

运动员训练工作计划表 足球训练工作计划 (大全6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。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

运动员训练工作计划表 足球训练工作计划篇一

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，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技术技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队建设打好基础。

小学三至六年级。

校足球场

1. 周一至周五 早上（7：30—8：30），中午（12：00—13：00）。

1. 制定严格的队伍管理制度与纪律。
2. 培养荣誉感、责任感，树立为队、为校争光的信念。
3. 培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力

4. 保持并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

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。

技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球、

综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛

运动员训练工作计划表 足球训练工作计划篇二

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，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。

训练时间：为每周一到周五下午 4：00—5：00、

训练地点：学校后操场

四、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 1—2—1 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，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 攻守对抗，全场攻守比赛。

运动员训练工作计划表 足球训练工作计划篇三

足球(football)有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动。标准的11人制足球比赛由两队各

派10名球员与1名守门员，总共22人，在长方形的草地球场上对抗、防守、进攻。下面是小编收集整理足球运动员训练计划范文，欢迎借鉴参考。

足球运动的供能特点据统计，一场高水平足球比赛中运动员在场上活动的总距离为8706—14274m□快速冲刺跑200次左右，同时还要完成大量爆发性动作，其中走步占26.3%，慢跑占44.6%，快速冲刺跑占18.9%“能量的直接来源是三磷酸腺苷，肌肉活动能量的最终来源是物质的有氧氧化”atp分别由三种不同的能源供给，首先起动的是磷酸原供能系统，其次起动乳酸原供能系统和有氧氧化功能系统“因此足球运动对三大供能系统都有不同程度的要求，它是以无氧代谢和有氧代谢混合供能的运动”足球运动的能量大部分是由atp—cp系统提供的，但无氧能量的产生也非常重要，这是高强度运动的需要，在比赛中一流球员大约要进行200多次3s以内的冲刺，这就是由无氧系统提供的能量“在足球运动中，乳酸的浓度和部分田径项目有所不同，糖酵解供能强度是较低的，比较集中于有氧供能和非乳酸无氧供能”因此，足球比赛时能量供应较集中于有氧和非乳酸无氧供能，无氧糖酵解能力则相对较低，运动员无需很强的耐乳酸能力。

足球运动体能特征

1. 足球比赛中运动员体能的基本表现形式

(2)活动方式.包括走、慢跑、快跑，后两者的比例随着项目的发展而逐渐增加。我国足球科研人员对甲级联赛调查，跑动方式以5~15米冲刺跑居多。

(3)比赛时段的体能分配。

(4)足球比赛心率范围□20xx年昆明甲级队春训我国男子足球队8场比赛的统计，180次以上心率占比赛时间11.3%，150次以上占70.4%，平均156.9次。

2. 足球比赛中运动员的主要供能特点，20世纪90年代初一些学者的研究结果比较认可有氧和非乳酸无氧供能，而对糖酵解供能则没有特殊要求。（赛后血乳酸值仅为4~8mm）英国里利.托马斯等研究表明，足球运动员每90秒内约有15米的冲刺跑，非乳酸无氧供能起重要作用。

1. 力量素质

(1) 发展颈部、上肢、肩背力量的练习

a. 两手扶头，在颈部转动时给予抵抗力。

b. 俯卧撑。（可以双手撑在健身球上做）

c. 引体向上。

d 卧推（水平、上斜、下斜；宽握、中握、窄握；正握、反握）

e 哑铃/杠铃弯举

f 俯立哑铃臂屈伸（宽握、中握、窄握；正握、反握）

g 杠铃俯立划船（单臂哑铃划船）

h 俯立飞鸟

i 坐在健身球上做杠铃颈后推举（宽握、中握、窄握；正握、反握）

j 对坐，两腿分开，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(同时可抬腿)

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

b 肩负杠铃提踵、半蹲

c 快速摆动大、小腿，可绑沙袋，也可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(步子跨大些：主要锻炼股四头肌、股二头肌和臀大肌;步子跨得小些：主要集中在锻炼股四头肌)

