



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION



HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

DRILL BOOK
練習指南

Sept 2019

Contact us:
Tel: 21143405
Email: info@hklax.org

Content 目錄	English Version	中文版
Introduction 介紹	P. 7	P. 98
Beginners 初級		
Ice Breakers 破冰遊戲		
Cat and Mouse 麻鷹捉小雞	P. 8	P. 99
Knee Tag 膝蓋碰碰	P. 9	P. 100
Cone Flip 色碟反轉	P. 10	P. 101
Mirror Drill 對鏡練習	P. 11	P. 102
“What time is it, ball monster?” 狐狸先生	P. 12	P. 103
Passing 傳球		
Hand Toss Catching Progression 徒手拋接	P. 13	P. 104
Underarm Partner Passing 下手二人對傳	P. 14	P. 105
Overhand Partner Passing 二人對傳	P. 15	P. 106
Underarm Passing Shoelace Race 鞋帶下手傳球	P. 16	P. 107
Toss the Egg 拋雞蛋	P. 17	P. 108
Across the Line Relay 拋球過界接力	P. 18	P. 109
2v1 Monkey in the Middle 2v1 猴子搶球	P. 19	P. 110
Freeze the Passer 凍結傳球者	P. 20	P. 111
Ultimate Lacrosse 棍網球達陣	P. 21	P. 112
Ground Ball 劃球		
GB Relay 劃球接力	P. 22	P. 113
Number GB (called by coach) 數字劃球(教練指示)	P. 23	P. 114

Number GB (freestyle) 數字劇球(自由)	P. 24	P. 115
GB Shoelace Race 鞋帶劇球	P. 25	P. 116
Through the Hill Race 過山洞劇球比賽	P. 26	P. 117
Butt to Butt GB 背靠背劇球	P. 27	P. 118
London Bridge (Ground Ball Limbo) 倫敦大橋	P. 28	P. 119
Hungry Hippos (contested) 飢餓河馬(爭奪式)	P. 29	P. 120
Hungry Hippos (non-contested) 飢餓河馬(非爭奪式)	P. 30	P. 121
Ground Ball Elimination (GB King) 劇球淘汰賽	P. 31	P. 122
Steal the Bacon 編號劇球	P. 32	P. 123
Messy Backyard 混亂後苑	P. 33	P. 124
1v1v1 GB 一打一打一劇球	P. 34	P. 125
Scoop and Protect 劇球及護球	P. 35	P. 126
Cradling 運球		
Through the Cone Hill Race 繞過色碟比賽	P. 36	P. 127
Sharks and Minnows 大鯊魚和小魚兒	P. 37	P. 128
Protect the Ball 護球練習	P. 38	P. 129
Shoulder Shoulder Stick 膊膊棍網	P. 39	P. 130
Ball Tags 捉	P. 40	P. 131
Pinnie Tags 搶色帶	P. 41	P. 132
Cradle Around the Cones and Shoot 運球繞過色碟然後射門	P. 42	P. 133
Other Skills 其他		
Target Shooting 目標射門	P. 43	P. 134
Defend the Cone	P. 44	P. 135

防守色碟		
Little Warriors 小小勇士	P. 45	P. 136
Intermediate / Advance 中高級		
Passing 傳球		
Parallel Partner Passing 二人平行傳球	P. 46	P. 137
3 Man Progression Linear Passing 三人直線傳球	P. 47	P. 138
3 Man Parallel Passing 三人平行傳球	P. 48	P. 139
3 Man Weave Passing 三人波浪傳球	P. 49	P. 140
Triangle Passing 三角傳球	P. 50	P. 141
3 Men 4 Corner Passing 三人四角傳球	P. 51	P. 142
Spoke Passing 外十字傳球	P. 52	P. 143
Line Drills (Passing Shuttle) 來回直線傳球	P. 53	P. 144
Box Passing On The Run 跑動四角傳球	P. 54	P. 145
Criss-Cross Passing 交叉傳球	P. 55	P. 146
Star Drill 星形傳球	P. 56	P. 147
Zig Zag Passing (Eagle Eyes) 之字傳球 (鷹眼傳球)	P. 57	P. 148
Odd Number Keep Away 多人傳球少人防守	P. 58	P. 149
Ground Ball 剷球		
Sideline 2v1 Ground Balls 2v1 邊線剷球	P. 59	P. 150
Circle Ground Balls 圓圈剷球	P. 60	P. 151
1v1 GB and Stay in the Box Drill 1打1剷球後留在格內	P. 61	P. 152
Dodging 運球 / 突破		
Line Drill Dodging 直線突破	P. 62	P. 153

Zig Zag Dodging 之字過人	P. 63	P. 154
Through the Tunnel 過隧道	P. 64	P. 155
Forcing Box 對角 1 打 1	P. 65	P. 156
Defense 防守		
Zig Zag Footwork Drill 之字防守腳步	P. 66	P. 157
Add Fill Drill 補防練習	P. 67	P. 158
Transition 攻守轉換		
2v1 Continuous Fastbreak 連續快攻 2 打 1	P. 68	P. 159
3v2 Continuous Fastbreak 連續快攻 3 打 2	P. 69	P. 160
3v2 Sideway 邊線 3 打 2	P. 70	P. 161
3v2 Crease GB with a second ball (Yema) 門前 3 打 2 劇球	P. 71	P. 162
Box Diamond Broken Play 正方形、菱形混戰	P. 72	P. 163
Jailbreak (4v3 from Top) 放監啦! (4 打 3 快攻)	P. 73	P. 164
Numbers Drill 進攻多人混戰練習	P. 74	P. 165
True-North 二打三打四	P. 75	P. 166
Shooting 射門		
Scoop and Shoot 劇球及射門	P. 76	P. 167
Cut, Catch, Shoot 無球切入射門	P. 77	P. 168
Give and Go Shooting 傳切射門	P. 78	P. 169
Snaps 擋拆射門	P. 79	P. 170
Quick Stick 快棍射門	P. 80	P. 171
Split Dodge Shooting on the Run 轉手突破跑動射門	P. 81	P. 172

Split and Roll Dodge Shooting 轉手轉身突破射門	P. 82	P. 173
Hitch & Face Dodge from Wing 佯射正面突破射門	P. 83	P. 174
Shooting on the Island 小島射門	P. 84	P. 175
Pass Down, Pick Down 傳下擋下	P. 85	P. 176
Tactics 戰術		
Sniper Drill 狙擊球員	P. 86	P. 177
1-3-2 Offensive Drill 1-3-2 進攻練習	P. 87	P. 178
2-2-2 Offensive Drill 2-2-2 進攻練習	P. 88	P. 179
Survivor 生還者	P. 89	P. 180
Run the Arc 跑弧形	P. 90	P. 181
Run the Arc +1 跑弧形 +1	P. 91	P. 182
Run the Arc +2 跑弧形 +2	P. 92	P. 183
1v1, 2v2 1 打 1, 2 打 2	P. 93	P. 184
1v1 build up to 3v3 1 打 1 至 3 打 3	P. 94	P. 185
4v4 Scrimmage 4 打 4 實戰練習	P. 95	P. 186
5v5, 6v6 Scrimmage 5 打 5 或 6 打 6 實戰練習	P. 96	P. 187
Other Resources 其他資料	P. 188	P. 188

© All Rights Reserved

介紹

一個有質素的練習應該是有趣的，以至教練和運動員才會覺得自己花在練習的時間是值得的，而且想練習更多。要計劃和執行一個有質素的練習，請考慮以下幾點：

- 減少練習中等待時間。讓球員不停重覆練習，更容易學習到新的技能並不斷進步。
- 考慮到每個球員的水平或特性來計劃練習，以滿足運動員的需求和能力。
- 相同的技術可變化多端且不斷發展。一旦球員能夠在較輕鬆的情況下穩定地表現到某些技能。教練可以考慮增加難度。例如，當球員能夠在沒有壓力的情況下持續成功鏟球時，教練可以增加干擾。
- 使用遊戲或競爭性的練習，通常球員會更享受和更有動力。
- 使用分組練習。每個小組人數較小，因此教練可以為每個球員提供更多的個人指導。

特別是在指導小孩時，您可以考慮以下幾點：

- 由於兒童的可專注時間較短，講解應簡短直接。
- 多用色碟來告訴球員您希望他們去哪裡。
- 保持熱情和能量 - 充滿笑容，大聲說出並進行眼神交流。
- 蹲下或跪下，在孩子視線水平與他們交談。
- 讚賞時叫出小孩的名字。
- 使用歡呼和擊掌與孩子互動。

香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

破冰遊戲

麻鷹捉小雞

技術層面: 初級

所練習的技術: 1v1 防守

所需時間: 5 分鐘

所需資源: /

設定: 三人一組，為「麻鷹」、「小雞」和「母雞」。

玩法:

5. 母雞站在小雞前面，防止麻鷹抓到小雞。
6. 如果小雞被麻鷹抓到的話，三人便換轉角色，再玩一遍。
7. 每人都嘗試擔當不同角兩次後遊戲便結束。

練習變化:

- 增加「麻鷹」、「小雞」和「母雞」的數量。

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



膝蓋碰碰

技術層面: 初級

所練習的技術: 腳步

所需時間: 5 分鐘

所需資源: /

設定: 二人一組。

玩法:

3. 三十秒內，球員的目的是用手觸碰對方的膝蓋，碰到較多次的一方為之勝出。
4. 所以同時間球員應快速移動腳步去閃避或用手去阻擋。

注意：

為免發生頭碰頭的情況，設下規則：左手只可以碰左膝，右手只可以碰右膝。



色碟反轉

技術層面: 初級

所練習的技術: 手體協調及靈敏度

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 30 個色碟

設定: 把 30 個色碟平均分散在地上，15 個面向上，15 個面向下。把球員平均分為 A 隊和 B 隊。

玩法:

3. 在一分鐘時間內，A 隊的目標是把所有色碟反作向上，B 隊則作相反。
4. 最後，得到較多色碟的一方為之勝出。

教學重點:

- 動作類似劇球，教練應鼓勵球員把前腳踏出，有助身體坐低



對鏡練習

技術層面: 初級

所練習的技術: 防守腳步

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩個人兩個色碟

設定: 把兩個色碟放在地上，相距 7 米。二人一組，為球員 A 及球員 B，面向大家。

玩法:

4. 30 秒時間內, A 左右移動，可以觸碰在旁邊的色碟。
5. B 扮演像鏡子裡的 A，以最快速度跟着 A 的腳步。
6. 30 秒後二人角色轉換。

教學重點:

- 鼓勵球員使用假動作，例如探步、碎步，突然轉向等。



狐狸先生

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: /

設定: 設定一條起點線及一條終點線。球員站在一方。教練 (狐狸先生) 站在另一方, 背對着球員。

玩法:

8. 球員問「狐狸先生幾多點?」。
9. 狐狸先生回答, 比如說「4 點」。所有球員便向前走四步。如果有球員已到達終點線, 他便向起點方向繼續。
10. 重覆問答及前進, 直至狐狸先生喊「12 點」。當狐狸先生喊「12 點」時, 他便會跑出來嘗試去抓球員。
11. 球員要盡快越過起點線才算安全。
12. 被抓的球員成為下一個狐狸先生。



傳球

徒手拋接

技術層面: 初級

所練習的技術: 接球、手眼協調

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每二人一個球

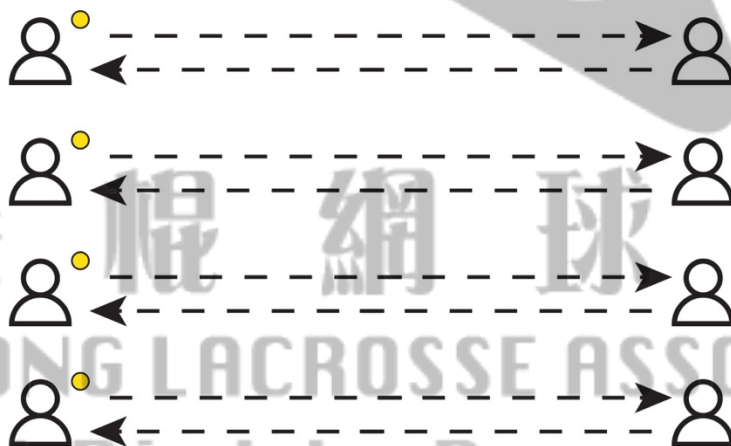
設定: 二人一組，距離大約 5 米站立。

玩法:

二人不斷對傳，使用下手拋球及用棍去接球。

教學重點:

- 放鬆手腕及手指，當球接觸到網時，應作一個瀉力動作，讓棍頭隨着球的重量微微傾後。
- 不要撓球或接球時轉動棍頭



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

下手二人對傳

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每組幾個球和色碟

設定: 二人一組，距離大約 8-10 米站立。

玩法:

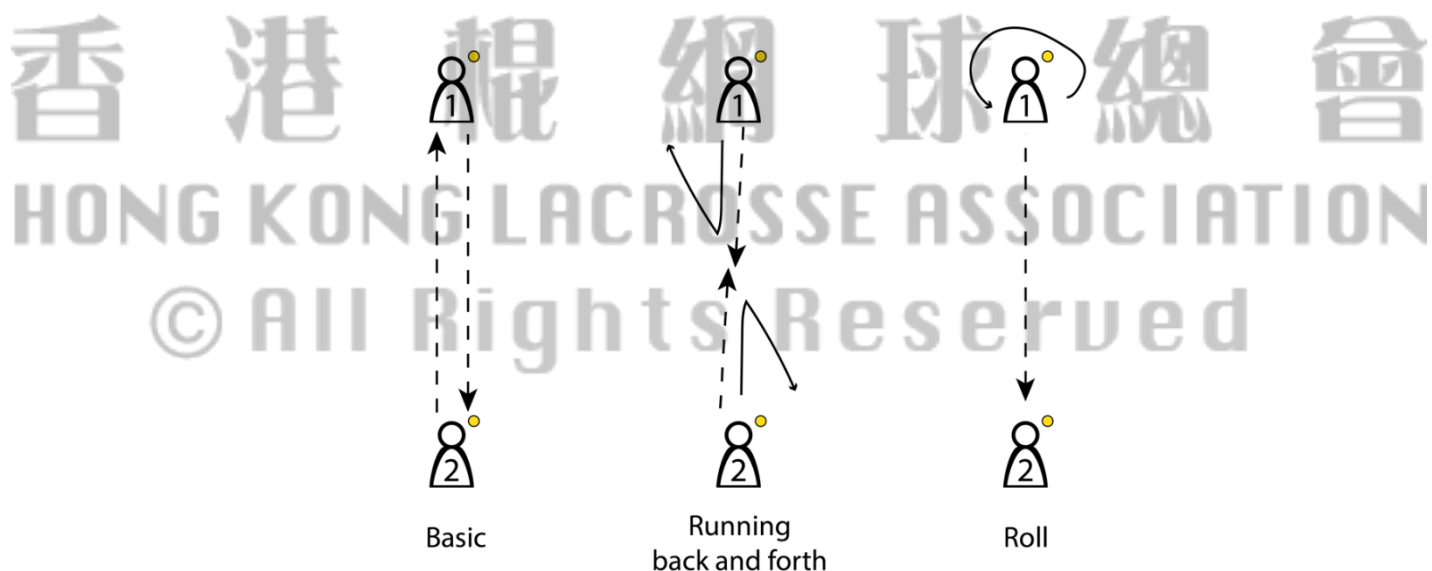
二人不斷對傳，傳球時使用棍作下手傳球，傳至「格子」位置（耳朵對外大概 20-30 厘米），使球更容易接。

教學重點:

- 放鬆手腕及手指，當球接觸到網時，應作一個瀉力動作，讓棍頭隨着球的重量微微傾後。
- 不要撓球或接球時轉動棍頭

練習變化:

- 讓球員配合腳步傳球，比如小步跑、前後跑或後轉身。



二人對傳

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 每組幾個球和色碟

設定: 二人一組，距離大約 8-10 米站立。

玩法:

