

体操运动训练计划 训练工作计划(大全10篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

体操运动训练计划篇一

本文主要研究了我国当前的运动员训练水平，探讨科学的训练计划如何才能尽快提升运动员的成绩。

（一）制定系统的训练计划

运动员的训练与成绩提高是一个系统的过程，需要一个系统化程度较高的计划才能逐步提高运动员的训练水平。为了实现这一目标，首先应当制定一个完整的训练计划，建立起科学的训练目标，分阶段来完成整个训练计划。

根据目标的进程和各阶段要达到的效果，可以将训练计划分成年度、季度、月度、周计划等几个不同的阶段，确保运动员有足够的精力来贯彻这些训练计划。

长时间的训练计划，例如几年与年度训练计划，可以适当的将训练安排一些耗时长、长期的训练项目。对于时间跨度较小的训练计划，例如月度、周计划等，可以适当细化训练的内容，并根据运动员自身情况进行灵活地变动，制定一个有弹性的训练方案。同时完善体育科研保障体系，广泛运用现代科技成果，采用科学的训练方法与手段，对运动训练的全过程实施最佳化控制，以取得最佳的训练效果和创造最优异运动成绩的过程。

（二）反馈训练计划中出现的问题

为了更好的加强训练质量，运动员在训练的过程中将自己容易出现的问题记录下来进行系统性的反馈，从而最终得到良好的效果。发现问题的过程，也是运动员建立起对自己更深层次的了解过程。

在这样的训练思维的指导下，教练员要了解自己执教的运动员，在开始训练之前就掌握其所有的数据。通过对比运动员现有状态与理想状态之间的差距来规划训练内容，这样的执教过程是十分重要的；其次，教练员要制定出有针对性方向性的训练方式，让运动员接受最适合自己的训练计划。

一名高水平运动员，生理与心理水平都要十分过硬，不仅要在身体上超越大部分的竞争对手，还要在心理上能适应赛场带来的种种压力。

所以说，运动员之间相互的竞争是多样化，多方面的。在现代复杂的社会环境下，运动员的训练方式大同小异，但是对待训练的态度却能大大的提升运动训练效果。

因此，日常的训练不能忽视对运动员心理调节能力的强化。运动员的心理承受力与心理素质水平要如何才能有效提升呢？很多教练联系了心理学家，分析运动员在赛场上的心理状况因素，研究并设计出了一套广泛适用的心理暗示法。在大多赛事上都能帮助运动员有效的调节心理，从而创造出更好的运动成绩。

日常训练时提高训练的负荷，并不是每次训练都要在运动员所能承受的极限负荷之上，加大训练强度进行提高，而是要确保负荷被控制在运动员所能承受的最大负荷之内，避免造成运动损伤。

整个训练计划应当系统进行，保持循序渐进原则，完成一个

训练周期的目标之后再去完成另一个训练阶段任务，在所能承受范围之内不断地提升负荷，不断提升运动员自身对高强度负荷的适应能力，让身体适应更高强度的负荷，进而提升运动员自身的竞技水平。

运动员提升到一定强度的负荷之后，先维持在该强度下的训练计划不变，让运动员充分适应该强度，然后再逐渐提升运动负荷水平，通过阶梯状训练方式逐步完成整个训练计划周期。然而在高强度的训练之后，运动员也要重视自身体能与身体状态恢复工作，在营养摄取环节要跟上训练消耗的节奏，调节好身体机能的增长与恢复之间的关系，建立起科学有效的训练体系。

（一）准备部分的内容

内容主要包括：对运动员身体机能、运动能力、恢复能力的现状诊断结果；对诊断结果进行科学分析之后，所建立的适合于本时期跨度训练过程并能够完成的训练目标。

以上两项内容，不仅是训练计划中不可缺少的重要组成部分，而且是决定训练计划是否具备科学性意义的理论基础，同时还体现着训练计划的先导性作用。

在实际训练过程中，在制定多年计划、年度计划和阶段计划的时候，都会考虑到对运动员进行现状诊断定一环节，也都能够提出相应的指标；但在制定周计划和单次计划的时候，却常常忽视了这两项工作，常以主观估计来代替客观诊断，必然会大大增加训练的盲目性。

