

# 拳击队训练计划 足球训练工作计划(通用9篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 拳击队训练计划篇一

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术技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队建设打好基础。

小学三至六年级。

校足球场

1. 周一至周五 早上（7：30—8：30），中午（12：00—13：00）。

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. 培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力

4. 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

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

1. 提高队员的传接球的速度。

2. 提高队员的防守能力。

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能力。

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

## 拳击队训练计划篇二

根据我市“三大球振兴规划”相关要求，沈阳校足办将制定适合我市校园足球实际情况的发展规划。

首先是扩大校园足球布局学校范围，到x年，要增加到100所布局学校，同时，积极发展九年一贯制学校进入校园足球行列，避免小学毕业无球可踢和人才流失的情况发生。

其次是组织开展高中和大学校园足球联赛，目前，沈阳校足办正在针对我市的实际情况进行调研，按照全国校足办的要求，我市争取x年开展高中和大学的校园足球联赛，在增加布局学校的同时，完善我市校园足球联赛的体系。

第三是继续实施沈阳校园足球走基层活动。支持法库县足球之乡建设，加大对法库县指导员的培训力度和支持，20\_\_年布局四到六所学校开展女子足球项目，同时开展法库县校园足球联赛活动。定期派遣教练员送教下乡和开展法库县校园足球指导员培训活动。

第四是选取八到十所学校作为我市校园足球精英学校，给与大力支持，并在校园足球联赛的基础上建立精英联赛制度，提高这些精英学校的足球竞技水平和足球文化氛围。

第五是完善我市校园足球运动员、指导员管理制度，20\_\_年，所有运动员和指导员的注册要实现规范化、系统化，参与全国活动的人员全部要录入全国校园足球注册系统，要对全体指导员完成专业化培训，所有运动员保险要实现准确化。

### 二、积极探索，建立完整的联赛、培训和活动评价机制

校园足球活动开展四年多以来，我市取得了比较显著的成绩，但是没有建立起一套完整的评价机制。x年，帷市队校园足球工作的评价机制进行了探索，取得了一些经验，收到了一些

认可和质疑今年，我将在总结去年工作的基础上制定一套相对科学、完善的评价机制，以促进布局学校开展活动的积极性，优胜劣汰。

### 三、认真、积极、创新开展各项校园足球系列活动

在按照全国校足办的要求开展校园足球联赛以外，我们将继续开展适合我市开展的足球节，精英训练营活动，探索举办适合东北地区开展的“冬令营”等活动。

### 四、继续加强对指导员的培训工作

x年，沈阳校足办将继续加强对指导员的培训工作，计划组织中级指导员培训班一期□d级教练员培训班一期，校长及管理人员培训班一期。按照我市校足办制定的计划，到x年，全市所有布局学校的指导员将持中级指导员证书上岗。

### 五、加大宣传工作力度

四年多来，我市校园足球工作蓬勃开展，宣传工作对我市校园足球的推广起到了很大的促进作用，目前在辽沈地区，校园足球活动得到了社会的广泛任何和重视，这与宣传工作是离不开的，因此，在x年我市将继续加大校园足球宣传工作的力度，在与辽沈地区媒体联系的基础上，将扩大视觉范围，争取与更多的中央媒体建立良好的沟通和联系，以促进我市校园足球工作的发展。

## 拳击队训练计划篇三

全面贯彻党的教育方针，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体育训练工作，并将训练作为一项长

期的工作来抓，经过选拔，从初一、初二年级中，组建了一支学校田径队伍，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。

2、通过训练，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

重点抓短跑、中长跑、跳远、跳高、跨栏等项目的训练，以争取在吴江市中学生运动会上取得良好的成绩。

1□20xx年9月——20xx年9月

2、假期为上午7：00——9：00 下午：3：30——5：00

3开学之后：4：05——5：10

(1)准备阶段：

20xx年9月——20xx年1月为冬训阶段。主要是挑好有潜力的苗子，以锻炼身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧、弹跳等素质。

要求：

1、运动员准时出席。

2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生能为学校荣誉争光的思想。

3、队员之间有竞争意识。

(2)过渡期阶段：

20xx年3月——20xx年6月为过渡期阶段，根据队员的训练情况，进行分项，有针对性地进行专项练习。训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多。在这一过程中，要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高的成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

- 1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能。
- 2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

(3) 巩固和提高阶段：

20xx年7月——20xx年8月为巩固和提高阶段，本阶段针对上阶段的运动员的具体情况，加大运动量与运动强度等方式，来巩固和提高运动成绩。通过教练的培养，提高队员的心理素质。此外，应尽量克服炎热的天气，注意保护队员身体，避免受伤，同时，通过定期的测试来检验队员的运动技术、技能等的掌握情况。

(4) 赛前训练阶段：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶，赛前注意身体，进入调整阶段。

- 1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 2、训练必须以身体系统训练为主。
- 3、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，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

