

感统训练学期计划 足球训练工作计划 (精选5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

感统训练学期计划 足球训练工作计划篇一

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)。

感统训练学期计划 足球训练工作计划篇二

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展,那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生,从而形成一个良好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握训练和思想教育结合的原则,有意识地在教学训练过程中,培养学生爱祖国、爱学校、爱吃苦的品质,有计划地安排优秀运动事迹的讲解,经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通,从而来缩短彼此之间的距离,减少不必要的矛盾发生,从而使学生能安心训练,无后顾之忧。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练,从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等,要求多种变化,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。
- 3、训练必须要有持久性和合理性。

(一)、准备期:(二周内)

- 1、选拔、招集运动员,召开全队队员会议。
- 2、宣布训练制度纪律。
- 3、准备训练所需器材。

(二)、第一阶段:身体素质训练阶段,以身体训练为主。

- 1、以力量训练为主,辅以基本技术。
- 2、以柔韧性训练为主,辅以力量和耐力。
- 3、以灵敏性训练为主,辅以力量和耐力。

- 1、以基本技术为主,辅以力量训练。
- 2、以基本技术为主,辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。
- 3、:基本技术综合练习。

(四)、第三阶段:专项技术、战术养成训练阶段。

- 1、以专项技术为主,辅以综合身体素质练习。
- 2、以专项技术、战术为主,辅以模拟比赛练习。

3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次,每次1小时左右(第三节下课开始)。

1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。

2、学生按自己的专项每周进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

我校田径运动队处于初级阶段,运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐,理论知识缺乏,训练时间少,因而面临重重困难。我们相信,在校领导的重视与关怀下,班主任的支持下,我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。

感统训练学期计划 足球训练工作计划篇三

按照《国防教育法》、《中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》等法律文件及国家教育部关于开展学生军训工作的通知精神,学校决定,在初一、高一年级开展为期7天的军训活动,目的是提高学生思想政治觉悟,激发爱国热情,增强国防观念和国家安全意识;进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育,增强学生的组织纪律观念,培养艰苦奋斗的作风,提高学生综合素质;使学生学会作为一位军人队列常识和技能,为国家培养社会主义事业建设者和接班人。为确保学生军训工作安全顺利进行,明确各部门及人员职责,特制定本预案。

组长: 郭xx

副组长: 袁xx

组员: 孟xx及各班班主任以及军训基地的各带队教官。

军训时间□20xx□x□12-----x□18

军训对象：全体初一、高一新生

军训地点□xx部队训练场和王杰中学校内

军训内容：（见军训工作手册）

（一）、德育处

- 1、负责军训工作具体组织协调、计划落实。
- 2、负责检查落实军训值班落实情况，包括值班在岗在位情况，履行职责情况。
- 3、落实军训安全工作领导小组交给的各项事宜。

（二）医务室

- 1、负责学生军训前身体状况调查、摸底、确定学生参训资格。
- 2联系防暑及急救药品的计划。军训前必须购置好必备药物，如：人丹、十滴水、创可贴、感冒药、退烧药、消炎药、胃药及其它消化道药。

（三）、总务处：

负责防暑降温，军训服等物品筹措，并配发到位，落实学校安全工作领导小组交给的其他事宜。

（四）、安稳处：

负责军训安全预案的制定并落实学校安全工作领导小组交给的其他事宜。

（五）、班主任：

- 1、负责本班安全教育和安全工作措施的落实。
 - 2、协助校医摸清本班学生身体状况。
 - 3、协助做好军训过程中本班学生的各项服务。
 - 4、协助学校安全工作领导小组处理相关突发应急事件。
 - 5、落实军训安全工作的领导小组交给的其他事宜。
- 1、军训期间学生管理按照军训期间管理有关规定执行。
 - 2、班主任老师必须亲临军训现场，配合训练的教官组织学生军训，严格把好安全关。
 - 3、所有初一、高一新生必须参加军训。军训之前，学校要对所有参训学生进行身体状况摸底，由学校校医老师组织协调各班班主任实施。校医要视情作出可否参加军训的意见，报学校安全工作领导小组。如学生个人提出不参加军训，需持相关医院证明，向学校提出申请，报学校军训安全工作领导小组审批。
- 1、学校召开校会，各班分别召开班会，广泛深入地做好军训活动的宣传动员工作。在讲清各种要求和注意事项的同时，重点做好安全教育工作。
 - 3、要求学生做到：
 - （1）、严格遵守作息时间表。每天上午7：30----17：30为训练时间。要求提前15分钟到校，不得迟到、早退，不准请假。训练结束后及时回家，不得长时间在外逗留。
 - （2）、路上骑车要遵守交通法规，注意交通安全。不准骑车