（二）指导及实践部分内容

在训练计划的总体概念中，所谓指导部分的内容，是指对计划的全局性分布和设置尤其对时间跨度大的训练计划而言，它的意义与训练目标一样，是具有战略意义的重要内容。它

主要包括训练阶段的划分、各阶段训练任务的确立、比赛序列的安排等内容。

通过指导部分的工作，对训练计划进行总体设想，勾画出训练过程的基本轮廓。然后进一步规划出训练负荷动态变化的基本趋势，完成对训练过程的整体配置。实践部分主要涉及训练的具体过程，其内容包括训练过程中具体训练手段的选用和安排、各种训练手段所载负荷量度大小的配置、恢复措施的设计与选用。在实际训练过程中，教练员还必须周密地考虑恢复训练措施如何安排，这是现代系统科学训练理论的基本要求。

运动员日常训练离不开教练员的指导与帮助，只有运动员与教练员建立起良好关系，才能使训练效果更好。同时科研人员要对教练员日常训练目标、训练计划、训练方法、训练手段等方面进行深入透彻分析，并且了解教练员的执教风格及其执教习惯，培养训练中与教练员的默契，建立共同认识，使教练员了解彼此之间所起到的作用，从中得到帮助，更好地组织安排训练工作。训练方法五花八门，虽然各自起到了不同的作用，训练了不同方面的身体机能，但是最终目的都是提升运动员的比赛成绩，所以任何训练方法都有一定的意义。教练员需清楚认识到这一点，通过灵活多样的训练方法，实现运动员竞技水平的全面提升。

综上所述，在我国竞技体育事业发展的过程中，运动员综合训练水平的提升是一个长期并且需要系统性规划的项目。在完善的训练理论，先进的训练理念的支持下，用科学和完善的训练方法，再加上运动员与教练员之间默契的配合，一定能逐步提升田径运动员的体育竞技成绩，为我国建立体育强国贡献一份力量。

参考文献：

[1]冯树勇。中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究[d]□

北京体育大学[20xx]

[2]周文军。我国普通高校高水平田径运动的可持续发展[d]
湖南师范大学[20xx]

体操运动训练计划篇二

一、训练目标：

- (1)、增强队员的体质，全面恢复队员的体能；
- (2)、通过训练巩固提高队员参赛项目的基本技术、基本技能，为__年区运动会做好准备。

二、训练重点：

重点抓投掷，短跑项目的训练，以争取在区比赛中获得好的成绩。

三、训练时间：20__年3月--20__年5月份。

四、准备阶段：挑好有潜力的苗子，主要以身体素质练习为主，提高运动员的力量，柔韧、弹跳等素质。

要求：

- 1、运动员出席准时；
- 2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生为学校荣誉争光的思想。
- 3、队员与队员之间有竞争意识。

五、过度期：

根据队员的训练情况，进行分项、有针对性地进行专项素质练习，训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多，这一过程要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

- 1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能；
- 2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

六、巩固和提高阶段：本阶段针对上阶段的掌握准度，加大运动量和强度等，提高和巩固运动成绩。通过教练的培养，使队员的心理素质有所提高。

体操运动训练计划篇三

根据自治区党委组织部xxx组通字28号《关于进一步加强少数民族聚居地区乡镇干部“双语”学习培训工作的意见》，为进一步加强我县乡镇机关干部“双语”工作能力，努力建设高素质乡镇干部队伍，结合实际，制定“双语”学习培训工作计划如下：

少数民族地区汉族干部学习少数民族语言，少数民族干部学习汉语，是加强民族团结，促进各民族共同发展、繁荣和进步的重要举措，也是事关经济发展、社会稳定的大事。开展乡干部“双语”培训工作，就是要通过“双语”学习，使少数民族干部能识读汉语资料，便于各族干部群众之间相互开展交流、增加沟通，进一步密切党群、干群关系，促进农村社会稳定，加快我县的社会主义新农村建设的步伐，促进各项工作的落实。

“双语”学习培训以乡镇机关站所少数民族干部为重点。培训时间从年11月份开始，拟定一次培训时间为两个月左右，

今后每年，通过“双语”培训，使乡镇机关站所少数民族干部具备基本的“双语”能力，能阅读通俗的汉文资料。

(一)运用多种培训方式，灵活组织培训。

主要采取脱产培训并结合自学方式进行。

脱产培训：主要针对乡镇机关站所的干部，参加县组织部按计划安排到我县委党校的“双语”培训班学习。

自学：针对所有乡镇干部。我校对参加学习的干部学习“双语”提出具体要求，规定学习内容和要达到的效果，并把学习效果作为干部考核的内容。

为确保学习培训效果，建立健全乡镇机关站所“双语”学习考核制度。培训班结业前，都要进行考试，检验学习效果。为切实促进乡干部学习“双语”的积极性，“双语”考核不合格者，并进行补学补考。

