

最新足球队工作计划 足球训练工作计划(大全5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。相信许多人会觉得计划很难写？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

足球队工作计划 足球训练工作计划篇一

(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

足球队工作计划 足球训练工作计划篇二

- 1、培养学生对足球运动的兴趣和爱好，积极参与足球运动。
- 2、使学生初步了解足球运动的基础知识，掌握几项足球运动的基本技术和简单战术，并能在比赛或游戏中运用。
- 3、发展学生的奔跑能力，增强速度、力量、耐力等身体素质。
- 4、通过足球游戏和比赛，培养学生的合作意识，改善心理品质，提高社会适应能力。

1、讲究教学方法，加强学法指导

3、教师在教学过程中应充分考虑学生的'心理特点，创设良好的学习氛围，建立新型的师生关系。

4、加强思想渗透，寓思想教育于教学之中

5、关注学生的身心健康和社会适应能力的发展

1、足球运动的基础知识：了解足球运动的起源、发展、特点、功能、比赛场地以及基本竞赛规则(比赛时间、比赛进行、死球、计胜方法、越位、犯规、任意球、角球、球门球、点球)。

2、踢球技术：正面踢球;脚背内侧踢球;脚背外侧踢球。

3、接球技术：脚内测接球;脚背正面接球;脚掌接球;大腿接

球。

4、运球技术：脚内测运球；脚外侧运球。

5、头顶球技术：前额正面顶球；前额前面顶球。

6、足球游戏及教学比赛。

足球队工作计划 足球训练工作计划篇三

在去年结束的市运会足球比赛中，永嘉足球队发挥欠佳，排名垫底。从中总结出很多的不足状况，如体能不足，进攻方式过于单调等等。导致这现象的原因是多方面的，如校园踢球的孩子少了，缺乏真正热爱足球的青少年，比赛中过多依靠个人能力等。足球是整体项目必须得均衡发展，所以制定科学性系统性针对性的训练尤为重要，通过一年时间的训练调整，希望我们今年6月的市分龄赛中取得前四的成绩。

2. 确定大周期中的训练时数：

训练时数为一年，除去节假日和其他原因造成的无法训练。我们把训练周数设为40周。每周6次每次2.5个小时。共计： $40 \times 6 \times 2.5 = 600$ 小时。

3. 确定重大比赛日程：

市足球分龄赛5—6月。

4. 划分时期并分配各时期的时数比例

足球训练全年分期及时数分配比例

5. 划分各时期的阶段，并确定各阶段的训练任务、工作重点内容、各项工作的合理比例、以及各阶段时数和各项工作时

数的分配。

(一)准备期大致可以划分2个阶段，第1阶段3到4个月左右，第2阶段1.5到2.5个月左右。

续性、重复性为主，不用间歇训练法。

大量的比赛法、游戏法。

(二)竞赛期任务是创造优异成绩，应当加强适应比赛的心理训练 训练手段以高强度、强制间歇为主，另外可采用较多非专项手段、方法来促进恢复、调节训练过程。

(三)过渡期的训练以消除疲劳促进恢复为主要目的，在理论学习这块可以总结整个阶段的得失和不足，积蓄力量，准备下一阶段的训练。在比赛任务结束后最好不要原地解散，在集中训练一到两周，练习总时数为90小时左右，这样能更好的达到消除疲劳的目的。

足球队工作计划 足球训练工作计划篇四

为贯彻落实《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔20xx〕53号）和国家体育总局、教育部《关于加强全国青少年校园足球工作的意见》（体青字〔20xx〕12号）和省教育厅、省体育局《关于在全省学校广泛开展青少年校园足球运动的通知》（鄂教体艺〔20xx〕4号）等文件的精神，全面推进我市校园足球的发展，特制定本行动计划。

以党的十八大和十八届三中、四中全会精神为指导，以增强学生体质，培养拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，以校园足球运动为载体，大力普及青少年足球基础知识和技能，深化体育教学改革；加大优秀校园足球教练员、裁判员和运动员培养力度；建立健全有利于提高校园足球水平、足球人

