|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课节 | 第一天 | 第二天 | 第三天 | 第四天 | 第五天 |
| 1 | 板球运动概述（理论） | 1.前日概述2.击球技术-前跨防守 | 1.前日回顾2击球技术-后跨击球、后跨防守 | 1.前日回顾2.裁判实践 | 理论考核 |
| 2 | 板球运动概述（理论） | 击球技术-后跨击球、后跨防守 | 防守技术解析接球与传球、高空球防守、平飞球防守 | 基本规则与裁判工作演示 | 理论考核 |
| 3 | 板球比赛体验 | 板球技术解析（理论）投球-投球基础、投快速球 | 守桩技术解析守桩基础、接投球、接传球 | 投球技术投飘球 | 技术考核 |
| 4 | 防守技术-接传球、地滚球防守 | 技术解析（理论）-前跨击球、前跨防守 | 投球相关规则——宽球、无效球 | 技战术实践教学比赛与裁判实践 | 1.技术考核2.培训总结 |
| 5 | 击球技术-前跨击球 | 防守技术攻击性地滚球防守、单手接传地滚球、接高空球 | 击球技术—横切击球 | 技战术实践教学比赛与裁判实践 | —— |
| 6 | 投球技术-投球基础、投快速球 | 防守技术攻击性地滚球防守、单手接传地滚球、接高空球 | 击球战术1.桩门间跑动技术2.桩门间跑动战术的方法与运用 | 技战术实践教学比赛与裁判实践 | —— |
| 7 | 板球规则简介（理论） | 守桩技术-守桩基础、接回传球、接快速球 | 击球战术解析（理论）1板球战术概述2桩门间跑动战术 | 技战术实践教学比赛与裁判实践 | —— |
| 8 | 1.板球规则简介（理论）2.当日总结 | 1.击球技术-拉球2.当日总结 | 1.裁判实践2.当日总结 | 当日总结 | —— |