附件2

**日程安排**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日 期** | **时 间** | **内 容** |
| 7月4日 | 9:00-13:00 | 报 到（10：00领队会） |
| 7月4日  星期二  下 午 | 14:00-14:30 | 开幕式、教练介绍 |
| 14:30-15:15 | 综合体能训练发展计划（力量、综合素质、塑形） |
| 15:15-16:15 | 通过投篮游戏提高队伍状态 |
| 16:15-17:15 | 如何在赛季前提高个人水平 |
| 17:15-18:00 | 紧逼防守——体系与演练 |
| 7月5日  星期三  上 午 | 10:00-10:45 | 篮球教学视频——热身 |
| 10:45-11:20 | 篮球教学视频——运球1 |
| 11:20-11:30 | 讨论 |
| 7月5日  星期三  下 午 | 14:00-14:15 | 回顾第一天 |
| 14:15-15:00 | 综合体能训练发展计划（力量、综合素质、塑形） |
| 15:00-15:15 | 学员提问与解答 |
| 15:15-16:00 | 全场防守体系演练 |
| 16:00-16:15 | 学员提问与解答 |
| 16:15-17:00 | 像练习的那样去比赛，在对抗中提升队伍和球员能力 |
| 17:00-17:15 | 学员提问与解答 |
| 17:15-18:00 | 一对一进攻体系与基本原理 |
| 7月6日  星期四  上 午 | 10:00-10:45 | 篮球教学视频——运球2+运球3 |
| 10:45-11:20 | 篮球教学视频——投篮1+投篮2 |
| 11:20-11:30 | 讨论 |
| 7月6日  星期四  下 午 | 14:00-14:15 | 回顾第二天 |
| 14:15-15:00 | 综合体能训练发展计划（力量、综合素质、塑形） |
| 15:00-15:15 | 学员提问与解答 |
| 15:15-16:00 | 如何成为神射手 |
| 16:00-16:15 | 学员提问与解答 |
| 16:15-17:00 | 如何破解区域联防的进攻理念与演练 |
| 17:00-17:15 | 学员提问与解答 |
| 17:15-18:00 | 如何做最有效的攻防转换 |
| 7月7日  星期五  上 午 | 10:00-10:45 | 篮球教学视频——投篮3 |
| 10:45-11:20 | 篮球教学视频——投篮4 |
| 11:20-11:30 | 讨论 |
| 7月7日  星期四  下 午 | 14:00-14:15 | 回顾第三天 |
| 14:15-15:00 | 综合体能训练发展计划（力量、综合素质、塑形） |
| 15:00-15:15 | 学员提问与解答 |
| 15:15-16:00 | 篮板球训练和如何积极控制比赛 |
| 16:00-16:15 | 学员提问与解答 |
| 16:15-17:00 | 紧逼防守：如何创造对方失误，速度和转换与演练 |
| 17:00-17:15 | 学员提问与解答 |
| 17:15-18:00 | 特殊情况：界外球、比赛最后两分钟 |
| **日 期** | **时 间** | **内 容** |
| 7月8日  星期五  上 午 | 10:00-10:45 | 篮球教学视频——防守1+2 |
| 7月8日  星期五  下 午 | 10:45-11:20 | 篮球教学视频——防守3+4 |
| 11:20-11:30 | 讨论 |
| 15:00-15:15 | 学员提问与解答 |
| 15:15-16:00 | 一对一进攻理念：演练成功的基础 |
| 16:00-16:15 | 学员提问与解答 |
| 16:15-17:00 | 比赛练习、罚球练习 |
| 17:00-17:15 | 学员提问与解答 |
| 17:15-18:00 | 游戏射击训练——增加竞争和团队精神 |
| 7月9日  星期六  上 午 | 10:00-10:45 | 篮球教学视频——多人配合训练1+2 |
| 10:45-11:20 | 篮球教学视频——战术训练1+2 |
| 11:20-11:30 | 讨论 |
| 7月9日  星期六  下 午 | 14:00-14:15 | 回顾第五天 |
| 14:15-15:00 | 综合体能训练发展计划（力量、综合素质、塑形） |
| 15:00-15:15 | 学员提问与解答 |
| 15:15-16:00 | 一对一进攻理念：演练成功的基础 |
| 16:00-16:15 | 学员提问与解答 |
| 16:15-17:00 | 比赛练习、罚球练习 |
| 17:00-17:15 | 学员提问与解答 |
| 17:15-18:00 | 游戏射击训练——增加竞争和团队精神 |
| 7月10日  星期日  上 午 | 10:00-10:45 | 篮球教学视频——高强度高密度训练课 |
| 10:45-11:20 | 篮球教学视频——美国高中训练课1+2 |
| 11:20-11:30 | 讨论 |
| 7月10日  星期日  下 午 | 14:00-14:15 | 回顾第六天 |
| 14:15-16:25 | 分教练小组、进行考核 |
| 16:25-17:00 | 体能康复训练的了解及运用 |
| 17:25-18:00 | 闭幕式 |