

# 最新炒豆子课后反思 大班教学反思(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 2023年集训队思想汇报优秀篇一

让体育课堂更精彩——“老师，今天我也想当小老师”的案例与反思

### 一、背景：

当今体育教学改革的主流是在课堂教学中确保学生的主体地位，充分发挥学生的主体作用，这已成为广大教师的共识。在学习方法的引导上，由教师教给学生学习的方法转变到“引导学生探索学习方法”，调动学生学习的积极性。在实施新《课程标准》、发展素质教育的今天，体育课堂教学不再是传统单调、枯燥的学习氛围，而是要通过教学让学生充分展示、体现自我。在“自主、探究、创新”的新教育理念下，要求教师充分发挥学生的主体参与意识，培养学生参与体育活动的积极性与主动性，提高学生对体育的兴趣，养成自觉锻炼身体的好习惯。让学生学有所悟，学有所得，学有所用。

### 二、案例分析：

一节六年级的体育课，我带领学生练习了新教的广播操“雏鹰起飞”，大家做的很认真。

生：“好”！

过关考试开始了，学生一组一组的做，结果大部分的同学过关了，一小部分同学没能过关。我表扬了过关的同学，夸他们平时学的认真，所以取得了今天的好成绩。只见过关的同学脸上洋溢着微笑，是一脸的骄傲，而没过关的则垂头丧气，像斗败了的小公鸡。

在我的带领下，没过关的同学又练习了几遍，然后我让他们自己去练习，觉的已经练好了就可以到我地方来过关。学生们三三两两的去练习了，不一會兒，就有一个学生来过关了，原来是邵杨。他平时比较调皮，比较好动，我让他做了一遍，可动作没有多大的进步。我让他继续练，可没过一回，他就说练好了，可一看还是老样子，如此反复了几次，我有点生气了，“你是怎么练的？一点进步都没有？”他一脸惊恐的看着我。正在这时，耳边响起一个稚嫩的声音“老师，我过关了，我可以去教他吗？”原来是我威颖。她是班里的领操，动作做的很到位。“你愿意跟李卓颖学吗？”“愿意！”俩人蹦蹦跳跳的去了。我刻意观察了他们一会，发现一个教的认真，一个学的也认真。

过了一会，俩人回来了，一路上听到威颖还在不停的叮嘱他。我让邵杨做了一遍，想他肯定又过不了关。可没想到他竟然一点也没出错，“过关了，耶！”威颖在一边欢呼，邵杨的脸上也展开了微笑。我表扬了威颖，夸她教的好，奖励了她一面小红旗。她开心的说：“老师，你看我是不是也可以当小老师了？”我说：“是呀。”“那我还可以去教别的同学吗？”“当然可以，如果又过关了，我还奖励一面小红旗，好吗？”“好！”“那我可以当小老师吗？”旁边响起了王林的声音，是呀，这不正是一个一举两得的好办法吗？（教的学生动作得到了巩固，被教的也有了动力）我灵机一动，即刻向学生宣布了这一决定：“从现在开始，过关的同学都升级做小老师，有资格收徒弟，每过关一个徒弟就奖励一面小红旗；没过关的只要过了关也可以马上升级做小老师！”这一决定一宣布，下面一阵欢呼雀跃，：“我是小老师啦！”……很快，每个学生都结伴成功，分散到个个角落去

练习了，观察发现，每对都练的很认真。

又过了一会，陆续有学生来过关了，动作质量有了明显的提高。过关的同学也越来越多了。每当有一个同学过关，我总不忘表扬一下小老师，奖励他一面小红旗，同时也不忘提醒一下新过关的同学：“你也升级做小老师啦！”每每此时我都会从他们的脸上看到骄傲和自信。更让我想不到的是邵杨竟然也教会了一个同学，获得了一面小红旗。

### 三、教学反思：

作为一名称职的体育教师，应该善于洞察学生的学习情况，应该善于洞察学生的学习情况，根据小学生活泼好动，欲表现自己的特点，应给学生一个充分展现的机会，给他们一个独立练习的时间和空间。作为教师要充分认识到教学不仅要让学生掌握知识，更重要的让学生在学习和掌握知识的过程中得到成功的喜悦，使自己对学习变的更自信。达到增进学生心理健康的目的。这是现代发展性教育的重要目标，也是增进学生心理健康的重要途径。

通过这个小小的案例，使我深刻的体会到教育改革的今天，我们教师要改变以往只注重知识技能传授的思想，在教学中要采用多种教法和手段，营造宽松的教学氛围，激活学生的学习兴趣，更多的重视学生在学习过程中是否学会探究与分析，教师在教学中应想方设法为学生提供自主学习的机会，但也不能忽视学生的需要和情感的体验，使学生在教师的引导下潜移默化培养自主学习的能力。使学生们的身心得到全面、协调的发展。

## 2023年集训队思想汇报优秀篇二

我校积极领会上级精神，把小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，形成班班有足球队，天天有足球训练，周周有足球比赛的特色风景。

由于农村孩子普遍家庭经济不是很好，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。为此我校于11月上旬召开了家长会，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。本期学校更换了球门、定制了足球筐，为参赛学生购置了比赛服和必需用品等，费用共计元。

学校校队教练员是代长春、张永富两位老师，各班教练员为各班的体育教师。其中代长春、张永富、汪春燕老师都是体育专业毕业，有扎实的基本功和丰富的比赛经验。本期艺体教师参培6人次，九月底，代长春老师参加了县级教练员培训，回校后及时组织了二次培训；艺体组每学月开展一次“足球训练观摩讨论”活动，旨在通过交流达到校内培训提高的目的。学校要求每位体育老师熟悉小足球训练业务知识，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。

从二年级到六年级各班建立小足球队，班主任为领队，体育教师为教练，班班建立运动员档案，及时发现优秀苗子，并报送到校队，形成梯队衔接。九月底我校已建立起一支校队，平均年龄为10岁。11月18号，这支队伍代表红星小学参加县中小学体彩杯足球比赛，荣获季军称号，其中代宇进球14个，姚邦礼进球3个，张富进球3个，李永健进球2个，成为赛场上闪亮的小星星。

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。

## 2023年集训队思想汇报优秀篇三

星期一

1、热身+脚步移动（滑步、交叉步、后退跑、三米移动……）20分钟，主要以脚步移动为主。

2、对墙垫球30分钟（人手一球，离墙2米左右，要求连续次数100次以上，最好不要间断。球打墙高度在2.5米左右，可以在墙上画标记）

3、放松……

星期二

1、热身+脚步移动（滑步、交叉步、后退跑、三米移动……）20分钟，主要以脚步移动为主。

2、对墙传球30分钟（人手一球，离墙2米左右，要求连续次数100次以上，最好不要间断。球打墙高度在4米左右，可以在墙上画标记）

3、放松……

星期三

负重力量训练（以腰腹力量为主，上肢可以用卧推和头后上举杠铃片以及单手拿哑铃挥臂，下肢可以用负重深蹲以及负重半蹲跳，腰腹可以用两头起和背起） 徒手力量训练（包括手推车，击掌俯卧撑，蛙跳，单足跳等） 负重力量训练和徒手力量训练可以隔周交叉使用。

星期四星期五重复星期一、二内容。

星期一

1、热身+脚步移动（滑步、交叉步、后退跑、三米移动……）  
20分钟，主要以脚步移动为主。

2、两人一组对垫（要求：1、连续。2、控制好球的高度与远度，最好对方不动的情况就能垫球。）

3、两人一组对传（要求和垫球相同） 2+3=30分钟

4、放松……

星期二

1、热身+脚步移动（滑步、交叉步、后退跑、三米移动……）  
20分钟，主要以脚步移动为主。

星期三

负重力量训练（以腰腹力量为主，上肢可以用卧推和头后上举杠铃片以及单手拿哑铃挥臂，下肢可以用负重深蹲以及负重半蹲跳，腰腹可以用两头起和背起） 徒手力量训练（包括手推车，击掌俯卧撑，蛙跳，单足跳等） 负重力量训练和徒手力量训练可以隔周交叉使用。

星期四星期五重复星期一、二内容。发球换成扣球即可。

## 星期一

1、热身+脚步移动（滑步、交叉步、后退跑、三米移动……）  
20分钟，主要以脚步移动为主。

2、两人一组打垫（要求：连续。

2、控制好球的力度与落点）10分钟

3、这个阶段要选出至少两个二传手进行传球强化选连（可以采用移动传球，三人传球等）其他人进行垫球强化训练和一传训练。

4、放松……

## 星期二

1、热身+脚步移动（滑步、交叉步、后退跑、三米移动……）  
20分钟，主要以脚步移动为主。

3、发球和扣球练习（根据学生个人情况采用各种发球方法，但是先要要求成功率。扣球要求打点，包括直线，大斜线和小斜线）20分钟。

4、放松……

## 星期三

负重力量训练（以腰腹力量为主，上肢可以用卧推和头后上举杠铃片以及单手拿哑铃挥臂，下肢可以用负重深蹲以及负重半蹲跳，腰腹可以用两头起和背起）徒手力量训练（包括手推车，击掌俯卧撑，蛙跳，单足跳等）负重力量训练和徒手力量训练可以隔周交叉使用。

星期四星期五在进行完热身和传点球练习后可加上拦网专门

练习，也可以两人拦其他人扣球，被拦到的扣球队员下来拦网。但是要注意这个时候扣球时的传球队员一定是你选出的两三个二传手，尤其是主力二传。

除开热身和脚步移动还有力量训练时间要保证之外可根据学生情况对其他练习进行调整，加上战术练习，这个时候就要看陆教练的能力了，正常情况下经过这几个月的训练学生已经基本成型，可以打出一些简单的战术配合。

## 2023年集训队思想汇报优秀篇四

把在英国及其它欧洲国家取得巨大成功的足球启蒙教育[school football initiative]计划运用到训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

全面普及学校足球运动，力争在县比赛踢出好成绩，让更多的学生喜欢上足球运动！

（一）提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：1、严格的组织纪律性。

2、严格的训练自觉性。

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。

3、严格的比赛纪律。

（二）全面提高队员的基本技术

三年级：

- 1、提高队员的传接球的速度。
- 2、提高队员的防守能力
- 3、提高队员运控球的保险系数；
- 4、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。
- 5、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。
- 6、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

二年级：

- 1、提高队员运控球能力。
- 2、掌握正确的传接球技术。
- 3、学习简单的传切配合技术。

（三）主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。

技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接。

（四）训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。

停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。

头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

### （五）战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

### 备战期

1：认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队，壮大球队，保证球队的持续发展。

2：加强思想工作，让其明白锻炼的必要性以及为校争光的荣誉感，使之有意主动投入。

3：注重球队作风建设，严抓纪律，认真做好考勤工作，建立奖罚机制，调动学生训练的积极性。

4：本学期的训练工作主要是围绕着培养足球技术，基本功，提高身体素质，提高足球的整体水平。

推进我校素质教育，提高足球氛围，增强学生的身体素质和运动技能，同时更希望这支队伍在比赛中不断提高，取得优异成绩，为学校社会培养更多的足球人才。

### 比赛期：

选择合适的对手进行各类比赛

参加区小学生足球比赛，打出好的成绩。

进一步巩固和提高训练水平，改进技战术上存在的主要弱点。

加强思想教育和心理训练，保证充分发挥身体、技战术训练水平。

休整期：

积极性休息，消除疲劳，积蓄力量更好地迎接下一年的训练。

1、进行积极性休息。

2、保持一定的训练水平，安排强度不大的技术练习。

3、总结经验，准备好队伍调整工作，做好新的训练准备工作。

1：提高队员训练作风，比赛作风，严格纪律性。培养良好体育道德作风，严格训练质量。

2：提高队员的全面身体素质，重点发展速度灵敏。协调。爆发力等素质。

a□学习掌握跑的正确技术。

b□提高速度所需要的肌肉力量□c□提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调能力。

3：全面提高学生的基本技术（重点传，接技术）逐步发展学生个人技术特长。

a□提高活动中控球能力。

b□正确掌握传接球技术。

c □提高技术运用能力。

d□注意发现学生特点加以培养。

4: 提高队员的战术能力。重点是个人战术和局部战术。

a□明确个人攻守的职能，进攻和防守原则。

b□提高个人战术意识和局部2对1，3对2能力。

c □确定基本阵容，初步形成3—2—1全攻全守的基本打法。

5: 主要训练手段。

a□身体训练：各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习。

b□技术训练：各种个人颠，控球练习，1对1攻守2—3跑动中传接配合，抢截球等。

c□战术训练：2对1，2对2，3对2对抗攻守，半场攻守练习比赛。

备注：

1、此次训练均为学生自愿参与，自愿报名参加训练。

2、每堂训练课都必须奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行，严格球队作风，纪律严明，认真刻苦训练。

3、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理接受能力为提前，积极推行“快乐体育”和“健康体育”让学生积极主动的投入到训练中。

a□低年级部：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；

b□中年级：3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；

训练时间为：

## 2023年集训队思想汇报优秀篇五

开展足球项目专项训练，是为了增强学生的体质，增进学生身心健康，初步掌握足球最基本技术和游戏方法。下面是大学足球队训练方案，欢迎阅读。

教师：罗春风

方法一：传给队长

目的：跑往和补位练习。人数：两队，每队4-6人。场地：半个标准场地。时间：最多20分钟。要点：两队都选一名队长，当一队设法将球传给队长后，该队就得一分。方法：一方发动，设法将球传给队长。另一队尽力阻止并力图抢到球。如果对方设法抢到球、球出界或得分，均将球交给另一队。因为队长跑动多，所以进行一定时间后，根据队长的体力情况，变换队长。可变方法：得了一分的队控球并继续比赛。注意事项：每队队长应该很容易辨认出来(帽子、特殊服装等等)。

方法二：四门比赛

目的：提高周围观察能力。人数：两队，每队6-11人。场地：横向使用标准足球场，两条边线上各设两个球门，划出中线。时间：最多60分钟。要点：一队可以进攻对方两个球门中任何一个球门或防守本队的两个球门。方法：如果球越过两条门线中任何一条，即为得分。得分、球出界、犯规或合理地抢到球，均变换控球权。没有越位，但要有角球。也没有中线开球，只发球门球重恢复比赛。可变方法：一全体22名队员都参加攻守，最后一名防守队员可用手触球；二设两名正式守门员。注意事项：两个球门距离越远，变向就得越大。

### 方法三：单门比赛

目的：进攻训练。人数：7人，4对3。场地：半个标准足球场和球门。时间：最多30分钟。要点：3名进攻队员要对抗4名防守队员并绕过或穿过他们去射门得分。得分多者胜。方法：进攻方在罚球区外附近控球。如果他们设法射了门，得一分；如果射中就得两分。只有在罚球区内射门才算得分。如果防守队员能抢到球并将球踢过中线，他们就得一分。然后进攻队员得球后再重新进攻。可变方法：两队每5分钟交换一次练习，一名防守队员留下。注意事项：此练习也可以5对4或6对5方式进行。

### 方法四：三方比赛

目的：进攻训练。人数：3队，每队3-5人。场地：半个标准足球场，两个曲棍球门。时间：最多60分钟。要点：一队进攻，设法射门得分，而另外两队防守球门并设法得到球。方法：控球队进攻直至射门得分或丢球。如果对方抢到球，第一个队就要承担防守原先被他们进攻的球门任务，而现在控球队进攻另一边球门。两个防守队不得越过中线。任何队最后一名防守队员在本方门前可以手触球。没有越位规则。可变方法：一每队人数超过5名，就应用标准场地。二变换射门方法。注意事项：比赛持续时间应适合队员的耐力素质。

## 方法五：快速反击

目的：向前场传球练习。人数：两队，每队4-6人，一名正式守门员。场地：全场和中线。时间：最多30分钟。要点：两队都在远离被把守球门的半场比赛。控球队尽可能长时间控制住球(每控一分钟，得一分)。在听到教练的哨声后立即向前场长传至空挡区给本队插上的一名队员，这名队员可以射门。向前场传球后，传球得分加上射门得分，得分多为胜。方法：在球被传进另一半场前，任何队员者不能穿越中线，如果球被抢断去、射门偏出或队员丢球，均变换控球权。没有越位规则。有角球。可变方法：每次进攻后，继续在同一半场练习，守门员不断变换场区。注意事项：队员技术差的队，场地应该缩小，横向用半场。

在早上和中午的时间都很短，我建议只进行有球的球性训练。当然，早晨起来跑跑步也是不错的选择。(包括：颠球，打点，有条件还可以练习饶杆运球)每次练习前要做好准备活动，充分使身体放松，有利于提高身体的柔韧性。尽量不要或者少进行剧烈的足球对抗性练习(主要指再学校期间的比赛)。

周末是系统训练的好时候，时间充足，所以一定要把握好。早晨起来最好先跑跑步，使在睡眠中僵硬的肢体得到足够的氧气(有氧训练)。然后做球性练习。下午可以进行比赛性质的练习或者上上力量。

周一 6:00~6:20 跑步 6:25~7:00 颠球练习

周二 6:00~6:20 跑步 6:25~7:00 打点练习(即踢准)

周三 6:00~6:30 颠球 6:30~7:00 打点练习

周四 6:00~6:20 颠球 6:25~7:00 饶杆带球练习

周五 6:00~6:20 带球变速跑 6:25~7:00 颠球练习

周末 可根据自己具体情况安排力量，体能的训练(最好在下午进行)

球性和技术练习最好在上午练习；

主要针对上半身肌肉，下半身会在体能练习中涉及。

体能训练：半场折反跑(每天至少3组，没有场地可在家里或其他地方联系，长度应适量增加，不要练长跑，因为在球场上做的永远是折反跑，针对练习会比较有用)

球感训练：首先颠小球(3号球最好，小球可以颠10下，已经是业余球员的中上水平了，如果还想提高，可以把两双袜子捆在一起颠，如果这也可以，你就非常高手了，巴西很多穷孩子就是这样在没球的情况下练习的，效果你看见了，本人最多一次颠4次，控球就算可以了)，之后练20米定点，在20米外的地方找个目标，保证60%的命中率就可以了。食谱：不能喝碳酸饮料和酒(对体能储备非常不利)，多吃面食少吃饭(饭的淀粉含量太高了)，别吃高脂肪和高热量的东西，方便保持体型(以肥罗为反例)

只要练熟2项：

(1)会玩小球：双足盘球的连续动作做自然、小球颠球、踩球变相再起球颠球等连续动作(自己多想点花样吧，熟练自己的踢法，踢出自己的风格)。

(2)直线加速跑(无氧跑)+弯道匀速跑(有氧跑)圈数越多越好，自己加量控制吧(操场跑道总是环形的，可以结合训练，帮助很大)。

球性要好，停球与传球和射门这是踢足球最基本的，这要靠长期训练的，靠天天踢球吧，自然会提高的。然后就是体力与脚力要可以，这就要你跑步锻炼体力，脚力就是每次都对

哪快水泥墙使劲踢，这样绝对会变强的，因为我就是这样从初中练过来的。然后锻炼的差不多。就要打比赛，这是最关键的，这里说的打比赛不是几个人踢是22个踢，这对你的踢球水平有个质的提高。

## 一、指导思想

足球运动是一项具有竞争性和对抗性的运动项目，它能体现出学生之间的配合意识和团结协作的精神，在我们中学深受广大学生的喜爱。开展足球运动对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，发展体育特长，调节紧张的学习气氛具有重要意义。

## 二、教学目标

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。

## 三、教学内容安排及课时数

本学期的练习内容主要以足球战术为主，在基础技术的基础上学习进攻战术防守战术，同时还要对学生的身体素质进行训练。

训练时间：每周下午3：00

训练地点：足球场

## 四、足球训练实施过程

### (一)课前准备

- 1、理论知识备课：学习足球技术和战术教材、资料，针对学生的不同特点制定训练计划。
- 2、技能备课：要根据教师自身所学分析教材，教师练习技术动作，研究教学方法，做好课前准备工作。
- 3、学生要求：学生必须穿运动服装，按时出勤，不迟到，上课认真练习，遵守课堂纪律，爱护器材。

## (二) 课堂组织教学

- 1、准备部分：带球慢跑，活动各关节，足球基础技术练习。
- 2、基本部分：学习各种足球技战，教师讲解和示范，分组在指定场地练习，教师进行指导。
- 3、结束部分：放松总结，回收器材。

大连市第六中学体育

20xx年7月20日

为了促进我镇体育事业的发展，响应提出的中国足球要从校园足球抓起的总思路，推进全面实施素质教育的理念，按上级要求，中心学校足球队要以发展学生兴趣，发挥学生特长，提高学生身体素质为目标，组织男女足球队进行训练，提高技术和竞技水平并培训一支技术强，身体素质好的运动员。为保障训练的运动员能取得好成绩，特制定本实施方案。

