

# 明新科技大學男子排球隊(110學年度)

## 訓練計劃編配

期別	月份	體力訓練	技術訓練	訓練內容
準備期	5-6	80%	20%	(1) 精神力培養。 (2) 改進個人體能缺點。 (3) 基本技術缺點改正。 (4) 一年來之檢討及準備訓練。
訓練期	7-9	30%	70%	(1) 基礎技術完成。 (2) 整隊合作訓練。 (3) 分組比賽。 (4) 對外友誼賽。 (5) 檢討缺點。 (6) 彈力及肌力訓練。
調整期	9-11	30%	70%	(1) 研究敵情。 (2) 依據敵情再練習對付戰術。 (3) 加強發球及接發球訓練。 (4) 修正球攻擊訓練。 (5) 準備參加區域性比賽。
比賽期	12-4	20%	80%	(1) 加強整隊技術合作訓練。 (2) 鬥志之培養。 (3) 加強發球接發球及修正球攻擊訓練。 (4) 友誼比賽。 (5) 參加大專排球聯賽。