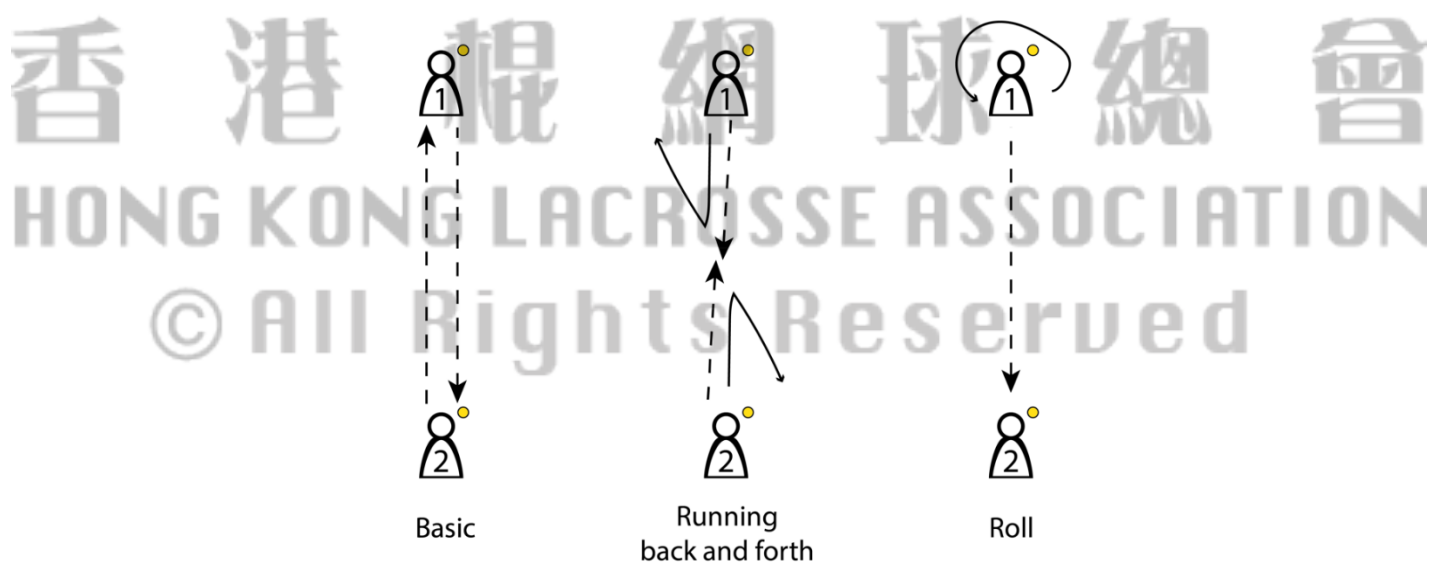
二人使用基本傳球動作不斷對傳。棍尾對準目標，下手拉，上手推。

教學重點:

- 傳至「格子」位置（耳朵對外大概 20-30 厘米），使球更容易接。
- 放鬆手腕及手指，當球接觸到網時，應作一個瀉力動作，讓棍頭隨着球的重量微微傾後。
- 不要撓球或接球時轉動棍頭

練習變化:

- 嘗試不同傳球方，如非慣用手、左手接右手傳、交叉接球等。
- 讓球員配合腳步傳球，比如小步跑、前後跑或後轉身。



鞋帶下手傳球

技術層面: 初級

所練習的技術: 劇球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟及球

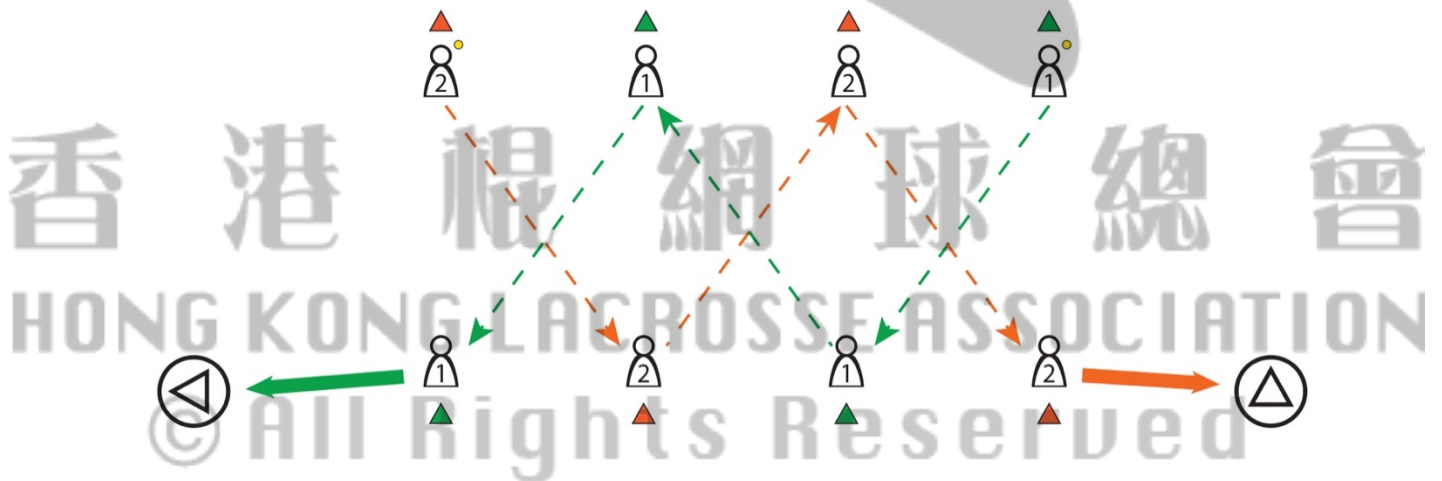
設定: 設定兩條之字線（如圖）。把球員分為兩隊，分別站在兩條線上。

玩法:

6. 每隊的第一個隊員用下手傳球給第二個隊員，然後去取代第二位隊員的位置。
7. 第二位隊員接球後，再傳給下一個隊員及取代他的位置。如此類推。
8. 最後的一位隊員接球後，把球射向龍門得分。
9. 練習持續兩分鐘。
10. 得分較多的一隊為之勝出。

練習變化:

- 教練站在其中一隊的路線途中給予壓力。



拋雞蛋

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球, 接球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每二人一個球

設定: 球員二人一組, 相距七米站立。

玩法:

1. 哨子響起時, 每組球員嘗試傳球。
 - a. 成功傳球的組別向後退一步, 哨子再響起時再嘗試較遠距離的傳球。
 - b. 掉球的組別則可以坐下來。
2. 傳球距離最遠的組別為之勝出。

練習變化:

- 8 歲以下的初學者可以考慮以徒手拋球開始。
- 允許彈地傳球
- 轉手



拋球過界接力

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球

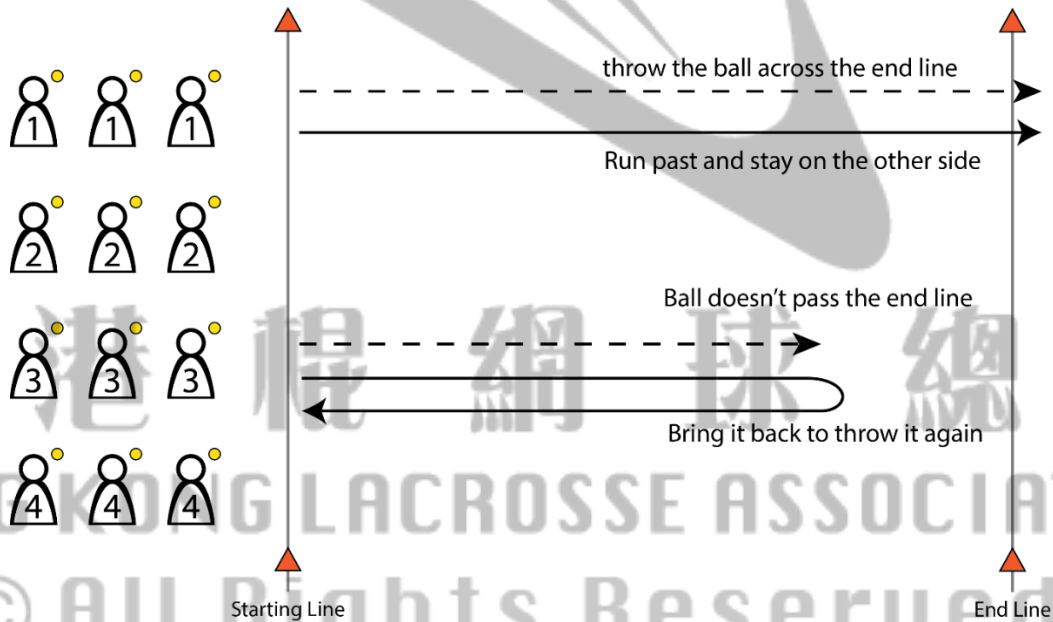
所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每個人一個球

設定: 設定一條起跑線及一條在 15 米外的終點線。把球員平均分為三隊，在起跑線後排隊。

玩法:

4. 每隊站在最前的隊員嘗試把球拋過終點線。
 - a. 如果球成功越過終點線，他便跑過去對面把球剷起，然後留在對面。
 - b. 如果球在終點線前着地，他便要拾回球回到起點再嘗試。
5. 拋球的隊員跑越過終點後，下一位隊員便可以嘗試拋球。
6. 最為完成的隊伍為之勝出。



2v1 猴子搶球

技術層面: 初級/中級

所練習的技術: 傳, 接, 無球走動, 攔截

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每三人一個球

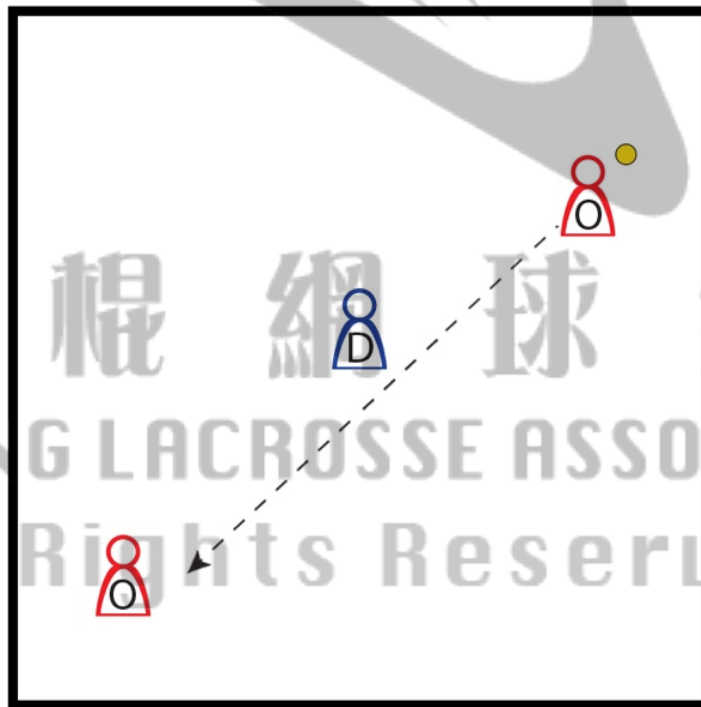
設定: 三人一組, 其中二人作進攻球員(O), 一人作防守球員(D)。O₁ 和 O₂ 站在距離 7-10 米的位置, D 站在二人中間。

玩法:

4. O₁ 和 O₂ 的目標是成功傳球最多次。
5. D 把棍舉起以攔截傳球。
6. 接球或傳球失敗的 O 與 D 換轉角色。

練習變化:

- 三對二、四對二或四對三等。



凍結傳球者

技術層面: 中級

所練習的技術: 傳球、接球、無球走動

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 1 個球、4 個色碟

設定: 設定一個 20 米 x 20 米的範圍，把球員平均分為兩隊，其中一隊作進攻(O)，另一隊作防守(D)。

玩法:

4. O 的目標是連續傳五球，D 的目的是要把球攔下。
5. 傳球者不能移動。
6. 如果球被 D 搶掉或出界，便攻守轉換。

教學重點:

- 無球走動 – 非持球的進攻球員用變速、變向或假動作腳步去擺脫防守。

練習變化:

- 以非慣用手持棍



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

棍網球達陣

技術層面: 高級

所練習的技術: 傳球、接球、無球走位、攔截

所需時間: 10 分鐘

所需資源: 色碟

設定: 設定一個兩邊有「達陣區」的場地 (如圖) 。球員分成兩隊 (理想為 5 打 5 或 6 打 6) 。

玩法:

3. 各隊伍的目的是透過傳球把球送到去對手的達陣區。成功得一分。
4. 持球的球員不可以移動。
5. 不可打棍。如果球掉到地上或出界便轉換控球權。由最近的附近的位置重新開始。

教學重點:

- 鼓勵無球球員使用 V-cut、變速轉向、擋拆等去製造空位。
- 防止越棍傳球及站在防守球員後面，無球球員要多走動去找傳球路線。



剷球

剷球接力

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球 - 跑過

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟及球

設定: 設定距離大概 10 米的一條起點線及一條終點線。球員平均分為兩隊，排在起點線後。在每一隊前面放一個球。

玩法:

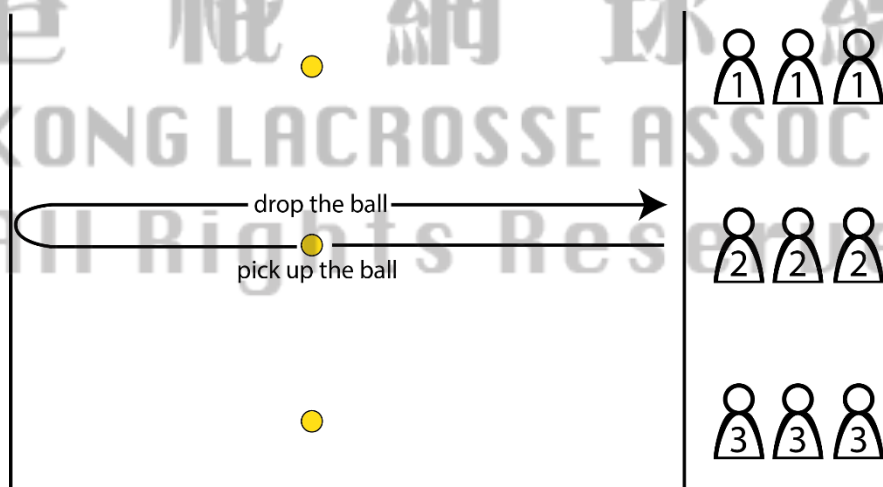
4. 每隊的第一個隊員跑去把球剷起，然後運球繞過終點的色碟，跑回起點。跑回起點途中把球放下。
5. 回到起點時，與下一位隊員擊掌，下位隊員便可以重複同樣動作。
6. 最快完成的隊伍為之勝出。

教學重點:

- 前腳內側對準球。
- 剷球時不要減速或跳起踏步。

練習變化:

- 第二人滾球- 繞過終點後，把球傳給在隊中排在第二位的人，第二人便把球向前滾出，第一人得追向球並把其剷起。



數字剷球(教練指示)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球

設定: 把球員分為兩組, 在教練身旁排隊。

玩法:

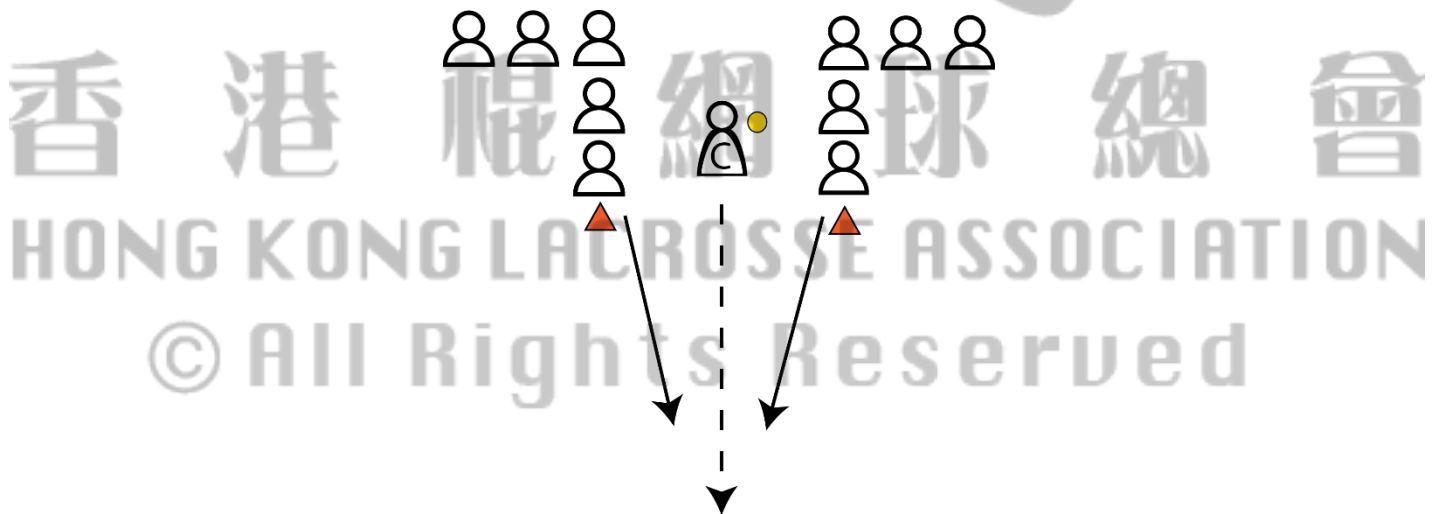
3. 每一個回合, 教練把球滾出, 然後指示 1 打 1、2 打 1 或 2 打 2 等。
4. 跟據指示, 兩隊派出球員去鬥快把球剷起。

