

# 長榮大學 女子籃球隊 隊 113 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 113 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  | 陳 x 萍 | 女  | 16x    | 7x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 2  | 徐 x 珮 | 女  | 17x    | 6x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 3  | 謝 x 玉 | 女  | 16x    | 5x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 4  | 曾 x 町 | 女  | 17x    | 6x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 5  | 朱 x 嫻 | 女  | 16x    | 4x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 6  | 張 x   | 女  | 16x    | 5x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 7  | 柳 x 辰 | 女  | 16x    | 4x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 8  | 劉 x 樺 | 女  | 16x    | 5x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 9  | 賴 x 蓁 | 女  | 16x    | 9x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 10 | 陳 x 均 | 女  | 17x    | 6x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |
| 11 | 陳 x 文 | 女  | 15x    | 5x     |      |
|    |       |    |        |        |      |
|    |       |    |        |        |      |

|    |       |   |     |    |  |
|----|-------|---|-----|----|--|
| 12 | 吳 x 晴 | 女 | 16x | 6x |  |
|    |       |   |     |    |  |
|    |       |   |     |    |  |
| 13 | 洪 x 淳 | 女 | 17x | 6x |  |
|    |       |   |     |    |  |
|    |       |   |     |    |  |
| 14 | 郭 x 詩 | 女 | 17x | 5x |  |
|    |       |   |     |    |  |
|    |       |   |     |    |  |
| 15 | 王 x 蘋 | 女 | 17x | 6x |  |
|    |       |   |     |    |  |
|    |       |   |     |    |  |
| 16 |       |   |     |    |  |
|    |       |   |     |    |  |
|    |       |   |     |    |  |

#### 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           | 113 年 9~10 月                                                                                                                                                                              | 113 年 10~12 月          | 113 年 12 月<br>114 年 1 月                  | 114 年 1~2 月                                                                                                                                                                               | 114 年 3 月                                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 訓練階段          | 準備期                                                                                                                                                                                       | 專項訓練期 I<br>比賽期         | 過渡期<br>準備期                               | 準備期<br>專項訓練期 II                                                                                                                                                                           | 比賽期<br>過渡期                               |
| 訓練目標          | 1.維持基本體能<br>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<br>2.專項體能                      | 1.體能、技術<br>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：<br>1. 一分鐘定點投籃，中距離 12 顆、三分線 6 顆。<br>2. 一分鐘半場運球上籃 9 顆。<br>3. 以友誼賽評估選手綜合表現。<br>體能檢測：<br>1. 3000 公尺跑，中鋒少於 16 分鐘 30 秒，前鋒、後衛少於 15 分鐘。<br>2. 跪姿伏地挺身，1 分鐘 35 下以上。<br>3. 仰臥起坐，1 分鐘 45 下以上。 | 總目標：<br>晉級大專校院籃球錦標賽複賽。 | 肌力檢測：<br>1. 深蹲 110% 體重。<br>2. 握推 80% 體重。 | 專項技術檢測：<br>1. 一分鐘定點投籃，中距離 12 顆、三分線 7 顆。<br>2. 一分鐘半場運球上籃 10 顆。<br>3. 以友誼賽評估選手綜合表現。<br>體能檢測：<br>1. 3000 公尺跑，中鋒少於 16 分鐘，前鋒、後衛少於 14 分鐘 30 秒。<br>2. 跪姿伏地挺身，1 分鐘 40 下以上。<br>3. 仰臥起坐，1 分鐘 5 下以上。 | 肌力檢測：<br>1. 深蹲 120% 體重。<br>2. 握推 90% 體重。 |

## 五、階段訓練內容：

| 年月份      | 113 年 9 ~10 月                                          | 113 年 10~12 月                                          | 113 年 12 月<br>114 年 1 月               | 114 年 1~2 月                                                 | 114 年 3 月                                    |
|----------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 期別       | 準備期                                                    | 專項訓練期 I<br>比賽期                                         | 過渡期<br>準備期                            | 準備期<br>專項訓練期 II                                             | 比賽期<br>過渡期                                   |
| 體能       | 一般肌群負荷.<br>準確單一肌群<br>練習                                | 重複訓練<br>反應訓練<br>高強度間歇訓練                                | 快速力量方式<br>力量耐力方式<br>專項力量訓練<br>短時間最大力量 | 持續方式<br>間歇方式<br>重複方式<br>比賽方式                                | 遊戲方式<br>比賽方式                                 |
| 技術<br>能  | 專項個人基本動作<br>(防守步、傳接球、<br>運球、切入、                        | 1. 小組組合：<br>二人小組、三人<br>小組<br>2. 團隊組合：<br>組合練習、團隊<br>戰術 | 專項個人進階動作：<br>防守步、傳接球、<br>運球、切入、投籃)    | 1. 小組組合：二人<br>小組、三人小組<br>2. 團隊組合：<br>組合練習、團隊<br>戰術          | 1. 密集綜合訓練<br>2. 賽前訓練完成期，<br>體能與技戰術達到高<br>峰期。 |
| 心理<br>建設 | (一)、針對自己<br>能力豎立目標。                                    | 1. 設定訓練的階段目標<br>並確實執行                                  | 1. 堅持信念藉以恢復並<br>完成訓練                  | 1. 增加榮譽感及自信心<br>培養                                          | 1. 挑戰身體及心理的極<br>限保持最佳的狀態                     |
| 健康<br>管理 | (1)、調整飲食及生活習慣<br>藉以適合訓練<br>(2)、詳細了解現階段身體<br>狀況再行調整訓練進度 | 1 加強訓練前的伸展和訓練<br>後的緩和都需完整落實                            | 1. 健康檢查<br>心肺耐力檢測及調整                  | 1. 落實運動傷害的防護<br>措施<br>針對關節或容易感覺酸痛<br>的部份以護具加強保護並<br>調整肌耐力訓練 |                                              |
| 其他       |                                                        | 參與全國大專籃球聯<br>賽預賽                                       |                                       |                                                             | 全國大專籃球聯<br>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 113 年 9 月 20 日

教練： 劉 X 謀