

2023年三年级教案及反思(通用6篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

足球队工作计划篇一

为大力开展丰富的课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的指导思想，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。特制定校足球兴趣小组训练计划。

1、指导教师

本学期乡村学校少年宫足球活动小组指导教师继续由李生宝和曹学晶两位教师担任。

2、学生来源

- (1) 双湾镇中心小学36年级有一定足球基础的同学。
- (2) 附近学校有一定足球基础的同学。

3、训练时间

- (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。

1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。

2、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。

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) 身体训练

1、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。

2、身体训练的主要内容

(1) 做徒手操

(2) 以跑为主的 身体训练。

a□慢跑：15米x2□指导学生跑的动作。

b□快跑：10米x2□15米x2□要求跑的动作正确。

c□曲线跑：培养学生的灵敏。

d□自由跳：培养学生的后蹬方法。

（二）足球技术训练1、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。

2、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）足球战术训练

1、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。

2、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1、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。

2、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。

九月：

1、学习基本理论知识，了解脚与球接触的各部位。

2、脚的各部位，以及各动作符号，脚背外侧运球、颠球、左、右脚背外侧运球。

3、脚背内侧运球，左、右脚背内侧运球、转体180°、接双脚交替后拖球。

足球队工作计划篇二

一、教学目标：

1、进一步建立脚内侧踢、停球技术球动作概念。

2、巩固提高脚内侧踢、停球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。

3、培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质

和团结一致、密切配合的集体主义精神。

二、重、难点：

1、重点：脚内侧踢、停球——准确的脚型及触球的部位、力量。

2、难点：脚内侧踢、停球技术——协调配合和脚对球的控制掌握能力。停球时伸脚提前量和及时后撤的掌握。

三、教学过程：

(一)准备部分(10)

2、熟悉球性(7')

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。组织形式为散点。

学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善脚对球的控制能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。

(二)基本部分(30')

一、学习脚内侧踢地滚球技术

动作要求：直线助跑，脚尖正对出球方向，支撑脚踏在球的侧方距球15cm左右，大腿外展，脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，用脚内侧击球的后中部，同推送或敲击的方法将球击出。

重点：支撑脚站位

难点：脚型固定

组织：全班两人一组，每组一球，同时进行练习

教法：

1. 讲解脚内侧正面传地滚球
2. 给学生做正确示范动作
3. 学生练习时，巡回辅导，纠正错误动作

要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确支撑脚站位。

(1) 踢固定球，做脚内侧踢球支撑腿站位及踢球部位模仿练习

(2) 两人一球，一人用脚底挡球，另一人做脚内侧摆腿练习

二、学习脚内侧接地滚球

动作要点：支撑脚脚尖正对来球，接球腿大腿外展，脚尖微翘，脚底与地面平行，脚内侧迎球。

组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距 五米

三、教法：

1. 讲解脚内侧接地滚球
2. 教师示范
3. 两人一组，队形相距 五米 ，练习传球

练习方法：两人一组，每组一球，一人用脚内侧传地滚球，另一人用脚内侧接球，然后再用脚内侧接球，然后再用脚内侧传球，两人反复练习。

足球队工作计划篇三

男子足球作为我们学校的传统项目，经过大家的共同努力也取得一些成绩，但人常说：“打江山难，守江山更难”。我们想保持我们的优势就必须强化训练，特别今年面临一批老队员的毕业离队，如何做好参加本学期在黄江举行的足球青少年俱乐部比赛和下学期初的东莞市中学生足球比赛是当务之急，本学期如何培养新队员迅速成长将是重点，虽然学生经过一段段时间的训练对足球有一些了解，但这批新队员底子薄，基本功差，身体素质弱不突出，想把他们训练成为一支技术全面，有自己特点的球队，所以需要提高的方面很多，工作也很多。

校男子足球队在本学期的的工作计划主要分为以下几步。第一步：继续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：本学期的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，同时更希望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。

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

（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（重点传，接技术）逐步发展学生个人技术特长。

1、提高活动中控球能力。

2、正确掌握传接球技术。

3、提高技术运用能力。

4、注意发现学生特点加以培养。

（四）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。

（五）主要训练手段。

- 1、身体训练：各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习。
- 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，抢截球等。
- 3、战术训练：2对1，2对2，3对2对抗攻守，半场攻守练习比赛。

