

2006-2008 年女子排球队全年训练计划及比赛总结

2006 女子排球队全年训练计划

一、训练目的

为了进一步促进我校女子排球运动水平的提高，保证我校女子排球队在校期间训练计划的正常实施，提高我校女子排球队在上海市高校中的水平，力争本学年上海市高校排球比赛中取得佳绩。

二、训练目标

- 1、使队员能坚持训练，认真刻苦，服从指挥。
- 2、巩固排球基本技术，扎实掌握排球战术，熟悉排球进攻与防守战术体系。
- 3、进一步提高队员的身体素质。

三、训练时间：

准备期下午 3：30—5：30（节假日除外）、过渡期为复习考试期不训练、集训比赛期至比赛前，每天下午 3：00—6：00。

第一学期

		阶 段		
		准备期	过渡期	集训期
阶段		第 1 周—第 14 周	第 15 周—第 16 周	寒假
训练 比例	身体	30%		50%
	技术 战术	70%		50%
训 练 重 点	身体	力量、速度、挥臂 速度、弹跳、柔韧		力量、弹跳（重点）、 灵敏、耐力、柔韧
	技术 战术	发球、接发球 二传调整 二、三、号位扣球 进攻战术配合 分组比赛		发球、接发球 拦网、扣球 一攻、防反 攻防战术配合 分组比赛（重点）
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。				

第二学期

		阶 段			
		准备期	过渡期	准备期	集训比赛期
日 期		第 17 周一第 30 周	第 31 周一第 32 周	第 32 周一第 41 周	暑 假—比赛期
训练 比 例	身体	30%		30%	20%
	技术 战术	70%		70%	80%
训练 重 点	身体	速度、力量、弹跳、 挥臂速度		灵敏、柔韧、力量	灵敏、力量、弹跳 柔韧、耐力
	技术 战术	发球、接发球 拦网、扣球 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛		发球、接发球 拦网、扣球 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛	发球、接发球 拦网、扣球 一攻、防反 攻防战术配合 分组比赛（重点）
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。					

注意事项：1、每次训练队员都必须准时参加，迟到必须说明原因。

2、每次训练都无条件服从教练的安排与指挥。

3、在训练时懂得自我保护，防止受伤。

2007 女子排球队全年训练计划

一、训练目的

为了进一步促进我校女子排球运动水平的提高，保证我校女子排球队在校期间训练计划的正常实施，提高我校女子排球队在全国高校中的水平，力争本学年上海市高校排球比赛和大学生排球联赛中取得佳绩。

二、训练目标

- 1、使队员能坚持训练，认真刻苦，服从指挥。
- 2、巩固排球基本技术，扎实掌握排球战术，熟悉排球进攻与防守战术体系。
- 3、进一步提高队员的身体素质。

三、训练时间：

准备期下午 3：30—5：30（节假日除外）、过渡期为复习考试期不训练
集训比赛期至比赛前，每天下午 3：00—6：00。

四、训练计划和安排

第一学期

		阶 段		
		准备期	过渡期	集训期
阶段		第 1 周—第 14 周	第 15 周—第 16 周	寒假
训练 比例	身体	30%		50%
	技术 战术	70%		50%
训 练 重 点	身体	速度、挥臂速度、 弹跳、柔韧		力量、弹跳（重点）、 灵敏、耐力、柔韧
	技术 战术	个人进攻变化 二传调整 立体、梯次进攻 进攻战术配合 分组比赛		发球、接发球 扣球、拦网 一攻、防反 攻防战术配合 分组比赛（重点）
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。				

第二学期

		阶 段			
		准备期	过渡期	准备期	集训比赛期
日 期		第 17 周一第 30 周	第 31 周一第 32 周	第 32 周一第 41 周	暑 假—比赛期
训练 比 例	身体	30%		30%	20%
	技术 战术	70%		70%	80%
训练 重 点	身体	速度、力量、弹跳、 挥臂速度		灵敏、柔韧、力量	力量、灵敏、弹跳
	技术 战术	个人进攻变化 二传调整 短平快、平拉开 进攻战术配合 分组比赛		个人进攻变化 二传调整 短平快、平拉开 进攻战术配合 分组比赛	发球、接发球 扣球、拦网 一攻、防反 立体、梯次进攻 攻防战术配合 分组比赛（重点）
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。					

