”的安全意识教育。安全意识教育就是通过对员工深入细致的思想工作，帮助员工端

正事项，提高他们对安全生产的重要性的认识。在提高思想意识的基础上，才能正确理解并积极贯彻执行相关的安全生产规章制度，加强自身的保护意识，不违章操作，不违反劳动纪律，做到“三不伤害”：不伤害自己、不伤害他人、不被他人伤害。同时对项目部管理人员应加强安全思想意识教育，确保他们在工作时做好带头作用，从关心人、爱护人的生命与健康出发，重视安全生产，做到不违章指挥。

（二）将安全教育贯穿于生产的全过程中，加强全员参与的积极性和安全教育的长期性。做到“全员、全面、全过程”的安全教育。因为生产与安全是不可分割的统一体，哪里有生产，哪里就需要进行安全生产教育。

（1）培训形式。主要有：授课、安全知识讲座、座谈会、报告会、先进经验交流会、事故教训现场会等。

（2）张挂形式。主要有：安全宣传横幅、标语、标志、图片、安全宣传栏等。

（四）严格执行公司的三级安全教育制度，杜绝未经三级安全教育就直接上岗的现象。对于新进厂的员工新工人，应严格要求进行三级安全教育，学习内容包括安全技术知识、设备性能、操作规程、安全制度和严禁事项，并经考核合格后，方可进入操作岗位，考核情况要记录在案，三级安全教育时间不少于24学时。

时间主题方式教育目的对象主培人员

全过程三级安全教育上课加强新员工的安全素质新进厂员工安全员等

1、不能按期举行的安全培训教育活动，要及时向上级报告，说明举行的具体时间和原因。

2、年底写好年度培训教育活动的总结报告，提出本年度培训欠缺的方面，和以后教育要注意的方面，并制定下一年的安全培训教育计划。

## 特巡警开展日常训练 训练工作计划篇六

篮球技术是指符合人体运动解剖学和生物力学原理，篮球运动所运用的专门动作结构方法的总称。简单地说篮球技术是基本技术动作，篮球技术水平是指掌握技术动作的程度。

篮球运动技能是指在篮球比赛和攻防对抗情况下，适时合理地运用技术的能力。篮球运动技能是篮球技术实践的表现，运动技能水平是指运用技术的能力程度。

衡量运动员技术的标准：技术动作的规范性、熟练性、准确性、动作的幅度、速度、质量、难度。

衡量运动员技能的标准：技术动作应用的节奏与时机，应用的合理性与实效性，技术动作的对抗与应变控制能力。

所谓开放性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件和时机千差万别，而是需要根据对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应技术动作。

所谓闭合性运动技能：在比赛或实践过程中技术应用同练习过程中的动作组合结构没有差异或变化，技术运用只要按练习时的动作的组合结构形成动力定型，保证完成技术动作的规范性、准确性和动作的质量。

篮球运动技能属于开放性运动技能。在篮球实践过程中技术动作的组合与结构同练习过程中的动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化，技术运用的条件

和时机千差万别，不能完全按练习一成不变，而是需要根据同伴与对手的情况做出判断，及时、合理的运用相应的篮球技术。

在篮球运动技能中，基本技术动作是基础，队员的运动技能水平表现在完成技术动作的质量和效果上。如何将技术动作转化成运动技能，取决于两个条件。

一是提高技术动作质量、难度和对抗能力的身体条件，它包括身高、形态、素质、机能。

二是把握动作节奏、时机和合理应用技术动作的思想条件，它包括经验、意识和技巧。

凡有篮球运动经验的人都会感受到：比赛中表现出的突变性和创造性的能力，并非全是毫无准备的即时创作，事实上，有经验的运动员在行动瞬间对可能发生的状况已有预测，可以说已有了突变的潜在意识。这种意识是在不断主动尝试和验证技、战术行为方式与行动时机而形成的篮球运动意识，它是篮球运动技能形成和运动技能水平提高的重要条件。比赛水平越高、对抗越激烈，运动员的这种经验意识对发挥最佳运动技能水平也越具有重要意义。这正如乔丹所说：篮球比赛已不仅是技术和身体的对抗，思想意识的较量已更为尖锐。

