**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 |