

臺南市六甲國小排球隊年度專項訓練計畫

壹、訓練目標

為加強本校優秀選手訓練，期能參與全國排球賽事榮獲嘉績為校爭光，並帶動本校學生熱愛排球之運動風氣，培養良好運動習慣，特擬訂本年度訓練計畫。

貳、訓練階段分期及階段目標

	103年8月	103年9-11月	103-104年12-2月	104年3-5月	104年6-8月
訓練階段	過渡期	準備期	專項訓練期 I	專項訓練期 II	比賽期
階段目標	1.維持基本體能	1.加強基本體能 2.穩固基本動作	1.加強專項體能 2.加強防守能力 3.加強發球強度	1.加強二傳能力 2.加強攻擊強度	1.超負荷體能及各項技術 2.模擬賽前巔峰狀況
註 1：請教練依各隊每年重大賽程時間訂定本表格。 註 2：生理適應能力至少 4-6 週。					

參、階段訓練內容

	103年8月	103年9-11月	103-104年12-2月	104年3-5月	104年6-8月
	過渡期	準備期	專項訓練期 I	專項訓練期 II	比賽期
體能	基礎訓練	1. 慢跑-心肺耐力 2. 游泳-肢體協調	1. 山訓-爬坡 2. 山訓-衝刺 3. 階梯訓練	1. 金字塔重量訓練-加強爆發力	1. 超負荷訓練(含肌力及爆發力)
技術能力	基本控球能力	1. 上手控球穩定 2. 基本控球能力	1. 攔網訓練-步伐、起跳時機及位置 2. 跳躍發球訓練	1. 舉球訓練-修正球加強 2. 連續跳躍攻擊	1. 密集綜合訓練 2. 超負荷移位及跳躍訓練

心理建設	認識訓練的階段目標	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. 健康檢查 2. 調整飲食	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	3. 健康檢查 4. 心肺耐力檢測及調整	1. 落實運動傷害的防護措施 2. 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		1. 參與「德勝盃」「媽祖盃」「嘉義聯賽」「諸羅山盃」「華宗盃」等賽事	1. 安排沙灘排球友誼賽訓練	1. 爭取參加全國運動會室內六人或沙灘兩人比賽代表	1. 參與「和家盃」賽事

肆、訓練方式及內容

一、發球：

1. 上手飄浮球或跳躍飄浮球-加壓式飄浮球及落點式飄浮球
2. 強力跳躍發球-快速強力落地，如攻擊般破壞一傳

二、扣球：

1. 強力扣球
2. 落點式扣球
3. 虛攻

4. 界外觸手扣球

三、攔網：(防守的第一防線)

1. 準備步伐-側併步、交叉步及跑動式跑法(起跳時需面向對方)
2. 起跳位置-判斷攻擊手扣球點及攻擊手慣用手
3. 起跳時機-判斷對方攻擊手攻擊起跳速度快慢作相同速度攔網
4. 空中動作-垂直起跳後雙手向上延伸作侵略性攔網

四、防守：(防守的第二防線)

1. 低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位
2. 移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利
3. 分向移位-向左、向右、向前及斜前方向
4. 救球技巧-單雙手高低手及地板動作(滾翻、魚躍、側併滑行等)救球

五、接發球：

1. 判斷取位-加強落球點方向敏感度及專注力
2. 快速移位-判斷落點後即刻移位至最佳位置做接發球準備
3. 控球能力及手感-加強接球觸感控球至最佳二傳地點

六、舉球：

1. 原地舉球-加強修正球
2. 移位舉球-加強修正球
3. 跳躍舉球-近網時跳躍舉球
4. 一傳舉球-接發球或防守

伍、預期效益

期望能與選手培養良好默契與信任，徹底執行本訓練計畫，在 98 年全國大專運動會奪得佳績(男子金牌、女子銀牌)。

陸、器材裝備需求

一、場地：平地-本校排球場

二、用具：(年度需求)

1. 國際認證之沙灘排球-10 顆
2. 國際認證之室內排球-20 顆

3. 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、 裝 備：(年度需求)

1. 服裝-練習服 3 套、熱身服 1 套

2. 運動鞋-比賽鞋一雙、慢跑鞋一雙