

# 2023年部队年度训练工作计划(通用5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 部队年度训练工作计划篇一

制定工作计划一定要结合自己的真实能力，切忌急于求成。比如说一个月才可以完成的工作任务，恨不得两周计划就搞定，太看重结果，忽略了过程，最后只能是拔苗助长的结果。下面是小编为大家整理的关于部队年度工作计划大全，欢迎大家阅读参考学习！

### 一、政治方面

认清形式与时俱进在思想上、行动上努力与党保持一致，不断加强政治理论学习，提高政治敏感性，坚持从自身做起，从严格要求自己，从端正思想认识入手，正确处理学习和工作关系，积极参加组织的各种活动和学习，做到认真写体会，谈感受，从思想深处认识到学习的重要性，理想和信念得到进一步的加强。

### 二、学习方面

学以致用，不断提高专业水平，不断充实完善自己，努力使自己成为工作明白人，随着形势发展，准备工作在新形式下不断出现新情况、新问题，如何在新时期把准备工作干好，必须不断加强学习，不断充实完善自己，让自己深深感到学习问题是一个学到老的问题，学习永无止境，只有不断学习适应形式变化，勇于面对和探索问题，才能使自己适应工作。

### 三、工作方面

加强责任心，完成好各项工作，在上半年的训练中能够做到坚持严字，按照学有所思，思有所悟，悟有所行，行有所果的思想来要求学员，必须坚持三常常学：在艰苦的训练中务实自己的职责，常思：努力在理性思考中提高判断问题，筹划工作的综合能力，常用：在工作中，用新思路、新方法、解决新问题，求得新成效，使学员成为知识型、务实型、开拓型的复合型人才，并自觉要求学员必须具备良好的政治思想。

#### 四、作风纪律方面

自律意识强，争做合格军人，认真落实《条例》《条令》和部里规章制度，严格遵守请销假制度，公私分明，不假公济私，在集体利益与个人利益发生矛盾时做到以集体利益为重，在于地方人员交往中，严格遵守军队纪律，维护军人形象，在团结同志中讲民主重团结，在于别人发生矛盾、误会后，不背后私下议论人，认真开展批评和自我批评，敞开思想、畅所欲言，与别人谈心，交心中达到更好的团结人。

回顾一年的工作虽然取得了一定的成绩，但仍然存在着一些问题，主要体现在一下两个方面：

学习方面：自我感觉学习缺乏系统性。其次是同与时俱进的思想有差距，创新意识不足。最后是与务实高效的工作作风有差距，在快、深、严、实、韧，这几个字体现的还不够。

工作方面：有时存在着不扎实、不细致、不深入的问题，在日常工作中存在着满足于现状，上面布置什么就干什么，工作方法平平塌塌，有照抄照搬的现象，工作不够深入，精力没有的发挥，四个勤做的不好。

#### 一、思想

个人能正确面对部队选该制度，为不给连队增加负担个人从

容的面对了，毕竟在部队三年所受的教育和纪律的约束改变了自己。由于思想考虑事情简单，总是把很多事情简单化的想象，正因为这样的想法导致个人在人际交往、事情处理、个人感情等方面频频受挫。还有就是经常胡思乱想导致经常失眠，从而导致第二天精神不佳不能很好的投入到次日的工作生活中，思想放松极为严重，生活也开始堕落起来，经常是彻夜不眠，次日睡觉睡到中午，没有很好的生活次序，乱花钱的现象也严重起来，不能很好的保持艰苦朴素的革命传统，正因为思想的放松导致行为上的放纵，从而没少让部队家人费心。思想被社会不良因素严重腐化，败金思想严重，经常追逐低级庸俗的物质文化。做事不考虑后果盲目，不能很好的统筹规划一些事情。

## 二、工作

在工作方面个人等靠思想比较严重，好的找不到，赖的不想干。一直有等靠的思想，个人不能积极主动干好，正因为这样的思想导致工作中不尽心，在工作中个人有怕苦怕累的思想，不能真确面对，经常处于消极的状态中。工作积极主动性不高，没有很好的把在部队所\_用到工作中。

## 三、人际交往

经常以个人为中心，不会很好的考虑他人的想法，缺少换位思考，个人主义严重，总想一些事情按照自己的想法发展，正因为这样的思想存在让自己也失去的了一些战友，想的多必有错，不能很好的领悟这句话的真谛。