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(10~30米)

(2)在快速跑或快速运球中，听、看信号，做急停、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

a 3000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

d 100~200米间歇跑，400~800变速跑

(2) 无氧耐力

a 30~60米重复多次冲刺跑

b 100~400米高强度反复跑

c 各种短距追逐跑

d 进行各种短距的折返跑

e 往返冲刺传球

f 规定时间做不同人数抢传练习

4. 灵敏协调素质

- a 交叉步前进或后退练习，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 各种翻滚与起动跑。
- d 听掌声、哨声起动跑。
- e 两人冲撞躲闪。
- f 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 前弓步和侧弓步压腿，纵劈腿和横劈腿。
- c 前踢腿、后踢腿、侧踢腿和腿绕环。
- d 站立体前屈下压，或靠墙站立体前屈下压。背伸、展腹屈体练习及腿肌伸展练习。
- e 模仿内外颠球动作，单双腿连续做内翻和外翻练习。模仿内扣和外扣动作，单腿连续做内转、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)及全脚背着地的俯卧撑练习(主要拉长脚背韧带和小腿前肌群)。
- i 模仿和结合球的大幅度振摆腿、铲球、侧身踢凌空球及倒勾

射门等练习。

总结

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、不同队员应有不同要求。上面主要从基础体能来谈，下面进一步结合足球特点主要谈力量、速度和耐力等量的安排。

一、力量训练

1. 速度力量

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

2. 力量耐力

练习强度：60%~70%;练习时间：15~45秒为宜;间歇：一般心率恢复到120次/分左右;重复次数：20~30次;练习组数：3~5组。

二、速度训练

速度训练的运动负荷要求：练习强度：95%~100%;练习时间：3~10秒为宜;间歇时间视训练目的而定，可完全恢复或不完全恢复;练习重复次数：6~8次;练习组数：3~5组。

三、耐力训练

1. 有氧耐力训练

分为小强度间歇法和持续法两种。

持续训练法要求：练习强度：40%~60%;练习时间：25分钟以

上;距离: 5000~10000米。

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

2. 无氧耐力训练

无氧耐力训练常采用次大强度间歇法训练。

无氧耐力训练要求: 练习强度: 80%~90%, 脉搏为180~200次/分;练习时间为: 20~120秒;间歇要求不完全恢复, 脉搏一般在120次/分左右;练习次数: 12~40次;练习组数: 1~2组。

一、训练指导思想

(一) 振奋精神, 勤学苦练, 狠抓运动技能, 培养勇于拼搏能攻善守的全面型运动员。

(二) 系统训练, 局部细化, 积极提高整体战术素养, 抓好身体素质和技术。

二、奋斗目标

(一) 完成全年的训练计划

(二) 进入全市前列, 力争更好成绩。

三、训练的基本任务、内容、要求及手段

(一) 提高队员训练作风、比赛作风。

1. 严格的组织纪律性。

2. 严格的训练质量。

3. 培养良好的体育道德风尚。

4. 培养坚强的战斗意志。

(二) 严抓体能训练

全面提高队员有氧、无氧、混氧的综合耐力素质。

2. 提高队员的力量素质。

3. 提高完成各种技术动作所需的灵敏、协调能力。

(三) 提高技术运用能力。

1、提高对抗下的控球能力。

2. 提高快速的传接球技术。

3. 强化射门技术。

4. 发展个人技术特长。

(四) 全面提高球队的战术能力，重点是个人、局部及整体战术。

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. 完善提高各种战术套路，形成以4-5-1、4-4-2阵型为主体的攻守平衡式打法。

(一) 主要训练手段。

1. 体能训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨步跑，

各种启动跑，加速跑，变速跑，折返跑等；器械负重练习及蛙跳，多级跳，拉伸练习。

2. 技术训练手段：各种颠、控练习，多球连续传控练习，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：3对2、4对4、9对9对抗攻守，半场攻守，练习比赛。

