

足球培训心得总结(模板5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

足球培训心得总结篇一

20__年10月25日，根据市、县局的活动安排，我们奔赴学校参加了京师足球学校年度第二期校园足球初级教练员研训班。

足球运动被誉为“世界第一运动”，它是世界上人们喜爱、开展最广泛、影响力的体育运动项目之一。我们学校认真贯彻中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，积极推动阳光体育运动的开展，中小学普及足球运动，有利于促进校园足球文化的传播和发展，更有利于对于我国足球技术水平的提高。

为了这次培训，我们学校高度重视，详细安排了培训计划，从行程安排、培训准备各科室分工配合积极组织，顺利的完成了培训。

根据主办单位北京师范大学的统一安排，培训从校园足球训练方式、方法讲座，足球技术提升指导，分组研讨和教学比赛四个方面进行。研训采取理论和实践相结合的方式。特邀了西班牙外教、__俱乐部的专家和国际足联五人制裁判，来进行授课。研训内容丰富，会场气氛活跃，大家积极参与，收获颇多！

在开班仪式上，介绍了海沧的教育现状并欢迎研习班学员来这里转转。让我们感受到了这里人们的热情与支持！

接下来的讲座中，有讲到这次培训的目的，意义的。有一句话我印象特别深：我们想让在座的成为“足球的教育专家，教育的足球专家。是啊！我们都是来自教学一线的教育人，因为足球我们聚在了一起。不是国家领导人喜欢足球，我们才开展足球。会成为足球的强心剂，倒不如说，一直以来球迷的执着是足球奋起的支持。球迷一直在努力，一直在执着热爱，一直在充满希望。

足球未来在校园,发展校园足球为学生带来快乐和健康.校园足球教练——一线老师责任重大。

我们有责任让学校在足球兴趣小组的基础上创建了校园足球队。

我们有责任让获得家长的全力支持。为足球活动的开展在家长中赢得了较好的声誉，让家长们看到了足球对孩子成长的积极影响。

我们有责任让学生走到阳光下，走进大自然，走向大操场，开展文明、健康、活泼的足球活动，深入推进素质教育，增强学生体质，培养团队精神，打造足球文化，促进足球后备人才培育。

足球培训心得总结篇二

足球是一项全球流行的运动，也是一项需要集体配合、智力和技术的项目。在参与足球活动培训的过程中，我获得了很多宝贵的经验和体验。在这篇文章中，我将总结和总结我在足球活动培训中的所见所闻，希望能给对足球感兴趣的读者一些启发和帮助。

第二段：技术提升

参与足球活动培训的最大目的之一是提高个人技术水平。在

培训中，训练师们通过严格的训练和个人指导，使我对传球、射门等技术动作有了更深入的理解和掌握。同时，我也锻炼了自己的速度、耐力和灵敏度。通过不断的练习和实践，我渐渐地感受到足球对我身体素质的改善和技术水平的提升。

第三段：团队合作

足球是一项需要集体配合的运动，团队合作是成功的基础。在足球活动培训中，我学会了更好地与队友相互配合，理解和尊重每个人的角色和能力。我认识到，只有通过相互信任、沟通和合作，才能在比赛中取得更佳的表现。团队合作的重要性不仅体现在比赛中，更体现在训练中的互相激励和帮助下。

第四段：身心健康

足球活动不仅锻炼了我的身体，也促进了我的身心健康。通过每天的训练和比赛，我感受到了足球活动给我带来的快乐和满足感。足球运动能够释放压力，提升自信心，并培养坚持不懈的毅力。在比赛中，我学会了面对挑战和困难，保持积极的态度，并从失败中汲取经验教训。我相信，足球活动不仅能够培养出强健的体魄，更能够塑造出坚韧、乐观和勇敢的心态。

第五段：人际关系

足球活动培训也带给我很多宝贵的人际关系。在培训中，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起分享彼此的进步和经验。足球活动培训也让我认识到，团队中的每个人都是不可或缺的，每个人都有自己的特长和优点。这种彼此尊重和合作的人际关系也会在日常生活中展现出来，使我更好地融入社会和集体。

