

2023年足球训练队训练方案 足球的力量 训练足球的速度训练(通用5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

足球训练队训练方案 足球的力量训练足球的速度训练篇一

随着人们生活水平的提高，人们的健身运动不单单是最原始的跑步了，有篮球、足球、排球、保龄球等。那您知道足球里的健身学问有哪些呢?您知道哪些的足球知识呢?今天小编就为您介绍一下有关足球的知识，感兴趣的朋友们赶快来看看啊。

很多年前，健身运动中的足球的发展都还是以技术和速度为主的一项运动。

但随着足球的发展，身体间的对抗逐渐加大

尤其是腰腹力量，在射门、头球、铲断、曲线跑动中，都运用得到。

在我们的日常生活处处都是有对腰腹力量的要求。例如说在我们搬举重物时，并不知识单单靠我们双臂的力量就行了的，主要的还是要看腰腹力量。

而且加强腰腹锻炼，能让人在各项活动中，表现得更敏捷。

腹部是上下肢连接的节点，这个动作能有效地锻炼到腰腹部肌肉。

坐在地面上，手持实心球，至腰高度，双脚离地大约6英寸(15厘米)，且双腿要稍微弯曲。

在开始的时候，我们可以将双手握球在身体两侧旋转，并且转动自己的额双肩，同时身体的其它部分也是要保持垂直的。动作要求一定有力，是不可以走形。

我们时常看到足球运动员以高速带球，长途奔袭，他们跨出的每一步都体现了骨骼的稳定性和肌肉的弹性。

其实，在足球等竞技项目中，高速度是一个基本素质。速度训练应与每个运动员的力量与爆发力相协调。

练习得当，神经系统会得到更多刺激，提高肌肉的弹性和关节的稳定性，使其场上发挥更出色。

对普通人来说，速度练习可以提高人们在日常生活中的反应，以应对各种突发事件。而且能保持肌肉耐力，使其不易疲劳。

专门针对足球运动员的速度练习包括冲刺跑、变速跑、曲线跑等。对普通老百姓来说，倾斜—前倒—冲刺跑，是一个不错的选择。

练习开始时，双腿合拢站立，身体保持平直，眼睛向前看。双臂放松，垂于身体两侧。踮起脚跟，重心最大限度向前移。这时，身体开始失去平衡。

当你无法阻止身体倒地时，就开始向前迈步，迈步时身体应处于足部向下且位于臀部后方的身体姿势，起步前，身体倾斜约45°。

- 1.如何训练网球的发球的速度
- 2.足球的战术训练
- 3.如何训练网球的发球速度
- 4.乒乓球的速度
- 5.拳击速度力量训练方法
- 6.散打的速度与力量训练方法
- 7.网球的灵敏训练内容及方法
- 8.足球的入门基本训练知识

足球训练队训练方案 足球的力量训练足球的速度训练篇二

总结就是对一个时期的学习、工作或其完成情况进行一次全面系统的回顾和分析的书面材料，它可以促使我们思考，不如静下心来好好写写总结吧。你所见过的总结应该是什么样的？下面是小编精心整理的小学足球训练工作总结，欢迎大家分享。

通过近一个学期的刻苦训练，三队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，球队依然通过颠球练习，带球过人练习，正脚背射门练习，各种传球配合练习，头顶球练习，胸部停球练习，协调性练习，速度耐力练习，以及组织正规教学比赛都收到很好的效果，崔森，刘国宝，邱文贤，李贵豪，罗

帅，南子龙这几名队员球性，协调性，速度、耐力，综合素质体现的较突出□xx身体素质较差，舒伟起步较晚，球性较差，但身体素质突出，在我的带领下，队员们的刻苦努力下，争取为这支队伍打下良好的基础。与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严（严格管理）、从大（大强度、大运动量）来训练队伍。本学期初始训练阶段（2月23日——3月底）根据上学期训练成果，注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重进一步抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、正脚背射门……等等。这一阶段主要让队员对足球技术有进一步的认识和掌握。到综合训练阶段时（4月1日——5月15日），在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。在训练中依然坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，5月1日——5月2日参加了北京国际学校足球赛事，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。不断提高个人控球和突破能力，多种传球技术和射门技能以及拦截能力。并在比赛中灌输良好的比赛作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。在最后的调整阶段（5月16日——6月底），在抓好技战术训练的同时，有选择地和青年城二队部分适龄队员组队比赛，增强比赛意识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，经过近一个学期的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短（将近一年），球员年龄段不齐，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信在暑假为期2个月的集训中，上下午系统的训练，队员们通过坚持努力，成绩将会得到更大的提高。

球队由于学期期末考试，从6月3日至6月底全面进入复习阶段，只是每周五下午放学后和青年城二队合练一会。

足球训练队训练方案 足球的力量训练足球的速度训练篇三

根据新课标的要求,本着“学生为主、健康第一”的原则,安排教学内容,在课的教学过程中注重学生学习简单运动技能的培养;通过学生自觉、自律、互学、互练、自创、互评等教学手段提高小足球的脚内侧传球动作;课的设计富有趣味性、多样性、情景性、实效性.在课堂教学比赛中,提高学生的比赛意识,增强学生的集体荣誉感,增进友谊。培养学生用于拼搏的精神。

