# 快乐足球训练实施方案（大全）

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-06-26

*第一篇：快乐足球训练实施方案（大全）快乐足球训练实施方案指导教师： 张 金课的目的为了响应我校开展的选修课活动，以及提高学生对体育运动的积极性和学习的兴趣，开展快乐足球活动。足球是世界上最早进行的体育项目之一，因此发扬足球运动不仅是为了响...*

**第一篇：快乐足球训练实施方案（大全）**

快乐足球训练实施方案

指导教师： 张 金

课的目的

为了响应我校开展的选修课活动，以及提高学生对体育运动的积极性和学习的兴趣，开展快乐足球活动。足球是世界上最早进行的体育项目之一，因此发扬足球运动不仅是为了响应学校的号召，更是为了延续足球运动在中学学生中的发展，快乐足球不仅以训练足球运动员为主，更以足球类游戏使学生对足球运动产生浓厚的兴趣，并且通过足球训练，使学生在运动中增强自己的体质。课的计划

第1课： 用右脚的脚尖将球截回，然后使左侧脚外脚背将球向前推送出去；接着，用左脚的内侧脚背将球截回，反复练习。

第2课： 用右脚将球拨到自己身体下，接着用左脚的内脚背将球推踢出去。反复进行。

第3课： 球正在向自己左侧滚动，用右脚的脚背外侧将球停住。（此时，支撑腿位置距球相当后面）与右侧外脚背扣球同时，身体也向球移动的方向移动过来。然后用右脚的脚背内侧将球推出，然后再用右脚脚背外侧扣回球。重复练习。

第4课： 使球和身体进行蛇形移动练习，是练习中基本的移动方法。

第5课： 右脚的足尖内侧将球拨到身体下，然后用右脚外足尖外侧将球推出去；右脚脚背外侧再把踢出的球扣住，身体一起向球移动的一侧移动，用右脚足内侧再将球推踢出。第6课： 用右脚的外侧置于正在滚动的球的前面，将球停住（此时支撑脚在球的后面）。以右脚为轴转身180度，然后用右脚背外侧向前推出。

第7课： 用右脚内侧，放在正在向右方滚动的球的前面，将球停住。再用右脚背内侧将球推出，可以改变前进的方向。

第8课： 往返跑动进行。这组练习是基本练习。

第9课： 用左脚的脚尖将球向自己的身体这边拉回来，然后用右脚背外侧将球推出去，接着用右脚尖将球拉向身体方向，继续反复上述练习。

第10课： 用右足的脚尖将球扣住，以左脚为轴使身体转90度、然后用左脚背内侧将球向前推踢出。

评分标准见（快乐足球训练评分细则）

**第二篇：足球训练**

第一周：3.2

1、男生 1200M

女生 1000M

2、男生 篮球场折返跑3组

女生 排球场折返跑 4组

3、男生女生 深蹲跳50个

3.4

1、男生女生600M

2、变速跑 男生6圈

女生 5圈

3、蛙跳

男生1圈

女生半圈

3.11

1、跳垫子男女5X2

2、绕垫子S型变向跑男女5X3

3、带球绕垫子脚内侧传球10X2

3.16

1、男女足球场折返跑后运球射门3组

2、男生传接球练习

3、女生传接球射门练习

**第三篇：快乐足球**

快乐足球，幸福成长

马桥中心小学 六（1）班 张奕嘉

足球，一个富有活力的名称，一个令人振奋的字眼，一双带着马小生命光辉的翅膀，在太阳升起的那一刻起航了。它的未来，应该在太阳落下的那刻、在天边挂着一抹霞光的那刻冲破纪录，到达终点。虽然那将会是长的久的等待。

