

# 2023年军事训练计划 足球训练计划方案(大全5篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。什么样的计划才是有效的呢? 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。

## 军事训练计划篇一

足球训练像其他所有训练一样, 就是要建立一种强大的神经联结。足球训练就是实现这样一个过程。通过人对于足球的熟练控制, 进而体会到足球运动乐趣。

足球运动, 像其他运动或活动一样, 也许很多动作或整个活动过程, 花样迭出, 令人眼花缭乱。其实都是由简单的基本动作构成。当基本动作足够熟练, 就可以表现出各种看似高超的技巧。所以, 在训练的过程中首先要有‘我可以做到’的信心。贝利、马拉多纳两代球王, 小时候并未受过多么专业的训练, 而是在贫民窟、街头这样的环境成长起来。天下功夫, 唯快不破。所以, 足球基本动作越熟练, 越能取得足球运动的主动权。必备的一个训练态度就是主动。

另外, 通过足球训练不但可以提高足球技能, 还可以提高训练员的身体素质和心理素质。另外, 通过比赛, 更可以提高运动员的团队意识及荣誉感。

下面大致总结一下, 足球的基本动作。

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。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

为更好的掌握上述的基本动作特制定如下训练计划。

时间安排：以周为单位(30周)。每周五天训练，每次三十分  
钟。

地点：建设小区五人制足球场

训练手段：传授指导联系+学员体会练习。

周次：1周

周次：2周

周次：3周

周次：4周

## 军事训练计划篇二

为贯彻落实《国家学生体质健康标》文件精神，牢固树立“健康第一”的指导思想，使广大青少年学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力。按照隆化县教育体育局要求，全面加强我校体育工作的开展，促进我校广大学生素质教育的.全面提高。

### 二、组织领导

组长□xx

副组长□xx

成员：各班班主任及各校点负责人

三、测试内容、计算办法：

小学生男生、女生项目为：

- 1、身高
- 2、体重
- 3、1分钟仰卧起坐
- 4、坐位体前屈
- 5、一分钟跳绳
- 6、肺活量
- 7、50米\*8往返跑
- 8、50米跑

四、测试时间节点及目标任务

- 1、定于20xx年9月12日开始对中心小学及各校点年级学生进行测试，对所设体能项目进行认真的研究并掌握测试的方法和计算方法。
- 2、在9月开学后对学校在校学生按所设体能项目进行全面、细致、系统、严格的检测。
- 3、必须在10月31日前，由本校体育教研组写出学校学生体能测试情况的数据、分析材料、情况汇总和总结报县教育局体育

局。

4、根据要求确定体能测试项目，指导各年级进行体能测试，保证测试质量。

5、准备出测试项目中的所需器材。

6、中心小学学资料汇总要求如下：

按照各年级男女学生、项目分开：

## 五、要求

1、认真检测，不走过场，确保检测数据全面、准确、客观、真实。

2、要认真组织，确保学生安全无事故。

## 军事训练计划篇三

1、学会用平衡石行走，并能朝不同方向走。

2、提高幼儿的平衡能力及手脚动作的协调性。

### 活动准备

材料准备：平衡石10对、双单元砖12个、体能棒24根。

经验准备：有较好的保持平衡的能力，有挑战新事物的勇气。

### 活动过程

#### 一、准备部分。

1、教师带领幼儿一起做简单的律动，进行热身运动。

2、教师出示平衡石，激发幼儿参与游戏的兴趣。

## 二、游戏部分。

1、教师带领幼儿一起布置场地：将体能棒插在两块双单元砖上，形成一条障碍线。幼儿自由跳跃，活动踝关节，为下面的游戏在准备。

2、教师让幼儿尝试平衡石，引导幼儿分享经验，讨论玩平衡石的时候应注意什么。

3、教师边示范边引导幼儿平衡石的玩法：双手拉住绳子，两只脚分别踩在平衡石上，上身稍稍往前倾，站稳后将绳子拉直，迈步时眼睛要尽量往前看，速度要慢。幼儿自由练习玩平衡石，鼓励幼儿往不同的方向行走。也可以鼓励幼儿尝试跨越障碍线。

4、待幼儿熟悉后，教师可以组织幼儿进行两人一组跨越障碍线的比赛。

## 三、结束部分。

1、做腿部的放松运动，游戏自然结束。

2、稍事休息后，教师带领或引导幼儿将材料归放好，过程中教师要注意幼儿的安全。

## 军事训练计划篇四

### 1. 速度力量

练习强度75%到90%;练习时间5到10秒;间歇：以完全恢复为好;重复次数：4到6次;练习组数：3到4组。

## 2. 力量耐力

练习强度：60%到70%；练习时间：15到45秒为好；间歇：通常心率恢复到大概120次/分；重复次数：20到30次；练习组数：3到5组。

## 二、专项速度训练

速度训练的运动负荷要求：练习强度：95%到100%；练习时间：3到10秒为好；间歇时间按照训练目的来决定，可完全恢复或者是不完全恢复；练习重复次数：6到8次；练习组数：3到5组。