备注：

- 1、每堂训练课都必须奉着“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。
- 2、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理接受能力为前提，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。

足球队工作计划篇四

男子足球作为我们学校的传统项目，经过大家的共同努力也取得一些成绩，但人常说：“打江山难，守江山更难”。我们想保持我们的优势就必须强化训练，特别今年面临一批老队员的毕业离队，如何做好参加本学期在黄江举行的足球青少年俱乐部比赛和下学期初的东莞市中学生足球比赛是当务之急，本学期如何培养新队员迅速成长将是重点，虽然学生经过一段段时间的训练对足球有一些了解，但这批新队员底子薄，基本功差，身体素质弱不突出，想把他们训练成为一支技术全面，有自己特点的球队，所以需要提高的方面很多，工作也很多。

校男子足球队在本学期的的工作计划主要分为以下几步。第一步：继续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

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:本学期的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,同时更希望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。

训练任务:

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

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(重点传, 接技术) 逐步发展学生个人技术特长.

1 . 提高活动中控球能力.

2 . 正确掌握传接球技术.

3 . 提高技术运用能力.

4 . 注意发现学生特点加以培养.

(四) 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.

(五) 主要训练手段.

1 . 身体训练: 各种快速跑, 耐久跑, 负重柔韧等练习.

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, 抢截球等.

3 . 战术训练: 2对1, 2对2, 3对2 对抗攻守, 半场攻守练习比赛.

备注:

1、每堂训练课都必须奉着“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。

2、训练本着“以人为本”,以适合同龄队员心理,生理接受能力为前提,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。

足球队工作计划篇五

足球是一项强身健体、培养团队协作能力和充满乐趣的运动,足球队的目标就是让每一位队员都能体验足球、享受足球。由于我院足球队水平在学校内处于末流,而在本学期并没有重大赛事,所以院足球队本学期的工作目标将放在球队组建和基础训练上,培养我院学生对足球的兴趣,让队员们理解足球,热爱足球,并增进队员之间的友谊。使足球队的日常工作走上正轨,为下学期的“劲松杯”足球比赛打下基础。

足球队计划招收人数为11-15人,鉴于我院女多男少和足球氛围不浓、兴趣普遍不高、以及上一学年度足球队在八人制足球比赛中成绩垫底,内部存在的消极懈怠等情况,招募队员的主要考察标准将放在对足球的兴趣上,只要对足球有兴趣同学都请进足球队,从基础开始训练。针对我院三个年级不同的情况,制定不同的招募方案:

特殊对待,作为“海外队员”,平时无需参加训练,在比赛需要时招入;

3. 10级:经过一个学期的了解,10级主要成员的水平我们熟悉了不少,但是大家大多比较懒惰,不愿意动,所以下一步将会以提高队员的自信心为重心,从而提起大家的兴趣,跟着大家一起训练,为下个月运动会后的全校联赛做准备。

球队组建好后将所有队员加进qq群和飞信群以方便联系,增强交流,比赛和训练等相关信息将在此公布。

初步定于每周六下午3点进行集训（如因场地或天气原因更改训练时间以qq群通知），训练将从最基础的传接球训练到分组对抗练习，提升整体的实力。此训练正式队员必须参加，有事无法训练的需请假。

10级每天早上都要跑早操，除升旗以外跑完早操加跑一圈，09级队员也要积极参加，身体是革命的本钱（本着自愿原则，不作强制性要求）。

日常训练外任意时间如有队员想加练球队可提供器材，鼓励队员上网或去图书馆查阅相关理论知识。在比赛前期将进行加练，具体训练计划视情况而定。

本学期第十周有全校联赛，现离比赛时间接近一个月，所以准备开展训练。

上一届的足球队从队服、球鞋、器材、车费、水费等绝大多数都是自掏腰包。由于部分所需物品已购买的原因，这一届情况稍好，但经费问题仍然存在，但是足球仍缺乏，就只有一个很烂的足球，不能满足大家训练的需求，所以也希望院里能给予支持。

