宝鸡高新中学2017-2018学年度

足球训练计划

　　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小，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，为高新中学争光添彩。