

最新训练计划的方案(实用14篇)

年会策划是一个团队合作的过程，需要各个部门的协作和配合，共同完成活动的策划和组织。以下整改措施示例希望能够给大家提供一些具体的实施方法和步骤。

训练计划的方案篇一

(1) 丰富学生业余生活，提高学生篮球运动水平及我校竞赛水平。

2、训练的任务

(1) 培养学生团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质、积极拼搏的精神。

(2) 加强身体训练，全面发展身体素质，增强体质，提高身体各器官的机能。

(3) 学习和掌握篮球运动的基础知识，技术和战术，提高运用能力，为不断提高竞赛水平打好基础。

1、身体训练

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质及快速运、传接球练习，各种跑和防守练习。

2、投篮

(1) 罚球

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分远投

(4) 中锋掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

3、篮板球

月份

训练计划的方案篇二

同学们可根据自己的实际情况进行有选择的训练。但要求同学们一定要在每次的训练过程中必须围绕自己的弱项强化练习，认真完成各组的运动量。分清主次安排好各项练习时间比例。

2、女生为8秒2)

方法与步骤：

1、先进行热身：内容：跑步较差的可选慢跑2*200m,较好的可选跳绳3分钟。再做几节徒手操如膝、踝关节、腹背运动、弓箭步压腿等可结合原地支撑摆臂练习50-100次。(用时5-6分钟)

3、素质练习：单脚交换跳(每只脚连跳三个换另只脚跳)要求：跳30m*4—6组。每步越大越好；高而远。每组间隔2分钟(用时8-12分钟)

方法与步骤：

不会跳的同学：

1、空摇绳：拿两条跳绳。一手一条同时空摇，将绳摇成立圆。

体会抖腕动作。要求：摇到两手同时摇，左右两边绳都能成立圆。

2、双脚并拢跳：两脚并拢后脚跟不着地的连续跳。100个*4-6组。要求：靠踝关节的力量跳起。配合两手空摇。

3、一分钟跳绳：完整动作。由慢到快。跳5组。每组间隔1分钟。

会跳的同学：

1、热身运动：慢跑2*200m再做手腕、肩关节运动、腰部运动。

2、头顶手腕抛球：两脚前后开立，双手持球高举于头顶手腕后屈，抖腕将球抛出。(可先徒手无球进行动作模仿练习数次)20次。要求：要用手腕的力量将球抛出。

3、上体后弓抛球：两脚前后开立，双手持球高举，上体做后弓，重心落于后脚。后脚弯曲。用腰的力量将球抛出。20次。要求：尽可能用腰部的力量将球抛出。

4、全身协调用力抛球：后脚蹬地-腰部用力-手臂前挥-手腕抖腕的用力顺序。反复多次练习。要求：各环节要协调一气呵成。开始时不要用太大的劲抛球。不要一时追求远度，要认真体会用力的顺序掌握好动作要领后渐渐加大力度。

训练计划的方案篇三

(一) 学校在“十一五”期间及以前已经开展大学生创新创业训练工作基本情况

(二) 学校已有工作成效及经验总结

(含计划思路)

(含计划目标设想及分年度预期目标)

(一) 计划项目设计, 含项目规模、科类分布、年度分布、资金规模、企业参与程度等。

(二) 计划实施与管理, 含计划组织管理体系, 工作实施措施, 管理办法简介(以后需要提交详细项目及资金管理辦法)等。

(三) 计划实施监控与改进机制。

(一) 校内外的保障条件(经费、场地、指导力量等)。

(二) 配套政策(修订培养方案、选修课程开设、对参与计划的学生和导师的激励政策、约束机制等)。

训练计划的方案篇四

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

训练计划的方案篇五

1：要竖立牢固的意识，这个意识越强烈越好，就是要有很渴望提高自己的讲话能力的.意愿。要很渴望，要意识到讲话的重要性。这个是根本，任何事情都是意识先行。意识越强烈越好，如果做到了如果不达到，就不睡觉。那大事可图也。

