

2023年年度训练计划的三个阶段 足球训练方案(大全8篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

年度训练计划的三个阶段篇一

(一)学习目标

- 1、在活动中主动学习多种足球动作技术，灵活地在游戏过程中运用，发展兴趣、参与意识及自信。
 - 2、在练习中关爱同伴、严守安全常规和游戏规则。合作学习与竞争能力有提高。
 - 3、能初步运用小足球组合动作。
 - 4、提高灵敏、协调和平衡等运动素质，发展体能。
-
- 1、学生从没上过足球课，对足球游戏非常感兴趣和喜爱;有很浓的学习兴趣。
 - 2、绝大多数学生不懂足球，不会足球的技术动作。少部分学生曾经在电视上看见过。
 - 3、学生综合水平上、中、下三个层次的区别不是很明显。

足球运球、传球、停球

一、准备

游戏：《手运球比快》《脚运球比快》(6分钟)

1、师导问：我们班是一个体育强班，有些学生喜爱篮球，有些同学喜爱足球?.....

2、游戏分组游戏

二、游戏：停球---传球—停球(16分钟)

1、师：我们首先学习传球或停球技术，请同学们尝试.....

2、分小组进行地滚球和空中球停球方法的尝试；

3、小组展示停球方法；(轻踩、减力挡等)

4、分组传球尝试练习；

5、小组展示传球方法，注意准确性；(脚背、脚内侧、脚外侧)

游戏：传停球接力

三、直线运球---曲线运球—接力(13分钟)

1、师：光学会传球和运球是不够的’，我们还要学习运球的方法.....

2、教师讲解运球的方法，提示要点(推球的后方中下部，向前用力)；(直线运)

3、学生分小组自主尝试几次，体验动作要领；

4、优生表演，师鼓励；

5、师问：在比赛场上，往往会受到阻截，球必须改变运行方向，也就是曲线行进，这就要求我们学会曲线运球，如何进行呢？下面分小组进行尝试.....

6、学生分组尝试；(绕垫子s运)

7、小组优生展示，师归纳：用脚的内、外两侧拨球来改变球的运行方向。下面我们就来场比赛.....方法是.....

8、比赛：运球接力。

四、放松活动：推球入洞

(4分钟)

1、学生分组进行放松游戏；

2、师小结勉励，师生再见。

年度训练计划的三个阶段篇二

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，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技术技能水平，争取在片比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。

小学三至六年级。

校足球场

每周星期三

- 1、制定严格的队伍管理制度与纪律。
- 2、培养荣誉感、责任感，树立为队、为校争光的信念。
- 3、形成梯队队伍。
- 4、培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力。
- 5、保持并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

身体训练手段：

比赛规则、守门员的技术（利用训练间隙单独训练）教学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、比赛阵比赛

a□体能训练

a□培养低年级学生对足球运动的. 兴趣;

b□培养和发展球感和控制球基本能力;

c□学习基本的运、传、接、射门等技术动;

d□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;

b□加强训练

a□进一步提高高年级学生对足球运动的兴趣和爱好;

b□继续熟悉球性和控运球基本技术;

c□学习与掌握比赛相关的技术: 运、传、接、射、抢和头顶球技术;

年度训练计划的三个阶段篇三

在大一新生刚刚开始大学生活之际, 正是班级凝聚力成型, 大学价值观领悟的关键时刻。为此, 交通学院心理学研会举办户外素质拓展活动。

第一, 帮助同学们融入集体, 提高团结协作能力, 加强班级凝聚力;第二, 丰富大学课余生活, 体会大学魅力。

(一)前期策划宣传工作

3. 各班心理委员于10月31日(星期三)晚10;00之前, 将本班报名人员名单发送至cslgjyxlyh@□

(二)活动组织

1. 11月1日(星期四)组织部将报名人员统计分组，安排活动时间，并通知各班心理委员。
2. 组织部安排活动各时段负责人和负责部门，负责部门须提前十分钟到场，参与正常活动组织，突发情况应对及器材交接收集。

(三)活动环节

1. 主持人开场
 2. 爱的抱抱(热身活动)
 3. 队形队旗设计(团队意识)
 4. 珠行千里(团队协作)
 5. 无轨列车(团队协作)
 6.
 7. 感谢参与，结束语。
-
1. 各班心理委员需确保报名人员全部准时到场参与活动，如遇突发情况，需提前一天向组织部部长刘梦瑶请假;□20xx年元旦班级联欢活动策划书)
 2. 每场活动结束后，负责部门须收集好活动器材;
 3. 如遇下雨，则活动推迟，时间另行通知;