篮球运动训练决不是简单的技术、战术和身体素质。技术的掌握决不能仅仅是技术要领的掌握和技术动作的动力定型。技术动作练习如果只是被动机械地按照要领练习，对技术概念仅停留在技术要领上的感性认识上。就难以获得具有主体思想意识的篮球技术运用能力，结果表现出“中练不中用”现象。

因此，篮球技术训练时要使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则。学员在练习时，既要了解技

术动作的要领与关键，又要知道技术动作运用的时机与方法，及技术动作的组合变化。

1. 篮球技术训练要强调技术动作的姿势、幅度、节奏与运用时机。

篮球运动中的身体姿势体现了正确合理的技术动作。身体姿势是动态的，它必须有利于身体处在有利的位置，有利于迷惑对手快速摆脱，有利于传、突、投动作的开始与动作突变的连接，有利于防守动作的变换和快速移动。

篮球技术动作幅度是指单位时间内身体或身体的某一部分移动的范围，它既有时间又有空间特征。动作的幅度大有利于摆脱与提高动作的质量和效果。

技术动作的节奏在整体上联系着动作的各个环节，技术动作能合理与及时地运用的重要因素是节奏的变化控制与时机的把握。篮球技术的运用必须有很强的节奏感，机械的最快和最强节奏并不会是最好的，只有运用快慢、强弱、急缓的节奏，才有利于把握动作时机，才能体现技术动作真正的内涵和效能。运用时机的了解与实践是使学员知其然，更知其所以然，也就要坚持“意识”先行的原则的前提。

2. 篮球技术训练要强调技术动作的变异组合。

篮球运动实践中，技术动作很少单个运用，而常常是组合运用的。动作组合与结构总因时间、位置、对手等外部情境有很多差异或变化。在篮球训练中，合理的不同的技术动作变异组合是提高技术水平和运动技能的重要步骤。

3. 篮球技术训练要强调对抗。

开放性运动技能需要开放环境中的实践。技术动作的对抗练习和比赛实践是提高篮球运动技能的基础。

## 1. 篮球战术配合是由形式和内容组成。

战术形式是战术策略的外部表现，即我们通常说的二一二联防、半场人盯人防守和一三一、三角进攻等。无论什么战术形式都离不开具体的内容，它体现了不同战术形式的特点。

内容是战术组成的核心，它包括人、球移动路线，同伴之间行动的时机及变化等具体方法。战术内容是比较活跃、不断变化的，战术形式则具有相对的稳定性。

形式与内容是唯物辩证法的基本范畴之一，形式体现内容，内容决定形式。内容与形式的统一是正确合理的战术配合基础。

制定战术配合时要注意篮球思想与战术配合的统一，形式和内容的统一，战术配合与本队实际的统一。

## 2. 篮球战术配合的作用。

战术配合的重要作用是统一思想、统一行动，实现1×55的目的。战术配合的良好实施依赖于队员对战术配合的理解和个人篮球技能水平。

## 3. 理解战术思想和战术意图是队员灵活、创造性运用战术配合的基础。

选用和制定战术配合，首先要了解和明确战术思想和战术意图，其次要分析战术内容与本队实际，不了解和明确战术思想和战术意图，生搬硬套别人的战术配合，就会徒有形式而收不到好的效果。所谓战术意图是教练员的战术想法，是分析本队和对方后的战术思想。战术思想决定战术配合，战术配合体现了战术思想。正如带领公牛队获得六次nba总冠军的教练杰克逊所说：三角进攻并不是一种篮球战术，而是一种明确的篮球观，一种篮球“哲学”。

4. 篮球战术配合节奏是实现战术整体效应的重要因素。

篮球战术就像五部合声的演奏，必须有很强的节奏感，各队员以主次不同的力度、时间和顺序的参与配合才能演奏出美妙协调的战术配合，创造出机会。反之则会东奔西忙、杂乱无章。篮球运动的个人技术节奏和整体战术节奏与创造时机有着重要关系，是实现战术整体效应的重要因素。

