長榮大學 女子籃球隊 隊112學年度訓練計畫

一、依　　據：依據長榮大學運動代表隊組訓管理辦法組訓並擬定本年度訓練計畫，以作為本校籃球運動代表隊年度訓練及比賽依據。

二、宗　　旨：為加強本校優秀籃球運動選手訓練，提升競技成績，期能在參加112學年度大專籃球運動聯賽榮獲嘉績為校爭光，特擬訂本學年度訓練計畫。

三、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	劉x萍	女	165	65	
2	張x琳	女	157	60	
3	陳x萍	女	164	71	
4	王x恩	女	168	74	
5	蔡x瑜	女	168	70	
6	張x	女	167	55	
7	柳x辰	女	162	45	
8	劉x樺	女	160	57	
9	賴x蓁	女	161	90	
10	高x芳	女	157	78	
11	莊x雯	女	163	51	

12	陳x均	女	170	65	
13	高x筠	女	155	57	
14	王x蘋	女	177	60	
15	陳x文	女	155	52	
16	香山xx	女	158	54	

四、訓練階段分期、訓練目標、總目標及階段檢測目標及選拔：

年月份	112年9 ~10月	112年10~12月	112年12日 113年1月	113年1~2月	113年3月
訓練階段	準備期	專項訓練期Ⅰ 比賽期	過渡期 準備期	準備期 專項訓練期Ⅱ	比賽期 過渡期
訓練目標	1.維持基本體能 2.專項體能、技術	1.技戰術、練習賽(12 月大專聯賽預賽)	1.動作觀察與分析 2.專項體能	1.體能、技術 2.技戰術、練習賽	1.技戰術、練習賽(大專聯賽複.決賽)
總目標及階段檢測目標及選拔	專項技術檢測： 1. 一分鐘定點投籃，中距離12顆、三分線 6顆。 2. 一分鐘半場運球上籃9顆。 3. 以友誼賽評估選手綜合表現。 體能檢測： 1. 3000 公尺跑，中鋒少於16分鐘 30 秒，前鋒、後衛少於15分鐘。 2. 跪姿伏地挺身，1分鐘35下以上。 3. 仰臥起坐，1分鐘 45 下以	總目標： 晉級大專校院籃球錦標賽複賽。	肌力檢測： 1.深蹲 110%體重。 2.握推 80%體重。	專項技術檢測： 1. 一分鐘定點投籃，中距離12顆、三分線 7顆。 2. 一分鐘半場運球上籃 10顆。 3. 以友誼賽評估選手綜合表現。 體能檢測： 1. 3000 公尺跑，中鋒少於16分鐘，前鋒、後衛少於 14 分鐘30秒。 2. 跪姿伏地挺身，1分鐘40下以上。 3. 仰臥起坐，1	肌力檢測： 1.深蹲 120%體重。 2.握推 90%體重。

	上。			分鐘 5 下以上。	

五、階段訓練內容：

年月份	112 年 9 ~10 月	112 年 10~12 月	112 年 12 日 113 年 1 月	113 年 1~2 月	113 年 3 月
期別	準備期	專項訓練期 I 比賽期	過渡期 準備期	準備期 專項訓練期 II	比賽期 過渡期
體能	一般肌群負荷. 準確單一肌群練習	重複訓練 反應訓練 高強度間歇訓練	快速力量方式 力量耐力方式 專項力量訓練 短時間最大力量	持續方式 間歇方式 重複方式 比賽方式	遊戲方式 比賽方式
技術能	專項個人基本動作(防守步、傳接球、運球、切入、投籃)	1. 小組組合：二人小組、三人小組 2. 團隊組合：組合練習、團隊戰術	專項個人進階動作：防守步、傳接球、運球、切入、投籃)	1.小組組合：二人小組、三人小組 2. 團隊組合：組合練習、團隊戰術	1. 密集綜合訓練 2.賽前訓練完成期，體能與技戰術達到高峰期。
心理建設	(一)、針對自己能力豎立目標。	1. 設定訓練的階段目標並確實執行	1. 堅持信念藉以恢復並完成訓練	1. 增加榮譽感及自信心培養	1. 挑戰身體及心理的極限保持最佳的狀態
健康管理	(1)、 調整飲食及生活習慣藉以適合訓練 (2)、 詳細了解現階段身體狀況再行調整訓練進度	1 加強訓練前的伸展和訓練後的緩和都需完整落實	1. 健康檢查 心肺耐力檢測及 調整	1. 落實運動傷害的防護措施 針對關節或容易感覺酸痛的部份以護具加強保護並調整肌耐力訓練	
其他		參與全國大專籃球聯賽預賽			全國大專籃球聯賽複賽

