# 关于小学足球训练计划【十一篇】

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-05-20

*百度百科是一部内容开放、自由的网络百科全书，旨在创造一个涵盖所有领域知识，服务所有互联网用户的中文知识性百科全书。在这里你可以参与词条编辑，分享贡献你的知识。以下是小编为大家收集的关于小学足球训练计划【十一篇】，仅供参考，欢迎大家阅读。【篇...*

百度百科是一部内容开放、自由的网络百科全书，旨在创造一个涵盖所有领域知识，服务所有互联网用户的中文知识性百科全书。在这里你可以参与词条编辑，分享贡献你的知识。以下是小编为大家收集的关于小学足球训练计划【十一篇】，仅供参考，欢迎大家阅读。[\_TAG\_h2]【篇1】小学足球训练计划

>     一、指导思想：

　　进一步普及、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，在对二、三年级的足球队员进行训练，以提高他们的身体素质和技术技能水平，争取在上述比赛中获得好的成绩，

>　　二、训练指导思想

　　把在英国及其它欧洲国家取得巨大成功的足球启蒙教育( S C H O O L F O O T- B A L L I N I T I A T I V E)计划运用到训练，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。

>　　三、奋斗目标

　　全面普及学校足球运动，力争在县比赛踢出好成绩，让更多的学生喜欢上足球运动!

>　　四、训练的基本任务，内容要求及手段

　　(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

　　三年级：

　　1、提高队员的传接球的速度。

　　2、提高队员的防守能力。

　　3、提高队员运控球的保险系数;

　　4、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

　　5、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。

　　6、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

　　二年级：

　　1、提高队员运控球能力。

　　2、掌握正确的传接球技术。

　　3、学习简单的传切配合技术。

　　(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。

　　(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。

　　备战期

　　1：认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队，壮大球队，保证球队的持续发展。

　　2：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。

　　3：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。

　　4：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。

　　比赛期：

　　选择合适的对手进行各类比赛。

　　参加区小学生足球比赛，打出好的成绩。

　　进一步巩固和提高训练水平，改进技战术上存在的主要弱点。

　　加强思想教育和心理训练，保证充分发挥身体、技战术训练水平。

　　休整期：

　　积极性休息，消除疲劳，积蓄力量更好地迎接下一年的训练。

　　1、进行积极性休息。

　　2、保持一定的训练水平，安排强度不大的技术练习。

　　3、总结经验，准备好队伍调整工作，做好新的训练准备工作。

　　新学期新的开始

　　1：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.

　　2： 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.

　　A.学习掌握跑的正确技术.

　　B.提高速度所需要的肌肉力量.C.提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调能力.

　　3：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.

　　A.提高活动中控球能力.

　　B.正确掌握传接球技术.

　　C .提高技术运用能力.

　　D.注意发现学生特点加以培养.

　　4： 提高队员的战术能力.重点是个人战术和局部战术.

　　A.明确个人攻守的职能，进攻和防守原则.

　　B.提高个人战术意识和局部2对1，3对2能力.

　　C .确定基本阵容，初步形成3-2-1全攻全守的基本打法.

　　5：主要训练手段.

　　A .身体训练：各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习.

　　B.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.

　　C .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、每堂训练课都必须奉着“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，生理接受能力为提前，积极推行“快乐体育”和“健康体育” 让学生积极主动的投到训练中。

　　六、训练分段：

　　A、低年级部：2年级

　　a、培养低年级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、射门等技术动;

　　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;

　　e、通过分队比赛领会\"进球与阻止对方进球\"这一足球比赛的基本战术思想，培养抬头观察能力和意识

　　B、中年级：3年级

　　a、进一步提高高年级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;

　　d、在提高基本技术熟练性的基础上，形成技术定型，并通过对抗性练习和比赛使个人技术向实用比赛技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力。

　　训练时间为：

　　每天上午：6：40 ---7：30;每天下午：3：00 ---4：30

**【篇2】小学足球训练计划**

　　>教学人员：xx

　　>训练对象： 本校学生兴趣小组

　　>训练时长：约30课时，1课时40分钟

　　>训练地点： 校足球场

　　>训练用具：4号足球

　　>主要任务：为了丰富小学生课余文化生活、增强体质、增强团结协作能力、并培养青少年儿童对于足球运动的兴趣，使他们拥有一定的足球运动基础，对报名足球兴趣班的同学进行训练。在约30课时的教学期内，培养他们的足球兴趣，使熟悉足球，拥有一定球感，掌握带球、脚弓传球、颠球、射门等基本功，并适当进行身体素质的训练。

