

105 年安慶棒球夏令營每週訓練計畫

星期 內容 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
14：00～ 14：40	熱身操及基本動作練習。	熱身操及基本動作練習。	熱身操及基本動作練習。	熱身操及基本動作練習。	熱身操及基本動作練習。
14：50～ 15：50	揮棒打擊基本動作講解及循環練習	內野傳接球基本動作講解及散開練習	基本跑壘動作及觀念學習	揮棒打擊基本動作講解及循環練習	外野傳接球基本動作講解及散開練習
16：00～ 16：55	專項訓練： 打擊、防守、投接球之基礎訓練。	綜合練習： 透過模擬比賽，訓練各種技術及戰術的應用。	專項訓練： 打擊、防守、投接球之基礎訓練。	專項訓練： 打擊、防守、投接球之基礎訓練。	綜合練習： 透過模擬比賽，訓練各種技術及戰術的應用。
16：55～ 17：00	緩和運動 (收操)	緩和運動 (收操)	緩和運動 (收操)	緩和運動 (收操)	緩和運動 (收操)