### 一、组织机构：

领导训练小组：

组长：阮班主

成员：陈展李启寨陈嘉慧李春满

孙仁富王启顺刘印武四五六年级班主任

## 二、训练分工及时间：

1. 根据报名情况由刘印武同志负责安排学生训练相关事宜，四五六年级班主任做好协调配合工作。

## 三、训练计划：

1、制定训练计划。

2、初步挑选运动员，进行每天除常规训练外的素质练习。

3、掌握基本足球技术及竞赛规则。

### 第二阶段：强化训练(20xx年3-5月份)

1、兴趣班学员只参加常规训练，选定的运动员适度延长训练时间，加大训练强度。

2、熟悉竞赛技能、技巧。

3、对难以适应的个别运动员进行调整。

### 第三阶段：冲刺训练(20xx年6-7月份)

1、竞赛规程为基本要求，选定的运动员进一步加大训练强度。

2、根据每个队员的训练情况，确定战术差别强化训练。

3、采用五人制足球比赛进行阵型战术训练及体能强化练习。

## 四、训练内容

## 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。

## 足球技术训练

### (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、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。

## 足球战术训练

### (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。

6、五人制足球赛战术配合训练

## 五、训练要求：

1、训练各个阶段，要密切关注学员体质及训练安全，保证学生的路途及训练的人身安全。

2、除特殊情况外，运动员的训练时间必须得到充足保障。

3、所有训练时间，指导老师必须坚持和学生在一起，进行训练，进行指导，保障不出安全事故。

高坝中心学校

20xx年9月18日

## 2023年集训队思想汇报优秀篇六

本年度队员都能顽强拼搏,形成团结互助、共同提高的良好风

气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，取得较好的成绩。

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）
5. 每天的训练时间为1小时。
6. 全队战术训练的过程中，重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

1. 加强运动员的思想品德教育，形成良好的队风队纪。
2. 针对运动员动作不规范，基本功不扎实，着重基本技术训练。
3. 全面提高运动员的身体素质，提高对抗性。

一、重新选拔吸收队员，新成立篮球队。

- 1、 通过各级老师的推荐选拔队员。
- 2、 根据上学期开展的级组篮球赛等物色到的队员吸入队伍中来。
- 3、 通过同学间的了解选出原来球队队员。
- 4、 通过体育老师在体育课堂上观察到的优秀选手。

## 二、开展有计划有步骤的科学训练。

1、加大身体素质的体能训练，包括上下肢、腰腹的力量，移动速度，移动耐力，弹跳能力等的素质。目的是提高各单个素质水平和在场上综合素质的整体发挥，为技术战术的正常运用奠定坚实的基础。

2、在加强综合素质的同时，注重队员个人的技术动作训练。目的是使技术动作更娴熟，能在比赛中自由灵活发挥，达到熟练运用，为战术默契配合铺路。主要是通过对队员的各种运球、急停急起、突破、投篮、抢篮板球、传球等技术的学习，并对所有技术的灵活连贯运用。

3、战术的有针对性学习，加强队员的合作精神训练。通过对战术中的徒手移动练习、无对抗性的配合练习，到攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习等，使队员达到一个较高的进攻和防守水平。包括个人防守；进攻配合(传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合)、防守配合(挤过配合、穿过配合、绕过配合、交换防守配合、关门配合、夹击配合、补防配合)。

混合防守与进攻混合防守以及攻守转换和阵地进攻战术的设计运用。

5、重视心理、临场水平发挥等训练。通过模拟训练、自我暗示训练、注意力集中训练和放松训练等，主要解决队员的意志品质问题和个人情绪问题，包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神。

通过各种比赛队员不足，

一、要培养较高运动技术水平的人才，必须明确目的和任务

篮球队的训练是学校运动训练的一个组成部分，是贯穿普及和提高相结合的体育方针，促进学校普及，提高篮球运动技

术水平的主要基地。首先要增强运动员的体质，不断提高机体的能力，发展一般的和专项的运动素质。有了过硬的身体，才能更好的进行专项训练。其次要掌握篮球运动的知识、技术和战术，只有娴熟的过硬的技能才能在比赛中充分发挥，才能获胜。再次是要对运动员进行思想教育，培养运动员高尚的道德，优良的作风，坚强的意志和品质。只有作到技能与思想并进才能培养出心身健康的学生。

根据我们训练时间短、条件差、基础差、起点低的具体情况，摸索出一些有效方法。

队员的思想条件：政治思想好，有吃苦耐劳的精神，有勇敢顽强的意志，听从指挥。

身体条件：身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等。通过测试和测验得出结论。技术方面：传接球、运球、投篮和个人防守方面，通过观察发现学生的基本技能。

没有良好的身体素质，便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。

篮球运动专项身体素质，就是与篮球运动特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。

总之，平时多与附近的小学进行比赛，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，善于总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的2、身体训练。没有良好的身体素质，

便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。

篮球运动专项身体素质，就是与篮球运动特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。

总之，平时多与附近的小学进行比赛，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，善于总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的。