

小学足球训练计划方案(优秀5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

小学足球训练计划方案篇一

丰富校园生活，增强学生体质，磨练学生意志品质，增强校级之间的友谊和交流，培养学生对足球的兴趣爱好，让每位同学都能得到在绿茵场上一展风采的机会。

XXX

团体项目：五人制足球比赛、九宫格射门。

个人项目：个人运球绕杆。

1. 要求各校组织校内竞赛活动进行选拔，择优报名组队。
2. 竞赛分男子组、女子组，以校为单位组队参赛，各单位可报男、女各一队，运动员必须是同一学校的学生。
3. 每队限报领队1人，教练员1人，运动员10人。

五人制足球赛：

采用国际足联最新审定的《室内五人制足球竞赛规则》，并执行《中国足球协会比赛违规违纪处罚办法》。男生7人，女生3人的方式。比赛时间为30分钟，上半场十分钟、中场休息点球大赛和下半场20分钟，上半场上场比赛的五名队员中必须要有一名女队员，下半场可以都是男生。

中场休息点球大赛，只能替补上场，每人一次共五颗球。

得分方式：比赛过程中男生进球得2分，女生进球得3分。点球大赛男生进球得1分，女生进球得2分。累计得分最多的一方获胜。九宫格射门：

比赛人数5男5女，每人相距球门8米的距离射门两次，累计得分最多的一方获胜。个人运球绕杆：

比赛人数各校3男3女，在长30米宽4米的比赛场地，起点到第一个标志杆相距5米，每个标志杆相隔5米的距离，标志杆不低于1.2米，听到开始的口令后开始绕杆，通过最后一个标志杆后在到达终点前必须触球至少一次，人和球都通过终点后计时停止。

各项比赛均取前8名（均颁发奖状）。

- 1、上场队员不准佩戴手表、项链、耳环等手饰。
- 2、上场队员不准留长指甲。
- 3、上场队员（五人制足球）必须穿帆布胶钉足球鞋。

小学足球训练计划方案篇二

- 1、足球活动采取员工自发组织的形式，与公司不存在任何隶属关系。
- 2、足球活动中产生的跌打扭伤等各种意外伤害，均由球员自行承担相关责任。
- 3、足球活动主要球员暂由集团本部和地产公司员工构成，人数初定为10人，今后视活动开展情况再作增减。其它子公司有兴趣的员工在条件成熟时可申请加入。

4、活动方式包括代表公司的比赛活动、自发组织的比赛活动、和平时的训练活动。

足球活动由员工自发组织，公司视情况可提供一定的赞助费用。包括：

1、服装费：每位球员配备包括球鞋、球袜、比赛服、外套等，预估为1200元/人，如按初定10名成员计算，服装费共计约12000元；今后如发展壮大，再视情况进行扩大。

2、餐费：代表公司的对外交流比赛或其它重大比赛活动时的餐费由公司全额赞助，球队自发组织比赛或训练后聚餐餐费自行承担。

3、其它费用：比赛用水费、交通费、场地费、比赛用球费等由公司赞助，但须审批同意。

4、未经同意和上文未明确说明的费用公司概不赞助，特殊情况可另行申报。

1、参加足球活动队员采取志愿加入形式，并收取每人200元活动基金，用于队员无故缺训缺赛罚款等。

2、公司赞助的'服装，如参与人员未满半年不能继续参与活动的，则应退还服装费的60%，满半年未满一年不能继续参与活动的，则应退还服装费的40%，一年以上则不用退还。

3、其它相关规则详见足球活动管理办法

小学足球训练计划方案篇三

从2009年开展的中国校园足球活动经过5年的发展已经成为校园文化的一个亮点，尤其是党和国家领导人将校园足球放大到是完中国梦的一个重要组成部分的政治高度，更预兆着校

园足球运动未来的发展有着广阔的空间。石门实验小学一直实施以孩子的终身发展为本的教育理念，发挥教师群体的优势，走科研兴校、特色建校之路，与围绕以球育人宗旨的南海区足球协会强强联手，共同开设足球实验班是在区文体旅游局、教育局摸索专项体育协会进校园的创新举措，通过整合各种社会资源、推动校园足球大发展是各部门的共识。

石门实验小学与南海区足球协会将以战略的眼光、创新的思维、科学的方法，通过认真地实施和不懈的努力，使校园足球成为石门实验小学特色建校的重要组成部分，让学生在快乐足球中强身健体，锻炼意志品质，发挥个人天赋，培养团队合作意识和顽强的拼搏精神，为学生的健康成长，南海足球运动的振兴和发展打下坚实基础。

副主任：

德育科：

竞训科：

小学足球训练计划方案篇四

落实校长校长负责制，认真学习“学校体育工作条例”的重要思想，在训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学，训练有素，理论联系实际，体育科组分步实施训练教学目标；订出计划，全面推进素质教育，提高训练教学质量，力争今年六月份参加市小学生足球赛取得好成绩。

少年儿童是祖国的未来和期望，学校开展足球项目专项训练，目的是增强学生的体质，增进学生身心健康，透过训练，建立足球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球潜力，体会动作要领，初步掌握足球最基本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢，顽强，机智，果断等优良品质和团结一致的群众主义精神。

全面提高学生足球技能水平，训练的时间安排为：

星期一一—星期五：早上：6：30——7：30下午：4：20——5：00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，同时更期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：

- 1、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。
- 2、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，提高机体的运动潜力，发展综合的运动素质。
- 3、培养队员的团队精神，足球运动是一项群众项目，需要每个队员努力，才能取得好的成绩。
- 4、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潜力。

(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潜力.

(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. 提高活动中控球潜力.

2. 正确掌握传接球技术.

3. 提高技术运用潜力.

4. 注意发现学生特点加以培养.

(四)提高队员的战术潜力. 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潜力.

3. 确定基本阵容，初步构成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、此次训练均为学生自愿参与, 自愿报名参加训练。

2、每堂训练课都务必奉着“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。

3、训练本着“以人为本”, 以适合同龄队员心理, 生理理解潜力为提前, 用心推行“快乐体育”和“健康体育”让学生积极主动的投入到训练中。低中年级以班为单位利用好课外活动时间和大课间有专门教师指导进行足球活动, 并在活动中发掘好的苗子, 做好校队的输运工作。

小学足球训练计划方案篇五

1. 熟悉足球, 了解基本特点。

2. 体验在草地上自由踢球的`乐趣。

3. 幼儿能自主结队进行游戏, 学会与他人协作, 提高团结协作能力。

4. 培养竞争意识, 体验游戏带来的挑战与快乐。

1. 球赛规则: 要用脚踢。

2. 球门是小足球的家。

将小足球四散放在草地上, 数量与幼儿人数相同, 自制简易球门两个。

一. 熟悉小足球

1. 草地上来了许多新“朋友”，请你们每人去找一“朋友”吧。
2. 幼儿自由交流有关足球的知识经验，如球的外形、球赛规则等等。
3. 幼儿讨论玩足球的基本规则：
 - (1) 要用脚踢；
 - (2) 球门是小足球的家。

二. 和小足球做游戏

1. 幼儿在操场上四散自由踢球，教师强调规则：
 - (1) 只能用脚踢；
 - (2) 限于操场范围内。
2. 幼儿在四散自由踢球的基础上，尝试有目的的朝球门内踢球，即：送小足球回家。

三. 放松活动

幼儿抱起小足球绕操场慢跑、行走，放松身体。