

# 2024「TOTO 盃」PONY-BRONCO 全國少棒錦標賽

## 培訓訓練計劃

### 一、訓練目標：

集訓日期：113 年 3 月 11 日至 4 月 30 日。

比賽日期：113 年 5 月 2 日至 5 月 10 日。

比賽地點：臺南亞太棒球場。

集訓期間利用 3、4 月每週星期一至星期五下午 13:30~17:30 及星期六

08:00~17:30 進行專項訓練，參加 2024「TOTO 盃」PONY-BRONCO 全國少棒錦標賽，以爭取最佳成績。

### 二、訓練日期：

每週一~五：13:30~17:30 整體和個人專項訓練。

每週六：08:00~12:00、14:00~17:30 整體訓練、移地訓練、友誼賽。

### 三、訓練地點：忠孝東興棒球場

## 集訓期間日程表

日期	地點	時間	訓練重點	體能
3/11(一)   3/15(五)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	基本動作 (傳球、接球、跑壘、打擊)	速度、協調、敏捷
3/16(六)	忠孝 東興棒球場	08:00~17:30	整體訓練、默契配合 (傳、接球、綜合守備)	整體訓練、默契配合 (傳、接球、綜合守備)
3/18(一)   3/22(五)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	強化基本動作 (守備、打擊)	跳繩、速度
3/23(六)	忠孝 東興棒球場	08:00~17:30	整體訓練、默契配合 (傳、接球、綜合守備)	整體訓練、默契配合 (傳、接球、綜合守備)

3/25(一)   3/29(五)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	基本動作 (傳球、接球、跑壘、打擊)	速度、協調、敏捷
3/30(六)	忠孝 東興棒球場	08:00~17:30	整體訓練、默契配合 (傳、接球、綜合守備)	整體訓練、默契配合 (傳、接球、綜合守備)
4/1(一)   4/5(五)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	強化基本動作 (守備、打擊)	跳繩.速度
4/6(六)	忠孝 東興棒球場	08:00~17:30	基本動作 (傳、接球、特守、特打)	間歇訓練
4/8(一)   4/12(五)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	基本動作 (傳球、接球、跑壘、打 擊、整體守備訓練)	速度、協調、敏捷
4/13(六)	未定	08:00~17:30	移地訓練、友誼賽	戰術演練
4/15(一)   4/19(五)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	基本動作 (傳球、接球、跑壘、打擊)	速度、協調、敏捷
4/20(六)	忠孝 東興棒球場	08:00~17:30	基本動作修正 (傳球、打擊) 分組比賽	長跑
4/22(一)   4/26(五)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	加強整體配合 (傳、接球、整體守備)	戰術演練
4/27(六)	未定	08:00~17:30	移地訓練、友誼賽	戰術演練
4/29(一) 4/30(二)	忠孝 東興棒球場	13:30~17:30	綜合調整 (傳球、接球、跑壘、打擊)	跳繩、速度 爆發訓練
5/1(三)	忠孝 東興棒球場	08:00	整裝出發	
5/2(四)   5/10(五)	臺南 亞太棒球場		比賽開始	