

# 跑步的训练计划 足球训练方案(大全10篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。写计划的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?下面是小编带来的优秀计划范文,希望大家能够喜欢!

## 跑步的训练计划篇一

领导训练小组:

组长:阮班主

成员:陈展李启寨陈嘉慧李春满

孙仁富王启顺刘印武四五六年级班主任

1. 根据报名情况由刘印武同志负责安排学生训练相关事宜,四五六年级班主任做好协调配合工作。

1、制定训练计划。

2、初步挑选运动员,进行每天除常规训练外的素质练习。

3、掌握基本足球技术及竞赛规则。

1、兴趣班学员只参加常规训练,选定的运动员适度延长训练时间,加大训练强度。

2、熟悉竞赛技能、技巧。

3、对难以适应的个别运动员进行调整。

- 1、竞赛规程为基本要求，选定的运动员进一步加大训练强度。
- 2、根据每个队员的训练情况，确定战术差别强化训练。
- 3、采用五人制足球比赛进行阵型战术训练及体能强化练习。

- 1、培养学生的灵敏、速度和跑的能力。
- 2、让学生学习正确的快跑动作。

1、学做简单的专项准备活动。

2、以跑为主的身体灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。

(1)慢跑：20米x2□30米x2□要求学生跑的.动作准确。

(2)快跑：60米、200米。

(3)曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。

(4)变速跑：要求时快时慢跑。

3、跳：学习蛙跳和单足跳。

4、进行游戏比赛。

1、继续培养学生对足球运动的兴趣。

2、提高带球能力和运球的技术。

3、用各种手段学习传接球技术。

1、以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。

2、让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传接方法，体会“二过一”传接技术。

3、学习单一射门、接球射门和有阻挡、过障碍的射门技术。

4、学习移动时的传接球。

1、继续训练接球手型和倒地接球的护球方法。

2、进行接射门练习。

3、巩固上手球、中路球和下手球的接球方法。

4、学习踢手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

1、培养接球、传球的集体进攻意识。

2、培养防守和站位，增强集体防守意识。

3、通过练习和比赛，提高比赛的实战能力，为参加校间教学比赛做准备。

4、接自抛球练习：脚内侧身侧、底部和头部四个部位接传球。

1、学习二人一球传接球和移动传接球的方法。

2、学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。

3、练习盯人、堵截和补位。

4、在训练中学习三人一组的“二过一”战术。

5、学掷界外球。

6、五人制足球赛战术配合训练

- 1、训练各个阶段，要密切关注学员体质及训练安全，保证学生的路途及训练的人身安全。
- 2、除特殊情况外，运动员的训练时间必须得到充足保障。
- 3、所有训练时间，指导老师必须坚持和学生在一起，进行训练，进行指导，保障不出安全事故。

高坝中心学校

20xx年9月18日

## 跑步的训练计划篇二

为了进一步丰富校园生活，推动学校艺术教育发展，培养学生欣赏美，展示美，创造美的能力，以及乐观向上，健康活泼，格调高雅的品质和精神风貌，特开展第二届“我是小小歌唱家”歌唱比赛活动。

1. 为了给每个孩子公平参赛的机会，各班必须以班级为单位，在班中举行一次选拔赛。

2. 各年级每班推荐两名选手（包括组合）参加淘汰赛，时间为xx年12月1日

年12月2日为决赛时间，出场顺序现场抽签。

- 5、报名截止时间为11月28日前，各班主任做好报名登记，将名单交给各班音乐老师。

1. 参赛选手演唱一首内容健康向上的优秀少儿歌曲或艺术歌曲。（参赛曲目要能反映当代小学生健康向上的精神风貌，具有儿童的活泼，可爱等特点。）

2. 形式可以独唱或小组唱。（组合人数不能超过六人）

1. 选手抽签决定比赛次序。

2. 由学生自选曲目，每人或组合限报一首曲目，演唱时间限制在2——5分钟以内，要求自备伴奏音乐（参赛选手提供的伴奏音乐必须保证效果，若因伴奏质量问题而影响成绩，后果自负），自行化妆，自备服装和道具。

3. 根据评委评分去掉最高分和最低分，取平均分。一，二，三年级组前三名选手为“实验之星小歌手”，另取五名为“实验优秀小歌手”其余的选手获得二等奖。四，五，六年级组前三名为“实验之星小歌手”，另取五名为“实验优秀小歌手”，其余的选手获得二等奖。

