

中華民國壘球協會

2018 年教練增能講習會課程表

	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
09：00 - 09：50	報到	投球動作分析 (啟動→結束)	球種介紹分析 (曲球、螺旋球)	訓練計畫擬定	投捕溝通技巧
10：00 - 10：50	投手熱身 快速球手腕運用	球種介紹分析 (速球、變速球)	球種介紹分析 (上飄球)	投球動作分析 (身體素質強化)	投手動作回顧分析
11：00 - 11：50	投手動力練分析 投手拉長球練習講解	球種介紹分析 (下墜球、曲球)	投球動作分析 (身體素質強化)	投手、打者 維持動作穩定度	討論提問
午休時間					
14：00 - 14：50	打擊分解動作 (準備→擊球)	反手投擲 (手腕運用)	投球進壘角度講解及 運用	打擊分解動作 (準備→擊球)	打擊分解動作 (準備→擊球)
15：00 - 15：50	實際打擊練習 (上、下手運用)	立姿與跪姿投球	投球實況演練	實際打擊練習 (加重球、加重棒)	實況演練
16：00 - 17：00	實際打擊練習 (擊球點掌握)	投球動作分析	運動選材	打擊實況演練	結訓