1、提高认识，加强领导。县委党校把“双语”学习培训工作纳入干部教育培训重要内容，与其他工作同要求，同部署，同落实。统一思想，提高对抓好“双语”培训工作必要性、重要性的认识，坚持以人为本，树立科学发展观，把“双语”教育培训工作摆在重要的工作日程。每期培训班都要派专人负责组织和管理，使培训学习能够严格纪律、有序进行。

2、精心组织，统筹安排。要按照我校的培训计划，抓好每一期的培训工作。充分考虑站所干部的工作具体情况，力求做到统一规划，合理设置班次，形成有效的培训机制。

3、结合实际、注重实效。要结合实际工作，加强对培训需求的分析，根据地委党校“双语”培训的经验，科学设置培训内容，为学员量身制订《汉语口语教程》《基础汉语》教材，来完善课程安排，根据参训人员的接受能力及特点，突出针

对性，并且安排我校汉语教师及拟聘我县有双语经验翻译给“双语”班上课，积极开展“双语”实用性教学，同时，把“双语”培训同考试相结合，在“双语”培训学习上，做到有考勤、有制度、有计划。学习结束时，严格进行闭卷和会话测试，增强培训的实效性。

体操运动训练计划篇四

为了丰富校园文化生活、提高学生素质的艺术修养，使师生掌握科学的发声方法，了解和学会部分中外合唱歌曲。进一步展示我校的艺术风采和文化底蕴。我校组建由低高年级学生60人的合唱队。

- 1、用科学的发声方法和规范的训练步骤来训练学生的声音。
- 2、中外少儿合唱歌曲。
- 3、合唱姿态、舞台造型。

- 1、通过不同的发声练习来规范学生的声音、进一步提高学生的演唱水平和演唱技巧。
- 2、通过练唱中外少儿合唱歌曲，来提高学生的音乐修养和自身素质。
- 3、进一步宣传我校的素质教育和精神风貌。

训练为了提高，提高为了表现；训练要有手段。合唱的基础在于提高声部的齐唱能力，声部的基础在于提高个人的基本功，为了巩固中声区，解决用声上的响而不噪，轻而不虚，高而不挤，低而不压，做到合唱声音上的谐调，平衡统一，必须进行一些必要的集体训练。然后再逐步过度到音准、节奏，扩大音域，咬字、吐字，幅度变化等方面的训练。

1、声音的训练（1）呼吸。（2）声音位置（3）直声训练

2、音准训练音准是音乐表现的基础，好的音准来源于基础训练。多声部合唱的音准训练较为复杂。

3、寻找共鸣位置扩大音域的具体措施。（1）胸音训练（2）头音训练

4、合唱表现的四种手段。（1）连唱（2）跳唱（3）强而有弹性（4）不连不跳

5、节奏训练音乐是在时间中展示的艺术，节奏是它的组成部分和主导因素，没有节奏也就没有音乐。

6、咬字与吐字的训练以字带声，以情带声，字正腔圆是我国民族传统的唱法。它讲究字清意深情自真。

为了帮助学生巩固、加深和扩大在课堂教学中获得的知识 and 技能，促进学生全面素质的提高，丰富学生的课余生活使校园充满欢乐和生机。学校决定在四、五、六年级中选拔学生组建学校合唱队，有利于扩大学生的音乐视野，增进学生的音乐知识。使学生在潜移默化中提高艺术修养。

要求

1参加合唱队的同学除自愿报名参加以外，还应通过必要的挑选，应具有一定的演唱能力和特长。

2合唱队设有队长，指挥，伴奏由教师担任。

3由于合唱队的声音是否优美取决于每个合唱队员的表现力。及声部的均衡协调，因此要求队员不能随意缺课。请各班主任老师加强督促。

1基本训练：气息、发声方法、听音训练等，努力提高合唱队

员的表现能力。

2. 排练古今中外的各种类型的优秀作品□a作品的选择由易渐难，且对每首作品应有一定的标准□b选择歌曲应注意歌曲的音域。

体操运动训练计划篇五

光阴如水，忙碌而又充实的工作又将告一段落了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，先做一份工作计划，开个好头吧。工作计划怎么写才不会流于形式呢？以下是小编帮大家整理的学校乐队训练工作计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

