# 最新体能训练计划方案(模板12篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-04-05

*为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。体能训练计划方案篇...*

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**体能训练计划方案篇一**

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，测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—胯下、背后、前交叉等）

**体能训练计划方案篇二**

体能训练的计划要适应足球特点，训练内容、跑动距离、跑动类型、力量与耐力、不同队员应有不同要求。上面主要从基础体能来谈，下面进一步结合足球特点主要谈力量、速度和耐力等量的安排。

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。

**体能训练计划方案篇三**

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，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。

小学一至六年级。

校足球场

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。

1.严格的组织纪律性

2.严格的训练自觉性

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。

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、比赛阵比赛

a、低年级部：1——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；

b、高年级：（3—6）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；

**体能训练计划方案篇四**

根据学校条件，结合我校对排球队训练的要求，坚持经常，科学训练，保证时间，确保效果的精神，特制定其方案。

提高排球队员的身体素质和基本技术，在比赛中取得优异成绩！

一）时间：上午：6：00—7：00下午：第三节课以后

二）方案：

第一阶段：以身体素质和基本技术为主。从08年3月5日—4月5日

1、基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、扣球、传球等练习。

2、身体素质训练：250米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，30米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

三）训练方法：每天根据具体情况选择其中的部分内容进行训练。

在训练结束时进行总结。每次训练时都点名，以确保训练人员、时间、训练的质量。为后阶段战术训练作好充分的准备。

第二阶段：以战术为主。从4月6日————5月15日

内容：

1、基本技术的综合练习（略）

2、基本战术训练（略）

3、心理素质训练（略）

训练注意事项：1、必须准时参加

2、服从教练的安排与指挥

3、训练结束必须总结，根据队员的`表现给予适当的鼓励

4、注意安全、防止意外

**体能训练计划方案篇五**

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，通过乒乓球活动，引导学生树立“健康第一”的理念，发展学生个性特长，促进学生身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐的发展，丰富校园文化生活。

我校是全镇的中心小学，为提高我校的乒乓球训练水平及迎接全县乒乓球比赛活动，特制定本计划：

周一至周五下午，每天1小时左右时间训练。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对乒乓球的兴趣。梯队的学生主要以培养学生的球性和基本功，比赛队的学生主要培养其竞赛水平和心理素质。

主要是基本功训练：步伐的移动、发球、接发球、进攻球、心理素质的训练等。

男：曾耀、张先满、苟元成、王涛

女：郭玄子、张长宏、谢承燚、张增碧

**体能训练计划方案篇六**

通过本次军事拓展训练的培训，培养员工严正的仪容姿态，提升员工的执行力，达到团队的步调一致，协调统一的工作作风。

3天

单个军人队列动作

一、整齐，报数

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右（左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左）第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开钩60度，两髓挺直：小腹微牧，自然挺脚，上体正直。微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，弼眼向前平视。稍息：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分辖于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

三、停止间转法

向右，左转：

要领：以右（左)脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调—致向右（左一转90度，体重落在右(左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右（左）转，按照向右(左）转的要领转45度。向后转：

要领：按照向右转的要领转180度。

四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚眼上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两脓上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

五、敬礼：

六、行进与停止1、齐步行进与立定齐步：

要领：左脚向正前方迈出约7s厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前饲，手指轻轻揖拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，争b向内稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，寓身体约2唇厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116-122步。立定：

要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。2、跑步行进与立定跑步：

要领：跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米）。，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿撰到高于最下方衣扣约1o厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进逮度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步踏步：

要领：两脚在原地上下起蒋，(抬起时脚尖自然下垂，离地面约1s厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正宣，两臂按照齐步的要领摆动。立定：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

九、步伐变换（选训）

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

**体能训练计划方案篇七**

:在学校领导的大力支持下，上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的，在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

抓好体育心理的训练，调整心态，冲刺20xx!

