

# 小学足球训练方案 小学生足球训练计划(优质5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 小学足球训练方案篇一

为大力开展丰富的课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学校的教育方针、增强学生的体质，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。

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，提高他们的身体素质和技术技能水平，同时为校初建的足球队打好基础。

男足：每周二、五中午12：10—12：55周日9：00—11：00

女足：每周一、四中午12：10—12：55周日13：00—15：00

三月：

1. 身体恢复性训练
2. 身体灵敏、协调性训练
3. 球性训练

四月：

1. 控球训练

2. 传球训练

3. 守门训练

五月：

1. 速度、耐力训练

2. 团队配合训练

3. 进攻、防守训练

六月：

1. 巩固与提高

2. 小场地比赛

本学期训练均按照以上计划进行，如有变化另行临时通知。

## 小学足球训练方案篇二

1、培养青少年对足球运动的兴趣；

2、培养和发展球感和控制球基本潜力，学习基本的运、传、接、射门等技术动作；

4、培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡潜力，注重抓好柔韧、协调和平衡素质敏感期的训练。

每周训练3次，每次训练时间为2-2.5小时。

## 1、技术训练：

熟悉球性和控制球练习为主，包括地滚球、反弹球和空中球。借助游戏形式，来传授最简单的足球技术：运控球、传球、接球和射门。

## 2、战术训练：

借助1:1、2:2、3:3和4:4单球门和小球门的比赛向学生介绍足球比赛的基本战术思想“攻与守、进球与阻止进球”，认识控球的重要性，鼓励孩子去争夺控球权，培养孩子抬头观察的潜力和意识。

## 3、身体训练：

练习各种敏捷性的跑、跳跃、跨越，培养反应速度、柔韧性、平衡、协调和节奏感等潜力。

## 4、心理训练：

培养青少年的求胜欲望和自信心。在任何场合应以鼓励与表扬为主，让他们在训练和比赛中享受足球的快乐。

## 5、理论学习：

懂得简单比赛规则，如进球、手球、界外球等。介绍球星的成长故事。

## 6、比赛：

参加五人制、四人制为主的比赛。比赛时间为20分钟（上下半场各10分钟）

推荐：

期望家长们能抽出时间，在上课的时候来教学场地观看。这样能让孩子们得到场外家人的鼓励，提高对体育锻炼的兴趣！

## 小学足球训练方案篇三

把在英国及其它欧洲国家取得巨大成功的足球启蒙教育(schoolfoot-ballinitiative)计划运用到训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

全面普及学校足球运动，力争在县比赛踢出好成绩，让更多的学生喜欢上足球运动！

(一)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。
- 3、严格的比赛纪律。

(二)全面提高队员的基本技术

三年级：

- 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。

二年级：

- 1、提高队员运控球能力。
- 2、掌握正确的传接球技术。
- 3、学习简单的传切配合技术。

(三) 主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。

技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接。

(四) 训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。

停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。

头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧

为辅。

#### (五)战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

#### 备战期

- 1：认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队，壮大球队，保证球队的持续发展。
- 2：加强思想工作，让其明白锻炼的必要性以及为校争光的荣誉感，使之有意主动投入。
- 3：注重球队作风建设，严抓纪律，认真做好考勤工作，建立奖罚机制，调动学生训练的积极性。
- 4：本学期的训练工作主要是围绕着培养足球技术，基本功，提高身体素质，提高足球的整体水平。

推进我校素质教育，提高足球氛围，增强学生的身体素质和运动技能，同时更希望这支队伍在比赛中不断提高，取得优异成绩，为学校社会培养更多的足球人才。

#### 比赛期：

选择合适的对手进行各类比赛。

参加区小学生足球比赛，打出好的成绩。

进一步巩固和提高训练水平，改进技战术上存在的主要弱点。

加强思想教育和心理训练，保证充分发挥身体、技战术训练水平。

休整期:

积极性休息，消除疲劳，积蓄力量更好地迎接下一年的训练。

- 1、进行积极性休息。
- 2、保持一定的训练水平，安排强度不大的技术练习。
- 3、总结经验，准备好队伍调整工作，做好新的训练准备工作。

新学期新的开始

- 1: 提高队员训练作风，比赛作风，严格纪律性. 培养良好体育道德作风，严格训练质量.
- 2: 提高队员的全面身体素质，重点发展速度灵敏. 协调. 爆发力等素质.
  - a.学习掌握跑的正确技术.
  - b.提高速度所需要的肌肉力量.c.提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调能力.
- 3: 全面提高学生的基本技术(重点传，接技术)逐步发展学生个人技术特长.
  - a.提高活动中控球能力.
  - b.正确掌握传接球技术.
  - c.提高技术运用能力.
  - d.注意发现学生特点加以培养.

