# 体能训练计划方案 足球训练计划方案(优质15篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-07-26

*为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。体能训练计划方案篇一3、单一的射门训练和接球后的射...*

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**体能训练计划方案篇一**

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。

(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。

(一)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。

(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。

(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。

(一)身体训练的目的。

1、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。

(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。

(一)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)。

**体能训练计划方案篇二**

体能训练计划方案的第一步就是增强耐力，如果耐力不过关的话，很多健身动作都是做不了的，体质也是跟不上的。而要增强耐力，可以尝试一下慢跑等有氧运动，早上有时间可以晨跑，晚上有时间可以夜跑，有游泳条件的也可以去游泳，游泳对于关节的舒缓效果是比较强的，对身体也很难造成运动损伤，最主要的是可以有效增强肌肉耐力，增强体质。

步骤二：增大力量。

体能训练计划方案的第二步就是增大肌肉力量。如果一个人比较瘦弱，力量不足，肯定是没法进行深入的健身的。那么想要增大力量，对于初学者来说，可以先做自重训练，不需要使用过于复杂的器械，做一做平板支撑，俯卧撑，引体向上这些比较基础的动作，把身体的`肌肉有效地调动起来，让他们习惯运动的节奏，等有所进展之后，再开始举铁之类的训练。

步骤三：锻炼柔韧性。

体能训练计划方案的第三步，就是锻炼身体的柔韧性，虽然柔韧性是看不见摸不着的，也没法像力量一样，展示给别人，让别人惊诧，羡慕，但是它对于身体是有很大好处的，也是体能的重要体现。柔韧性可以避免在运动中受到损伤。

**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**

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五**

本特长班从九月初开始训练，内容含小号、次中音号、圆号、长号、萨克斯、黑管、长笛、大小军鼓等，还包括军乐队的组合。

具体训练计划如下：

1、向学生介绍乐器构造、演奏姿势、演奏方法、及管乐器演奏的气息运用原理实际操作和保养。

2、基本发音技巧的训练，本入门训练预计用一个半月的时间。

管乐各调音阶的训练及长音、吐音、连音的训练，并能演奏小儿歌；鼓的训练着重基本节奏，力度的轻重，掌握打击技巧。

本训练预计用一至二月的时间来完成。

各乐件在已有的基础上逐渐转入小乐队形式进行合奏训练，训练一些常用曲目，培养合奏能力，同时注重学生个人能力的训练，要因材施教，增强学生学习的兴趣，使学生有一技之长。

本学期训练的最终目的是使学生掌握每件乐器的使用技巧，能独立演奏。

**体能训练计划方案篇六**

1、26日召开全体教师会议，布置相关工作，30日早上晨训学生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加，及时电话联系，费用158元/人;选派一名学生举班旗，班旗在教育处领取。

5、学校值班：8月31日x。

9月1日xx。

**体能训练计划方案篇七**

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八**

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九**

教练组由教练员督导员组成，教练师主要负责项目组织及回顾总结，负责全程设计及进程管控；督导员负责训练过程中各项物品管理、拍照、安全维护、各组得分记录、奖品发放等工作，并在个别项目中协助训练员作好对各个小组的项目督导工作。

**体能训练计划方案篇十**

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十一**

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十二**

1、无氧部分：我们进行分肌群的力量训练，分别是胸，肩，背，腿臀，腹，胳膊六大部分。

2、有氧部分：我们进行跑步，跑步（随着训练的适应，时间要慢慢增长）或有一次早上空腹，我每周还会给你加一次爬楼训练，找一栋教学楼进行爬楼，模拟登山训练。

3、周期安排：一周我们进行5次训练，两天休息，其中一天为饮食放纵日。

4、器材准备：准备两个装满沙的矿泉水瓶子模拟哑铃，当然有哑铃最好。（哑铃重量：1.25kg，2.5kg，5kg）。

5、时间安排：两个时间段。早上和晚上。（晚上运动的时间自定，一般下班后稍微准备一下就可以开始运动了。下班前的三小时你可以补充一点碳水，也就是主食，因为你吃进去的碳水完全储备成糖原大概要3小时。）周末运动时间“跟随心情即可”。

**体能训练计划方案篇十三**

1、在专项训练上，加强学生学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法。

2、进一步加深训练，让学生初步掌握打乒乓球的基本步法，并且能够在训练当中结合上。

3、培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，加强学生的身体素质。

4、培养学生的四肢力量，加强学生的身体素质。乒乓球队训练计划。

5、为4月份市中小学生乒乓球比赛做足赛前准备。

1、在实战中熟练掌握各种技术。突出个人打法风格、特点，也可进行发球抢攻/接发球抢攻等专项性比赛。

2、进一步加强正、反手攻球的训练，让学生基本掌握打乒乓球的基本步法，并结合到训练与实践当中。

3、通过体能训练，培养学生们身体的灵活性、柔韧性以及反映能力和平衡能力等。

1、遵守各项训练制度，准时参加训练。

2、训练前10分钟，队员到达训练场地，做好热身准备工作。

3、乒乓球队员进入训练场地后，就必须讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲道德，守秩序、守纪律。