## 四、作风养成

作风不是一般的希拉，不注重个人小结养成，说话不注意经常方言连篇，礼节礼貌不周到，做人还不是很低调，烟瘾急剧增强，不分场合的吸烟，没有很好发扬我军优良的作风。

## 五、体能素质

体能素质急剧下滑，现在10公里都搞定不了了，以前也想过早上早起跑步，但是三分钟的热度，没坚持几天就不跑了，正因为缺乏锻炼，整日无精打采的。

## 六、政治思想学习

转了士官就忘本了，没有很好的学习科学发展观和党的先进性理论，在部队缺少各项条令条例和规章制度的约束，无论是思想上还是行为上都放松严重。

## 七、整改措施

加强思想认识，提高办事能力，积极参加工作，增强分辨是非的能力，坚决克服以上问题，用实际行动证明，不辜负连队党支部、连队\_、各级骨干对我的培养，迎难而上，越挫愈勇，为以后的工作事业努力奋斗。

### 一、政治思想稳定

作为一名武警部队士兵，在工作中不断加强自身学习，坚持用政治理论知识充实自己，使自己在思想认识和能力素质上有了很大的进步，学习中，使我开阔了视野、拓宽了知识、坚定了政治立场，政治思想素质和理论水平有了明显提高，鉴别是非能力也得到了很大的提高。

### 二、作风纪律严

工作和日常生活中严格要求自己，不做违纪违规的事，严格按条令条例办事。我清楚的知道贯彻落实条令条例是打牢部队基础的经常性工作，是确保部队秩序正规、安全稳定的根本保障。所以我时刻遵守团队的规章制度，从点滴入手、从小事做起，绝不忽冷忽热，把条令条例所规定的落到实处，

确保团队建设稳步前进。

### 三、思想素质

首先是尊重领导、团结战友。工作中时刻服从、听从指挥，时刻听招唤认真完成领导下达的各项任务。工作中能够摆正自己的位置时刻保持清醒的头脑做到不该看的不看、不该听的不听、不该问的不问、不该说的不说，坚决不在背后议论领导、战友。在生活中同战友相互关心、相互帮助、共同成长；在工作中同战友相互学习相互鼓励共同进步，时刻把战友当兄弟。其次是个人形象树得好，不拖团队整体形象的后腿。无论何时何地都不放松自己，时刻按条令条例规范自己的一言一行，时刻遵守社会公德等，时刻把团队的集体荣誉装在心里。

### 四、工作能力强

到机关工作以来积极学习本职业务，奋发向上、力求上进，不断提高工作能力。精通本职业务，高标准完成本职工作任务。能够做到认真完成上级领导交给的各项任务和。

### 五、回顾一年来工作中存在不足的方面有以下几点：

(一)参加学习的积极性还不够高。

(二)参加锻炼的积极性不够热。

(三)对自身的管控要求还不严格。

(四)在日常的生活中不注意细节和个人养成。

(五)在服从命令方面不坚决。

### 六、下步打算

(一)加强自身学习与养成，提高自身能力素质。

(二)加强自身管控力度，确保不违规违纪。

(三)坚决落实上级的指示命令。

(四)加强自身的为人处世。

1、在思想、认识方面。我坚持的把思想、认识放在第一位，认真地听取干部骨干对我的思想教育，不断的提高自己的思想觉悟，让思想引导自己不断的进步，让新知识不断的充实自己。这一年来，我能很好的配合班、排里的各项工作，坚决地履行好自己的神圣职责，为连队建设尽心尽力。存在不足的是：在一些细小的方面不够注意，思想重视不够，认识不深，在今后的工作当中，我会努力的提高自己的思想认识，更加的严格要求自己，使自己的思想觉悟向更高层次迈进。

2、在日常生活方面。我能坚决的服从连队组织领导的管理，牢记部队“到什么时间点该干什么事”！严格的遵守部队的纪律条例，落实干连队的一日生活制度，充实的过好每一天。在这一年里，我能严格的要求自己，尊重领导，团结同志，积极的参加连队组织的各项文体活动，坚决的完成领导交给的各项任务。存在不足：有时候请、销假落实得不够好，在今后的日子里，我一定会积极的改正自己的缺点，认真的查找自身存在的问题，生活中切切实实落实好请、销假制度，积极主动的向连队组织汇报工作，老兵退伍工作已经开始了，我更要牢记领导的关心教育，在位一分钟，干好六十秒，高标准、高质量的完成好各项工作任务。

