# 最新体能训练计划方案 训练计划方案(模板11篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-09-11

*方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。体能训练计划方案篇一（1）丰富学生业余生活，提高学生篮球运动水平及我校竞...*

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**体能训练计划方案篇一**

（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，严格的组织纪录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）近距离篮底檫板投篮。

（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

**体能训练计划方案篇二**

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，为下面的游戏在准备。

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、教师边示范编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。

**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**

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五**

为认真贯彻国家体育总局、教育部《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神、全国校园足球指导方针，能够在新的一年中将我校足球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。

为大力开展丰富的课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，实现我校办负责任学校，做负责任的教师，育负责任的学生的办学宗旨，树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学校的教育方针、增强学生的体质，推动我校校园足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平，特制定校园足球训练计划。

1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。

2、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、备战县里教育局、地区教育局要举办的中学生足球赛。

训练时间 ：每周三下午第四节课

训练地点：学校足球场

1、提高队员的训练、比赛作风

训练方面：严格组织纪律性、严格训练质量。

比赛作风方面：、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。

4.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。

5.学习掌握急停急起的正确方法。

6、提高速度所需要的肌肉力量。

7、提高完成各种技术动作所需要的灵敏、协调能力。

8、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。

10、提高活动中的控球能力。

11、正确掌握传、接球技术。

12、提高技术运用的合理性。

13、注意发现队员特点并加以培养。

14提高队员的战术能力(重点是个人战术和局部战术)

15、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。

16、提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力。

17、确定基本阵容，初步形成4-4-2防守反击的基本打法。

18、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，负轻杠铃蹲跳，快速挺举，蛙跳，多级跳。

19、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。

20、战术训练手段：2对1、2对2、3对2、4对4攻守对抗，半场攻守和比赛。

**体能训练计划方案篇六**

（1）形成时间紧迫感让孩子养成做事有计划的习惯，首先要让他形成时间的紧迫感，不能吊儿郎当，总觉得还有明天，21天训练方案。我国古代有一首非常著名的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至，朝看水东流，暮看日西落。百年明日能几何？请君听我《明日歌》。”时间不会留恋什么。如果现在不珍惜时间，不抓住时间的分分秒秒，它只会一去不复返。孩子越有时间紧迫感，越能珍惜生命，越不会虚度年华。

（2）合理安排，重点突出同样的事情因为不同的安排，可能会产生不同的结果。比如说，有的孩子放学回家先写作业再复习功课，有的孩子却恰好相反。哪种方法好呢？一天学下来的功课，没有消化就急急忙忙写作业，看起来好像节省了时间，实际上做作业的时候可能会遇到很多障碍，导致错误百出。而反过来先复习再写作业，把一天所学的知识融会贯通后，再用作业的形式检查学习效果，最能发现学习上存在的漏洞。这样做作业，既是总结，也是查漏补缺。这样，哪种方法更好就很清楚了。所以，做计划时一定要找到合理的顺序，才能起到最好的效果。当然，光顺序合理是不够的，还要找到重点。还要教孩子学会根据自己的情况确定重点所在。同样以孩子的学习过程为例，预习、上课、作业、复习等环节都是不可缺少的，那是不是就一定要平均分配精力呢？不是的。平均用力就失去了重点，有的孩子上课时接受速度较慢，可能跟不上老师的节奏，那就需要在预习上多花点时间；有的孩子学得快忘得也快，就要在复习的环节下工夫。

（3）劳逸结合，有张有弛一口吃不成个胖子，做好一件事情也需要一步一步地来。一个好的计划，应该是劳逸结合、有张有弛的。时间安排得太满，会使孩子长时间处于紧张状态，得不到放松，久了只会积蓄压力。时间安排得太松，又会使人懒散。张弛有度的节奏能帮助孩子更有效率地达到目标。所以帮助孩子制定计划的时候，不能太心急，一定要根据孩子的实际情况确立节奏，如果在实施的过程中觉得不是很妥当，还可以根据实际的进程进行调整。