教學重點:

- 鼓勵球員先卡位後剷球。
- 鼓勵球員溝通清楚, 如誰去阻止對手、誰去把球剷起等。

練習變化:

- 給予一個剷起球後的目標。例如: 剷起球的一隊要嘗試連續傳五球, 剷不到球的隊伍側要阻止。



數字剷球(自由)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球

設定: 把球員分為兩組, 在教練身旁排隊。假設每一隊有四位球員。

玩法:

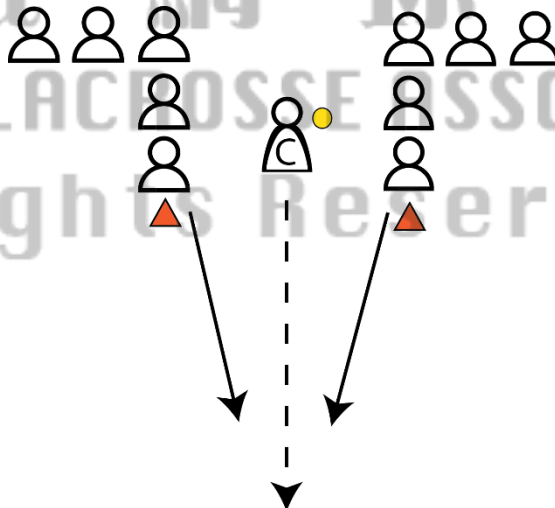
1. 每一個回合, 教練把一個球滾出, 兩隊派出球員去爭奪球權 (把球剷起) 。
2. 每一回合的人數由各組隨意自定。
3. 可是人數用過一次後就不能再用。例如: A 組第一回合派出 4 位球員, 下一回合就只可以派出 1、2 或 3 位球員。
4. 所以, 爭奪剷球的人數可為 2 對 1 或 1 對 3 等。

教學重點:

- 鼓勵球員先卡位後剷球。
- 鼓勵球員溝通清楚, 如誰去阻止對手、誰去把球剷起。

練習變化:

- 給予一個剷起球後的目標。例如: 剷起球的一隊要嘗試連續傳五球, 剷不到球的隊伍側要阻止。



鞋帶剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟及球

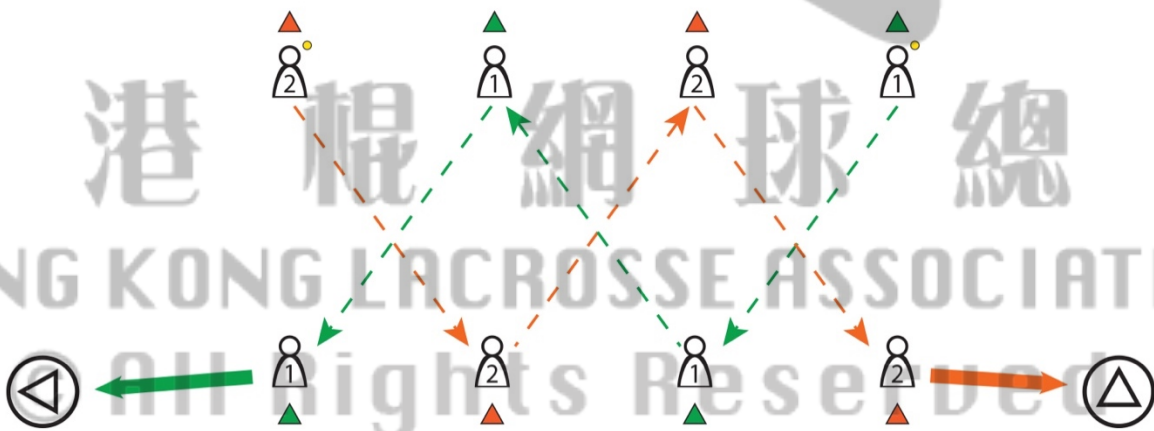
設定: 設定兩條之字線（如圖）。把球員分為兩隊，分別站在兩條線上。

玩法:

11. 每隊的第一個隊員把球滾向第二個隊員，然後去取代第二位隊員的位置。
12. 第二位隊員把球剷起，再滾向下一個隊員及取代他的位置。如此類推。
13. 最後的一位隊員剷起球後，把球射向龍門得分。
14. 練習持續兩分鐘。
15. 得分較多的一隊為之勝出。

練習變化:

- 教練站在其中一隊的路線途中給予壓力。
- 把滾球及剷球部分改為傳接。



過山洞劇球比賽

技術層面: 初級

所練習的技術: 坐低劇球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟及球

設定: 設定一條起點線及一條終點線。把球員平均分為兩隊。每隊在起點後排好一直線。

玩法:

5. 球員排好一直線後，每位球員把手橫向舉起，手持棍，棍頭及地，形成一條隧道，隧道中間放置一個球。（如圖）
6. 隊中排最後的一位球員跑過隧道及把球劇起。
7. 跑過隧道後，他便排在隊頭，然後把球放回隧道中間。
8. 新一位排最後的球員重複相同動作。如此類推，隧道會慢慢向前推進。
9. 最快讓所有球員越過終點線的隊伍為之勝出。

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

背靠背剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 卡位、剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩人一個球

設定: 二人一組，坐低，把重心依靠在雙方的背部。球放在二人中間。

玩法:

4. 哨子響起之際，二人用力向後推動而且保持雙腿坐低。
5. 其中一人會把另一人推遠離可剷球位置。
6. 取得有利位置（球在身體前面）的球員可以嘗試把球剷起。

注意:

- 提醒球員不要在推動過程中離開，否則另一球員會向後跌到，引致嚴重受傷。



香港棍網球總會



HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



倫敦大橋

技術層面: 初級

所練習的技術: 坐低剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 一枝棍、幾個球

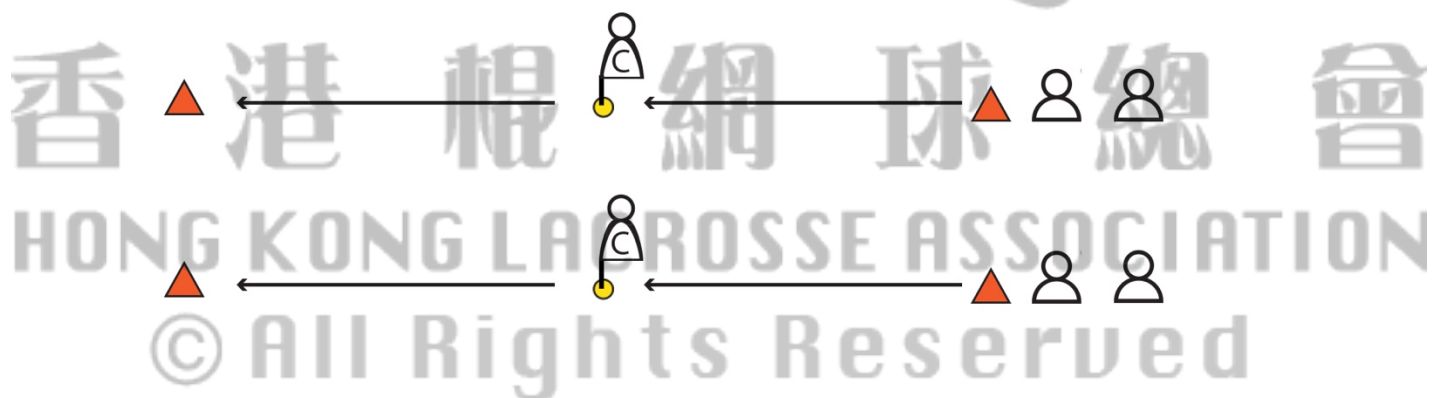
設定: 設定兩個色碟，距離約 7 米。教練站在兩個色碟中間，打橫持着棍在腰間水平，然後在棍下面放置一個球。球員則在色碟後排成一行。

玩法:

3. 球員要跑在教練的棍以下去剷起球，然後跑去對面色碟。成功者得一分。
4. 每一回合後，教練可把棍的高度調低。

教學重點:

- 剷球時要屈膝，蹲下去剷球。
- 剷球時鼻子對着球
- 剷球後把棍收到身前運球及護球。



飢餓河馬(爭奪式)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每個球員 3-4 個球及 4 個色碟

設定: 設下一個正方形。把球員平均分為四組，在正方形的四個角後面排隊。

玩法:

4. 在每個回合，教練會把 1 至 3 個球滾至正方形的中間。
5. 哨子響起時，每隊派出一位球員盡快把球剷起，然後帶回自己的角落。
6. 數回合後，剷到最多球的隊伍為之勝出。

練習變化:

- 複合技術 - 剷球後，把球傳回自己的隊伍。



香港棍·網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



飢餓河馬(非爭奪式)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每位球員 3-4 個球及四個色碟

設定: 如圖設下一個正方形，中間放着 20-30 個球。把球員平均分為四組，在正方形的四個角後面排隊。

玩法:

5. 哨子響起時，每組的第一位球員可以去剷起一個球並帶回自己的角落。
6. 第一位球員回到角落時，第二位球員便可以去剷球。
7. 如是者，球員輪流把球剷起，直至中間所有球都被清空。
8. 剷到最多球的隊伍為之勝出。

練習變化:

- 複合技術 - 剷球後，把球傳回自己的隊伍。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

剷球淘汰賽

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 比球員數量少兩個的球

設定: 全部球員站在一橫線後。球打橫放在約 7 米以外。

玩法:

5. 哨子響起時，所有球員嘗試去把球剷起碰回到起點線後。
6. 剷不到球的球員會被淘汰。
7. 練習以更少量的球員及球重複繼續。
8. 直到剩下一位贏家。



香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



編號剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 球及龍門

設定: 球員分成兩隊，面對着站在 10 米以外。每個球員都被編有一個號碼。

玩法:

5. 教練把球滾到場中間，然後叫出一個或多個號碼。
6. 被叫到號碼的球員隨即去爭奪剷球。
7. 比如教練叫了 2 號和 4 號，各隊的 2 號跟 4 號球員就要出爭奪剷球。
8. 得到球得一隊作進攻，另一隊作防守。

教學重點:

- 鼓勵球員先卡位後剷球。
- 鼓勵球員溝通清楚，如誰去阻止對手、誰去把球剷起。



混亂後苑

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球、滾球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每人 3-4 個球、色碟

設定: 把相同數量的球放在兩邊半場 (後苑)。球員分為兩隊, 各佔一邊半場。

玩法:

3. 哨子響起時, 球員嘗試去把球剷起然後滾過去對手的後苑。
4. 一分鐘後, 有較少球的隊伍為勝方。

練習變化:

- 轉手持棍



一打一打一剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球、進攻、防守

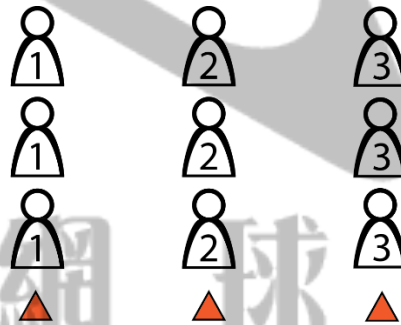
所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球

設定: 球員打橫排成三行(1,2,3)。

玩法:

4. 教練把球滾出，球員爭奪手剷球。
5. 剷到球的球員 (例如球員 1) 嘗試射門得分，其餘兩人位球員 (球員 2 和 3) 則作防守。
6. 球員 1 射門後返回隊尾。教練再滾一個新的球讓球員 2 和 3 去爭奪，剷到球的作進攻，另一人則作防守。



香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



剷球及護球

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、4 個色碟

設定: 設定一個 10 米 x 10 米的正方形範圍。球員在整個練習都留在該範圍內。

玩法:

1. 教練陸續把球滾進正方形範圍。
2. 球員的目的是爭取控球，他們可以選擇把教練滾進來的球剷起或者搶奪其他球員棍中的球。
3. 因此，控球的球員需要小心護球。



運球

繞過色碟比賽

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 設下四行色碟。球員分為四隊。

玩法:

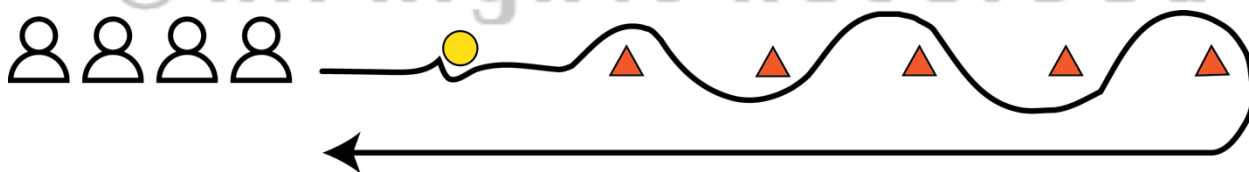
5. 每隊的第一位球員持球繞過色碟。
6. 然後直線回到起點，把球滾給下一位球員。
7. 下一位球員把球剷起然後同樣地繞過色碟。如此類推。
8. 最快完成的隊伍為勝方。

教學重點:

- 鼓勵球員為隊友打氣。

練習變化:

- 加一個小技巧測驗在終點，例如：
 - 第一回合：純粹繞過色碟
 - 第二回合：繞過色碟後要把球拋高過頭然後接着。
 - 第三回合：繞過色碟後要把球拋高過頭然後用棍的背面接着。



大鯊魚和小魚兒

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球、打棍

所需時間: 5 分鐘

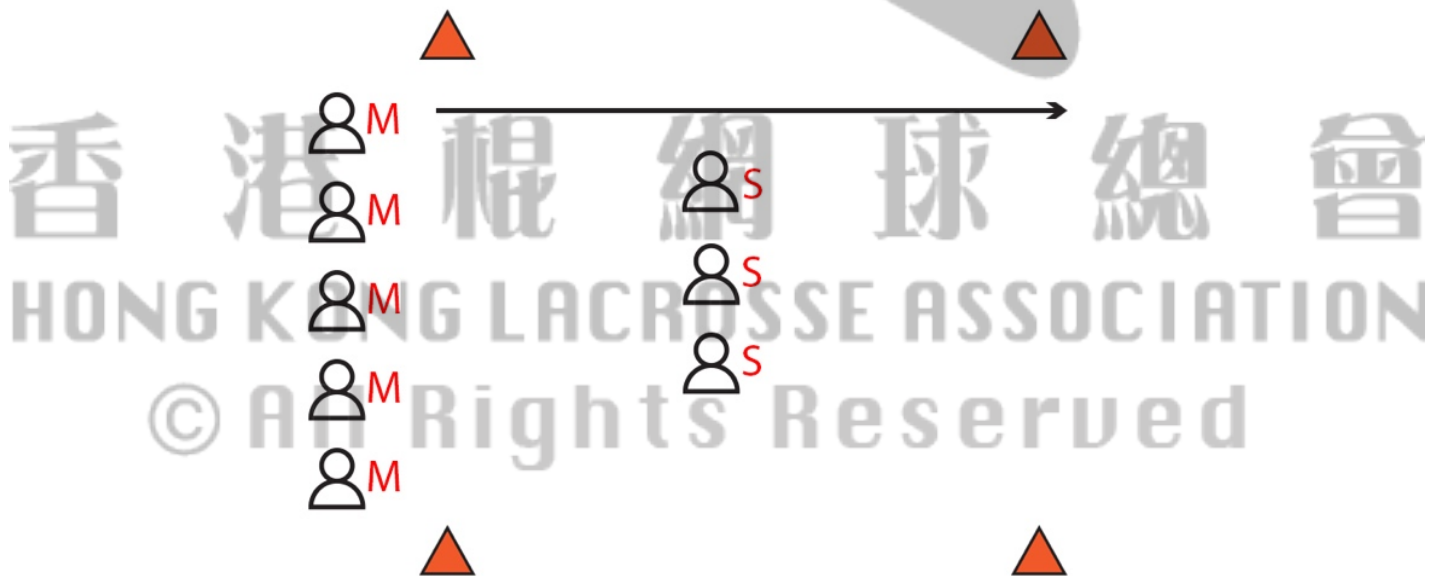
設定: 設定兩條相隔 20 米的線。球員站在一邊線後開始，作為「小魚兒」。教練在場中間，作為「大鯊魚」

玩法:

5. 哨子響起時，小魚兒的目標是不被鯊魚觸碰和掉球的情況下跑過對面線。
6. 鯊魚的目標是觸碰小魚兒或令他們掉球。
7. 被觸碰或掉球的小魚兒變為鯊魚。哨子再次響起時，餘下的小魚兒再嘗試跑過對面線。
8. 遊戲繼續直至只有一隻小魚兒。

練習變化:

- 允許打棍 - 小魚兒在掉球的情況下才會成為鯊魚。



護球練習

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、4 個色碟

設定: 設定一個 12 米 x 12 米的正方形範圍。把球員平均分為兩組，持球的一半為進攻球員(Os)，沒有球的為防守球員(Ds).