2：看一些书啊，文章什么的，比如手头的以前买的这本书。以及网络上的一些关于提高演讲，口才的文章。多看些，从多个角度了解说话，口才，演讲。以及提高的方法，方式。

3：形成自己的一套方法。当然，这个方法肯定是不不断完善改进的，方法又分2种，一种是核心的本质的，就是每个人都认

可的或者最适合自己的方法。另一种是不断与时俱进的。比如，此阶段是这个方法，另一个阶段是另一个方法。这类方法要不断根据自身的情况进行完善。

4：锻炼。这个是核心。看书，方法仅仅只能占很小的部分，尤其是从时间上来说。不能占据很多。主要的精力，时间要花在锻炼上。比如对照镜子说，喊，自我感受，说的过程中自己完善，录音，各种形式的说话模式，各种风格的探讨。等等。技巧的，方法的，方式的应用。关于如何锻炼，要有自己的方法。关于如何锻炼的方法，另外起文章论述。可以参考之前的我写的文章。当然也是可以参考广大人们的经验，心得的。

5：关于时间上的安排。口才，演讲是一辈子的事情。所以，要做长久的打算，但是呢，在具体的某个局部的问题上要快速，坚决。

6：说话的能力跟肚子里的内容很有关系。技巧是一方面，肚子里的货也很重要。所以要平时多努力学习，提高。比如，看书啊，写这个blog啊，想啊，跟朋友交流啊。等等。都是不错的方法。再就是实打实的经验，比如我做销售。那么我对销售的看法就是很专业的。就是根据我的实际的经验而来实打实的看法。你要我谈对舞蹈，跆拳道看法，那我就肯定说不出来了。

训练计划的方案篇六

步骤一：增强耐力

体能训练计划方案的第一步就是增强耐力，如果耐力不过关的话，很多健身动作都是做不了的，体质也是跟不上的。而要增强耐力，可以尝试一下慢跑等有氧运动，早上有时间可以晨跑，晚上有时间可以夜跑，有游泳条件的也可以去游泳，游泳对于关节的舒缓效果是比较强的，对身体也很难造成运

动损伤，最主要的是可以有效增强肌肉耐力，增强体质。

步骤二：增大力量

体能训练计划方案的第二步就是增大肌肉力量。如果一个人比较瘦弱，力量不足，肯定是没法进行深入的健身的。那么想要增大力量，对于初学者来说，可以先做自重训练，不需要使用过于复杂的器械，做一做平板支撑，俯卧撑，引体向上这些比较基础的动作，把身体的肌肉有效地调动起来，让他们习惯运动的节奏，等有所进展之后，再开始举铁之类的训练。

步骤三：锻炼柔韧性

体能训练计划方案的第三步，就是锻炼身体的柔韧性，虽然柔韧性是看不见摸不着的，也没法像力量一样，展示给别人，让别人惊诧，羡慕，但是它对于身体是有很大好处的，也是体能的重要体现。柔韧性可以避免在运动中受到损伤。

训练计划的方案篇七

二、纵向6次跑训练

从一侧端线出发，迅速以直线方式跑到另一侧端线，然后再跑回起点。重复跑3次

三、17次跑训练

从球场一侧边线出发迅速以直线方式跑到另一侧边线并迅速返回（来回记做2次，总共跑17次）。这个训练，就是目前cba和nbl体能考核的重头项目，很多运动员都折在这个项目上，足见其重要性，希望大家认真锻炼。17次，标准是1分06秒。试试你能不能完成吧。

四、变速跑训练

4种不同的速度形式：慢跑、大步跑、极速跑和减速跑。从一侧端线出发，慢跑至罚球线；然后加速，以四分之三的速度跑到中线；再加速，全力跑到另一侧罚球线；最后减速跑到另一侧端线。然后立即返回，重复这种速度形式，总共跑4—6次。

五、x跑训练

x跑训练要求运动员面对球场，从右侧底角出发，极速跑到对面的场角，然后沿端线防守滑步至右侧场角，转身面向球场，极速跑到对面场角，然后沿端线防守滑步至起点，转身面向球场。按照此要求为一次完整的x跑，重复跑2—3次。

