**壁球中级教练员教学大纲与考试方法**

**（试行）**

课程长短： 30小时课程 + 5小时考试 （四天）

学员： - 通过壁球初级教练员考试并取得证书的人员

- 曾获得过中级教练员资质或参加过中心认可的同等水平培训人员

资料： 《壁球教练员等级标准和管理办法》

壁球教练员培训教材及录像资料

《壁球单打规则》（最新版）

《WORLD SQUASH SINGLE RULES 2019》（原英文版）

**8课时**

**球员技术评估**

教练分别和球员进行简短对打，了解各学员的技术水平

# 壁球场地、器材（拍、线和穿线、鞋、球）分析

解释壁球比赛规则与场地条例

**考试要求**

1. 理论考试要求（题型、考试时间）

2. 教学和训练考试（题型、要求）

3. 技术考试要求（演示）

**技术培训**

**正手、反手直线和斜线**

**正反手侧墙球**

将球以45度角击向右侧墙，利用球在侧墙反弹的角度和轨迹球直射到左前墙底界线上反弹到左侧墙角。技术动作同上。

侧墙球是令对手移动的一种打法，这打法是在自己被对手打出好的直线球而自己失了位置无法回击直线球，而迫用侧墙球，或对手在自己的控制下，令对手四处走动，先让对手走到后场而出现回弱势球时(如球落在中场)便把握击出侧墙球。

(C 用手喂定点球，P 在T位踏步上前击侧墙球)

(C 在前场用拍喂斜线球，P 在T位踏步上前击侧墙球)

**正反手高吊球**

在壁球运动中，用高吊球可使比赛节奏有更多变化，当感到体能下降，疲倦或缺氧状态时，可拉慢比赛节奏恢复。若对手不擅长打高空截击球时，也可针对性地使用高吊球。

**打高吊球的步骤：**

1. 打开拍面，拍头向后展开
2. 转肩膀并将前臂向下，同时向着球。
3. 步距较大，重心移到前脚
4. 为了容易击中球的底部，应保持头和身体重心降低
5. 高吊球的击球位置是非常前的，应在前脚的前方，打开拍面并利用跟随动作的开始部份把球升高。
6. 保持头和身体重心降低，直至整个跟随动作完成。

**注意事项：**

打球时尽量向前墙的高位打去

球的落点应在发球格以后的位置

球垂直落下前应先碰侧墙，这样能使球落在后场死角不弹

斜线高吊球应有足够高度超越T位，使对手不能截击

直线高吊球应尽量贴近侧墙

(C 用拍在左后场喂侧墙球，P 在T位踏步上前击斜线高吊球)

(C 用拍在右后场喂侧墙球，P在T位踏步上前击斜线高吊球)

**正手截击直线球**

正手击球：

1. 拉拍，手臂与肩平衡，紧锁手腕，拍头位于头顶
2. 左脚向前移动，脚尖指向右侧墙，使身体同时转向右侧墙
3. 膝关节弯曲，把上身重心放在前脚
4. 以手肘带动球拍，拍面打开
5. 加快拍头挥动速度
6. 在球落地前击打
7. 击球点位于眼睛水平位置，拍子和视线平行。
8. 球拍在击球后应跟随挥拍动作直至左肩。

**反手截击直线球**

反手击球：

反手击球与正手击球打法的原理相同，而动作相反

击球点位于眼睛水平位置，拍子和视线平行。

**正反手截击球正确动作与步法**

示范及让球员做正、反手截击球步法练习

**正手截击球练习**

(C 用手喂直线中场球，P 在T位准备跨步击打截击直线球）

(C 用拍喂斜线中场球，P 在T位准备跨步击打截击直线球)

(C示范正手自我连续打直线截击球练习，脚的站位保持在发球格内)

(每个学员自我练习）

**反手截击球练习**

与正手截击球练习相同

**8课时**

**侧墙加高吊球练习**

（教练组织安排）

**正反手截击斜线球**

击球动作与打直线球相同，但目标是把壁球打向前墙中部后斜射到另一边墙的后侧墙近发球区后面才落地，然后接触发球区的后墙。

(C在左后场喂直线中场球，P 在T位准备击打截击斜线球)

(C在右后场喂斜线中场球，P 在T位准备击打截击斜线球)

**截击侧墙球**

1. 动作与截击直线球方法相同，但身体面向右后墙角

2. 将球以45度角击向右侧墙，利用球在侧墙反弹的角度和轨迹球直射到左前墙底界线上反弹到左侧墙角。

截击侧墙球是令对手移动的一种打法，这打法是在自己主动被动时都可以使用，被对手打出好的直线球而自己失了位置无法回击直线球，而迫用侧墙球，或对手在自己的控制下，令对手四处走动，先让对手走到后场而出现回弱势球时(如球落在中场)便把握击出截击侧墙球。