、经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学，同学们都已经达到了一定的专业雏形，但是由于比赛的`经验还比较欠缺，面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

:每天训练一次，每次2小时左右。每周训练五天，下午训练。

1、每两周进行一次全部的测评。

2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。

1、训练课的内容选择上要注重变化，突出比赛时有可能会出现的问题，尽可能的让学生经历这些情况。

2、训练要一般训练和专项训练相结合，突出专项训练。

3、各种练习中，培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

:在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系，从而做到多级管理。

:准备期:（三天）

1、召开有领导参加的队员会议。

2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:（20xx年2月中旬—20xx年3月中旬）:身体素质训练阶段，以身体素质训练为主。

第二阶段:（20xx年3月中旬—20xx年4月初）专项素质的提高。

第三阶段:（20xx年4月初到中旬）战术养成和体育心理的强化阶段，是全年训练的调整期。

第四阶段:（20xx年4月中旬—20xx年5月中旬）竞赛期。

第五阶段:加强文化知识的学习。全力攻读文化知识。

**体能训练计划方案篇八**

1、单手运球100下（右手完了换左手，以下单手运球都这样，不再重复。如果篮球场是空的，建议饶着篮球场以一圈为准）

2、单手身前左右运球

3、单手身侧前后运球

4、双手体前变向运球

5、胯下运球

6、双手背后运球

7、双手原地8字运球

1、篮球怎么运球稳

先要把握和对方的距离，熟练的支配球，这是完成突破的基础，可以左右换手运球，只有熟（）练地运好球、握好球、护好球，才能保持与其他几个环节的合理结合。

假动作吸引这是运用突破的前提，突破前合理地运用假动作，能诱骗对手失去防守部位，抓住时机，及时进行突破。

脚步动作持球队员要从原地快速启动突破对手，主要是依靠两脚快速有力的蹬地和及时的跨步抢位。要求持球队员首先要保持屈膝降低重心，上体稍前倾的“三威胁”姿势。突破时，中枢脚用力碾地发力，通过重心的快速前倾和积极有力的蹬地，获得超越对手的加速度，跨出的第一步稍大，使身体尽量超前，争取有利的空间便于超越对手，随之重心迅速前移。

转体探肩随着脚的跨出，持球队员要转体探肩紧贴对手的侧面，占据有利的空间位置，加速身体位移的速度。

2、传球中应注意的问题

2.1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。

2.2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。

2.3、传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置。

2.4、要学会左右手都能传球，往往当防守者注重防强手的时候，利用弱手传球是较为有效的。

3、接球中应注意的问题。

3.1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球或领前接球，寻找理想的接球角度。

3.2、应结合传球队员有要求的信号及明确的传球位置，要能控制较大的接球范围（尤其内线队员）给传球队员队安全感。

3.3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

3.4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

1、篮球基本功

篮球作为一种综合性竞技体育运动，基本功包括运球、投篮、跑位、防守、篮板、抢断等多方面，但是这些基本功都需要灵活运用好手部技巧，培养打球的“球感”，这需要综合运用手臂、手腕、手指的整体配合，锻炼其灵活性、柔韧性、伸展性，更好地完成各种打球的动作，在掌握好首部技巧的基础上，搭配动作技能和四肢的专项训练，才能够练好篮球的基本功。

2、篮球体能训练

篮球的体能训练最好是有合理的规划，利用杠铃进行大力量训练，如负重蹲起、抓举、提铃等，大力量训练每周要保持在三次左右，有一定时间间隔但不间断；同时搭配小力量的训练，所谓小力量训练就是利用小的训练器械进行，重量较轻频率较高。无论是大力量训练还是小力量的训练，一次训练基本以1.5小时~2小时为宜，合理的安排训练的强度和密度，能够对球技有明显性的提高。

打篮球加强对抗能力的办法

1、力量测试

在开始制定锻炼计划前以及要修改训练计划时，先要进行力量测试了解自己的身体。首先选择要制定锻炼计划的项目，然后进行测试，测试的目的是了解自己的极限，并以极限的40%-60%为单组强度，以一定组数为每次的锻炼总量。坚持有规律的锻炼，每个月都应该做力量测试以调整自己的计划。