足球，是令人兴奋的，是令人欢快的，也是令人发狂的，更是令人满足的。它能使人的心飞翔起来。有了好足足球，就有了同学们健康的成长。

我们学校的那一个个浑圆饱满的足球，促使了我们这些小学生那股活力之气日益生龙活虎，我们深深地感受到足球中的乐趣。

在我们班和六（2）班的比赛中，虽然我们的一些同学没有机会上场，但是他们心里充满了希望，充满了对同班同学的信任，他们的灵魂已经与我们上场踢球的同学融为一体了。比赛一开始，球员们个个红光满面、精神抖擞，那个足球一飞来，就不时一顶、一扣、一甩等动作都用上了，瞧，他们踢得多开心呀！看哪！一个对方球员来进攻了，“嗖——”，哇，我们班同学真棒，防住一球。不，这不是一个人的作为，而是全体六（1）班同学众志成城心连心一起防的，他们就是我们，我们就他们。忽然，那个足球被我们班的蒋宇聪同学抢到了，“哗”的一声，喔！球进了！大家欢呼起来，这个球在蒋宇聪脚下变得那么神奇，是一个由全体六（1）班同学的活力一起合成的凌空一脚。从前马良有一枝神笔，如今，我们有一个神球，马良用神笔绘制彩卷造福人间，而我们就用足球创造神奇。虽然最终还是输给了对手，但是，我觉得我们已经尽力了，我们虽败犹荣，问心无愧。同样，在海宁市举行的足球比赛中，我们也用“你中有我，我中有你”的信念来面对一次又一次的拼搏。

足球，锻炼了我们一身的骨气；足球，放飞了我们的希望，就像一只展翅高飞的雄鹰，从高山上起飞，飞得更高更远，在云端，太阳的光辉里，像一支箭一样冲破茫茫雾气，那支箭是正代表着我们这新一代马小人的锐意进取！

“快乐足球，幸福成长”这句话与我们一路同行！

足球之约

马桥中心小学 六（1）班 代孟来

足球赛场上的拼搏，是一种将人类欲望带上至高点的运动，它释放了人类所谓的热血、所谓的战斗、所谓的友谊。在赛场上不仅仅是敌人，也同样是朋友，一同在小小的足球之上，快乐、激情、奋斗的成长，在一颗小小的足球之上建立友谊。

从来没有人告诉我足球是什么，可我自己一见到足球便明白这个圆球所代表的是什么，我的同学亦是如此。或许，这就是人类对足球的共鸣吧。

或许是足球赛场上的那份努力，那份欢乐感染了我，我带着满腔的希望，带着一份激动得不可掩饰的心情和无限的快乐来到了足球赛场，呵呵！多么美丽的运动，多么潇洒的动作，多么轻快的步伐，多么甜美的笑容，多么„„呵！球员是多么快乐，把自己心中那份快乐激发至无限远，把心中的苦闷抛得无影无踪。他们的动作是那么优美、生动，每一个人传球都令人目不转睛！每一个射门都那么有力，令人防不胜防！他们不正是将自己对足球的爱表达得

淋漓尽致吗？唯有如此，他们才能在赛场上如此拼搏，如此奋斗！

或许正是因为这份爱，人们才去看一场又一场的足球比赛。一颗小小的足球，促进了人与人之间的友谊，促进了团体与团体之间的团结，社会与社会之间的和谐，国与国之间的文化交流，可见，足球牵动了多少人的心，在最终的射门的一刹那，人们口中所呐喊的不仅仅是个口号，还是对足球的衷爱，对足球的渴望。

足球赛事正如人性：机智勇敢，团结合作，心灵相通。有时也不免尔虞我诈，瞒天过海，偷梁换柱。

在足球场上正是人类灵魂与肉身的摩擦，激烈的碰撞，那每一个传球都那么精于计算，那球员与球员之间只需要一个眼神便可传达命令，何需多言，那每一个射门都那么像是冲破束缚，得取最终那份骄傲与快乐。

我是爱足球的。那激情的释放使我沉迷，那赛场上的情谊使我温暖，那冲破束缚的心飞上了最高的天空。

我是爱足球的。那黑白的纹样间沾着泥土，那泥那土正是我们脚下的友谊所诞生的见证；那足球上的种种遇有有我们射门时的激动，有我们运球时的坚定，有我们传球时的默契，有我们共同努力的痕迹！