(C 用手喂中场直线球，P 在T位准备击打截击侧墙球)

(C 用拍喂中场斜线球，P 在T位准备击打截击侧墙球)

**截击直线短球**

当自已在中场位置，自己处于主动态势，而对手站在身后方的位置时，选择截击短球是进攻性打法。

如打截击直线球一般，身体面向侧墙，截击短球点应在身体正前方，在球相对高点击球，打球力量控制好，不要用力，把球打上前墙角里，提早准备动作，与球保持适当距离，使自已在击球时能将重心移前。

打短球的步骤：

1. 在T位准备
2. 转上半身并做好举拍动作，预备击球
3. 跨出前脚时球拍跟随而下，并固定手腕及打开拍面，以手肘带动击球。
4. 击球点应保特在前脚的前方，击球时拍头不应低于手腕
5. 击球后的跟随动作比较短，重心保持在前脚上。

注意事项：

对初学者，打截击短球最好时机是球在中场位置，处于主动的态势。

有经验的球员能在场中任何位置打截击短球

理想的截击短球是先把球打上前墙，再落在贴近侧墙的地上或死角位

(C用球拍送中场直线球，球员从T位准备打截击短球）

(C用球拍送中场斜线球，球员从T位准备打截击短球)

(两位球员每人一拍截击直线短球，一拍截击斜线球）

**进攻性截击球和防守性截击球**

**发球、发球技术分析以及训练方法**

**接发球的技术分析、策略以及训练方法**

**壁球运动员的身体素质训练**

力量：

耐力：

速度：

灵敏和协调性性：

柔韧性：

**8课时**

**截击球练习**

（教练组织安排）

**截击斜线短球**

当自已在中场位置，自己处于主动态势，而对手站在身后方的位置时，选择截击短球是进攻性打法。

如打截击斜线球一般，身体面向侧墙，截击短球点应在身体正前方，在球相对高点击球，打球力量控制好，不要用力，把球打上前墙角里，提早准备动作，与球保持适当距离，使自已在击球时能将重心移前。

(C用球拍送中场直线球，球员从T位准备打截击短球）

(C用球拍送中场斜线球，球员从T位准备打截击短球)

(两位球员每人一拍截击直线短球，一拍截击斜线球）

**教练员掌握裁判知识的重要性**

三个自由

几种特殊情况

场地掉物：

选手的行为

受伤的情况以及判罚

**正式比赛裁判用语、流程**

**壁球比赛的分类和组织方法**

循环赛

单淘汰赛

循环赛+淘汰赛

团体赛

**壁球运动中常见受伤的紧急处理**

**各个年龄阶段青少年身体素质特征以及训练方法**

**6课时（根据学员人数灵活调整）**

复习，讨论，答疑

理论考试

技术考试、教学考试

自学部分：

**理论培训**

运动训练学理论知识

运动生理学基础知识：

**考试方法**

**考试要求**

考试分三部分组成即答卷、现场教学、技术水平。三部分全部及格，考试才能通过。

要求向考试通过的学员通告每部分具体分数。

要求向考试没有通过的学员通告每部分及格或不及格，不通告具体分数。

**分数的计算**

**理论答卷：（30分钟）**

一共100分，80分及格；

**现场教学：（10分钟）**

一共100分，80分及格。

考官综合评价考员的规范化程度、教学中的安全因素、教学控制、教学质量、等表现，来决定现场教学考试最终分数。

**技术水平：（10分钟）**

1. 直线球：正反手连续各7次击直线球要求球落地后从后墙弹出。
2. 发球：高吊发球两边各两次，要求球触及半场线后侧墙上半部，落点在发球格后场地内。上手发球两边各两次，要求球触及发球格后侧墙下半部，落点在发球格后场地内。
3. 侧墙球：正反手各3次，学员接评审员喂球打侧墙球，要求球触及前墙发球线和下线之间区域，落点在另一边的前场侧墙墙角处或临近区域。
4. 直线截击球：正反手各8次，学员站在半场线后连续击打截击球
5. 直线短球：正反手各3次，学员自己打侧墙球到前场，然后击打直线短球，要求落点在前场侧墙墙角处或临近区域
6. 打8字：左右各8次，要求每次击球需在发球线以下。
7. 高吊球：左右各3次。学员自行打侧墙球，然后接侧墙球打斜线高吊球。要求球飞行高点高于斜线，抛物线落下在另一边发球格后八分之一区域。

（未通过者在全部考试结束后可补考一次）

注：全部考核通过后，需至少完成实践课程**30课时**，方能申领证书。