

# 2023年足球训练队工作计划 足球训练工作计划(实用7篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。什么样的计划才是有效的呢？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。

## 足球训练队工作计划篇一

### 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。

## 足球训练队工作计划篇二

以增强学生体质，培养青少年拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，通过广泛开展校园足球活动，从而培养全面发展、特长突出的青少年足球后备人才，提高我校足球运动水平。

### 二、工作方针

依据体育局、教育局要从全局的高度通力合作精神;全校掀起足球热潮，充分发挥各自年级的资源优势，积极投入选拔和推选热爱足球的学生、不论大小和了解足球的程度，共同为校园足球活动的开展提供保障。

### 三、职责分工

#### (一)成立校园足球领导小组

组长：

副组长：、

组员：体育科组及各班班主任

#### (二)学校体育组负责竞赛组织、专业技术训练与指导。

(三)体育组利用体育课，课外活动时间和节假日，组织学生开展各种形式的校园足球活动和比赛，负责组队参加年级、班级的足球比赛活动；负责参赛运动员的报名及注册管理；负责制定校园足球活动方案与教学计划。

### 四、校园足球比赛组织方案

学校通过小型比赛选择优秀人才进入校足球队参加县级比赛。学校通过开展足球活动周进行各项足球技术的训练和比赛，并通过足球技术比赛来刺激队员训练的积极性，主要分为：运球过杆计时比赛，传球精准度比赛，颠球比赛和年段内的班级7对7对抗赛等一系列比赛。在足球活动周成绩优秀的部分学生入选校足球队并参加课外足球训练。

校级年龄段：1--9年级

活动规程：参照《全国青少年校园足球联赛规程》

### 五、对开展校园足球活动的要求

(一)由校长亲自负责校园足球活动；

(二)提供完善充足的“校园足球活动”场地条件；

(三) 组织足球训练的教师(教练)参加相关培训;

(四) 学校在教学中加大体育足球教学的比例;

(五) 按时组织校内班级和年级间的比赛。

## 六、比赛计划

每年5—6月，积极安排组织各年级进行校园足球赛，推动校园足球运动的开展。

## 七、对实施校园足球活动工作的要求

1、提高对“校园足球活动地”重要性的认识。各班要把开展此次活动作为推进足球事业、活跃学生课余生活，培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，把活动落到实处。

2、加强对校园足球活动的管理和指导。要认真研究、精心设计、积极探索出符合各班实际、面向全体学生的内容与方法。要建立健全规章制度，做到组织机构责任明确、实施方案科学有效、活动内容丰富多彩，形成活动的制度化和规范化。

3、加强安全保护工作。在开展校园足球活动中，要高度重视安全保护工作，从活动计划的安排、文体设施的检查、活动内容选择、活动过程的控制以及指导教师的选用等各个方面严格把关，以确保学生的身心健康和他安全。

4、加强舆论宣传，搞好评优表彰。各班级要做好校园足球活动的宣传报道。学校通过广播站及时介绍和推广开展校园足球的“小球星”和先进典型。

20xx年9月篇二：校园足球20xx20xx计划

中心小学20xx—20xx学年度校园足球工作计划

- 1、以积极引导和鼓励学生参与足球活动的积极性为目的；
- 2、以增强学生体质，培养学生积极进取、团队体育精神为宗旨；
- 3、打造校园足球文化，发展足球后备人才。

## 二、工作方针

加强领导，明确分工，李校长负责全局，王校长具体主抓，班主任和体育组紧密配合，搞好校园足球活动。

## 三、成立校园足球领导小组

组 长：

副组长：

组 员：

## 四、活动内容

- 1、做好家长工作，征得家长的理解与支持；
- 2、学校代表队训练：每周二、四下午放学后(张磊负责)；
- 3、体育课中每周每班上一节足球活动课；4、本学期末适时举行一次班级联赛。

## 五、具体要求

- 1、相关人员要认真负责，搞好各项足球活动；
- 2、注意安全，防止发生意外事故；

3、选拔足球苗子，有针对性训练；

4、大力宣传足球活动的开展。

## 六、活动经费

按上级要求学校从义保经费足额支付，另一部分向上级申请拨付。

## 七、奖励措施

1、奖励获得年级组第一名的班级；

2、年级组最佳射手一名；

3、老师组织训练活动计算工作量，纳入绩效考核之中。

## 20xx年9月7日篇三：端本中学校园足球活动年度计划

### 端本中学校园足球活动年度计划

#### 一、校园足球活动的指导思想

为了贯彻实施国家体育总局、教育部《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神，落实《梅州市青少年校园足球活动的实施方案》相关内容，让足球活动成为学生们愉悦身心、强健体魄、培养技能、启迪智慧、团结合作的体育精神为宗旨，广泛开展校园足球活动，在青少年学生中普及足球知识和技能，形成校园足球文化，从而为社会培养全面发展、特长突出的后备人才。