玩法:

4. 在一分鐘時間內，Os 帶着球在正方形範圍內自由跑動，Ds 嘗試把球從 Os 的棍裡打掉。
5. 掉了球的 Os 要離開正方形範圍。
6. 如果 Ds 可以在特定時間內打掉所有球，就為之勝出。相反，則 Os 勝出。

注意：

5. 以免意外事件發生，沒有裝備的初學者不應用棍去打掉球，可以改為用手拍打棍代替。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

膊膊棍網

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球、防守

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩個人一個球

設定: 二人一組。一人作進攻球員(O)，另一人作防守球員(D)。

玩法:

3. O 持球，重心腳須留在原地，並防止球被 D 打掉。
4. D 則嘗試把球從 O 棍上打掉。

教學重點:

- O 保持「膊膊棍」的姿勢。比如一個右手球員，他應該側身以左肩膀先對着防守球員，棍放在右邊肩膀旁。

練習變化:

- 轉手持棍。



捉

技術層面: 初級

所練習的技術: 護球、運球

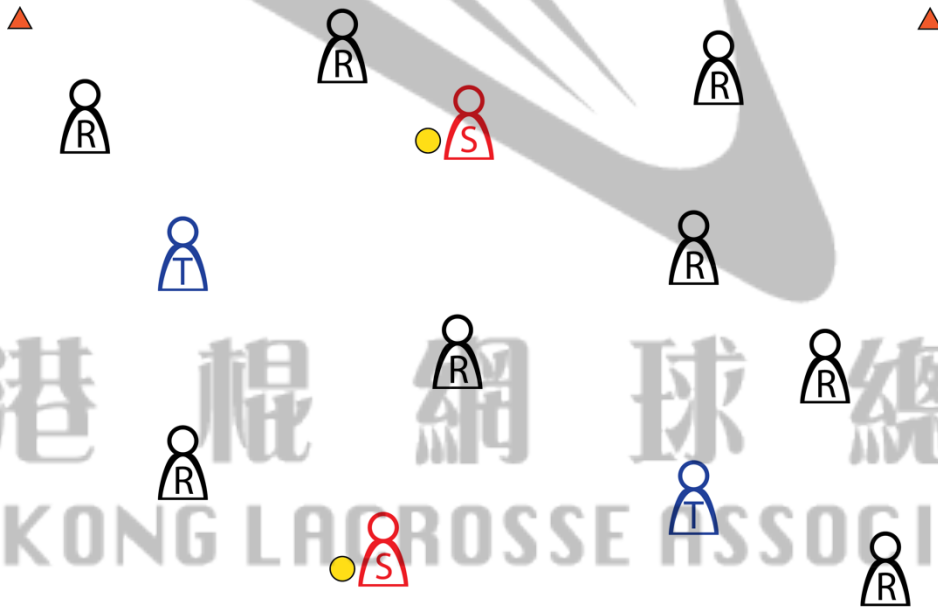
所需時間: 5 分鐘

所需資源: 2 個球、4 個色碟

設定: 設定一個 15 米 X 15 米的範圍。假設一組 12 人，分配兩人作「捉人者」(T)，兩個持有球的人為「拯救者」(S)，餘下的為「自由人」(R)。

玩法:

3. 抓人者的目標是要抓到所有的自由人。如果自由人被抓人者碰到，他就要站在原地。
4. 拯救者的工作就是要拯救所有已被抓的自由人。拯救的方式是把球放進自由人的棍裡。然後被拯救的自由人就成為了拯救者，原來的拯救者便成為自由人。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

搶色帶

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 球、色帶

設定: 設下一個 12 米 x 12 米的範圍。兩位球員為抓人者。其他球員自由人。每個自由人的腰間都繫着一條色帶。(建議繫在腰前以模擬護球時球在身體前的動作。)

玩法:

4. 哨子響起時，抓人者嘗試拿走自由人腰間的色帶。
5. 被拿掉色帶的自由人離開遊戲範圍。
6. 留到最後的兩位球員當下一局的抓人者。

練習變化:

- 在一個 5 米 x 5 米範圍內進行 1 打 1 的搶色帶。



運球繞過色碟然後射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、射門

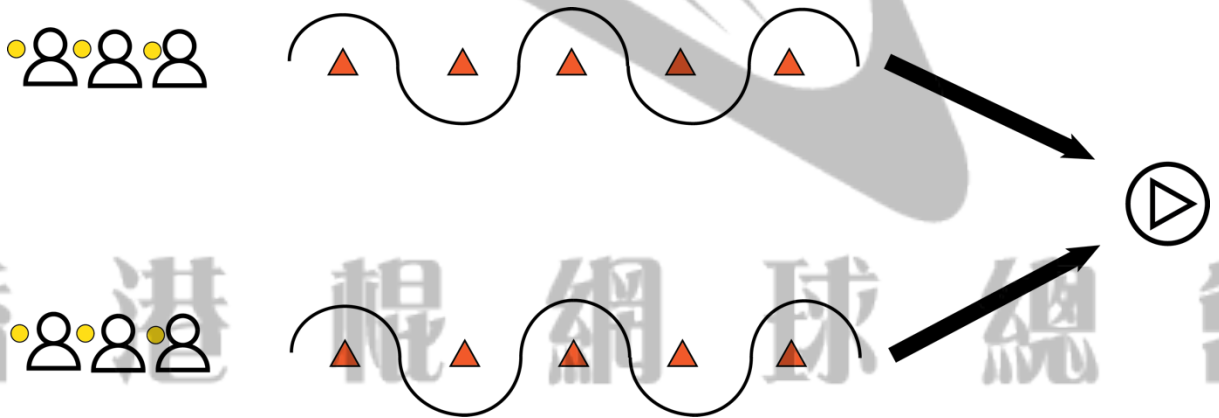
所需時間: 5 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 把色碟平均地擺放成一行。在兩行的尾部放置一個龍門 (如圖)。把球員分為兩組，每組在各行色碟前排隊。

玩法:

1. 每組的第一位同學運球繞過色碟然後射門。然後跑回到起點與下一位同學擊掌。
2. 下一位同學重複同樣動作。
3. 最快完成的組別為之勝出。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

其他

目標射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 射門

所需時間: 5 分鐘

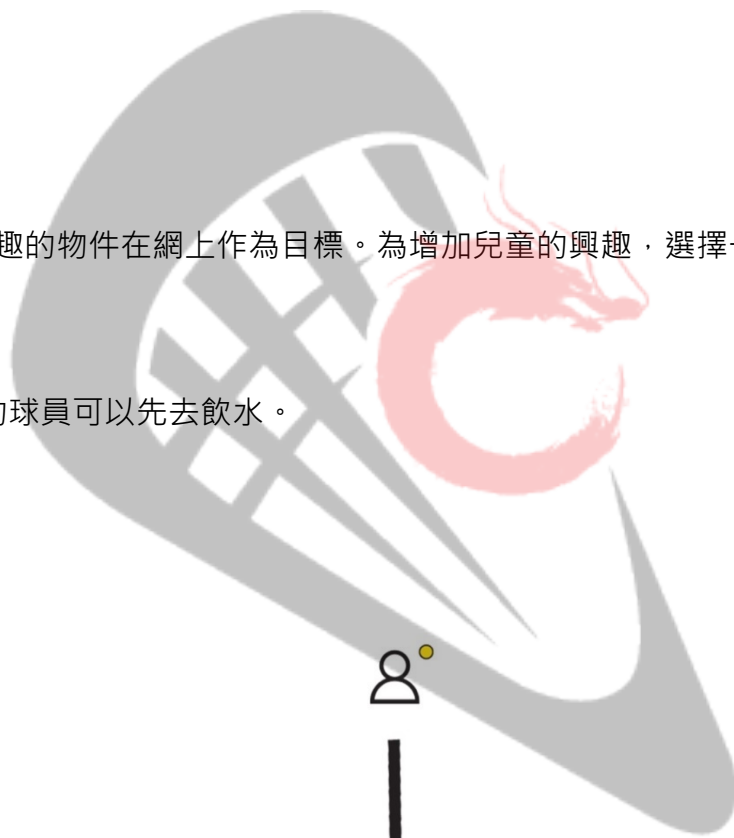
所需資源: 球、球門

玩法:

掛一個色碟或一者有趣的物件在網上作為目標。為增加兒童的興趣，選擇一些彩色或奇怪的物件。

練習變化:

楣頂挑戰 - 射中楣的球員可以先去飲水。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

防守色碟

技術層面: 初級

所練習的技術: 防守、突破腳步

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩個人一個色碟

設定: 二人一組。一人作進攻球員(O)，另一人作防守球員(D)。D 後方放着一個色碟。

玩法:

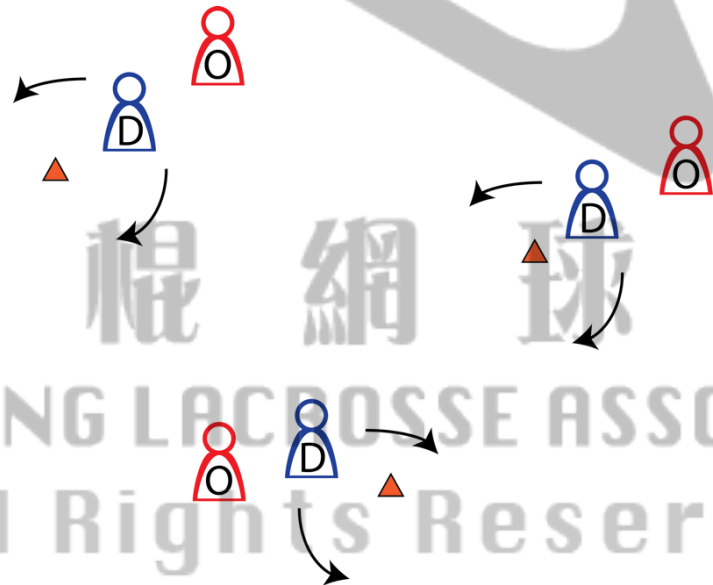
15 秒內, O 嘗試把色碟拿走。與此同時, D 嘗試用自己身體去阻擋 O。

教學重點:

- 鼓勵 D 雙腳坐低推 O 的腰間重心位置, 這樣較容易把 O 推走。

練習變化:

- 讓 O 持棍及運球。



小小勇士

技術層面: 初級

所練習的技術: 所有

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 色碟、欄等作為障礙物

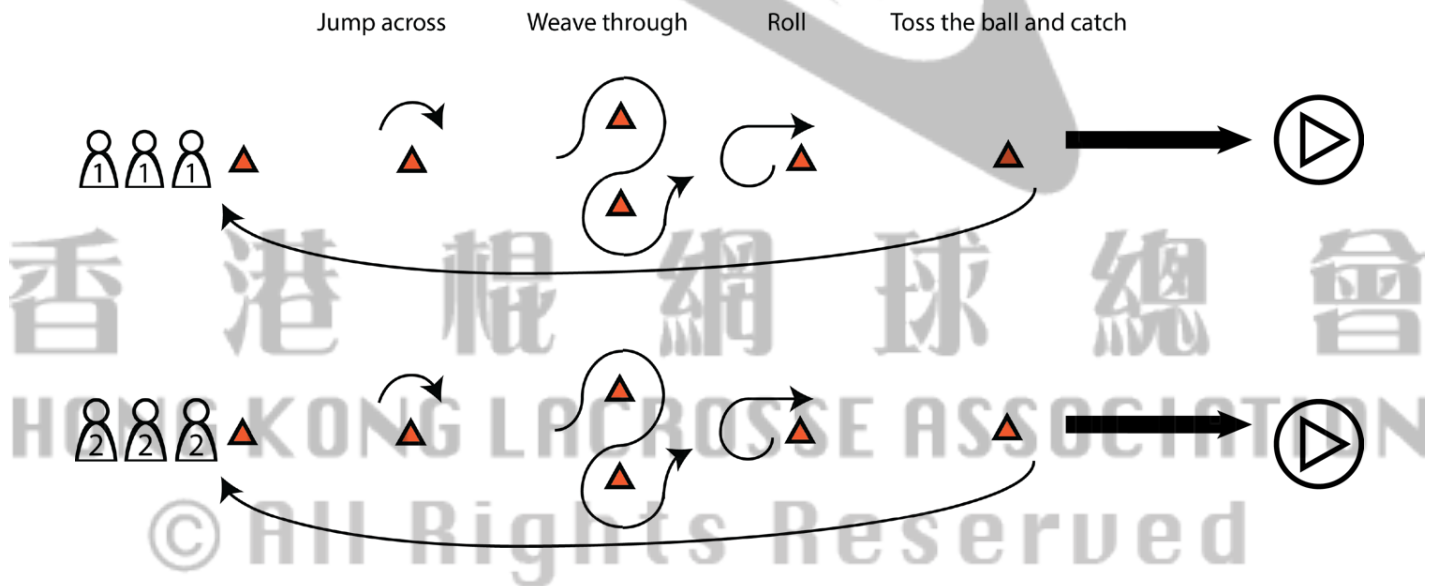
設定: 利用障礙物設置障礙跑道。把球員平均分為不同隊伍，在每條障礙跑道後排隊。

玩法:

4. 每組第一個球員嘗試越過不同障礙，然後回去起點與下個隊員擊掌。
5. 下個隊員重複同樣動作。
6. 最快完成的隊伍為之勝出。

練習變化:

