

门球队周训练计划表

队伍				教练			周次			
日期	星期	时间	场地	训练主题	训练内容	组数/次数	强度	教练	完成情况	备注

技术训练记录表

按队员、项目记录训练量和成功率；成功率自动计算（成功次数 ÷ 总次数）。

[illegible]

训练月度总结

月份					
周次	出勤人数	训练重点	达标情况	存在问题	下月计划
第1周					
第2周					
第3周					
第4周					
月度小结					

训练内容库（可按队伍水平选用）

分类	训练项目	动作要点	常见错误	建议量
基本功	正撞击	站位稳、瞄准线、平推发力，击球后保持姿势	抬杆过早、发力过猛	每次 30—50 球
基本功	擦边球	控制击球点和力度，目标球出线角度可控	瞄准偏差、力度过大	每次 20—30 球
基本功	过一门	开球区选位、瞄准门中心、力度适中	力度不足停在门线	每次 20—30 球
基本功	过二门/三门	选好角度、控制力度，注意门前门后球	只看门不看球	每次 20—30 球
基本功	撞柱	远距离瞄准、力度控制	力度过大弹柱而出	每次 15—20 球
基本功	定位球	轻击使自球停在目标区域	力度不准、方向偏差	每次 20 球
基本功	闪击	踩球固定、放球贴靠、击打自球	踩球不稳、放球偏移	每次 20—30 次
战术	控门	占据门区有利位置，阻止对方过门	站位过深或过浅	分队对抗 2—3 局
战术	送球	把自球送到有利位置，兼顾续击	送到界外或对方球旁	分队对抗 2—3 局
战术	守门	守在门后或门柱附近，拦截对方	离门太远失去作用	分队对抗 2—3 局
战术	开局	按球号顺序和既定战术站位	抢打、错位	每课 2—3 次
战术	终局	控制时间、保住领先或追分	拖延超时、盲目进攻	每课 2—3 次
体能	热身	活动关节、拉伸、慢跑	未热身直接击球	10—15 分钟
体能	放松	拉伸、散步、按摩	训练后立即坐下	10 分钟

使用说明

训练计划表用于安排球队日常训练、记录技术训练数据并做月度总结。适合社区队、单位队、老年队和青少年队。

■ 工作表说明

- 周训练计划：按日期安排训练主题、内容、组数/次数、强度和完成情况；建议每次训练包含热身、基本功、对抗、放松四个环节。
- 技术训练记录：按队员和项目记录总次数、成功次数，成功率自动计算，便于对比进步。
- 月度总结：每周出勤、训练重点、达标情况、存在问题和下月计划，一个月一张表。
- 训练内容库：常用基本功、战术和体能项目要点，可直接复制到周计划。

■ 训练安排建议

- 每次训练 90—120 分钟：热身 10—15 分钟，基本功 40—60 分钟，对抗/战术 30—40 分钟，放松 10 分钟。
- 基本功以“少而精”为原则：一次训练突出 1—2 个项目，避免全程乱打。
- 每周至少安排一次分队对抗，把技术练习放到实战中使用。
- 老年球友注意控制强度、做好热身和补水，避免长时间连续击球。

■ 注意事项

- 本表为通用训练辅助模板，不替代专业教练的训练方案；有伤病史或身体不适时应先咨询医生。
- 打印建议：周训练计划为横向；技术训练记录和月度总结为纵向。

参考：门球百科技术训练页面（击球、过门、撞击、闪击、定位、撞柱等）；中国门球协会教练员培训资料。