（1）引导孩子学会运用和把握时间这是做事有计划最首要的一点。让孩子学会运用和把握时间要注意以下几点：一是时间规划的制定。首先要保证日常的基本需求，其次才能谈得上对事情的安排。时间的安排要留有一定的余地，也要注意紧凑。二是保证孩子的睡眠。孩子现在正处于身心快速发育的时期，无论做什么计划都不能以破坏身体的正常发育为代价。保持充足的睡眠是帮助孩子保持充沛的精力和清醒的头脑，以更好更快地完成计划的必要前提。三是孩子对时间的安排有模糊的地方，父母或者老师要帮忙。由于孩子对一些事情的时间需求量不是十分清楚，这样制定出来的计划不见得就十分合理，因此需要父母或者老师帮助，以使时间的安排更加合理。

（2）教孩子学会合理计划一是对要做的事情有具体的时间规定。如每天用半个小时写作业、在一个星期内学会某种家务等。二是有所准备。既要有心理的准备，如饱满的精神状态、完成目标的自信等，也要有必要的物质准备，比如学习做菜要提前买好菜、准备好调料等。三是有具体的措施和安排。在某一个阶段，要达到什么目标，采取什么措施，最好有明确的安排。比如孩子现阶段的主要任务是学习，那么周一到周五除了上课之外，还要抓好早自习和放学回家后的时间。早上可以背诵、记忆基础知识，放学回家主要是复习、做作业和预习，还要安排出玩和劳动的时间。周末应该做一次小结性的复习、做作业和参加课外活动。寒暑假时间较长，除了完成假期作业，还可以安排较多的课外阅读和文体活动等。

（3）监督孩子严格执行，按计划办事虽然孩子制定了做作业的计划和花零用钱的计划，却还是会作业写到一半就跑去看动画片，或一冲动花光所有的零花钱。是的，他计划了，这是好事。可是，制定了计划不去执行，等于没有计划，甚至比没有计划更糟糕。因为这样很可能让他养成一种不好的习惯，缺乏执行计划的行动力。这就需要父母监督孩子执行。监督孩子执行计划要注意这样几点：一是必须完成。

**体能训练计划方案篇七**

首先，进行运球运球，让自己找到球的感觉，无论你是打的哪一个位置，后卫前锋还是中锋，对球的感觉是很重要的，特别是后卫，控球就显得更重要了。使得自身有好的协调性，上场比赛或运动也能快速进入状态。

其次，与另一名伙伴进行传球练习，不停的传球接球，找到好的手感和与队友的默契。

再次，进行投篮和上篮训练，一开始是无人防守的训练，先找好自己的投篮感觉，让自己充满自信，在比赛中也能快速进入状态，然后是有人防守的训练，投篮和上篮，可以按自己的方式进行训练，但防守压力不应太大，不能过多消耗体能。

**体能训练计划方案篇八**

近日，西南民族大学进一步深入开展大学生创新创业活动，共361项学生创新创业项目获立项，其中，国家级立项50项、省级立项101项、校级立项210项。

大学生创新创业活动是国家为增强高校学生的创新能力和创业能力、培养适应创新型国家建设需要的高水平创新人才而开展的实践项目。今年，西南民族大学已成功举办第二届学生创新创业活动周，正着力于进一步推广“大学生创新创业训练计划”理念，加大实践教学改革力度，以创新实践育人方法途径为基础，整合资源，形成合力，构建长效机制，努力开创实践育人工作新局面。

**体能训练计划方案篇九**

为了丰富学生在校业余生活，提高同学们的音乐艺术修养。努力创建负责、和谐、多元的校园环境；本学期，我校将在学生中组建锣鼓队，因我校坐落于茶子山下，故名“茶子锣鼓队”，具体计划如下：