六、间歇跑训练

这也是一个很痛苦的训练。包括四部分极速跑，每两次之间都有固定的时间间隔。以球场的宽度记为一次。从一侧边线出发，在两侧边线之间跑15次，紧接着休息1分钟。然后在两侧边线之间跑12次，紧接着休息45秒。然后在两侧边线之间跑9次，休息时间为30秒。最后在两侧边线之间跑6次。这样即完成一次间歇跑训练。

七、全场快速运球跑训练

持球面对球场，从一侧端线出发，右手快速运球到另一侧底线；转身换手，左手快速运球跑回起始位置。转身，右手快速运球跑至中场线，换手，左手快速运球至端线，转身，换手，右手快速运球至中线，换手，左手快速运球返回起始位置。转身，右手运球至罚球线，换手，左手运球至中线，换手，右手运球至另一侧罚球线，换手，左手运球至端线。然后再按照刚才的换手顺序返回。

升级版：每趟结束后，加一次上篮进球。

八、全场z字形快速运球跑训练

面对球场，站于一侧罚球线底角，从罚球线底角右侧边线外出发，左手快速运球至罚球线左侧拐角（注意要交替地用手来运球）。然后换手，用右手快速运球跑至中圈的右外侧。再换左手，用左手快速运球至另一侧罚球线的左侧拐角（注意变向）。接着再换手，用右手快速运球迅速跑回此罚球区的右底脚。再转身，右手运球，按照来时的顺序和要求迅速返回。重复4—6次。

升级版：以上篮进球结束每次练习。

九、胸前传球全场急速跑训练

两个人的距离：罚球区的宽度全速！往返练习！双手传接球！2—3次往返！

十、全场击地传球极速跑练习

同上，只是将双手胸前传球改为击地传球。

十一、边线冲刺打板进球训练

两名队员一个作为传球者站于罚球区靠近篮筐的位置，面对投篮者。另一个作为投篮者面向球场，从端线的左侧出发，跑的过程中要注视传球者快速跑向篮下，直线前进，不要绕过篮架，当传球者传出一个离投篮者一部距离的地板反弹球时，投篮者在不用运球或移动的情况下，在篮板一侧完成一次右手打板进球。接着投篮者在没有任何停顿的情况下，迅速冲向另一侧边线，触到边线立刻转身返回，像前次一样，接球并做一次左手打板进球。重复练习3—5次。也可以从45度角的位置起跑进行练习。也可以改为上反篮或者在上篮之

前运一次球。

十二、半场冲刺罚球区拐角处急停跳投训练

两位队员其中一人作为传球者，另一名作为投篮者。投篮者从中圈出发，快速跑至罚球线左侧拐角，接球急停跳投。然后跑回起点。再从起点快速跑至罚球线右侧拐角，接球急停跳投。重复相同的练习10次，每侧投篮5次。

训练计划的方案篇八

1. 速度力量

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

2. 力量耐力

练习强度：60%到70%;练习时间：15到45秒为好;间歇：通常心率恢复到大概120次/分;重复次数：20到30次;练习组数：3到5组。

二、专项速度训练

速度训练的运动负荷要求：练习强度：95%到100%;练习时间：3到10秒为好;间歇时间按照训练目的来决定，可完全恢复或者是不完全恢复;练习重复次数：6到8次;练习组数：3到5组。

三、专项耐力训练

1. 有氧耐力训练

分成小强度间歇法与持续法2种。

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

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

2. 无氧耐力训练

无氧耐力训练一般采用次大强度间歇法训练。

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

训练计划的方案篇九

足球训练像其他所有训练一样，就是要建立一种强大的神经联结。足球训练就是实现这样一个过程。通过人对于足球的熟练控制，进而体会到足球运动乐趣。

足球运动，像其他运动或活动一样，也许很多动作或整个活动过程，花样迭出，令人眼花缭乱。其实都是由简单的基本动作构成。当基本动作足够熟练，就可以表现出各种看似高超的技巧。所以，在训练的过程中首先要有‘我可以做到’的信心。贝利、马拉多纳两代球王，小时候并未受过多么专业的训练，而是在贫民窟、街头这样的环境成长起来。天下功夫，唯快不破。所以，足球基本动作越熟练，越能取得足球运动的主动权。必备的一个训练态度就是主动。