- 注意事项：1、每次训练队员都必须准时参加，迟到必须说明原因。
- 2、每次训练都无条件服从教练的安排与指挥。
- 3、在训练时懂得自我保护，防止受伤。

2008 年度女子排球队全年训练计划

一、训练目的

为了进一步促进我校女子排球运动水平的提高，保证我校女子排球队在校期间训练计划的正常实施，提高我校女子排球队在全国高校中的水平，保持我校在上海市高校的竞争水平，力争本学年全国高校排球比赛中取得佳绩。

二、训练目标

- 1、使队员能坚持训练，认真刻苦，服从指挥。
- 2、巩固排球基本技术，扎实掌握排球战术，熟悉排球进攻与防守战术体系。
- 3、进一步提高队员的身体素质。

三、训练时间：

准备期下午 3：30—5：30（节假日除外）、过渡期为复习考试期不训练
集训比赛期至比赛前，每天下午 3：00—6：00。

四、训练计划和安排

第一学期

		阶 段		
		准备期	过渡期	集训期
阶段		第 1 周—第 14 周	第 15 周—第 16 周	寒假
训练 比例	身体	30%		50%
	技术 战术	70%		50%
训 练 重 点	身体	速度、挥臂速度、 弹跳、柔韧		力量、弹跳（重点）、 灵敏、耐力、柔韧
	技术 战术	个人进攻变化 二传调整 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛		发球、接发球 扣球、拦网 一攻、防反 攻防战术配合 分组比赛
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。				

第二学期

		阶 段			
		准备期	过渡期	准备期	集训比赛期
日 期		第 17 周一第 30 周	第 31 周一第 32 周	第 32 周一第 41 周	暑 假—比赛期
训练 比 例	身体	30%		30%	20%
	技术 战术	70%		70%	80%
训练 重 点	身体	速度、力量、弹跳、 挥臂速度		灵敏、柔韧、力量	力量、灵敏、弹跳
	技术 战术	个人进攻变化 二传调整 后排进攻 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛		个人进攻变化 二传调整 后排进攻 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛	发球、接发球 拦网、扣球 一攻、防反 攻防战术配合 分组比赛（重点）
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。					

- 注意事项：1、每次训练队员都必须准时参加，迟到必须说明原因。
- 2、每次训练都无条件服从教练的安排与指挥。
- 3、在训练时懂得自我保护，防止受伤。

2006 年度女子排球队比赛总结

2006年10月9日-10月18日我队参加了上海市第十三届运动会大学生组排球联赛，经过5场激烈的比赛，2胜3负的成绩取得了第四名。

本次比赛时我校第一次以上海中医药大学的名义组队参加上海市运动会，为取得好成绩，提高队员之间默契配合，全队在暑假期间就开始集训，经过一个半月的赛前集训，队员的技战术水平有了很大提高，特别是整队的凝聚力和面貌有了长足的进步，同时比赛期间队员或多或少文化考试，学习比较紧张、压力较大。队员们还是克服种种困难，积极的投入到训练比赛中。

从本次比赛总的来看，队员发挥了正常水平，也较好的检验了前一段训练效果，本次比赛全体队员都准备较充分，认识也较到位；大家齐心协力，不怕困难、不畏“强敌”表现出较好的精神风貌。但比赛中还是出现了一些不足：在比赛中心情急躁，自身失误较多，很多原本能得分的球都没抓住，在遇到比分落后较多时，还缺少永不服输的精神；关键时刻缺少领军队员，缺乏取胜的信心。

