附件

“奔跑吧·少年”2023年柳州市羽毛球

夏令营活动组织方案

一、主办单位

柳州市社会体育运动发展中心

1. 承办单位

广西健帅体育文化有限公司

三、活动目的

通过羽毛球夏令营活动，让参与活动的青少年学习掌握基础的羽毛球运动技能，包括正确的击球方法、步法等，提升对羽毛球运动的兴趣，培养体育锻炼习惯，发挥体育在促进青少年身心健康、鼓舞精神、砥砺意志当中的综合价值和多元作用。

四、活动时间及地点

**时间**：8月13日一8月22日（共10天），8月22日全天夏令营队员进行比赛。

**地点**：柳才运动中心（广西柳州市城中区学院路33号9栋内）。

五、活动安排

|  |  |
| --- | --- |
| **活动日期** | 8月13日-8月22日 |
| **课程时间** | 上午：第一节9：00一9:50 ，第二节10:00一11:00  下午：第一节15:30一16:20，第二节16:30一17:30 |
| **学习内容** | 1.熟练掌握正反手握拍法，学习高远球挥拍基本框架动作，练习原地高远球击球。  2.讲解羽毛球发球规则及区分左右半区，学习正手区挑球动作，练习正手区挑球击球，练习正手羽毛球发球。  3.巩固前两节课所学动作，学习正手区一步挑球和两步挑球，反手区挑球及反手区一步和两步挑球。  4.学习高远球后退步法，练习高远球后退击球，学习网前左右两侧挑球步法，练习网前左右两侧挑球。  5.互相练习发球和高远球后退击球。  6.学习羽毛球后场两侧高远球步法，练习后场两侧高远球击球，学习半场羽毛球前后步法。  7.互相练习羽毛球后场高远球挥拍上网正反手挑球，学习网前挡网技术，相互练习网前挡网搓球技术。  8.练习半场后场高远球击球上网正反手挑球和后场高远球击球上网挡网技术。  9.练习羽毛球原地单脚起跳杀球技术，后场移动杀球技术。  10.学习羽毛球接杀动作和步法，互相练习羽毛球杀球与接球步法。 |
| **比赛安排** | 时间：8月22日上午9：00一12:00，下午15:30一18:00  竞赛组别：分男女组，按8一9岁、10一11岁、12一13岁、14一15岁分段比赛，比赛规则根据训练学生情况定。 |

六、报名

1. 报名时间

2023年8月7日一8月11日

1. 报名方式

电话报名，联系人：吴老师，联系方式：0772-3987817、19162403724（微信同号）。

（三）报名要求

1.柳州市区内的中小学生；

2.年龄8-15岁（2015年7月31日至2008年7月30日出生）；

3.参加活动的青少年须自行购买活动期间的人身意外险，报名时需提供保险单；

4.活动参与人数限55人，报满即止。