- 加一個防守在跑道中間施加壓力，要求球員如果掉球便要回到起點重新開始。



傳球

二人平行傳球

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

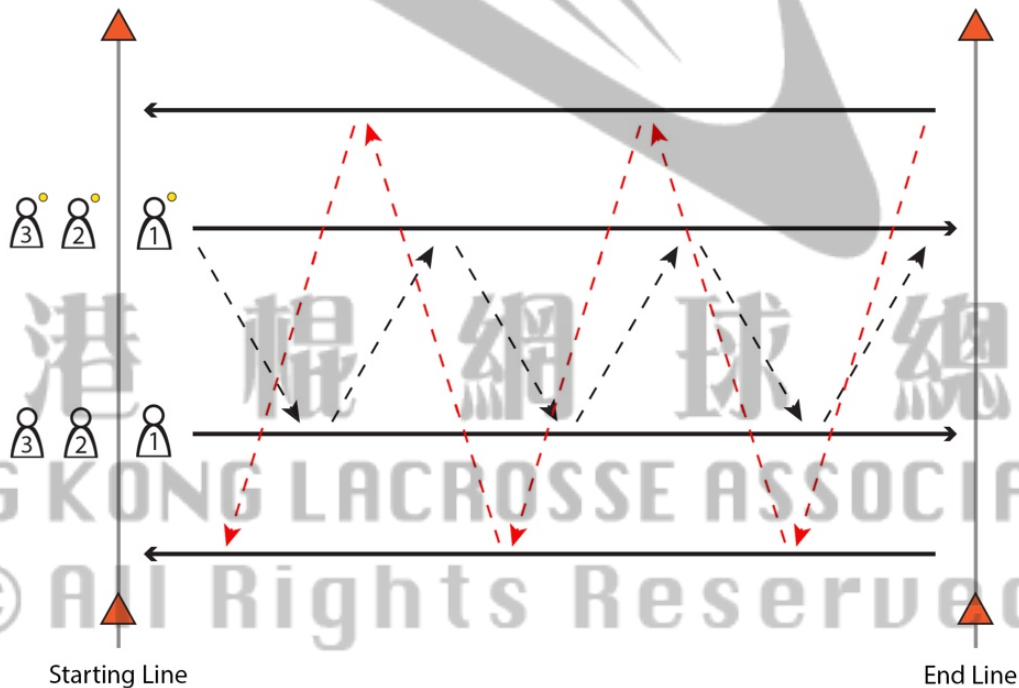
設定: 設定一條起點線及一條終點線。二人一組，分隔 10 米。在起點線後排隊。

玩法:

3. 每組球員向前跑動同時傳球。(黑色傳球路線)
4. 到達另一面後，球員在退後到更遠的距離(紅色傳球路線)，向起點跑動同時傳球。

教學重點:

- 保持棍尾對着目標。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

三人直線傳球

技術層面: 初級

所練習的技術: 跑動傳球、接球

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 球、色碟

設定: 三人一組，二人在外面，一人在中間，分隔大概 10 米。

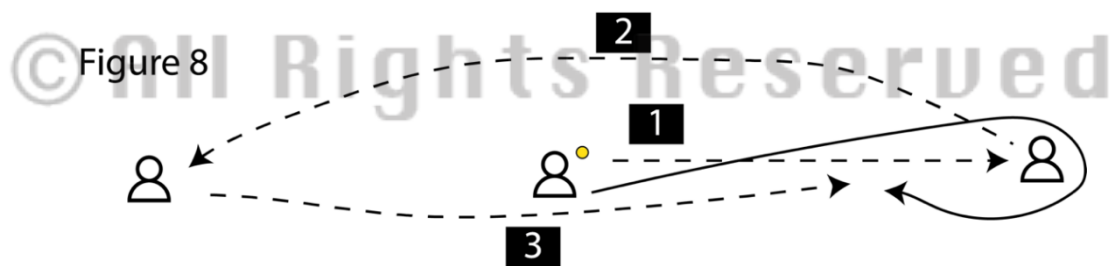
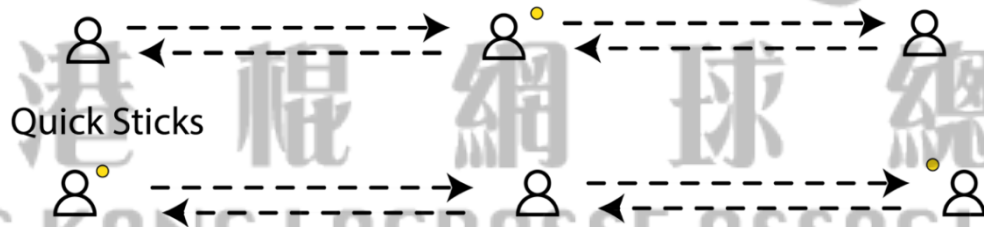
玩法:

4. 中間的球員持球開始，傳球給其中一個在外面的球員。
5. 外面球員回傳給中間的球員。
6. 中間的球員接球後便轉身傳給另一面的球員。

教學重點:

- 中間的球員傳接時要跑向目標。
- 外面的球員保持雙腿坐低。

Normal Passing



三人平行傳球

技術層面: 初級

所練習的技術: 跑動傳球、接球

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

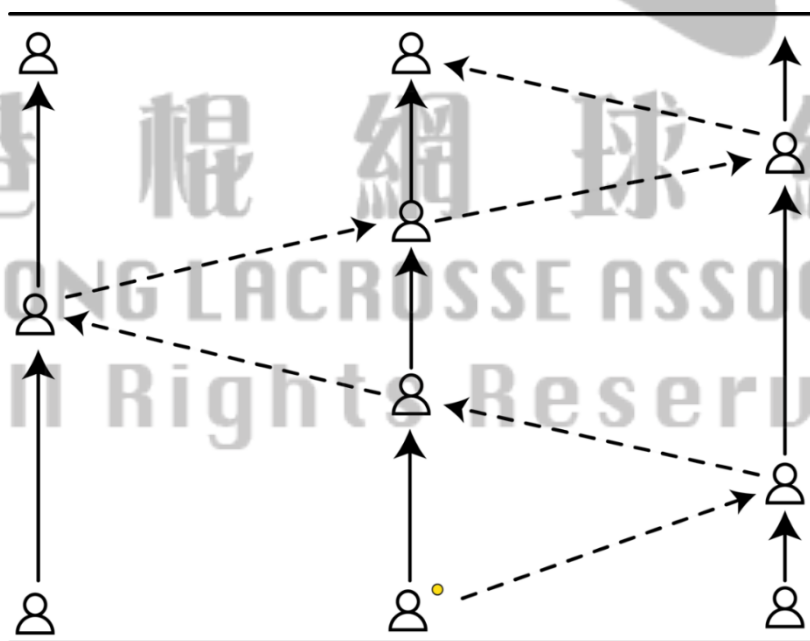
設定: 三人一組，二人在外面，一人在中間，分隔大概 10 米。

玩法:

5. 中間的球員持球開始，傳球給其中一個在外面的球員。
6. 外面球員回傳給中間的球員。
7. 中間的球員接球後便轉身傳給另一面的球員。
8. 傳球時，三人同時向前跑動。

教學重點:

- 下身向前跑動時，上身應轉身協調把棍尾對準目標。
- 讓球員以慢速跑動開始，注意力在身體及棍的協調，然後慢慢加速。



三人波浪傳球

技術層面: 中級

所練習的技術: 跑動傳球、接球

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 三人一組。開始時站在大概 10 米距離。

玩法:

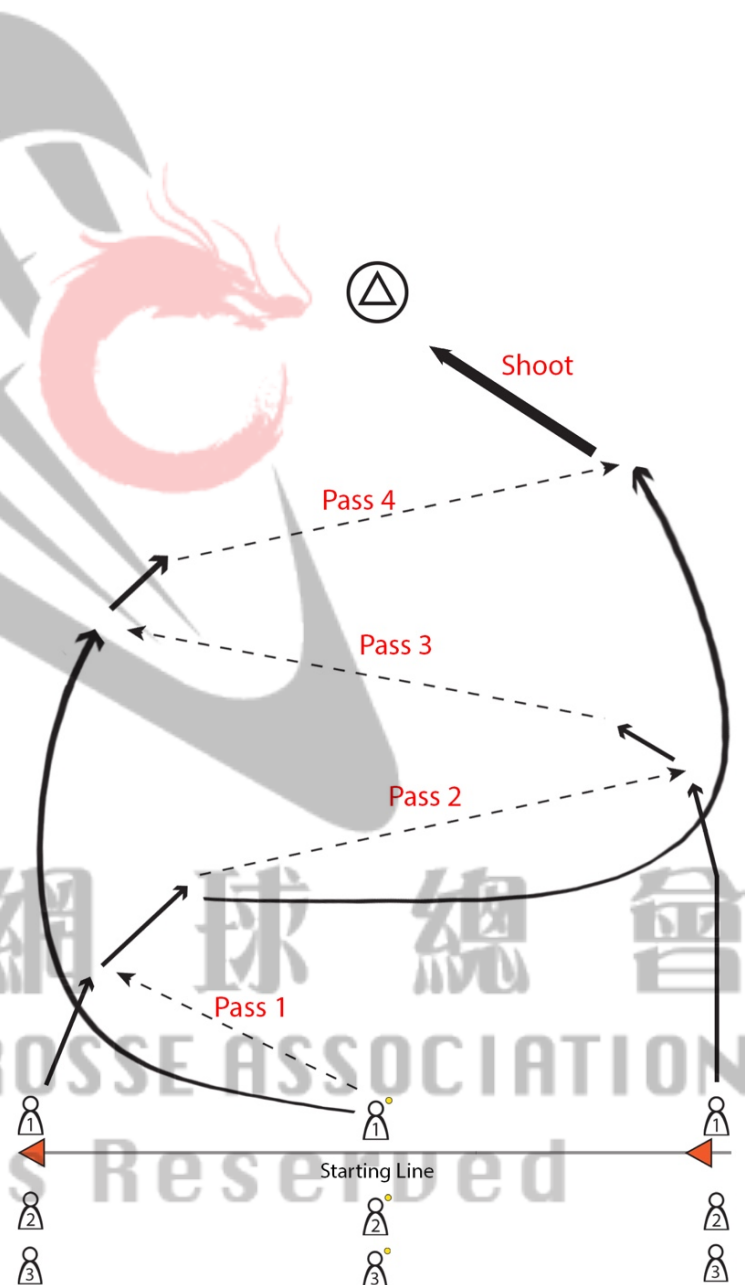
6. 開始時，中間的球員傳球給其中一個在外邊的球員
7. 然後中間的球員跑到他傳球的球員外面，成為外邊的球員。
8. 接球的球員此時成為了中間的球員，他傳球到另一面的球員，然後跑到他的外面。
9. 簡易提示球員：傳球後跑到接球者的外面。
10. 最後該組別會在另一面場以一個射門結束。

教學重點:

- 接球和傳球者互相跑近去縮短傳球距離。

練習變化:

- 鼓勵球員用外面手來傳接。



三角傳球

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 波、色碟

設定: 三人一組，組成一個 10 米長的等邊三角形。

玩法:

球員沿着三角形傳球。

教學重點:

- 傳球時前腳腳尖指住目標

練習變化:

- 右手接，轉手，然後用左手傳。
- 右手接，轉身及轉手，然後用左手傳。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved



三人四角傳球

技術層面: 中級

所練習的技術: 傳接

所需時間: 8 – 10 分鐘

所需資源: 幾個球、4 個色碟

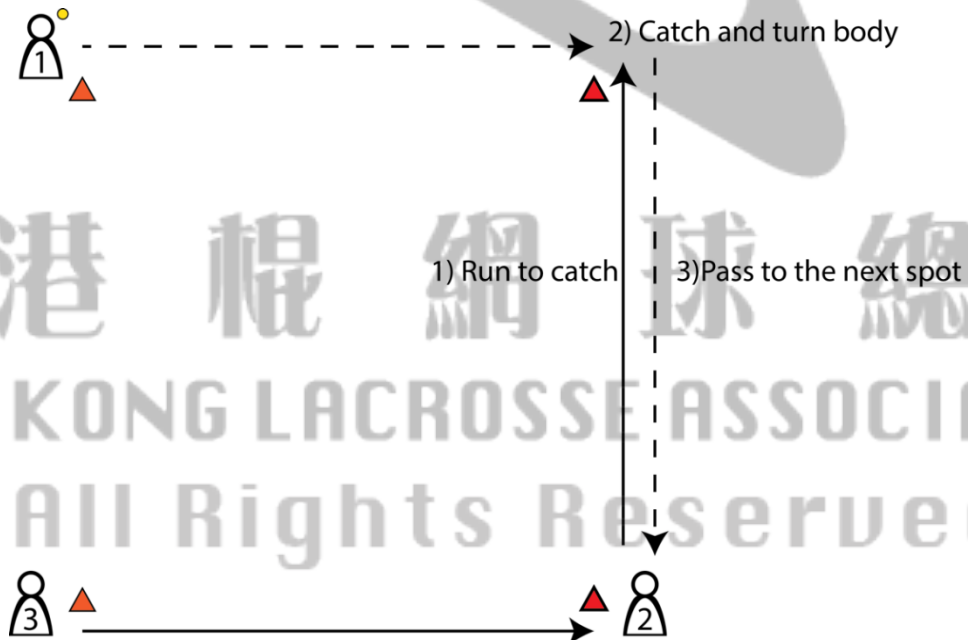
設定: 三人一組。設定一個 12 米 x 12 米的範圍。三位球員各站在一個角落，留空一角。

玩法:

1. 球員 1 傳球至留空的角落，同時球員 2 跑向至那留空的角落去接球。
2. 球員 2 轉身把球傳去他原來的角落，同時球員 3 跑向那個角落去接球。
3. 以這模式繼續進行練習。
4. 可以在幾分鐘後轉方向繼續。

教學重點:

球員在接球時身體已經由向前跑動轉為準備傳球去下一個角落的動作



外十字傳球

技術層面: 高級

所練習的技術: 傳球、接球

所需時間: 10-15 分鐘

所需資源: 球、色碟

設定: 用色碟設定一個菱形。球員在色碟後向菱形外排隊。

玩法:

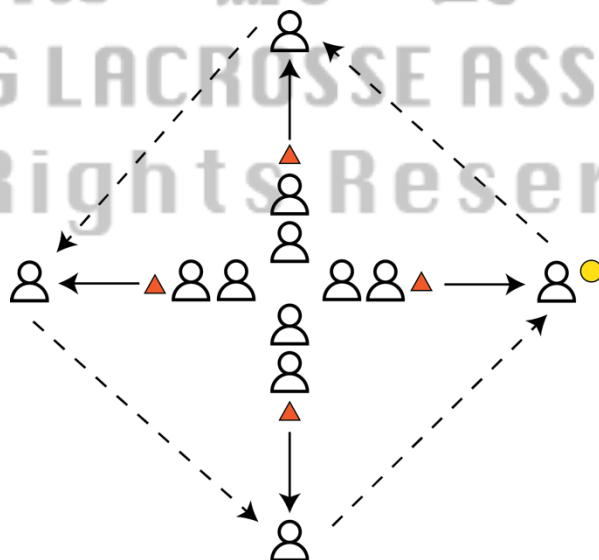
3. 球員向外面跑大概五米去接球，然後順着方向傳球給下一位。
4. 球員傳球後返回自己原本的隊。

教學重點:

- 彈出接球 - 模擬接球者被人從後緊逼的情況，所以接球時會加速來為自己製造空間去接球。
- 時機 - 在傳球者準備好傳球時跑到接球位置。

練習變化:

- 右手接球，轉手，用左手傳球。
- 右手接球，轉身及轉手，用左手傳球。



來回直線傳球

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球, 接球, 剷球

所需時間: 8-10 分鐘

所需資源: 幾個球及色碟

設定: 球員分為兩條隊, 站在大概 10 米之外。

玩法:

3. 球員把球傳到對面, 然後去對面排隊。

教學重點:

- 接球後把棍放在傳球位置, 球員可以直接再傳球、射門或突破。
- 強調跑動中傳球和接球。

練習變化:

- 右傳右 / 左傳左 / 右接左傳 / 左接右傳 / 長傳 / 快傳 / 剷球等
- 空中同時傳接兩個球



跑動四角傳球

技術層面: 中級

所練習的技術: 跑動中傳接

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 幾個球、4 個色碟

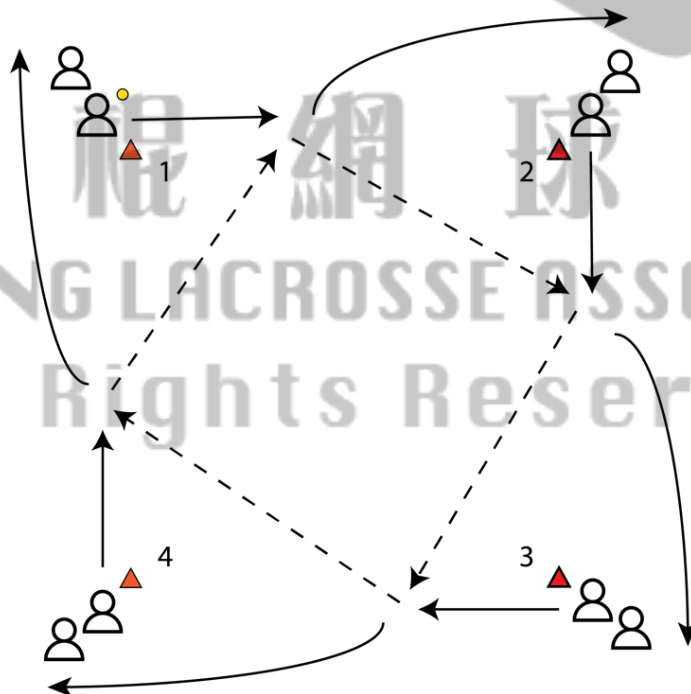
設定: 設定一個 12 米 x 12 米的正方形範圍。球員平均地在四個色碟後排隊，分為 1, 2, 3, 4 號隊。

