

2022 名人堂冬季訓練營課表

第一天

訓練時段	訓練主題	訓練地點	訓練菜單
10:00-10:30	小球員報到	兄弟棒球場大門口	引導宿舍床位 領取紀念隊服、球帽、名牌 集合分組拍照
10:30-11:30	參觀名人堂 與史努比之約	棒球名人堂	認識台灣棒球名人及歷史 棒球多媒體互動體驗 史努比趣味棒球遊戲
11:30-12:00	開訓典禮	室內棒球場	教練團介紹 教導球場禮儀
12:00-13:00	午時珍饈	棒球場本部	午餐時間
13:00-14:00	休息片刻	膠囊旅館	午休時間
14:00-17:00	棒球課程	兄弟棒球場 室內棒球場	1.暖身： (A)伸展操 (B)協調操 2.棒球基本動作： (A)傳接球— a.四段式傳球 b.二人短距離快傳 c.三人轉身快傳 d.四角傳球 (B)滾地球— a.固定靶內野守備訓練(滾地球) b.活動靶內野守備訓練(滾地球) c.打接滾地球練習 (C)高飛球— a.手拋式高飛球練習(講解要領) b.發球機高飛球練習(講解要領) c.打接高飛球練習(講解要領)
17:00-18:00	洗澎澎	膠囊旅館	洗澡放鬆 各組集中洗衣
18:00-19:00	月光盛宴	棒球場本部	晚餐時間
19:00-19:30	自由活動	棒球場本部	與家人報平安
19:30-20:00	就寢	膠囊旅館	進入夢鄉

2022 名人堂冬季訓練營課表

第二天

訓練時段	訓練主題	訓練地點	訓練菜單
07:00-07:30	小球員集合	膠囊旅館	起床；盥洗；整隊
07:30-08:30	早餐時光	棒球場本部	早餐時間
08:30-11:30	棒球課程	兄弟棒球場 室內棒球場	守備基本動作複習操演 1.暖身： (A)伸展操 (B)協調操 2.棒球基本動作： (A)傳接球— a.四段式傳球 b.二人短距離快傳 c.三人轉身快傳 d.四角傳球 (B)滾地球— a.固定靶內野守備訓練(滾地球) b.活動靶內野守備訓練(滾地球) c.打接滾地球練習 (C)高長球— a.手拋式高飛球練習(講解要領) b.發球機高飛球練習(講解要領) c.打接高飛球練習(講解要領)
11:30-12:00	自由活動	兄弟棒球場 室內棒球場	自由活動
12:00-13:00	午時珍饈	棒球場本部	午餐時間
13:00-14:00	休息片刻	膠囊旅館	午休時間
14:00-17:00	棒球課程	兄弟棒球場	1.簡易熱身： (A)各關節伸展 (B)慢跑熱身 2.打擊指導操演： (A)持握棒概念 (B)揮擊球棒概念 (C)實際打擊動作調整(T座) (D)發球機打擊練習 (E)作戰式打擊傳授與操演 3.跑壘技巧與觀念 (A)一般跑壘要領 (B)作戰式跑壘要領方式
17:00-18:00	洗澎澎	膠囊旅館	洗澡放鬆 各組集中洗衣服
18:00-19:00	晚餐	棒球場本部	晚餐時間
19:00-19:30	自由活動	棒球場本部	與家人通訊、報佳音
19:30-20:00	就寢	膠囊旅館	進入夢鄉

2022 名人堂冬季訓練營課表

第三天

訓練時段	訓練主題	訓練地點	訓練菜單
07:00-07:30	小球員集合	膠囊旅館	起床；盥洗；整隊
07:30-08:30	早餐時光	棒球場本部	早餐時間
08:30-11:30	名人堂大賽	兄弟棒球場	循環賽(分組對抗)
11:30-12:00	賽後檢討	兄弟棒球場	與教練共同討論比賽內容
12:00-13:00	午時珍饈	棒球場本部	午餐
13:00-14:00	休息片刻	膠囊旅館	午休
14:00-16:00	名人堂大賽	兄弟棒球場	循環賽(分組對抗)
16:00-16:30	頒獎典禮	兄弟棒球場	頒獎及拍照
16:30	賦歸	兄弟棒球場	道別