

附件 1

2024 年国家级教练员培训日程安排

时间	内容	地点
12月12日		
9:00-9:30	开班仪式	西报告厅
9:40-10:50	飞盘推广与普及（进校园等）	主教学楼理论教室
11:00-12:30	飞盘技术、基础配合训练实操	东田径场
12:30-14:00	午休	
14:00-15:00	躲避盘理论与实操	主教学楼理论教室
15:10-17:00	躲避盘实操	东田径场
17:00-19:00	晚餐	
19:00-20:00	飞盘技术与战术训练理论	主教学楼理论教室
20:10-21:30	飞盘技术与战术训练说课模拟	
12月13日		
9:00-10:30	教练员常用规则使用与探讨	主教学楼理论教室
10:40-12:30	飞盘竖排、横排攻防战术训练实操	东田径场
12:30-14:00	午休	
14:00-17:00	国际前沿训练理论与实操	主教学楼理论教室 东田径场
17:00-19:00	晚餐	
19:00-20:00	飞盘训练教学交流分享	主教学楼理论教室
12月14日		
8:30-10:00	飞盘横排系列攻防战术训练实操	东田径场
10:10-12:30	其他飞盘攻防战术训练实操与讨论	
12:30-14:00	午休	
14:00-17:00	掷准飞盘理论与实操教学	主教学楼理论教室 东田径场
17:00-19:00	晚餐	
19:00-20:00	理论考核	主教学楼理论教室
12月15日		
9:00-10:30	飞盘教学与训练实操总复习	东田径场
10:40-12:30	分组模拟训练与研讨	
12:30-14:00	午休	
14:00-15:30	技战术实操考核	东田径场
15:40-16:40	模拟考核	