|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程时间 | 7月11日周四 | 7月12日周五 | 7月13日周六 | 7月14日周日 |
| 9：00-10:00 | 简介、纪律、考试要求、提问等 | 常用比赛的种类和编排 | 如何组织壁球比赛和活动 | 理论考试 |
| 10:15-11:30 | 壁球场尺寸、器材详解、深度了解壁球（壁球的特点、与羽毛球网球的对比）  壁球安全因素详解 | 直线和斜线的技术分析，以及对初级教学 | 如何管理、经营壁球场馆 | 技术考试 |
| 11:30-13:30 | 午休 | 午休 | 午休 | 午休 |
| 13:30-14:30 | 裁判知识：熟悉比赛流程、裁判宣读、叫令、四个自由、尽力原则和极小妨碍、妨碍的判罚和依据：yes let、 no let、 stroke  、场地掉物、选手的行为、受伤的情况以及应对、流血、比赛中Coaching | IDEAS教学框架和细节要求 | 截击、侧墙球、发球接发球、短球技术解析以及教学 | 13:00开始教学考试 |
| 14:45-16:15 | 运动生理学的相关知识回顾  运动技能的形成  热身、球感练习、如何教新手 | 场地教学实践：教新手 | 场地：技术教学实践 | 教学考试 |
| 16:30-17:30 | 球场实践：热身、球感练习 | 教学实践点评 | 复习和提问 | 教学考试 |

**2024年全国壁球项目首期初级教练员培训班课程表**