2、胸肌

首先说明，如果你一次能做标准俯卧撑50次以上，建议你到健身房通过练习杠铃卧推及哑铃飞鸟来增加肌肉。如果你的极限在50次以下，那么俯卧撑暂时还是非常有效的方法。

做法:你的极限40%-60%5组每天，组间间隔120秒。

提示:严格遵守间隔时间是强度的保证，想尽量锻炼胸肌的话，可以慢慢缩短撑地时两手间的距离，需要每天锻炼。

**体能训练计划方案篇九**

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右(左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开钩60度，两髓挺直：小腹微牧，自然挺脚，上体正直.微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，弼眼向前平视。稍息：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分辖于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间.两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

三、停止间转法

向右，左转：

要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调―致向右(左一转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右(左)转，按照向右(左)转的要领转45度。向后转：

要领：按照向右转的要领转180度。

四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚眼上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两脓上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

五、敬礼：

六、行进与停止1、齐步行进与立定齐步：

要领：左脚向正前方迈出约7s厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前饲，手指轻轻揖拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，争b向内稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，寓身体约2唇厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116-122步。立定：

要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。2、跑步行进与立定跑步：

要领：跑步时，听到口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势.

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米(腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米).，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿撰到高于最下方衣扣约1o厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进逮度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步踏步：

要领：两脚在原地上下起蒋，(抬起时脚尖自然下垂，离地面约1s厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正宣，两臂按照齐步的要领摆动。立定：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势.

九、步伐变换(选训)

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

**体能训练计划方案篇十**

1、目的

使学生对啦啦操这项运动有一定的了解，初步掌握啦啦操基本步伐、手位以及啦啦操的发力方法身体姿态和重心掌握二级街舞啦啦操套路，在培养学生团结友爱的精神基础上，进一步培养学生的合作意识。培养学生协调性，节奏感以及健康的审美观，提高学生的健康水平，丰富学生的文体生活。

2、训练的任务

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进行思想品德教育，培养优良的作风和坚强的意志品质。

周数:约8周时间

训练主要目标：

1、确定啦啦操训练队伍

2、培养正确的身体姿态

3、发展一般运动能力

主要训练任务:

1、基本手位：三十二种基本手位

2、基本步伐：踏步、侧并步、侧交叉步、v字步、侧点、前点、向前/向后走、吸腿、踢腿、开合跳、弓步、跑跳、弹踢腿跳。

3、音乐乐感的训练

4、定期为学生播放专业队表演视频，激发学生学习兴趣

周数:约8周时间

训练主要目标：

1、身体素质训练：包括力量，柔韧，平衡

2、动作制动和控制能力

3、不同风格啦啦操身体动作感觉，是学生积极向上，彰显自我，突破自我。

培养学生表现欲望

主要训练任务:

1、柔韧练习，力量练习，平衡练习

2、音乐乐感的训练

3、二级街舞啦啦操套路

4、录制学生成套视频，并给其纠正讲解。

1、技术训练

a．基本动作

（1）基本姿态：啦啦操的手型、常用手位、身体姿态

（2）基本步伐：街舞的各种律动和up、down等要领

（3）动作组合：两套表演操的套路

b.表演队形和套路训练

c.表现力发展和训练

d.心理训练

2、身体素质训练

（1）耐力：定时跑、1000米、800米

（2）力量：两头起、俯卧撑、仰卧起坐、立卧撑

**体能训练计划方案篇十一**

通过本单元学习，培养学生对足球运动的兴趣，在主动参与的过程中，学习足球的基本技术，知道足球比赛的简单规则，了解和掌握一些足球基本技术，建立正确的技术概念，拓展足球运动的价值。通过练习、游戏和比赛，增强学生力量、速度、耐力与柔韧、灵敏、协调等身体素质，发展足球实践能力。

1、熟悉球性练习、学习脚内侧传接球技术；

2、复习脚内侧传接球；

3、脚内侧运球、正脚背运球；

4、正脚背踢球；

5、组合练习、教学比赛

足球有世界第一运动的美名，对于初一学生来说，具有极强的吸引力和锻炼价值。脚内侧传接球是足球技术中的最为关键的技术，学好这一技术不仅是个人技术能力的集中体现，同时熟练的掌握和合理的传接球对控制比赛节奏、丰富战术变化都有实际意义。

