



XIAOYUAN ZUQIU JIAOSHI JIAOLIANYUAN PEIXUNJIAOCAI

校园足球教师教练员培训教材

足球教学训练计划 文件的制订

ZUQIU JIAOXUE XUNLIANJIHUA | 贺峰 夏辉 韩帛辰 / 编著
WENJIAN DE ZHIDING

北京体育大学出版社



足球教学训练计划 文件的制订

ZUQIU JIAOXUE XUNLIAN
JIHUA WENJIAN DE ZHIDING



贺峰 夏辉 韩帛辰 编著

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

足球教学训练计划文件的制订 / 贺峰等编著. — 北京:
北京体育大学出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5644-2682-8

I. ①足… II. ①贺… III. ①足球运动—体育教学—
教学计划—制订—教材②足球运动—运动训练—计划—制
订—教材 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第181477号

足球教学训练计划文件的制订

贺峰 夏辉 韩帛辰 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 4.5
字 数 109千字
成品尺寸 185毫米×260毫米

2018年1月第1版第1次印刷

定 价: 20.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)



目录 CONTENTS

第一章 足球教学训练计划文件的制订

2 / 第一节 足球教学文件的制订

5 / 第二节 足球训练计划的制订

15 / 附件一: ××足球队三年设想(摘要)

16 / 附件二: 19××年××青年足球队全年训练计划

18 / 附件三: ××年冬训阶段计划

第二章 足球运动训练的组织

21 / 第一节 足球教练员知识、能力与素质

26 / 第二节 足球教练员执教活动

40 / 第三节 校园足球活动的开展

60 / 第四节 足球赛事的组织安排

参考文献

第一章

足球教学训练计划 文件的制订

○ 本章教学提示

1. 在阐述足球教学训练计划文件的制订时，首先要区别足球教学和足球训练，足球教学与足球训练是既有区别又相互联系的，足球教学是使初学者从不会到初步掌握足球基本知识、基本技能的教学过程。

2. 足球训练是由初步掌握足球基本技能到熟练运用，并进行足球竞技比赛的训练过程，两者相互促进，不能分割。

3. 足球教学更多面向的是体育教师和大、中、小学，以及中专院校的学生，重在推广足球运动和普及足球文化知识；足球训练则针对竞技体育行列中的足球专业训练，主要面向国家队、职业俱乐部球队及各个梯队，以及各省市足球代表队的训练工作。相比较而言，足球训练的针对性更强；足球教学更多面向大中小学的足球活动的普及与开展。



第一节 足球教学文件的制订

足球教学文件包括：教学大纲、教学进度、教案等。它是开展足球教学工作的重要依据，也是检查和提高足球教学工作质量的重要保证。中小学的足球课主要是要让儿童、青少年参与到足球活动中来，体会足球运动带来的快乐和这项运动本身所具备的教育功能；大专院校，尤其是体育院系的足球课一般分为普修和专业两种课程。普修课与专业课相比，普修课的教学时数少，教材内容浅显易懂，重点突出，要求掌握的知识技能程度低，成绩考核的要求也相对较低。

一、教学大纲

教学大纲是根据学校教学计划 and 教学指导纲要所规定的培养目标，教学任务，课程时数和要求，以及学校的实际情况制定的指导性纲要文件，是开展足球教学工作的主要依据，学校教师必须按照教学大纲中规定的内容和要求开展教学工作。教学大纲的一般内容：

（一）前言

前言是对教学大纲的总的说明，一般包括：制定大纲的依据，培养目标，教学任务和要求。

（二）教学时数

教学时数的分配是根据教学计划中规定的总时数，按一定比例合理地安排理论、实践、考核、机动等部分。

（三）教材内容

教材内容分为理论和实践两部分，要分别列出所教授教材的内容细目以及对各项教学内容的基本要求。理论部分成若干个专题，每一个专题应规定学时及其内容纲要。实践部分也应规定各项时数，具体内容。

