

六合区实验高级中学足球队训练计划

一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，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。使学生掌握足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。增强自信心和意志品质，在训练和比赛中充分展现自我，获得成功的喜悦。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，培养集体主义观念。

二、训练目标

发展学生身体素质，提高学生足球技术和战术意识，培养集体主义精神，为南京市校园足球比赛打好基础，在六合区比赛中获得好成绩。

三、训练的基本任务和要求

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。

（一）训练作风方面：

1. 严格的组织纪律性。

2. 严格的训练自觉性。

(二) 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、训练对象：校男、女足球队

五、训练时间

每周周三、周五下午最后两节课，节假日除外，遇到不能踢球的天气另行通知。

六、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。

七、训练计划和内容

分三个阶段

第一阶段

经过两个月的基础训练，通过对学生颠球、传接球的考核，以及在训练和比赛中的表现，选出 20 位学生进入校足球队，进入第二阶段的训练。

第二阶段（六合区比赛）

（一）身体训练内容

1. 变向跑，30 米快速跑，提高快速反应和加速能力
2. 12 分钟跑，3000 米定时跑，提高学生一般身体素质
3. 收腹跳、连续蛙跳，提高腿部力量
4. 仰卧起坐、仰卧举腿，提高学生腰腹力量

（二）技术、战术训练内容

1. 原地传接球，改进传接球技术动作，提高传接球的稳定性

2. 移动中传接球，增强脚对球的控制能力，提高移动中传接球的稳定性

3. 各种运球技术，提高控球能力

4. 个人进攻技术，增强比赛自信心

5. 个人防守技术

6. 二过一战术（传、切配合，踢墙式）

7. 2v2、4v4、8v8 小场地教学比赛，433 阵型演练

（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。

第三阶段（南京市比赛）

身体训练内容

各种加速跑练习（结合球）

12 分钟定圈跑

杠铃练习，提高身体全面力量

各种跳跃练习，两人之间的身体对抗练习

技术、战术训练内容

快速运球练习，运球急停、急起练习

进一步提高运球绕杆的能力

各种运球过人技术

二过一（回传反切）

各种二过一、二过二战术

一防一、一防二、二防二、局部联防战术

小场地教学比赛，433、442 阵型练习

（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