才成长的机制；打造校园足球特色文化，推动校园足球广泛深入持久开展。

1、有场地。全市目前拥有170块各类足球训练场地。其中11人制足球场7块，7-9人制场地有42块，7人制以下场地场地121块。

2、有师资。目前全市共有专职体育教师186人，兼职体育教师606人，其中足球专业毕业教师3名，有足球爱好并掌握足球运动基本技能的教师50名。同时，近几年新招的体育院校毕业教师通过专业培训能基本担任足球教学工作。

3、有氛围□xx高中足球队长期代表xx市征战xx市各类运动会，并一直保持骄人战绩，其中在20xx年获xx市第三届运动会足球赛亚军，该校足球氛围浓郁，有很好的发展前景和工作基础。另外实验高中□xx中学、实验中学、实验小学□xx二小□xx小学□xx小学等学校都建立了各自足球校队，形成xx足球人才的梯队基础。

建立政府支持、学校主体、部门协作、社会参与的校园足球管理体制；健全完善保障机制，不断增强足球运动经费、师资、场地等基础保障能力，形成各方支持青少年足球运动的良好氛围；推动全市中小学校校园足球活动蓬勃开展，形成校校有足球队、班班有足球队、人人都参与的足球氛围；创建一批国家、省、市校园足球特色学校；建立市、片、学校三级竞赛体系，广泛组织学生开展多层次、多样化的校园足球活动和竞赛。

1、强化校园足球文化建设，着力打造校园足球特色

大力推广和普及校园足球活动，把校园足球活动作为学校教育的重要内容，纳入体育课程教学体系，以足寓德，以足育智，形成“热情、参与、合作、拼搏”的校园足球特色文化，为喜欢足球和有足球特长的学生提供学习、训练和比赛机会。

在校园足球活动普及的基础上，按照比例科学、结构合理和有效衔接的原则，遴选一批工作基础较好、积极性较高的中小学校，分期分批进行重点扶持，创建校园足球特色学校。自20xx起启动实施“校园足球特色学校”建设计划，通过三年时间，力争创建成各级校园足球特色学校75所，其中，国家级10所、省级15所□xx市级20所□xx市级30所。校园足球特色学校要把足球列入必修课程体系，每周至少组织3次以上以足球为主要内容的体育课、大课间或课外活动；建立好校级足球队和不同年龄的梯队，并在有条件的幼儿园建立足球兴趣小组，真正做到足球从娃娃抓起。

2、完善校园足球竞赛体制，创办地方特色赛事

将校园足球竞赛纳入中小学校体育比赛年度竞赛项目，自20xx年起全面建立市、片、学校三级联赛体系。足球特色学校每年要组织班级、年级联赛以及校际对抗赛，积极鼓励以中心初中为单位举办小学、初中的校际足球邀请赛，并形成制度。根据地域远近划分片区，建立片区联赛制度。片区联赛冠军队参加全市比赛。全市冠军队代表xx参加xx市、省以及全国的青少年校园足球赛事。时机成熟时每年举办一次全市教工足球赛。

3、加强师资队伍建设和加快专业人员成长

引进1-3名足球专业人才成立足球技术组，足球技术组作为xx市校园足球工作的技术支撑，技术组以最新的足球理念和方法指导xx足球教育基础工作，培训现有的师资力量，形成一个具有专业足球水准的大型教师（或教练）团队。此外，教育局将会同人社局、文体新局等有关部门，根据校园足球活动开展的需要，多渠道、多形式地逐步配齐学校足球专业教师，加快建设一支专、兼职相结合的足球教师队伍，争取用一年时间确保每所校园足球特色学校至少有1-2名教师达到合格足球教练员、裁判员水平。教育局将鼓励普通体育教师

通过研修学习获得国家认定的足球教练员、裁判员资质，提高专业技能，从事足球教学；鼓励有条件的学校聘请外籍教练员和聘用高水平教练员、足球退役运动员执教，专（兼）职从事教育教学、业余训练和专业技术指导。市教育局和文体新局结合将在三年内完成中心小学以上校园足球教练员、裁判员培训工作，并派遣相关老师参加市级以上的骨干培训。

4、深化体育课程改革，推动校园足球健康发展

全力构筑具有xx特色的中小学校园足球课程，着重以提高学生体质健康水平、掌握足球运动技能水平和健全青少年人格三个方面构建课程内容、结构、方法、评价及管理体系，力争至20xx年，全市所有中小学每周开设一节足球课，同时，将足球活动引入大课间操，达到“人人爱踢足球、人人会踢足球、人人能赛足球”的目标。