1. 身体训练

内容应包括一般身体训练和必要的专项身体训练。

2. 技术战术

教材实践应列出技战术的具体内容。一般可按主要教材、一般教材和介绍性教材分档进行排列,以求保证重点。一般性与介绍性教材只求进行体会或了解。

3. 实践应用

实践应用包括教学比赛,裁判实习,教学能力培养等。

(四) 实践环节

为了培养学生理论联系实际的教学能力,有必要安排学生进行必要的实习活动,大纲中要对实习内容、要求、方法等作出明确说明。

(五) 成绩考核

大纲中要明确规定考核的内容、方法,考试的内容要与教学目标相符。要明确理论考试、技术考试作业、课堂实习、平时表现等方面所占有的比例。技术考试中的技术评定的规格、技术达标的评分标准以及作业、实习等环节也要有明确的规定和说明。考核方案要注意科学性和可操作性的统一。

(六) 执行完成大纲的措施

根据主客观条件,对教与学两方面提出一些切实可行的措施。

二、教学进度

教学进度是将教学大纲规定的教学内容和时数根据学生的实际情况,按照教学顺序合理地安排出每一次课的内容。教学顺序的安排对于制定教学进度实施是十分重要的,对教学效果与质量产生直接的影响。教学进度安排的科学合理能充分调动学生的学习积极性,利于学生对知识、技能的掌握,从而提高学习质量。鉴于足球运动的特点及规律,教学安排中还要考虑到实践课、比赛课与理论课的关系。因此,足球课教学顺序的安排是一个值得深入研究和探讨的问题。我国诸多足球教学专家对足球教学课的教学顺序安排都做过有益的尝试,大致可归为以下几种类型。

(一) 主次式

主次式安排方法是根据足球教学大纲中规定的目的、任务,在足球技术、足球战术教材中选定几项重要的内容作为主要教材,其他内容可根据需要再分为一般教材和介绍性教材。主要内容作为重点在教学过程中要贯彻到底,一般内容和介绍性内容只要求体会和了解,配合主要内容穿插进行授课。也可作为针对个别优秀学生的拔高而进行因材施教。



主次式安排的主要优点是重点教材突出,每次课的内容丰富,便于调节课的密度和运动负荷。其主要缺点是同时进行的内容比较多,次要内容的机动性较大,不易结合好。

(二) 台阶式

台阶式安排方法是根据足球技术、战术的难易程度由易到难,由低到高,循序渐进地进行安排。足球技术和战术的安排,一般是先技术后战术。技术的安排顺序一般是控球、运球、踢球、接球、头顶球、运球突破、抢截球、守门员技术等。足球战术的安排顺序一般是先进攻后防守、由局部战术过渡到整体战术。整个教学进度呈阶梯式,循序渐进。

台阶式安排的主要优点是开始学习的足球技战术较为简单,学生易于掌握,可以立即体验到有关足球的成功经验。缺点是,根据近来的教学经验和足球比赛规律,学生越早开始进行足球比赛,便越利于他们掌握和运用足球技战术,而台阶式的教学进度在最初学习和掌握的都是简单的基本技战术、甚至在比赛中很少运用的技术,难免与足球比赛脱节。

(三) 单元式

单元式安排方法是根据足球技术、战术、身体和心理的教学规律,把教材内容编排成连贯的小单元,由简单到复杂,有步骤地完成教学大纲的内容及要求。这种安排方法注重教材内容的内在联系,前一单元是后一单元的基础,后一单元是前一单元的继续和拔高。

单元式安排的主要优点是主要内容及早出现,即主要足球技术、战术及早出现。教学难度层次分明,主次分明,新内容与复习内容密切结合,有利于提高学生的兴趣培养和足球技战术培养。

三、教 案

教案是教师根据教学进度规定的教学内容,结合学生情况和教学条件而制定的最具体的教学文件,是教师实施每次课的教学依据。足球课教案多分为理论课教案与实践课教案两种。

(一) 足球实践课教案

一般包括教学任务、目的,课的结构与时间分配,组织教法与要求,教学小结等内容。

教师在编写课时计划时,首先要了解学生的情况和气候、教学场地、器材情况,根据教材内容提出合理、明确的教学目标,制定好教学任务,教学任务要结合学生的实际水平,尽可能使大多数学生通过自己的努力能完成任务,并做好因天气原因改变教学计划的准备。

足球课的结构一般分为热身部分、基本部分、结束部分。

热身部分的任务是让学生明确教学目标、内容与要求,激发学习动机,集中注意力,做

好热身活动,尽快使机体进入工作状态,为学习本课内容做好身心准备。热身部分的内容一般包括:课堂常规,一般性准备活动与专门性准备活动。具体内容安排既要达到热身目的又要结合教学内容,安排一些“铺垫”练习、模仿练习,例如:球性练习和简单的技术练习,也可以是复习上节课的技术。