我是爱足球的。万千球迷同我一样，为别人加油呐喊时的心是燃烧的，心中那爱足球的情已升华，变成一种混合着酸甜苦辣的梦。呐喊，默契，坚定与失败时的痛苦是与足球联为一体的，球员与球迷往往也是联为一体的。

我爱足球。我们之间有个约定„„

我生命中的足球

马桥中心小学 六（1）班 吴亚敏

在我生命中的12年里，当我第一次踢足球、练足球的时候，我的心里一震，这种感觉让人刻骨铭心。当你踢的时候，整个人都沸腾起来了，让你欲罢不能。我来介绍一次我的足球经历吧！

我四年级的时候，因为体育方面比较突出，被老师选中去练足球。对足球一窍不通的我总是笨手笨脚的。有一次，还把鞋子给踢飞了。不过，经过一番努力，我还是有了一点起色，后来，老师给我办了一张非成人的身份证，让我有幸当了替补，总之，能成为马小女足的一员我已经很满足了！

在去体校比赛的路上，老师给我们介绍了一个足球超厉害的女生——陈玲玲。听说她是从体校出来的，是一个体育天才，我们还听说她性格鲜明，快人快语，父母长年不在家。

激烈的比赛开始了，前锋当然是陈玲玲了！观战的队员们一直听陈玲玲在场上吼着快人快语，欣赏着她的飒爽英姿。最终，我们得第一名，金奖，太棒了！

之后，我上五年级了，又加了许多比赛，经过刻苦的训练，又将迎来很多场新的足球比赛。当然，陈玲玲必不可少。在最后一场“生死决战”上，我和陈婷婷上场了。陈玲玲的语气令我很不舒服，不过，我不是最惨的。这次比赛，是我最紧张的一场比赛，球场上的每一个球员都很积极地抢球、防守，可我却不动了，我忽然听见老师对我大喊一声：“吴亚敏，去防守啊！快！”我回过神来了，立即进入了状态。不过，面对强劲的对手，我也束手无策，只能尽而为，毕竟我也只是个新手。我们输了，一个团体是要齐心协力的，可是„„我们都是自己顾自己，根本不相信自己的队员。即使你天下无知敌，踢足球的时候队伍不团结，再厉害也没有用。

现在我从足球中领悟到：踢足球就要团结，团结能战胜一切！我生命中的足球注定会给我的生命以光彩，看到别人踢足球，总会令我心潮翻涌„„对于我生命中出现的足球，我会尽力守护„„

足球！足球！

马桥中心小学 六（1）班 吕浩捷

足球是很有挑战性的运动，因为足球队员的状态都不会永远在一个点上，因此我们会遇到各种状态不同的对手，就算你已经与他交过手两三次了，可你还是要全力以赴，因为你不知道他这次状态怎么样，这也考验了选手对赛场上形态的随机应变能力。

以上讲的都是个人应该怎样做，可足球不是击剑那般属于一个人的战场。足球的战场上，随机应变虽然很重要，但在它之上有默契、信任和团队精神。默契是指队员之间的配合。假如一个人传球给另一个人却一丁点儿也不知道队员会干什么，那就证明，这两个人完全连基本的默契程度也没有，倒像是两个素不相识的陌生人。所以，在足球这块没有硝烟的战场上，默契是极为重要的。

信任，是一把双刃剑，它可以在瞬间破敌，也可以使自己一败涂地。信任简单地说，它是与默契共存的，有默契就有信任，有信任就有默契。假如把信任比作一样东西，那它就是与默契、团队精神合为一体的一块足球胜利之路的铺路石。信任是一样奇怪的东西，它不会与时间长存不灭，信任是会变的，它会与矛盾和快乐一起成长。会使它变得邪恶，甚至让自己人之间发生纠纷。

信任与默契来自相互的了解。它就像一棵树的根，没有它，这一切都无从谈起。相互的了解，只有心与心的交流以及长期的配合磨合才能做到。

吴老师经常说：“听音乐，其实不是听‘音乐’，而是听你自己的心。”我想，其实足球也一样，赛足球，其实赛的是每一个人的心。我们将从比赛中看到自己，看到我们彼此是怎么联结在一起的。