四、时期的划分，各项训练任务，内容，训练负荷的安排

训练时期划分表

一、训练指导思想

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、由教练通过二个多月的训练，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

(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。

一、指导思想：

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。

二、训练目标：

- 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、本学期还是采用高、低段进行分层次训练使不同技术水平的队员在原有的机能水平上都能得到一定的发展。
- 3、本学期除本校教师指导队员进行训练，同时聘请校外专项教练指导同学学好各项基本功，能在比赛场上很好的运用教练所教的各项技术与战术。
- 4、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。
- 5、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。

三、训练时间：

每周一和周五下午第三节课和下课后(15：55——17：30)，保证每个队员的训练时间和训练质量。

四、训练的基本任务，内容要求及手段

(一)提高队员的训练比赛作风。

(二)全面提高队员的基本技术

五、六年级以及六年级以上队员：

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。

五、四年级：

- 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。

(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。

五、具体训练安排：

四、五年级：

- 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；
- 4、培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力；

五、六年级及以上的队员：

- 1、进一步提高学生对足球运动的兴趣和爱好；
- 2、继续熟悉球性和控运球基本技术；
- 3、学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；
- 4、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。

1. 确定大周期的基本任务：

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。

运动员训练工作计划表 足球训练工作计划篇四

新的生活，新的挑战，是时候开始写计划了。你知道计划怎么写才能发挥它最大的作用呢。下面小编给大家带来足协训练工作计划，希望大家喜欢！

新的一学年马上要开始了，足协内部交接早已完成。全新的足协管理层在认真地总结了前几届足协工作的前提下，开始思考新的一学年，足协的工作将如何进行下去。

早在足协管理层进行交接之前，原武科大足协会会长蒋培同学就多次提到足协发展所遇到的问题——长时间的沿袭往年的传统，已经开始阻碍足协的发展，足协必须开始慢慢寻求新的发展思路。对此，我认真地思考了这个提议。寻求好的发展思路。当然，我一人的力量还是太过于单薄，肯定有考虑不够全面的地方。所以决定将足协__—__年度的简要工作计划对外发表出来，以听取各足球爱好者的建议。

新的足协管理层在不改变足协的宗旨下，拟定了如下的大体工作计划：

(1)、9月10左右召开新学年的第一次管理层会议，并将本年度足协大体工作计划告知每一位管理层成员，安排好每一位成员工作的方向与其所承担的职责。通知足协裁判员第一次注册考试的时间。

(2)、在规定的时间内进行足协裁判员第一次注册考试。本考试将作为第一学期足协裁判员是否拥有“主裁上岗资格”的唯一标准。此次考试成败将决定第一学期足协裁判员执法比赛水平的高低。这是足协的第一个工作重点。

(3)、在招新前期召开新学年的第二次管理层会议，安排招新的工作及招新后的工作。

(4)、9月底，召开新会员大会，安排好新生比赛的相关事宜及足协管理层的补充。

(5)、10月上旬，开始筹划新学年的比赛事宜。

注意：足协将在比赛这方面进行了较大的变动。足协取消了以往举行的“新生杯足球赛”、“足协杯足球赛”及“院系杯足球赛”。“新生联赛”将取代“新生杯足球赛”；“院系联赛”将取代“足协杯足球赛”及“院系杯足球赛”。

新生联赛：足协将把所有的新会员分为六个小组，每个小组相互之间进行单循环比赛(总共15场)，最后以积分来排名决定冠、亚、季军。此比赛将在十一月之前全部结束。

院系联赛：每个学院组成一支代表队，共14支球队(国防生将不再以团队形式参赛，但可以加入自己学院参赛)按照上一届院系杯的成绩排名来分为两组，每组7支队伍进行单循环比赛，以积分来排名每组前四名出线，再两组交叉进行淘汰赛。此比赛将分为上下两个学期来打，上学期每个队打4场比赛，下学期打小组赛里剩余的比赛及淘汰赛。足协将允许各队伍的领队在“新生联赛”结束之际递交一次新的“院系联赛”队员报名表。