3、在军事训练方面。部队是一个练就钢铁的大熔炉，我能严格的要求自己，认真的学习掌握各种军事技能，熟练操作各种武器装备，在这一年来的军事训练中，我能按照连队的标准来要求自己、磨练自己，苦练杀敌本领。存在不足：我在训练中缺乏一股拼劲，有时训练上追求过得去就行，训练热

情不高，有偷懒现象，在今后的日子里，我一定会戒骄戒躁，充分发挥拼搏赶超的精神，我们都知道“武艺练不精，不算合格兵”！所以我要端正好态度，刻苦努力，锻炼身体，增强体质！

## 一、政治方面

按照“三个代表”明确标准，树立正确人生观、世界观，时刻保持清醒头脑，提高政治鉴别力，自觉抵制酒绿灯红的影响，坚决同拜金主义、享乐主义作斗争，确保在政治上合格永远忠诚于党、忠诚于人民军队不断加强世界观改造做到了在任何情况下都能听党话跟党走政治坚定旗帜鲜明。不断加强政治理论学习提高政治敏感性坚持从自身做起从严要求自己从端正思想认识入手正确处理学习和工作关系积极参加组织各种学习做到不缺课、不早退认真学、认真记写体会、谈感受、说想法从思想深处认识到学习重要性理想信念得到了进一步加强。

## 二、学习方面

能够加强学习，坚定政治信念，努力提高业务素质，积极参加部队组织的各类学习活动，认真学习马列主义、毛泽东思想，学习邓小平建设有中国特色社会主义理论，坚持学以致用不断提高工作水平，由于自己刚刚从别部队调来在业务上和工作中不很熟悉，但我能得利用一定时间加强学习不断充实完善自己，努力使自己成为工作明白人。

## 三、工作方面

在业务上，能够按照上级领导和本职工作要求与标准不断提高自身业务素质，注重向书本学习，向同事们请教。在工作中，坚持在实践中锻炼自己，努力将知识转化为能力，不断提高发现问题、分析问题、解决问题能力，提高思维敏锐性，善于从本职工作实际出发，吃透上情、摸准下情，强化为基

层服务观念，做到不让领导说两遍，不让基层跑两趟，树立对工作高度负责精神，保持饱满工作热情和坚韧不拔毅力，创造性地开展工作。在行动中，坚决避免和克服工作中拖拉疲沓、浮躁松跨和差错误漏现象，做到工作之前有请示，完成任务有汇报，踏踏实实一步一个脚印提高自控能力，严守保密规定，时刻警惕杜绝发生失泄密现象，适时纠正不严谨、不正规、不规范个人行为 and 偏差，促进行为素质不断提高。在形象上，不断树立良好机关干部形象，加强责任心，完成好各项工作任务。在上半年，首长机关训练中，能够扑下身子不耻下问，向大家学习请教。在训练方面及时掌握训练情况，根据训练进度制定各期训练计划，协助训练基地完成上半年训练工作，并注重做好各类资料积累。

#### 四、组织纪律方面

在平时注重强化作风纪律观念，从严自我要求，能够认真落实各项规章制度，自身要求比较严格，始终坚持以条令条例和规章制度为依据，用正规有序工作环境来促进个人行为、素质的养成和提高，坚持从小事做起，从我做起，持之以恒地把个人强制性地规定、被动式的服从变为自觉行为。自律意识不断增强，争做合格军人。认真落实《条例》、《条令》和部队规章制度，严格请销假制度，公私分明，不假公济私、以公为私，在集体利益与个人利益发生矛盾时，做到以集体利益为重，在与地方人员交往中，严格遵守军队纪律，维护军人形象。在团结同志中，讲民主、重团结，与别人发生矛盾、误会时，不背后私下议论人，认真开展批评与自我批评，敞开思想畅所欲言地与对方谈心交心从中达到更好地团结人。

