**附件三**

**2023年“排球之城”青少年训练营日程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 上午 | 下午 | 晚上 |
| 7日 | 报道、安排住宿 | 1. 开营仪式   2、训练内容：规范技术动作、趣味游戏训练 | 训练营教练员会议 |
| 8日 | 形态、机能测试 | 训练内容：   1. 灵敏柔韧、协调训练 2. 规范各项基本技术动作 | 教练员培训 |
| 9日 | 训练内容:  1、球感训练  2、移动传、垫球  3、扣球步伐 | 观摩天津女排训练 | 业务探讨 |
| 10日 | 身体素质测试：  1、助跑摸高  2、36米移动  3、30m跑 | 专项技术评定：   1. 传球 2. 垫球 3. 扣球 | 联欢活动 |
| 11日 | 1. 交流比赛 2. 闭营式 | 离会 |  |