#### 二、具体活动办法

1、认真组建校园足球队，积极科学组织训练。

- 2、在全校大力宣传足球知识，形成良好校园足球氛围。
- 3、加大体育课中足球相关内容的教学，七、八年级每周一节专题足球课内容，九年级每两周有一节足球课内容。
- 4、每周四为校园足球活动日，固定1小时的足球活动。
- 5、编订足球教材，指导学生学习足球理论知识。
- 6、组织各年级各班级之间足球联赛。
- 7、成立各班级足球队，为选拔校队队员打基础。

### 三、训练计划

#### (1) 训练时间

周二、周三：

早晨：6：50—7：30 下午：4：45—5：35 周四：下午：4：00—5：00

(2) 训练地点：学校足球场

(3) 训练基本任务、内容、要求及手段

(a) 提高队员的训练、比赛作风。

训练方面：

- 1、严格组织纪律性
- 2、严格训练质量

比赛作风方面

- 1、养成良好的体育道德作风。
- 2、加强发扬勇猛顽强的战斗作风。
- 3、严格的比赛纪律。

**(b)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、学习掌握跑的正确技术。
- 2、发展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。

**(c) 全面提高队员的基本技术(重点是传、接球技术)，逐步发展队员个人的技术特长**

- 1、提高活动中控球能力。
- 2、正确掌握传球、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

**(d)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3—2—1防守反击的基本打法

**(e)主要训练手段**



1、身体训练手段：定时定距的高抬腿跑，跨球跑等。负轻杠铃蹲跳、蛙跳等。

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1对1攻守，2—3人1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对抗攻守，半场攻守，5对5攻守练习和练习比赛。

#### 四、各项经费预算

1、购置、维修足球器材、设备：1500元

2、运动员参赛服装费：1500元

3、体育老师训练补助：1000元

4、组织比赛经费：1500元

5、其他：1000元

#### 五、总结

贡献突出的指导老师和相关人员给予相应的奖励，并设立“优秀运动员奖”、“优秀足球班主任奖”、“优秀教练员奖”等奖项。

### 足球训练队工作计划篇三

(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

## 足球训练队工作计划篇四

以增强学生体质，培养青少年拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，通过广泛开展校园足球活动，从而培养全面发展、特长突出的青少年足球后备人才，提高我校足球运动水平。

依据体育局、教育局要从全局的高度通力合作精神;全校掀起足球热潮,充分发挥各自年级的资源优势,积极投入选拔和推选热爱足球的学生、不论大小和了解足球的程度,共同为校园足球活动的开展提供保障。

### (一)成立校园足球领导小组

组长□xxx

副组长□xxx

组员: 体育科组及各班班主任

### (二)学校体育组负责竞赛组织、专业技术训练与指导。

(三)体育组利用体育课,课外活动时间和节假日,组织学生开展各种形式的校园足球活动和比赛,负责组队参加年级、班级的足球比赛活动;负责参赛运动员的报名及注册管理;负责制定校园足球活动方案与教学计划。

学校通过小型比赛选择优秀人才进入校足球队参加县级比赛。学校通过开展足球活动周进行各项足球技术的训练和比赛,并通过足球技术比赛来刺激队员训练的积极性,主要分为:运球过杆计时比赛,传球精准度比赛,颠球比赛和年段内的班级7对7对抗赛等一系列比赛。在足球活动周成绩优秀的部分学生入选校足球队并参加课外足球训练。

校级年龄段: 1--9年级

活动规程: 参照《全国青少年校园足球联赛规程》

(一)由校长亲自负责校园足球活动;

(二)提供完善充足的“校园足球活动”场地条件;

(三) 组织足球训练的教师(教练)参加相关培训;

(四) 学校在教学中加大体育足球教学的比例;

(五) 按时组织校内班级和年级间的比赛。

每年5—6月，积极安排组织各年级进行校园足球赛，推动校园足球运动的开展。

1、提高对“校园足球活动地”重要性的认识。各班要把开展此次活动作为推进足球事业、活跃学生课余生活，培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，把活动落到实处。

2、加强对校园足球活动的管理和指导。要认真研究、精心设计、积极探索出符合各班实际、面向全体学生的内容与方法。要建立健全规章制度，做到组织机构责任明确、实施方案科学有效、活动内容丰富多彩，形成活动的制度化和规范化。

3、加强安全保护工作。在开展校园足球活动中，要高度重视安全保护工作，从活动计划的安排、文体设施的检查、活动内容选择、活动过程的控制以及指导教师的选用等各个方面严格把关，以确保学生的身心健康和他安全。

4、加强舆论宣传，搞好评优表彰。各班级要做好校园足球活动的宣传报道。学校通过广播站及时介绍和推广开展校园足球的“小球星”和先进典型。

## 足球训练队工作计划篇五

足球运动是我国体育的弱项，要想提高足球运动的整体水平，关键还是要从小抓起，增强青少年体质，培养足球运动兴趣。

### 一、指导思想

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。

## 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。
- 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练
- 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)。

## 足球训练队工作计划篇六

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。

训练时间：为每周一到周五下午第四节(周四第三节课)5：45—6：25

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。

## 足球训练队工作计划篇七

足球运动是我国体育的弱项，要想提高足球运动的整体水平，

关键还是要从小抓起，增强青少年体质，培养足球运动兴趣。

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。

## 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。

□□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的战术。

## 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）。