在新的学期里，乐队训练工作要有新的气象。随着六年级老队员的毕业，乐队又要补充新鲜的力量。在已有的`基础上，要不断扩大队伍，培养新队员，使校内活动丰富多彩，为了适应新的教学要求，为了素质教育的开展普及，为了使學生得到全面发展，乐队工作要上一个新的台阶。

具体计划如下：

- 1、在已有队员的基础上，发展新鲜力量，壮大乐队，逐步形成一支有规模的乐队，具有一定的演奏能力。
- 2、培养新队员，要循继渐进，不急不躁，根据不同学生要分别加以指导，区别对待，要有耐心，培养学生学习乐器的兴趣。
- 3、教育学生爱护乐器，注意保养和维护，培养集体主义观念，增强集体荣誉感。
- 4、要完成学校交给的各项任务，努力工作，不怕辛苦。

以上是本学期的工作计划，在此基础上，我要不断充实自己，

提高自己，为把我校乐队建成有特色的军乐队而努力进取。

体操运动训练计划篇六

长跑运动中，常有“第二次呼吸”之说。此概念可简单理解为，当人在跑步过程中，经过一定的时间或者距离，人体会产生各种不适状态，例如心跳加快、腿部肌肉酸痛、心脏下侧疼痛、出虚汗，并维持一定的时间；当这种不适的状态消失后，人体会达到一个全新的状态，跑步状态有明显好转，是长跑运动一个新的开始。

经过近期本人多次测试，发现“第二次呼吸”有以下两个特点：

1、跑步时速会影响“第二次呼吸”到来的时间。本人自身测试，当配速在5：30分钟/公里，不适反应大概在800米左右时产生，第二次呼吸在大概1200米内开始；当配速在6分钟/公里，不适反应大概在1000米左右产生，第二次呼吸大概在1500米内开始；当配速在6：30分钟/公里，不适反应大概在1100米左右产生，第二次呼吸大概在1800米内开始。通过测试，大致可以断定，第二次呼吸的到来时间，与跑步时的强度有关。

2、“第二次呼吸”带来的亢奋，会随着跑龄的增长而变得不明显。本人一个月内不参加长跑活动，在一个月后某个时间进行一次5公里跑，配速6：30分钟/公里，当“第二次呼吸”到来时，有很明显的感觉，觉得呼吸顺畅、全身肌肉放松（小腿、大腿后部肌肉及两臂肌肉）；当本人连续几个月坚持长跑时，每天跑步一定距离后，会发现“第二次呼吸”的各项状况，但不像第一次，有亢奋的感觉，且“第二次呼吸”何时到来，也不能用很准确的时间来形容，只能推断是在一个范围内。

以上，是本人近期的一点跑步心得，个人也有很多问题尚未

解决，例如：

- 1、“第二次呼吸”的到来时间与运动强度有关，那一定与跑步心率有很大关系，这是今后需要研究的。
- 2、“第二次呼吸”本人只针对自身做实验，数据缺乏可靠性，如果有时间，可以选取不同年龄阶段、不同性别进行测试，使数据更有说服力。

个人跑步训练计划六

本学期在学习休闲，健康，养生课后，自己对健康有了更深刻的认识，同时在轻松愉快的氛围中学习到许多简单有益的健康养生小知识，相信这会对自己终生受用。

众所周知，生命在于科学运动。本学期我也选择了一种运动锻炼方式——长跑。下面分享一下我的心得体会：

跑步可以增强抵抗力，加速新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌功能，增强心肺功能……同时，作为在校大学生来说，跑步也是最方便快捷的运动方式。我选择跑步，不仅希望可以拥有更加强健的体魄，也希望能达到运动减肥的效果。

1、时间：下午5：30——6：30

2、地点：校西操场

3、流程：整体以慢跑为主，跑几圈之后辅之以变速跑，基本上是慢跑300米再快跑100米，若跑累则采取慢跑加快走相结合的方式，运动一小时左右之后去压腿拉筋，之后运动结束。

