**儿童体适能初级进阶课程-016**

难度系数： 初级进阶课程 年龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练

日 期： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程主要发展学员的步态、爬动动作模式及跑步、跑动、拍击动作技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员下肢爆发力、躯干力量、四肢平衡能力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员果断、坚毅的品质。 | | | | |
| 项目 | 训练内容 | | 动作要领 | 组别时间 | 注意事项 | 时间 |
| 准备  部分 | 1、集合，主课教练和助理教练与学员相互问  好，相互击掌。  2、询问要是否有上厕所，换衣服的学员。  3、强调课堂要求，未经过教练允许，不许出  教室，不许去喝水，上厕所，不可以擅自攀爬  大器械，一定要遵循课堂秩序。  4、讲述上节课出现的问题，希望本次课程纠  正。 | | 要领：集合排列队伍，  学员一横排，教练站  在学员面前，讲述规  则，并讲述热身游戏  规则。 | 3min | 1、如果有新  来的学员一定  要重点介绍新  来的学员，并  请其它学员照  顾新来的学  员。  2、纠正上节  课出现的问  题，本节课注  意，提醒家长  给学员喝水时  候少量多次  喝。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、多种跑组合。一列纵队依次跑步，教练带  头跑步，跑步过程中增加，后踢腿，前踢腿，  左右摆腿，内摆腿，高抬腿项目。 | | 要领：教练动作正确，  学员模仿，例如后踢  腿，叫做后踢臀部，  语言沟通需要与学员  同步 | 1、1次／1组  /6min | 1、助理教练注  意个别纠正动  作不正确学  员。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 拉伸  部分 | | 1、肩背部与上半身拉伸。  2、大腿（前侧）拉伸。  3、大腿后侧与膝盖内侧。  4、小腿肚与大腿后侧。  5、腰部与大腿后侧。 | 要领：1、一只手臂抬  高伸直贴向胸部，另  一只手臂弯曲夹住抬  高的手臂。保持这个  姿势转动上半身，并  维持几秒。然后换边  重复。  2、弯曲单边膝盖，以  另一只腿的膝盖着  地。将手放在膝盖上，  另一只手握住脚尖，  将脚后跟推向臀部。  3、坐姿，双腿并拢并  往前伸直。挺直背部，  以双手触碰脚尖。  4、双脚向外张开，手  掌置于地面，重心集  中在手上，将膝盖伸  直后上下活动脚尖。  5、坐姿，双腿打开伸  直膝盖，双手尽量去  拉住脚尖，拉不住也  没关系。 | 1、1次／2组  /1min  2、1次／2组  /1min  3、1次／2组  /1min  4、1次／2组  /1min  5、1次／2组  /1min | 1、主教练在做  动作示范时，  助理教练帮助  学员进行动作  牵拉。 | 5min |
| 训  练  内  容 | 手  眼  协  调  训  练 | 1、原地拍篮球。  2、运球练习。  3、学员一列纵队依次通过斜坡跳跃到蹦床上扣篮。 | 要领：1、教授学员拍  球技巧，用手臂拍篮  球，非打篮球。  2、选取两个标志筒，  让学员移动拍篮球。  3、辅助学员通过斜  坡跳到蹦床完成扣  篮。 | 1、100次／1  组／3min  2、2次2组  /2min  3、1次／4组  /4min | 1、教练员注  意纠正学员拍  篮球动作正确  性。  2、扣篮时辅  助学员，注意  学员安全。 | 9min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 注  意  力  组  合  速  度  竞  争  训  练 | 1、一列纵队依次跑步通过加底座踏板，横向  行走通过增高硬式平衡木。  2、一列纵队依次双脚开合跳通过加底座踏  板，正面通过增高硬平衡木。  3、每人各一个BOSU球直上直下跳，听教练哨  音（教练在学员可看到的位置），跨过敏捷栏，  取标志筒，回到BOSU球上，比速度。  4、每人各一个BOSU球直上直下跳，听教练哨  音（教练在学员不可看到的位置），跨过敏捷  栏，取标志筒，回到BOSU球上，比速度。 | 要领：1、依次根据课  程内容完成训练计  划。  2、比赛同时不能有犯  规现象出现。  3、强调集中注意力，  听到哨音快速做出反  应。  4、让学员集中注意  力，BOSU球上运动时  候保持平衡。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次2组  /2min  3、1次／3组  /3min  4、1次／3组  /3min | 1、在行走增  高平衡木项目  时，注意保护  学员安全。  2、注意力、反  应速度训练强  调学员不许有  犯规现象出  现。 | 10min |
| 进  阶  穿  越  障  碍  训  练 | 1、一列纵队依次先围着立着杆转2圈，出发  通过斜坡，蹦床，跳箱，蹦床，跳箱，蹦床，  冲上123跳箱组合，跳下跳箱组合。 | 要领：1、快速简洁完  成穿越障碍训练。 | 1、1次／5组  /6min | 1、注意学员围  杆转圈，圈数  的准确性，要  求学员数数字  发声，要一次  性通过蹦床。 | 6min |
|  | 速  度  耐  力  训  练 | 1、分为两组，分别在A、B两个相对面20米  远的平衡木坐下，两组竞争去拿取对方平衡木  背后的物品，优先完成组获胜。 | 要领：1、学员比赛一  次只能拿对方一个物  品，两组跑动跑道分  开，防止迎面相撞。 | 1、1次／3组  /5min | 1、教练强调一  次只能拿一  个，不能跑到  对方的跑道。 | 5min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 脚  步  敏  捷  训  练 | 1、一列纵队依次小步跑通过敏捷梯。  2、一列纵队依次双连续跳通过敏捷梯。  3、一列纵队依次横向前后小步进出敏捷梯。  4、一列纵队依次开合跳通过敏捷梯。 | 要领：1、敏捷梯跑动  一定要保证步伐按课  程内容要求完成。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min | 1、教练注意观  察学员动作，  着重讲述学员  错误动作，以  作纠正。 | 8min |
| 结  束  部  分 | 1、反向教练辅助牵拉。  2、单腿正面胸口抱膝。  3、单腿反向异侧手臂拉伸。  4、教练与学员再见下课。 | | 要领：1、要求牵拉缓  慢，动作准确。  2、站立腿与地面垂  直，双脚交替进行。  3、单腿向后方弯曲，  用手握住脚往臀部轻  压。维持此姿势，再  稍微将膝盖向后拉。  可以用另一只手扶墙  以保持平衡。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /1min | 1、主教练做动  作示范，助理  教练学员注意  做辅助，注意  帮助不能单腿  站立的学员。 | 4min |