结论：

通过参与足球活动培训，我不仅提高了自己的技术水平，也锻炼了团队合作意识。足球活动带给我的不仅是身体的锻炼，更是心灵的洗礼。通过足球活动培训，我获得了很多宝贵的经验和收获，这将对我今后的生活和工作产生积极的影响。我希望通过这篇文章，能够激励更多的人参与足球运动，享受其中的快乐和成长。

足球培训心得总结篇三

第一段：介绍足球活动培训的背景和目的（150字）

足球是一项受欢迎的运动，也是一种能够培养孩子品格和团队合作精神的的活动。为了提高孩子们在足球运动中的技术水平和综合素质，很多学校和机构开设了专门的足球活动培训课程。我参加了一次为期一个月的足球活动培训，通过这次培训，我收获了很多，对足球活动的理解也得到了深化。

第二段：培训课程的内容和教学方式（250字）

在这个培训课程中，我们学习了足球的基本技巧，包括传球、射门和防守等。每次课程都会有专业的教练进行指导，他们对足球非常了解，能够很好地将自己的知识传授给我们。除了基本技巧的训练，我们还进行了一些团队合作的练习，比如分组比赛和操练战术等。这些练习不仅帮助我们提高了团队合作的能力，也增加了我们对足球运动的兴趣。

第三段：培训课程带给我的收获（250字）

通过这次培训，我不仅学会了足球的一些基本技巧，还明白了足球运动的真谛。足球不只是一项运动，更是一种团队合作的精神。在比赛中，每个人都扮演着不同的角色，只有大家相互配合，才能取得胜利。这一点对我来说是一个很重要的领悟，也让我懂得了如何在团队中发挥自己的优势，同时也尊重和理解其他队友的能力和特点。

第四段：培训课程的不足之处及改进建议（300字）

在这次培训中，我也发现了一些不足之处。首先，培训时间有限，一个月的时间对于掌握足球的技巧和战术来说是比较紧张的，建议将培训时间延长。其次，培训课程中有时候会缺少个体技能的训练，个别同学的技术能力可能没有得到很好的提升。因此，建议在培训课程中增加一些个人技能的训练，让每个同学都有机会提升自己的技术水平。最后，培训课程中的比赛形式比较单一，多样化的比赛形式可以提高同学们的兴趣和参与度。

第五段：总结与展望（250字）

通过这次足球活动培训，我不仅学到了足球的技能和战术，还收获了团队合作和个人能力提升的经验。培训课程中的不足也让我深思，我们应该积极提出改进建议，并为之努力。未来，我会继续参加足球活动培训，不断提高自己的技巧和素质。同时，我也希望能够将自己学到的东西分享给其他同学，让更多的人能够参与到足球运动中来，共同享受团队合作和健康运动带来的快乐。

（共1160字）

足球培训心得总结篇四

本次校园足球培训可以说学到的多多，象“格子”训练，我在这周的教学已经尝试，效果非常好！还有我写的1打1进攻教案我也用上了。下面是本站小编为大家收集整理校园足球培训心得总结，欢迎大家阅读。

7月19日至8月2日，我来到了河北省石家庄市的河北师范大学进行了为期15天的“全国青少年校园足球骨干师资国家级专项培训”的学习，非常开心能够拥有这次学习的机会，这十

五天的学习可谓是理论与实践相结合，每一天过得都是充实而快乐、累并收获着。

这十五天，听到了很多专家教授的培训讲座，也进行了很多技能实践的学习练习，让我的专项技能及理论素养有了质的进步，其中有两位教授的授课让我更是受益匪浅。

第一个是王海军导师的有关“准备活动”实践课的学习。对于体育教师来说，准备活动我们并不陌生，尤其是我们还担任足球训练的教师，每次课一定会做准备活动，且在足球训练课中，也清楚的知道准备活动在一节训练课中是要占一定比重的，可一比较培训中所学习的准备活动实践课才发现，我们的内容不仅相对简单、枯燥，且在组织训练中思路不够开阔，很多动作的学习总有一种豁然开朗的感觉，很多内容其实就是一个基本动作的演变，只需要换个思路、换个角度、换种方式而已，所以在今后的教学、训练工作中一定要解放思想，大胆创新！

