

# 最新学校训练计划 学校足球训练计划(汇总5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 学校训练计划篇一

x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、以跑为主的身体训练。

(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)。

## 学校训练计划篇二

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)。

共2页，当前第2页12

## 学校训练计划篇三

XXXX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、以跑为主的身体训练。

(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。

下一页更多精彩“学校足球训练计划”

## 学校训练计划篇四

新的学期已经到来，学校足球队如何制定训练计划呢?下面是本站小编收集整理学校足球训练计划，欢迎阅读。

指导思想：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。

训练目标：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能水平，同时为校初建的足球队打好基础。

女足：每周一、四中午12：10---12：55 周日13:00---15:00

训练内容：

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。

### 一、指导思想：

进一步贯彻落实校园足球运动发展的有关文件和精神，落实分管校长负责制，认真学习“学校体育工作条例”的重要思想，在训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学，训练有素，理论联系实际，体育科组分步实施训练教学目标；订出计划，全面推进素质教育，提高训练教学质量，力争今年的各项足球比赛中取得好成绩。

### 二、训练目标：

在围绕着上海市校园足球联盟建设的基础上，学校开展足球项目专项训练，目的是增强学生的体质，增进学生身心健康，通过训练，建立足球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握足球最基本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢，顽强，机智，果断等优良品质和团结一致的集体主义精神。

### 三、时间安排

(一)：日常足球及暑假训练训练安排

每周五： 3： :55----5:15

每周日： 14:00----16:00(待定)

暑假：自学期结束后，利用每天下午两小时的时间进行训练，

具体时间另行决定，天数为20天左右。

(二)：校足球队建设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。

四：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。

(五)、积极参加上海市足球联盟的运行的足球联赛，争取在嘉定赛区有较好的成绩。

## 五、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。

六、做好学生家长的思想工作以及协调好学生课外补课的问题。

七、在比赛期间为学生购买人生意外保险。

八、认真填写训练日志以及学生跟踪档案。

## 一、指导思想

x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。

共2页，当前第1页12

## 学校训练计划篇五

### 一、指导思想：

进一步贯彻落实校园足球运动发展的有关文件和精神，落实分管校长负责制，认真学习“学校体育工作条例”的重要思想，在训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学，训练有素，理论联系实际，体育科组分步实施训练教学目标；订出计划，全面推进素质教育，提高训练教学质量，力争今年的各项足球比赛中取得好成绩。

### 二、训练目标：

在围绕着上海市校园足球联盟建设的基础上，学校开展足球项目专项训练，目的是增强学生的体质，增进学生身心健康，通过训练，建立足球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握足球最基本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢，顽强，机智，果断等优良品质和团结一致的集体主义精神。

### 三、时间安排

#### (一)：日常足球及暑假训练训练安排

每周五： 3： :55----5:15

每周日： 14:00----16:00(待定)

暑假：自学期结束后，利用每天下午两小时的时间进行训练，具体时间另行决定，天数为20天左右。

#### (二)：校足球队建设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。

#### 四：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。

(五)、积极参加上海市足球联盟的运行的足球联赛，争取在嘉定赛区有较好的成绩。

#### 五、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, 抢断球等. 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。

六、做好学生家长的思想工作以及协调好学生课外补课的问题。

七、在比赛期间为学生购买人生意外保险。

八、认真填写训练日志以及学生跟踪档案。