

小学足球培训计划 小学生足球训练计划(大全5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

小学足球培训计划篇一

20xx年3月，靖边九小足球队正式成立，为了促进校足球队健康、迅速发展，根据足球运动规律、青少年生长发育规律及校足球队现状特点为依据，现就靖边九小足球队训练比赛拟定以下计划。

靖边九小足球队队员热爱足球运动，对比赛充满渴望，训练过程中能够展现出对足球运动的浓厚热情，具有较高的训练积极性。队员积极好学，具有较强的动作模仿能力。训练在器材、场地方面能够得到保障，并且能够得到学校老师和领导的支持，具有较好外部环境。另一方面，队员基本没有接触过足球训练，足球技、战术水平基本为空白。由于不同年龄段队员在生理和心理上的发育水平存在差异，三个年级队员在共同训练中表现出一定的群体差异。由于年龄段特质等原因，部分队员在训练过程中注意力不集中，训练纪律性不够强。

通过这一阶段训练与比赛，预期使队员掌握基本的足球技能，掌握正确的足球技术动作，了解基础的局部配合方式，形成良好的训练氛围。

- 1、运用各种教育手段，培养队员团结友爱，勇敢顽强，刻苦训练，为足球运动奋力拼搏的精神。
- 2、通过各项训练和比赛，提高队员对足球运动的热情，使队

员保持对足球运动的浓厚兴趣。

3、通过认真执行训练计划，提高队员的球性，使队员能够逐步掌握基本的足球技能，并在此基础上了解一定的局部战术配合方式。

4、在训练中通过经验的总结，形成一套适合该校球队的训练体系，为校足球队可持续地、稳定地发展提供可靠保障。

为更好的完成上述任务，拟通过为期十周的训练，在共计二十个训练单元中，完成以下训练内容。

训练安排表

靖边九小足球队组织机构

组长：王继龙

成员：

小学足球培训计划篇二

为认真贯彻全国校园足球指导方针，落实校园足球行动，能够在新的一年中将学校足球队整体水平大幅度提升，进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养群众主义观念，备战市20xx年小学生球类运动会的比赛。

提高校足球队员的身体素质和技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。

贯彻三从一大的训练原则，科学的进行系统训练，用心提高原则，抓好身体素质、球技。

资料要求及手段：制定严格的队伍管理制度与纪律。培养荣

荣誉感、职责感，树立为队、为校争光的信念。培养球队有骨干力量，加强团结。

1. 训练作风方面：1、严格的组织纪律性2、严格的训练自觉性

2. 比赛作风方面：1、培养良好的体育道德作风2、培养勇猛顽强的踢球作风。

98—99年龄段(校足球队一线)：

1、提高队员的传接球的速度。

2、提高队员的防守潜力。

3、提高队员运控球的保险系数。

4、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

5、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。

6、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门潜力。

7、提高队员的体能

20xx—20xx年龄段(校足球队梯队建设)：

1、提高队员运控球潜力。

2、掌握正确的传接球技术。

3、学习简单的传切配合技术。

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、全速跑、变速跑、曲线跑、急停、急转、变向等。

技术训练手段：踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、

掷外球、综合技术训练，各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵形、比赛规则、守门员的技术(利用训练间隙单独训练)教学比赛。

- 1、制定严格的队伍管理制度与纪律。
- 2、培养荣誉感、职责感，树立为学校、为球队争光的信念。
- 3、培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理的潜力。

体能储备期；训练期；比赛期。

1、体能储备期从训练开始到比赛前期。这期间的训练将以提高体能为主。主要进行长跑和10米、20米、30米折返跑训练，以提升队员们体能和反应速度方面的不足，训练过程中穿插一些有球游戏，恢复队员的球感和球性，并提高队员对训练的兴趣。

2、训练期贯穿整个学年，期间将以队型演练，战术演练为主。将会以队内分组比赛的形式进行各种演练。训练中，队员务必要坚持贯彻平时的。战术要求，到达熟悉自己位置和主角，同队友磨合的目的。期间每月打一至两场比赛，丰富队员们的比赛经验，提高实战水平。通过刻苦的训练和不段的交流比赛，在比赛中及时发现问题，解决问题，狠抓队员基本功和素质和素质练习，教练员在训练和比赛中不断自我完善、自我提高，为学校争光，为球队争光，贯彻好“校园足球”“草根足球”的中心思想。在今后的时间里，始终坚持刻苦训练、顽强拼搏的精神。

