

2023年军官训练工作计划(精选8篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

军官训练工作计划篇一

新的生活，新的挑战，是时候开始写计划了。你知道计划怎么写才能发挥它最大的作用呢。下面小编给大家带来足协训练工作计划，希望大家喜欢!

新的一学年马上就要开始了，足协内部交接早已完成。全新的足协管理层在认真地总结了前几届足协工作的前提下，开始思考新的一学年，足协的工作将如何进行下去。

早在足协管理层进行交接之前，原武科大足协会长蒋培同学就多次提到足协发展所遇到的问题——长时间的沿袭往年的传统，已经开始阻碍足协的发展，足协必须开始慢慢寻求新的发展思路。对此，我认真地思考了这个提议。寻求好的发展思路。当然，我一人的力量还是太过于单薄，肯定有考虑不够全面的地方。所以决定将足协__—__年度的简要工作计划对外发表出来，以听取各足球爱好者的建议。

新的足协管理层在不改变足协的宗旨下，拟定了如下的大体工作计划：

(1)、9月10左右召开新学年的第一次管理层会议，并将本年度足协大体工作计划告知每一位管理层成员，安排好每一位成员工作的方向与其所承担的职责。通知足协裁判员第一次注册考试的时间。

(2)、在规定的时间内进行足协裁判员第一次注册考试。本考试将作为第一学期足协裁判员是否拥有“主裁上岗资格”的唯一标准。此次考试成败将决定第一学期足协裁判员执法比赛水平的高低。这是足协的第一个工作重点。

(3)、在招新前期召开新学年的第二次管理层会议，安排招新的工作及招新后的工作。

(4)、9月底，召开新会员大会，安排好新生比赛的相关事宜及足协管理层的补充。

(5)、10月上旬，开始筹划新学年的比赛事宜。

注意：足协将在比赛这方面进行了较大的变动。足协取消了以往举行的“新生杯足球赛”、“足协杯足球赛”及“院系杯足球赛”。“新生联赛”将取代“新生杯足球赛”；“院系联赛”将取代“足协杯足球赛”及“院系杯足球赛”。

新生联赛：足协将把所有的新会员分为六个小组，每个小组相互之间进行单循环比赛(总共15场)，最后以积分来排名决定冠、亚、季军。此比赛将在十一月之前全部结束。

院系联赛：每个学院组成一支代表队，共14支球队(国防生将不再以团队形式参赛，但可以加入自己学院参赛)按照上一届院系杯的成绩排名来分为两组，每组7支队伍进行单循环比赛，以积分来排名每组前四名出线，再两组交叉进行淘汰赛。此比赛将分为上下两个学期来打，上学期每个队打4场比赛，下学期打小组赛里剩余的比赛及淘汰赛。足协将允许各队伍的领队在“新生联赛”结束之际递交一次新的“院系联赛”队员报名表。

关于这两项比赛的相关细节将会在详细活动策划书或者举办比赛时具体通知。

(6)、10月中旬开始以上两种足球赛事。这将是足协的第二个工作重点。

(7)、比赛期间将同时进行足球裁判员培训。

(8)、院系联赛的上学期部分结束后，足协将从新会员中选出20名左右的优秀球员组成一个“希望足球班”。足协将请学校担任大二足球课的老师来担任该班的指导老师并授课。

(9)、同时在院系联赛的上学期部分结束后，足协将举行一次“主题足球赛”。

(10)、下学期的第三周进行足协裁判员第二次注册考试。

(11)、下学期的第四周开始“院系联赛”的下学期部分。

(12)、院系联赛结束后组队参加与周边学校联合举办的“黄家湖四校赛”。

(13)、到校社联规定的协会换届的时间时，开始着手足协换届交替工作。

这便是足协本年度的大体工作计划。欢迎广大的足球爱好者进行评论及提出意见。我们立志把足协办成为一个纯粹地为足球爱好者服务的社团。

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实教育局文件精神，配合学校“阳光体育运动”的开展，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，结合我校实际，制定南京市_____小学20__年校园足球工作计划。

