附件3

国家级教练员培训班日程安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 时间 | 内 容 | | 授课人 |
| 1月5日 | 18:00-19:30 | 理论 | 飞盘运动起源及发展现状、团队飞盘十项基本规则 | 郑 淳 |
| 19:30-21:00 | 理论 | 团队飞盘运动的基本技术 | 刘 伟 |
| 1月6日 | 18:00-19:30 | 理论 | 团队飞盘的身体素质训练 | 侯焙涵 |
| 19:30-21:00 | 理论 | 团队飞盘教学中的课程设计 | 王海棠 |
| 1月7日 | 9:00-12:00 | 实践 | 团队飞盘的进攻技战术一 | 刘 伟 |
| 14:00-15:30 | 实践 | 团队飞盘的进攻技战术二 | 梁 壮 |
| 15:30-17:00 | 实践 | 团队飞盘的防守技战术一 | 刘 伟 |
| 1月8日 | 9:00-12:00 | 实践 | 团队飞盘的防守技战术二 | 梁 壮 |
| 14:00-17:00 | 考试 | 理论考核、实践考核 |  |