回顾一年来的工作，虽然取得了一定成绩但也仍然存在一些问题和薄弱环节。主要体现在以下几个方面：

一是学习积极性不够强，满足于现有理论水平，缺乏向理论探索意识，事业心、责任感需要进一步培养和加强。

二是工作标准不够高，习惯于已有经验、熟悉套路办事，工作一般化，只求过得去不求过得硬，由于工作头绪多、任务重，个人工作压力大，往往存在顾此失彼现象。

## 部队年度训练工作计划篇二

xx年，在党委的集体领导下，我团结带领司令部的全体党员干部，围绕贯彻落实科学发展观这条主线，按照自己的工作职责和工作任务精心理清工作思路，细致安排工作规划，积极配合班子整体，扎实实施具体工作，使自己分管的各项工作进展的井然有序，较好地完成了上级交办的各项工作任务，为团队全面建设快速、健康、有序发展做出了贡献。就我个人而言，并无惊天之言，也无动地之举，只是兢兢业业、做了一些平淡无奇的工作。我本人也并无过人之处，只是干了应该干的事，尽了一个、部门首长的职责。下面就一年来的思想、学习、工作、生活情况总结如下。

### 一、取得的成绩

1. 加强学习，强化一个真字□xx年我加强了理论学习，不断提高自己的理论素养。在工作中利用一切机会学习。在学习的时间上注重一个钻字，在学习的范围上体现一个广字，在学习的内容上强调一个深字，在学习的运用上突出一个活字。致力于解决预备役部队的各种复杂问题，自觉加强政治理论特别是科学发展观□xx届三中全会精神的学习，通过网络、书刊和报纸学习其他单位的先进经验和相关专业知知识，发挥拿来主义精神，在学用上找准结合点，不断提高政治理论水平和指导工作实践的能力。通过学习，感到本人有了三个新的提高：一是政治理论水平有新的提高。能够正确把握科学发展观的精神实质和丰富内涵，对党的最新理论有了比较系统地掌握。二是政治鉴别力和政治敏锐性，执行政策的能力有新的提高。三是统揽全局、协调各方的能力有新的提高。在工作中能够站在大局的高度抓方向，抓重点，抓主要矛盾，

带动全面。能够把干部群众拧成一股绳，充分调动方方面面的积极性和主动性。

2. 坚定信念，做到一个信字。作为部队士官，本人深感只有堂堂正正做人、踏踏实实做事，才能赢得人们的拥戴和信赖，才能更好地团结和带领广大党员干部开创新业绩，才能不辜负组织的信任和官兵的重托。本人始终坚持加强思想修养，保持三种状态，树立良好形象。一是始终保持着开拓创新的精神状态，一直保持着争创一流的工作热情。二是始终保持着务实的精神状态。一年来，本人始终保持着强烈的事业心和责任感，以建设务实高效的司令机关为己任，坚持说了就算，定了就干，干就干好的原则，不搞形式主义和表面文章。三是始终保持着艰苦奋斗的精神状态。近年来，本人能够坚持发扬艰苦奋斗的优良作风。在生活上艰苦朴素，勤俭节约，不横攀竖比，不奢侈浪费；在工作上吃苦耐劳，始终保持一股勇气和锐气；在思想上能够树立正确的世界观、人生观和价值观，自觉抵制享乐主义和极端个人主义等不良思想的侵蚀，时刻提高警惕，严以自律。

3. 身体力行，常念一个带字。在工作中时时处处发挥领头羊应有的示范、表率、带动作用：做提高素质的领路人、做政治上的明白人、做群众的贴心人、做作风上的正派人、做经济上的清白人、做工作上的带头人。一是发挥模范带头作用。着眼打造务实、高效、一流的司令部机关，以身作则、身先士卒，坚持要求部属做到的，自己带头做到，要求部属遵守的，自己模范遵守，充分调动和发挥了同志们积极努力工作、争创一流业绩的积极性，凝聚了司令部工作的合力，提高了工作效率和工作水平。一年来，我没有一次无故迟到，早退，不上班的现象。节假日、双休日值班也从不擅离岗位，都是二十四小时在位。二是提高谋事能力。坚持谋事在先，增强工作的预见性，在谋全局、抓大事上超前运作，变被动为主动，及时、客观、有效地为领导决策提供可资借鉴的信息导向和参考价值较高的建议、意见。三是坚持办实事、求实效，提高协调能力和督促落实能力。主动协调好方方面面的关系，

