

足球年度训练计划 8 篇

足球年度训练计划 1

一、指导思想

足球运动是一项具有竞争性和对抗性的运动项目，它能体现出学生之间的配合意识和团结协作的精神，深受广大学生的喜爱。开展学校足球运动训练对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，发展体育特长，调节紧张的学习气氛 具有重要意义。

二、训练目标

- 1、通过对学生足球技能的训练，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、让学生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、由教练通过训练，选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风强和有团队合作的`人组成学校足球队。

三、教学内容安排及课时数

本学期的练习内容主要以基本身体素质和基础足球战术为主，在基础技术的基础上学习进攻战术防守战术，同时还要对学生的身体素质进行训练。

训练时间：为每周一到周五下午 4：00—5：00

训练地点：学校后操场

四、训练基本任务、内容、要求及手段

(一)训练方面提高队员的训练纪律和质量：1、严格组织学生纪律性。 2、严格提高学生训练质量。

(二)提高队员比赛作风： 1、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。

(三)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。 1、学习掌握急停急起的正确方法。 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。

(四)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。 1、提高活动中的控球能力。 2、正确掌握传、接球技术。 3、提高技术运用的合理性。 4、注意发现队员特点并加以培养。

(五)提高队员的战术能力(重点是个人战术和局部战术) 1、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。 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 1—2—1 防守反击的基本打法。

(六)主要训练手段 1、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，蛙跳，多级跳。 2、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。3、战术训练手段：2 对 1、2 对 2、3 对 2 攻守对抗，全场场攻守比赛。

足球年度训练计划 2

一、训练指导思想

(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

二、奋斗目标

(一) 完成全年的训练计划

(二) 进入全市前列，力争更好成绩。

三、训练的基本任务、内容、要求及手段

(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。

四、时期的划分，各项训练任务，内容，训练负荷的安排

训练时期划分表

足球年度训练计划 3

一、指导思想

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，以提高他们的身体素质和技能水平为根本，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。

二、训练指导思想

贯彻打好基础，系统训练，积极提高的原则，抓好身体素质、球技等练习。

三、训练的基本任务，内容要求及手段

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、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

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

四、全面提高队员的基本技术、战术、心理、智能

1、提高队员的基本技术。

2、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

3、提高运动员心理素质和心理技能。

4、提高运动员的观察力，注意力和思维想象力等。

五、主要训练手段

身体训练手段：克服自身体重，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：各种方式踢球、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

六、训练时间

上半年2—6月，下半年9—12月。每周一到五的下午七八节课（16：40—18：30）为训练时间。

体育学院足球队周训练内容

注：可根据发生情况另行调整。

足球年度训练计划 4

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实教育局文件精神，配合学校“阳光体育运动”的开展，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，结合我校实际，制定南京市_____小学校园足球工作计划。

一、指导思想

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

二、主要做法

1、科学、合理地开设了体育课程。

我们在整体课时非常紧张的情况下，明年继续坚持每周每班一节足球课，并从中发现一些优秀“苗子”补充到校足球队当中，为提高我校足球水平奠定基础。

2、高度重视对足球训练活动。

成立了不同年龄层次的训练队，为每个队员建立了个人档案，切实保证了每周5次以上的训练量并聘请高水平外教，定期对教练和小球员进行指导。

3、精心组织、各类足球竞赛活动。

明年定期举行班级之间的足球联赛和亲子足球活动，家长足球比赛等等大众足球普及活动。

4、校园足球文化方面。

(1)、学校利用开展足球手抄报设计评比、足球徽章设计等活动及利用宣传栏宣传学校联赛以及市校园足球联赛成绩的方式进行广泛的宣传，校足球队不断取得优秀成绩使校园内的足球氛围不断地高涨。

(2)、加大足球 QQ空间的建设力度，使之空间成为学生交流足球心得，展示我校足球风采的开放的窗口。

5、走出去，请进来，

(1)、积极参加在南京举行的校园足球各项培训班

(2)、在市足协的推荐下，学校选派教练去全国进行考查学习。

(3)、与兄弟学校进行足球联谊会组织的'足球比赛。

(4)、选派学生参加了市足协组织的夏令营、冬令营足球活动等
等。

总之，今后我校将依然以“走进儿童世界，培养世界儿童”为办学理念，团结实干、争创一流的精神，虚心学习和借鉴兄弟学校的成功经验以争创南京市足球特色学校，继续加大足球体育工作的力度，完善足球体育管理，以优异的成绩回报各级领导对游府西街小学的厚爱，抓普及促提高，努力开创我校足球体育工作的新局面。

足球年度训练计划 5

一、总体目标：

成立学校足球管理机构和建立学校足球的管理机制，组建一支校内外融合、有特色的教练员队伍，在打造各年级足球梯队基础上，推进足球项目的全校普及。做到（一）班班有队伍、年级有联赛；（二）校队足球水平全区一流、全市领先、省内知名，争取每年向体育高校输送更多体育人才。

二、阶段目标：

（一）第一阶段（.3-.7）

- 1、初步构建适应校园足球发展的管理运作机制，明确发展目标。
- 2、成立学校足球专项教练组，培训提高全体体育教师足球技能水平，组建以班主任、年轻教师为主的校园足球阳光活动管理队伍。
- 3、开展校园足球文化宣传，成立各年级学生足球俱乐部，通过培训提高俱乐部骨干学生管理水平。
- 4、组建校男子足球队，开展日常训练；组建各班级足球队，开展校园足球活动。
- 5、开展校园足球普及活动，保证每天每个学生一次的半小时阳光足球活动。
- 6、积极报名参加上级组织的足球比赛。

7、主动多方面联系，与上级主管部门、省足球训练基地或高校联系，利用有效足球资源来校指导或建立校际合作机制，帮助学校提高教师水平。

（二）第二阶段目标：（.8-.3）

1、完善各项管理制度，探索校园足球的'教育教学管理模式。

2、逐年引进一名足球专项体育老师，壮大学校足球教练组队伍，提升体育老师足球教学业务能力，提升校园足球活动开展的质量。

3、在男子足球队成功发展基础上适时组建校女子足球队。开展校队日常规范训练。

4、完善校园足球俱乐部组织，实行会员注册制，学校为注册会员购买运动意外伤害保险，各年级俱乐部拟定计划定期开展年级内班际比赛（年级内部联赛制）。

5、坚持利用每天一次的半小时足球阳光活动时间，开展校园足球普及活动。

6、在各年级开设足球选项教学课，提高足球选项学生运动技能水平，以点带面，促进普及水平的提高。

7、加大经费投入。保障校园足球普及的设施、器材到位；支持校队参加各级组织的足球比赛和校际交流。

8、加强校园足球的课题研究，在科研上有所突破。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/058071024101006132>