激烈的对抗

马桥中心小学 六（1）班 方振宇

前不久，我们学校举行一年一度的足球比赛，四至六年级都企盼着自己的中队能够在足球赛场上一展雄风。

首先比赛的当然是我们六年级，六（1）对六（3）。这一天我们全班都感到兴奋，况且数学老师也批准我们下去看球赛，唯一遗憾的是我们没有设计为比赛呐喊助威的口号，就这样心如止水地下去观看球赛了。虽然球员们还没出场，但是“战争”似乎已经开始了，空气中弥漫着紧张的气氛。

当天正是阴云满天的天气，既不炎热，也不寒冷，反而是凉爽的；球赛就要开始了，双方队员虎视眈眈。开球了，双方队员犬牙交错，六（3）班先入一球，也有不少犯规消耗了不少时间，眼看我们班的球员没有什么进展了，突如其来的呐喊声打破了宁静，是加油的口号声，这口号声怎么如此响亮？侧身一眼，原来是低年级的同学们也来帮助我们加油助威了。“战场”上的球员们似乎被唤起了全新的精气神，满身的汗水似乎蕴含了无数的力量，那刚上球场时的那种漫天的力量回到了我们班球员的体内，他们发起了又一波的反击！耶！球进了！

我们的球队能反超吗？但是时间不多了，现在唯一的希望就是坚持下去，保持这样的比分。我在场外看着他们，觉得这犹如一幅太极阴阳图，一方是阳，一方是阴，阳中有阴，阴中有阳。或许，这就是足球比赛，天上的乌云掩盖住了这生动而又立体的太极图，就剩下五分钟了！坚持，坚持！加油，加油！口号声还在响着，球员们还在拼搏着，最后的口号响起了，我觉得这是最响亮的口号声，它直冲天际，好像天上的云都让出了一条道路„„沉默了，在外面看球赛的老师们沉默了，球员们沉默了，我们沉默了，万物都沉默了„„

胜利！胜利，谁之永号！

比赛结束了，一比一平。我们没有胜利，但其实我们已经胜利了，我们战胜的，是我们自己。时光如一辆快车，再过一个星期，就又会是一场足球对决，又会是一场惊天地、泣鬼神、狂沙呼啸、挥汗如雨的对决！

**第四篇：堼上小学快乐足球实施方案专题**

堼上小学快乐足球实施方案

一、指导思想

深入贯彻落实国家体育总局和教育部联合下发的《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神，配合我校“快乐足球”的开展，以足球运动为载体，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养他们拼搏进取、团结协作的精神品质，为形成校园足球氛围，打造校园足球传统学校，培养校园足球能手奠定基础。

二、工作方针

我校作为首批全国校园足球示范校坚持学校领导班子成员全员参与，学校每位领导及教师都要高度重视，积极参与，充分发挥学校现有的资源优势，学校将积极投入人力、物力、财力，完善管理考评奖励机制，为开展创建校园足球文化特色活动创造必要条件，共同为校园足球活动的开展提供保障。

三、工作目标

1.倡导快乐足球含义，让全校师生参与到足球运动当中，让学生家长了解校园足球示范校的环境。

2.要达到以球育德，提高道德素养。以球健体，提高身心素养。以球修美，提升审美素养。

3.形成“足球环境熏陶人、足球比赛锻炼人、足球文化感染人、足球精神鼓舞人”为表征的校园足球文化特色，让每一位孩子在各种趣味和竞技活动中快乐体验、快乐成长。

四、机构职责

（一）成立创建校园足球文化特色活动工作领导小组 组

长：陶鹏（校长）副组长：刘亚斌（主任）

成员：班主任、体育教师、音乐老师、美术老师。

（二）职责分工：学校各分管年级领导、教导处，德育处等要密切配合，互相协调，共同做好校园足球工作的组织和活动开展。

1、陶鹏校长：负责校园足球活动开展总体工作规划。负责学校校园足球活动的配套经费，编制好每学期校园足球活动经费预算，列入每学期学校教育经费预算，编制开展校园足球活动工作绩效考核奖励机制及奖励经费标准，配备完善开展活动相关器材，为足球运动员出外比赛购买保险等。