第一阶段：（选拔组建）

1、从9月8日——9月15日，在一年级各班中报名，并进行初步考核并选定人员名单。

2.9月15日开始，每周星期二、星期四下午第四节课，进行乐理教学，掌握锣鼓谱的读法。

3、聘请苏州艺校退休教师尹自力先生来校指导1-2次。

第二阶段：

1.9月22日起，到10月中旬止，认识打击乐器并学会正确使用打击乐器。

2、每周星期二、星期四下午第四节课并利用晚自习活动，主要练习实际的敲打训练。

3、聘请苏州艺校退休教师尹自立先生来校指导1-2次。

第三阶段：（乐队合成练习）

1.10月、11月进行打击乐合成练习。

2、全曲由大鼓、小鼓、大钹、小钹组成，主要练习这三种乐器的连接合成。分组指导。

3、各声部要求整齐、明亮、统一。动作协调、美观。

4、提高阶段并润色，表情等。注重舞台效果。

备注：锣鼓队将于11月份，参加吴中区艺术节，曲目为《欢庆锣鼓》。

备注：苏州艺术团退休教师尹老师担任音乐顾问

潘正兵老师为主要指导训练老师。

12月底，我校锣鼓队还将参加吴中区新年联欢晚会，曲目为《孙子兵法》由彭武老师主要负责指导。

校学生会

20xx年9月8日

**体能训练计划方案篇十**

(1)形成时间紧迫感让孩子养成做事有计划的习惯，首先要让他形成时间的紧迫感，不能吊儿郎当，总觉得还有明天，21天训练方案。我国古代有一首非常著名的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至，朝看水东流，暮看日西落。百年明日能几何？请君听我《明日歌》。”时间不会留恋什么。如果现在不珍惜时间，不抓住时间的分分秒秒，它只会一去不复返。孩子越有时间紧迫感，越能珍惜生命，越不会虚度年华。

(2)合理安排，重点突出同样的事情因为不同的安排，可能会产生不同的结果。比如说，有的孩子放学回家先写作业再复习功课，有的孩子却恰好相反。哪种方法好呢？一天学下来的功课，没有消化就急急忙忙写作业，看起来好像节省了时间，实际上做作业的时候可能会遇到很多障碍，导致错误百出。而反过来先复习再写作业，把一天所学的知识融会贯通后，再用作业的形式检查学习效果，最能发现学习上存在的漏洞。这样做作业，既是总结，也是查漏补缺。这样，哪种方法更好就很清楚了。所以，做计划时一定要找到合理的顺序，才能起到最好的效果。当然，光顺序合理是不够的，还要找到重点。还要教孩子学会根据自己的情况确定重点所在。同样以孩子的学习过程为例，预习、上课、作业、复习等环节都是不可缺少的，那是不是就一定要平均分配精力呢？不是的。平均用力就失去了重点，有的孩子上课时接受速度较慢，可能跟不上老师的节奏，那就需要在预习上多花点时间；有的孩子学得快忘得也快，就要在复习的环节下工夫。

(3)劳逸结合，有张有弛一口吃不成个胖子，做好一件事情也需要一步一步地来。一个好的计划，应该是劳逸结合、有张有弛的。时间安排得太满，会使孩子长时间处于紧张状态，得不到放松，久了只会积蓄压力。时间安排得太松，又会使人懒散。张弛有度的节奏能帮助孩子更有效率地达到目标。所以帮助孩子制定计划的时候，不能太心急，一定要根据孩子的实际情况确立节奏，如果在实施的过程中觉得不是很妥当，还可以根据实际的进程进行调整。

**体能训练计划方案篇十一**

踢足球是一项团体运动，不仅要有好的团队协作能力，更要有过硬的技术，才能帮助球队取得更好的成绩。不过更重要的是体能训练，没有好的体能说再多也是无益。现在有一份足球体能训练计划，能助球员保持更好的。体能应对比赛。