本课选用新课程标高年级学习水平三要求,进行小足球的脚内侧传球和脚背运球练习;在课堂教学中,培养学生对运动动作的创造性。

- 1、学生对球性的练习,为以后的传球和运球打下坚实的基础。
- 2、正确掌握传球运球的方法,运用正确的踢球姿势。
- 3、培养学生安全地参加体育活动的意识,提高自己保护的能力。所以,我把本单元分为4课时完成,让学生从熟悉球性、传球、运球循序渐进的学习,有助于他们足球水平的提高。

四年级学生经过几年的体育锻炼,已经能规范自己的动作,而小足球是小学生较喜欢的体育项目,如果以规范的足球动作技能施教,正好符合这个年龄段学生的心理特点,可以促进学生足球水平质的提高。

- 1、目标导入部分:我根据学生的爱好,创设了很多的情景,让学生能一下子进入到课堂教学气氛中来,这样既提高了学生的积极性,又使学生对自身的艺术性有了一定的提高。
- 2、目标实施:从当代足球的发展出发,使学生从内心对足球运动有一个渴求的态度,同时进行一些与足球有关联的热身

运动，让学生切身体验到足球运动的快乐，为目标的实施奠定了良好的基础。

3、寓教于乐：以各种游戏及自主活动为主，使学生在课余时间能够充分的娱乐，并把所学运用到游戏当中，达到寓教于乐的效果。

4、目标的反馈及身心放松：注意学生的目标反馈，随着音乐做放松运动。

足球训练队训练方案 足球的力量训练足球的速度训练篇四

本周足球队训练了传球练习，原地脚弓传球为辅、行进间脚弓传球为主。

在原地脚弓传球的练习中，重点强调传球要准要稳，要有速度，技术动作方面多鼓励孩子们多用左脚练习传球。原地脚弓停球传球每组100次x 2组；原地脚弓连续传球每组100次x 2组。

在行进间脚弓传球的练习中，进行了二人撞墙式二过一传球练习、直传斜插传球练习、三人连续撞墙式二过一传球练习。

二人撞墙式二过一传球练习是在原地连续传球的基础上，向前不停顿连续传球的练习。在传球的过程中，持球队员要对本方接应队员的跑动路线、速度作出明确判断后，把足球传向接应队员的脚下，在运动中连续进行传球的练习。要求：持球队员的传球路线一般为45度，传球力量要适中，传球的位置应传到接应队员的身前，持球队员在传球后应立即向前跑，准备接应队友的传球。

直传斜插传球练习也是一种最常见的运动中两人连续传球练

习。在练习中，持球队员先横穿队友，然后斜线45度斜插向接应队员的正前方准备接应传球；接应队员在得到足球后不停顿直传球传向正前方后，同样45度斜插跑向持球队员的反方向位置准备接应传球的连续传球练习。

要求：跑动路线至少为45度斜插跑，目的是为了模拟实战中的大范围穿插跑动，制造传球的空间。在开始练习的时候，传球力量要适中，传球要到接应队员的身前，传球要准，路线要清楚。

三人连续撞墙式二过一传球练习是开始涉及团队配合，在二人撞墙式二过一的练习基础上，繁衍而生的三人团队传球练习，其目的更多的是培养队员战术素养的一种练习方法。

三人连续撞墙式二过一传球练习和二人撞墙式不同点是“套边”。“套边”是足球战术体系中最常见的一种战术，其核心是怎么拉开空间获得传球的空档，为本方进攻接应队员服务。从这段训练效果来看，孩子们能够迅速掌握跑动路线和传球路线，下一步将会把传球质量作为重点训练内容。

一、 指导思想：

落实计划，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，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，力争在每年的各项赛事中取得好成绩。

二、 训练目标：

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。全面提高学生足球技能水平。

三、训练任务：

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

四、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

重点是传, 接技术、运球、带球过人、射门……等等。逐步发

展学生个人技术特长。在综合训练阶段，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。

不断提高个人控球和突破能力，多种传球技术和射门技能以及拦截能力。并在比赛中灌输良好的比赛作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。在抓好技战术训练的同时，有选择地和一些有足球队的学校比赛，增强比赛意识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，为即将到来的比赛做好准备、经过近一个学期的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

(四) 提高队员的战术能力

重点是个人战术、局部战术和简单的全场战术。

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、基本战术。

(五) 主要训练手段.