时间□xx年12月1日

地点：二楼会议室

内容

要求

演唱（5分）

吐字、咬字清晰，演唱完整、熟练，气息流畅正确把握歌曲旋律的音准和节奏，有较强的理解表现力，能深入歌曲内容。

歌曲（2分）

歌曲选择适当，内容健康向上。

舞台形象（3分）

精神饱满，演唱时能注意表现良好的舞台形象，自然有礼，

（上台、下台）着装整洁大方；服装化妆情况。

## 跑步的训练计划篇三

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！！

训练标准：

完美是及格的唯一标准！

训练信念：

合理的要求是训练，不合理的要求是磨练！

## 跑步的训练计划篇四

落实计划，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，活动小组分步实施训练全面推进素质教育，提高训练教学质量。

学生是祖国的未来和希望，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，通过训练，建立足球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球能力，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集体主义精神。

训练时间：每周二下午第三节

本学期的训练主要分为以下几步：

第一步：认真挖掘有潜力的新组员，为队伍输入新鲜血液，壮大队伍，做到新老结合，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，同时更希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。

（一）培养组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。

（二）根据组员年龄段特点，提高组员身体健康水平，根据足球专项运动的特点，改善组员的身体形态，提高机体的运动能力，发展综合的运动素质。

（三）培养组员的团队精神，足球运动是一项集体项目，需要每个组员努力，才能取得好的成绩。

（四）教会组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组员独立进行自我训练的能力。



(一)提高组员训练作风，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)提高组员的全面身体素质，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能力。

(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、提高活动中控球能力。

2、正确掌握传接球技术。

3、提高技术运用能力。

4、注意发现学生特点加以培养。

(四)提高组员的战术能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能力。

3、确定基本阵容，初步形成3-2-1全攻全守的基本打法。

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。

## 跑步的训练计划篇五

（一）振奋精神，勤学苦练，狠抓运动技能，培养勇于拼搏能攻善守的全面型运动员。

（二）系统训练，局部细化，积极提高整体战术素养，抓好身体素质和技術。

（一）完成全年的训练计划

（二）进入全市前列，力争更好成绩。

（一）提高队员训练作风、比赛作风。

1. 严格的组织纪律性。

2. 严格的训练质量。

3. 培养良好的体育道德风尚。

4. 培养坚强的战斗意志。

（二）严抓体能训练

全面提高队员有氧、无氧、混氧的综合耐力素质。

2. 提高队员的力量素质。

3. 提高完成各种技术动作所需的灵敏、协调能力。

（三）提高技术运用能力。

- 1、提高对抗下的控球能力。
2. 提高快速的传接球技术。
3. 强化射门技术。
4. 发展个人技术特长。

（四）全面提高球队的战术能力，重点是个人、局部及整体战术。

- 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能力
3. 完善提高各种战术套路，形成以4-5-1、4-4-2阵型为主体的攻守平衡式打法。

（一）主要训练手段。

1. 体能训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨步跑，各种启动跑，加速跑，变速跑，折返跑等；器械负重练习及蛙跳，多级跳，拉伸练习。
2. 技术训练手段：各种颠、控练习，多球连续传控练习，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。
3. 战术训练手段：3对2、4对4、9对9对抗攻守，半场攻守，练习比赛。

训练时期划分表

## 跑步的训练计划篇六

一、规则：公司人员共分为5组(6人一组)，训练实行积分制，

每完成一个项目，获胜的队伍可获得1分，训练结束后，按分数的高低决出一、二、三名(若出现分数相同的队伍，则采取同手同脚的项目决出高下)，获得第一名的小组每人奖励价值30元的奖品，获得第二名的小组每人奖励价值20元的奖品，获得第三名的小组每人奖励价值10元的奖品。

## 二、拓展训练项目： 1、驿站传书

项目介绍：组员排成纵队，在规定的时间内(10分钟)内将教练给排头学员的文字信息用肢体语言表达传递到该组最后一名学员(传递过程中不能说话，犯规的出局)，传递信息准确的队伍可得1分。

## 2、画头像

项目介绍：每组选出一人蒙上眼睛，拿着笔，在队员的指导下走到画纸前，在规定时间内(5分钟)给娃娃的脸画上眼睛、鼻子、嘴巴(若把纸戳破则算犯规出局)，完成质量最好的队伍获胜。

