

# 小学足球年度训练计划(优质5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 小学足球年度训练计划篇一

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，备战市、区小学生足球比赛。在对一、二、三年级的足球队员进行训练，以提高他们的身体素质和技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队打好基础。

科学进行训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

力争比赛踢出好成绩，让更多人喜欢上足球运动！

（一）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
- 3、严格的比赛纪律。

## （二）全面提高队员的基本技术

初一、初二、初三年级：

- 1、提高队员运控球能力。
- 2、掌握正确的传接球技术。
- 3、提高队员的传接球的速度。
- 4、学习简单的传切配合技术。
- 5、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。
- 6、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。
- 7、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

## （三）主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。

技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接球配合。

## （四）训练主要技术：

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，介绍鱼跃头顶球。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

#### （五）战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

## 小学足球年度训练计划篇二

201x年3月，靖边九小足球队正式成立，为了促进校足球队健康、迅速发展，根据足球运动规律、青少年生长发育规律及校足球队现状特点为依据，现就靖边九小足球队训练比赛拟定以下计划。

### 一球队现状

靖边九小足球队队员热爱足球运动，对比赛充满渴望，训练过程中能够展现出对足球运动的浓厚热情，具有较高的训练积极性。队员积极好学，具有较强的动作模仿能力。训练在器材、场地方面能够得到保障，并且能够得到学校老师和领导的支持，具有较好外部环境。另一方面，队员基本没有接触过足球训练，足球技、战术水平基本为空白。由于不同年龄段队员在生理和心理上的发育水平存在差异，三个年级队员在共同训练中表现出一定的群体差异。由于年龄段特质等原因，部分队员在训练过程中注意力不集中，训练纪律性不够强。

### 二球队目标

通过这一阶段训练与比赛，预期使队员掌握基本的足球技能，掌握正确的足球技术动作，了解基础的局部配合方式，形成良好的训练氛围。

### 三训练任务

- 1、运用各种教育手段，培养队员团结友爱，勇敢顽强，刻苦训练，为足球运动奋力拼搏的精神。
- 2、通过各项训练和比赛，提高队员对足球运动的热情，使队员保持对足球运动的浓厚兴趣。
- 3、通过认真执行训练计划，提高队员的球性，使队员能够逐步掌握基本的足球技能，并在此基础上了解一定的局部战术配合方式。
- 4、在训练中通过经验的总结，形成一套适合该校球队的训练体系，为校足球队可持续地、稳定地发展提供可靠保障。

### 四训练计划

为更好的完成上述任务，拟通过为期十周的训练，在共计二十个训练单元中，完成以下训练内容。

#### 训练安排表

#### 靖边九小足球队组织机构

组长：王继龙

成员：

## 小学足球年度训练计划篇三

### 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，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。

## 二、目的:

- 1、鼓励学生对体育活动的兴趣,提倡正当休闲活动。
- 2、启发学生对正当运动的兴趣,体验运动的益处。
- 3、培养学生对运动的喜爱,增进学生专长能力。
- 4、为市、区级比赛做准备,争取取得好的成绩。

## 三、球员组成:

- 1、由教练选拔对足球运动有兴趣或者具有潜力的学生。
- 2、需经家长同意后参加运动队。

## 四、训练方式:

- 1、鼓励本校对足球有兴趣的男学生进行训练。
- 2、最后根据训练期间学生的实际情况组成校足球队

## 五、训练对象: 小学六年级。

## 六、训练地点: 校运动场

## 七、训练时间

（待定）

## 八、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. 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

## 九、主要训练手段：

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。

### 基本技术训练手段：

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、分组比赛

十、训练分段：

a□体能训练

a□培养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、射门等基本技术；

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；

## 小学足球年度训练计划篇四

教学内容：

北师大数学第十一册。

教学目标：

1、结合生活实际，能从图中分析出量与量之间的关系，并能用自己的语言表达。

2、培养学生分析，解决问题的能力，锻炼

教学过程：

### 一、情景创设：

师：同学们有看过足球赛吗？听过有关足球的歌曲吗？我们来欣赏歌曲[wearethechampions][我们是冠军]，请同学们用一条折线来表示歌曲的起伏变化情况。

### 二、探究新知

1、师：当有精彩进球时，足球场上会是什么状况？这些声音是长时间一样，还是有变化的？有谁注意过这些声音是怎样变化的？我们来看一幅足球比赛场内声音的起伏情况表。

引导学生一边看图，一边解决问题。

3、试一试：将试一试的内容改为体育场上座情况（1—13轮）

根据这个体育场上座情况，分析球队的战绩情况和原因！

提醒注意：题目给出的那些已知条件？横轴和纵轴分别表示什么？怎样观察每一个点？

### 三、巩固拓展：

1、出示大巴车一日行程统计图

本题是让学生根据对变化情况的描述，首先鼓励学生理解语言所描述的情况，特别是对一些特殊点的分析。

2、出示中国石油的股值折线图，分析趋势。

3、师：请同学们将本学期的单元考试和期中考试的成绩制作成折线统计图，并进行分析！



四、全课小结：

师：本节课你有哪些收获？

## 小学足球年度训练计划篇五

教学目标：

- 1 • 继续加强学生球感训练
- 2 • 掌握内、外脚背推拨控球技术
- 3 • 足球知识教学

教学重点、难点：

- 1 • 重点：内外脚背控球技术
- 2 • 难点：控球的脚型和接触部位

教学设施：

- 1 • 足球2个
- 2 • 平整、洁净的足球场地

教学方法：

- 1 • 教师讲解控球技术。
- 2 • 根据教师讲解，学生自主进行带球、控球训练。
- 3 • 通过观察，教师指导学生控球技术的动作，指出错误，做出正确示范。

教学过程：

## 第一课时

一、准备活动：(1)全班同学慢跑一周(2)体育委员带领全班同学做

准备热身活动，包括手腕脚腕活动、扩胸运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、慢跑等。

二、教学活动：

(1)教师讲解示范内脚背控球、外脚背控球及内外脚背推拨控球技术。重点是指明触球部位，协调好身体的各个部位，即注重手、脚、躯干等各部位协调配合。

(2)学生根据教师讲解，自主带球感觉训练控球技术。

(3)师生互动，教师纠正学生错误，做出正确示范，帮助改进学生技术。

## 第二课时

一、抢圈训练：学生分两组进行抢圈训练，加强球感，时间10分钟。

二、分队比赛：学生分两队，进行对抗比赛，时间为30分钟。

三、足球知识教学：老师讲解足球“越位”知识，师生互相讨论，以清楚“越位”这种足球比赛常见的想象，并对“造越位战术”有所理解。

四、放松活动：体育委员带领全班做放松活动。

课后作业：学生自主训练内外脚背控球技术。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)