足球队将在学生会主席团的领导下，积极配合我院其他部门特别是体育部的工作，并和志愿者服务团展开合作关系，并与之共同组建啦啦队。

我院足球队的形势不容乐观，但相信只要通过所有队员共同努力，我们一定会将我院的足球水平提升到一个新的台阶，取得较好的成绩，当然要实现这一点也离不开有关领导的支持和帮助，希望不会再出现上学期那样训练时无球可练，比赛时车票不报、无水可喝等尴尬场面，因为这样将会打击队员的积极性。希望这只刚刚组建起来的足球队摘掉垫底的帽子和第一届技术师范学院两委会一起成长，也希望技师院两委会的'明天越来越好。

重庆文理学院技术师范学院学生联合会足球队

二〇一一年三月五日

足球队工作计划篇六

工作计划是，对一定时期的工作预先作出安排和打算时，工作中都制定工作计划，工作计划实际上有许多不同种类，它们不仅有时间长短之分，而且有范围大小之别。下面小编给大家带来足球赛事工作计划，希望大家喜欢！

一、12年9月 校足球协会纳新工作

二、12年10月 新生足球赛

三、12年10—11月 校初中足球队参加福州市校园足球比赛

四、12年11—12月 校高中足球队参加福州市区高中足球锦标赛

五、12年10月 新一届校足球协会会员大会

六、12年11月—12月 组织开展第一阶段“船政杯”校园足球联赛

七、12年12月 联系外校足球协会进行交流活动

八、12年12月—13年1月 组织开展庆元旦“培英杯”师生足球赛

九、13年2月 新学期足球协会会员大会

十一、13年3月 初中足球队参加福州市校园足球比赛

十二、13年4月 联系外校足球协会进行交流活动

十三、13年3—4月 组织开展校园趣味足球赛(颠球比赛、运球绕杆比赛、踢准比赛)

十四、13年5月 组织开展“冠军杯”足球赛

十五、13年5月 开展足球海报宣传、足球征文比赛

十六、13年6月 足球协会学年总结和表彰工作

十七、13年7—8月 初、高中足球队暑期集训

一、科学规划，制定我市校园足球长期工作目标

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。

一、指导思想

以增强学生体质、培养学生拼搏进取、团结协作和吃苦耐劳的体育精神为宗旨，全面落实阳光体育活动方案，通过广泛开展校园足球活动，建立和完善我校足球联赛，普及足球知识和技能，形成校园足球文化，从而促进学生全面发展。

二、工作方针

依托上级部门的有力领导，加强与市区足球的合作，发挥学校体育教师、班主任以及任课教师的作用，积极创造必要条件，加大资金投入，营造适宜校园足球发展的氛围，为校园足球活动的开展提供保障，为足球人才的培养奠定坚实的基础。

三、三年规划

第一年：积极营造适宜校园足球发展的氛围，与市区合作。培养学生对足球运动的兴趣，全校普及足球运动，提高自觉主动训练意识，增强进取心和自信心，了解足球运动发展简史，初步学习掌握足球基本技术。开展与足球有关的知识讲座和宣传，培养学生对足球的兴趣，动员全体学生保证每班一球，成立班级男、女足球队，开展校级足球比赛。培养学生保护与自我保护的意识，教会学生如何防范他人的“恶意犯规”可能带来的伤害，学会保护自己的方法，增强自我保护的意识，遵守竞赛规则，不要故意伤害他人。

品质，树立竞争意识。同时每年级选拔足球运动员并成立足球队，以此带动全校的足球运动。使校级联赛趋于正规。校级联赛水平得到提高。

第三年：进一步创造条件，加大资金投入，聘请高水平教练，提高学生技、战术能力，巩固提高足球的基本技术动作，培养稳定的心理素质、增强协同配合能力，能将所学技术灵活用于比赛中，学习简单战术，增强团队意识，为参加区、市级比赛并获得优异成绩奠定基础。