本次授课为初一学生。初一的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

认识目标：通过学习，使学生了解脚内侧传接球的完整动作方法、特点以及用途。

技能目标：通过练习，使80%的学生基本掌握脚内侧传接球。发展学生的\'下肢力量素质。

情感目标：培养学生勇敢、果断和克服困难等优良品质以及团结协作的意识

重点：支撑脚的位置；脚内侧触球部位

难点：击球的力度和准确性教法策略

教法：示范讲解法游戏法

学法：自主探究法合作学习法观察模仿法

1、老师示范，学生先无球模仿动作，领会动作要领。

2、学生和教师一起原地模仿脚内侧传球练习。

3、小组内一人踩球一人上一步踢固定球的练习。教师巡视指导，纠正学生易犯错误动作。

4、小组内两人一组约3-5米传球练习。教师讲解示范脚内侧停球动作方法

5、小组内传球后跟进练习

6、小组内结合传胯下球练习

一、课前师生互动、游戏导入新课阶段：大约7分钟

1）课堂常规：由我整队集合，清点人数，处理见习生，宣布课堂内容以及教学流程。

2）准备活动

（1）慢跑熟悉场地

（2）游戏“快乐播种”：学生分四组，看那组以最快的速度将种子（地标）播种在施肥的位置。（借助游戏既让学生活动充分又布置了场地）

（3）做健身操（配合音乐）

二、合作探究，学习技能(约28分钟)

1、诱导准备活动阶段：

教师示范领做球性和专项练习并讲解动作要领，学生在教师的指导下做球性和专项

练习

a、左右拨球

b、转髋对脚

2、足球：脚内侧传、接球

（1）自主尝试联系

学生用自己所认为正确的动作两人一组自主练习。

（2）学生以小组为单位，观看微课。

1）、教师讲解示范脚内侧传接球。学生认真观看和听教师的动作示范与讲解并原地徒手模仿。教师示范讲解动作方法，动作要点：传固定球时一般支撑脚踏在球侧方10——15厘米远，脚尖对准出球方向，传球时，支撑腿的膝关节微屈，重心稍下降，摆动腿髋关节外展，使脚内侧对准球，以小腿膝关节为轴，积极前摆，脚腕保持紧张，脚跟前送，用脚内侧触球的后中部，将球传出。

2）小组内一人踩球一人上一步踢固定球的练习。

3）小组内两人一组约3-5米传球练习

教师观察学生练习，针对学生的水平，运用水平教学的方法，因材施教，个别辅助其练习。对学生在练习过程中出现的动作错误，进行纠正讲解改正动作错误的方法与技巧。

4）教师讲解示范脚内侧停球动作方法

5）指定学生展示

三、游戏部分：展示强化，巩固提高（约5分钟）

足球“颗粒归仓”比赛：分小组进行比赛。以小组为单位，看那组将种子（足球）用所学动作收进仓库（小球门）的多。

四、结束部分：放松身心，小结课堂（约5分钟）

小结本课上课的优点与不足，宣布下节课内容、归还器材、师生再见下课。

场地器材：足球20只，标志物40个，小球门4个。

学生在老师的组织下积极参与练习，课堂气氛活跃。预计绝大部分学能初步掌握本节课所学的知识。练习密度在40%左右，最高心率140次/分左右，平均心率110次/分左右。

足球脚内侧传接球课标分析

1、运动参与目标：通过本课教学，知道足球脚内侧传接球的方法，并具有主动参与练习的态度。

2、运动技能目标：熟悉球性，让学生掌握足球的基本技术，初步建立对足球的兴趣爱好。

3、身体健康目标：在学习中充分展现自我，逐步形成自信、勇于尝试、敢于表现的良好心理素质，体验合作与交往。

4、心理健康目标：通过合作探究学习，培养学生团结合作的能力，提高学生学习兴趣，体验运动的快乐，创新的趣味，感受成功的喜悦，增强自信。

5、社会适应目标：在富有个性的、集体智慧的活动中敢于发表自己的看法与自我表现，提高学生的社会适应能力。

**体能训练计划方案篇十二**

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，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队建设打好基础。

小学三至六年级。

校足球场

1、周一至周五早上（7：30—8：30），中午（12：00—13：00）。

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

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。

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、比赛阵比赛

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