基本部分的任务是学习或复习教学进度所规定的教材内容,一般包括新学习的技术或战术、复习已经学过的技术或战术,具体安排上要注意教学内容的衔接,教学方法手段难度要适宜,适当安排一些对抗性练习或教学比赛。在组织基本部分的教学时,可采用个人,二、三人或集体形式进行,做到讲练结合,示范标准,精讲多练。尤其是对于初学者,准确的示范动作,是帮助学生建立完整动作印象的基础。

结束部分的任务是使学生逐渐恢复到相对安静状态,内容一般包括慢跑调整呼吸,静力牵拉肌肉和课堂小结。不能忽视放松整理部分,要使学生养成运动后进行放松整理活动的好习惯。

(二) 足球理论课教案

足球理论课是足球教学中不可忽视的一部分,在足球教学课中约占15%~20%,足球专业课所占比重更大,根据不同的教学对象,要求掌握的专业理论知识程度也各不相同。总之,上好足球理论课对丰富学生足球知识和提高教学质量有着十分重要的意义。

足球理论课教案一般包括:教学内容,教学目标,各章节的主要内容和时间安排,教学方法,布置作业的内容,电化教学手段的运用(影像资料、多媒体课件等)。

理论课一般安排在教室中进行,也可安排在足球场,边演示边进行讲解,使教学更加直观和形象。

第二节 足球训练计划的制订

运动训练计划是对于未来的训练过程预先做出的理论设计。运动训练计划应有尽可能准确的预见性,但运动训练过程的运行受到多因素影响,并且足球运动本身的特点就是多姿多态,变化丰富,许多因素是我们不能完全控制或根本无法控制的。因此,预先做出的理论设计在训练实践中也需要依主客观情况的变化而进行必要的及时的调整 and 变化。古人曰:“凡事预则立,不预则废。”制定好训练计划,就是训练活动之“预”的一项重要内容。

一、运动训练计划在足球训练过程中的重要作用

运动训练计划的制定与实施,是足球训练过程的中心环节,贯穿于教练员和运动员的全部训练实践活动之中,其在训练过程中的重要地位主要表现在以下几个方面。



（一）使训练目标进一步具体化

通过训练计划的制订，把足球训练过程的目标或任务具体化为若干独立而又彼此联系的训练主题，并进一步具体化为若干按特定要求进行练习。运动员逐步地实现各训练课各种形式的训练任务和要求，逐步地接近直至完成训练的总目标。

（二）统一训练活动参加者的认识和行动

训练计划规划了实现由运动员的现实状态向目标状态转移的通路，使训练过程的所有参与者了解如何训练才有可能完成训练任务，使对于训练成果所进行的预测能够得以实现，并且围绕着所制定训练计划的贯彻与实施，统一教练员、运动员、科研人员、医务人员、行政管理人员及后勤人员等所有运动训练过程参与者的认识和行动。

（三）为有效地控制运动训练过程奠定必要基础

通过训练计划的制定和实施，可以对足球训练过程中“诊断”“指标”等环节状况做出适宜的评定。这是对足球训练过程实施有效控制的必要基础，也是保证足球训练过程顺利完成的重要条件。

二、足球训练计划的分类

足球训练计划应有多年训练计划、全年训练计划、阶段训练计划、周训练计划（包括周赛制计划）和课训练计划等五种。这五种计划是统一整体，是紧密相联，由远到近，后者比前者在内容、安排上更详细更具体（表1-1）。

表1-1 运动训练计划的分类及基本任务

训练计划类型		时间跨度	基本任务
多年训练计划	全程性 区间性	5~10年 2~4年	系统培养高水平队员 完成阶段性训练任务 或准备并参加一轮大赛
年度训练计划	单周期 双周期 多周期	6~12个月 每个周期4~8个月 每个周期2.5~5个月	准备并参加年度联赛 准备参加1次或2次锦标赛/杯赛 准备并参加3次或3次以上锦标赛/杯赛
阶段训练计划	准备期 比赛期 恢复期	5~20周 3~20周 1~4周	提高运动员竞技能力 参加比赛创造好成绩 促进心理/生理恢复
周训练计划	训练期 比赛期 恢复期	4~10天 或3~20次课	提高运动员竞技能力 参加比赛创造好成绩 促进心理/生理恢复
课训练计划		1.5~2小时	完成一项或多项训练任务

