

長榮大學 男子籃球 隊 108 學年度訓練計畫

一、訓練目標：

為加強本校優秀運動選手訓練，提升競技成績，期能在參加 108 學年全國大專籃球聯賽榮獲嘉績為校爭光，特擬訂本學年度訓練計畫。

二、選手基本資料及背景

序號	姓名	性別	身高(cm)	體重(kg)	教 練 評 語
1	謝○中	男	175	75	1. 擔任隊長，負責盡職。
2	鄭○盛	男	175	64	1. 攻守穩定。
3	羅○威	男	180	80	1. 外線佳。 2. 拼鬥強。 3. 進攻節奏掌控需加強。
4	王○鈞	男	180	86	1. 中規中矩。 2. 攻守俱佳。
5	吳○翰	男	170	68	1. 缺經驗及自信。 2. 需加強自己之強項。
6	鄭○豪	男	180	90	1. 攻守俱佳。 2. 鬥志強。
7	李○勳	男	185	75	1. 可策應。 2. 加強籃下攻守技巧。
8	葉○瑞	男	167	65	1. 需多掌控外線投射。 2. 進攻節奏掌控需加強。
9	楊○寓	男	176	76	1. 養傷中。
10	趙○	男	174	74	1. 拼鬥佳。 2. 需加強體能及練就進攻強項。
11	朱○穎	男	176	75	1. 拼鬥佳。 2. 需練就進攻強項。
12	徐○祐	男	173	100	1. 需加強體能與經驗。 2. 需多練習外線投射。
13	吳○恩	男	176	90	1. 需練就進攻強項。

14	曾○旭	男	180	70	1.大一球員
15	蔡○諺	男	170	71	1.大一球員
16	李○嘉	男	180	70	1.大一球員
17	劉○綸	男	180	62	1.大一球員
18	林○暘	男	174	65	1.大一球員
19	陳○嘉	男	180	60	1.大一球員
20	何○碩	男	176	82	1.大一球員

三、實施方式：

(一)、訓練時間：年度7月1日至隔年6月31日。

1、寒暑假：每天上午08:00至10:00體能訓練和投籃訓練。

每天下午15:00至17:00基本動作和戰術訓練。

2、學期間：每天下午15:30至17:30綜合訓練。

3、比賽期：另外安排時間加強。

4、移地訓練：寒暑假期間，擇取適當地點辦理移地訓練。

(二)、訓練課程：

1、心智訓練：

(1)、設定目標，提高隊員自我訓練意志及自我信任、自動自發之精神。

(2)、品德教育，期使隊員懂得待人處世的道理，養成具有優良之品行。

(3)、培養團體凝聚力及合作精神。

2、體能訓練：

(1)、專項體能：有氧性，無氧性耐力訓練，肌耐力訓練，肌力訓練等。

(2)、一般性體能：柔軟性訓練，協調性訓練等。

3、技術訓練：

(1)、基本動作之訓練。

- (2)、小組合作之訓練。
- (3)、團隊戰術之訓練。
- (4)、比賽規則之認識。
- (5)、個人體能之訓練。

四、訓練階段分期及訓練內容：

(一)、訓練期程及目標：

- 1、整備期：首要心理建設，使隊員瞭解籃球訓練過程，建立堅苦卓傑，吃苦耐勞之精神。
- 2、訓練期：培養籃球基本體能及各基本技術之訓練。
- 3、加強期：小組合作及團隊默契合作能力之訓練，讓隊員之間默契更加流暢。
- 4、比賽期：將體能及身心狀況調整訓練至顛峰狀態，進行模擬比賽讓各隊員發揮出平日所練習的成果並找出缺點加以修正。

(二)、訓練期程及訓練內容：

- 1、第一階段整備期：07月01日至8月30日
基本動作、強化體能、訓練賽。
- 2、第二階段訓練期：09月01日至11月30日
小組攻守、戰術訓練、練習賽。
- 3、第三階段比賽期(一)：12月01日至12月31日
隊之攻守、戰術訓練、狀況訓練、缺點檢討、模擬賽。
- 4、第四階段加強期：01月01日至02月28日
隊之攻守、戰術訓練、系統機遇戰、練習賽。
- 5、第五階段比賽期(二)：03月01日至03月31日
隊之攻守、戰術訓練、狀況訓練、缺點檢討、模擬賽。
- 6、第六階段過渡期：04月01日至06月30日
基本動作、攻守步伐、分科訓練。

(三)、訓練內容概述：

- 1、體能訓練
 - (1)、肌力訓練。
 - (2)、速度訓練。
 - (3)、爆發力訓練。
 - (4)、肌耐力訓練。
 - (5)、敏捷性訓練。
 - (6)、重量訓練。
- 2、基本動作訓練

- (1)、腳步。
 - (2)、運球。
 - (3)、傳接球。
 - (4)、投籃。
 - (5)、一對一攻守技巧。
- 3、小組合作練習
- (1)、Inside-out
 - (2)、Give and go
 - (3)、Pick and roll
 - (4)、Cutting and passing
- 4、團隊戰術練習
- (1)、Transition game
 - (2)、Early offense
 - (3)、Motion offense
 - (4)、Zone defense
 - (5)、Pressing defense
 - (6)、one-on-one defense

五、預計參加賽事及預期效益：

預計參加賽事	預期效益	參賽補助 (擇一勾選)
大專校院 108 學年度籃球聯賽公開男生組 第二級第四區預賽	前四名晉級排名賽	
大專校院 108 學年度籃球聯賽公開男生組 第二級第四區排名賽	前六名晉級複賽	
大專校院 108 學年度籃球聯賽公開男生組 第二級複賽	分組前六	V
台南市府城議長盃籃球錦標賽	大專組前四名	

六、器材裝備需求：

- (一)訓練場地：本校體育館籃球場及室外籃球場
- (二)訓練器材：(年度需求)
 - 1.國際比賽認證之籃球：12 顆
 - 2.防護用品：透氣貼布、彈性貼布、人工保護膜、冷凍劑、痠痛藥膏等
- (三)訓練及比賽裝備：(自行採購)
 - 1.服裝：比賽服 2 套及練習服 1 套

七、上學年度參加各項比賽成績紀錄：

項次	賽事名稱	比賽成績
1	大專校院 107 學年度籃球聯賽第二級	未晉級複賽
2.	台南應用科技大學大專校院籃球邀請賽	第四名
3		

八、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度比賽成績尚稱理想，仍須加強訓練及對外比賽吸取經驗，使選手在比賽中更加穩定，才能得到更好名次及成績。

中華民國 108 年 10 月 01 日

教練： 柯尊仁