1、力量素质

（1）发展颈部、上肢、肩背力量的练习

a.两手扶头，在颈部转动的时候给予抵抗力。

b.俯卧撑。（不妨能双手撑在健身球上进行）

c.引体向上。

d推小车。

e卧推（水平、上斜、下斜；宽握、中握、窄握；正握、反握）

f哑铃/杠铃弯举

g俯立哑铃臂屈伸（宽握、中握、窄握；正握、反握）

h杠铃俯立划船（单臂哑铃划船）

i俯立飞鸟

j在健身球上坐着进行杠铃颈后推举（宽握、中握、窄握；正握、反握）

k对坐，分开两腿，互抛实心球（先离心后向心）

（2）发展腰腹力量的练习

a.仰卧起坐（加转体）、仰卧举腿（斜板）

b.侧卧体侧屈、侧卧双腿上举、俯卧做体后屈（同时能抬腿）

c.跳起空中转体、收腹头顶球

d展腹跳

e肩负杠铃体前屈、转体

（3）发展腿部力量练习

a各种跳跃练习。多级跳、立定跳、助跑跳、蛙跳、肩负杠铃连续上跳、跨步跳、跳深

b肩负杠铃提踵、半蹲

c快速摆动大、小腿，可绑沙袋，也能采用橡皮筋增加阻力

d远距传球、射门练习

e骑人提踵

f杠铃剪蹲（步子跨大点：关键是能锻炼股四头肌、股二头肌还有臀大肌；步子跨得小点：关键是能集中锻炼股四头肌）

g悬垂举腿

包括：反应速度、位移速度、动作速度

（1)各种姿势的起跑(10到30米）

（2）在快速跑或者是快速运球中，听、看教师信号，进行急停、转身、变向、跳跃、翻滚等动作。

（3）利用快速小步跑、高抬腿跑、顺风跑、下坡跑、牵引跑等练习，突破速度障碍。

（4）全速运球跑、变速变向运球跑

（5）绕杆跑、运球绕杆

（6）利用简单的战术配合练习速度。

（1）有氧耐力训练

a3000米、5000米、8000米等不同距离跑。

b定时跑。如12分钟跑

c穿足球鞋长距跑

d100到200米间歇跑，400到800变速跑

（2）无氧耐力

a30到60米重复多次冲刺跑

b100到400米高强度反复跑

c各种短距追逐跑

d进行5、10、15、20、25米折返跑

e往返冲刺传球

f规定时间进行不同人数抢传练习

a交叉步前进或者是后退练习，侧向移动练习。

b各种跑。快速后退跑、转身跑、快速跑动中看手势变向。

c各种翻滚和起动跑。

d听掌声、哨声起动跑。

e喊号追认。

f两人冲撞躲闪。

g多种动作过障碍。

a颈前屈、侧屈、后屈并绕环，体前屈、侧屈、后屈并振动。

b前弓步与侧弓步压腿，纵劈腿与横劈腿。

c前踢腿、后踢腿、侧踢腿还有腿绕环。

d站立体前屈下压，或者是靠墙站立体前屈下压。背伸、展腹屈体练习还有腿肌伸展练习。

e模仿内外颠球动作，单双腿连续做内翻和外翻练习。模仿内扣还有外扣动作，单腿连续进行内转、外转动作。

f两腿交叉的各种跨步、转身动作。

g踢球、顶球、抢截球等各种技术动作的模仿练习。

h跪压正脚背（上体后仰轻轻振压）还有全脚背着地的俯卧撑练习（关键是能拉长脚背韧带还有小腿前肌群）。

i模仿和结合球的大幅度振摆腿、铲球、侧身踢凌空球还有倒勾射门等练习。

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、不同队员要有不同要求。上面主要从基础体能来谈，下面进一步结合专项特点主要谈力量训练、速度训练和耐力训练。

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。

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。

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。

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