

0755 掃地結束

0800~0825 練球

器材:請昱麒借 9 顆球

流程:

1. 上至下簡單暖身
2. 分 AB 隊跑壘一圈
3. 傳球：先兩兩傳球
 - ✓ 先平傳 10 球（傳準不掉球為原則）
 - ✓ 內野一人先丟滾地，對方平球回傳（重複 3 球後換對方）；外野距離拉開，對傳高飛球（練到下課）
 - ✓ 內野練內野高飛球互傳 3 球（此時算一輪，有時間內野再重練一輪）
4. 整個訓練需在 0825 結束
5. 其他人帶一本書下去，或要傳球也可以

守備分組：

A 隊			B 隊		
郭育誠	江孟汧	王采萱	王昱麒	何元皓	王昱強
林秉錫	方睿岑 (站二壘)	蔡紋嫻	城柏鈞	陳恆毅	陳呈璋

以上是守備練習(原則上練三五)，打擊星期四練，也可星期三第四節練

1. 上至下簡單暖身
2. 分 AB 隊跑壘一圈
3. 網球場由內而外打，以籃球架分界
4. 兩個座 一人打三球 後一棒負責放球，所以後一個人手裡拿兩個，要求擊球紮實，咬住球心