上述重点工作分三个阶段实施：

第一阶段（20xx年4月-12月）

- 1、健全校园足球领导机构。成立xx市校园足球领导小组，召开领导小组工作会议，明确工作、职责分工。
- 2、做好校园足球教练员、裁判员的业务培训。实施相关培训项目，重点加强校园足球教师、教练员、裁判员人员的培训，全面提高我市体育教师实施校园足球活动的水平。完成130人次的足球教练员、裁判员培训，确保中心小学以上的学校足球训练和教学正常开展。
- 3、创办地方特色校园足球赛事。以实验中学每年举办的“实英杯”为蓝本，组织xx市第一届中小小学生足球赛，小学为30分钟5人制足球赛，初中为45分钟7人制足球赛。同时，创造条件开展校、片、市校园足球“三级联赛”和邀请赛、对抗赛，形成“生龙活虎踢足球”的校园足球活动氛围。

4、构建校园足球文化体系。开展校园足球教育活动，其最终目的就是形成一种“热情、参与、合作、拼搏”的足球特色文化，要把这种文化精髓融入到学校的管理、课堂、活动等各方面的工作中，用特色文化提升学校的整体办学水平。以xx市xx高中、实验中学、实验小学等龙头校园足球特色学校为试点，研究、制定、推进校园足球文化课程建设，并在全市逐步推广。

5、加大经费投入，根据xx市首届中小學生校园足球联赛的实际情况和xx市校园足球三年发展规划，筹集开展校园足球活动的专项经费□20xx年拟定100万元。

7、开展足球特色学校评选，创建3所国家级校园足球特色学校，7所xx市级足球特色学校，成立xx市中小学足球队，备战xx市校园足球赛。

8、开始积极筹备创建全国第一批“优秀校园足球县市”相关工作。

第二阶段□20xx年1月—12月）

1、继续推进中小学校园足球课程体系建设，加强对高水平人才的培训。完成第二轮200人次校园足球教练员、裁判员培训，确保每所校园足球特色学校至少有2名教师达到合格足球教练员、裁判员的水平。

2、举办首届中小学校教职工校园足球联赛和xx市第二届中小学校园足球赛。

3、适时召开现场会，推进校园足球文化建设。

4、有效利用校园足球活动专项经费，加大对成果显著校园足球特色学校奖励的力度。

5、鼓励更多中小学校参加国家、省、市校园足球比赛，力争取得好成绩。

6、制定《xx市校园足球特色学校评价标准》，开展足球特色学校创建，创建6所国家级足球特色学校xx市足球特色学校8所。抓好xx市中小学足球队的建设。建立运动员档案，制订好训练计划，做好训练记录，抓好市队的日常训练。

7、建立足球人才输送机制，对在校园足球活动中涌现出来的足球苗子或代表市队参加市级或省级足球比赛拿下好名次的优秀球员，给予奖励，并积极向高等院校输送。

8、申报全国校园足球运动特色县市

第三阶段（20xx年1月—12月）

2、联合xx市足协、市文体新局，举办首届家长校园足球邀请赛，提升社会对校园足球的关注度。组织第三届中小學生校园足球赛。

4、全面完成各级校园足球特色学校的创建工作。

5、鼓励有条件的中小学校参加更高层次的校园足球赛事，并取得更好的成绩。

6、进一步加大对校园足球的支持力度，专项经费有较大幅度增加，对在校园足球活动中做出贡献的个人和学校进行阶段性表彰和奖励。

7、制定好第二个xx市校园足球三年发展规划。

1、加强组织领导

成立由市政府分管副市长任组长，政府办、教育局、文体新

局、发展改革委、财政局、人社局、规划局、总工会、共青团市委等部门相关负责人为成员的xx市足球工作领导小组，领导小组负责全市校园足球的管理、协调和指导。领导小组下设办公室，办公室设在教育局，由分管副局长任办公室主任。各中心初中（学校）也要相应成立领导小组和工作专班，负责本辖区校园足球的开展。

