|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9月5日周四 | 9月6日周五 | 9月7日周六 | 9月8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：循环赛、淘汰赛、小组循环+淘汰 | 1. 截击、侧墙球技术解析以及教学 2. 壁球比赛和活动的组织 | 理论考试 |
| 10:15-11:30 | 1. 深度了解壁球 2. 国内外壁球组织及发展状况、动态 3. 壁球场尺寸、器材、壁球的特点（与羽毛球、网球的对比） 4. 壁球安全因素详解 | 直线和斜线的技术分析，以及对壁球初学者的教学方式：喂球方式、脚步和重心、挥拍、击球点解读 | 1. 发球、接发球技术解析以及教学   2. 运动损伤以及处理 | 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、比赛中指导 | IDEAS（I引言 D示范 E讲解 A活动练习 S总结）教学框架和细节要求：  简介、讲解和示范、练习、小结 | 1. 短球技术解析以及教学 2. 进阶训练的原则和方式 3. 壁球比赛战术解析 | 13:00开始教学考试 |
| 14:45-16:15 | 1.运动生理学的相关知识回顾  2.运动技能的形成  3.热身、球感练习、如何教新手 | 场地教学实习：实习教练按照所学习的方法教授壁球初学者 | 1. 壁球器材解读：球拍、线和穿线、柄皮、壁球鞋以及其他配件 2. 技术教学实习：实习教练按照所学习的方法教授壁球初学者 | 教学考试 |
| 16:30-17:30 | 球场实践：热身、球感练习 | 教学实践点评、讨论 | 复习和提问 |  |

2024年全国壁球项目第五期初级教练员培训班课程表