另外，通过足球训练不但可以提高足球技能，还可以提高训练员的身体素质和心理素质。另外，通过比赛，更可以提高运动员的团队意识及荣誉感。

下面大致总结一下，足球的基本动作。

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。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

为更好的掌握上述的基本动作特制定如下训练计划。

时间安排：以周为单位(30周)。每周五天训练，每次三十分
钟。

地点：建设小区五人制足球场

训练手段：传授指导联系+学员体会练习。

周次：1周

周次：2周

周次：3周

周次：4周

训练计划的方案篇十

1、热身部分——慢跑、各关节韧带的动态拉伸！

第二：有球训练

1、原地运球：

(1) 两人一组，一手原地控球，一手抓一个实心球。做法：一手运球，另一手抓住实心球反复手递手交给队友。每次左右手各交递25下（交出接回为一下）每人共4组！

(2) 两人一组，一手原地控球，一手抓一个实心球。做法：一手运球，另一手抓住实心球反复触碰队友手掌心，而队友则上、中、下、左、右移动手掌。每次左右手各触碰25次，共4组！

游戏：胯下运球次数比多！

玩法：裁判将球抛至一定高度（尽力做到高度统一）在球完成5次弹地前（含第5次）完成最多下胯下运球并双手持稳两球者为胜！三人一组pk一个胜者，其余两个罚滚地一次！

2、移动运球：

(1) 四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：往中线开始大步走，同时做胯下交递球，踩到中线后，侧身滑步运球（第一左手，第二次右手）回底线。两次来回为一组，共完成5组！

(2) 四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：往中线快速运球，踩到中线后立即后退同时做胯下交替球。两次来回为一组，共完成5组！

(3) 四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：一人两球，侧身滑步运球到中线折返（运球过程中，数对手共运球多少下）

游戏：运球比快！做法：四人一组，一人两球，分别在两条底线持球准备。开始后，快速运双球到中线，并按住其中一

球在地面，不弹不滚！先运球冲过底线者为胜，落败者打滚一次！（折返时必须左右手轮换运球）

（4）两人一组，一人控一球，另一人手拿两个实心球。做法：底线开始，将实心球摆放成“z”型！滑步运球到第一个实心球前，快速完成5次胯下运球后，捡起实心球抛给队友，继续滑步至下一个实心球。队友则将接到的实心球继续成“z”型摆放，直至对面底线！一个来回为一组，共完成3组！（捡实心球前的动作鼓励大家多做变化一胯下、背后、前交叉等）

训练计划的方案篇十一

1. 发展基础

20__年12月13日，张家港市贝贝足球学校重新挂牌成立，标志着1995年挂牌成立的贝贝足球业余学校找到了新的发展节点，来，贝贝足球学校经历了起步、辉煌、低谷，如今重新挂牌的贝贝足校进入了新的里程碑。回顾过去的几个月，我们取得了一些成绩（贝贝足校顺利挂牌，市队县办项目落户我校，足球招生工作进展较为顺利），也积累了不少的教训和经验。展望未来，我们依然觉得任重而道远，我校校园足球足球活动的持续健康发展需要我们继续作出更多努力。

2. 现状分析

一是师资问题，体育师资的数量和业务水平还不能完全适应校园足球发展的需要，目前学校有五名体育专职教师，其中一名外出支教、一名年纪较大还兼体育器材保管员、一名担任一定的行政职务。此外，五人中有教练执教资格证书的仅有一人；二是校园足球的基础设施，特别是场地条件存有一定问题，现有的场地，平整度差，并且规格不符合正式比赛要求，没有室内训练场馆；三是其他学科老师对足球活动对推动学生全面发展的重要性认识不足，对足校的学生缺乏足够的耐心和关爱；四是校园足球活动整体构建的框架还比较模糊，