关于这两项比赛的相关细节将会在详细活动策划书或者举办比赛时具体通知。

(6)、10月中旬开始以上两种足球赛事。这将是足协的第二个工作重点。

(7)、比赛期间将同时进行足球裁判员培训。

(8)、院系联赛的上学期部分结束后，足协将从新会员中选出20名左右的优秀球员组成一个“希望足球班”。足协将请学校担任大二足球课的老师来担任该班的指导老师并授课。

(9)、同时在院系联赛的上学期部分结束后，足协将举行一次“主题足球赛”。

(10)、下学期的第三周进行足协裁判员第二次注册考试。

(11)、下学期的第四周开始“院系联赛”的下学期部分。

(12)、院系联赛结束后组队参加与周边学校联合举办的“黄家湖四校赛”。

(13)、到校社联规定的协会换届的时间时，开始着手足协换届交替工作。

这便是足协本年度的大体工作计划。欢迎广大的足球爱好者进行评论及提出意见。我们立志把足协办成为一个纯粹地为足球爱好者服务的社团。

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实教育局文件精神，配合学校“阳光体育运动”的开展，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，结合我校实际，制定南京市_____小学20__年校园足球工作计划。

一、指导思想

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

二、主要做法

1、科学、合理地开设了体育课程。

我们在整体课时非常紧张的情况下，明年继续坚持每周每班一节足球课，并从中发现一些优秀“苗子”补充到校足球队当中，为提高我校足球水平奠定基础。

2、高度重视对足球训练活动。

成立了不同年龄层次的训练队，为每个队员建立了个人档案，切实保证了每周5次以上的训练量并聘请高水平外教，定期对教练和小球员进行指导。

3、精心组织、各类足球竞赛活动。

明年定期举行班级之间的足球联赛和亲子足球活动，家长足球比赛等等大众足球普及活动。

4、校园足球文化方面。

(1)、学校利用开展足球手抄报设计评比、足球徽章设计等活动及利用宣传栏宣传学校联赛以及市校园足球联赛成绩的方式进行广泛的宣传，校足球队不断取得优异成绩使校园内的足球氛围不断地高涨。

(2)、加大足球qq空间的建设力度，使之空间成为学生交流足球心得，展示我校足球风采的开放的窗口。

5、走出去，请进来，

(1)、积极参加在南京举行的校园足球各项培训班

(2)、在市足协的推荐下，学校选派教练去全国进行考查学习。

(4)、选派学生参加了市足协组织的夏令营、冬令营足球活动等等。

总之，今后我校将依然以“走进儿童世界，培养世界儿童”为办学理念，团结实干、争创一流的精神，虚心学习和借鉴兄弟学校的成功经验以争创南京市足球特色学校，继续加大足球体育工作的力度，完善足球体育管理，以优异的成绩回报各级领导对游府西街小学的厚爱，抓普及促提高，努力开创我校足球体育工作的新局面。

岁月如梭，转眼间期末将至，足球协会第一学期的工作也落下帷幕，回顾一学期，足球协会始终本着快乐足球，快乐社团的理念，团结全院足球爱好者，广泛开展各种足球活动。在院团委及学生社团联合会的组织带领下，本协会生活十分充实，由协会干部的组织与协会成员的支持配合下，很好地完成上级任务之余，也能定时，顺利地开展各项活动。

9月25号，我们足球协会在新生军训期间进行招新，基本完成了新会员的招生任务接着是新学期的工作也正式开始，主要工作是协会内部干部的调整。

10月份我们开始足协的常规活动的进行，每周至少一次的活动。接下来我们是为11月份的社联第十届艺术节“院系杯”七人制足球比赛裁判的培训。

11月份我们终于迎来社团艺术节期间我们协会的院系杯七人制足球比赛，比赛时间从11-24至12-16号，持续3周左右，此次比赛影响力极大，让我们感觉到足球魅力之大。