　　>教学大纲：

　　①每课时确定一个主要训练项目，围绕其展开训练；

　　②讲解足球知识并进行师范表演，约1课时；

　　③利用约12课时，进行带球训练，增强球感，并逐步提升一定难度；

　　④利用约8课时，进行传球停球训练；

　　⑤利用约4课时，进行射门训练，并逐步

**【篇3】小学足球训练计划**

     　>方法一：传给队长

　　目的：跑往和补位练习。人数：两队，每队4—6人。场地：半个标准场地。时间：最多20分钟。要点：两队都选一名队长，当一队设法将球传给队长后，该队就得一分。方法：一方发动，设法将球传给队长。另一队尽力阻止并力图抢到球。如果对方设法抢到球、球出界或得分，均将球交给另一队。因为队长跑动多，所以进行一定时间后，根据队长的体力情况，变换队长。可变方法：得了一分的队控球并继续比赛。注意事项：每队队长应该很容易辩认出来（帽子、特殊服装等等）。

　　>方法二：四门比赛

　　目的：提高周围观察能力。人数：两队，每队6—11人。场地：横向使用标准足球场，两条边线上各设两个球门，划出中线。时间：最多60分钟。要点：一队可以进攻对方两个球门中任何一个球门或防守本队的两个球门。方法：如果球越过两条门线中任何一条，即为得分。得分、球出界、犯规或合理地抢到球，均变换控球权。没有越位，但要有角球。也没有中线开球，只发球门球重恢复比赛。可变方法：一全体22名队员都参加攻守，最后一名防守队员可用手触球；二设两名正式守门员。注意事项：两个球门距离越远，变向就得越大。

　　>方法三：单门比赛

　　目的：进攻训练。人数：7人，4对3。场地：半个标准足球场和球门。时间：最多30分钟。要点：3名进攻队员要对抗4名防守队员并绕过或穿过他们去射门得分。得分多者胜。方法：进攻方在罚球区外附近控球。如果他们设法射了门，得一分；如果射中就得两分。只有在罚球区射门才算得分。如果防守队员能抢到球并将球踢过中线，他们就得一分。然后进攻队员得球后再重新进攻。可变方法：两队每5分钟交换一次练习，一名防守队员留下。注意事项：此练习也可以5对4或6对5方式进行。

　　>方法四：三方比赛

　　目的：进攻训练。人数：3队，每队3—5人。场地：半个标准足球场，两个曲棍球门。时间：最多60分钟。要点：一队进攻，设法射门得分，而另外两队防守球门并设法得到球。方法：控球队进攻直至射门得分或丢球。如果对方抢到球，第一个队就要承担防守原先被他们进攻的球门任务，而现在控球队进攻另一边球门。两个防守队不得越过中线。任何队最后一名防守队员在本方门前可以手触球。没有越位规则。可变方法：一每队

　　人数超过5名，就应用标准场地。二变换射门方法。注意事项：比赛持续时间应适合队员的耐力素质。

　　>方法五：快速反击

　　目的：向前场传球练习。人数：两队，每队4—6人，一名正式守门员。场地：全场和中线。时间：最多30分钟。要点：两队都在远离被把守球门的半场比赛。控球队尽可能长时间控制住球（每控一分钟，得一分）。在听到教练的哨声后立即向前场长传至空挡区给本队插上的一名队员，这名队员可以射门。向前场传球后，传球得分加上射门得分，得分多为胜。方法：在球被传进另一半场前，任何队员者不能穿越中线，如果球被抢断去、射门偏出或队员丢球，均变换控球权。没有越位规则。有角球。可变方法：每次进攻后，继续在同一半场练习，守门员不断变换场区。注意事项：队员技术差的队，场地应该缩小，横向用半场。