4、男、女队长一定注意管理好各自的运动员，严防各种不安全事故发生。

5、每天训练时必须向教练员打招呼（问好），训练中必须听从指挥，训练后向教练员汇报。

每周周二，周三，周四下午第三节课，即15：45—17：30。集中训练日期：2月28日—4月1日，总共进行17次训练。

图书馆2楼乒乓球室。

初一（3）班高陈焮林家靖陈子毅何鸿毅。

初一（6）班。

陈乐怡（女）。

陈易含（女）。

程睿宇。

甘成韬。

郑承涵。

初一（8）班刘泓盛。

王晨赫。

黄浠源。

初一（10）班。

张航宇。

黄书炀。

**体能训练计划方案篇十四**

本年度的主要训练目的是加强队员的身体素质和技战术水平的能力，由于我们队队员的年龄普遍比较年青，因此无论是从基本功和身体素质上都有着很大的上升空间。

九月份：本月主要是以恢复性训练为主，由于队员刚刚放假回来，身体各个部分的机能都还不适应强烈的运动刺激，所以这个阶段的训练主要是以技术练习(传接球、控带球、跑位、射门等基本功)为主，再配以适当的力量训练，使队员的身体机能恢复到最佳状态来迎接大强度的训练。

十月份：本月队员的身体已经恢复很好，在技战术训练的基础上要加以有氧耐力的训练，使队员的耐力能够得到上升到可以参加大强度训练和比赛的程度，队中有耐力较差的同学还要注意。还可以配合有球的耐力性训练，比如大范围的抢截训练或半场的踩线训练等等，都是提高队员耐力的好方法。本月球队还要参加沈阳地区高校足球比赛。

十一、十二月份：这两个月中准备多联系一些水平较高的球队进行多场教学比赛，因为球队中年轻队员比较多，比赛经验相对少一些，所以要让这些年轻队员有机会参加这样的比赛，而且还要对队员进行考察，表现好的队员要给机会，表现相对差一些的队员还要在平时的训练上严格要求，为将来的大型的正式打下良好的基础。

一月份：年底的时候受天气和场地因素的影响，我们准备在队员的耐力训练上下工夫，有球训练时间要有所缩短，把余下来的时间都放在队员的有氧耐力训练(两分钟一圈跑二十圈、一分四十五秒一圈跑十到十五圈还有有时间间隔的跑四百米、三百米、二百米、一百米等)上来，只有通过这样的训练才能使队员的耐力水平得到有效的提高。通常我们队参加冬训、和冬训比赛的时候时间都很紧，到了基地开始训练十几天后就开始比赛了，留给队员的时间很短，因此这个时间在学校训练的时候就已经开始身体素质训练了，为的就是使队员能够早点把体能拉上来，到冬训比赛的时候身体条件能够充分适应大强度的比赛。

以上就是足球队在下学期中主要的训练目标和计划，希望可以得到体育部领导的支持和帮助，我们也会全力、认真的训练，为xx大学争光添彩。

**体能训练计划方案篇十五**

安排体育班的学生每周进行三次专业训练课，每次两节课（时间大约为90分钟）。具体的上课时间建议教务处安排在每周一、三、五的下午最后两节课。并且同时安排两名教师上课，这样便于分组教学，分项教学和分层次教学。另外要求学校添置一些训练所必需的器材，这些包括杠铃、哑铃、跨栏架、铅球等。整个训练计划分为四个阶段，第一阶段为基础训练阶段，也就是学生处在高一的时候，训练的内容以基本的身体素质训练为主（不结合专项身体素质训练），包括弹跳力、一般耐力、柔韧性练习、上肢、腹肌、背力量练习、灵敏性练习、绝对速度练习。第二阶段为学习掌握专项阶段，也就是学生处在高二的时候，训练的内容上学期为专项的技术动作教学（包括专项技术、专项比赛方法、专项理论），下学期为专项的身体素质练习（包括专项速度、专项耐力和专项爆发力），第三阶段为专项提高阶段，也就是学生处在高三上学期的时候，训练的内容包括1、提高专项技术，掌握专项比赛战术2、培养良好的心理素质和独立比赛能力3、提高指导专项训练的能力4、学习掌握副项正确的基本技术，第四阶段为调整和巩固阶段，也就是高考体育加试的前两个月，该阶段要加强大强度的练习，适当减少量和次数。

一、弹跳力：立定跳远、兔跳、蛙跳、多级跳远、跳远腾空步、台阶上下跳、跑台阶、原地纵跳练习。

二、一般耐力：20――30分钟慢跑、越野跑、1600――3000米中速跑等。

三、柔韧性练习：(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。(2)两腿的屈、伸、压、踢、摆、纵横等练习。(3)整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。（4）站立体前屈、俯卧臂伸、正侧踢腿、交叉步、悬垂等。