职责分工还不太明确。

二、指导思想

以科学发展观为统领，深入贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真落实《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》、《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》、《张家港市西张小学五年发展规划》，以全面推进素质教育为方向，以深化课程改革为核心，以加强教师队伍建设为关键，以增强学生体质、提高学生整体素质为根本目标，强化普及促提高，全面提高促特色，大力开展校园足球活动，加强制度建设、课程建设、条件保障，全面提升我校的竞技水平和管理水平。

三、总体目标

形成学生体质普遍增强、竞技水平不断提升、足球特色魅力日益彰显、装备设施日趋完善的学校发展新格局。

四、具体目标

1. 体质健康水平明显提高。通过五年左右的时间，在学识体质健康整体合格率保持在90%的基础上，优秀率达到15%。
2. 锻炼习惯足球技能逐渐养成。培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。积极开展“体育艺术2+1”项目认定评价活动，使50%的学生在小学阶段，掌握一定的足球技能。
3. 师资水平和数量显著提高。建设一支以专职教师为主、结构合理、数量和质量都能够满足体育教学、课外体育活动和体育课余训练需要的体育教师队伍。
4. 足球特色魅力日益彰显。在全面普及的基础上不断彰显我

校足球特色，做到人人有足球、班班有球队。积极打造苏州市18届省运会足球队，球队竞技水平位列苏州前三、省级中上水平；定期开展校园体育节、“校长杯”班级足球联赛；积极开展各级各类的学生体育竞赛活动；做好每年一次的暑期足球夏令营活动。

5. 体育装备设施日趋完善。严格按省一类标准配齐体育教学器材，保持和提高学校体育常规器材保障水平，特别是校园足球活动所必须的装备器材。3年内，设立专职的体育器材保管员。加强学校体育专项运动场地设施建设，特别是风雨操场和体育馆。

五、措施与保障

1. 加强校园足球工作领导，建立完善的足校工作管理制度和运行机制。完善校园足球工作管理体系，健全组织，进一步加强对校园足球工作的政策规划、宏观管理和统筹协调，把校园足球工作列入教育改革和发展规划之中。

2. 深化地方课程改革，建立有地方特色、符合学生身心发展的足球教学体系。将校本教材《足球》的编撰、《足球》课的教学列入学校教学工作计划，并从教学内容、教学组织、教学评价等方面做深入研究，尽快建立科学的有学校特色的足球教学管理体系。

3. 广泛开展校园足球活动，为每一个学生的健康和谐发展搭建平台。定期开展“校长杯”班级足球联赛、冠军挑战赛、足球技能大比武、足球夏令营等活动，形成“班班有球队，人人都参与”的良好局面。依托凤凰镇良好生态环境和国家4a级风景区的优势，积极承办大型足球赛事，提升学校足球活动的影响力。

4. 建立健全足球队训练及足球课教学评价管理制度，构建训练(教学)、考核、反馈一体化的评价体系。以《青少年足球技

术训练与测评标准》为蓝本，制定出适合足校学生的评价体系。学校校长是校园足球工作第一责任人；班主任是校园足球的组织者，负责监督班级落实国家规定的课程要求；体育教师是校园足球活动的指导者，要切实履行职责上好每一节足球课和训练课，及时报告学生足球发展状况；其他任课教师要提高课堂教学效率，关心每一个学生的健康成长。

5. 大力加强师资队伍建设，全面提升校园足球教师队伍综合素质。20__年下半年至少引进一名专职体育教师，20__年再计划引进1-2名足球专业的专职体育教师。建设一支以专职教师为主，专兼结合，数量和质量都能够满足训练、教学工作需要的教师队伍。加大业务培训力度，把体育教师(足球教练)继续教育的重点从学历教育转到教师专业素质能力提高上来。规范和加强体育(足球)教研组建设，规范制度，抓好落实，实现合作共享、整体提升。加强体育(足球)教学科研，结合我校实际，做好微型课题研究，争取形成一批研究成果。提高体育教师(足球教练)保障水平，体育教师(足球教练)在职称评定、评优评先、进修学习、教育科研等方面和其他学科教师享有同等待遇。