六、訓練方式及內容：

體能訓練:

(一)、速度、敏捷性：1.短跑訓練(60 公尺、110、200 公尺)。
2.專項訓練(籃球場二點、四點折返跑)。

(二)、肌力、爆發力：1.垂直跳摸高。
2.負重(重量)訓練。

(三)、耐力、肌耐力：1.中長跑訓練(400 公尺、3000 公尺)。

2.間歇訓練(反覆次數)。
3.專項訓練(球場 8~12 圈計時跑)。

專項個人基本動作：

(1)防守步：

基本步、對角滑步、全場綜合防守步、移位補位、
侵略性與壓迫性防守技術與精神。

（2）傳接球：

基本各式傳接球、二人傳接球上籃(全場)、
三人傳接球(全場直線、八字)、
全場四點傳接球上籃。

(3)運　球：

個人綜合運球、直線運球、半場 1no1、1no2。

(4)切　入：1.個人綜合切入動作
（換手、背後、轉身、胯下、假動作、小碎步、前後退)。
2.個人要球擺脫切入、1no1、1no2 單打。

(5)投　籃：

1.定點投籃、移位投籃(底線、中距離、三分線)。
2.中距離 9 球投籃、三分線 10 球投籃、移位 7 球投籃。
3.全隊(場)三人一組 7 球投籃。
4.全場三人八字(時間)投籃。
5.全場三人 5 球投籃。

小組組合：

（二人小組）

1.半場單邊 2no2。
2.全場半邊循環 2no2。
3.全場循環 2no2 攻守。

（三人小組)：

1.三人(直線、八字、二打一快攻)。
2.3no2、2no3 循環進攻。
3.3no3 半場切傳 7 球後進攻。
4.3no3 半場包夾傳切球 5 球後進攻、2 球進攻循環。
5.3no3 全場無運球壓迫、循環對戰。
6.戰術分解三人小組走位投籃、循環對戰。

團隊組合：

（組合練習)：

1.四人走位快攻(六動作)2no2。
2.四人走位(接應)、(走掉)快攻。
3.全場 4no4 攻守循環對戰。
4.戰術走位(全場單邊小組攻守、整合攻守)。
5.戰術應用(全場攻守循環整合)。

（團隊戰術)：

1.全場 5no5 攻守循環(區域)、(盯人)對戰。
2.全場(3no2、2no3、3no3、4no3、4no4、4no5、
5no5)攻守練習。
3.全場四、五人(攻守循環)對戰。
4.團隊戰術(模擬)、(對戰)、(練習賽)。

七、預計參加賽事、比賽地點、預期效益及經費來源：

預計參加賽事	預期效益	比賽地點	公費或自費參賽	預算金額
全國大專籃球聯賽公開組第二級	晉級複賽	未定	公費	
全國大專籃球聯賽公開組第二級		未定	公費	

八、器材裝備需求：

(一)場訓練地：本校體育館.室外籃球場

(二)訓練器材：(年度需求)

1. 國際比賽認證之六號籃球：室內球 6 顆、室外球 12 顆、角錐。
2. 防護用品：白貼 1 箱、人工保護膜 6 卷、肌內效貼布 6 捲、冷凍劑、痠痛藥膏等。
3. 比賽服 2 套。

(三)訓練及比賽裝備：(自行採購)

1.服裝：練習服 1 套

九、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 111 學年度籃球聯賽	預賽
2	台南市府城議長盃全國籃球分齡錦標賽	冠軍
3	全國幼獅盃 3 對 3 籃球賽	季軍

十、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度比賽成績普遍不理想，唯有加強訓練及對外比賽吸取經驗，使選手在比賽中，才不會無法適應比賽的氣氛，容易造成緊張，才有機會得到好名次及成績。

中華民國 112 年 9 月 13 日

教練：劉 x 謀

備　　註：本訓練計畫表於第一學期開學第兩週前回傳至林 x 佑老師處。