　　力量练习可用哑铃增加上肢力量，仰卧起坐增加腰腹肌力量，负重变速跑有力与增加下肢力量；

　　力量训练：正举，侧举，高举哑铃（每样每天至少20下），拳上压20下；

　　主要针对上半身肌肉，下半身会在体能练习中涉及。

　　体能训练：半场折反跑（每天至少3组，没有场地可在家里或其他地方联系， 长度应适量增加，不要练长跑，因为在球场上做的永远是折反跑， 针对练习会比较有用）

　　球感训练：首先颠小球（3号球最好，小球可以颠10下，已经是业余球员的 中上水平了，如果还想提高，可以把两双袜子捆在一起颠，如果这 也可以，你就非常高手了，巴西很多穷孩子就是这样在没球的情况 下练习的，效果你看见了，本人最多一次颠4次，控球就算可以 了），之后练20米定点，在20米外的地方找个目标，保证6 0％的命中率就可以了。食谱： 不能喝碳酸饮料和酒（对体能储备非常不利），多吃面食少吃饭 （饭的淀粉含量太高了），别吃高脂肪和高热量的东西，方便保持 体型（以肥罗为反例）

　　>只要练熟2项：

　　（1）会玩小球：双足盘球的连续动作做自然、小球颠球、踩球变相再起球颠球等连续动作（自己多想点花样吧，熟练自己的踢法，踢出自己的风格）。

　　（2）直线加速跑（无氧跑）+弯道匀速跑（有氧跑）圈数越多越好，自己加量控制吧（操场跑道总是环形的，可以结合训练，帮助很大）。

　　球性要好，停球与传球和射门这是踢足球最基本的，这要靠长期训练的，靠天天踢球吧，自然会提高的。然后就是体力与脚力要可以，这就要你跑步锻炼体力，脚力就是每次都对哪快水泥墙使劲踢，这样绝对会变强的，因为我就是这样从初中练过来的。然后锻炼的差不多。就要打比赛，这是最关键的，这里说的打比赛不是几个人踢是22个踢，这对你的踢球水平有个质的提高。

**【篇4】小学足球训练计划**

       为了更好营造安全、有序、文明的校园周边交通环境，培养师生良好的交通安全意识，教育学生关爱生命、拒绝违章，严防道路交通事故，提高自我保护能力。为此，养正中心小学特邀晋江市公安局交警大队蔡忠警官一行来校给三年段1-4年级的学生作了交通安全主题宣教活动。

　　讲座中，晋江市公安局交警大队李警官就同学们面临的交通环境、事故发生原因、交通法规、事故后怎么做等几个方面进行讲述，通报了近几年我县交通事故死伤和损失情况。讲座结合生活中的交通违规案例进行分析，用血的事实深入分析违反交通规则、违背交通道德带来的种种危害，强调在座的每一位学生要丰富交通安全知识，增强防范意识，遵守交通安全法规，提高自我保护能力。授课中，李警官根据破出校门就是路，车多的特点，教导学生如何在道路行走、如何过马路、如何乘车才会有安全保障；提醒大家若遇交通事故要保持冷静，及时报警，维持秩序；呼吁全体学生能“小手拉大手，同走文明路”。

　　安全主题宣教活动结束后，同学们纷纷表示，交通安全关乎生命，要珍爱生命，就一定要安全出行，今后除了自觉遵守交通法规，还将努力做好小小宣传员，共同播撒平安的种子，收获更多的祥和、幸福和安宁，形成“珍爱生命，安全出行”的安全氛围，并且要提醒父母长辈，遵守交通规则，安全出行。

**【篇5】小学足球训练计划**

>     一、前言

　　本次足球教学课程为期16周，共32课时。此次教学活动，旨在培养学生学习足球的兴趣、丰富学生的足球运动知识、适当提高学生的足球技术水平、增强学生的身体素质、增强学生在足球练习中自我保护的意识和能力。通过单独练习、团体练习、分组比赛等形式，感受足球运动带来的乐趣。

　　>二、指导思想

　　1、遵守《义务教学法》，尊重学生，依法教学。

　　2、参照中小学《体育与健康教学大纲》，结合学生身心发展的实际情况，展开教学活动。考虑到体育教学的特殊性，应重视教学过程的安全性。

　　3、努力构建师生互动、共同进步的教学模式和课堂氛围。丰富教学方法，灵活使用教学手段，真正达到寓教于乐的教学目标。

　　4、兼顾学生智育与德育，在教学过程中，不仅注重学生足球技术的提高，而且重视学生的思想品德教育和意志品质养成。

　　5、树立“长远教学”的思路，旨在通过本次教学，能够使学生加深对于足球这项集体运动的理解，并在以后的生活和学习中，用“足球精神”鼓舞自己，不断成长。

　　>三、目标任务

　　1、基础技术：通过教学训练，使学生掌握基础的足球技术，包括、控球、传球、带球、射门等。

　　2、团队意识：足球是一项集体运动，强调团队合作。在教学过程中，应着重培养学生互相合作的团队意识和集体荣誉感。

**【篇6】小学足球训练计划**

　　>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术技能水平，为足球梯队建设打好基础，为省、市队输送足球队员作好准备。