4、辅助：基本每天不定期的喝绿茶，晚上睡觉前进行蹬自行车运动或仰卧起坐。

长跑运动的锻炼，大概持续了40天左右，近期由于天气炎热，也由于期末考试的临近，运动出现断续。40天运动时间或许太短，但我仍有一些感触：

1、每天进行一小时的跑步，在一开始的时候坚持5，6圈就累了，在运动一周后，明显感到自己的耐力加强了，能够一口气慢跑10圈了。在运动过程中，自己的耐力毅力也在不知不觉的加强。同时我认识到运动不是一蹴而就的，是一个循序渐进的过程，每个人体力体能不同，承受的运动极限也不同，所以合理安排自己的运动方法方式，才会达到意想不到的效果。不要一味的跟着人家的步伐，适合自己的才是最好的。不只运动，作什么事都应合理安排，选择适合自己的道路才最好。

2、针对通过跑步减肥而言，40天的跑步过后自己的体重有所降低，但收效甚微，我相信，减肥也不是一蹴而就的，相信我继续坚持跑步运动，辅之以合理的饮食，乐观向上的态度，会达到减肥的目的，这需要时间来见证。其实，我认为不需要有太多的心理压力，不要一味的计较自己跑了多少圈，有没有效果，跑步是很舒心很放松的过程，思想负担太重反而适得其反。

3、就体育技能方面，经过锻炼自己耐力的增强，肺活量的加强，希望对今后的体育成绩有所帮助。

4、在生活方面，每次长跑过后，大汗淋漓的感觉让自己很有成就感。自己呼吸顺畅了，身体轻松了，心情愉悦了。每天也能轻松入睡，睡眠质量也很好。学习注意力也更加集中了。同时，每次跑步运动是和舍友一起进行的，彼此在强身健体的同时加强了交流，增进了彼此的友谊。

5、在运动的日子里，最大的问题就是坚持的问题。有时自己懈怠，偷懒不想去运动。其实，运动贵在坚持，希望自己可以树立坚定的信念，继续坚持下去，战胜懒惰的心理，日积

月累之后，相信自己会得到意想不到的效果。时刻告诫自己：“不要懒！！“既然选择了运动，就得坚持！

6、跑步过后压腿的过程很是享受。放松一下肌肉，舒活一下筋骨，虽然腿会拉的很疼，但那之后觉得双腿放松不少，还希望通过压腿可以再长高一点。

还是那句老话：每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。坚持科学运动，以坚韧的毅力应对它，以乐观的态度响应它，它会带给你健康，带给你收获！！40天的跑步体验，我体会到运动的乐趣。跑步——我会继续坚持！

体操运动训练计划篇七

时间过得可真快，从来都不等人，我们的工作又迈入新的阶段，为此需要好好地写一份工作计划了。什么样的工作计划是你的领导或者老板所期望看到的呢？以下是小编收集整理的医生转岗训练工作计划，希望对大家有所帮助。

提升基本医疗和公共卫生服务能力，对全市基层医疗卫生机构的.临床执业（助理医师进行全科医生转岗培训。加强以全科医生为重点的基层医疗卫生队伍建设。

选派有较扎实理论基础和临床诊疗技术、男50岁以下、女45岁以下的单位业务骨干。城市社区卫生服务机构、乡镇卫生院从事医疗工作的注册执业（助理医师。实行个人自愿和组织推荐相结合。

临床轮转和社区实习安排在经省卫生厅批准的全科医学临床和社区培训基地进行。理论培训集中在南昌大学继续教育学院培训基地进行。

临床培训和社区培训按照按需、分程、个体化原则，理论培训为全科医学及相关理论。以全科医疗岗位任务需求为导向，

实行一对一的老师带教制（每名老师带教2—3名学员根据培训大纲结合自己的培训需求，本着“缺什么，补什么”原则，急诊急救、内科、外科、妇产科、儿科、传染科等专业科室进行临床实践。培训方式采取集中理论学习、导师带教、个别面授、临床观摩、参与查房和病案讨论等方式，增强培训效果。

市财政根据国库集中支付规定，中央财政培训经费补助标准每人10000元。经费使用由省财政拨付各设区市。市卫生局按确定的计划和经费标准拨付理论、临床、社区培训基地。

一理论培训补助经费1640元（1个月用于培训费、教材、住宿、伙食补贴、结业综合考试考核、证书。

住宿费、生活补助费、管理费。其中带教费180元/人。月、住宿费200/人。月、生活补助费300元/人。月、管理费80元/人。月。二临床轮转补助经费7600元（10个月、每月760元用于带教费）。

