|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11月28日 | 11月29日 | 11月30日 | 12月1日 |
| 9：00-10:00 | 简介、纪律、考试要求、提问等 | 常用比赛编排、种子确定和落位。改良技术的顺序。 | 壁球战术、裁判知识 | 理论考试 |
| 10:15-11:30 | 深度了解壁球特点、壁球场尺寸、（与羽毛球网球的对比）、壁球赛事、发展现状、  行政组织、教练基本知识、热身理论知识、壁球装备、壁球安全因素详解 | 正反手挑高球的动作要领和练习方法（场地） | 体能训练、小组训练、训练编排 | 技术考试 |
| 11:30-13:30 | 午休 | 午休 | 午休 | 午休 |
| 13:30-15:00 | 运动生理学相关知识、运动训练学相关知识。 | 正反手截击直线、斜线、小球、侧墙球的动作要领和练习方法。（场地） | 发球、接发球训练和练习、体能训练、小组编排实践训练（场地） | 13:00开始教学考试 |
| 15:15-16:15 | 回顾IDEAS 授课方法、握拍、正反手击球动作。教授正反手侧墙球、正反手小球的动作要领和练习方法（场地） | 场地教学实践：团课套路组合编排和喂球训练（场地） | 技术教学实践（场地） |  |
| 16:30-17:30 | 球场实践：（场地） | 教学实践点评（场地） | 复习和提问 |  |

2024年全国壁球项目C级教练员培训班（试点）课程表