　　>二、工作目标

　　提高校足球队员的身体素质和技术技能水平，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。迎接20\_年9月下旬的丹阳市和镇江市小学生足球比赛，并能取得较好的成绩。

　　>三、训练指导思想

　　贯彻三从一大的训练原则，科学的进行系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

　　>四、训练的基本任务，内容要求及手段

　　制定严格的队伍管理制度与纪律。培养荣誉感、责任感，树立为队、为校争光的信念。培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力。保持并提高队员的训练比赛作风。

　　1。训练作风方面：1、严格的组织纪律性2、严格的训练自觉性

　　2。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

　　>五、训练对象

　　小学男子

　　队员名单：

　　>六、工作措施

　　（一）训练时间

　　周一～周五：每天上午7：00～8：00

　　每天下午3：10～4：40

　　节假日训练另行通知

　　（二）训练原则

　　1、队员应准时参加训练，不得无故缺席。

　　2、坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。

　　3、队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。

　　4、有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。

　　5、在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。

　　6、在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

　　（三）训练计划及内容

　　可以分三个阶段：

　　第一阶段

　　>一、身体训练

　　（一）身体训练的目的

　　1、使学生热爱足球。

　　2、培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

　　（二）身体训练的主要内容

　　1、做徒手操

　　2、以跑为主的身体训练。

　　（l）慢跑：15米X2，指导学生跑的动作。

　　（2）快跑：10米X2、15米X2，要求跑的动作正确。

　　（3）曲线跑：培养学生的灵敏。

　　（4）自由跳：培养学生的后蹬方法。

　　>二、足球技术训练

　　（一）技术训练的目的

　　1、训练学生熟悉球性。

　　2、让学生准确掌握技术动作要领。

　　（二）技术训练的主要内容

　　1、以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。

　　2、让学生初步接受和学习传球、接球方法。

　　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

　　L、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

　　（—）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。

　　>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、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。

　　>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，让学生进一步热爱小足球。

　　（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

　　（—）身体训练的目的`

　　l、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

　　（—）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的战术。

　　>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）。

　　5、进行“七人制”足球比赛

**【篇7】小学足球训练计划**

>    一、指导思想：

　　根据《体育与健康》课程标准，突出“健康第一”的指导思想，与“人本主义”教育理念接轨，使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心里健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。在教学过程中坚持以学生为本，充分发挥教师的主动作用，通过各种趣味小游戏，培养学生体育意识，以教材难点与趣味点的结合设计练习内容。让学生在愉快的合作、探讨、竞争中逐步达到教学目标。

>　　二、教学目标

　　1、运动参与：在练习与游戏活动中，提高足球射门的能力，发展学生奔跑、跳跃、灵敏、反应、协调等身体素质。

　　2、运动技能：通过小足球射门与游戏的教学，向学生传授脚内侧射门技术。

　　3、身体健康：能利用足球进行运球和射门。

　　4、心理健康：充分促进个性的发展，体验足球射门的乐趣。

　　5、社会适应：培养交往能力和团结协作的意识。

>　　三、学生分析

　　我校位于小区中心民汉合校，场地面积有限，但学生比较喜欢参与体育活动，特别是少数民族学生对于足球运动喜爱。课余时间有些同学没能参与到足球活动中，只有利用课堂的学习和练习来提高自己和满足自己的\_，体验到足球运动的乐趣。因此，在课堂上，我尽量让学生参与练习，提高足球技术;课余时间，对部分有兴趣的学生进行免费的辅导，让他们更加喜欢足球运动。

>　　四、教材分析

　　足球是学生特喜欢的一项体育运动，有很强的集体性和趣味性，通过足球活动能发展学生的多项身体素质。还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性。提高少年儿童的综合素质，培养竞争意识和团结合作的精神。但如何进一步提高足球技能，需要教师加以引导。本课中就是让学生在教师的指导下初步学会足球的简单运动动作，知道简单足球动作术语。在教学中主要强调突出“游戏”二字，在游戏中熟悉球性，培养学生对足球运动的兴趣和爱好，初步养成不用手而用脚触球的意识和习惯。

