

学校排球队训练计划 (通用4篇)

篇1：学校排球队训练计划

一、指导思想:

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。

二、训练目标:

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。

三、训练时间:

5月中旬——10月中旬

训练队员:XXX

指导教师:XX

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、和四中中学生友谊赛[“学校排球队训练计划”学校工作计划(共0篇)]

篇2：学校排球队训练计划

一、指导思想

丰富学校学生课余活动，发展排球爱好者的兴趣、提高学生对排球运动的了解和对排球的爱好，进一步提高队员的身体素质、技术、战术水平，增进健康、增强体质的需要，同时备战九月份全县中小学生排球赛，组建了校男排球队。

二、排球队员名单：

XXX、XXX、XXX、XXX、XXX、XXX

三、训练目标：

培养集体观念和吃苦耐劳精神，不服输、不怕苦、不怕困难、不怕对手的良好品质、掌握一定的基础技能，在比赛中充分发挥自己的战术水平。在九月份的县排球比赛中取得佳绩，为学校争的荣誉。

四、训练任务

1、素质训练：在全面发展的基础上，以速度、爆发力为重点，注重发展灵活力和协调能力，并注重发展小肌肉群力量。

2、技术：全面掌握各项基本技术动作，着重抓好垫球和传球技术，男生培养扣球技术，并注重技术运用能力的培养。

3、战术：掌握场上的基本占位，基本攻防战术，注意战术意识的培养。

4、心理：提高心理适应能力，发展队员的个性品质，提高各项心理品质(感知力、注意力、思维能力、表现力、想象力)

5、理论知识：排球规则知识，各项技术动作要领。

五、训练内容：

- 1、垫球：一抛一垫、双人对点、对墙练习、自垫、接一传，循序渐进。
- 2、传球：正面传高球、正面传快球、调整传球。
- 3、发球：正面下手发球、正面上手发球。
- 4、准备姿势和移动：包括准备姿势、并步、滑步、交叉步、跨步。
- 5、男生的扣球与拦球。

六、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：比赛前的适应训练与学校的老师进行教学比赛，以赛代练。提高队员的实战经验。

篇3：学校排球队训练计划

一、对运动员个体现状的基本分析

(内容包括:训练对象的年龄、形态、训练年限、身体素质水平、专项成绩、技战术和心理、作风等方面的情况。要求：用表格结合文字来分析每个运动员的长处和短处。)

二、全年训练的基本任务

(内容包括：发展身体素质、技战术、培养心理素质和作风、提高专项水平的基本任务。)

技战术打法：在去年的市运会比赛队伍的打法逐步形逐渐由小学打法向初中成人打法转换。在今天的训练工作中着重以下几点

- 1.改变目前接发球体系逐步由5人接发球向3人接发球的体系靠拢。
- 2.增加两侧边攻手平打开进攻，绕二绕三等跑动战术丰富队伍的进攻体系。
- 3.加强副攻的单兵突破能力和拦网的成功率，为全队防守体系做好保障作用。
- 4.强化攻防转换的速度及成功率，特别是在小球串联的能力上做到更进一步。

身体素质：针对去年市运会比赛中暴露出的问题结合目前队内队员实际生长发育情况全年身体训练中突出重点主要以自身抗阻练习为主，强化队员四肢及核心力量，提高专项身体素质。

心理素质及队伍作风：从日常训练中注重心理素质训练，对学生进行抗压力练习，提高学生对承受压力时的抵抗能力，在遇到逆风球时保持冷静同时更好的发挥技术水平。每周继续保持与成年的对抗比赛，参加上海市城市业余联赛增加与成年队对抗能力，增加队伍高水平高强度的实战比赛经验提高队员的心里抗压能力，让队员学会如何打好逆风球。

今年全年训练任务主要是为下届市运会准备，训练强度与训练时间都处于调整阶段。从去年十项赛和市运会比赛的情况来看，目前我队的技战术打法及基本功都位列全市前列特别是在防守串联这一项充分得到市专家及兄弟队伍肯定，所以在今年的工作中除了继续保证队伍现有的防守强度之外，加强防反之后的得分突破能力，学会多种得分手段争取在这个周期内的比赛中成绩再往上上一个台阶。

三、全年训练与比赛目标

(内容包括：训练对象的全面身体素质、专项身体素质、技战术测试的年度目

标，以及专项比赛成绩的预期目标。要求：表格中的内容尽量用定量目标。)

四、全年训练的指导思想

(内容包括：根据项目和青少年生长的规律、国家体育总局颁布的青少年训练大纲、以及训练对象的现状、年度目标任务，科学的提出全年训练的总思路、总要求。)

利用每周例会机会多与教研组其他教练沟通学习，谈想法，谈问题，提建议，共同为搞好训练出谋划策。要将所学所见灵活运用到训练当中去，教练对工作，对队员要多看，多学，多关心，训练关键是要看效果，想尽办法达到训练目的，不能将责任全部推给运动员，通过问题找到自己存在的问题，在训练查漏补缺，训练中要根据学生心理和生理特点，不断调整训练计划和节奏，注重方式方法，想方设法调动学生的训练积极性。

认真制定训练计划与实施:训练计划的制定是训练的重要环节，计划体现教练的执教思路。训练计划制定的过程是一个阶段训练预演的过程，教练员应深入、细致，严谨的制定训练计划。同时训练计划也需根据队员的实际生理及心理情况灵活安排训练计划的实施。

