

排球体能训练计划方案(模板5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

排球体能训练计划方案篇一

小学生体能训练，首要的就是耐力训练，因为耐力训练可以有效提升心肺功能，为未来更加高难度的训练打好基础。对于低年级来说，可以做一些往返跑之类的活动，中年级的'小学生，可以尝试进行中长跑，一般来说，一次跑四百米是合适的，到了高年级，耐力训练就可以以长跑为主了，速度可以慢一点，但是距离上面，跑八百米，一千米都是可以尝试的。

计划二：力量训练

小学生体能训练，还包括力量训练，力量既包括上肢，也包括下肢，有条件的可以教授他们一些基础的武术动作，尤其是跆拳道，拳击一类的主要以锻炼力量为主的动作，平时也可以做一些卷腹，俄罗斯转体，用来提升腰腹部核心力量，但是对于低年级和中年级不能要求太高，进入高年级，可以尝试一下立卧撑或者立卧撑跳，对于全身的力量提升都有帮助。

计划三：柔韧性训练

小学生的柔韧性训练其实还是比较好开展的，因为孩子身体还没有发育完全，天生就是比较柔软的，但是在训练过程中

一定要做好防护措施，避免扭伤，关于柔韧性训练，有条件的可以做一些瑜伽动作，或者借助单双杠，体验自重悬挂，悬垂举腿等方式，具体根据身体状况而定。

排球体能训练计划方案篇二

以加强学生锻炼身体、增强体质为思想,发展个性,培养优良品质,为终身体育奠定基础。丰富学生课余文化生活,带动学校体育事业的发展,活跃校园气氛。同时进一步贯彻实行学校竞技体育精神,增强学校体育实力。为县运动会做准备。争取一个好的名次。

树立我校的风格,培养顽强,团结战斗作风。苦练各种基本功,从技术入手。

5月中旬——10月中旬

训练队员:

223班 杨圆圆 224班 陈瑶 陆满华 刘慧 227班 邹春生

228班 王芳 吴石英 230班 肖琴 231班 肖雪霞 234班 周梅

240班 伍格森

指导教师:姜文

训练计划:

第一阶段:(提高个人基本技术)

1、发球、

2、垫球

3、传接球

4、如何提高弹跳力

5、配合

第二阶段:(提高强度训练)

1、排球队员的速度训练方法

2、排球队员的“力量训练方法

3、排球队员的恢复训练方法

4、排球队员的专项身体训练内容

第三阶段:(针对比赛技战术训练)

1、分组以比赛的形式练习

2、心理训练

第四阶段:比赛前的适应训练

1、去四中比赛场地适应

2、和四中学生友谊赛

排球体能训练计划方案篇三

一、训练计划:

田径运动教学训练工作应根据儿童的特点，循序渐进区别对待，合理安排运动量，要严格训练、严格要求，精讲多练，注意直观教学，重视身体训练和基本技术训练，从小打下良

好的基础。

a□进行以速度和弹跳力的为主的全面身体训练

b□初步掌握走、跑、跳、投掷等个别项目的基本技术要领

二安排与比重：

a□每次训练时间为60分钟

b□比重：全面身体训练占65~70%，技术训练占30~35%

三训练内容和手段：

a□走：培养运动员走的正确动作和协调能力

手段：小步走、大步走、直线走、踩着直线走，在20~30cm宽的跑道上走。

b□跑：掌握跑的正确动作要领和发展素质速度

手段：1)跑的专门练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、摆臂练习

2)站立式起跑练习：听口令练习站立式起跑结合20~30米跑的练习。

3)速度练习：结合途中跑技术教学进行

1、30~60米行进间跑，结合改进技术进行

40~80米反复跑、结合改进步幅进行

30~60米计时跑

车轮接力、穿梭接力比赛、小足球比赛

c□跳跃：掌握跳的基本动作要领、发展弹跳素质

体能训练其实不只是田径运动训练的重头，也是所有比赛项目都需要进行训练的一个方面，因为这直接关系到我们后期会有多大的潜能可以开发。与此同时，在体能训练的时候我们也要注意饮食和作息上的合计搭配，才能达到更好的效果。

排球体能训练计划方案篇四

为贯彻落实《国家学生体质健康标》文件精神，牢固树立“健康第一”的指导思想，使广大青少年学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力。按照隆化县教育体育局要求，全面加强我校体育工作的开展，促进我校广大学生素质教育的.全面提高。

二、组织领导

组长□xx

副组长□xx

成员：各班班主任及各校点负责人

三、测试内容、计算办法：

小学生男生、女生项目为：

1、身高

2、体重

3、1分钟仰卧起坐

- 4、坐位体前屈
- 5、一分钟跳绳
- 6、肺活量
- 7、50米*8往返跑
- 8、50米跑

四、测试时间节点及目标任务

- 1、定于20xx年9月12日开始对中心小学及各校点年级学生进行测试，对所设体能项目进行认真的研究并掌握测试的方法和计算方法。
- 2、在9月开学后对学校在校学生按所设体能项目进行全面、细致、系统、严格的检测。
- 3、必须在10月31日前，由本校体育教研组写出学校学生体能测试情况的数据、分析材料、情况汇总和总结报县教育局。
- 4、根据要求确定体能测试项目，指导各年级进行体能测试，保证测试质量。
- 5、准备出测试项目中的所需器材。
- 6、中心小学学资料汇总要求如下：
按照各年级男女学生、项目分开：

五、要求

- 1、认真检测，不走过场，确保检测数据全面、准确、客观、

真实。

2、要认真组织，确保学生安全无事故。

排球体能训练计划方案篇五

1、学会用平衡石行走，并能朝不同方向走。

2、提高幼儿的平衡能力及手脚动作的协调性。

活动准备

材料准备：平衡石10对、双单元砖12个、体能棒24根。

经验准备：有较好的保持平衡的能力，有挑战新事物的勇气。

活动过程

一、准备部分。

1、教师带领幼儿一起做简单的律动，进行热身运动。

2、教师出示平衡石，激发幼儿参与游戏的兴趣。

二、游戏部分。

1、教师带领幼儿一起布置场地：将体能棒插在两块双单元砖上，形成一条障碍线。幼儿自由跳跃，活动踝关节，为下面的游戏在准备。

2、教师让幼儿尝试平衡石，引导幼儿分享经验，讨论玩平衡石的时候应注意什么。

3、教师边示范边引导幼儿平衡石的玩法：双手拉住绳子，两只脚分别踩在平衡石上，上身稍稍往前倾，站稳后将绳子拉

直，迈步时眼睛要尽量往前看，速度要慢。幼儿自由练习玩平衡石，鼓励幼儿往不同的方向行走。也可以鼓励幼儿尝试跨越障碍线。

4、待幼儿熟悉后，教师可以组织幼儿进行两人一组跨越障碍线的比赛。

三、结束部分。

1、做腿部的放松运动，游戏自然结束。

2、稍事休息后，教师带领或引导幼儿将材料归放好，过程中教师要注意幼儿的安全。