一、指导思想

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学

生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

二、主要做法

1、科学、合理地开设了体育课程。

我们在整体课时非常紧张的情况下，明年继续坚持每周每班一节足球课，并从中发现一些优秀“苗子”补充到校足球队当中，为提高我校足球水平奠定基础。

2、高度重视对足球训练活动。

成立了不同年龄层次的训练队，为每个队员建立了个人档案，切实保证了每周5次以上的训练量并聘请高水平外教，定期对教练和小球员进行指导。

3、精心组织、各类足球竞赛活动。

明年定期举行班级之间的足球联赛和亲子足球活动，家长足球比赛等等大众足球普及活动。

4、校园足球文化方面。

(1)、学校利用开展足球手抄报设计评比、足球徽章设计等活动及利用宣传栏宣传学校联赛以及市校园足球联赛成绩的方式进行广泛的宣传，校足球队不断取得优异成绩使校园内的足球氛围不断地高涨。

(2)、加大足球qq空间的建设力度，使之空间成为学生交流足球心得，展示我校足球风采的开放的窗口。

5、走出去，请进来，

(1)、积极参加在南京举行的校园足球各项培训班

(2)、在市足协的推荐下，学校选派教练去全国进行考查学习。

(3)、与兄弟学校进行足球联谊会组织的足球比赛。

(4)、选派学生参加了市足协组织的夏令营、冬令营足球活动等等。

总之，今后我校将依然以“走进儿童世界，培养世界儿童”为办学理念，团结实干、争创一流的精神，虚心学习和借鉴兄弟学校的成功经验以争创南京市足球特色学校，继续加大足球体育工作的力度，完善足球体育管理，以优异的成绩回报各级领导对游府西街小学的厚爱，抓普及促提高，努力开创我校足球体育工作的新局面。

岁月如梭，转眼间期末将至，足球协会第一学期的工作也落下帷幕，回顾一学期，足球协会始终本着快乐足球，快乐社团的理念，团结全院足球爱好者，广泛开展各种足球活动。在院团委及学生社团联合会的组织带领下，本协会生活十分充实，由协会干部的组织与协会成员的支持配合下，很好地完成上级任务之余，也能定时，顺利地开展各项活动。

9月25号，我们足球协会在新生军训期间进行招新，基本完成了新会员的招生任务接着是新学期的工作也正式开始，主要工作是协会内部干部的调整。

10月份我们开始足协的常规活动的进行，每周至少一次的活动。接下来我们是为11月份的社联第十届艺术节“院系杯”七人制足球比赛裁判的培训。

11月份我们终于迎来社团艺术节期间我们协会的院系杯七人

制足球比赛，比赛时间从11-24至12-16号，持续3周左右，此次比赛影响力极大，让我们感觉到足球魅力之大。

我们一向崇尚快乐足球，只要哪样能让大家开心，我们就朝着那个方向努力干好本职工作。要让他们有种家一般的温暖，我们都是兄弟姐妹，大家互相照应，互相鼓舞，把我们协会办得越来越好，足球协会的活动将给同学们带来无限乐趣。

我们将使整个校园都充满着浓浓的足球“香味儿”，让同学们都认识足球了解足球；让他们都喜欢足球热爱足球，虽然有些不现实但是我们要尽力做到最好。要让我校足球运动发展到周边，让外校的其他人都认识我们学校，都认识我们学校的足球爱好者协会。

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实教育部下发的《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，为形成校园足球氛围，打造校园足球特色学校，结合我校实际，制定南京市__实验小学校园足球工作计划。

一、指导思想

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，以全面推进素质教育、推进基础教育课程改革为主线，努力遵循“项目特色——学校特色——特色学校——品牌学校”发展轨迹，全面提升学校办学水平，努力打造“办特色校，育特长生”学校优质教育资源，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

二、基本原则

- 1、以球育德：促进学生良好的品质的形成。使学生养成遵守行为规范、积极向上、团结合作、相互帮助的良好品质。学生们在快乐的足球活动中，快乐参与、快乐体验、快乐成长。
- 2、以球健体：促进学生身体素质的提高。使学生的动作协调能力、反应能力以及身体素质都有明显提高，学生的身体形态、生理机能等得到了很好的发展。
- 3、以球促智：促进学生学科成绩的提高。使学生在足球运动中养成的良好的意志品质，同时促进其智育的良好发展，实现学生全面素质的提升。