我校坐落于通辽市科尔沁区303国道边。学校总占地面积23万平方米教学区面积7万平方米。是科尔沁区唯一一所蒙古族民族学校。下设八个班级.学生183人.70多名教师.其中体育教师5人.为了贯彻教育部《关于做好全国青少年校园足球特色学校工作的通知》精神.为推动校园足球活动的开展.也为了借助这一契机推进我校的《阳光体育》活动.全面推进我校的普及足球工作和素质教育.特制定莫力庙民族学校创办足球特色学校三年规划。

一 指导思想：以培养学生体质.培养学生拼搏进取团结协作和吃苦耐劳活动计划.通过开展校园足球活动建立和完善我校足球联赛普及足球知识和技能形成校园足球文化.从而促进学生全面发展。

二工作方针：依托上级部门领导加强与县区足球推广中心的合作.发挥学校体育教师.班主任以及任课教师的作用积极创造必要条件加大资金投入营造适宜校园足球发展的氛围.为校园足球活动开展提供保障.为足球人才的培养奠定坚实的基础。

一步掌握足球基本动作.加强专项身体素质练习提高控球能力树立竞争意识提高校际联赛水平。第三年 进一步创造条件加大资金投入.提高学生技术.战术能力巩固提高足球基本技术动作培养稳定的心理素质增强协调配合能力能将所学技术灵活运用于比赛中学习简单的战术增强团队意识为参加区.市级比赛并获取优异成绩奠定基础。

四 组织机构.学校成立校园足球领导小组：组长： 包赛音那 副组长： 李高娃 温都苏 彭宇华 学校体育组成员： 宝音乌

力吉 周振华 韩小英 包保卫 宣传：班主任 少先队. 实施小组：体育组负责策划 筹备足球各项活动。

五 内容：足球经费校及申请协调全校师生足球的开展等。

男子足球作为我们学校的传统项目，经过大家的共同努力也取得一些成绩，但人常说：“打江山难，守江山更难”。我们想保持我们的优势就必须强化训练，特别今年面临一批老队员的毕业离队，如何做好参加本学期在黄江举行的足球青少年俱乐部比赛和下学期初的东莞市中学生足球比赛是当务之急，本学期如何培养新队员迅速成长将是重点，虽然学生经过一段时间的训练对足球有一些了解，但这批新队员底子薄，基本功差，身体素质弱不突出，想把他们训练成为一支技术全面，有自己特点的球队，所以需要提高的方面很多，工作也很多。

校男子足球队在本学期的的工作计划主要分为以下几步。第一步：继续认真挖掘有潜力的新队员，为队伍输入新鲜血液，壮大队伍，作到新老结合，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：本学期的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，同时更希望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。

训练任务：

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

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(重点传，接技术)逐步发展学生个人技术特长。

1、提高活动中控球能力。

2、正确掌握传接球技术。

3、提高技术运用能力。

4、注意发现学生特点加以培养。

(四)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。

(五)主要训练手段。

- 1、身体训练：各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习。
- 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，抢截球等。
- 3、战术训练：2对1，2对2，3对2对抗攻守，半场攻守练习比赛。

备注：

- 1、每堂训练课都必须奉着“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。
- 2、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理接受能力为前提，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。

足球队工作计划篇七

为大力开展丰富的校园课余文体活动，活跃校园体育气氛，积极开展素质教育，实现我校“教师有专长，学生有特长，学科有亮色，学校有特色”的办学愿景；树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学习奥德教育方针，增强学生体质，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术水

平。特制定校园足球队训练计划。

1、提高我校足球队员的技战术水平，为参加开远市校园足球联赛做准备。

2、为提高学生的足球基础，把足球运动作为我校的办学特色之一。

3、丰富学生的课余文化生活，为开远市校园足球队培养后备力量。

一、训练时间

每周

一、

二、

三、

四、下午课外活动，训练时间为40分钟。

二、训练原则

1、队员准时参加训练，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，战术水平。

- 5、在训练中注重个人基本技术以及全队配合的训练。
- 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。

三、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：学习各种足球技战术，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：放松总结，回收器材。