四、上肢、腹肌、背力量练习：俯卧撑、击掌俯卧撑、杠铃抓举、挺举。

五、灵敏性练习：穿梭跑、转身跑、后退跑、侧身跑、闪身跑、看信号跑等各种快速反应练习。

六、绝对速度练习：30――50米最大强度底跑、复跑、上下坡跑、顺风跑、阻力跑、加速跑等循环练习法每周3－4次每次5－6项。严格控制时间、次数。一般4－6次为一组，做5－6组。每组结束后穿插几个20－30米底加速跑。

注意事项：初期以掌握技术和力量为主。循序渐进合理安排负荷量、强度。防止中过渡疲劳和运动损伤。800米以上跑以提高机体有养工作底能力和机体对运动项目底适应能力。心率控制在每分钟150－160次。

高二的第一学期针对安徽省高考体育设置的项目，在基本身体素质训练的同时安排专项技术动作的教学，具体内容有：

100米：起跑器的使用、起跑、起跑后的加速跑、途中跑、冲刺跑。此外还包括跑步的步伐、频率、摆臂动作、呼吸等。

800米：体能的分配、弯道跑、脚下的步伐、起跑后的抢道和超越等。

铅球：原地侧向推铅球的技术要领（握、持球，基本姿势，预摆，最后用力出手，出手后的缓冲和落地）。

立定三级跳远：起跳、预摆、腾空、落地以及每一跳的技术要点。

高二的第二学期：

一、100米：1、最大强度底反复跑30―50米。2、接近最大强度的反复跑80―150米。3、最大强度的顺风跑、下坡跑20―60米。4、接近最大强度的接力跑60―90米。

练习要求：100米属于极限运动，一次课总的快速跑量，不能超过800米－1000米。并且要安排在调整后恢复的第一次课中，每次的第一项。切记在疲劳状态下速度。

跑，3―4组每组1－2次。3、800―600―400―200米间歇跑，1－2次1－2组。练习要求：这个阶段强度要比一般耐力强度大，心率可在180次以上，间歇时间以心率降低到每分钟140次左右为好。同时安排1―2次长距离的越野跑。

三、铅球：1、卧推杠铃。2、杠铃斜板推。3、站立水平推杠铃。4、负重屈肘。

5、指卧撑等。

练习要求：练习的强度比较大，注意运动中受伤，安全第一，另外要做好放松的练习。

四、立定三级跳远：1、深蹲跳。2、负重深蹲。3、负重半蹲跳。4、负重弓箭步走。5、行进间单脚跳。

个月用最大负荷的45%－75%作为负荷量。每个课做10―13次，每次5―7组。

速度练习：1、原地高抬腿的摆臂练习。2、30-80米的加速跑练习。3、110米的快速跑练习。4、半高抬跑40米练习。5、前倾高抬腿跑30米练习。6、后踢腿跑40米练习。7、技术性加速跑80-120米练习。8、200米、300米间歇跑或不同跑距的组合跑练习4—8组，组合跑方案：（300米+200米+150米）。耐力练习：1、定时跑：6分钟、12分钟跑练习。2、定距跑：400米、600米、800米、1500米跑练习。3、1000米—3000米变速跑（直道快速跑，弯道慢跑）。

4、越野跑、负重跑（绑沙袋跑）练习。5、600米、400米、300米间歇跑或不同跑距的组合跑4—8组，组合跑方案：（600米+400米+200米）。

弹跳力练习：1、台阶跳。2、立定多级跳（三级、五级、七级、九级、十一级）。

3、原地纵跳。4、助跑起跳摸高练习。5、单脚跳练习。6蛙跳练习。

力量练习：1、俯卧撑、指卧撑练习。2、仰卧起坐。3、悬垂举腿。4、高翻杠铃。

5、杠铃深蹲16、负杠铃交换跳（每组间加快速高抬腿跑20次接快跑20米）7、大腿后肌群抗阻力练习。

高考体育加试一般在4月底，最后两个月的目的和重点是调整和巩固，要加强大强度的练习。适当减少量和次数，以每周2――3次为佳。其他的课外训练取消（比如晨练、周末训练），只安排较短的技术练习和柔韧练习，使学生机体不在过渡疲劳的情况下，下午进行1－2个小时的练习。另外要求学生尽量避免从事剧烈的体育活动，以防止运动受伤导致无法参加高考，最好不要去打篮球，踢足球。

[注]：在整个训练计划的教学中，每次课都要做好考勤制度和充分的准备活动，活动的内容包括：慢跑800—1200米热身，各种拉长活动、协调练习、跑的专门练习、冲跑或弹性跑。各种体育游戏、球类活动和多种方式的徒手操练习。结束部分也要做好放松练习，在教学中既要重视练习的效果也要重视学生的思想教育，要把训练与思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中培养学生“严谨律己、不怕苦、不怕累、顽强拼搏”的品质，有计划地表扬优秀者鼓励后进者，加强与学校、家长、班主任的联系，出现问题及时解决，使学生的学习和训练能够得到充分的保障。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！