## 三、专项耐力训练

### 1. 有氧耐力训练

分成小强度间歇法与持续法2种。

持续训练法要求：练习强度：40%到60%；练习时间：25分钟以上；距离：5000到10000米。

小强度间歇法要求：练习强度：150次/分为好；练习时间：30到40秒；间歇要求不完全恢复，一般脉搏恢复到120次/分为好；练习次数：8到40次；练习组数：1组就可以了。

### 2. 无氧耐力训练

无氧耐力训练一般采用次大强度间歇法训练。

无氧耐力训练要求：练习强度：80%到90%，脉搏为180到200次/分；练习时间为：20到120秒；间歇要求不完全恢复，脉搏通常在120次/分左右；练习次数：12到40次；练习组数：1到2组。

# 军事训练计划篇五

踢足球是一项团体运动，不仅要有好的团队协作能力，更要有过硬的技术，才能帮助球队取得更好的成绩。不过更重要的是体能训练，没有好的体能说再多也是无益。现在有一份足球体能训练计划，能助球员保持更好的体能应对比赛。

## 1. 力量素质

(1)发展颈部、上肢、肩背力量的练习

a.两手扶头，在颈部转动的时候给予抵抗力。

b.俯卧撑。(不妨能双手撑在健身球上进行)

c.引体向上。

d推小车。

e卧推(水平、上斜、下斜;宽握、中握、窄握;正握、反握)

f哑铃/杠铃弯举

g俯立哑铃臂屈伸(宽握、中握、窄握;正握、反握)

h杠铃俯立划船(单臂哑铃划船)

i俯立飞鸟

j在健身球上坐着进行杠铃颈后推举(宽握、中握、窄握;正握、反握)

k对坐，分开两腿，互抛实心球(先离心后向心)

## (2) 发展腰腹力量的练习

- a. 仰卧起坐(加转体)、仰卧举腿(斜板)
- b. 侧卧体侧屈、侧卧双腿上举、俯卧做体后屈(同时能抬腿)
- c. 跳起空中转体、收腹头顶球
- d. 展腹跳
- e. 肩负杠铃体前屈、转体

## (3) 发展腿部力量练习

- a. 各种跳跃练习。多级跳、立定跳、助跑跳、蛙跳、肩负杠铃连续上跳、跨步跳、跳深
- b. 肩负杠铃提踵、半蹲
- c. 快速摆动大、小腿，可绑沙袋，也能采用橡皮筋增加阻力
- d. 远距传球、射门练习
- e. 骑人提踵
- f. 杠铃剪蹲(步子跨大点：关键是能锻炼股四头肌、股二头肌还有臀大肌；步子跨得小点：关键是能集中锻炼股四头肌)
- g. 悬垂举腿

## 2. 速度素质

包括：反应速度、位移速度、动作速度



(1) 各种姿势的起跑(10到30米)

(2) 在快速跑或者是快速运球中，听、看教师信号，进行急停、转身、变向、跳跃、翻滚等动作。

(3) 利用快速小步跑、高抬腿跑、顺风跑、下坡跑、牵引跑等练习，突破速度障碍。

(4) 全速运球跑、变速变向运球跑

(5) 绕杆跑、运球绕杆

(6) 利用简单的战术配合练习速度。

### 3. 耐力素质

(1) 有氧耐力训练

a3000米、5000米、8000米等不同距离跑。

b定时跑。如12分钟跑

c穿足球鞋长距跑

d100到200米间歇跑，400到800变速跑

(2) 无氧耐力

a30到60米重复多次冲刺跑

b100到400米高强度反复跑

c各种短距追逐跑

d进行5、10、15、20、25米折返跑

e往返冲刺传球

f规定时间进行不同人数抢传练习

#### 4. 灵敏协调素质

a交叉步前进或者是后退练习，侧向移动练习。

b各种跑。快速后退跑、转身跑、快速跑动中看手势变向。

c各种翻滚和起动跑。

d听掌声、哨声起动跑。

e喊号追认。

f两人冲撞躲闪。

g多种动作过障碍。

#### 5. 柔韧素质

a颈前屈、侧屈、后屈并绕环，体前屈、侧屈、后屈并振动。

b前弓步与侧弓步压腿，纵劈腿与横劈腿。

c前踢腿、后踢腿、侧踢腿还有腿绕环。

d站立体前屈下压，或者是靠墙站立体前屈下压。背伸、展腹屈体练习还有腿肌伸展练习。

e模仿内外颠球动作，单双腿连续做内翻和外翻练习。模仿内

扣还有外扣动作，单腿连续进行内转、外转动作。

f两腿交叉的各种跨步、转身动作。

g踢球、顶球、抢截球等各种技术动作的模仿练习。

h跪压正脚背(上体后仰轻轻振压)还有全脚背着地的俯卧撑练习(关键是能拉长脚背韧带还有小腿前肌群)。

i模仿和结合球的大幅度振摆腿、铲球、侧身踢凌空球还有倒勾射门等练习。

体能训练的计划要适应足球特点，训练内容、跑动距离、跑动类型、力量与耐力、不同队员要有不同要求。上面主要从基础体能来谈，下面进一步结合专项特点主要谈力量训练、速度训练和耐力训练。