**周训练计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 课次/时间 | 训练任务、内容 |
| 第一周 | 3课时 | 1．抓好训练作风，严抓训练纪律。  2．提高队员有氧耐力、力量耐力，以提高运动训练负荷能力。（以有氧耐力为主）  （1）有氧耐力 8000~10000米定时跑或越野跑  （2）力量 以小负荷、多重复、组次少的器械练习为主。  3．个人基本技、战术  （1）活动中运、控、传、射及抢截球技术  （2）传球与接应、紧逼与保护 |
| 第二周 | 3课时 | 1．进一步提高队员的有氧耐力、力量耐力，增强运动负荷能力。  （1）有氧耐力 100~200米间歇跑；400~800米变速跑。  （2）力量 以中负荷、多重复、组次少的器械练习为主。  2．一般对抗下的基本技、战术练习。  （1）1对1 2对1 3对2 4对4等  （2）个人攻守职能训练、分队比赛 |
| 第三周 | 3课时 | 1．严抓训练要求，提高训练质量。  2．体能训练 提高无氧耐力及爆发力  （1）无氧耐力 30~60米重复冲刺跑；100~400米反复跑； 折返跑。  （2）爆发力 中负荷、少次数、多组数的器械练习为主。  3．基本技术及局部攻守战术训练  4．对外教学比赛一场 |
| 第四周 | 3课时 | 1．体能训练 无氧耐力及全身力量  2．提高快速传、接球技术  3．局部攻守战术训练  4．对外教学比赛一场 |
| 第五周 | 3课时 | 1．抓好比赛作风的培养  2．巩固改进技术，提高训练难度  3．局部与整体的攻守战术训练  4．速度耐力、全身力量及柔韧素质  5．对外教学比赛一场 |
| 第六周 | 3课时 | 1．严抓战术纪律  2．进一步提高局部与整体攻守战术配合  3．定位球攻守战术训练  4．保持一定的身体和技术训练  5．对外教学比赛一场 |
| 第七周 | 3课时 | 1．战术训练  压迫式打法与防守反击的结合运用  2．定位球攻守战术训练  3．保持一定的身体训练和技术训练  4．对外教学比赛两场 |
|  |  |  |
| 第八周 | 3课时 | 1．有针对性技、战术训练  2．保持一定得的身体训练  3．对外教学比赛两场 |
| 第九周 | 3课时 | 1．有针对性技、战术训练  2．保持一定的身体训练  3．对外教学比赛三场 |
| 第十周 | 3课时 | 1．调整训练一周  2．对外教学比赛一场  3．做好赛前的各项准备工作  4．心理调节 |