

最新足球比赛策划文案(优质7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

足球比赛策划文案篇一

为贯彻落实全国青少年校园工作会议精神，加强学校体育工作，实现提高学生体质健康、运动技能和人格素养的总目标、总要求，提高校园足球普及水平，奠定中国足球发展的人才基础。结合我校“追求卓越，和雅育人”的办学理念，创办以“足球文化”为核心的校园文化。进一步提升学校的知名度。以创建校园足球特色学校为契机，特制定三年工作计划。

以校园足球为载体，以足球文化为主体，初步形成校园文化特色，加强对对学校足球特色发展的领导，健全各项工作机制，完善各项工作制度，开发足球校本课程，形成课程体系，并逐步完善。加强学校足球社团建设，提升社团品质，开展丰富多彩的足球活动，完善校内足球联赛机制，积极参加各类比赛，让比赛成绩有新突破，力争在本地区有一定的影响力。通过三年坚持不懈的努力。

形成以“足球文化”为核心的校园文化，使之成为学校特色，争创足球特色学校，促进学生学生综合素质的提高。进一步提升学校的知名度。

20xx年度发展目标：

- (1) 制定学校足球特色发展三年规划，并得到有效实施。

- (2) 完善《足球特色学校》管理制度。
- (3) 建立健全学校《足球校本课程实施考核评价制度》。
- (4) 完善学校“卓雅足球社团建设，建成甲乙两级校级足球社团，三六年级建立班级足球队。
- (5) 初步形成以“足球文化”为核心的校园文化特色。
- (6) 搞好校级联赛，提高足球竞赛成绩，参加区级比赛确保前三名。

20xx年度发展目标：

- (1) 通过足球特色学校验收。形成比较鲜明的学校足球特色文化氛围，促进学校发展。
- (2) 形成比较完善的足球校本课程体系。
- (3) 完成“足球社团”的规范化建设，提高社团品质。
- (4) 校足球队确保在市级比赛中获得前三名。

20xx年度发展目标：

- (1) 总结提炼出学校足球特色发展的经验材料。形成自己的工作特色。
- (2) 学校足球队竞赛成绩稳步提升，在市级比赛中实现保二争一。
- (3) 在省级比赛中争取获得好名次。

足球比赛策划文案篇二

足球运动是一项具有竞争性和对抗性的运动项目，它能体现出学生之间的配合意识和团结协作的精神，在我们中学深受广大学生的喜爱。开展学校足球运动训练对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，发展体育特长，调节紧张的学习气氛具有重要意义。

二、训练目标

- 1、通过对学生足球技能的训练，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、让学生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、由教练通过二个月的训练，选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风强和有团队合作的人组成学校足球队。

三、教学内容安排及课时数

本学期的练习内容主要以基本身体素质和基础足球战术为主，在基础技术的基础上学习进攻战术防守战术，同时还要对学生的身体素质进行训练。

训练地点：学校足球场

四、足球训练实施过程

(一) 课前准备

- 1、理论知识备课：学习足球技术和战术教材、资料，针对学生的不同特点制定训练计划。
- 2、技能备课：要根据教师自身所学分析教材，教师练习技术动作，研究教学方法，做好课前准备工作。

3、学生要求：学生必须穿运动服装，按时出勤，不迟到，上课认真练习，遵守课堂纪律，爱护器材。

(二) 课堂组织教学

1、准备部分：带球慢跑，活动各关节，足球基础技术练习。

2、基本部分：学习各种足球技战，教师讲解和示范，分组在指定场地练习，教师进行指导。

3、结束部分：放松，回收器材。

五、训练基本任务、内容、要求及手段

(一) 训练方面提高队员的训练纪律和质量：

1、严格组织学生纪律性。

2、严格提高学生训练质量。

(二) 提高队员比赛作风：

1、养成良好的体育道德作风。

2、进一步加强勇猛顽强的战斗作风。

3、严格的训练纪律。

(三) 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、学习掌握急停急起的正确方法。

2、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。

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

1、提高活动中的控球能力。

2、正确掌握传、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。

(五)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4-4-2防守反击的基本打法。

(六)主要训练手段

1、身体训练手段:定时、定距的高抬腿跑,后蹬跑,跨球跑,各种起动跑,加速跑,负轻杠铃蹲跳,快速挺举,蛙跳,多级跳。

2、技术训练手段:各种个人颠、控球练习,多种连续传射练习,各种一对一攻守,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:2对1、2对2、3对2、4对4攻守对抗,半场攻守,9墩攻守练习和比赛。