6. 加大校园足球经费投入，完善学校足球活动设施设备。设立校园足球专项经费，主要用于开展活动、发展项目、添置体育设施、奖励先进等。

7. 加强学校特色建设，彰显学校足球魅力。争创新一轮次的省体育传统项目学校创建。通过省体育传统项目学校的创建、评估和命名，发挥足球特色学校的引领、示范和辐射作用，促进学校体育工作上水平、上层次。

8. 提高球队竞技水平，培养一批体育(足球)人才。积极参加各级各类体育竞赛，积极承办县级、市级足球赛事。完善好足球人才培养新体系，规范和加强学校足球队建设，强化教练员队伍培训，积极备战省18届运动会，在力争好成绩的同时，输送一定数量的优秀足球苗子。

9. 加强体育宣传，营造良好的体育氛围。通过各种媒体和形式，广泛宣传开展校园足球活动的重要意义，大力宣传开展校园足球所取得的成效，形成正确的舆论导向和良好的社会氛围，为开展校园足球活动创造有利的社会环境和舆论环境。

训练计划的方案篇十二

3、单一的射门训练和接球后的射门训练。

(三) 守门员的训练

1、手型训练。

2、自由训练。

3、下手球和上手球接法练习。

4、踢手抛球训练。

三、足球战术训练

(一) 战术训练的目的□培养接球和进攻意识。

2、培养阻击和防守方法。

(二) 战术训练的主要内容

1、学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后带球过人。

2、学习基本的护球和盯人战术。

3、在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

四、游戏和比赛

(一)目的

- 1、通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。
- 2、通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

(二)比赛方法

- 1、一对一、二对二的传接球比赛。
- 2、三对三、五对五的有门踢球比赛。
- 3、开展“五人制”训练比赛。

第二阶段

一、身体训练

(一)身体训练的目的

- 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。

(二)身体训练的主要内容

- 1、学做简单的专项准备活动。
- 2、以跑为主的灵敏、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。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

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。

(二) 技术训练的主要内容

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。

(三) 守门员的训练

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。

三、足球战术训练

(一)战术训练的目的

- 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。

(二)战术训练的主要内容

- 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。

四、游戏和比赛

(一)目的

- 1、通过游戏和小型比赛，让学生初步理解足球比赛的规则。
- 2、通过游戏和小型比赛，让学生学习掷界外球的技巧。
- 3、提高和加强对抗意识，让学生进一步热爱足球。

(二) 游戏比赛方法

- 1、一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。
- 2、有门的“五人制”比赛。
- 3、本校“七人制”比赛和校间友谊比赛。第三阶段一、身体训练

(一) 身体训练的目的

- 1、通过节奏操训练，促进学生的四肢灵敏、协调能力，提高作的准确性和节奏感。
- 2、在跑动中提高跑动作的正确性。

(二) 身体训练的主要内容

- 1、练习节奏操。可根据学生实际自编节奏操内容。
- 2、加强短跑叨米训练。
- 3、折回跑，15米x2□15米x4直线跑训练和曲线跑训
- 4、耐力跑练习：每周一次，每次跑200米——400米。
- 5、下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

- 1、通过带球和带球变化，提高带球和运球的节奏。
- 2、在传接球训练中加强一脚出球、二脚出球的准确性和分量，同时培养学生在运球时开阔视野。
- 3、通过对墙踢球和射门训练，让学生进一步掌握正确的脚法，尤其是摆动脚的方法。