三、制订足球训练计划

（一）多年训练计划

多年训练计划是一个队的总体规划，是指在预定多年训练的年限内，对球队的全面训练工作所做的长远的总体规划。相对于其训练计划来说，它更具有远景、框架的特点。一般根据4年一次的世界杯足球比赛、奥运会足球比赛或全国运动会足球比赛来确定。多年训练计划内容主要包括：逐年的奋斗目标、任务、措施、比赛安排等。计划的形式以文字阐述结合表格。制订多年训练计划应目标明确，任务具体，步骤与时间安排恰当，内容能反映出多年训练发展过程的基本蓝图。

制定多年训练计划有许多困难，主要是运动员成长的过程中，往往会出现各种难以预料的情况。但要求体现出目标明确，任务具体，步骤与时间安排恰当，能够反映出多年训练发展的总体思路。实践证明，制定多年训练计划可以保证训练工作的科学性、系统性。因此，各级职业足球俱乐部队，青少年业余训练足球队都必须制定多年训练计划。（见附件一）

（二）年度训练计划

全年训练计划是以一年时间而设定的，根据多年训练计划的进度、任务、上一年度的训练、比赛情况，以及本年度比赛任务，确定本年度应达到的训练水平，竞技能力和成绩指标。同时，按照本年度重要比赛的日程，根据竞技状态形成的规律，结合球队的具体情况和训练条件，划分适宜的训练周期，安排各阶段的训练内容和负荷。（见附件二）

全年训练计划一般包括下列内容：

1. 球队概况

概要说明球队队员的思想、技战术、身体、心理等方面的实际状况和球队存在的主要优缺点等。

2. 训练指导思想。

3. 奋斗目标。

4. 训练的基本任务、内容，要求及手段。

5. 时期的划分，各项训练任务，内容，比赛和训练负荷的安排。

全年训练计划应根据一年的主要比赛任务，划分为几个周期。整个训练过程循环往复，周期性地进行。但各个周期不是简单的重复，后一个周期是在前一个周期基础上进行，要求更高，从而提高训练水平和比赛能力，获得好的比赛成绩。全年训练周期是根据竞技状态具有“获得”“保持”与“暂时消失”三个阶段的客观规律来划分，分为准备期、比赛期、过渡期。



6.训练工作的考核与总结。

7.主要措施。

全年训练计划无须统一表格，只要能清楚表明上列内容即可，一般可以文字说明为主，配以表格（表1-2、表1-3）。

表1-2 年度训练计划示例

	训 练 分 期		
恢复期	准备期		竞赛期
	基础阶段	赛前阶段	
1. 休息 2. 休假 20~30天 3. 最后15天 (1) 积极性休息 (2~3次训练/周) (2) 其他体育运动 (3) 个人训练 ①慢跑 ②肌肉力量训练 ③柔韧性训练	第一阶段 一般性体能准备 (8~14天)	第二阶段 专项体能准备 (10~15天)	• 30~35周
	周期1 1. 基础耐力 有氧能力 (70~80%HRmax) 持续训练法或法特莱特法 2. 一般力量 肌肉力量 (小负荷) 循环力量 (循环训练) 3. 协调+柔韧 4. 比赛 (技术/战术)	周期3 1. 无氧非乳酸+ (乳酸) (速度耐力, 冲刺耐力) 间歇训练 2. 爆发力 (1) 低/高的跳跃 (2) 多种形式 (对照力量训练法) 3. 速度 (95~100%) 4. 技术/战术训练 (整体练习) 5. 赛季前热身赛 (2~3场)	1. 职业: 两个阶段 (15~18周/阶段) 2. 青少年: 两个阶段 (12~15周/阶段) 3. 40~65场比赛
	周期2 专项体能准备 (10~15天) 1. 有氧~无氧 (80~100%MHR) 间歇训练 2. 高强度力量训练 高强度 分站 3. 跑动和协调性练习 4. 技术/战术训练 5. 比赛 6. 热身赛 (1~2场)	周期4 结束阶段 (8~12天) 1. 比赛 (2~3场) 2. 技术/战术训练 3. 战术训练 整体战术 4. 速度—力量 非乳酸无氧速度 (100%) 5. 有氧恢复训练 (1~2次)	4. 6~8个小周期 (3~4周/小周期) 5. 周训练次数 (5~7次/周) 6. 训练目标 (1) 比赛 (2) 学习 7. 身体周期 (1) 有氧 (2) 速度~力量 (3) 有氧~无氧