年度训练计划的三个阶段篇四

1、通过户外拓展训练,培养学生积极参与互动的团队精神,加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流,建立互助互信的班集体及和谐校园,共同创造20xx年高考辉煌,真正做到“达材一年,幸福一生”。

2、目标:培养学生的自信心,这是成功的基石;要有永不言败的意志力,它是成功的保险;要有标新立异的创新精神,它是竞争力的源泉;要有爱心和感恩之心,要学会付出、感受爱和传播爱,这是快乐成功的关键;要点燃生命,有强烈的进取心、上进心和责任感,培养一定要成功的强烈欲望;要锁定人生坐标,要目标清晰,善于规划与计划;要驾驭生命的航程,有严格高效的时间管理;要学会阳光思维,具有积极的心态;要走出生命的孤岛,要有团队合作能力,要宽容、豁达;要致力于生命的成长,不断学习,不断改变,不断进行自我超越;培养适应能力,促进生命成长;加强心理建设,学会认识自我,接纳他人,学会疏缓心理压力,促进心理健康。

二、时间及具体安排:

1、26日召开全体教师会议,布置相关工作,30日早上晨训学生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加,及时电话联系,费用158元/人;选派一名学生举班旗,班旗在教育处领取。

5、学校值班:8月31日z

9月1日zz

三、人员安排及要求

1、人员安排表

总指挥:zz

总负责:zz(包括车辆联系及安排)

成员:各班班主任

宣传报道:zz

车辆调度,上下车地点确定,学生上车安排:zz

2、具体负责人安排及车辆调度:

班级	负责老师	人数	车次	跟班老师	备注
----	------	----	----	------	----

注:各班调入其他车辆的同学,请安排组长负责,落实到姓名,并交一份名单到跟车老师。8月31日家长统一坐程12号车,9月1日家长随班级所在车辆前往。

3、活动组织:

1)活动以班级为单位,报名家长安排到子女的班级。

2)各班跟班教师到所在班级与学生一起参加拓展活动。

3)活动分组、活动组织、吃饭安排由拓展训练中心负责。。

5)训练场地:长沙市国防教育基地。

四、注意事项

2、训练期间,尽量不带贵重物品和大量现金,女同学不得佩戴首饰;

3、戴眼镜的同学应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜;

- 4、培训前请将长指甲剪去；
- 5、必须服从教练的管理；
- 6、在培训中,如有身体不适,请及时向教练报告；
- 7、在培训中,爱护各项培训设施及自然环境,不要乱丢垃圾。
- 8、饭前便后要洗手,不吃不洁食物。
- 9、注意防中暑、防晒,要多喝水。
- 10、中午所有参训人员在基地食堂统一就餐,十人一桌,由教官统一安排。

五、纪律和安全

- 1、所有学生从后校门出、返校时从后校门进;返校后进行休整和洗澡、洗衣服,任何人不得在外逗留,晚上7:00正常进行晚自习,学校将对各班进行人数清点。
- 2、训练期间,不得使用手机。
- 3、在无教练指导下,任何人不得攀爬1米以上高空或做其它任何危险活动。
- 4、服从教练安排和指挥,遵循活动操作规程与安全规则。
- 5、受训期间,除特殊情况外,不得外出。
- 6、乘车过程中,不要乱窜座位、跑动,以免紧急刹车时发生危险；
- 7、培养自己的时间观念,不能迟到,注意节水,各班在训练基地根据需要自购桶装矿泉水,学生、家长、老师自备空瓶子。

六、其他

- 1、星期六和星期日不参加拓展训练的班级照临时课表上课。
- 2、晚自习照常,如有变动,另行通知。

欢迎家长报名参加户外拓展训练,与各班班主任联系,收报名费150元,报名时间8月24日——8月30日。

年度训练计划的三个阶段篇五

为认真贯彻国家体育总局、教育部《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神、全国校园足球指导方针,能够在新的一年中将我校足球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,培养集体主义观念。

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,实现我校办负责任学校,做负责任的教师,育负责任的学生的办学宗旨,树立“健康第一”的指导思想,更好地贯彻学校的教育方针、增强学生的'体质,推动我校校园足球运动的开展,进一步提高足球队员的技战术的水平,特制定校园足球训练计划。

- 1、通过对足球技能的学习,培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 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、备战县里教育局、地区教育局要举办的中学生足球赛。