　　难点：脚内侧部位对学生来讲不是很清楚，教师采取的方法是在这一位置贴上标注物，通过多种游戏强化，让学生在兴趣高昂的状态下，体验脚内侧射门技术。

　　2、让学生进行小足球比赛游戏，让学生展示自我，符合儿童心理。

>　　五、设计思路

　　本课以“在活动中提高学生的学习兴趣”为主线，时时把学生的主体地位放在第一线，教学中启发学生大胆想象，鼓励学生主动体验，在关注学生主体地位的同时，层层深入地让学生体验合作交往，教师及时的鼓励和引导，把学生的学习兴趣充分调动，从而贯彻“健康第一”的指导思想。

　　本课采用主体式教学法。在课前师生谈话阶段—教师既以趣引情，调动了学生的积极性，使学生有良好的情绪，为上课做好准备。

　　群龙戏珠—-学生排好队，在组长的带领下，模仿教师动作，进行小游戏。银珠滚滚——学生运用特制的足球练习脚射门，激发学生对足球的兴趣，在教学中教师设计安排多种练习方法，让学生在合作中学习，使学生在乐中求学，在学中取乐。

　　飞跃龙门——引导学生设置各种“人体门”，参与射门练习。在练习中能与他人合作探究，共同完成任务。

　　比赛游戏——通过比赛小游戏，相互协作，共同完成任务，体验成功的乐趣，培养学生相互合作的团队精神。

>　　六、场地器材设置一片足球场

　　小足球20个

　　栏架6个

>　　七、教学效果预计：

　　1.心理效果预计：根据本课特点，学生将会积极参与活动，并能在活动中体会到集体的力量，给自己带来集体的归属感。

　　2.生理效果预计：由于本课是新课，负荷适中，但练习密度较大。平均心率为110-120次/分

>　　八、本课特色

　　1.课标指出开发和利用各种体育生活资源是激发学生运动情感的重要手段。课上运用了生活中的废纸，在学生手中变成了一个一个足球，为足球走进生活游戏打开了绿色通道。

　　2.体育源于生活，更应贴近生活。传统的足球运动具有强烈的对抗性。现在越来越远离学生的生活。学生只是在心中虚拟的喜爱，根据这一情况，本课将足球运动换成儿童话、娱乐话的体育活动，让学生亲近足球，亲身享受足球运动带来的愉悦，张扬了学生的个性。

**【篇8】小学足球训练计划**

>   　一、前言

　　本次足球教学课程为期16周，共32课时。此次教学活动，旨在培养学生学习足球的兴趣、丰富学生的足球运动知识、适当提高学生的足球技术水平、增强学生的身体素质、增强学生在足球练习中自我保护的意识和能力。通过单独练习、团体练习、分组比赛等形式，感受足球运动带来的乐趣。

>　　二、指导思想

　　1、遵守《义务教学法》，尊重学生，依法教学。

　　2、参照中小学《体育与健康教学大纲》，结合学生身心发展的实际情况，展开教学活动。考虑到体育教学的特殊性，应重视教学过程的安全性。

　　3、努力构建师生互动、共同进步的教学模式和课堂氛围。丰富教学方法，灵活使用教学手段，真正达到寓教于乐的教学目标。

　　4、兼顾学生智育与德育，在教学过程中，不仅注重学生足球技术的提高，而且重视学生的思想品德教育和意志品质养成。

　　5、树立“长远教学”的思路，旨在通过本次教学，能够使学生加深对于足球这项集体运动的理解，并在以后的生活和学习中，用“足球精神”鼓舞自己，不断成长。

　　6、依据《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》，积极营造有利于校园足球普及、发展的教育环境，构建具有我校特点的校园足球文化，发挥校园足球的育人功能，推进我校足球工作。