四、训练计划及内容

可以分三个阶段。

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×2，指导学生跑的动作。

（2）快跑：10米×

2、15米×2，要求跑的动作正确。

（3）曲线跑：培养学生的灵敏。

（4）单脚跳：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

1、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×

2、30米× 2，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，让学生进一步热爱小足球c

（二）游戏比赛方法

1、一对

一、二对

一、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”比赛和校内友谊比赛。

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×
- 2、15米×4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、学习接自抛球的六个动作，即：脚的内侧踢球，脚背内侧踢球，外侧踢球和头球，胸球，腿球。

（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的巩固。
- 2、巩固上手球和下手球的接球方法。
- 3、进行接射门和扑救练习。
- 4、练习踢手抛球和定位球，要求有指定的落点。

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、五传二抢（限制区域）。
- 3、十传三抢（二脚出球）。
- 4、五对五足球比赛（小门）。
- 5、进行“七人制”足球比赛

开远市第十一中学体育组

20xx年9月

足球队工作计划篇八

一、指导思想

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核心，以积极推进学校开展足球运动为宗旨，组织本校高年级学生举办校园足球体育活动，普及足球知识和技能机制，从而为形成校园足球氛围、铸造校园足球品牌、培养校园足球苗子奠定基础。

二、活动内容

1、足球理论知识。

2、足球基本技术。共分为：运球、控球、过人、传球、接球、头顶球、传接球、射门和抢截球等十个项目。

三、社团的组建

以培养学校足球人才为目的，根据学生年龄特点，学校实际组建足球队。

四、社团指导老师的安排：

五、活动时间安排

每周：

六、活动要求

- 1、不迟到、不早退。
- 2、有事有病要请假。
- 3、认真听讲示范。
- 4、刻苦训练，顽强拼搏。
- 5、按质按量完成训练内容。
- 6、树立为校争光的思想。

七、具体措施

- 1、认真制定活动计划，有计划、有步骤的进行训练。

- 2、严格要求，严格训练。
- 3、按质按量完成训练内容和任务。
- 4、活动中注意安全，以防意外事故的发生。

八、活动进度

第一周：学习基本理论知识，了解脚与球接触的各部位。

第二周：脚的各部位，以及各动作符号，脚背外侧运球、颠球、左、右脚背外侧运球。第三、四周：脚背内侧运球，左、右脚背内侧运球、转体180°、接双脚交替后拖球。第五、六周：脚背接、外侧运、颠球。第七周：大腿接、外侧运、颠球。第八周：胸接、脚背接、外侧运、颠球。第九周：单脚足球拨球，行进中单脚挑拨球，单腿侧跨左、右脚后拖球，运球转体180度拖球。

第十周：横拨球、拖拨球，脚背内侧扣球，晃拨球，左、右侧跨跳球，外跨外拨。第十一周：身后拖拨球，脚内侧对传地滚球，脚内侧对传地滚球接身后拨球，脚背外侧对传地滚球。

第十二周：脚背内侧对传地滚球，脚背内侧低传球，脚内侧左右横拨球。第十三周：向两侧接半高球，快跑脚背接半高球，两侧移动，胸部接球。

第十四周：四种头部前额顶球，原地前额顶球，两侧移动、跳起正面顶球。向前跳起额侧顶球，后退跳顶。

第十五周：右脚内侧传、转身向后跑，左脚内侧传、转身向后跑，横转斜面、斜传横插。

第十六周：直传、斜跑接传，斜传，直跑接传，运球脚跟传，

背后插上接传，绕8字运传。

第十七周：割断护球，护球后拖过人，晃扣过人，晃拨过人，左拖右拨过人。第十八周：二过一，背后插上二过一，二过二，小场三打二，七打七。

第十九周：射上角靶心、射下角靶心、射远上角靶心，射远下角靶心，原地顶射靶心，一过一射门，一过二射门。

第二十周：正面抢截球、正面铲球、头顶抢球等。

足球队工作计划篇九

我足球协会自成立以来一贯秉承“健康足球，快乐足球”的指导思想，开展了许多工作，也遇到许多问题。在新的一年里为给广大足球爱好者提供良好的平台，进一步扩大足球运动的影响力，提升足球水平，提高足球队员的技战术水平、身体素质和团队合作意识，让爱好者体验足球的乐趣，结合实际情况，特制定如下工作计划：