六、强化训练后对训练学生进行最后选拔组成校队

1、选拔条件：选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风和有团队合作的队员组成学校足球队。

2、学期结束时，由教练员选拔出20至30名队员组成学校足球队。

七、训练队纪律及安全的特别强调

1、训练队纪律要求：例行训练选手必须按时参加，由教练员进行点名纪录，无故不到者给予警告一次，超过三次者淘汰出队。

2、校队队员一定要提高文化学习成绩，如在学校考试(月考、中考、终考)成绩下降给予警告，如连续两次学校考试成绩下降才给予淘汰出队。

3、训练队员在训练过程中一定要遵守训练队的纪律，不能做出违反队规、校规和法规的事，如果发现一次清除出队。

4、训练队员一定要注意身体保护，出现伤痛一定要停止训练，训练中一定要注意训练安全，防止出现伤害事故。

足球比赛策划文案篇三

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。

足球比赛策划文案篇四

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

足球比赛策划文案篇五

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，积极备战本学年校园足球各项比赛。分年段、分水平对队员进行训练，以提高他们的身体素质和技能水平，争取在比赛中获得好的成绩。

- 1、教练员从不同方面关注队员的训练、学习、生活，使队员在各个方面都能上一个台阶。
- 2、根据队员年龄段特点，提高队员身体健康水平，根据足球专项运动的特点，提高队员运动能力，发展综合的运动素质。
- 3、教会队员进行专项运动训练组织、指导工作的基本知识和技能培养队员独立进行自我训练的能力。

（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，全面提高队员的基本技术

（二）主要训练内容

- 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，二三人跑动中传接球配合。

（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。

- 1、培养学生对足球运动的兴趣；
- 2、培养和发展球感和控制球基本能力；
- 3、学习基本的运、传、接、射门等技术动作；
- 5、通过分队比赛领会“进球与阻止对方进球”这一足球比赛的

基本战术思想，培养抬头观察能力和意识。

足球比赛策划文案篇六

工作计划是，对一定时期的工作预先作出安排和打算时，工作中都制定工作计划，工作计划实际上有许多不同种类，它们不仅有时间长短之分，而且有范围大小之别。下面小编给大家带来足球赛事工作计划，希望大家喜欢！

一、12年9月 校足球协会纳新工作

三、12年10—11月 校初中足球队参加福州市校园足球比赛

四、12年11—12月 校高中足球队参加福州市区高中足球锦标赛

五、12年10月 新一届校足球协会会员大会

六、12年11月—12月 组织开展第一阶段“船政杯”校园足球联赛

七、12年12月 联系外校足球协会进行交流活动

八、12年12月—13年1月 组织开展庆元旦“培英杯”师生足球赛

九、13年2月 新学期足球协会会员大会

十一、13年3月 初中足球队参加福州市校园足球比赛

十二、13年4月 联系外校足球协会进行交流活动

十三、13年3—4月 组织开展校园趣味足球赛(颠球比赛、运球绕杆比赛、踢准比赛)

十四、13年5月 组织开展 “冠军杯” 足球赛

十五、13年5月 开展足球海报宣传、足球征文比赛

十六、13年6月 足球协会学年总结和表彰工作

十七、13年7—8月 初、高中足球队暑期集训

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

__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。

一、指导思想

以增强学生体质、培养学生拼搏进取、团结协作和吃苦耐劳的体育精神为宗旨，全面落实阳光体育活动方案，通过广泛开展校园足球活动，建立和完善我校足球联赛，普及足球知识和技能，形成校园足球文化，从而促进学生全面发展。

二、工作方针

依托上级部门的有力领导，加强与市区足球的合作，发挥学校体育教师、班主任以及任课教师的作用，积极创造必要条件，加大资金投入，营造适宜校园足球发展的氛围，为校园足球活动的开展提供保障，为足球人才的培养奠定坚实的基础。

三、三年规划

第一年：积极营造适宜校园足球发展的氛围，与市区合作。培养学生对足球运动的兴趣，全校普及足球运动，提高自觉主动训练意识，增强进取心和自信心，了解足球运动发展简史，初步学习掌握足球基本技术。开展与足球有关的知识讲座和宣传，培养学生对足球的兴趣，动员全体学生保证每班一球，成立班级男、女足球队，开展校级足球比赛。培养学生保护与自我保护的意识，教会学生如何防范他人的“恶意犯规”可能带来的伤害，学会保护自己的方法，增强自我保护的意识，遵守竞赛规则，不要故意伤害他人。