>　　三、目标任务

　　1、认知目标：提高学生的足球技术水平，还要提高学生参与足球运动的热情、增强学生对于足球的认识和理解，从而成为真正的足球爱好者。

　　2、技能目标：通过教学训练，使学生掌握基础的足球技术，包括、控球、传球、带球、射门等。

　　3、情感目标：足球是一项集体运动，强调团队合作。在教学过程中，应着重培养学生互相合作的团队意识和集体荣誉感。

**【篇9】小学足球训练计划**

　>　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好处。

　>　二、训练目标

　　1、透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，培养群众主义精神。

　　4、由教练透过训练，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、教学资料安排及课时数

　　本学期的练习资料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、资料、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、协调潜力小学校园足球训练计划工作计划

　　(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、提高活动中的控球潜力。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)提高队员的战术潜力(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潜力。3、确定基本阵容，初步构成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。

**【篇10】小学足球训练计划**

　　>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，备战区小甲A足球比赛；通过训练，提高足球队员的身体素质和技术技能水平，争取在上述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

　　贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

　　>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、培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力

　　4、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，全面提高队员的基本技术。球队队员为五年级学生：

　　1、熟悉球性，基本能控制住足球。

　　2、学习简单的传接球技术，初步具备团队合作意识。

　　3、掌握简单的变向带球与过人技术。

　　>四、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、全速跑、变速跑、曲线跑、急停、急转、变向等。

　　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、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。

　　>五、各周次具体按排：

　　第一周：

　　对队员进行身体素质测试。

　　第二周：

　　1、常规训练。

　　2、对队员进行身体素质、体能测试。

　　第三周

　　加强小队员的基本功训练。

　　第四周：

　　1、常规训练。

　　2、分小组进行友谊赛。

　　第五周：

　　1、常规训练。

　　2、加强队员的传接球能力训练。

　　第六周：

　　1、常规训练。

　　2、同学之间进行友谊赛。

　　3、加强队员的局部二打一、三打二进攻配合训练。

　　第七周：

　　1、常规训练

　　2、开展分组对抗和比赛。

　　第八周：

　　1、常规训练

　　2、加强分组对抗练习

**【篇11】小学足球训练计划**

　　为认真贯彻全国校园足球指导方针，落实校园足球行动，能够在新的一年中将学校足球队整体水平大幅度提升，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20xx年小学生球类运动会的比赛。

　　>一：指导思想：

　　提高校足球队员的身体素质和技术技能水平，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：

　　贯彻三从一大的训练原则，科学的进行系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

　　>三：训练的基本任务，内容要求及手段：

　　制定严格的队伍管理制度与纪律。培养荣誉感、责任感，树立为队、为校争光的信念。培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力。保持并提高队员的训练比赛作风。

　　1、训练作风方面：1、严格的组织纪律性。2、严格的训练自觉性

　　2、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

　　98—99年龄段（校足球队一线）：

　　1、提高队员的传接球的速度。

　　2、提高队员的防守能力。

　　3、提高队员运控球的保险系数。

　　4、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

　　5、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。

　　6、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

　　7、提高队员的体能。20xx—20xx年龄段（校足球队梯队建设）：

　　1、提高队员运控球能力。

　　2、掌握正确的传接球技术。

　　3、学习简单的传切配合技术。

　　>五、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、全速跑、变速跑、曲线跑、急停、急转、变向等。

　　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、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、具体措施

　　1、制定严格的队伍管理制度与纪律。

　　2、培养荣誉感、责任感，树立为学校、为球队争光的信念。

　　3、培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理的能力。

　　>七、整个训练计划分为三个部分：体能储备期；训练期；比赛期。

　　1、体能储备期从训练开始到比赛前期。这期间的训练将以提高体能为主。主要进行长跑和10米、20米、30米折返跑训练，以提升队员们体能和反应速度方面的不足，训练过程中穿插一些有球游戏，恢复队员的球感和球性，并提高队员对训练的兴趣。

　　2、训练期贯穿整个学年，期间将以队型演练，战术演练为主。将会以队内分组比赛的形式进行各种演练。训练中，队员必须要坚持贯彻平时的战术要求，达到熟悉自己位置和角色，同队友磨合的目的。期间每月打一至两场比赛，丰富队员们的比赛经验，提高实战水平。通过刻苦的训练和不段的交流比赛，在比赛中及时发现问题，解决问题，狠抓队员基本功和素质和素质练习，教练员在训练和比赛中不段自我完善、自我提高，为学校争光，为球队争光，贯彻好“校园足球”“草根足球”的中心思想。在今后的时间里，始终坚持刻苦训练、顽强拼搏的精神。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn