足球训练计划

9月-10月：

选拔队员、考察队员。（12名左右）。

团队教育、技术练习。

11月-12月：

身体素质练习、技术练习。

3月-4月：

技术练习，小型比赛。

5月-6月：

小型比赛，参加学校、学区、区级比赛。

7月-8月：

小型比赛，组织参加比赛。（市级足球联赛）

**其中：**

9月1日-9月15日：选拔队员、考察队员。（15名左右）。

9月19日-12月31日，共14周。

训练时间：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** | **周日** |
| √ | √ | √ | √ | √ |  |  |

                         周三、五：16：30-18:00  90分钟

周六：安排对外比赛 8:00-9:30 90分钟，比赛时间、对手待定。

周日：8:00-9:30 90分钟

共14周，56堂训练课。

**2019-2020年度训练表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 周一 | 周三 | 周五 | 周六 |
| 第一周9.19-9.24 | 球感**①**  | 球感**②**  | 短传球**①**  | 短传球**②**  |
| 第二周9.26-9.30 | 球感**③**  | 球感**④**  | 短传球**③**  | 短传球**④**  |
| 第三周10.10-10.15 | 球感**⑤**  | 控球**①** | 短传球**⑤**  | 接球**①** |
| 第四周10.17-10.22 | 控球**②** | 接球**②** | 控球**③** | 足球规则、小型比赛 **①** |
| 第五周10.24-10.29 | 接球**③** | 身体协调性**①** | 控球**④** | 接球**④** |
| 第六周10.31-11.5 | 接球**⑤** | 身体素质练习**①** | 短传球**⑥**  | 控球**⑤** |
| 第七周11.7-11.12 | 带球跑**①** | 身体协调性**②** | 控球**⑥** | 足球规则、小型比赛 **②** |
| 第八周11.14-11.19 | 短传球**⑦** | 身体素质练习**②** | 带球跑**②** | 带球突破**①** |
| 第九周11.21-11.26 | 短传球**⑧** | 身体协调性**③** | 带球突破**②** | 射门**①** |
| 第十周11.28-12.3 | 带球突破**③** | 身体素质练习**③** | 带球跑**③** | 足球规则、小型比赛 **③** |
| 第十一周12.5-12.9 | 射门**②** | 身体协调性**④** | 带球突破**④** | 带球跑**④** |
| 第十二周12.12-12.17 | 带球突破**⑤** | 身体素质练习**④** | 带球突破**⑥** | 足球规则、小型比赛 **③** |
| 第十三周12.19-12.24 | 带球突破**⑦** | 身体协调性**⑤** | 射门**③** | 身体协调性**⑥** |
| 第十四周12.26-12.31 | 射门**④** | 身体素质练习**⑤** | 带球跑**⑤** | 足球规则、小型比赛 **⑤** |