我们一向崇尚快乐足球，只要哪样能让大家开心，我们就朝着那个方向努力干好本职工作。要让他们有种家一般的温暖，我们都是兄弟姐妹，大家互相照应，互相鼓舞，把我们协会办得越来越好，足球协会的活动将给同学们带来无限乐趣。

我们将使整个校园都充满着浓浓的足球“香味儿”，让同学们都认识足球了解足球；让他们都喜欢足球热爱足球，虽然有些不现实但是我们要尽力做到最好。要让我校足球运动发展到周边，让外校的其他人都认识我们学校，都认识我们学校的足球爱好者协会。

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实教育部下发的《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，为形成校园足球氛围，打造校园足球特色学校，结合我校实际，制定南京市__实验小学校园足球工作计划。

一、指导思想

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，以全面推进素质教育、推进基础教育课程改革为主线，努力遵循“项目特色——学校特色——特色学校——品牌学校”发展轨迹，全面提升学校办学水平，努力打造“办特色校，育特长生”学校优质教育资源，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

二、基本原则

1、以球育德：促进学生良好的品质的形成。使学生养成遵守行为规范、积极向上、团结合作、相互帮助的良好品质。学生们在快乐的足球活动中，快乐参与、快乐体验、快乐成长。

2、以球健体：促进学生身体素质的提高。使学生的动作协调能力、反应能力以及身体素质都有明显提高，学生的身体形态、生理机能等得到了很好的发展。

3、以球促智：促进学生学科成绩的提高。使学生在足球运动中养成的良好的意志品质，同时促进其智育的良好发展，实现学生全面素质的提升。

三、主要做法

1、在实现足球进校园的基础上实现足球各个班级有足球队，将足球列为体育课常规教学内容，并确定为全校学生必修课，保证每周1节足球课。

2、小学一、二年级以趣味足球为主，小学三至五年级以上以班级为单位组建5人制足球队。

3、加强足球社团建设，组建学校男女足球队。每周星期一、三、四进行社团活动。

4、积极争取，对现有体育教师进行培训，使其达到专业化水平，对其他代课体育教师进行培训，保证其能够胜任足球教学工作。

5、加强与兄弟学校的合作与交流，积极做好外校优秀足球运动人才的培养。

6、开发足球课程资源，将足球教学引入校本课程，编写足球校本教材。开展体育课程的校本化研究，逐步形成以足球为特色的体育教学。建设足球特色大课间。

7、进一步在校内外宣传，并在班级、年级、校园内营造足球氛围，营造浓厚的足球运动氛围。向广大家长宣传创设足球体育特色项目和学生参加足球运动的重要意义，以得到家长充分的支持。建设以足球为主题的校园文化：校园广播每周定期播放有关足球的节目。

9、加强制度化管管理。建立一系列足球运动管理制度，保证学

校足球体育特色项目的正常开展。每年都认真制订年度工作计划，每学期制订具体实施计划，并及时记录好各项活动的开展情况，做到定期研讨，每学期、每年度做好总结回顾和反思。

10、加大体育设施硬件的投入，为更好的开展足球运动奠定基础。学校每年增添部分公用足球，保证课堂教学和训练的需要；及时修补损坏地面，确保学生安全的活动；及时添置其它常用体育器材，如球网、比赛用球、记分牌，以保证足球运动的正常开展。

11、努力提高教练员队伍素质，学校每年至少一次有计划地安排教练员参加各种形式的教练员培训，并注意后续教练员的培养，吸收年青教练员参与训练指导。

四、组织实施

1、做好足球运动的基础教育和普及工作

(1)抓普及。各班成立男女各一支足球运动队，每队有一个以上足球，利用课余时间经常参加活动。班主任老师做好分组、辅导和组织活动等工作。

(2)抓基础。利用体育课、体育活动课等时间进行足球基础教学活动，开展以足球运动为主的体育活动。

(3)抓考核。每学年末学校安排一次学生足球水平考级测试，作为评定学生参加足球训练的阶段性成果的依据，同时开展评优奖惩活动。

2、举办班级之间的足球比赛和足球特色周

(1)为了给学校增添更浓的足球氛围，给学生更多的比赛机会，班级之间的足球赛采用校内联赛制。小学一、二年级比赛项

目设置趣味足球比赛，三至五年级比赛采用5人制。

(2)为了突显学校足球教育活动，展示学校足球教育的成果，开展一系列的足球活动。如足球运动动员大会、学生足球才艺展示、年级全明星对抗赛、师生足球交流、足球知识讲座、嘉宾来校指导、评选各类先进等，以促进学校足球水平的提高，提升学校的知名度和办学品位。