带人、骑车并行、双手撒把，不准骑车打闹、抢行猛拐，不准骑快车，横穿马路时要下车推行，注意避让机动车辆，以免发生交通事故。

(3)、着装统一，穿运动鞋或旅游鞋，年级组统一军训着装。

(4)、不许染发，不许佩带饰物，男生不许留长发；不符合要求的于军训前自行整改，不许带手机和随身听，一经发现，暂时没收。

(5)、不许买零食，同学之间要搞好团结。发生矛盾，要本着互谅互让的原则，多做自我批评，必要时请老师出面调解，不得打架、骂人。

(6)、军训期间，自觉服从教官的管理，尊重教官，服从教官的领导和安排。有事先请示，不得违抗命令，不得私自采取行动。

(7)、有秩序上下楼梯，轻声、慢步、右行，不拥挤。

(8)、认真总结军训心得，每天写军训日记，并通过本班宣传员，积极投稿；军训期间违纪，按学校规定加倍处罚；违纪特别严重的，作退学处理。

以上各条执行情况，将汇入班级军训总成绩，会操时通报表彰；

1、军训期间，每天要有一名校级领导带班、1—2名中层领导干部值班，负责处理军训相关事宜。

2、军训过程中，班主任对本班学生要做到全程监控，协助教官搞好训练，要注意观察学生的表现和思想动态，发现问题及时处理，并随时做好学生的思想工作。

3、学生在训练过程中如发生意外伤害事故，轻者，由学校派车送往附近医院治疗；重者，速与120联系，送往相关医院治疗，并及时通知学生的家长。

4、学校设立应急情况处置工作小组，在安全工作领导小组领导下开展工作。

组长：郭xx

副组长：袁xx

组员：孟xx及各班班主任以及军训基地的各带队教官。

指挥协调组：郭xx负责。

应急处置电话□xx□袁校长□xx□马主任）

应急处置程序：

发现突发情况，班主任老师及教官要在现场采取应急相应措施，并在第一时间向有关部门报告；急救小组现场进行急救救护，视情送医务室或医院。

感统训练学期计划 足球训练工作计划篇四

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些列活动

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。

感统训练学期计划 足球训练工作计划篇五

目的任务：为了备战十二月份举行的一年一度的中小學生篮球赛，活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。

状况分析：初中女队在几年的比赛中，成绩都不太理想。主要的原因有

(1) 不能把初中部最优秀女生挖掘到篮球队伍中来，造成青黄不接的现象出现。所以，今年凡是有篮球基础的学生都会吸收到队伍中加强训练辅导。

要加大身体各方面素质的训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳潜力等的素质。

(3) 心理素质不稳定，直接制约比赛的成败。由于各学校都有自己的同学，或者对环境的不熟悉，使学生在比赛中出现敌强我弱，敌弱我更弱的状况。这都是队员们求胜心切和输不起的最大心理障碍。

根据以上的分析，今年要有针对的制定以下训练计划：

- 1、透过各级体育老师的推荐选拔队员。
- 2、根据上学期开展的级组篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。
- 3、在新初一透过同学间的了解选出原先小学球队队员。
- 4、透过体育老师在体育课堂上观察到的优秀球手。

1、加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳潜力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，到达熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是透过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。透过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员到达一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合（传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合）、防守配合（挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合）。

4、全队进攻战术和全队防守战术的训练。包括快攻与防守快攻、半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防、混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。透过模拟训练、自我暗示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。

透过以上各方面的严格科学训练，克服各种外来的困难，以饱满的热情和最高的竞技状态迎接明年十月份举行的石门县中小学生篮球运动会，正常发挥，争取进入石门县前四名，这就是女子篮球队的总目标。

世界很大，我们会对很多事情无能为力。谁的生活都不是一帆风顺的，重要的是你怎么去看待。当坏事降临，不要一味地浪费时间自怨自艾，不停地埋怨生活的不公。有时，眼睛看到的.东西，并不是它实际的样子。任何事都有两面性，只要你用心去感受。塞翁失马，焉知非福，如果事与愿违，请相信命运一定另有安排。你遇到的每一个人、每一件事都不是偶然，无论是好是坏，他们都将是你的成长路上的台阶，帮助你变成更好的人。以平和的心态对人对事，不因幸运而忘乎所以，也不因不幸而垂头丧气。时间久了你会发现，自己身上有了一种气质，能吸引更多积极向上的人和事。曾听过这样一句话：当你在错过月亮时哭泣，那么你也将错过群星。请相信，一切都是最好的安排。尽量少为已经发生的事后悔，永远挺胸抬头向前看。