

學習檯球運動的基本觀念與作法

	觀念	作法
訓練與比賽	- 自我訓練與要求才能確保技術提升 - 比賽的目的在檢驗自我訓練的成果、球員抗壓力並提供加強訓練、補強的標的。 - 比賽結束必須立即集合檢討、修正 訓練與比賽的目的不同。	- 自我訓練應佔所有時間的 60%、作足所有基本動作及自我應補強的項目。 - 比賽佔所有時間的 25%，提供團隊訓練、模擬作戰。 - 檢討佔所有時間的 15%，針對戰術、技術問題提出討論與修正
過第一球門	- 三點過門 - 空心過門 - 到達底線 2M 左右	- 每次練習三點過門各 20 顆球以上 - 輕輕過門（定點）20 顆球以上，要攻擊 3 門。
觸擊	4M 以內都必須成功 - 切球的擊球點 - 切球的力量	- 調整呼吸、出桿不急躁 - 接應球與母球 20-30 cm 最理想 - 接應球的打者必須明白要讓下一球切往何處 - 自己設定目標、自己打接應球、自己切球往設定的目標、完成目標觸擊。 - 切球的力量，一般以空桿到達目標的力量來切球；會到達目標的前方。 - 練習的量，因人而異；原則上左右切球每次至少 10 次以上。
長距離閃擊	- 避免壓太大力，造成母球下陷。 - 腳背與目標呈 90 度角，方向即正確	- 二人一組，從 2 門到 3 門（12m），10 球送到對方，再由對方送回來。（基本功）也可以自己練習。 - 二人一組，對角 10 球送到對方。
送球	- 用腳尖輕輕扣球。 - 重心往後	- 自己練習即可，往線邊 1m。（每次練習 20 球以上） - 往球門中間送，母球打門後作雙桿；自己完成雙桿打擊。
短距離閃擊	在線邊置放標桿，從 4M、5m、6m 開始練習。	- 儘量壓低身體，縮短眼睛與球的距離 - 閃擊的力量不要太大。 - 瞄準半顆球，避免正中紅心、留一球
送球到標竿	距離標竿 2m，母球才有空間補進，讓他球送母球奪標。	

槌球教學簡案

教學名稱	教學時間	教學布置	教學器材	指導重點
通過第一球門 〈一球門2人練習〉	8-10 分鐘	1. 球場長邊每 2M 設一球門 2. 球門中心 4m 處劃紅線	1. 球門 2. 一球門 1 顆球 3. 一球門可以 4 人一組	1. 過門要領 2. 站姿、 3. 推桿平穩
閃擊送球過門	8-10 分鐘	45 度角、2M 事先要劃好	1. 每組再給一球 2. 先送他球過 門、 自球再過 3. 換邊練習	1. 學習目測瞄準 2. 自他球接合 3. 閃擊能力 4. 送球力道
送球到位 8M	5 分鐘	1. 球門拿掉 2. 人作目標	1 先送他球 2. 自球再過	1. 方向正確 2. 力量控制
送球到位 10M	5 分鐘			
送球到位 1M	8-10 分鐘	事先要劃好	1. 各自練習 2. 3-4 人 1 組	踩球的重心
七桿奪標	8-10 分鐘	全場布置		1. 通過第一球門 2. 定位點的打擊
4M 閃擊奪標	8-10 分鐘	線邊置標桿	1. 4 人 1 組 2. 4 球	1. 球至少通過標桿附 近 2. 2 人等待、1 人打 擊、1 人撿球、打完撿 球
4M 閃撞線邊球				
對戰練習	15-20 分鐘	場地要夠	每場地 10 人	2 輪之內要過第一球門