附件

2021“互助保障杯”北京市职工台球（线上）

培训时间安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时** | **计划教学内容** |
| 1 | 2021.10.18 | 1 | 基础动作讲解 |
| 1 | 10.19 | 1 | 运杆和出杆讲解 |
| 1 | 10.20 | 1 | 瞄准方法和角度球讲解 |
| 1 | 10.21 | 1 | 高杆讲解 |
| 1 | 10.22 | 1 | 低杆讲解 |
| 2 | 10.25 | 1 | 斯登讲解 |
| 2 | 10.26 | 1 | 走位杆法讲解 |
| 2 | 10.27 | 1 | 加塞讲解 |
| 2 | 10.28 | 1 | 蛇彩走位讲解 |
| 2 | 10.29 | 1 | 综合球形讲解 |