战术配合方式与队员的运动技能是相互促进，相互制约的。因此训练中要遵照认识规律的“整一分一合”原则。

“整”是使队员了解和认识战术结构和要点。

“分”是体会要点的细节变化及技能要求，与运动技能培养相结合。“合”是综合协调各要点之间关系，实现整体目标。

## 特巡警开展日常训练 训练工作计划篇七

足球是一项非常有意义的活动，通过足球，锻炼身体培养合作意识和团队意识，提升勇敢拼搏和进取的精神品质。下面是小编收集整理足球训练工作计划范文，欢迎借鉴参考。

足球运动是我国体育的弱项，要想提高足球运动的整体水平，关键还是要从小抓起，增强青少年体质，培养足球运动兴趣。

### 一、指导思想

20xx年新学年到来之际，为开展丰富的学生课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的生活理念，更好地贯彻学校的教育方针、培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强学生体质，发展学生体育特长，调节紧张的学习气氛，丰富学校文化生活，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平。

特组织成立足球兴趣小组，制定20xx学校足球运动训练工作计划。

## 二、教学目标

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、进一步提高足球队员的技战术的水平，为足球运动早日成为我校的特色之一做准备。

## 三、教学措施

### (一) 训练时间

每周一、三、下午活动课，训练时间为1个小时。

### (二) 训练原则

- 1、队员应准时参加训练，不得无故缺席。
- 2、坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。
- 3、队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。
- 4、有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。
- 5、在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。

6、在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

## 第一阶段

### 一、身体训练

#### (一) 身体训练的目的

- 1、使学生热爱足球。
- 2、培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

#### (二) 身体训练的主要内容

##### 1、做徒手操

##### 2、以跑为主的 身体训练。

(1) 慢跑：15米x2□指导学生跑的动作。

(2) 快跑：10米x2□15米x2□要求跑的动作正确。

(3) 曲线跑：培养学生的灵敏。

(4) 自由跳：培养学生的后蹬方法。

### 二、足球技术训练

#### (一) 技术训练的目的

- 1、训练学生熟悉球性。
- 2、让学生准确掌握技术动作要领。

## (二) 技术训练的主要内容

- 1、以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。
- 2、让学生初步接受和学习传球、接球方法。
- 3、单一的射门训练和接球后的射门训练。

## (三) 守门员的训练

- 1、手型训练。
- 2、自由训练。
- 3、下手球和上手球接法练习。
- 4、踢手抛球训练。

## 三、足球战术训练

### (一) 战术训练的目的□培养接球和进攻意识。

- 2、培养阻击和防守方法。

### (二) 战术训练的主要内容

- 1、学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后带球过人。
- 2、学习基本的护球和盯人战术。
- 3、在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

## 四、游戏和比赛

## (一)目的

- 1、通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。
- 2、通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

## (二)比赛方法

- 1、一对一、二对二的传接球比赛。
- 2、三对三、五对五的有门踢球比赛。
- 3、开展“五人制”训练比赛。

## 第二阶段

### 一、身体训练

#### (一)身体训练的目的

- 1、培养学生的灵敏、速度和跑的能力。
- 2、让学生学习正确的快跑动作。

#### (二)身体训练的主要内容

- 1、学做简单的专项准备活动。
- 2、以跑为主的身体灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。

(1)慢跑：20米x2□30米x2□要求学生跑的动作准确。

(2)快跑：60米、200米。

(3) 曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。

(4) 变速跑：要求时快时慢跑。

3、跳：学习蛙跳和单足跳。

4、进行游戏比赛。

## 二、足球技术训练

### (一) 技术训练的目的

1、继续培养学生对足球运动的兴趣。

2、提高带球能力和运球的技术。

3、用各种手段学习传接球技术。

### (二) 技术训练的主要内容

1、以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。

2、让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传接方法，体会“二过一”传接技术。

3、学习单一射门、接球射门和有阻挡、过障碍的射门技术。

4、学习移动时的传接球。

### (三) 守门员的训练

1、继续训练接球手型和倒地接球的护球方法。

2、进行接射门练习。

3、巩固上手球和下手球的接球方法。

4、学习踢手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

### 三、足球战术训练

#### (一) 战术训练的目的

1、培养接球、传球的集体进攻意识。

2、培养防守和站位，增强集体防守意识。

3、通过练习和比赛，提高比赛的实战能力，为参加校间教学比赛做准备。

4、接自抛球练习：脚内侧身侧、底部和头部四个部位接传球。

#### (二) 战术训练的主要内容

1、学习二人一球传接球和移动传接球的方法。

2、学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。

3、练习盯人、堵截和补位。

4、在训练中学习三人一组的“二过一”战术。

5、学掷界外球。

### 四、游戏和比赛

#### (一) 目的

1、通过游戏和小型比赛，让学生初步理解足球比赛的规则。

- 2、通过游戏和小型比赛，让学生学习掷界外球的技巧。
- 3、提高和加强对抗意识，让学生进一步热爱足球。

## (二) 游戏比赛方法

- 1、一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。
- 2、有门的“五人制”比赛。
- 3、本校“七人制”比赛和校间友谊比赛。第三阶段一、身体训练

## (一) 身体训练的目的

- 1、通过节奏操训练，促进学生的四肢灵敏、协调能力，提高作的准确性和节奏感。
- 2、在跑动中提高跑动作的正确性。

## (二) 身体训练的主要内容

- 1、练习节奏操。可根据学生实际自编节奏操内容。
- 2、加强短跑叨米训练。
- 3、折回跑，15米x2□15米x4直线跑训练和曲线跑训
- 4、耐力跑练习：每周一次，每次跑200米——400米。
- 5、下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

## 二、足球技术训练

### (一) 技术训练的目的

- 1、通过带球和带球变化，提高带球和运球的节奏。
- 2、在传接球训练中加强一脚出球、二脚出球的准确性和分量，同时培养学生在运球时开阔视野。
- 3、通过对墙踢球和射门训练，让学生进一步掌握正确的脚法，尤其是摆动脚的方法。

## (二) 技术训练的主要内容

- 1、有节奏地快速带球。
- 2、练习快速带球时的球向变化和继续带球。
- 3、开展人一球传接球活动。
- 4、对墙踢球和射门训练。重点练习摆动脚的摆腿和触球的脚型及出球的力量。
- 5、掌握一人一球的自控球动作。
- 6、学习接自抛球的七个动作，即：脚的内侧踢球、外侧踢球、底部踢球和背球、头球、胸球、腿球。

## 三、足球战术训练

### (一) 技术训练的目的

使学生树立战术意识，初步掌握传接球和各项战术训练的基本技能。

### (二) 战术训练的主要内容

- 1、学习二人一组和三人一组在跑动中交叉传接球战术。

- 2、学习个人突破战术。
- 3、学习二人一组传切射门战术。
- 4、练习沉底传中和包抄战术。
- 5、练习掷界外球战术。
- 6、学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

#### 四、游戏和比赛

##### (一)目的

- 1、通过小型对抗性游戏，增强学生参加比赛的欲望。
- 2、通过自行练习比赛，认识位置职责和加强配合的重要性，提高战斗力。
- 3、通过校间教学比赛，让学生认识到，只有全面地掌握和运用好技术战术才能使比赛取胜。

##### (二)游戏内容和比赛方法

- 1、一对一射门游戏。
- 2、四对二传。
- 3、三对一十传球(二脚出球)。
- 4、五对五足球比赛(小门)。

#### 一、指导思想

以增强学生体质，培养青少年拼搏进取、团结协作的体育精

神为宗旨，通过广泛开展校园足球活动，从而培养全面发展、特长突出的青少年足球后备人才，提高我校足球运动水平。

## 二、工作方针

依据体育局、教育局要从全局的高度通力合作精神；全校掀起足球热潮，充分发挥各自年级的资源优势，积极投入选拔和推选热爱足球的学生、不论大小和了解足球的程度，共同为校园足球活动的开展提供保障。

## 三、职责分工

### (一)成立校园足球领导小组

组长：

副组长：、

组员：体育科组及各班班主任

### (二)学校体育组负责竞赛组织、专业技术训练与指导。

(三)体育组利用体育课，课外活动时间和节假日，组织学生开展各种形式的校园足球活动和比赛，负责组队参加年级、班级的足球比赛活动；负责参赛运动员的报名及注册管理；负责制定校园足球活动方案与教学计划。

## 四、校园足球比赛组织方案

学校通过小型比赛选择优秀人才进入校足球队参加县级比赛。学校通过开展足球活动周进行各项足球技术的训练和比赛，并通过足球技术比赛来刺激队员训练的积极性，主要分为：运球过杆计时比赛，传球精准度比赛，颠球比赛和年段内的班级7对7对抗赛等一系列比赛。在足球活动周成绩优秀的部分学生入选校足球队并参加课外足球训练。

校级年龄段：1--9年级

活动规程：参照《全国青少年校园足球联赛规程》

## 五、对开展校园足球活动的要求

- (一)由校长亲自负责校园足球活动；
- (二)提供完善充足的“校园足球活动”场地条件；
- (四)学校在教学中加大体育足球教学的比例；
- (五)按时组织校内班级和年级间的比赛。

## 六、比赛计划

每年5—6月，积极安排组织各年级进行校园足球赛，推动校园足球运动的开展。

## 七、对实施校园足球活动工作的要求

1、提高对“校园足球活动地”重要性的认识。各班要把开展此次活动作为推进足球事业、活跃学生课余生活，培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，把活动落到实处。

2、加强对校园足球活动的管理和指导。要认真研究、精心设计、积极探索出符合各班实际、面向全体学生的内容与方法。要建立健全规章制度，做到组织机构责任明确、实施方案科学有效、活动内容丰富多彩，形成活动的制度化和规范化。

3、加强安全保护工作。在开展校园足球活动中，要高度重视安全保护工作，从活动计划的安排、文体设施的检查、活动内容选择、活动过程的控制以及指导教师的选用等各个方面严格把关，以确保学生的身心健康和平安。

4、加强舆论宣传，搞好评优表彰。各班级要做好校园足球活动的宣传报道。学校通过广播站及时介绍和推广开展校园足球的“小球星”和先进典型。

## 20xx年9月篇二：校园足球20xx20xx计划

### 中心小学20xx—20xx学年度校园足球工作计划

#### 一、指导思想

- 1、以积极引导和鼓励参与足球活动的积极性为目的；
- 2、以增强学生体质，培养学生积极进取、团队体育精神为宗旨；
- 3、打造校园足球文化，发展足球后备人才。

#### 二、工作方针

加强领导，明确分工，李校长负责全局，王校长具体主抓，班主任和体育组紧密配合，搞好校园足球活动。

#### 三、成立校园足球领导小组

组 长：

副组长：

组 员：

#### 四、活动内容

- 1、做好家长工作，征得家长的理解与支持；
- 2、学校代表队训练：每周二、四下午放学后(张磊负责)；

3、体育课中每周每班上一节足球活动课;4、本学期末适时举行一次班级联赛。

## 五、具体要求

- 1、相关人员要认真负责，搞好各项足球活动;
- 2、注意安全，防止发生意外事故;
- 3、选拔足球苗子，有针对性训练;
- 4、大力宣传足球活动的开展。

## 六、活动经费

按上级要求学校从义保经费足额支付，另一部分向上级申请拨付。

## 七、奖励措施

- 1、奖励获得年级组第一名的班级;
- 2、年级组最佳射手一名;
- 3、老师组织训练活动计算工作量，纳入绩效考核之中。

20xx年9月7日篇三：端本中学校园足球活动年度计划

## 端本中学校园足球活动年度计划

### 一、校园足球活动的指导思想

为了贯彻实施国家体育总局、教育部《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神，落实《梅州市青少年校园足球活动的实施方案》相关内容，让足球活动成为学生们愉悦身

心、强健体魄、培养技能、启迪智慧、团结合作的体育精神为宗旨，广泛开展校园足球活动，在青少年学生中普及足球知识和技能，形成校园足球文化，从而为社会培养全面发展、特长突出的后备人才。

## 二、具体活动办法

- 1、认真组建校园足球队，积极科学组织训练。
- 2、在全校大力宣传足球知识，形成良好校园足球氛围。
- 3、加大体育课中足球相关内容的教学，七、八年级每周一节专题足球课内容，九年级每两周有一节足球课内容。
- 4、每周四为校园足球活动日，固定1小时的足球活动。
- 5、编订足球教材，指导学生学习足球理论知识。
- 6、组织各年级各班级之间足球联赛。
- 7、成立各班级足球队，为选拔校队队员打基础。