训练组织更要严谨、规范，应按照课前布置统一的要求进行训练组织。训练前教练要做到练前必讲，练后必评，重视准备活动的规范和动作质量，要求练前韧带，练后放松活动。注重训练中教练的言行举止，避免发生在球馆中接听电话玩弄手机等无关训练工作的事情，干扰运动员训练。提高自身素质，个人修养，注重自身人格魅力的体现，让运动员从内心佩服、尊敬教练。

技战术基础对抗：抓好身体素质基础（跑、跳、力量、快速移动、反应和应变能力等）与技术基础（基本的防守、进攻技术、小球串联等）。抓对抗。分组对抗、攻防对抗等，每周继续保持与成年的对抗比赛，参加上海市城市业余联赛增加比赛经验，重视日常训练中的实战对抗能力。

五、全年训练的周期、阶段划分和训练负荷安排

(内容包括：周期阶段的划分、起止时间、主要任务和训练时数、及运动量、强度的安排。要求：用文字描述后，在后面的图中画出训练负荷安排曲线。)

六、全年训练的基本手段

(内容包括：1、身体素质训练的基本手段；2、技战术训练的主要训练手段；3、心理素质和作风训练的主要手段。要求：符合项目和训练对象的特点，具体由较强的针对性、有效性和创造性。)

七、全年比赛、身体素质、技战术、机能指标测试及定期综合考核的安排

(略)

八、实施全年计划的措施

(内容包括：管理、思想教育、科技、身体恢复、防伤病等措施。)

在训练恢复方面变换训练内容和训练环境，交替安排负荷，调整训练间歇的时间与方式，在训练课中穿插和采用一些轻松愉快、富于节奏性的练习等训练手段。通过课后放松，严格遵守学校制度，保证休息，出现运动损伤及时治疗。由于运动时运动员的能量消耗大，运动后的能量补充除了考虑补充物的数量，还应注意各种营养素的适宜搭配。首先在保证一日三餐的基础上，再通过营养剂的补充。心理恢复手段是利用自我暗示、放松训练、生物反馈等手段促进恢复

运用多学科知识有的放矢地突破薄弱环节，提高训练的科学化程度。坚决贯彻科学的训练原则，大胆创新采用先进的训练方法、手段，使"三从一大"通过科学手段来实现。专项都要根据目前排球项目的发展趋势，确定符合本项目特点，符合队伍和青少年运动员身体条件的训练指导思想，形成特有的训练风格。

九、需要单位帮助与解决的问题和困难

在去年市运会的比赛及赛前的训练准备期中，万里学校无论是在场地，人员后勤保障上都给予了队伍极大地帮助。在市运会结束后即将面临下一届市运会的准备备战期。目前现有本区现有3所学校队伍处于下届市运会适龄年龄段，如何将队伍整合确定训练地点和时间是下一步急需解决的。

篇4：学校排球队训练计划

领队：XX

队长：XX

队员：XXX

一、时间：

2012年4月——2012年5月

二、队伍基本情况：

根据于校长介绍，XX等人处了解，整个队伍中的队员都有过参赛经历。其中，XX主任技术上相对比较全面(年龄偏大、体重过重)，曾经是海师校队队长；XX都是体育专业，其他几名队员均有较长时间的排球参与经历，但身体素质略差，还需从身体素质、专业技术两方面加强训练，尤其是协作意识临场反应！

三、指标：

校长对本次比赛的要求是：小组必须出现，争取进入决赛。

四、周期及得周期训练比例：

训练总时间：2012年4月20日——2012年5月20日

主要以基本技术、基本战术、身体训练为主，队员每天摸球，包括传、垫、扣、发、拦等技术，巩固排球各项基本技术。着重进行教学比赛，熟悉进攻与防守战术体系。五月12日以后主要以比赛为主，进行实战训练。进一步加强队员的身体素质训练，包括弹跳、腰腹力量、移动速度等专项素质训练。

基本训练阶段：4月20日—5月12日

第一阶段（4月20日—4月25日），进行熟悉球性，恢复球感为主；身体素质训练主要以灵敏性练习为主。第二阶段（4月26日—5月12日）主要以发球训练、前排进攻训练以及接发球的训练为主；专项素质训练主要以发展下肢力量、灵敏度和移动速度为主。

实战阶段：5月13日—5月20日

第三阶段（5月13日—5月15日）主要是根据上两个阶段技战术，基本素质的训练，进行和他校的友谊赛，在实战练习比赛中找缺点。第四阶段（5月16日—5月20日）根据比赛中出现的问题，及时调整训练内容，然后进行针对性总结训练。

调整阶段：5月20日——5月22日

第五阶段（仅有3天时间）由于临近比赛，主要进行个人技术与全队战术协调熟练配合的练习及个人对比赛的思想 and 情绪的调整，强度降低。

五、运动量：

每周训练5次，每次90分钟集中训练，每周运动量采取大中小相结合。

六、措施：严格执行教学训练进度检查制度

- 1、每次训练后进行讲解；
- 2、运动员对训练计划尽量能提出自己的意见，根据运动员的特点，对训练计划进行修订；
- 3、每周进行一次小结，每次比赛进行一次总结，从实践中进行检查，发现问题，适当调整计划。