1、身体训练:各种快速跑, 耐久跑, 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,拦截球等。

备注:

1、此训练均为学生自愿参与,自愿报名参加训练。

2、每次训练课都奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行,严格球队作风,纪律严明,认真刻苦训练。

3、训练本着“以人为本”,以适合同龄队员心理,生理接受能力为提前,积极推行“快乐体育”和“健康体育”让学生积极主动的投入到训练中。

五、训练的时间安排为:

星期一——星期五下午:4:20——5:30

六、校足球队在未来三年来的工作主要分为以下几步:

第一步:认真挖掘有潜力的新队员,为队伍输入新鲜血液,壮大队伍,做到新老结合,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: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,使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和足球爱好者。

七、训练成绩：

校足球队在2016年广州市“市长杯”获得了小学乙组足球第四名，2016年4月在天河区运动会足球赛乙组第一名和甲组第三名的好成绩。

今后，我将继续努力，搞好校足球队的训练管理工作，发扬体育运动的顽强拼搏和团结协作精神，创建足球特色品牌，通过特色创建，不断提升学校品位，最后祝愿我校的足球特色品牌走得更远。

光阴似箭、日月穿梭，一晃儿一个学期即将过去了。15-16这批孩子，是足球伴随着他们健康快乐的成长起来，这个学期，他们参加了国安足球队比赛的牵手活动、国际学校的足球比赛以及汤姆·拜尔的足球训练，从这些活动中，感悟足球的快乐。

从小培养自信和战胜困难的勇气，这是我训练这批小队员的目的。7-8岁的孩子天真阳光，他们需要关爱、体贴和表扬，足球训练必须遵循少儿成长发育的规律，注重孩儿们的身心健康出发，渗入到每一堂训练课。这样，从专业、规范的训练与兴趣结合起来，他们会乐而不疲的自觉而又十分专注的投入训练之中。

学会掌握各种运球技巧，这是建立自信的第一步。很早以前，我和队员们就讲过，足球实际上有两大项技术：控球和脚法。在控球里面包括：接球、运球和过人。脚法包括：传球和射门。队员们从简单的无对抗的控运球中，学会用身体来支配球。训练目的是：增强身体协调和灵活性，身体与球的协调配合。汤姆·拜尔的控运球技术，能够达到身心合一的控运球技术，足球在他的脚下便可以随心所欲。

随之而后一过一的实战训练，很多队员利用各种过人技巧和意想不到的技术，逐步感悟到足球真正的发自内心的快乐。

这也是培养和建立自信的一种手段。大汉走了以后，确实是一个损失，队员们从大汉身上学到不少的勇敢顽强精神。

孩子们非常喜爱对抗训练，也就是比赛。开始，他们非常在意胜负，输了以后甚至还会哭。有时候，找出一些合乎常情的理由为输球狡辩。而现在，从分组上考虑实力搭配，逐渐的认识到，与强手面前能够得到更大的锻炼，在这个过程中，是一个进步。

这个学期，能够坚持训练和表现不错的队员有：郭家宝、王子皓、王永泽、韩佳森、邢一派、小新、虞佳林、周子昂、张立鼎和张智皓，再小一点的有：孔杰、张玉晨。希望队员们继续发扬成绩。

足球训练队训练方案 足球的力量训练足球的速度训练篇五

- 1、在游戏的过程中探索脚内侧运球方法，并在过程中提高脚内侧运球能力。
- 2、乐意参加足球活动，体验玩球的乐趣。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

在游戏的过程中学会脚内侧运球的方法。

能够用脚内侧运球的方式过障碍。

人手一只足球、音乐、标志锥

一、开始部分教师带领幼儿跟随音乐用球做热身活动。

师：今天我们要去学习一些与足球有关的本领，在活动开始前，我们一起来活动活动我们的身体。

带球做基本的四肢舒展活动，带球跳，绕球跑等

二、基本部分

1、自由探索师：刚刚我们已经带球热身完了，现在请你试一试用脚的各个部位来运球。

幼儿自由探索运球的方法。

教师示范脚内侧运球的方法。

师：今天我们要来学习脚内侧运球，在用脚内侧运球时要控制好我们自己的力度，这样才能让球跑的更稳。

2、运球练习师：现在请你用脚内侧运球的方法再去试一试吧。幼儿尝试脚内侧运球。

3、运球过障碍教师在幼儿活动过程中增加障碍物，请幼儿用脚内侧运球的方法运球过障碍。

4、游戏：“你追我赶”师：刚刚小朋友用脚内侧运球过障碍物可表现的真棒，老师相信你们很好的掌握了脚内侧运球的方法，现在我们要来玩一个“你追我赶”的游戏。

规则：音乐开始时小朋友出发，在绕过两个标志锥时，下一个小朋友马上出发去追前一个人。追上的小朋友淘汰，同时，必须绕过每一个障碍，没有绕过的会受到黄牌警告，两次黄牌警告后也淘汰出局。

音乐停止后没有被追上的小朋友将获得一枚足球勋章。

幼儿听音乐做游戏。

三、结束部分教师带领幼儿做活动后放松运动师：今天我们学会了脚内侧运球的方法，还知道在运球过程中一定要控制好力度，这样足球才能跑的又稳又快。现在让我们跟随我们的音乐放松我们的身体。

游戏是最适宜于促进幼儿主体性和个性化教育的形式，因此，教师应积极地将理念转化为行为，注重在活动中观察、捕捉幼儿的兴趣，把握时机及时引导，促使孩子们更深入进行游戏，让孩子在健康游戏中得到更多的发展。