训练时间:每周三下午第四节课

训练地点：学校足球场

1、提高队员的训练、比赛作风

训练方面：严格组织纪律性、严格训练质量。

比赛作风方面：、养成良好的体育道德作风。

2、进一步加强勇猛顽强的战斗作风。

3、严格的训练纪律。

4、提高队员全面身体素质，重点发展速度、灵敏、协调、爆发力等素质。

5、学习掌握急停急起的正确方法。

6、提高速度所需要的肌肉力量。

7、提高完成各种技术动作所需要的灵敏、协调能力。

8、全面提高队员的基本技术（重点是传、接球技术），逐步发展队员个人技术特长。

10、提高活动中的控球能力。

11、正确掌握传、接球技术。

12、提高技术运用的合理性。

13、注意发现队员特点并加以培养。

14、提高队员的战术能力（重点是个人战术和局部战术）

15、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。

16、提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力。

17、确定基本阵容，初步形成4—4—2防守反击的基本打法。

18、身体训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨球跑，各种起动跑，加速跑，负轻杠铃蹲跳，快速挺举，蛙跳，多级跳。

19、技术训练手段：各种个人颠、控球练习，多种连续传射练习，各种一对一攻守，2—3人一组的跑动中传接配合，各种人数相等、不等的传抢练习。

20、战术训练手段：2对1、2对2、3对2、4对4攻守对抗，半场攻守和比赛。

年度训练计划的三个阶段篇六

军训是磨练人的意志力、强化纪律性的良好武器，要求通过坚忍和服从等自我约束的方式，来达到训练目的。军训中的拓展训练则可在磨练个人意志的同时，培养大家积极合作的团队精神，并通过积极进取的方式来实现目标□xx拓展军训拓展培训方案具体情况如下：

9点到达xx国防教育基地

9点—10点：换装，分队，军训动员，领导讲话。

10点到10点30分：站军姿。期间强调说明军训纪律等相关常识。

10：30分到11点40分：练习跨立，稍息，停止间转法。

11点40到12点40分：中餐（中餐保持安静状态，不浪费粮食）

12点40分—13点：复习上午的`跨立，稍息，停止间转法。

13点到14点：练习起步的行进与立定。

14点到15点：练习正步的行进与立定。

15点到15点30：练习敬礼与礼毕。

15点到16点：复习跨立，稍息，停止间转法，起步的行进与立定，正步的行进与立定，敬礼与立定。

16点到16点30分：全员集合，各队一次进行军事会操。

16点30到16点50分：活动总结。

此次野外拓展活动，旨在促进员工军训积极性，提高员工的组织纪律观念和自我约束能力树立公司的好形象，促使员工养成“令行禁止，迅速反应”的良好风气。

快乐、感恩、责任、荣誉、团队

快乐、互动、体验、感悟

没有完美的个人，只有完美的团队！

第一，严肃而不呆板！第二，紧张而不枯燥！！第三，育人、娱人同行！！

完美是及格的唯一标准！

合理的要求是训练，不合理的要求是磨练！

年度训练计划的三个阶段篇七

拓展策划团队建设一天，具体情况如下：

活动流程安排

17:00--返程

珠行万里，每人手持pvc管，将一枚“核弹”运到指定的地点。在运输的过程中，手不能触及核弹、核弹不能丢落，不能停顿，不能逆流。该项目意在考验团队高效、严谨的办事能力和在高风险下，平稳操作的能力。

真人cs培养各队员间的默契与合作，认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心，改善人际关系，学会关心他人，更为融洽的与群体合作。

呼吸的力量，制造呼吸机是有一张专门的图纸，但是图纸只能被其中一名队员看见，该队员可以向其他队员描述图纸的内容，然后其他队员来合力搭建呼吸机，这对沟通能力和信息传达是一个考验。每一个小组所分配到的材料都是有限的，行动前需要有一个统筹安排，如何分配人力和资源，完成呼吸机的制作，这是一项工程巨大同时又能带给我们趣味、成就感和启发的项目...

无敌风火轮，把单张报纸竖向对折，然后一张一张用胶带沾到一起。风火轮完成以后，所有组员都要站进去，保证风火轮报纸不能破损。

年度训练计划的三个阶段篇八

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，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育，使学生掌握足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。通过对学生的训练，提高他们的'身体素质和技术技能水平，争取在片比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。

本校1-3年级男学生。

校足球场

每周一、四：2-3年级学生；每周二、五：1年级学生

1. 在严格的训练与管理下保持与提高队员的学训作风。
2. 培养荣誉感、责任感，树立为队、为校争光的信念。
3. 培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力。
4. 形成梯队队伍。

1年级学生：学习基本的运、传、接、射门等技术动作、培养和发展球感和控制球基本能力、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，通过分队比赛领会“进球与阻止对方进球”这一足球比赛的基本战术思想，培养抬头观察能力和意识。

2-3年级学生：继续熟悉球性和控运球等基本技术、在提高基本技术熟练性的基础上，形成技术定型，掌握与提高比赛相关的规则和战术，通过对抗性练习和比赛使个人技术向实用比赛技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力。提高学练和实战，进一步提高他们的身体素质和技能、战术、战能水平。