## 拳击队训练计划篇四

全面贯彻党的教育方针，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，从五、六年级中找队员组建了学校田径队。并根据学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

第一阶段：时间为前四周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。

第二阶段：时间为两周，采用高强度的训练，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：时间为一周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄力量参加中心小学田径比赛。同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结中心小学田径比赛的得失。及时查漏补缺。改进训练方法。

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

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、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，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

运动队计划如下：

1、恢复阶段：

(1) 绕操场慢跑四圈，徒手操，拉韧带，跳绳等。

(2) 体验站立式起跑和正确的摆臂动作，跑的专门性练习（高抬腿、后蹬跑、小步跑等）。

2、学习阶段：

(1) 根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺；铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等；中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。

(2) 200米、400米项目练习弯道跑技术；短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等；铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑；中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。

(3) 短跑项目练习150米跑；200米、400米项目练习追逐跑；跳高、跳远项目练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习（如：前抛、后抛实心球）；中长跑项目练习变速跑。

(5) 短跑项目练习起跑和途中跑；200、400米练习追逐跑（150—300—400—300—150米）；铅球项目练习推实心球。

### 3、巩固和提高阶段：

- (1) 继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量；
- (2) 强化基本技术、技能的训练；
- (3) 模拟测试；

### 4、调整与休息阶段：

- (1) 运动量和强度逐渐减少；
- (2) 进行趣味性活动（如：打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等）；
- (3) 做好学生思想工作、积极备战。

女：xxx

男：xxx

## 拳击队训练计划篇五

一、指导思想：在学校领导的大力支持下，上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的，在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

二、目的任务：抓好体育心理的训练，调整心态，冲刺20xx!

三、基本情况、经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学，同学们都已经达到了一定的专业雏形，但是由于比赛的经验还比较欠缺，面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

四、训练时间的安排:每天训练一次,每次2小时左右。每周训练五天,下午训练。五、考核:

1、每两周进行一次全部的测评。

2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。六、训练要求:

1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能出现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。

2、训练要一般训练和专项训练相结合,突出专项训练。

3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

七、思想品德的建设:在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系,从而做到多级管理。八、具体训练要求:准备期:(三天)

1、召开有领导参加的队员会议。

2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:(20xx年2月中旬—20xx年3月中旬):身体素质训练阶段,以身体素质训练为主。

第二阶段:(20xx年3月中旬—20xx年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(20xx年4月初到中旬)战术养成和体育心理的强化阶段,是全年训练的调整期。

第四阶段:(20xx年4月中旬—20xx年5月中旬)竞赛期。第五阶段:加强文化知识的学习。全力攻读文化知识。

## 拳击队训练计划篇六

一、指导思想:在学校领导的大力支持下,上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的,在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

二、目的任务:抓好体育心理的训练,调整心态,冲刺20xx!

三、基本情况、经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学,同学们都已经达到了一定的专业雏形,但是由于比赛的经验还比较欠缺,面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

四、训练时间的安排:每天训练一次,每次2小时左右。每周训练五天,下午训练。

五、考核:

- 1、每两周进行一次全部的测评。
- 2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。

六、训练要求:

- 1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能会出现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。
- 2、训练要一般训练和专项训练相结合,突出专项训练。
- 3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

七、思想品德的建设:在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学

生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系，从而做到多级管理。

## 八、具体训练要求:准备期:(三天)

1、召开有领导参加的队员会议。

2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:(20xx年2月中旬—20xx年3月中旬):身体素质训练阶段，以身体素质训练为主。

第二阶段:(20xx年3月中旬—20xx年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(20xx年4月初到中甸)战术养成和体育心理的强化阶段，是全年训练的调整期。

第四阶段:(20xx年4月中旬—20xx年5月中旬)竞赛期。第五阶段:加强文化知识的学习。全力攻读文化知识。

## 拳击队训练计划篇七

在学校领导的大力支持下,上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的,在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的.输送为主要工作方向。

抓好体育心理的训练,调整心态,冲刺xx!

经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学,同学们都已经达到了一定的专业雏形,但是由于比赛的经验还比较欠缺,面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

每天训练一次,每次2小时左右。每周训练五天,下午训练。

1、每两周进行一次全部的测评。

2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。

1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能出现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。

2、训练要一般训练和专项训练相结合,突出专项训练。

3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系,从而做到多级管理。

1、召开有领导参加的队员会议。

2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:(xx年2月中旬—xx年3月中旬):身体素质训练阶段,以身体素质训练为主。

第二阶段:(xx年3月中旬—xx年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(xx年4月初到中旬)战术养成和体育心理的强化阶段,是全年训练的调整期。