表1-3 年度训练计划负荷变化趋势及特点

训练周期 负荷量		负荷变化趋势		备注
		负荷强度类型比重	负荷强度变化	
准备期	一般准备阶段	增长较快,以一般量为主,专项量为辅。	专项强度增长较慢,一般强度达最高水平。	增量为主,但不能以减强度来增量,后期达全年最高量,总负荷达到最大。
	专门准备阶段	专项量明显增加,一般量下降50%左右。	专项强度明显增强,一般强度稳定或适当下降。	比赛负荷和心理负荷开始加大,比赛强度达70%~80%,总负荷达70%左右。
比赛期	赛前训练阶段	专项量达最高水平,一般量减至50%后趋于稳定。	专项量和强度达到较高水平,以无氧、有氧和无氧混合强度为主。	负荷安排围绕提高比赛能力,适应比赛需要,形成良好竞技状态为主。
	比赛阶段	专项量和一般量均下降到较低水平。	专项强度达到最高水平,尤其是比赛强度,一般强度降低到低水平。	保持专项强度,适应比赛强度要求。
恢复期		保持一定量,专项训练量降至最低,甚至为“零”。	专项强度与一般强度降至全年最低水平。	负荷水平降到最低,围绕恢复和调整安排负荷。

(三) 阶段足球训练计划

根据全年训练计划中各个时期的任务、内容、要求和重大赛事,划分为各个阶段来制订训练计划。一般围绕一次比赛任务分为三个阶段:准备期、竞赛期、休整期。阶段不同,训练任务、内容、手段、组织方法、训练措施都有不同要求。其优点是既便于阶段与阶段之间的系统衔接,又能根据情况及时调整计划,使计划更切合实际,针对性更强。(见附件三)

阶段训练计划的内容主要有:阶段的主要任务、内容、时数、各项训练比重,主要方法与手段,量与强度安排等。

1. 准备期

为了完成全年训练任务和比赛任务,必须进行专项素质和运动能力的基本训练。这是为完成全年训练、比赛任务而进行的基本训练时期,对全年训练、竞技状态具有决定性意义。准备期的时间在很大程度上影响着未来的竞技状态的稳定水平,时间长稳定性好,一般要求准备期的时间在2个月以上为好。世界足球强国各职业队的准备期均能达到2个月。

(1) 准备期的任务

① 训练运动员,包括身体和心理两方面,提高球员机体器官、系统机能水平,全面发展身体素质和专项素质,为全年的训练和比赛打好体能基础。必须安排好准备期第一个月的训练负荷。

② 技、战术训练要集中到改进比赛能力的技、战术上去;不断提高位置技术和整体战术水平,逐渐增加训练强度,进行实战条件下训练和教学比赛以及外出比赛,提高全队协调配合能力。注意起初比赛强度不宜太大,不宜过于激烈,否则极易造成伤害事故。



③ 发展运动员智力,让他们充分理解全队的战略、战术,并能执行全队的战略决定。了解球员的心理状态并引导好球员情绪。

④ 培养对全队和运动员个人训练计划的理解,有助于全队战术的顺利实施。个人、集体计划是用来实现全队比赛目的和制定比赛战术的,包括有计划地利用集体和个人技术,分析和利用对手的弱点和缺陷,以便尽快制定出战胜对手的战战术。(表1-4)

表1-4 准备期的训练任务

第一、二周	第三、四周	第五、六周
a.应使训练和比赛需要的基本能力达到一定水平。 b.耐力水平需要全面发展,有氧耐力向无氧耐力过度(70~80%到95%~100%MHR)。 c.力量素质(力量耐力向爆发力过度)。 d.个人和集体进行某一特定内容的训练。 e.基本技术与位置技术;局部战术,游戏性比赛。	a.球员个人或集体为了适应新的赛季所必须具备的如耐力、力量素质的训练等。 b.分队比赛性练习。 c.分组循环性练习。 d.足球专项训练。 e.持续技术训练:区域盯人防守,控制球练习。 f.特定战术训练:战术阵形核心和主要环节的训练(后场、中场、前场进攻的位置打法等)。 g.主要战术及适应性变化练习。	a.在这两周的最后一个星期内,要逐渐调整训练负荷以准备第一场联赛。 b.基本的有球练习。 c.提高身体素质水平,尤其是速度。 d.模拟比赛训练。 e.保证训练质量。 f.战术的理解。 g.战术具体安排。 h.特定的训练课。 i.了解、分析对手的情况。 g.心理调整,激励与抗压力。

