

2023年学生足球训练工作计划表 足球训练工作计划(汇总5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

学生足球训练工作计划表 足球训练工作计划篇一

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x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x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。x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

x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x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x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。

学生足球训练工作计划表 足球训练工作计划篇二

- 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。

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。

组 长：

副组长：

组 员：

- 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。

- 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。

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。

- 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。

学生足球训练工作计划表 足球训练工作计划篇三

我校足球队成立于20xx年x月16日，成员由3—6年级学生组成，训练教师为阿迪力江。

从x月份起，我校足球队在教师的带领下，展开了严格的训练，每天早晨8点至9点期间，足球队在前操场上训练基础动作；下午5：30至7点期间，在学校后操场展开对抗赛，提高学生应变能力与实战能力。在为期三个月的训练时间里，学生能够积极参与，按时完成当天的训练任务，在训练当中体现出了吃苦耐劳的精神，遵守时间，尊重教练，将团结、互助等精神发扬光大。

在训练中，我采用一般的训练方法，在发展学生身体素质练习的同时，提高学生的运动兴趣，使其在训练中，能够热爱练球运动，提高学生的运动技术，从转反素质练习转向素质练习，战术的训练让学的好的同学带动学习较差的同学，形成全体队员相互沟通，相互交流的良好学习方法，在三个月的训练中无一例受伤现象，训练效果明显。

烈的对决。在为期三天的比赛中，我校足球队代表队的同学们，顽强拼搏，发挥了优秀的团队作战意识，最终，取得了全市少年足球对抗赛第四名的好成绩。

一学期的工作即将结束，足球队的训练也告一段落。足球队在今年取得的各项成绩，离不开校领导的大力支持与关心，

也离不开教练老师的辛勤付出。在新的一年里，我校足球队将继续以优异的成绩报答母校。

学生足球训练工作计划表 足球训练工作计划篇四

1、培养青少年对足球运动的兴趣；

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，注重抓好柔韧、协调和平衡素质敏感期的训练。

每周训练3次，每次训练时间为2—2、5小时。

1、技术训练：

熟悉球性和控制球练习为主，包括地滚球、反弹球和空中球。借助游戏形式，来传授最简单的足球技术：运控球、传球、接球和射门。

2、战术训练：

借助1：1、2：2、3：3和4：4单球门和小球门的比赛向学生介绍足球比赛的基本战术思想“攻与守、进球与阻止进球”，认识控球的重要性，鼓励孩子去争夺控球权，培养孩子抬头观察的能力和意识。

3、身体训练：

练习各种敏捷性的跑、跳跃、跨越，培养反应速度、柔韧性、平衡、协调和节奏感等能力。

4、心理训练：

培养青少年的求胜欲望和自信心。在任何场合应以鼓励与表

扬为主，让他们在训练和比赛中享受足球的快乐。

5、理论学习：

懂得简单比赛规则，如进球、手球、界外球等。介绍球星的成长故事、

6、比赛：

参加五人制、四人制为主的比赛。比赛时间为20分钟（上下半场各10分钟）

建议：

希望家长们能抽出时间，在上课的时候来教学场地观看。这样能让孩子们得到场外家人的鼓励，提高对体育锻炼的兴趣！

学生足球训练工作计划表 足球训练工作计划篇五

第1课：

用右脚脚尖将球截回，然后使左侧脚外脚背将球向前推送出去；接着，用左脚的内侧脚背将球截回，反复练习。

第2课：

用右脚将球拨到自己身体下，接着用左脚的内脚背将球推踢出去。反复进行。

第3课：

球正在向自己左侧滚动，用右脚脚背外侧将球停住。（此时，支撑腿位置距球相当后面）与右侧外脚背扣球同时，身体也向球移动的方向移动过来。然后用右脚脚背内侧将球

推出，然后再用右脚脚背外侧扣回球。重复练习。

第4课：

使球和身体进行蛇形移动练习，是练习中基本的移动方法。

第5课：

右脚的足尖内侧将球拨到身体下，然后用右脚外足尖外侧将球推出去；右脚脚背外侧再把踢出的球扣住，身体一起向球移动的一侧移动，用右脚足内侧再将球推踢出。

第6课：

用右脚的外侧置于正在滚动的球的前面，将球停住（此时支撑脚在球的后面）。以右脚为轴转身180度，然后用右脚背外侧向前推出。

第7课：

用右脚内侧，放在正在向右方滚动的球的前面，将球停住。再用右脚背内侧将球推出，可以改变前进的方向。

第8课：

往返跑动进行。这组练习是基本练习。

第9课：

用左脚脚尖将球向自己的身体这边拉回来，然后用右脚背外侧将球推出去，接着用右脚尖将球拉向身体方向，继续反复上述练习。

第10课：

用右足的脚尖将球扣住，以左脚为轴使身体转90度、然后用左脚背内侧将球向前推踢出。

足球训练方法——青少年足球训练方法

顶球的意义在于：集体配合时有以准确地转传空中球或用以射门，以结束一次进攻。头顶球对防守往往也起举足轻重的作用。破严密防守的战术正在不断发展之中，其重要战术之一是强有力的侧翼进攻。

为了熟练地掌握头球，在练习时须分析当时当地的环境，其中包括能够正确地估计空中的强弱状况和强度，从而采取相应的动作。此外还要尽早地克服许多运动员对头顶球的胆怯心理。

由于头顶球具有重要的战术意义，因此无论是启蒙阶段的小孩子还是已经定型了的高级运动员每次训练时都不能缺少。必须一对一争夺，不仅在地面，而且空中也相当重要，常常起决定性作用。

南堡小学训练课程

教练

罗 军

- 1、球置脚下，左右脚交替点球上部（跳跃）。
- 2、球置于两脚之间，左脚拨给右脚，右脚拨给左脚。跳跃进行。
- 3、将球置于脚下，用脚掌前后左右拉动，并确保球不脱离脚。（另一只脚同时跳动）
- 4、用脚弓踢球，用脚掌停球。交替练习。两人面对面站立练

习。

5、用脚弓踢球，用脚外侧停球，面对面练习。

6、高抛停球。将球抛起，高于头部，直上，等球下落时用脚背接住，并向下置于地上，卸掉较大的重力。

先慢跑500米

然后做动作

1、头部

左右摆动，身体保持直立

两个八拍；头部绕圈，两个八拍

3、振臂：全身直立，右手直上举，左手直下，同时向后振两次，交换练习。

各两个八拍

4、扩胸运动：身体直立，双手屈肘向后，再平举向后。两个八拍

7、弓步：左腿弓步，右退蹬直，双后置于前膝盖上，随节拍向前下压两个八拍，然后反向练习。

8、脚腕手腕活动：双手交叉，上下拉动，左脚脚尖触底，用脚跟画圆。两个八拍，然后换脚。

9、放松：蹬腿，揉腿、拍打肌肉。

机动灵活性练习：

1、两人面对面站立

一人做动作（随意）另一人模仿

2、策移动；眼睛看老师手势，随手势方向移动身体，要求迅速敏捷。

3、前后变向 移动：听哨音向前跑，然后第二次哨音发出，立即改变方向。

4、高抬腿侧开：先将右腿抬高，到最高点时迅速向外跨开下落，左右腿交替练习；然后向内侧，做同样的练习。