## 3、同手同脚

项目介绍：每个队员腿上均绑一个气球，每组队员手挽手围成一圈(比赛过程中手不能松开，松开则出局)，在规定时间内(5分钟)各组队员开始互踩对方气球，最后剩下气球最多的队伍获胜(若出现气球数量最多的队伍有多支则加赛5分钟)。

## 5、气球搬运接力

项目介绍：两个队员手挽手背靠背，背上放置一个气球，从起点把气球运至终点(中途如若气球掉了或者破了，必须从起点重现开始)，一组到达终点后，另一组才能开始，当所有组员到达重点后任务完成，用时最短的队伍获胜。

## 6、牧羊人

项目介绍：每组队员选出一人作为牧羊人，剩下的则为“羊”，羊须蒙上眼睛，被放置羊圈外，牧羊人指挥须指挥所有羊回羊圈(用口哨指挥)，用时最少的队伍获胜。

人员名单

食材清单

## 跑步的训练计划篇七

公司人员共分为5组(6人一组)，训练实行积分制，每完成一个项目，获胜的队伍可获得1分，训练结束后，按分数的高低决出一、二、三名(若出现分数相同的队伍，则采取同手同脚的项目决出高下)，获得第一名的小组每人奖励价值30元的奖品，获得第二名的小组每人奖励价值20元的奖品，获得第三名的小组每人奖励价值10元的奖品。

### 1、驿站传书

项目介绍：组员排成纵队，在规定的时间内(10分钟)内将教练给排头学员的文字信息用肢体语言表达传递到该组最后一名学员(传递过程中不能说话，犯规的出局)，传递信息准确的队伍可得1分。

### 2、画头像

项目介绍：每组选出一人蒙上眼睛，拿着笔，在队员的指导下走到画纸前，在规定时间内(5分钟)给娃娃的脸画上眼睛、鼻子、嘴巴(若把纸戳破则算犯规出局)，完成质量最好的队伍获胜。

### 3、同手同脚

项目介绍：将所有组员的腿绑在一起，从起点跑至终点，用时最短的队伍获胜。

#### 4、踩气球

项目介绍：每个队员腿上均绑一个气球，每组队员手挽手围成一圈(比赛过程中手不能松开，松开则出局)，在规定时间内(5分钟)各组队员开始互踩对方气球，最后剩下气球最多的队伍获胜(若出现气球数量最多的队伍有多支则加赛5分钟)。

#### 5、气球搬运接力

项目介绍：两个队员手挽手背靠背，背上放置一个气球，从起点把气球运至终点(中途如若气球掉了或者破了，必须从起点重现开始)，一组到达终点后，另一组才能开始，当所有组员到达重点后任务完成，用时最短的队伍获胜。

#### 6、牧羊人

项目介绍：每组队员选出一人作为牧羊人，剩下的则为“羊”，羊须蒙上眼睛，被放置羊圈外，牧羊人指挥须指挥所有羊回羊圈(用口哨指挥)，用时最少的队伍获胜。

## 跑步的训练计划篇八

### 1、速度力量

练习强度75%~90%；练习时间5~10秒；间歇：以完全恢复为宜；重复次数：4~6次；练习组数：3~4组。

### 2、力量耐力

练习强度：60%~70%；练习时间：15~45秒为宜；间歇：一般心率恢复到120次/分左右；重复次数：20~30次；练习组

数：3~5组。

速度训练的运动负荷要求：练习强度：95%~100%；练习时间：3~10秒为宜；间歇时间视训练目的而定，可完全恢复或不完全恢复；练习重复次数：6~8次；练习组数：3~5组。

## 1、有氧耐力训练

分为小强度间歇法和持续法两种。

持续训练法要求：练习强度：40%~60%；练习时间：25分钟以上；距离：5000~10000米。

小强度间歇法要求：练习强度：150次/分为宜；练习时间：30~40秒；间歇要求不完全恢复，一般脉搏恢复到120次/分为宜；练习次数：8~40次；练习组数：1组即可。

## 2、无氧耐力训练

无氧耐力训练常采用次大强度间歇法训练。

无氧耐力训练要求：练习强度：80%~90%，脉搏为180~200次/分；练习时间为：20~120秒；间歇要求不完全恢复，脉搏一般在120次/分左右；练习次数：12~40次；练习组数：1~2组。