小学足球培训计划篇三

之前进行专项训练以在比赛中取得理想成绩。

- 1、培养队员热爱足球、积极训练的作风。

- 2、强调从基本功练起。
- 3、战术训练要从实战出发，强调配合。
- 4、每次比赛过后开会总结。
- 5、每周周末进行模拟比赛，保证“赛练结合”。
- 6、战术训练的过程中，要重视个人战术训练，要区别对待，制定适合每个队员的战术，做到扬长避短。

（一）训练时间（求实杯、新生杯比赛期间）

周一到周四

中午12：30—1：30，

晚上7：00—9：00

周六下午2：30—4：30

（平时训练）

周二、周四

中午12：30—1：30

晚上7：00—9：00

周六下午2：30—4：30

（二）训练地点

东区足球场

（三）训练内容

1. 身体素质训练

（1）慢跑□400mx2热身

（2）快速跑、折返跑□10mx2□15mx2锻炼同学的启动速度

（3）运用标志牌（学院统一采购）进行曲线跑，锻炼灵敏性
以上训练量可以逐步增加

2. 球员技术训练

（1）传接球：进行短传长传动作教学和怎样正确接球（地滚球、高空球）

（2）球性练习（需长期练习出效果）

（3）带球：不同的带球方法教学

（4）过人技巧

（5）进攻与防守技巧

3. 守门员教学（需守门员手套）

（1）门前扑救（重点）

（2）传发球：球门球（开大脚）、手抛球

4. 战术训练

（1）小范围配合：二过一、撞墙式配合

（2）越位与反越位

5. 足球规则

- (1) 进行足球规则讲解
- (2) 对不同球员位置进行讲解（如后卫、门将、中场、前锋）
- (3) 如何发界外球、定位球等

（鉴于大一同学足球基础薄弱，将进行较长时间的足球基础训练

小学足球培训计划篇四

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，备战市、区小学生足球比赛。在对一、二、三年级的足球队员进行训练，以提高他们的身体素质和技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队打好基础。

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。

力争比赛踢出好成绩，让更多人喜欢上足球运动！

（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、培养勇猛顽强的踢球作风

3、严格的比赛纪律。

（二）全面提高队员的基本技术

初一、初二、初三年级：

1、提高队员运控球能力。

2、掌握正确的传接球技术。

3、提高队员的传接球的速度。

4、学习简单的传切配合技术。

5、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

6、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。

7、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

（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，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。

停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。

头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。
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。

小学足球培训计划篇五

一、指导思想

活跃学生身心健康，培养学生愉快、轻松、创新的活动兴趣，使学生对足球的基本技术、基本战术、基本规则有所了解及掌握并参加比赛。

二、训练原则

- 1、训练重点放在练思想，练作风。
- 2、战术训练要从灵、从严、从实战出发，强调团队快乐小足球。
- 3、组建阵容，配合全队力量，充分发挥集体的特长。
- 4、重视个人技战术的训练，要做到因人施教。
- 5、着重进行基本功练习，传、停、带、能自如运用。

训练计划安排

第一阶段：基本功练习

1、踢球技术

脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球等。

2、接球技术

脚内侧接地滚球，脚内侧接空中球，胸部接球等。

3、运球技术

正脚背运球，外脚背运球，脚内侧运球等。

4、掷界外球技术

第二阶段训练：团队练习

1、双人脚内侧传接球练习。

2、三人、四人交叉绕圈传接球练习

3、行进间传接球练习。

4、二过一配合。

5、交叉掩护配合。

6、半场技战术配合。

7、足球比赛。

四、训练时间、地点

每周五早上、下午进行集中训练。

训练地点：校足球场。

五、训练要求

- 1、每天对球员进行考勤记录，有事要跟训练老师请假。
- 2、严格遵守学校的规章制度，严禁打架、盗窃、吸烟喝酒或其它严重违纪行为。
- 3、讲文明懂礼貌；爱护公物；爱护集体，服从学校安排。