品质，树立竞争意识。同时每年级选拔足球运动员并成立足球队，以此带动全校的足球运动。使校级联赛趋于正规。校级联赛水平得到提高。

第三年：进一步创造条件，加大资金投入，聘请高水平教练，提高学生技、战术能力，巩固提高足球的基本技术动作，培养稳定的心理素质、增强协同配合能力，能将所学技术灵活

用于比赛中，学习简单战术，增强团队意识，为参加区、市级比赛并获得优异成绩奠定基础。

我校坐落于通辽市科尔沁区303国道边。学校总占地面积23万平方米教学区面积7万平方米。是科尔沁区唯一一所蒙古族民族学校。下设八个班级. 学生183人. 70多名教师. 其中体育教师5人. 为了贯彻教育部《关于做好全国青少年校园足球特色学校工作的通知》精神. 为推动校园足球活动的开展. 也为了借助这一契机推进我校的《阳光体育》活动. 全面推进我校的普及足球工作和素质教育. 特制定莫力庙民族学校创办足球特色学校三年规划。

一 指导思想：以培养学生体质. 培养学生拼搏进取团结协作和吃苦耐劳活动计划. 通过开展校园足球活动建立和完善我校足球联赛普及足球知识和技能形成校园足球文化. 从而促进学生全面发展。

二工作方针：依托上级部门领导加强与县区足球推广中心的合作. 发挥学校体育教师. 班主任以及任课教师的作用积极创造必要条件加大资金投入营造适宜校园足球发展的氛围. 为校园足球活动开展提供保障. 为足球人才的培养奠定坚实的基础。

一步掌握足球基本动作. 加强专项身体素质练习提高控球能力树立竞争意识提高校际联赛水平。第三年 进一步创造条件加大资金投入. 提高学生技术. 战术能力巩固提高足球基本技术动作培养稳定的心理素质增强协调配合能力能将所学技术灵活运用于比赛中学习简单的战术增强团队意识为参加区. 市级比赛并获取优异成绩奠定基础。

四 组织机构. 学校成立校园足球领导小组：组长： 包赛音那 副组长： 李高娃 温都苏 彭宇华 学校体育组成员：宝音乌力吉 周振华 韩小英 包保卫 宣传：班主任 少先队. 实施小组：体育组负责策划 筹备足球各项活动。

五 内容：足球经费校及申请协调全校师生足球的开展等。

男子足球作为我们学校的传统项目，经过大家的共同努力也取得一些成绩，但人常说：“打江山难，守江山更难”。我们想保持我们的优势就必须强化训练，特别今年面临一批老队员的毕业离队，如何做好参加本学期在黄江举行的足球青少年俱乐部比赛和下学期初的东莞市中学生足球比赛是当务之急，本学期如何培养新队员迅速成长将是重点，虽然学生经过一段段时间的训练对足球有一些了解，但这批新队员底子薄，基本功差，身体素质弱不突出，想把他们训练成为一支技术全面，有自己特点的球队，所以需要提高的方面很多，工作也很多。

校男子足球队在本学期的的工作计划主要分为以下几步。第一步：继续认真挖掘有潜力的新队员，为队伍输入新鲜血液，壮大队伍，作到新老结合，保证队伍的持续发展。第二步：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。第三步：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。第四步：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。

训练任务：

一、培养队员良好的心理品质及思想品德，在学习技术技能之前先学习做人道理，从思想上重视教育。

二、根据队员年龄段特点，提高队员身体健康水平，根据足球专项运动的特点，改善队员的身体形态，提高机体的运动能力，发展综合的运动素质。

三、培养队员的团队精神，足球运动是一项集体项目，需要每个队员努力，才能取得好的成绩。

四、教会队员进行专项运动训练组织、指导工作的基本知识和技能培养队员独立进行自我训练的能力。

训练内容：

(一)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。

(二)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。

1、学习掌握跑的正确技术。

2、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。

(三)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。

1、提高活动中控球能力。

2、正确掌握传接球技术。

3、提高技术运用能力。

4、注意发现学生特点加以培养。

(四)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、确定基本阵容，初步形成3—2—1全攻全守的基本打法。

(五)主要训练手段。

- 1、身体训练：各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习。
- 2、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。
- 3、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、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。
- 2、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理接受能力为前提，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。

足球比赛策划文案篇七

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。