

明新科技大學男生排球隊訓練計劃 (上學期)

週數	訓練大綱	訓練重點
一	1. 基本體能 2. 基本動作複習 3 招募新球員	並強調個人體能與技術訓練
二	1. 加強訓練 2. 個人扣球訓練 3. 雙人組合扣球訓練 4. 招募新社員	著重個人攻擊部份
三	1. 間歇訓練 2. 接發球訓練 3. 三人小組組合攻擊訓練 4. 防反攻訓練 5. 攔網訓練	1. 個人體能強化 2. 參加錦標賽或杯賽、增加比賽經驗
四	1. 間歇訓練 2. 重量訓練 3. 扣球訓練 4. 防守訓練	1. 準備進入大專排球聯賽集訓階段
五	1. 間歇訓練 2. 重量訓練 3. 後排攻擊訓練 4. 攔網訓練	賽後、分析、檢討
六	1. 各式攻擊訓練 2. 重量訓練	
七	期中考前一週	準備考試
八	期中考後一週	
九	1. 體能訓練 2. 強化小組訓練 3. 重量訓練 4. 攔網訓練	小組攻擊配合度
十	1. 接發球訓練 2. 防守訓練、個人、雙人、三人聯防 3. 組合比賽	防守
十一	1. 攻擊訓練 2. 防守反攻訓練 3. 重量訓練	防守反攻訓練
十二	1. 狀況之訓練 2. 練習賽	全隊合作訓練
十三	1. 重量訓練 2. 間歇訓練 3. 接發球訓練 4. 攔網訓練	
十四	大專排球聯賽	
十五	大專排球聯賽	
十六	賽後分析檢討	資料彙整
十七	期末考前一週	準備考試
十八	期末考停止訓練	

明新科技大學男生排球隊訓練計劃

(下學期)

週數	訓練大綱	訓練重點
一	1. 基本體能 2. 基本動作複習	開學第一週練習、強調、球感、訓練、體能
二	1. 體能訓練 2. 個人攻擊 3. 接發球訓練 4. 攔網訓練	持續增加體能訓練及肌力訓練、強化個人攻擊能力
三	1. 防守訓練 2. 重量訓練	著重個人防守
四	1. 小組合作攻擊訓練 2. 間歇訓練 3. 接發球訓練 4. 攔網訓練	強化接發球
五	1. 分組狀況訓練與比賽 2. 重量訓練	
六	1. 間歇訓練 2. 攻擊訓練 3. 重量訓練	
七	期中考前一週	準備考試
八	期中考停止訓練	
九	1. 基本體能 2. 基本動作、複習 3. 分組比賽 4. 攔網訓練 5. 接發球訓練	
十	分組狀況訓練	小組搭配
十一	1. 防守訓練 2. 練習賽 3. 接發球訓練 4. 重量訓練	著重小組聯防
十二	參加排球比賽	增加比賽經驗
十三	1. 狀況訓練、小組搭配訓練 2. 分組比賽 3. 重量訓練	小組合作
十四	1. 攻擊訓練 2. 防守反攻訓練 3. 攔網訓練	防守反攻
十五	參加排球比賽	增加比賽經驗
十六	準備招募新球員	
十七	期末考前一週	準備考試
十八	期末考停止訓練	