# 跑步的训练计划篇九

## 【亲子拓展训练方案】

### 一、拓展目标

1、借助户外拓展训练，提高孩子的心理素质，让孩子建立积极良好的心态，加强孩子之间彼此的了解和沟通，培养集体主义品质，形成优秀的团队合作精神，磨练孩子意志，加强

纪律性。

2、启发孩子创新意识和转变思维的技巧，真正以团队为核心，将拓展心得转化到孩子的实际生活中，使之产生真正的成长与转变。

3、树立共同的目标、责任感、归属感，形成积极主动、互助的团队气氛。

## 二、拓展方式

1、热身运动：通过团队破冰活动加深孩子之间的了解，消除紧张，建立团队，以便能轻松愉悦地投入到各项拓展活动中，每组孩子佩带本组logo徽章，以便与其它组别区分。

2、培训项目：以趣味性、复杂性，个人能力与团队协作相结合性为特征，专业开发的拓展项目可以提升孩子的团队意识和生存技能。

3、回顾分享：交流拓展心得，进行回顾总结。与培训师互动沟通，以便将拓展体验中的收获与实际学习生活相结合，从而影响孩子今后的行为，最终实现培训目标。

## 三、注意事项

### 关于安全

拓展训练始终如一地将安全保障放在各项工作的首位，所有活动均经过精心的设计与实验。一流的器材、专业的培训教练、丰富经验的培训师，让您在百分百安全中体验快乐、提升自我、熔炼团队。

### 队员准备



全体参训人员（包括家长）；着运动装、穿运动鞋，切勿穿皮鞋、高跟鞋、拖鞋、凉鞋；请做好防晒工作，准备好防晒霜等物品；积极开放的心态将有助您取得良好成绩；相信团队的力量，相互协作、积极沟通、主动参与；特别提醒：由于本次活动为户外活动，除必备物品外，请队员不要过多的携带物品，以免丢失和影响你的活动效果。

## 保险购买

如果进行高空项目，需要将参训者的身份信息提前一周左右上报，以便购买安全保险。

## 项目简介：

1、攀岩：佩戴防护设备攀上一堵岩石状的墙，以摸到墙顶的扣环为成功。

3、生死电网：在两棵柱子之间挂一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人在其他成员的帮助下逐一从其中一个格子钻过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全组失败，先前通过的人，都必须重新来过。

4、不倒森林：在规定时间内，所有人完成步调一致的位置更换，同时保持竹竿不倒。家长、孩子共同参与完成；小组人数：10-20人。所有孩子围成一个圈，每人手持一根竹竿立在地上，棍子不动，人迅速向顺时针方向移动并按住前面孩子的棍子，不能让棍子倒下。

5、盲人摸号：分三个小组同时进行。在蒙眼、不说话的前提下，完成各自小组的号码排序；最先完成者胜出；学生家长共同参与.....

6、空中抓杠（8米高空的铁柱顶端，跳起来抓住前方1.2米远

处的铁杠)

7、天使之手（男女搭配，借助空中的三根绳子走钢丝）

8、跨越断桥（跨越8米高空的断桥）

9、信任背摔（双手被绑住，从1.5米高处背部倒下）

10、毕业墙（墙高4米，不借助任何外力，靠团队的力量让每个人都上去；上去的人不允许下来帮忙）

## 跑步的训练计划篇十

根据潍交战文件精神及我局“十二·五”交通战备工作要点，结合我区交通工作实际，制定交通战备专业保障队伍训练计划如下：

为切实加强对我局交通战备工作的领导，根据工作需要，调整充实局交通战备领导小组如下：

根据上级文件要求及我局交通战备工作对应急保障人员所需，确定局交通战备应急保障大队由三个中队组成，董新政任一中队中队长，李运涛任二中队中队长，徐春收任三中队中队长。各中队人员组成情况见附表2。

在市交战办具体指导下，积极与区人武部协调，具体抓好应急保障队伍训练计划的拟定及实施。

5、加强与相关部门的信息交流，及时准确地报送相关信息及材料。

中考体育训练计划方案

企业员工培训计划方案范文

个人创业方案计划书范文

关于培训计划方案范文合集九篇

实用的培训计划方案范文六篇

实用的计划方案范文汇总五篇

**【推荐】**计划方案范文锦集七篇

有关计划方案范文锦集十篇