## 三、训练计划

### (1) 训练时间

周二、周三：

### (3) 训练基本任务、内容、要求及手段

(a) 提高队员的训练、比赛作风。

训练方面：

### 1、严格组织纪律性

## 2、严格训练质量

### 比赛作风方面

- 1、养成良好的体育道德作风。
- 2、加强发扬勇猛顽强的战斗作风。
- 3、严格的比赛纪律。

### (b)提高队员全面身体素质，重点发展速度、灵敏、协调、爆发力等素质

- 1、学习掌握跑的正确技术。
- 2、发展提高速度所需要的肌肉力量，
- 3、提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调能力。

- 1、提高活动中控球能力。
- 2、正确掌握传球、接球技术。
- 3、提高技术运用的合理性。

### 4、注意发现队员特点并加以培养[(d)提高队员的战术能力(重点是个人战术和局部战术)

- 1、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。
- 2、提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力。

1、身体训练手段：定时定距的高抬腿跑，跨球跑等。负轻杠铃蹲跳、蛙跳等。

2、技术训练手段：各种个人颠、控球练习，多种连续传射练习，各种1对1攻守，2—3人1组的跑动中传接配合，各种人数相等、不等的传抢练习。

3、战术训练手段：2对1，2对2，3对2，4对4对抗攻守，半场攻守，5对5攻守练习和练习比赛。

#### 四、各项经费预算

1、购置、维修足球器材、设备：1500元

2、运动员参赛服装费：1500元

3、体育老师训练补助：1000元

4、组织比赛经费：1500元

5、其他：1000元

#### 五、总结

贡献突出的指导老师和相关人员给予相应的奖励，并设立“优秀运动员奖”、“优秀足球班主任奖”、“优秀教练员奖”等奖项。

#### 一、指导思想

足球运动是一项具有竞争性和对抗性的运动项目，它能体现出学生之间的配合意识和团结协作的精神，深受广大学生的喜爱。开展学校足球运动训练对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，发展体育特长，调节紧张的学习气氛 具有重要意义。

#### 二、训练目标

- 1、通过对学生足球技能的训练，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、让学生在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、由教练通过训练，选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风强和有团队合作的人组成学校足球队。

### 三、教学内容安排及课时数

本学期的练习内容主要以基本身体素质和基础足球战术为主，在基础技术的基础上学习进攻战术防守战术，同时还要对学生的身体素质进行训练。

训练时间：为每周一到周五下午 4：00—5：00、

训练地点：学校后操场

### 四、训练基本任务、内容、要求及手段

(一)训练方面提高队员的训练纪律和质量：

1、严格组织学生纪律性。 2、严格提高学生训练质量。

(二)提高队员比赛作风： 1、养成良好的体育道德作风。 2、进一步加强勇猛顽强的战斗作风。 3、严格的训练纪律。

(三)提高队员全面身体素质，重点发展速度、灵敏、协调、爆发力等素质。 1、学习掌握急停急起的正确方法。 2、提高速度所需要的肌肉力量。 3、提高完成各种技术动作所需要的灵敏、协调能力。

(四)全面提高队员的基本技术(重点是传、接球技术),逐步发展队员个人技术特长。 1、提高活动中的控球能力。 2、正确掌握传、接球技术。 3、提高技术运用的合理性。 4、注意发现队员特点并加以培养。

(五)提高队员的战术能力(重点是个人战术和局部战术) 1、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。 2、提高个人战术意识和局部 2 对 1、3 对 2 能力。 3、确定基本阵容,初步形成 1—2—1 防守反击的基本打法。

(六)主要训练手段 1、身体训练手段:定时、定距的高抬腿跑,后蹬跑,跨球跑,各种起动跑,加速跑,蛙跳,多级跳。 2、技术训练手段:各种个人颠、控球练习,多种连续传射练习,各种一对一攻守,2~3 人一组的跑动中传接配合,各种人数相等、不等的传抢练习。

3、战术训练手段:2 对 1、2 对 2、3 对 2 攻守对抗,全场攻守比赛。