4、建立奖励评价制度

(1)对学校足球队及社团的评价奖惩。学校对足球队和社团给与极大的发展空间，在各种比赛上给与大力支持。

(2)学校“校长杯”班级联赛评价奖惩：各年级奖第一名，其余为优胜奖，并颁发最佳团队奖一名，每个年级设冠军杯一个、最佳球员、最佳守门员各一名。

五、保障措施

领导小组统筹规划学校足球教育发展思路，制定相关评价、管理制度，统筹安排经费投入，为学校足球教育创设良好的发展氛围。领导小组下设办公室，负责校园足球各项工作的落实。具体负责足球活动策划，营造校园足球氛围，组织班级、年级、校级足球队对抗赛，指导体育教师开展足球训练，协调足球活动有关事宜。

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。

运动员训练工作计划表 足球训练工作计划篇五

数学是一个色彩缤纷的万花筒，美丽而奇妙。数学是神奇的世界，肯定有不少学生产生了浓厚的兴趣。为此，训练学生的思维活动是重中之重。在数学教学中探求问题的思考、推理、论证的过程等一系列数学活动都是数学教学中实施思维训练的理论依据之一。因此，趣味数学能更好的促进学生数学思维能力的发展。

一年级“思维训练营”课程，主要设计理念是：趣味性、实践性。通过一系列数学活动培养学生对数学的兴趣，把数学与儿童生活实际联系起来，让学生看到生活中处处充满数学，学生学起来也亲切、自然，可以通过自己的认知活动，实现数学观念的构建，促进知识结构的优化。学习内容以数学游戏、数学故事、数学实践活动为主。

1、培养学生学习数学的兴趣和爱好，使学生在过程中获

得成功的体验，建立自信心。

2、使学生掌握一定的学习方法、学习技能。

3、使学生获得一些初步的数学实践活动经验，能运用所学知识和方法解决简单问题，感受数学在生活中的作用。

4、培养学生与人合作、与人交流的意识 and 能力。

5、培养学生积极参与数学学习活动、敢于质疑、独立思考、不怕困难等良好的学习习惯。

6、培养学生数学思考能力、观察能力、动手操作能力。

每周三下午2：20—4：10

1、对于一年级的数学学习，在数学知识上还是数学能力上都有所准备。就数的认识来看，新生二十以内的数数非常流利和连贯，可以正数倒数。学生在这方面具有良好的知识准备的原因之一是学生受过这方面的训练，在幼儿园中大部分学生学习过十以内的加减法，同时在一些家长在家中也进行过辅导，另一方面，数数和十以内数的分解组合学生在生活中有机会使用，因此这方面的准备比较好。

2、在数的计算中，学生对于十以内数的计算较为熟练，这和学生的生活需要、学习需要有关。

3、在数感方面的发展是不平衡的。数感——学生对数的意义理解有一定困难。通过个别访谈，了解到学生对于蕴涵在实际生活中的数的意义的理解较为准确，例如对于“你的小组中有几个小朋友，从前往后数，你是第几个，从后往前数，你是第几个，第几个小朋友是谁”这样的问题，学生的解答没有问题，都能根据实际情况作出正确的回答，但是对于图形，学生的理解有一定的困难。这可能是学生对图形的认识

造成了对数的基数序数意义理解的干扰。

4、概括能力和推理能力——普遍学生关注的范围比较小，角度单一。

1、以新课程的理念和新课程纲要为指导思想，以学生的年龄特点和现有知识水平为依据，采用丰富多彩的形式，让学生对数学产生浓厚的兴趣，愿意主动去发现生活中的数学现象，在日常学习生活中敢于质疑，乐于讨论探究各种现象，喜欢和他人合作解决问题。