三、主要做法

- 1、在实现足球进校园的基础上实现足球各个班级有足球队，将足球列为体育课常规教学内容，并确定为全校学生必修课，保证每周1节足球课。
- 2、小学一、二年级以趣味足球为主，小学三至五年级以上以班级为单位组建5人制足球队。
- 3、加强足球社团建设，组建学校男女足球队。每周星期一、三、四进行社团活动。
- 4、积极争取，对现有体育教师进行培训，使其达到专业化水平，对其他代课体育教师进行培训，保证其能够胜任足球教学工作。
- 5、加强与兄弟学校的合作与交流，积极做好外校优秀足球运动人才的培养。
- 6、开发足球课程资源，将足球教学引入校本课程，编写足球校本教材。开展体育课程的校本化研究，逐步形成以足球为特色的体育教学。建设足球特色大课间。

7、进一步在校内外宣传，并在班级、年级、校园内营造足球氛围，营造浓厚的足球运动氛围。向广大家长宣传创设足球体育特色项目和学生参加足球运动的重要意义，以得到家长充分的支持。建设以足球为主题的校园文化：校园广播每周定期播放有关足球的节目。

9、加强制度化管埋。建立一系列足球运动管理制度，保证学校足球体育特色项目的正常开展。每年都认真制订年度工作计划，每学期制订具体实施计划，并及时记录好各项活动的开展情况，做到定期研讨，每学期、每年度做好总结回顾和反思。

10、加大体育设施硬件的投入，为更好的开展足球运动奠定基础。学校每年增添部分公用足球，保证课堂教学和训练的需要；及时修补损坏地面，确保学生安全的活动；及时添置其它常用体育器材，如球网、比赛用球、记分牌，以保证足球运动的正常开展。

11、努力提高教练员队伍素质，学校每年至少一次有计划地安排教练员参加各种形式的教练员培训，并注意后续教练员的培养，吸收年青教练员参与训练指导。

四、组织实施

1、做好足球运动的基础教育和普及工作

(1)抓普及。各班成立男女各一支足球运动队，每队有一个以上足球，利用课余时间经常参加活动。班主任老师做好分组、辅导和组织活动等工作。

(2)抓基础。利用体育课、体育活动课等时间进行足球基础教学活功，开展以足球运动为主的体育活动。

(3)抓考核。每学年末学校安排一次学生足球水平考级测试，

作为评定学生参加足球训练的阶段性成果的依据，同时开展评优奖惩活动。

2、举办班级之间的足球比赛和足球特色周

(1) 为了给学校增添更浓的足球氛围，给学生更多的比赛机会，班级之间的足球赛采用校内联赛制。小学一、二年级比赛项目设置趣味足球比赛，三至五年级比赛采用5人制。

(2) 为了突显学校足球教育活动，展示学校足球教育的成果，开展一系列的足球活动。如足球运动动员大会、学生足球才艺展示、年级全明星对抗赛、师生足球交流、足球知识讲座、嘉宾来校指导、评选各类先进等，以促进学校足球水平的提高，提升学校的知名度和办学品位。

4、建立奖励评价制度

(1) 对学校足球队及社团的评价奖惩。学校对足球队和社团给与极大的发展空间，在各种比赛上给与大力支持。

(2) 学校“校长杯”班级联赛评价奖惩：各年级奖第一名，其余为优胜奖，并颁发最佳团队奖一名，每个年级设冠军杯一个、最佳球员、最佳守门员各一名。

五、保障措施

领导小组统筹规划学校足球教育发展思路，制定相关评价、管理制度，统筹安排经费投入，为学校足球教育创设良好的发展氛围。领导小组下设办公室，负责校园足球各项工作的落实。具体负责足球活动策划，营造校园足球氛围，组织班级、年级、校级足球队对抗赛，指导体育教师开展足球训练，协调足球活动有关事宜。

一、科学规划，制定我市校园足球长期工作目标

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____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__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，__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

___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___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___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。

军官训练工作计划篇二

球队将以全民健身纲要为宗旨，用心开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步构成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。为10月份区篮球赛打下良好基础。

1个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练资料，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

1) 步伐

1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。

2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。

3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员务必提起后脚根，避免向后摔倒。

4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前之后回移动防守，务必趋前举手，3趟之后，由低位沿低线向另一边45度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。

