

中山大学2016年排球训练营日程安排表

日期	8月26日（周五）	8月27日（周六）
地点	英东体育馆	英东体育馆
上午	<p>技术训练单元：</p> <p>一、由具有从事排球教学训练四十年经验的国家级教练亲自设计方案，针对青少年技术掌握能力和特点，讲解较为有效的三项基本技术训练方法；</p> <p>二、针对青少年女子排球特点，讲解由单一进攻练习方法，定点防守方法为基础的训练转换与安排；</p> <p>三、根据不同训练目的，安排不同方式的对抗训练内容、以及不同训练形式对运动员的要求。</p>	<p>实战运用单元：</p> <p>一、比赛中防守取位，身体朝向及针对各种进攻来球的防守技术运用</p> <p>二、实战中进攻队员如何正确保持好击球点，近网球、远网进攻的处理</p> <p>三、比赛中乱球、调整球的控制，由进攻转入防守需要注意的几点要素</p> <p>四、分组实战演练二次触球对抗</p> <p>五、下午分组比赛说明、注意事项</p>
地点	体育部大会议室（可穿便装）	英东体育馆
下午	<p>理论讲解单元：</p> <p>一、上手传球三项内容- 规范技术及其要领，传球训练方法讲解.....</p> <p>二、如何垫好一传，提高一传水平的有效训练方法介绍.....</p> <p>三、女子拦网技术-标准的基本技术动作，拦防的配合....</p> <p>四、技术和战术的关系在青少年训练中的运用；如何提高判断能力以及青少年排球球场意识的培养；</p> <p>现代排球发展趋势及青少年（大学生）的训练建议....</p> <p>（以上理论课程均附图片和视频）</p>	<p>分组比赛单元：</p> <p>一、参营运动员按各自位置分组，按教练安排临时组成若干球队。</p> <p>二、按照正式比赛程序进行准备活动→打防→上网扣球→发球</p> <p>三、各队之间进行比赛（根据时间和具体情况或安排对攻）轮换间歇</p> <p>四、比赛小结→放松整理</p>
		闭营仪式 17:00-17:30

注：报到时间为8月25日下午15:00-16:00，开营仪式及说明会将于16:30举行

主要教练： 赵善文 （FIVB国际排联高级讲师、国家级教练）
 孙 玥 （前中国女排队长、国际级运动健将）
 李铁鸣 （FIVB国际排联高级教练、中山大学副教授）