凝聚各部门工作合力。加强对团队中心工作、重点工作的督促检查，提高抓落实、求实效的工作能力，使党委的重大决策得到较好地贯彻和落实。

4. 要求部属，坚持一个严字。按照学有所思、思有所悟、悟有所行、行有所果的思想和忠诚党的事业，维护党的纪律的原则，要求自己和部属必须坚持做到三常：常学，在刻苦学习中夯实自己履行职责所需理论水平的根基；常思，在创新中提高履行职责的能力水平，努力在理性思考中提高判断问题、筹划工作和指导落实的能力素质；常用，在工作实践中研究新情况、谋划新思路、解决新问题、求得新成效。成为知识型、谋划型，务实型，开拓型，复合型的参谋人才。自觉并要求所属人员做到政治上不麻木，具有政治上的敏锐性；政策上不糊涂，具有办事的原则性；纪律上不淡薄，具有谨慎的纪律性；管理上不松弛，具有自律的约束性；生活上不失控，具有作风的严谨性；工作上不务虚，具有求真的扎实性。

## 二、存在问题

### 1. 学习方面存在差距。

一是与用科学的理论来武装头脑的高度有差距，自我感觉学习缺乏系统性、组织学习缺乏经常性。二是同与进俱进的思想有差距，思想解放不够、创新意识不足。三是与务实高效的工作作风有差距。在快、深、严、实、韧字的体现上还不够。

2、在工作上有时存在着不扎实、不细致、不深入的问题。在日常业务工作中有时存在着满足于现状，上面布置什么就干什么，工作方法平平踏踏、照抄照搬的现象。有时工作不够刻苦，工作不够深入，精力和能力没有地发挥，脑勤、嘴勤做得比较好一点，手勤、腿勤做得差一点。

## 部队年度训练工作计划篇三

年基干民兵军事训练工作，以\_同志关于解决台湾问题的战略思想为指导，牢固树立和落实科学发展观，紧贴城市防卫、动员支前、应急维稳、化学救援等任务，突出成制、实战性训练，加大难度，提高强度，确保年底前具备反“\_”应急作战能力。

### 二、训练任务

根据区人武部批示要求，今年我街道民兵军事训练任务为27名，其中民兵干部11名，应急分队队员10名，高机班人员6名，(各单位的训练任务数见附表)。

### 三、训练重点

今年民兵军事训练重点是组织好民兵干部业务培训，抓好民兵应急分队比武竞赛，完成好高机班人员训练。

### 四、训练时间

民兵军事训练工作计划从四月上旬开始至六月底结束。4月份，在军分区国防教育中心参加军分区组织的高班人员训练;6月份，在军分区国防教育中心参加区人武部组织的民兵应急分队训练;民兵干部由区人武部组织，时间待定。

### 五、要求

1、进一步加强组织领导。各村(居委会)及各有关单位要把民兵军事训练作为国防后备力量建设的重要内容，列入议事日程，摆在重要位置，切实抓紧抓好。

2、认真精选参训对象。各单位要按照《兵役法》的规定，依法组织民兵参训，认真把好参训民兵的质量关。要根据训练

的具体要求，尽量安排十八岁至二十岁的民兵参训，以延长基干民兵的储备期；要挑选思想好、身体好、文化高、接受能力强的人员参训，为基干民兵增添新的血液；民兵干部要挑选热爱民兵工作，具有一定指挥、管理能力的人员参训。各单位要加强对参训对象的摸底考查工作，杜绝有劣迹的青年参训，确保参训民兵的整体素质；要加强“依法参训”的宣传工作，使广大人民群众认识到民兵军事训练的重要性和必要性，强化国防意识，从而使参训民兵自觉地履行应尽的义务。

3、搞好训练保障。根据上级有关要求，今年训练经费仍然参照往年有关精神执行。一、参训民兵食宿费等，由街道财政按训练任务数(每人一千元)上缴区人武部。二、参训民兵误工费、奖励费等，各单位在5月12日前，按每人700元上交街道人武部，由街道人武部根据参训民兵训练成绩统一支付，以确保训练工作的正常开展。