2、逐步养成良好的数学思维习惯，培养和强化解决实际问题的能力，让学生在应用中感受数学创造的乐趣，增进学生学好数学的信心。

3、课前让学生准备好学具，课上组织好每一个教学活动，把每一个教学设计都落实下去。

略。

运动员训练工作计划表 足球训练工作计划篇六

一、设计意图

幼儿园健康教育是要根据幼儿身心发展特点，综合运用多种活动形式，提高幼儿活动锻炼的兴趣。《幼儿园教育指导纲要》指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”“要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与”。球是幼儿最喜爱的活动器械之一，具有会滚动、能弹跳等特性，不仅能发展幼儿走、跑、跳、平衡等动作，对其非智力因素的发展也具有潜移默化的影响。而幼儿期孩子们仅限于对皮球的认识及玩法，但大班幼儿随着运动经验的积累，常会把皮球当作足球踢着玩。足球运动是最具魅力的体育项目之一，具有活

泼型、丰富性、生动性及竞赛性等特点。如果把足球设置成适合幼儿玩乐的足球游戏，幼儿便会对其感兴趣，并在足球运动中身心健康发展。因而，针对大班幼儿对球类活动的兴趣点和需要，特设计此活动以进行足球技能游戏的练习为主，提高其运动能力，使幼儿在足球运动中体验快乐玩足球的乐趣。

二、活动名称与内容 体育——快乐小足球 三、活动目标

1、喜爱足球运动，对足球游戏有兴趣。

2、学习左右脚交替运球。

重点：学习左右脚交替运球的动作要领。

难点：能左右脚交替运球。

四、活动准备

1、知识准备：在上一节教学活动中，幼儿已玩过足球游戏，学会了传接球和定点射门。

2、物质准备：足球人手一个、足球门、背景音乐。

五、活动过程

(一)开始部分

1、教师出示足球，引起幼儿兴趣。教师：小朋友们看这是什么？(足球)。教师用脚将球踢出去，激发幼儿兴趣。

2、教师带领幼儿做身体的拉伸练习。

3、听音乐做足球操。

(二) 基本部分

1、复习传接球和定点射门。

(1) 教师：“小队员们，上节课我们一起玩了足球游戏，传接球和定点射门，现在我们就来复习一下这两个本领”。

(2) 幼儿与同伴合作练习传接球。

(3) 集体练习定点射门。

2、学习左右脚交替运球。

(1) 教师：“你们会用两只脚来配合踢球吗？谁来试试”？请幼儿来试一试。

(2) 教师示范用左右脚交替向前运球，注意脚部用力要适中，并控制好球的方向。

(3) 幼儿跟着教师边念儿歌边自由练习左右脚交替运球：“小足球，真听话，轻轻踢，朝前跑，左一下，右一下，我的双脚本领大”。教师进行个别指导。

(4) 幼儿集体用左右脚交替运球至目的地并运回。

3、教师引导幼儿左右脚交替运球与射门结合，幼儿自由练习，教师巡回指导。

4、游戏：运球射门对抗赛

(1) 幼儿分成红蓝两队，每队10人。明确各队球门后游戏开始，各队第一位小队员左右脚交替向球门方向运球，到达球门前射门，然后跑回起点，第二个小队员依次出发，进球多的队获胜。

(2) 小结比赛情况，总结经验，再次进行比赛。

(三) 结束部分放松运动：亲亲小足球。幼儿每人抱一个小足球，用球轻敲自己的身体部位，并和同伴用足球轻轻敲打肩、背、手、脚等部位，以达到放松的目的。

六、活动延伸

在日常体育活动中继续增设足球游戏，为幼儿提供练习，游戏的机会，开发新的玩法，丰富足球游戏的内容，提高幼儿对足球运动的认识和喜爱。