2. 比赛期

比赛期是巩固和提高身体素质、技术、战术、心理素质,保持较高的训练水平,充分发挥竞技水平完成比赛任务的训练和竞赛阶段。

(1) 比赛期的任务

比赛期的任务是围绕比赛任务和日程,妥善安排训练内容、训练负荷,调节球员身体的机能状态,保持竞技状态,促使其向最佳状态发展。了解对手,完善自己。

(2) 比赛期训练计划安排要注意

① 安排好负荷的节奏,使运动员的体能在比赛时处于超量恢复阶段。进入比赛期,随着疲劳增加和球员先前准备期所达到的力量素质会逐渐下降,一定要注意专项力量的训练和保持。

② 比赛技术、战术的运用达到高度熟练和自动化,并能够适应不同的比赛对手和打法。在战术训练中可采用冻结式、分解式指导方法来改进球队和个别球员的比赛能力。个人技术练习比重减少。

③ 继续激发运动员强烈的竞赛欲望,改善因过多的比赛引起运动员的厌烦,甚至对比赛的恐惧,并提高球员抗压能力。

比赛期的身体训练以专项身体训练为主;技战术上要通过前面比赛中发现的问题和不足,结合后面的比赛对手,不断改进和发展比赛能力;心理训练重点放在树立必胜的信心和

树立坚不可摧的意志品质上。(表 1-5)

表1-5 青少年队竞赛期阶段训练计划示例

期间	技术训练	战术训练	身体训练	心理训练
第一周 4次训练 + 1场比赛	技术 - 带球跑 - 带球过人 - 2~3名球员间颠控球练习 - 长传球(长传球之后的控球、带球跑或二次传球)	人数占优的一方保持控球权(变换球员的比赛) 门前1v1对抗并结合射门 整体战术的组织	耐力 速度 跑动练习 (基础练习) 有球下的协调性 (1~2球员) 柔韧性和牵拉 力量 (肌肉力量, 上肢力量)	与每个队员进行个人交流 - 评估之前的训练周期
第二周 3次训练 + 1场比赛和1场赛会制比赛	2~3名球员间颠控球练习 足网球 长传球训练 - 长传之后的控球和射门	小场地比赛(有球门和无球门) - 使用自由人 - 结合射门 整体战术组织(为赛会制比赛准备)	结合速度 - 反应速度 有球下的协调性 (1~2球员) 灵活性和柔韧性	高强度期间生活保健和饮食的管理(一周一赛+一个赛会制) 自制力, 积极性和毅力
第三周 5次训练 + 1场比赛	颠控球(持球状态) 头球 - 手球比赛+头球射门 长传和横传+横传射门	运球跑动和控球 边路进攻战术 5v5比赛 整体战术组织	速度 - 跑动练习 (基础练习) - 结合速度(横传球抢点射门) 上肢力量 有球下的协调性 (1~2球员) 基本牵拉练习	投入程度-注意力 愉悦性-自信心 比赛规程
第四周 3次训练 + 1场比赛	技术 - 测试 门前训练 - 横传和射门(头球和凌空球) 足网球	运球跑动和控球 定位球战术(技术) 内部比赛(9v9)	有氧耐力 - 奔跑+有球有节奏变化的跑动 - 腿部力量 柔韧性和牵拉	月评估 - 整体评估 - 个人评估 (自我评估)

3. 恢复期

(1) 主要任务

总结比赛经验和训练作风, 适应减少训练的次数和负荷, 调节球员身体机能, 消除比赛期的训练和比赛疲劳, 积蓄力量, 准备转入准备期的训练。时间一般不超过一个月为好。