## 部队年度训练工作计划篇四

根据尉犁县人民武装部《民兵军事训练意见》的要求，结合我乡民兵军事训练工作实际，现将民兵军事训练工作安排如下：

### 一、指导思想：

民兵军事训练，坚持以\_理论和“三个代表”重要思想为指导，以新时期军事战略方针为统揽，以军事斗争准备为牵引，以战斗力为标准，按照落实科学发展观和构建和谐社会的要  
求，紧紧围绕民兵预备役人员的担负的使合任务，牢固树立真打实备思想，紧贴任务需求，立足现有条件，不断推进民兵军事训练。

### 二、训练安排：

(一)训练任务：见民兵军事训练任务分配表。

(二)训练对象：全乡基干民兵，重点是编入乡民兵应急分队所属人员和整组后新编入队的民兵干部。

(三)训练时间和方法：

1、训练时间：民兵军事训练从6月1日至10月31日结束，乡民兵应急分队：训练时间10天，不少于70小时。新任的民兵连、排长：训练时间15天，不少于105小时。基干民兵：训练时间为7天，不少于50小时。

2、训练方法：基干民兵由各民兵连组织训练；应急分队由乡统一集中训练，县人武部派专人进行训练指导。

(四)训练内容：1、民兵应急分队主要完成：共同训练、分业训练、综合演练及政治教育。其共同训练3天不少于21小时，主要内容为共同条令、政策法规常识、战备常识、高技术兵器常识、警棍、盾牌使用等；分业训练5天不少于35小时，主要内容为单兵战术，连、排处置突发事件时的行动等；综合演练1天不少于7小时；机动1天，主要用于政治教育及其它活动。

2、抢险救灾分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》，结合本单位实际，自行确定训练内容。

3、其它分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》所明确的训练内容，自行组织实施。

三、民兵军事训练质量指标：

基干民兵中的应急分队，勤务保障分队军事训练成绩必须达到良好以上；其他民兵军事训练成绩必须达到及格以上。乡人武部将适时组织人员检查，指导各村民兵训练情况。在10月下旬，对各村进行检查考核，对不按建制训练，未完成大纲规定训练任务的单位，在全镇进行通报批评，并责令其补训。

## 四、要求：

### (一)加强领导、统一思想、提高认识。

民兵军事训练是和平时期增强民兵军事素质、提高民兵战斗力，确保民兵能够有效履行职能、使命的根本保证，各村要切实增强党管武装的责任，站在讲政治、讲大局的高度，充分认识抓好民兵军事训练的重要意义，牢固树立各级主要领导是军事训练第一责任人的思想，加强领导、健全组织，形成合力抓好民兵工作。

### (二)要突出重点、严格施训、提高训练质量。

乡人武部把各村军事训练情况列入各村年终党建工作评比内容之一。

### (三)立足现有条件，搞好训练保障。

乡人武部将在县人武部和党委、政府的领导支持下，积极筹措训练器材，力所能及地对各民兵分队实施训练保障，同时加大对各村民兵训练的指导和支持力度，使全乡民兵训练工作顺利进行。

## 部队年度训练工作计划篇五

### 一、指导思想：

五、六年级的足球队员进行训练，提高他们的身体素质和技能水平，同时为校初建的草根足球打好坚实的基础。

### 二、训练指导思想

科学进行训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

### 三、奋斗目标

力争在校园足球联赛中踢出自己的风格水平,争取拿到前10名的成绩,让更多人喜欢上足球运动!

### 四、训练时间

每周周

一、周

三、周五下午3:50-5:00

### 五、训练的基本任务、内容要求及手段

(一)提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面:

1、严格的组织纪律性

2、严格的训练自觉性

比赛作风方面:

1、培养良好的体育道德作风

2、培养勇猛顽强的拼搏作风

3、严格的比赛纪律

(二)全面提高队员的基本技术

四、五年级:

- 1、提高队员运控球能力。
- 2、掌握正确的传接球技术。
- 3、学习简单的传切配合技术。

### (三) 主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接球配合。

### (四) 训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主。  
停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、  
头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

### (五) 战术：

二过一配合：横传直插二过

一、横传斜插二过

一、踢墙式二过

一、回传反切二过一等。

### (六) 每天安排三个足球游戏给学生解决枯燥无味的训练。