4: 提高队员的战术能力. 重点是个人战术和局部战术.

a.明确个人攻守的职能, 进攻和防守原则.

b.提高个人战术意识和局部2对1, 3对2能力.

c.确定基本阵容, 初步形成3-2-1全攻全守的基本打法.

5: 主要训练手段.

a.身体训练: 各种快速跑, 耐久跑, 负重柔韧等练习.

b.技术训练: 各种个人颠, 控球练习, 1对1攻守2-3跑动中传接配合, 抢截球等.

c.战术训练: 2对1, 2对2, 3对2对抗攻守, 半场攻守练习比赛.

备注:

1、此次训练均为学生自愿参与, 自愿报名参加训练。

2、每堂训练课都必须奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行, 严格球队作风, 纪律严明, 认真刻苦训练。

3、训练本着“以人为本”, 以适合同龄队员心理, 生理接受能力为提前, 积极推行“快乐体育”和“健康体育”让学生积极主动的投入到训练中。

六、训练分段:

a□低年级部: 2年级

a□培养低年级学生对足球运动的兴趣;



b□培养和发展球感和控制球基本能力；

c□学习基本的运、传、接、射门等技术动；

d□培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力；

b□中年级：3年级

a□进一步提高高年级学生对足球运动的兴趣和爱好；

b□继续熟悉球性和控运球基本技术；

c□学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；

d□在提高基本技术熟练性的基础上，形成技术定型，并通过对抗性练习和比赛使个人技术向实用比赛技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力。

训练时间为：

每天上午：6：40---7：30；每天下午：3：00---4：30

## 小学足球训练方案篇四

之前进行专项训练以在比赛中取得理想成绩。

- 1、培养队员热爱足球、积极训练的作风。
- 2、强调从基本功练起。
- 3、战术训练要从实战出发，强调配合。

4、每次比赛过后开会总结。

5、每周周末进行模拟比赛，保证“赛练结合”。

6、战术训练的过程中，要重视个人战术训练，要区别对待，制定适合每个队员的战术，做到扬长避短。

（一）训练时间（求实杯、新生杯比赛期间）

周一到周四

中午12：30—1：30，

晚上7：00—9：00

周六下午2：30—4：30

（平时训练）

周二、周四

中午12：30—1：30

晚上7：00—9：00

周六下午2：30—4：30

（二）训练地点

东区足球场

（三）训练内容

1. 身体素质训练

- (1) 慢跑□400mx2热身
- (2) 快速跑、折返跑□10mx2□15mx2锻炼同学的启动速度
- (3) 运用标志牌（学院统一采购）进行曲线跑，锻炼灵敏性  
以上训练量可以逐步增加

## 2. 球员技术训练

- (1) 传接球：进行短传长传动作教学和怎样正确接球（地滚球、高空球）
- (2) 球性练习（需长期练习出效果）
- (3) 带球：不同的带球方法教学
- (4) 过人技巧
- (5) 进攻与防守技巧

## 3. 守门员教学（需守门员手套）

- (1) 门前扑救（重点）
- (2) 传发球：球门球（开大脚）、手抛球

## 4. 战术训练

- (1) 小范围配合：二过一、撞墙式配合
- (2) 越位与反越位

## 5. 足球规则

- (1) 进行足球规则讲解

(2) 对不同球员位置进行讲解（如后卫、门将、中场、前锋）

(3) 如何发界外球、定位球等

（鉴于大一同学足球基础薄弱，将进行较长时间的足球基础训练

## 小学足球训练方案篇五

1. 培养青少年对足球运动的兴趣；

2. 培养和发展球感和控制球基本潜力，学习基本的运、传、接、射门等技术动作；

4. 培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡潜力，注重抓好柔韧、协调和平衡素质敏感期的训练。

每周训练3次，每次训练时间为2-2.5小时。

1. 技术训练：

熟悉球性和控制球练习为主，包括地滚球、反弹球和空中球。借助游戏形式，来传授最简单的足球技术：运控球、传球、接球和射门。

2. 战术训练：

借助1:1、2:2、3:3和4:4单球门和小球门的比赛向学生介绍足球比赛的基本战术思想“攻与守、进球与阻止进球”，认识控球的重要性，鼓励孩子去争夺控球权，培养孩子抬头观察的潜力和意识。

3. 身体训练：

练习各种敏捷性的跑、跳跃、跨越，培养反应速度、柔韧性、平衡、协调和节奏感等潜力。

#### 4. 心理训练：

培养青少年的求胜欲望和自信心。在任何场合应以鼓励与表扬为主，让他们在训练和比赛中享受足球的快乐。

#### 5. 理论学习：

懂得简单比赛规则，如进球、手球、界外球等。介绍球星的成长故事。

#### 6. 比赛：

参加五人制、四人制为主的比赛。比赛时间为20分钟(上下半场各10分钟)

#### 推荐：

期望家长们能抽出时间，在上课的时候来教学场地观看。这样能让孩子们得到场外家人的鼓励，提高对体育锻炼的兴趣！