足球是一项强身健体、培养团队协作能力和充满乐趣的运动，足球协会的目标就是让每一位足球爱好者都能体验足球、享受足球。多年来协会足球水平在圈内得到了大家一致的认可，而自20xx年以来我足球协会这几年来一直坚持球队基础建设，搞训练、搞比赛并扩大了影响力。所以今年足球协会的工作目标是继续坚持球队基础建设，搞好五人制足球比赛，重点放在足球文化交流上。

（一）足球协会下设三个小组：

1、足球队

现有球队队员20人，负责参加厂足协举办的各项赛事及活动。

2、兴趣推广小组队

小组由足球队老队员组成，负责针对各种有关足球兴趣推广的活动进行组织策划，球队新队员的招揽、审查及队员足球文化、技战术水平的提高。

3、呐喊助威小组

足球协会拥有足球五人制训练场一块，但场地是以前厂网球场改建，场地

地面过硬对自身损伤较大，计划由协会自己解决铺设人造草坪，但由于所需费用不够还请给与一定的经费支持。

1、每周集训

定于每周二、四下午18点进行集训（全年估计约60次），训练将从最基础的传接球训练到分组对抗练习，提升整体的实力。此训练正式队员必须参加，有事无法训练的需请假。

2、每日训练

身体是革命的本钱，每天的锻炼由自己安排，协会不作强制性要求。

3、其他训练

日常训练外任意时间如有队员想加练协会可安排至健身房进行器械加练。在比赛前期的加练，具体训练计划视情况而定。

1、协会计划每人收缴会费元。20人共计元
2、训练中饮用水每次元，全年次，共计：元

3、与兄弟单位友谊赛5场，需车辆5台次，比赛场地场地及饮用水费用每场元，共计元

6、训练及比赛需用足球6个共计元7、其他临时活动费用提前申请

以上所发生费用合计元整，我协会在各项活动中都本着“健康足球，快乐足球”的指导思想用最少的费用来办好活动，让每项活动都深入人心，让每一位足球爱好者都能体验足球、享受足球。

足球协会将在的领导下，积极开展各项活动，并听从安排，志愿服务其他各项活动，并与其他协会加强联系，开展有意义的活动，展开团队之间良好的合作关系，努力成为一支优秀团队。

足球队工作计划篇十

一、积极营造适宜校园足球发展的'氛围，与县区足球推广中心的合作。培养学生对足球运动的兴趣，全校普及足球运动，提高自觉主动训练意识，增强进取心和自信心，了解足球运动发展简史，学习掌握足球基本技术。开展与足球有关的知识讲座和宣传，培养学生对足球的兴趣，动员全体学生保证每班一球，成立班级男、女足球队，开展校级足球比赛。

二、进一步营造适宜校园足球发展的氛围，加强与县区足球推广中心的合作，发挥学校体育教师、班主任以及任课教师的作用，积极创造必要条件，加大资金投入，使学生进一步掌握足球基本技术动作，加强专项身体素质练习，提高灵活控球的能力，培养顽强拼搏的意志品质，树立竞争意识。使校级联赛趋于正规。校级联赛水平得到提高。进一步创造条件，加大资金投入，聘请高水平教练，提高学生技、战术能力，巩固提高足球的基本技术动作，培养稳定的心理素质、增强协同配合能力，能将所学技术灵活用于比赛中，学习简单战术，增强团队意识，为参加区、市级比赛并获得优异成绩奠定基础。

三、具体措施

1. 搞好校园足球的普及

点，通过体育课渗透足球教学或专题足球课等方式，结合不同年龄学生的特点进行足球基本知识、基本技能等方面的教学与训练。

2. 提高校园足球的比赛水平

(1)、将校级男子足球队，分为a□b□c□三个梯队，进行有针对性的的足球训练。

(2)、全校所有七至九年级的班级，由班主任负责，成立班级男、女足球队。

3. 校园足球的文化拓展

学校重视校园足球气氛的培养，加大对足球运动的宣传和普及的推广。利用宣传我校开展足球运动的情况；学校需通过各种方式争取家长的大力支持，成立校园足球家长志愿团，发挥家长志愿团的作用，在校园足球领导小组的统一领导下，组织学生开展校园足球一系列活动。