第二个就是赵焕彬教授所讲授的“功能性体能训练助推足球发展”。大家都知道足球是一个需要高体能的运动项目，在日常训练中也一定结合了各种方式的体能训练，但可以说，我们通常用到的也就是一般的跑、跳、上下肢力量等一些简单的素质练习。可听了赵老师的课后才意识到我们做的一些内容不仅盲目枯燥且不够符合学生的年龄特点，往往很难抓住重点，从而也起不到较好的效果。听完课后，不敢说自己掌握了多少，但也的确学习了很多东西，改变了固有的不正确的思想，意识到了差距与不足，也认清了方向，在今后的工作中还要不断的学习，积极完善自己。最后，赵教授为我们留下了两句值得深思的话“认识结构，掌握功能”、“明确原理，规范创新”。

另外，在培训中很多教授已是花甲之年了，可他们仍然能带着十足的精气神坚持给我们授课，各种示范动作准确到位，让我们有更直观的感觉，这让我非常感动！这也是我们日常教

学中需要学习和改进的地方，做一个富有朝气的年轻人！

12月7日[]xx市校足办的统一安排下，我来到市体育会展中心进行了为期六天的校园足球教练员的培训。此次培训让我收获颇多：

首先，市教育局、体育局各级领导对本次培训作重要讲话；承担本次培训任务的陕西 师范学院教授耿建华就本次培训提出了一些要求。开班仪式结束后紧接着就开始学习。我抓住这次机会，认真学习，从足球的基础训练做起，了解校园足球发展状况；青少年足球身体训练的特点；知道了足球训练与比赛的相关知识；学到了荷兰青少年足球训练的理念以及草根训练的内容方法等等。

其次，感受最大是耿建华教授和李志指导一动、一静；一位侧重理论，一位侧重实践的绝佳配合，本身就体现出足球的默契配合的精神。耿建华教授和李志指导用贴合中小学足球教学实际的教学方法，在寒冷空旷的足球场上，他们通过足球练习和游戏，把我们这些成年人带动得兴致勃勃地进行足球运动。一会儿是足球球性练习，一会儿是足球技术训练，一会儿又是足球战术配合，另一会儿还进行足球教学方法指导和足球训练预防运动损伤的要求。使我们在运动中以及和耿教授和李指导的身传言教下，掌握了足球基本技术和战术以及草根足球的教练法，也对我今后的教学方法有了很大的提高。

另外，耿建华教授的理论功底和丰富的足球教学方法也让我受益匪浅。通过此次培训让我知道了足球训练一要“打铁还需自身硬”，要从自身做起，学好足球基本技术，才能做一个合格的教练员，要持之以恒。二要对运动员进行科学的方法进行有效的训练，三要了解运动员的心理，加强运动员的心理训练，提高他们的集体感和意志力，这样才能提高球队的战斗力和战斗力，才能更好提高中小学足球运动的水平。

总之，这次培训不仅注重理论上的学习和提高，而且重视足球教学实践，将理论和实践有机的结合了起来，为我们基层足球指导员搭建了一个进步交流的平台。最后感谢xx市体育局和教育局提供了这次绝好的学习机会，让我学到了许多的货真价实的足球知识和理论！

5月16日，我们来到实验中学进行为期3天的足球培训。走入实验，校园干净、整洁，宽大的草坪足球场更是让我们羡慕不已。

这是我第5次参加市校足球办举办的校园足球培训班，每一次的培训都会有丰富的收获和提高。参加本次培训学员有90多人，是历史培训人数之最。可以看的出：在市校足办的领导下，济南校园足球运动正在蓬勃发展！

担任本次培训任务的是李东讲师和讲师。两位讲师一动、一静；一位侧重理论，一位侧重实践；幽默中带着深厚，含蓄中透着干练。听了两位讲师3天的课，使我受益匪浅，光培训笔记我就整理了满满一本子。之所以记这么多的笔记，因为二位讲师讲得句句都很经验、都很珍贵，仅凭耳朵和眼记，那哪行，回校以后，常结合看看笔记，还要慢慢的把这些知识消化掉。

本次培训可以说是收获多多。本次培训二位讲师分别从理论和实践两个层面，为我们讲授了运球、突破、传球、接应、控球及比赛指导。相之于前几次培训更加详解、深入和全面。

本次培训我最大的收获是会写教案了。过去也写过足球教案、大多是借鉴的多，怎么写不是很清楚，有些云里雾里。如何把学到的足球知识正确有效的传授给队员，这才是培训之最终目的。第一天讲完课讲师就给我们布置了写教案的任务，给我安排的任务是“1打1进攻”主题。为了写好教案，晚上我上网查了些资料，关于1打1的很少，我又同同组的几位同仁进行了几次交流，教案反复写反复改了好几遍，快12点时