(2) 恢复期训练特点

为了达到恢复目的, 采用游戏法、变换法为主进行训练。训练目的仍是要解决比赛中的不足。

(3) 恢复手段特点

恢复手段一般有自然恢复和积极恢复。在恢复期要保证球员有足够时间。单纯休息、睡眠, 但不可用完全休假的方式, 要保持一定训练活动的积极恢复。例如慢跑、牵拉、物理疗



法、游泳、桑拿、按摩等，都可以作为积极恢复的手段。

(4) 恢复期训练负荷特点

突出特点是降低练习强度，可以根据运动员具体情况保持一定的量。多采用持续训练法，减少专项训练比重。

(四) 周训练计划

周训练计划是根据一个周期或阶段训练计划对一周的训练工作做出具体安排，比较详细地安排周训练的次数，训练课的时间、内容、运动负荷及恢复措施。

制定周训练计划要注意本周训练在全年各个时期、前后周训练计划所处地位和作用及系统性。目前，我国最高水平职业足球联赛——中超联赛，多采用周赛制，即每周一场比赛。周赛制是欧洲、南美一些足球强国最具代表性的一项竞赛制度，随着我国足球职业化的发展，竞赛制度的改革，周赛制也被引用进来。

围绕周赛制进行计划和执行训练，是非常有代表性和实际效用的训练计划。其任务是为形成运动员最佳竞技状态作直接的准备和最后的调整，并参加比赛力求创造优异成绩。

周赛运动负荷的特点是围绕机体在比赛日处于最佳状态来安排。由于不同的内容，不同的运动负荷后，达到超量恢复所需要的时间不同，所以必须通过科学的设计，使各方面负荷后的超量恢复都在同一时间内实现，这对于顺利参加比赛，创造优异成绩是非常重要的。

下面举例说明周赛制下，周训练计划的制定：

1. 赛后第一天训练

- (1) 战术——无。
- (2) 技术——30分钟有球训练。
- (3) 身体素质——无（队员疲劳）。
- (4) 其它练习和游戏（1小时）。
- (5) 没有参加比赛的队员在助理教练的带领下训练。
- (6) 队会（看录像，吃午饭，放假）。
- (7) 下午休息。

2. 赛后第二天训练

- (1) 球员36小时基本恢复。
- (2) 对比赛进行全面分析。
- (3) 有氧耐力训练+补偿性训练+配合性训练。

战术训练	60分钟	个人技术训练
技术训练	60分钟	位置技术训练
身体素质训练	60分钟	全面技术训练

3.赛后第三天训练

- (1) 球员身体已经基本恢复。
- (2) 安排训练两次(大量),时间90分钟。
- (3) 身体素质训练根据球员在队中和场上的位置作用决定。
- (4) 助理教练执行训练,并制定训练计划,主教练进行监督与观察。
- (5) 训练必须要有针对性(比赛)。

4.赛后第四天训练

- (1) 确定比赛阵容的重要一天。
- (2) 确定阵形,圈定阵容名单。
- (3) 战术训练和分工。
- (4) 技术训练。
- (5) 身体素质训练。
- (6) 比赛阵容以外队员由助理教练训练,准备其他比赛(教学比赛、友谊比赛等)。
- (7) 关注主力队员。

5.赛后第五天训练

- (1) 重要是16~17名队员的训练。
- (2) 60分钟训练,最后25分钟比赛。
- (3) 训练必须激发队员的比赛激情。
- (4) 固定整体战术,组合训练。

6.赛后第六天训练

- (1) 模拟比赛训练50%强度60分钟训练。
- (2) 让队员一起或单独进行放松,娱乐活动。

(五) 课训练计划(教案)

训练课是运动训练活动最基本的组织形式。不论是周训练计划,还是多年训练计划,都必须通过一次次训练课的组织来予以贯彻和实施。课训练计划的主要内容有训练课的任务,训练课的时间,训练课的结构,训练课运动负荷,训练课的组织形式,训练手段、方法与要求,恢复措施,场地器材设备。

1.训练课的主题

安排训练课首先要确定训练课的主题(任务)。一般应根据周训练计划的统一要求和球员的现状来确定,一堂训练课的主题最好是单一的,最多两个。一堂综合训练课(身体、技战术及心理)的任务选择2~3项为宜,训练课主题的确定要明确、具体。

2.训练课的时间

训练课的时间是根据足球比赛规律,周训练计划时数和训练主题、运动负荷确定课的时