(二) 技术训练的主要内容

- 1、有节奏地快速带球。
- 2、练习快速带球时的球向变化和继续带球。
- 3、开展人一球传接球活动。
- 4、对墙踢球和射门训练。重点练习摆动脚的摆腿和触球的脚型及出球的力量。
- 5、掌握一人一球的自控球动作。
- 6、学习接自抛球的七个动作，即：脚的内侧踢球、外侧踢球、底部踢球和背球、头球、胸球、腿球。

三、足球战术训练

(一) 技术训练的目的

使学生树立战术意识，初步掌握传接球和各项战术训练的基本技能。

(二) 战术训练的主要内容

- 1、学习二人一组和三人一组在跑动中交叉传接球战术。
- 2、学习个人突破战术。
- 3、学习二人一组传切射门战术。
- 4、练习沉底传中和包抄战术。
- 5、练习掷界外球战术。
- 6、学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

四、游戏和比赛

(一)目的

- 1、通过小型对抗性游戏，增强学生参加比赛的欲望。
- 2、通过自行练习比赛，认识位置职责和加强配合的重要性，提高战斗力。
- 3、通过校间教学比赛，让学生认识到，只有全面地掌握和运用好技术战术才能使比赛取胜。

(二)游戏内容和比赛方法

- 1、一对一射门游戏。
- 2、四对二传。
- 3、三对一十传球(二脚出球)。
- 4、五对五足球比赛(小门)。

训练计划的方案篇十三

小学生体能训练，首要的就是耐力训练，因为耐力训练可以有效提升心肺功能，为未来更加高难度的训练打好基础。对于低年级来说，可以做一些往返跑之类的活动，中年级的'小学生，可以尝试进行中长跑，一般来说，一次跑四百米是合适的，到了高年级，耐力训练就可以以长跑为主了，速度可以慢一点，但是距离上面，跑八百米，一千米都是可以尝试的。

计划二：力量训练

小学生体能训练，还包括力量训练，力量既包括上肢，也包括下肢，有条件的可以教授他们一些基础的武术动作，尤其是跆拳道，拳击一类的主要以锻炼力量为主的动作，平时也可以做一些卷腹，俄罗斯转体，用来提升腰腹部核心力量，但是对于低年级和中年级不能要求太高，进入高年级，可以尝试一下立卧撑或者立卧撑跳，对于全身的力量提升都有帮助。

计划三：柔韧性训练

小学生的柔韧性训练其实还是比较好开展的，因为孩子身体还没有发育完全，天生就是比较柔软的，但是在训练过程中一定要做好防护措施，避免扭伤，关于柔韧性训练，有条件的可以做一些瑜伽动作，或者借助单双杠，体验自重悬挂，悬垂举腿等方式，具体根据身体状况而定。

训练计划的方案篇十四

- 1、学会用平衡石行走，并能朝不同方向走。
- 2、提高幼儿的平衡能力及手脚动作的协调性。

活动准备

材料准备：平衡石10对、双单元砖12个、体能棒24根。

经验准备：有较好的保持平衡的能力，有挑战新事物的勇气。

活动过程

一、准备部分。

1、教师带领幼儿一起做简单的律动，进行热身运动。

2、教师出示平衡石，激发幼儿参与游戏的兴趣。

二、游戏部分。

1、教师带领幼儿一起布置场地：将体能棒插在两块双单元砖上，形成一条障碍线。幼儿自由跳跃，活动踝关节，为下面的游戏做准备。

2、教师让幼儿尝试平衡石，引导幼儿分享经验，讨论玩平衡石的时候应注意什么。

3、教师边示范边引导幼儿平衡石的玩法：双手拉住绳子，两只脚分别踩在平衡石上，上身稍稍往前倾，站稳后将绳子拉直，迈步时眼睛要尽量往前看，速度要慢。幼儿自由练习玩平衡石，鼓励幼儿往不同的方向行走。也可以鼓励幼儿尝试跨越障碍线。

4、待幼儿熟悉后，教师可以组织幼儿进行两人一组跨越障碍线的比赛。

三、结束部分。

1、做腿部的放松运动，游戏自然结束。

2、稍事休息后，教师带领或引导幼儿将材料归放好，过程中教师要注意幼儿的安全。