



每課訓練計劃 Practice Plan

教練 Coach : _____
地點 Place : _____
時間 Time : _____

Team 區/隊名 : _____

Warm Up Drills :

熱身練習 :

Themes 1. _____

主題： 2. _____

Drills Name 練習名稱	Time 時間 (min 分鐘)	Contents 內容	Diagram 簡圖

Cool down drill/ 舒鬆活動: _____

Comment/ Evaluations 檢討