三社区实习补助经费760元（1个月用于带教费180元/人。月、住宿费200/人。月、生活补助费300元/人。月、管理费80元/人。月。

由省全科医学管理办公室负责组织结业考试考核，培训结束。分临床实践操作和理论两部分，临床实践操作总成绩60%理论占40%考试考核成绩合格者颁发“全科医生转岗培训证书”并可转注册全科医生执业范围。

工资福利待遇按照国家有关政策执行，四各培训人员派出单位要全力支持选派的人员参加培训。培训期间。工龄连续计算。培训期间派出单位不得以任何理由要求派出人员回单位上班，不得扣发培训人员工资和福利。

体操运动训练计划篇八

1、目的

(1) 丰富学生业余生活，提高学生篮球运动水平及我校竞赛水平。

2、训练的任务

(1) 培养学生团结友爱的团体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质、进取拼搏的精神。

(2) 加强身体训练，全面发展身体素质，增强体质，提高身体各器官的机能。

(3) 学习和掌握篮球运动的基础知识，技术和战术，提高运用本事，为不断提高竞赛水平打好基础。

1、身体训练

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质及快速运、传接球练习，各种跑和防守练习。

2、投篮

(1) 罚球

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分远投

(4) 中锋掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自我的熟悉投篮点。

目标

1、选拔新队员，制定训练计划。

2、提高队伍士气

1、提高技、战术水平。

2、发展专项身体素质。

休息

1、全面提高比赛本事

2、强调全队协作精神。

1、组织教学比赛。

2、锻炼新队员。

主要训练任务

1、消除生理心理疲劳。

2、进取准备冬训。

3、让新队员尽快适应训练。

1、提高技、战术水平

2、发展特长技术

1、熟练应用全队技、战术。

2、提高比赛质量。

1、组织教学比赛。

2、参加比赛。

要求

1、队员进取投入训练

2、确保训练质量

1、加大训练强度，确保技、战术水平提高。

2、教练员根据每一个队员技术特点合理安排位置。

1、坚持运动员良好技术水平。

2、避免伤病情景

1、加强队伍管理，注意安全。

2、努力拼搏，赛出水平。

说明

1、本计划为常规训练计划，如遇比赛，作相应调整。

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳强篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球第一传的处理本事。

4、进取防守

(1) 提高个人防守本事，不断提高封堵快攻路线、进取抢断、补位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守及破解方法。

(4) 学习区域联防。

5、快攻和防快攻

(1) 培养学生抓住发动快攻的时机。

(2) 长传快攻和短传快攻相结合

(3) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

6、阵地进攻

(1) 增强个人进攻本事。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

第1-4周

(1) 选拔队员制定计划

第5-6周

(1) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习

(2) 个人投篮及防守技术练习

(3) 熟练掌握各种传接球技术（原地、行进间）

第7-8周

- (1) 柔韧练习
- (2) 半场小配合练习（掩护、传切、策应）
- (3) 罚球、三分球练习
- (4) 小力量练习

第9-10周

- (1) 半场人盯人攻守练习
 - (2) 全场人盯人攻守练习
 - (3) 罚球、五点投篮练习
- (1) 加大运动量，进一步抓专项素质练习。
- (2) 防守步伐练习
 - (3) 半场、全场一打一、二打二练习
 - (4) 速度、耐力、力量训练
 - (5) 区域联防（2——3、2——1——2）
- (1) 各种半场运球突破上篮技术
 - (2) 半场一打一、二打二、三打三练习
 - (3) 教学比赛
- (1) 篮板球训练

(2) 强调后卫、前锋、中锋的配合

(3) 破解联防训练

(4) 教学比赛

(5) 罚球

(1) 快攻多打少练习（二打一、三打二）

(2) 全面进行战术训练，坚持训练水平，认真投入到今后的训练比赛中。

体操运动训练计划篇九

通过在排球课上的学习，可以培养和锻炼了自己的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了个人的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球是个需要团队合作的运动，可以从个体到团队的运动中吸收知识。学得技巧，以及发展价值观念。它不单单只是需

要一个人的技术要多么好，更需要大家的团结！

体操运动训练计划篇十

三、突破训练，如果你是右撇子你就练左手运球，因为你到时候要变向突破嘛，练好了你就运着球左右跑在来个上篮每天做3组一组10个。

四、防守训练，你在篮球场练习后退和横着走路每天半小时。也可以找小伙伴陪你训练。

五、速度训练，每天绕着篮球场跑10圈。

六、传球训练，让你的小伙伴用不同的传球技巧和你训练比如胯下传球之类的增加默契。