第四阶段:(xx年4月中旬—xx年5月中旬)竞赛期。

第五阶段:加强文化知识的学习。全力攻读文化知识。

## 拳击队训练计划篇八

为进一步巩固我校市级田径传统项目学校的优势地位,进一步提高我校田径队队员的训练成绩,本着打好基础,发挥特长的目标,使我校的田径运动水平保持县级龙头地位,立足于市级中上游水平。

全面发展身体素质、学习和改进专项技术、学习和提高理论知识以及思想品德教育。使运动成绩有大幅度的提高,力争在市运会上取优异成绩。

准备时期的训练任务一般是全面发展身体素质和专项身体素质,改进技术,培养意志品质,为竞赛时期训练和提高专项成绩打好基础。准备时期身体训练和技术训练的安排应根据运动员水平、个人特点和比赛任务等而定。准备时期训练特点是运动量较大,强度较小,训练时间较长,身体训练多,完整技术训练少。总的强度相对应以中等为主,大强度和小强度为次。竞赛时期的训练任务主要是提高专项素质和专项能力,巩固与提高专项技术,改进技术,保持良好的状态,在比赛中争取优异成绩,丰富比赛经验,培养意志品质。竞赛时期一般身体训练较少,技术训练增多,运动量相对较小,强度大。应在体力和技术较好情况下,保证大强度训练课的质量。

训练时间的安排:准备期利用9周时间;竞赛期1周时间

1、周一—周四最后一节课。

2、遇有比赛期,前两个月周六、周日进行全天训练,确保训练质量,力争完成市运会目标。

1、切实抓好训练计划的制订落实工作。

2、重点加强运动员的思想、文化学习和运动训练的管理。

- 3、抓好专项负荷强度的增加,保证训练的科学性。
- 4、抓好运动训练后的恢复,避免损伤。
- 5、做好训练成绩的汇总与分析。
- 6、组织好成绩的测试和与高水平队员的对抗,切实抓好以赛代练工作。

1、坚持一月进行一次模拟比赛,力求让学生适应比赛。(包括适应场地、器材、竞赛规则等)

2、三月重点进行身体素质的训练,四月重点进行专项成绩的训练。

3、创造条件,与兄弟学校进行田径对抗赛。

1、短跳、投掷组:xxx

2、中长组:xx

3、排球:xxx

## 拳击队训练计划篇九

全面贯彻教育方针,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,从五、六年级中找队员组建了学校田径队。并根据学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

第一阶段:时间为前四周,采用一般的训练强度,进行恢复体力的身体训练。

第二阶段:时间为两周,采用高强度的训练,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:时间为一周,采用中等强度,调整运动量,降低练习次数,消除疲劳,积蓄力量参加中心小学田径比赛.同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段:认真总结中心小学田径比赛的得失.及时查漏补缺.改进训练方法。

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

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、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,无“后顾之忧”。通过师生的共同努力,从难、从严、从实战出发,大运动量地进行严格训练,加强意志品质培养,争创佳绩。

运动队计划如下:

1、恢复阶段:

(1)绕操场慢跑四圈,徒手操,拉韧带,跳绳等。

(2)体验站立式起跑和正确的摆臂动作,跑的专门性练习(高

抬腿、后蹬跑、小步跑等)。

## 2、学习阶段：

(1)根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺；铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等；中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。

(2)200米、400米项目练习弯道跑技术；短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等；铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑；中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。

(3)短跑项目练习150米跑；200米、400米项目练习追逐跑；跳高、跳远项目练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习(如：前抛、后抛实心球)；中长跑项目练习变速跑。

(5)短跑项目练习起跑和途中跑；200、400米练习追逐跑(150—300—400—300—150米)；铅球项目练习推实心球。

## 3、巩固和提高阶段：

(1)继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量；

(2)强化基本技术、技能的训练；

(3)模拟测试；

## 4、调整与休息阶段：

(1)运动量和强度逐渐减少；

(2)进行趣味性活动(如：打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等)；

(3)做好学生思想工作、积极备战。

6月：在原有能力的基础上减少身体素质训练，强化专项运动技术和能力提高训练水平，积极发展力量、速度和耐力素质，使运动能力保持在一个更高的水平上，为以后的训练打下坚实的基础。

一般身体练习：40%、专项训练60%

7-8月假期训练计划另定

9月在假期训练的基础上学生的各方面能力都有所提高，因此这一阶段主要注意各专项技术动作的改进和提高，增强运动能力，培养战术意识，注意心理素质的锻炼，调控运动量和强度，逐渐形成竞技状态，为比赛作好准备。

一般身体练习：40%、专项训练60%

本阶段学生的各方面能力都达到一个最理想的标准，因此这一阶段主要注意各专项技术动作的改进和提高，在增强运动能力的同时，注意培养战术意识，注意心理素质的锻炼，调控运动量和强度，形成良好的竞技状态，积极参加各级比赛发挥最好的水平，争取好成绩。

一般身体练习：20%、专项训练80%

过度期训练内容：一月前后以球类、慢跑或积极的休息为主。