2、刘亚斌主任：负责协调各年级之间开展创建校园足球文化特色活动，校园内足球文化建设的工作，督促成员老师完成自己的工作职责。

3、温亮老师：具体负责足球队训练、组织足球比赛和足球节活动。负责每学期校园足球活动，包括和区级以上的各级各类比赛、活动过程资料收集及校园足球活动开展安全教育与管理。负责督促各年级利用体育课、课外活动时间和节假日组织学生开展各种形式的校园足球活动；负责足球课的教学和足球社团活动；负责学校足球操的编排、表演。

4、美术老师：开展校园足球黑板报，校园足球手抄报等关于校园足球文化的绘画活动。

5、音乐老师：编排符合本校的校园足球歌曲，校园足球啦啦操等活动。

6、各班班主任：组织各班学生积极参与校园足球各项活动。每个班找一名同学负责收集校园足球文化相关资料、宣传报道，办好本班的黑板报。

五、开展校园足球活动具体要求

（一）校园足球建设

通过国旗下讲话、宣传橱窗、版报、书画作品，召开家长会等介绍足球的相关知识和技巧，引导更多的学生关注足球，参与校园足球活动。

（二）营造氛围

将足球的基本动作和技能分解成具有娱乐性和趣味性的足球娱乐游戏项目，渗透体育教学内容，让学生在娱乐中健身，在健身中掌握足球基本技能和技巧。

以足球运动为主题，充分发挥学生的想象力和调动学生的创造性，开展丰富多彩的足球趣味活动，营造浓厚的校园足球活动氛围，提高学生对足球运动的审美能力和审美素养。1.演足球：编排足球表演节目；

2.画足球：制作足球手抄报、足球漫画比赛； 3.影足球：拍摄学校足球队训练、比赛的图片； 4.写足球：“我与足球”征文活动；

5.赏足球：品读世界足球花絮、轶闻、趣闻，欣赏“世界杯精彩射门”的录像片段等。

（三）足球活动

1、学校校内足球活动课时由教导处统筹安排落实。

2、加强学生足球队（男女队）的训练。

3、学校组织班级，年级开展校园足球活动，以交流、磋商技术、鼓励推动学生广泛参与校园足球活动为主，不注重名次和比赛成绩。

（四）普及足球知识

1、足球课以普及足球知识，学习基本技能和规则为主要教学内容；

2、学校、班级宣传栏定期出版校园足球为主题的黑板报；

3、开展校园足球艺术展演，足球知识竞赛等活动。

（五）足球比赛

1、校园足球活动由该班主任、科任教师动员选拔组成。学校代表队由负责校园足球队的领导及教练从各年级足球队员筛选组成。

2、坚持每年进行班级际比赛，充分利用体育课和大课间时间引导学生广泛参与。

3、调整体育课，加大足球教学在教学内容中的比例，保证在校学生每周有一节以上足球活动时间，确保全校不小于50%的学生参加校园足球活动。

六、活动经费

（一）经费来源

1、学校安排专项资金配套开展校园足球活动。

2、争取各级体育部门及当地政府拨出资金支持。

3、争取企业和社会团体的资助。

（二）经费管理

1、建立校园足球活动经费使用独立帐目，确保专款专用。

2、严格执行财务管理制度，公开透明经费收支行为，接受群众监督。

（三）经费用途

用于赛事组织，器材和装备购置、教师及教练员和裁判员的培训，场地建设、宣传推广、考核和奖励以及相关工作。

七、鼓励措施

（一）鼓励、奖励办法

1、为鼓励开展创建校园足球特色活动积极性、针对校园足球活动开展状况进行鼓励，建立奖励办法，采取挂牌、表彰及适当的物质奖励等多种方式，对于贡献突出的班主任、体育教师和相关人员给予奖励。