终于写完了。非常高兴，足球课原来可以这样上。

听了二位讲师白天的讲授和看着自己写的教案，有一种茅塞顿开的感觉。白天很希望能抽到我的教案，我也上去讲讲，可惜没抽到我。

本次培训可以说学到的多多，象“格子”训练，我在这周的教学中已经尝试，效果非常好!还有我写的1打1进攻教案我也用上了。

根据此次培训学到的知识，根据我的球队不足，我会在训练中刻意注意以下几点：

- 1、认真贯彻教案，有针对性的进行训练。
- 2、在训练中、比赛中，要教给学生正确的东西，发现问题要及时纠正。
- 3、在技术训练中增大1对1的对抗。
- 4、加强区域内传接球的配合、呼应、跑动时机、准确性的施教。

还有很多体会不在面面俱到。

本次培训不足之处也有很多，如：讲师讲课，配合不够，没有做到积极发言，害怕讲错了。还有的同仁迟到、说话、睡觉…这些都不太好，不该要。

总之，这次培训不仅看重理论上的学习和提高，而且重视详细实践，将理论和实践有机的结合了起来，为我们基层足球指导员搭建了一个进步交流的平台。最后非常感谢：校足班各位领导为我们提供了这次章丘之行，祝愿济南校园足球在各位领导的引领下，蓬勃发展，腾飞高跃!

足球培训心得总结篇五

我参加了校园足球教练员培训活动，在这次培训中，我有幸接触到来自市体校的王教练。她风趣、幽默的教学形式，让我感受到新的教学风格。这一天的培训及训练，让我收获很多。

在这一天里，上午我们进行的是先进的足球理念学习，下午是我们技术技能运用的教学课，检验我们的学习、实践成果，使我们学员更好的掌握了足球知识、技能。

在这次培训中，王老师独特的教学风格，让我耳目一新。在教学中，王老师先讲问题，让学员解答，然后让学员们以小组的形式做各种练习，在练习中，学员会通过亲身体会提出各种各样的问题，王老师则在回答问题中，告诉你他为什么要这样做和这样做的教学效果。他的这种教学模式很像我们学校的“先试后导，先练后讲”的教学策略。教学中，王老师特别强调游戏的运用，在技术教学中，他在实践的训练中，几乎都是让我们在游戏中的度过的，大家玩的既开心又学到很多的技术。王老师告诉我们，一定要“保护”好孩子们的学习兴趣，让他们对我们每次课的学习都充满想象和期待。不要让孩子做过多的机械式的练习，那样会影响他们学习的积极性和创造性的。

在参加校园足球的足球教练员培训班之前，我只是认为，这是一次单纯的足球教练员培训，但是，在上午的理论课后，彻底的改变了我的想法，原来足球也可以做这样的事情。

在培训的当天上午，正赶天气寒冷，王老师在室内给我们讲了足球理论课，王老师准备好了教学的内容，利用提问式给我们上了一堂印象深刻的“理论课”。在这节课上，王老师让我们说一说你对校园足球的理解并说出你的理由，这个的活动非常有创意，它让我们在活动中，根据每个学校的特点来解读，又大大的激发了我们的学习热情，我很喜欢这样的

活动。这项活动结束后，左老师给我们放课件，讲解了校园足球的理念。大大的提高了我对校园足球的认识。我们通过这几天的培训，将我学到的技术、技能和训练方法，更好的运用到训练当中。

在我的印象中，体育的作用就是锻炼学生的身体，提高他们的身体、心理等素质，从来没有想过运用足球等体育活动运用到社区中去帮助其他孩子，远离网吧、人身伤害等社会一些社会不良因素。非常感谢学校给我这次参加“校园足球培训”的学习机会，我真的有很大的收获，这些收获对我来说是受益终身。

在这次学习快结束的时候，我深深的感觉到学习是永无止境的，珍惜每一次学习，为了校园的足球发展，我会更加努力。