5、后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。

6、摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应动作。

7、后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。

8、切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

2) 传接球及持球训练

1、应对面200对传：4人一组作胸前、弹地、、传球。

2、跨下8字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。

- 3、大风吹传球：4人一组以半场或是全场作移动式接应。
- 4、四角传球：分成四组作四角移动传接球。
- 5、四方位传球：以四角方式做四方位传球。
- 6、应对面传接球：以各式传球为主。
- 7、行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。
- 8、对墙传球：以高度120公分对墙传接球。
- 9、打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。
- 10、五点切传：训练球员切传战术。
- 11、中锋接应传球：由5位球员以□m□字型两球相互传给中锋策应。
- 12、半场或全场不运球进攻：务必以传球及移动接应进攻。

3) 上篮训练

- 1、全场8字型传球上篮。
- 2、车轮式上篮。
- 3、全场7*5*3上篮。
- 4、三线上篮。
- 5、全场长传罚球线接应上篮。
- 6、二人一组上篮。

7、三人一组上篮。

8、直线运球上篮。

9、半场三角上篮。

4) 运球训练

1、全场障碍物运球。

2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。

3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。

4、全场8字型运球。

5、左右手晃球。

6、跨下原地运球。

7、全场直线3-4拍运球上篮。

5) 投篮训练

1、定点投篮。

2、两组对角线接应投篮。

3、移动投篮。

4、骑马射箭。

5、底线切入勾射。

6、后旋转投篮。

- 7、三角底线擦板投篮。
- 8、全场来回急停跳投。
- 9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）
- 10、三角擦板投篮。
- 11、五点投篮。
- 12、全场2-3人传球急停跳投。
- 13、半场接应挑篮。
- 14、半场前进接应跳投或切投。

6) 假动作

- 1、右1-3道假动作切入。
- 2、下举1-3次假动作。
- 3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

7) 篮板卡位训练

- 1、半场1vs1至5vs5卡位训练（配合口头关照）。
- 2、半场3vs3卡位（配合口头关照、教练持球）。
- 3、罚球后卡位训练。
- 4、外线投篮卡位。
- 5、篮板球训练：抛球抓球。

8) 防守训练

- 1、全场1vs1背手防守。
- 2、半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。
- 3、一守二攻防守训练。
- 4、举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、趋前防守。
- 5、一线、二线、三线协助防守训练。
- 6、全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1）。
- 7、半场包夹（1-2-2、2-1-2瞬间包夹）
- 8、半场盯人防守训练。
- 9、全场盯人防守。
- 10、区域防守移动训练（配合以多打少）。
- 11、三明治包夹防守训练（针对中锋）。
- 12、盯人防守让位、补位、交换防守训练。
- 13、禁区三传二守、四传三守。
- 14、全场攻守、教练持球不定向来回传球。
- 15、教练哨音指挥移动防守。

9) 快攻训练

- 1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。

- 2、五人快攻路线布局来回攻击。
- 3、快速推进交叉突破（45度、下底线、绕底线、上45度接应）
- 4、打板长传接应上篮（2人、3人）。

10) 切传训练

- 1、阵势中的切传训练。
- 2、底线切入勾射、擦板。
- 3、正面、45度大步切入投篮、低手给球。
- 4、空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。
- 5、切入挑篮、放篮。

军官训练工作计划篇三

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。

具体训练计划及内容

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)。

军官训练工作计划篇四

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

1. 根据学生的实际状况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术潜力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面潜力）
5. 每周二下午第三节课及每一天的大课间。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

1. 身体训练：

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

2. 投篮：

（1）罚篮

（2）近距离篮底擦板投篮。

（3）三分线外远投。

（4）中锋要掌握转身投篮动作。

（5）各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

3. 篮板球：

- (1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。
- (2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。
- (3) 注意抢到篮板球后第一传的处理潜力。

4. 用心防守：

- (1) 提高个人防守潜力，不断提高封堵快攻路线、用心抢断、补位、调位的防守技术。
- (2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。
- (3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。
- (4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防（23、212）

5. 快攻和防快攻：

- (1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。（抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的状况）
- (2) 长传快攻和短传快攻相结合。
- (3) 造成以多打少（32、21）和以少防多的方法。
- (4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选取的配合。