2、对坚持参与校园足球训练的优秀学生在升学校时，本校将积极向市级优质学校推荐录取就读。

（二）监督制度

学校组织的校园足球活动和比赛，由学校校园足球活动领导小组办公室监督，主要以照片、秩序册、运动员名册、成绩册等实物为依据，采取定期检查与不定期抽查的形式监督校园足球活动开展情况。

堼上小学 2025年5月2日

**第五篇：足球训练工作总结**

铜仁一中2025—2025学年足球训练工作总结

一、指导思想

坚决贯彻市区体育局、教育局关于体育运动各类文件精神。以增强学生体质，培养学生团结、合作、坚韧、友爱的品格为宗旨，以“我爱运动、阳光足球”为主题，深入研究开发足球文化，努力提高我校足球运动水平，打造“阳光教育”品牌为目标，使我校足球运动得到健康、持续的发展，现将各项事宜汇报如下：

二、领导重视，建立各项管理制度

我校积极领会上级精神，把足球训练列为学校的一项工作长期抓，抓落实。建立了由校长牵头负责的组织机构，制定了教练员岗位职责和管理考核细则，逐步完善成一套长效管理考核制度和激励机制，形成有足球队，天天有足球训练，月月有足球比赛的特色风景。由于很多家长对孩子的培养只注重成绩，所以很多家长对参加足球训练和比赛并不很支持。为此我校在召开家长会的时候，努力争取家长的理解，经过大量细致的工作，大多数家庭条件稍好的家长都表示支持。学校也有计划的从经费上保证了训练和比赛工作的顺利开展。今年学校有了标准的田径运动场，专业的训练场地，同时对学生训练和比赛提供全方位的保障。

三、加强培训，打造师资队伍

学校努力培养专业足球教师，尽可能地让教师外出学习，学习更先进的知识。学校还要求每位体育老师熟悉足球训练业务知识，写好长期训练计划和短期计划，认真备好上好每节训练课，并将其纳入教师教学过程考核。通过这些途径，确实提高了教练员的业务水平。

三、循序渐进，整体提高足球素养

我们训练的指导思想是科学训练、系统训练、循序渐进、激发兴趣、整体提高。训练的内容为：

1、严格纪律性，规范比赛作风，培养良好的体育道德风尚。

2、提高队员的身体素质，重点发展速度、灵敏、协调、爆发力素质，全面提高学生的基本技能，逐步发展学生的个人技术特长。提高活动中控球的技术，传接球的技术，提高应用能力和团队配合能力。

3、提高队员的战术能力。本期训练的重点是个人战术和局部战术。明确个人攻守的职能，进攻和防守的原则；提高个人战术意识和局部二对一，三对二的能力；确定基本阵容，初步形成一定的打法。

四、营造气氛，打造校园足球特色

我校在2025年被国家体育总局授予“足球特色学习”，为此我们确立了打造校园足球文化特色的工作思路，既开展丰富的第二课堂活动，又突出一个特色。学校通过校园的文化布置，广播站，手抄报等阵地建设积极宣传和普及足球知识，让广大师生在耳闻目染中了解足球，并确定每学年要举行校园班际足球联赛，为足球训练工作的全面推进搭建了一个平台。

五、存在的不足

经过全校师生的努力，特别是教练员的辛苦付出，我校的足球训练工作已顺利拉开序幕。但学生培养经费、设备设施的购置，师资业务提高以及校级足球队比赛交流等方面都存在方方面面的难题，我们力争通过多方面的努力，进一步加强与家长的联系，争取更多的支持；积极创设条件，让教练员走出去多学习、多交流，确实提高自身的业务素质；多方联系，创造机会把我们的队伍带出去多参加一些比赛，增加和积累实战经验；进一步加强落实足球训练课，做到时间入格，内容入格，杜绝放羊式的训练；集思广益，进一步提升品位，形成有明城小学特色的校园足球文化。相信经过我们的努力，一定会为上一级学校培养优秀的足球苗子，为孩子们的成长拓开另一片蓝天。

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！