2、加大经费投入

加大对校园足球场地设施建设、教学训练、师资培训和组织竞赛等方面的支持力度，三年内校园足球专项经费支出不少于500万元。各校园足球特色学校每年的专项经费不少于10万元，一般学校不少于5万元。教育局和文体新局从教育经费、体育彩票公益金等方面安排专项资金，支持校园足球特色学校开展教学、实施集训、组织竞赛等工作。积极鼓励企事业单位、社会团体和个人通过多种形式捐赠和赞助校园足球活动。

3、健全激励机制

积极探索和建立激励学生长期参加足球学习和训练的机制。要把学生足球特长水平纳入学生综合素质评价，形成档案。要做好学生运动员足球等级认定工作。要将教师组织课外足球活动、课余足球训练、竞赛等纳入教师工作量。要完善足球特长运动员成长通道，形成一个从小学到初中、再到高中，甚至大学各学段打通的培养机制。

4、加强风险防范

要加强运动安全管理，完善安全教育培训、活动过程管理等校内外足球活动和竞赛的安全管理制度，建立健全学生校园足球运动意外伤害保险制度，提高校园足球安全保障水平。对所有参加校园足球联赛的运动员实行统一购买校园足球运动意外伤害保险，在购买中小学校校方责任保险和学生意外

伤害保险的基础上，探索设立xx市校园足球活动风险防范保障基金。健全校园足球工作法律支持体系，建立校园足球活动项目家长知情同意制度，发挥家长委员会对校园足球及学校体育工作的支持监督作用。最大限度降低校园足球活动安全风险，解除学校、体育教师、家长的后顾之忧。

5、强化督导评价

按照《xx市校园足球特色学校评价标准》对考核优秀的学校给予奖励，对学校领导重视，学校师生参与活动积极性高，在足球联赛上成绩优秀的学校授予“校园足球活动先进学校”，并推荐参加市级以上各项赛事活动。适度增加年度学校体育工作综合评估考核的权重，对校园足球特色学校建立动态管理机制，全面促进和推动校园足球活动的健康发展。

6、营造足球氛围

加强校园足球宣传，营造良好校园足球氛围。通过各种媒体和形式，广泛宣传开展校园足球活动的重要意义，大力宣传开展校园足球所取得的成效，形成正确的舆论导向和良好的社会氛围，为开展校园足球活动创造有利的社会环境和舆论环境。

足球队工作计划 足球训练工作计划篇五

- 1、进一步建立脚内侧踢、停球技术球动作概念。
- 2、巩固提高脚内侧踢、停球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。
- 3、培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

二、重、难点：

1、重点：脚内侧踢、停球——准确的脚型及触球的部位、力量。

2、难点：脚内侧踢、停球技术——协调配合和脚对球的控制掌握能力。停球时伸脚提前量和及时后撤的掌握。

三、教学过程：

(一)准备部分(10)

2、熟悉球性(7')

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。组织形式为散点。

学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善脚对球的控制能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。

(二)基本部分(30')

一、学习脚内侧踢地滚球技术

动作要求：直线助跑，脚尖正对出球方向，支撑脚踏在球的侧方距球15cm左右，大腿外展，脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，用脚内侧击球的后中部，同推送或敲击的方法将球击出。

重点：支撑脚站位

难点：脚型固定

组织：全班两人一组，每组一球，同时进行练习

教法：

1. 讲解脚内侧正面传地滚球
2. 给学生做正确示范动作
3. 学生练习时，巡回辅导，纠正错误动作

要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确支撑脚站位。

(1) 踢固定球，做脚内侧踢球支撑腿站位及踢球部位模仿练习

(2) 两人一球，一人用脚底挡球，另一人做脚内侧摆腿练习

二、学习脚内侧接地滚球

动作要点：支撑脚脚尖正对来球，接球腿大腿外展，脚尖微翘，脚底与地面平行，脚内侧迎球。

组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距 五米

三、教法：

1. 讲解脚内侧接地滚球
2. 教师示范
3. 两人一组，队形相距 五米 ，练习传球

练习方法：两人一组，每组一球，一人用脚内侧传地滚球，另一人用脚内侧接球，然后再用脚内侧接球，然后再用脚内侧传球，两人反复练习。