6. 阵地进攻：

- (1) 增强个人进攻潜力，首先要敢主动进攻。
- (2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离

投篮。

(3) 多运用小配合练习（掩护、策应）。

(4) 组织后卫的发动配合。

1. 第12周：

(1) 讨论和制定计划。

(2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3) 个人投篮与防守技术训练。

(4) 熟练掌握各种传球技术训练（原地、行进间）。

2. 第34周：

(1) 柔韧性练习。

(2) 半场小配合练习（掩护、传切）。

(3) 罚篮、三分球练习。

(4) 小力量训练。

3. 第56周：

(1) 半场人盯人攻守练习。

(2) 全场人盯人攻守练习。

(3) 五点投篮练习。

(4) 罚篮练习。

4. 第78周：

- (1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。
- (2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。
- (3) 半场、全场一打一、二打二练习。
- (4) 速度、力量、耐力训练。
- (5) 区域联防（23、212）。

5. 第910周：

- (1) 半场各种运球突破上篮技术。
- (2) 半场一打一、二打二、三打三。
- (3) 罚篮、五点投篮。
- (4) 教学比赛。

6. 第1112周：

- (1) 篮板球训练。
- (2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。
- (3) 破解联防训练：如131进攻打法。
- (4) 教学比赛。
- (5) 罚篮。

7. 第1314周：

- (1) 阵地进攻，强调配合训练。
- (2) 快攻路线训练。
- (3) 进攻多打少训练（二打一、三打二）。
- (4) 教学比赛。
- (5) 五点投篮。

8. 第1518周：

- (1) 全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。
- (2) 持续训练水平，用心、认真投入到今后的训练比赛中去。

军官训练工作计划篇五

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。

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。

- 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。

（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。

具体训练计划及内容

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。

□□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）。

军官训练工作计划篇六

（一）振奋精神，勤学苦练，狠抓运动技能，培养勇于拼搏能攻善守的全面型运动员。

（二）系统训练，局部细化，积极提高整体战术素养，抓好身体素质和技术。

二、奋斗目标

（一）完成全年的训练计划

（二）进入全市前列，力争更好成绩。

三、训练的基本任务、内容、要求及手段

(一)提高队员训练作风、比赛作风。

1. 严格的组织纪律性。
2. 严格的训练质量。
3. 培养良好的体育道德风尚。
4. 培养坚强的战斗意志。

(二)严抓体能训练

全面提高队员有氧、无氧、混氧的综合耐力素质。

2. 提高队员的力量素质。
3. 提高完成各种技术动作所需的灵敏、协调能力。

(三)提高技术运用能力。

- 1、提高对抗下的控球能力。
2. 提高快速的传接球技术。
3. 强化射门技术。
4. 发展个人技术特长。

(四)全面提高球队的战术能力，重点是个人、局部及整体战术。

- 1、明确个人攻守的职能，进攻和防守原则。

2. 提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力

3. 完善提高各种战术套路，形成以4-5-1、4-4-2阵型为主体的攻守平衡式打法。

(一) 主要训练手段。

1. 体能训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨步跑，各种启动跑，加速跑，变速跑，折返跑等；器械负重练习及蛙跳，多级跳，拉伸练习。

2. 技术训练手段：各种颠、控练习，多球连续传控练习，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：3对2、4对4、9对9对抗攻守，半场攻守，练习比赛。

四、时期的划分，各项训练任务，内容，训练负荷的安排

训练时期划分表

军官训练工作计划篇七

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；

(三) 组织足球训练的教师(教练)参加相关培训;

(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他安全。

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

- 1、以积极引导和鼓励学生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：

早晨：6：50—7：30 下午：4：45—5：35 周四：下午：4：00—5：00

(2) 训练地点：学校足球场

(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。

(c) 全面提高队员的基本技术(重点是传、接球技术)，逐步发展队员个人的技术特长

- 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。
- 3、确定基本阵容，初步形成3—2—1防守反击的基本打法□

(e)主要训练手段

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。

军官训练工作计划篇八

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。

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。

(一)成立校园足球领导小组

组长□xxx

副组长□xxx

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。

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》

(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;

(三) 组织足球训练的教师(教练)参加相关培训;

(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。

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。

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他安全。

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。