通过本次比赛，我们要总结经验教训，继续发扬好的优良传统，不断向其他强队学习，改进自身不足，不断提高和进步

龚博敏、徐仰才

2006年10月

2007 年度女子排球队比赛总结

2007 年 11 月 12-21 日，我校女排参加了在复旦大学举办的第十三届大学生运动会排球比赛，此次比赛共有 7 所大学，8 支队伍参赛，其中 5 支女队，经过 4 场激烈竞争，2 胜 2 负的成绩取得了第四名。

本次比赛正好是我校期终考试周，学习压力大，考试任务重，但队员们还是克服了种种困难，积极投入到训练比赛中，同时因为新队员的补充，对一些战术打法配合进行了一席调整，在比赛中取得了一些成效，特别在与上海工程技术大学和上海理工的比赛中表现的较为突出，与华师大的比赛中，面对强大的网上优势，自身的进攻失误明显增加，特别时关键时刻缺少核心队员，缺乏取胜信心，这些都需要在今后的训练比赛中有待于进一步提高。

与上海理工大学的比赛激起了全校同学的热情，社团自发组织老师和学生观看球赛，为我校女排加油喝彩。这场比赛虽然获胜，却折射出队员们容易松懈，自身失误过多，兴奋点不高等问题。经过整个赛季的锻炼，在战术与打法上队员们配合更为默契，基本得以运用。

一个队伍的成长需要每个人的努力，在训练以及生活方面，教练员和队员们都积极努力的克服各种困难，提高全队整体水平。这个赛季的比赛，团队基本发挥出了整体的正常水平，队员们胜不骄、败不馁，以认真慎重的态度应对，赛出水平，赛出风格。

龚博敏、徐仰才

2007.11

2008 年度女子排球队比赛总结

新学期的开始预示着新的挑战，新的攀登，新的起点，新的辉煌。2008 年 9 月 29 日，第三届全国大学生排球联赛（南方赛区）比赛在上海大学隆重开幕。回顾过去七天的联赛，这期间来自全国不同地方的 24 支代表队在上海大学这片美丽的土地上用最完美的表现铸就了辉煌与成果。

在暑假之前，本人对队伍的前期准备制定了计划，包括队伍的训练及队员们心理辅导，精神统一。不过由于奥运会沙滩排球裁判工作，使得今年的集训时间相较于去年有所缩短，加上老队员的离开，部分新生源学校军训等，整个计划有所打乱，不过依靠大家的不懈努力，在赛前队伍基本恢复了竞技水平。

这是我校自 2007 年以来第二次参加 CUVV 的比赛，中医大的体育健儿大力弘扬“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，团结友爱，文明参赛。在赛场上奋力拼搏，赛场下加油鼓励，切磋球艺并交流感情，取得了比赛成绩和精神文明的双丰收。

在第一场与浙江大学的比赛中，队员们可能由于紧张等自身问题，在比赛中，没有发挥出正常训练水平，输掉了比赛。第一场比赛的反常让队员们自己无形添加了更大的压力。在这不利的情况下，教练及时对队员们的心理做出调整，疏导队员们的精神压力。队员们也自我反思，对自己提出新的要求，放平心态。队伍实力的发挥、面对逆境的无畏比输赢更可贵。通过大家的共同努力，取得了本次比赛第六名的好成绩。

在大学，球员们更成熟，队员们都会自发的去看其他队伍比赛，记录对手人员、战术的特点。每次比赛结束，会聚在一起讨论当日的发挥，努力在比赛的过程中使队伍更融合。此次比赛赛程较紧凑，对队员们的身体和心里都有更严格的要求，我队多人在竞技中相继受伤，但大家都将个人伤痛放置一旁，仍然继续坚持努力。教练员，队员们互相关心，发挥中医优势，为上场队员推拿，调整身体机能状况。比赛虽然没有取得完美的战绩，但团结拼搏的精神向来自全国的裁判、教练、球员展现了上中医学子的风采，受到了各方面的肯定。

龚博敏、徐仰才

2008.10