玩法:

6. 首先，1 號隊的球員跑向 2 號隊並傳球到 2 號隊球員。
7. 2 號隊的球員在接球的同時跑向 3 號隊，接到球後傳給 3 號隊球員。
8. 傳球後，球員到他所傳向的隊後排隊。
9. 如此類推，球員會圍着正方形不停傳球。
10. 較高水平的球員可以做到兩個球同時在空中傳接。

教學重點:

6. 預好位置及時間傳球 - 因為球員都是跑動着傳接，所以傳球者可以把球傳到接球者身前一至兩步，讓他較容易接球。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

交叉傳球

技術層面: 中級

所練習的技術: 混亂中傳球和接球

所需時間: 8-10 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

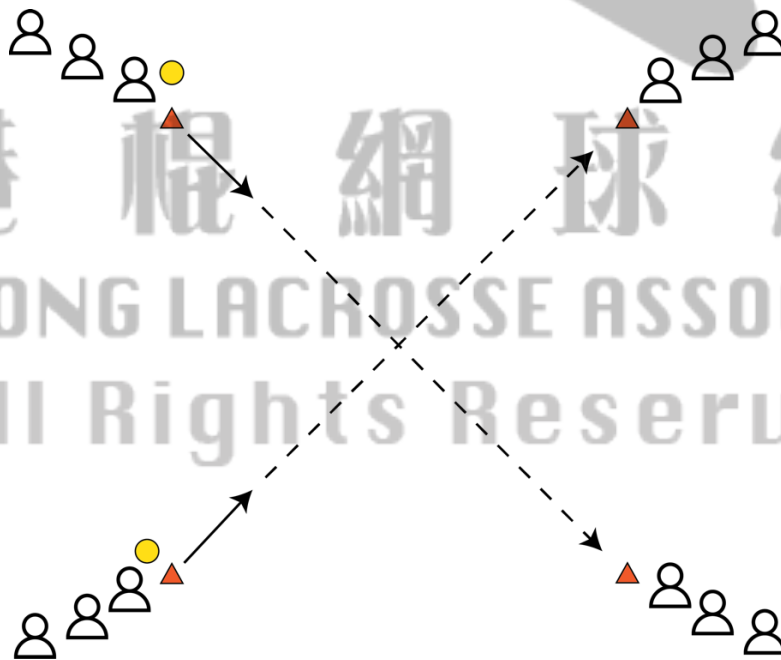
設定: 設定一個 12 米 x 12 米的正方形範圍，球員在每個角落後排隊。

玩法:

6. 此練習由兩個來回直線傳球練習交叉進行組成。
7. 同邊的兩隊第一位隊員拿球開始。
8. 他們傳球到對角隊伍，然後到隊後排隊。
9. 兩條直線球員來回傳球。

練習變化:

- 在傳球前加一個假傳動作。
- 在空中傳着 4 個球。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

星形傳球

技術層面: 中級

所練習的技術: 混亂中傳球和接球

所需時間: 8-10 分鐘

所需資源: 幾個球、5 個色碟

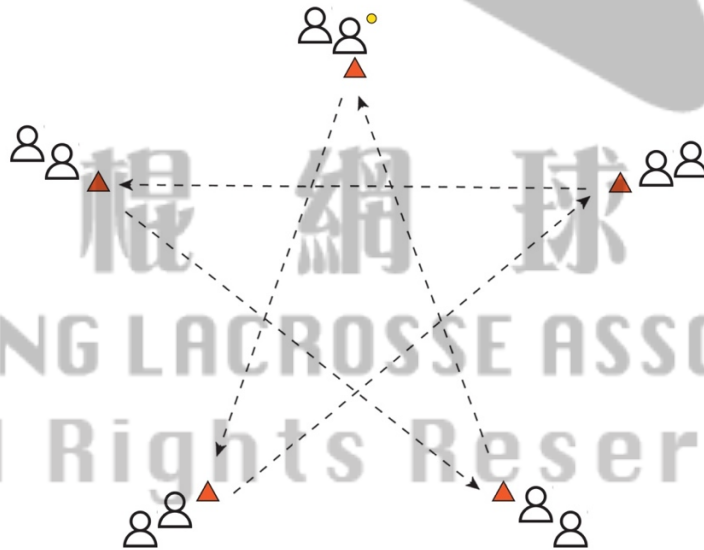
設定: 用五個色碟放置一個星形。球員平均地在每個角落後排隊。

玩法:

4. 任何一隊的第一位球員拿球開始，開始時把球傳到往右數第二條隊。
5. 傳球後，球員到所傳球至的隊後排隊。
6. 下一位接球的球員同樣地把球傳到往右數第二條隊。球會沿着一個星形傳着。

練習變化:

- 加一至兩個球。
- 接球後把球放在地上讓下一位球員剷起，剷球後把球傳到下一位球員。



之字傳球 (鷹眼傳球)

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球, 接球

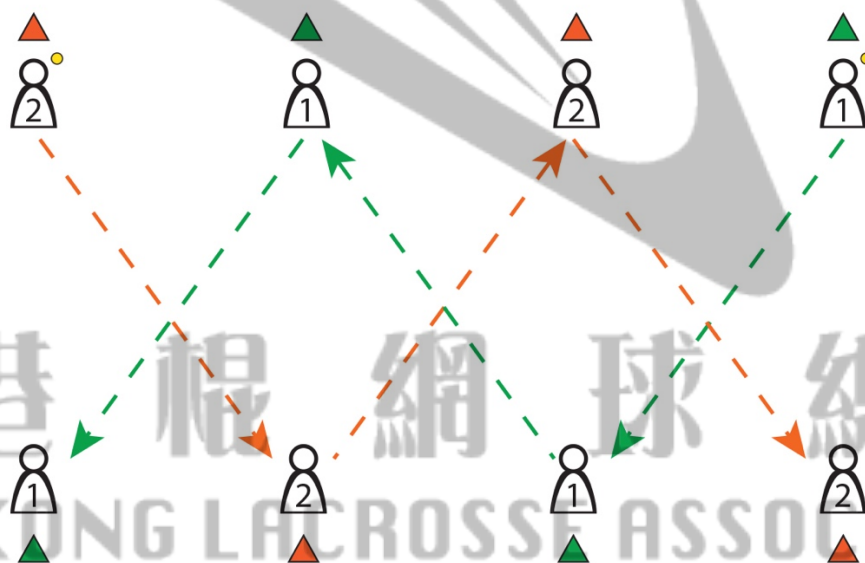
所需時間: 8-10 分鐘

所需資源: 幾個球及 8 個色碟

設定: 設定兩條「之」字線。每個色碟後站着一位球員。

玩法:

3. 在兩條隊的起始位置的球員拿球開始。
4. 球員沿着「之」字傳球，傳球後留在原位。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

多人傳球少人防守

技術層面: 中級

所練習的技術: 傳球、接球、無球走位、攔截

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 利用色碟或線去畫出一個範圍。球員分為兩隊，防守球員(D) 比進攻球員(O)少一個，例如可以為 5 O 對 4 D。

玩法:

4. 在一分鐘時間內，進攻隊伍(O) 目標為保持控球權。
5. 防守隊伍則(D) 嘗試使用年齡及規則合適的防守技巧把球搶掉。
如果進攻隊伍(O)成功保持控球權，就可以成功得一分。如果防守隊伍(D)成功令球出界或把球搶掉，就可以成功得一分。

教學重點：

- 無球的進攻球員多走動至空位去接球。
- 防守球員保持溝通及棍指向上去攔截傳球。

練習變化:

- 如果 O 在限時內連續傳球次數達到 4 次就可以額外得一分。



剷球

2v1 邊線剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 把球員分為三行，對着邊線準備。外面的兩行為一隊，中間的自己一隊。

玩法:

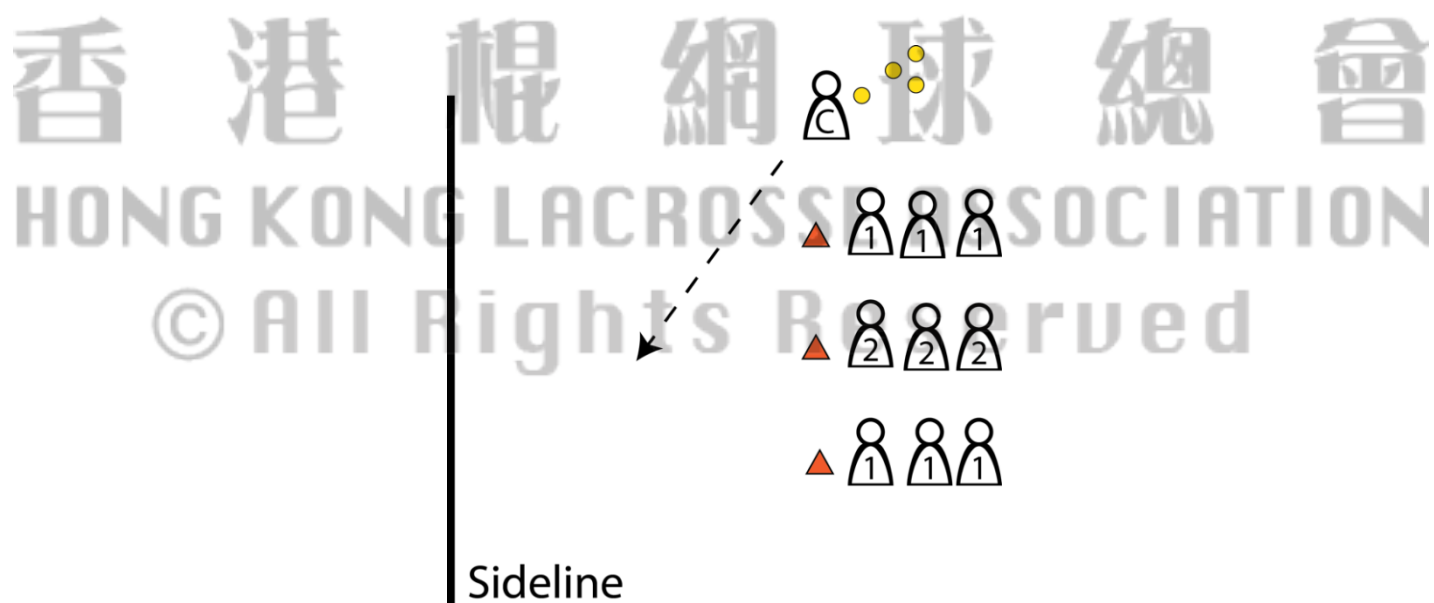
3. 教練把球滾向邊線。
4. 哨子響起時，球員便嘗試把球剷起。注意不要出界。

教學重點:

- 鼓勵球員先卡位後剷球。
- 鼓勵球員溝通清楚，如誰去阻止對手、誰去把球剷起。

練習變化:

- 讓球員以不同的姿勢去準備開始，例如背向球或趴在地上。



圓圈剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球、護球

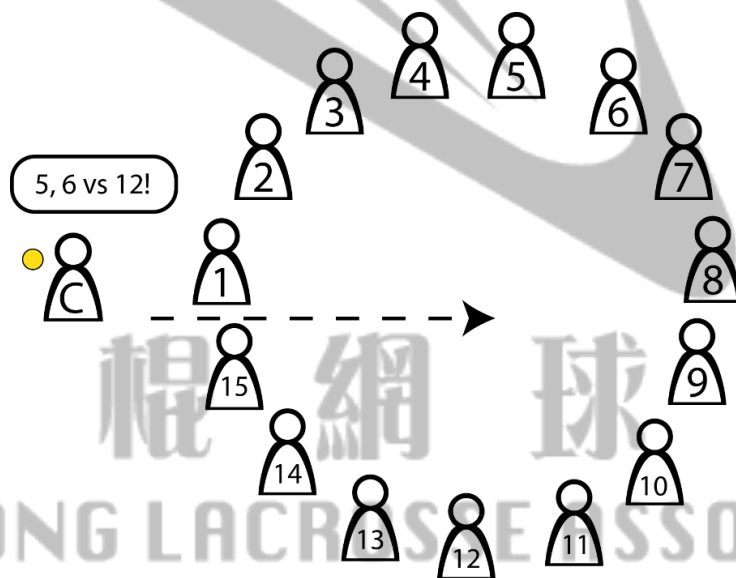
所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 讓球員圍一個圓圈。每個球員被編一個號碼。

玩法:

3. 每一回合，教練叫球員的號碼，把球滾出，然後被叫號碼的球員就去爭奪剷球。
4. 可安排 1 打 1、2 打 2 或 3 打 2 等。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

1 打 1 剷球後留在格內

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球、護球、傳球、無球走位

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 設定一個 7 米 x 7 米正方形範圍。兩個球員留在範圍內。

玩法:

5. 教練滾出一個球到範圍內。
6. 哨子響起時，兩個球員爭奪地上的球。
7. 沒有球的球員嘗試把球打掉或把有球的球員逼出界外。
8. 有球球員嘗試留在格內 10 秒。

教學重點:

- 有球球員嘗試用「膊膊棍」的姿勢去保護棍。

練習變化:

- 增加球員 – 2 打 2、3 打 2 等。



突破

直線突破

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、運球、突破

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 球員平均排成兩行，隔 15 米互相面對着。

玩法:

1. 兩行的第一位球員持球跑向對面。
2. 當兩位球員相距大概一枝棍的距離，他們作出突破動作過人。
3. 然後他們傳球給下一位球員，然後排隊。
4. 下一位球員重覆。

教學重點:

- 與下手同邊的肩膀放在前面來保護棍。

練習變化:

- 作不同的突破動作，如直線突破、換手突破、轉身突破、正面突破等。



© All Rights Reserved

之字過人

技術層面: 初級

所練習的技術: 突破、運球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每位球員一個球、幾個色碟

設定: 利用色碟設置一條「之」字路線。

玩法:

球員會逐一突破每個色碟。

教學重點:

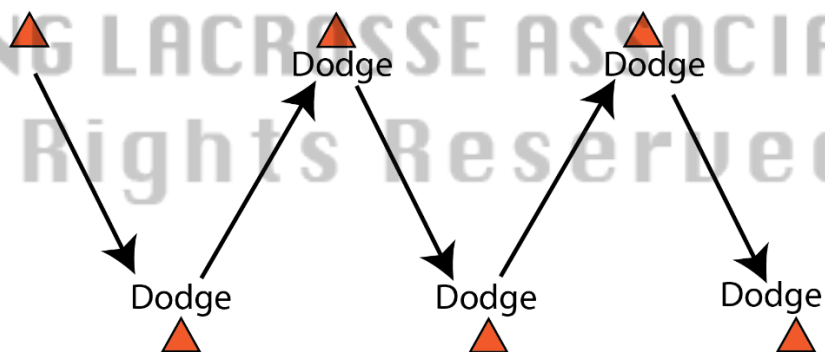
- 與下手同邊的肩膀放在前面來保護棍。
- 突破時抬頭。教練可以在終點後舉起一定數量的手指，不斷更變，讓球員在突破的同時大聲讀出數字。

練習變化:

- 加一個半防守球員跟着突破球員，給予壓力，可以打棍，但不能推撞。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved



過隧道

技術層面: 初級

所練習的技術: 突破、運球、護球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 用兩條相距大概 10 米的線來一條「隧道」。一位防守球員先站在隧道中間，突破球員則在隧道的一旁開始。

玩法:

3. 突破球員目標是突破防守球員，去到隧道另一面。
4. 同時，防守球員的目標是把突破球員推出隧道或把球搶掉。

教學重點:

- 突破球員利用空間，例如把防守球員帶到右邊，騰出左邊空間，然後再突然轉向向左邊突破。

練習變化:

- 先作一回合不用棍的，然後一回合用棍的，然後再一回合用棍及球的。

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



對角 1 打 1

技術層面: 初級

所練習的技術: 突破、一打一防守

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 設下一個 5 米 x 5 米的範圍。進攻球員在一角後排隊，一個防守球員在中間開始。

玩法:

4. 進攻球員逐個嘗試突破防守球員跑到對面色碟。
5. 在同一時間，防守球員則嘗試推進攻球員出界或把球搶掉。
6. 被阻止的進攻球員作防守。



防守

之字防守腳步

技術層面: 初級

所練習的技術: 防守腳步

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 色碟

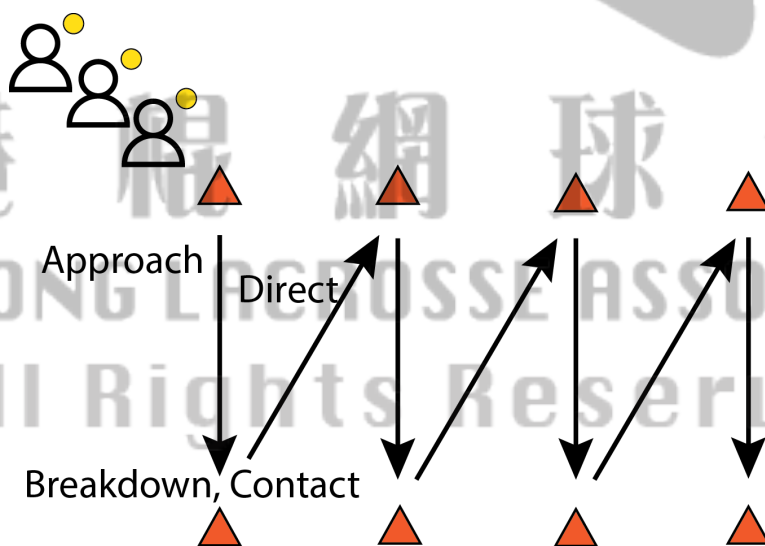
設定: 用色碟設定兩條平行線，相隔約 7 米。球員在第一個色碟後排隊。

玩法:

6. 第一個球員開始時跑向第一個色碟。
7. 他接近第一個色碟時，他防守着「大位」、喊「對球」，微微蹲下急停。
8. 然後模仿着防守着一個進攻球員的動作，棍指向前的同時跑向斜對角的色碟。
9. 重覆地，球員跑向前、急停及向斜角跑。
10. 這練習模仿着一個防守球員向前走近、急停、接觸及導向進攻球員的動作。

練習變化:

- 增加一個持球佯裝進攻球員，進攻球員以較慢速度進攻，讓防守球員更真確地感受練習。



補防練習

技術層面: 中級

所練習的技術: 補防

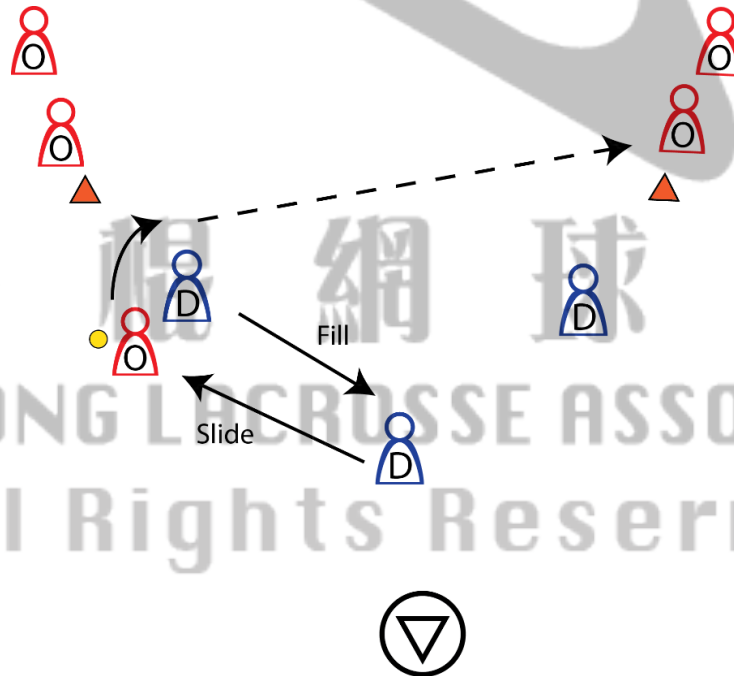
所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟

設定: 兩行進攻球員 (○) 排在場的左上角 (左頂) 及右上角 (右頂)。三位防守球員 (D) 在場中央開始，一位防守左頂，另一位防守右頂，留在中央的一位為「HOT」。(Hot 讓隊友知道你會準備幫忙補防的指令)

玩法:

4. ○ 開始嘗試突破，對球防守球員守好大位，讓 ○ 跑到場的邊界去。
5. 當對球防守球員被過後，中央的 HOT 要去補防，到位後成為新的對球防守球員。原來的對球防守球員則回到場的中央作 HOT。
6. 然後進攻球員傳球到另一邊，球員在另一邊進行同樣練習。



攻守轉換

連續快攻 2 打 1

技術層面: 中級

所練習的技術: 快攻、突破分球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 球、球門

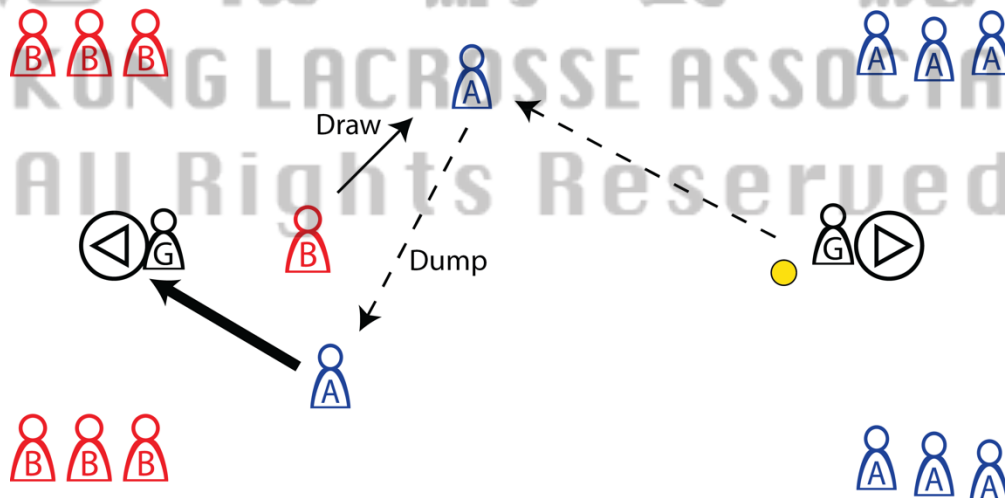
設定: 放兩個球門在相距大概 40 米位置。球員分為 A 隊及 B 隊。A 隊在一起邊排兩行，B 隊在另一邊排兩行。開始時，兩位 A 球員作進攻，一位 B 球員作防守。

玩法:

5. 練習為 A 隊及 B 隊之間連續不斷地進行 2 打 1 練習。
6. 例如當 A 隊作進攻時，A 隊起手射門後，起手的球員離開場地回到隊後，另一位球員則留下防守。
7. 下兩位 B 隊球員拿球進攻。
8. 練習以該模式重覆進行。

教學重點:

- 進攻 – 兩個球員應保持空間。突破分球 – 持球球員嘗試作一個威脅，吸引防守球員來防守，然後傳球給較空的隊友。
- 防守 – 快速回防。站在場地中央等進攻球員到來，持球球員到達射程範圍時須走近防守。
- 守門員 – 指揮防守球員在適當時機走近，指令為「FIRE」。



連續快攻 3 打 2

技術層面: 中級

所練習的技術: 快攻、突破分球

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 多個球、兩個球門

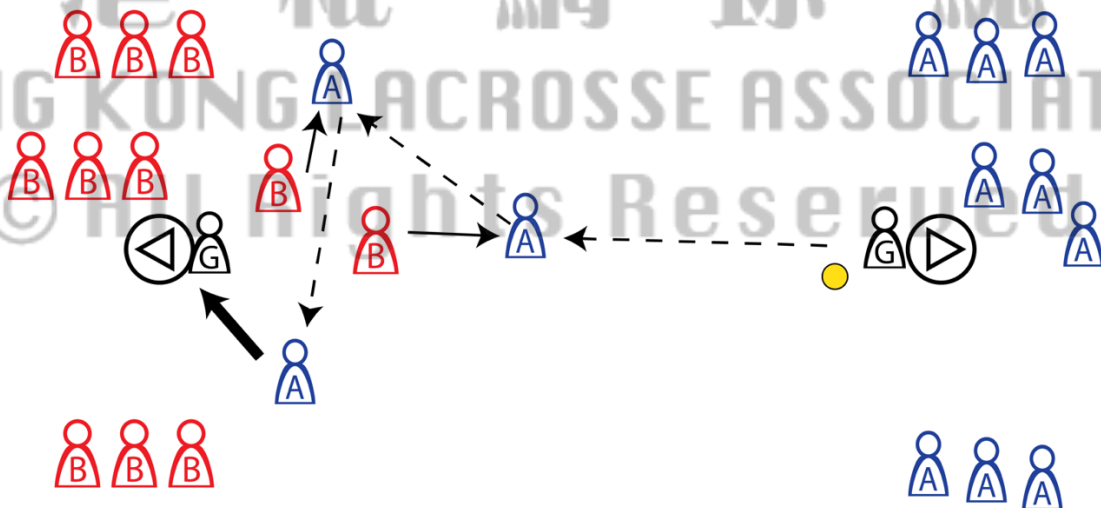
設定: 放兩個球門在相距大概 40 米位置。球員分為 A 隊及 B 隊。A 隊在一起邊排三行, B 隊在另一邊排三行。開始時, 三位 A 球員作進攻, 兩位 B 球員作防守。

玩法:

1. 練習為 A 隊及 B 隊之間連續不斷地進行 3 打 2 練習。
2. 例如當 A 隊作進攻時, A 隊起手射門後, 起手的球員離開場地回到隊後, 另外兩位球員則留下防守。
3. 下三位 B 隊球員拿球進攻。
4. 練習以該模式重覆進行。

教學重點:

- 進攻 – 兩外邊的兩位球員應快速跑到前場, 與正頂的球員形成一個三角形。
 - 防守 – 一位防守球員作對球防守, 另一位在後, 「對二」防守 (對另外兩個無球球員)。
- 當球在正頂時, 作 I 字形防守。當球在兩旁時, 作打橫一字形防守。



邊線 3 打 2

技術層面: 中級

所練習的技術: 快攻、突破分球、擋折

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 球、球門

設定: 設定三行進攻「○」及兩行防守「D」。教練傳球給其中一個○開始練習。

玩法:

5. 練習為簡單從場邊作 3 打 2。
6. 進攻球員應留在遠柱以內的範圍。
7. 為增加比賽感覺，進攻射入龍門得一分，防守成功運球上前場得一分。
8. 數回合後，攻守轉換。

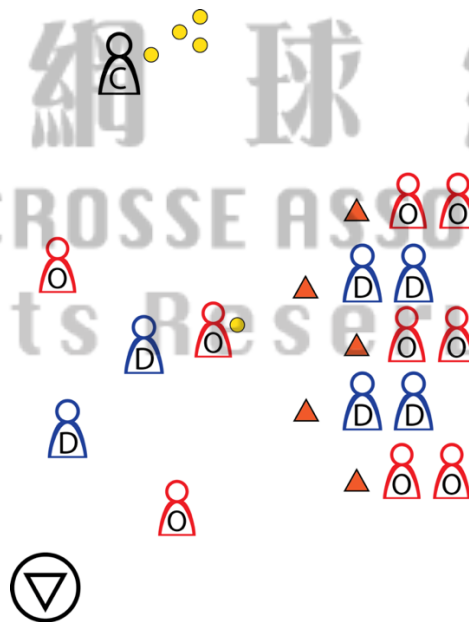
教學重點:

- 進攻 - 突破分球 - 持球球員嘗試作一個威脅，吸引防守球員來防守，然後傳球給較空的隊友。
- 防守 - 一位防守球員作對球防守，另一位在後，「對二」防守（對另外兩個無球球員）。把棍舉在傳球路線上。

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



門前 3 打 2 剷球

技術層面: 中級

所練習的技術: 剷球、混戰

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 球、球門

設定: 球員平均地分為兩隊。三位進攻球員 (O) 及兩行防守球員 (D) 在門前準備開始。

玩法:

6. 開始時，教練會把球滾向球員。球員隨即爭奪剷球。
7. 如果進攻球員拿到球，他們便向球門進攻。如果防守球員拿到球，他們把球帶上前場。
8. 在射門 / 清場後，教練滾進第二個球，球員他同樣練習。
9. 進攻把球射進龍門得一分，防守把球帶上前場得一分。
10. 數回合後，攻守互換。



香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION



© All Rights Reserved



正方形、菱形混戰

技術層面: 中級

所練習的技術: 混戰情況

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 球、兩個球門

設定: 放兩個球門在相距大概 40 米位置。放置四個組成菱形的色碟及四個組成正方形的色碟。四位「D」球員站在菱形的色碟，四為「B」球員站在正方形的色碟。

玩法:

4. 教練把球滾向其中兩位 D 和 B。
5. 該兩位 D 和 B 爭奪劇球。
6. 拿到球的一隊作進攻，另一隊作防守。

教學重點:

- 劇球後快速抬起頭看場地，把球傳給在空位的隊友。



放監啦！(4打3快攻)

技術層面: 中級

所練習的技術: 快攻

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個球及一個龍門

設定: 球員在中場排好七行隊，四行作進攻(O)，間隔着的三行作防守(D)。

玩法:

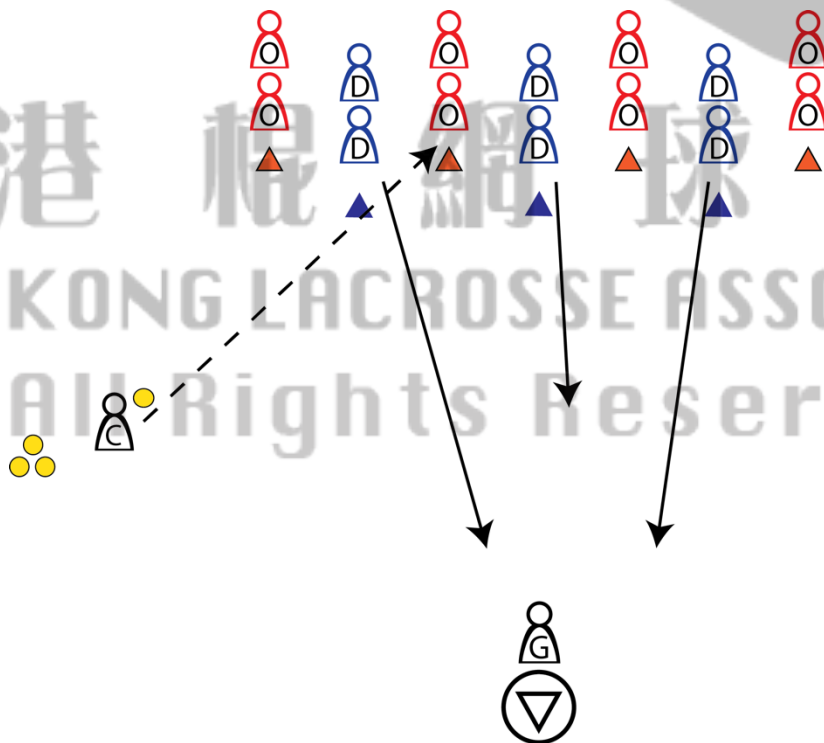
3. 教練把球傳給其中一個 O 去開始四打三進攻。
4. D 儘快回防。

教學重點:

- 持球的球員要保持眼望四周，留意有空位的隊友。
- 儘快把球傳給前場離龍門較近的隊友，製造射門機會。

練習變化:

- 三打二
- 從近邊線位置開始



進攻多人混戰練習

技術層面: 中級

所練習的技術: 混戰快攻

所需時間: 7 分鐘

所需資源: 球及球門

設定: 球員在教練旁排成一行進攻及一行防守。

玩法:

6. 教練從 1-5 指示一個數字。
7. 進攻隊伍但派出該數量的球員，防守隊伍則派出少一位。
8. 比如，教練喊 4。進攻隊伍會派出 4 球員，防守隊伍則派出 3 球員。
9. 教練把球傳給其中一位進攻球員。
10. 練習回合在進攻球員起手射門或在防守球員奪得球及跑上前場後結束。

教學重點:

- 把球盡快傳到前場，令防守球員加速跑去回防，令場地頂部更多空位。
- 防守 - 快速回防及把棍舉在傳球路線上。



二打三打四

技術層面: 高級

所練習的技術: 較多人進攻

所需時間: 7 分鐘

所需資源: 球及球門

設定: 球員分為兩隊，一號隊在球門後排成三行，二號隊在頂部排成兩行。教練和球站在場邊。

玩法:

1. 第一部分 - 教練傳球至其中一位一號隊的球員與另外兩位隊員作從門後的 3 打 2 進攻，二號隊則派兩位球員作防守。
2. 第二部分 - 第一部分完成後，三位一號隊的球員作防守，原來的兩位二號隊球員與新的兩位隊員一起作 4 打 3 進攻，由教練傳球給新的球員開始。
3. 第二部分才加入的兩位二號隊球員留下防守新一輪 3 打 2。其他球員回到隊後。
4. 數回合後兩隊互換位置。



射門

剷球及射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球、射門

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟，大量球、一個球門。

設定: 設定色碟 - 四個角落的色碟組成一個 15 米 x 15 米的正方形，然後在中央放置一個色碟。

球員在四個角落的色碟外排隊。

玩法:

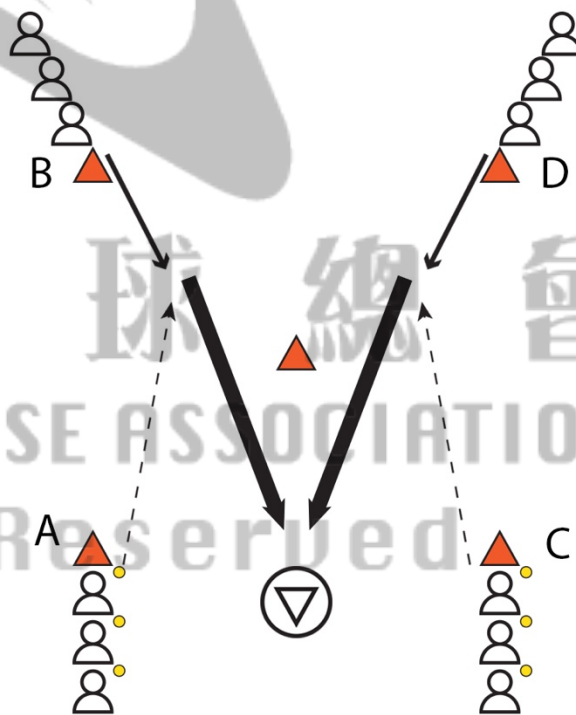
5. A 角落的球員把球滾向場中央。
6. B 角落的球員剷起球然後射門。
7. C 和 D 角落的球員作同樣動作。
8. 完成動作後球員順時針地到下一個角落排隊。

教學重點:

- 由剷球到射門期間不要停下腳步。

練習變化:

- 改變滾球及剷球位置。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

無球切入射門

技術層面: 中級

所練習的技術: 傳球、接球、切入、射門

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟、大量球、一個球門

設定: 如圖設下色碟。外面四個角落大概 12 米 x 12 米。一位球員在中央開始作射手，其餘球員平均地在角落排隊。

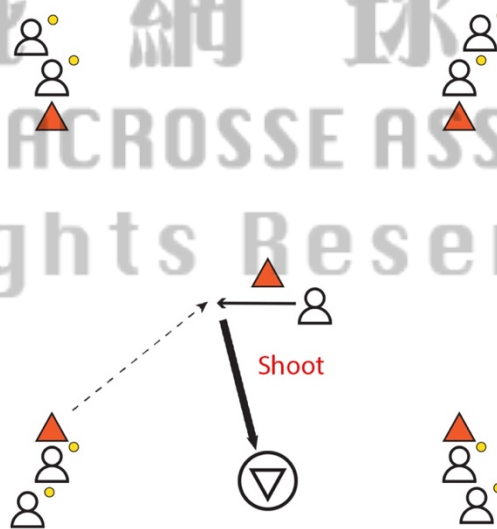
玩法:

6. 射手跑向左下角接球，接球後迅速地把球射向球門。
7. 射手順時針地跑向其他角落接球及射門。
8. 四球射門完成後，射手到左下角排隊，右下角的第一位球員會場中央作射手。
9. 外面的球員傳球後也順時針地到下一個角落排隊。

教學重點:

- 鼓勵球員使用外邊的手。
- 鼓勵球員看準切入時機及位置，不要跑得太快或太過令射門角度收窄。
- 接球後不要停下腳步，因為在實際情況後面會有防守球員緊逼。(可以加一個佯裝防守球員去模擬實際情況。)

香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved



傳切射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球, 接球, 射門

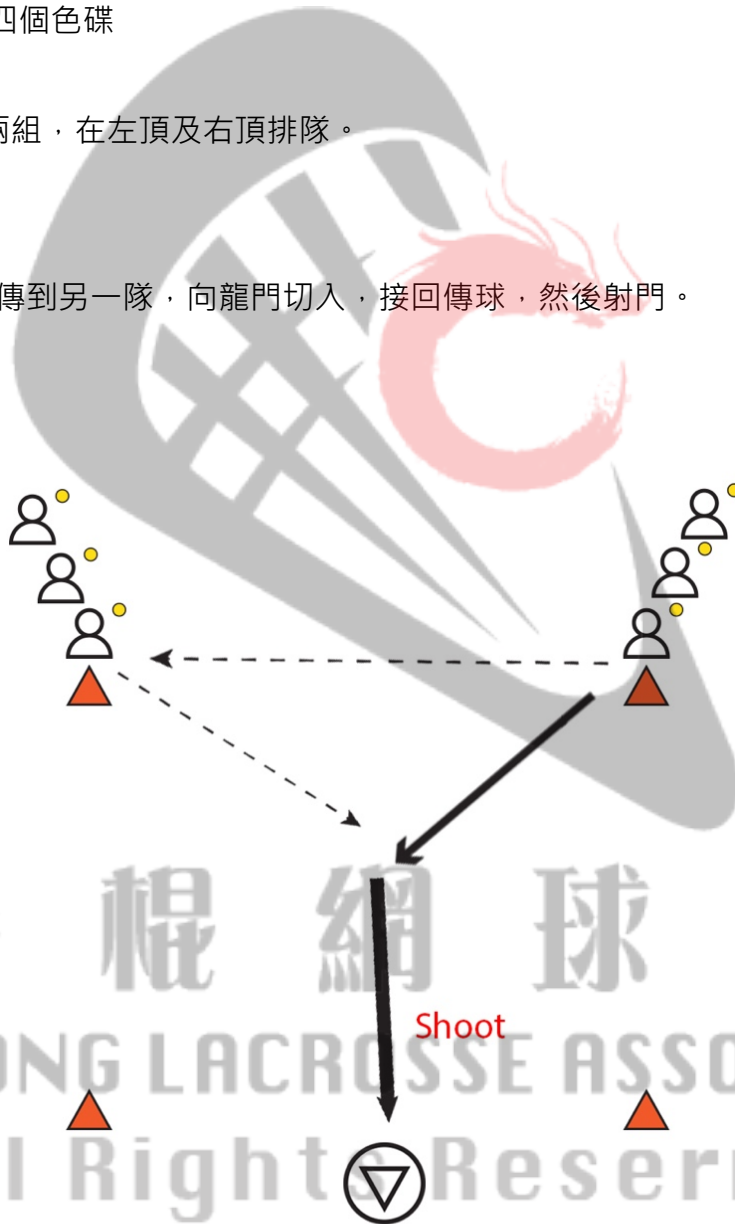
所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 大量球及四個色碟

設定: 球員平均分為兩組, 在左頂及右頂排隊。

玩法:

其中一隊的球員把球傳到另一隊, 向龍門切入, 接回傳球, 然後射門。



擋拆射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球, 接球, 無球走位, 射門

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個色碟, 大量球及一個球門

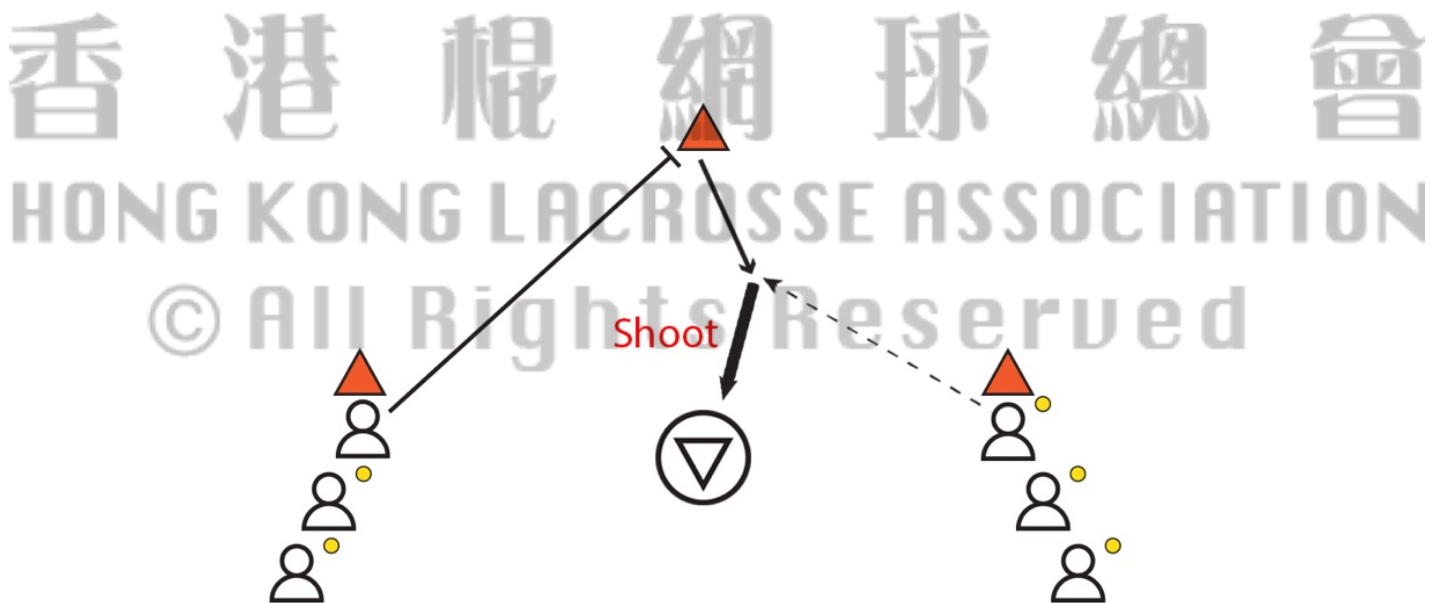
設定: 如圖設下色碟, 中間的色碟大概距離球門 7 米。球員在底部的兩個色碟後平均排隊。

玩法:

4. 球員跑向中央色碟, 佯裝單擋, 然後轉身跑向球門, 接從另一隊傳來的球。
5. 在接球後兩步內射門。
6. 傳球的球員作下位射手。

教學重點:

- 高速切入以製造更大的空檔。
- 傳球時保持腳步微動。
- 近距離射門不需拉弓, 射門準繩度比力度更重要。
- 讓球員嘗試用假動作 - 佯高射低、佯左射右等。
- 增加一個佯裝防守球員, 讓球員更真實地設下單擋, 佯裝防守球員也可以施加少許壓力。



快棍射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球、快棍射門

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 兩個色碟、大量球、一個球龍門

設定: 球員分為兩組，分別站在左頂及右頂。教練站在龍門後傳球給切入球員。

玩法:

3. 球員向球門跑去接球（在距離球門大概 5-7 米位置）
4. 接球後

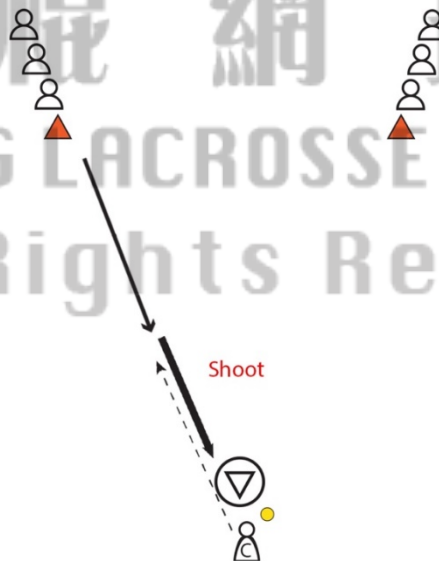
教學重點:

- 鼓勵球員用外邊手接球及射門。
- 鼓勵球員以突然加速去接球，令防守球員更難跟上。

練習變化:

- 改變傳球及接球員的位置。

香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved



轉手突破跑動射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球、過人、跑動射門

所需時間: 8-10 分鐘

所需資源: 幾個色碟、大量球、一個龍門

設定: 如圖設下色碟。球員左頂及右頂色碟後排隊。

玩法:

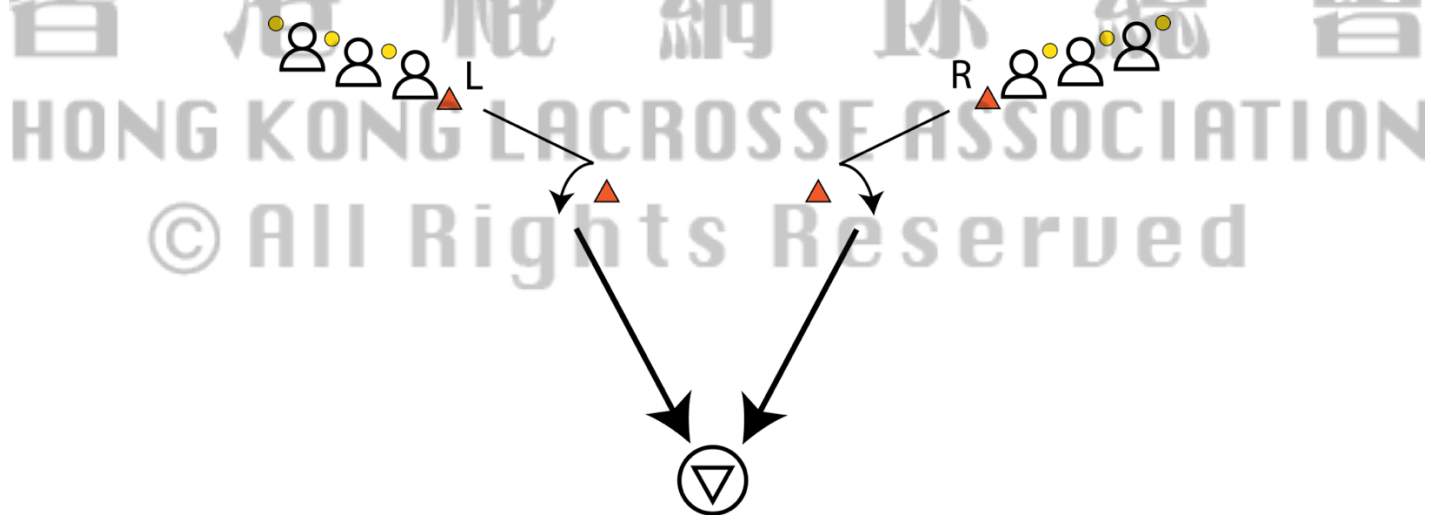
4. 右頂的第一位球員向以 45 度角度向中央色碟加速跑近。
5. 在色碟位置，他以轉手突破跑過色碟，然後在 3 步內起手。
6. 射門後到另一行排隊。

教學重點:

- 變速及轉向要快速進行。突破時使用全速或接近全速。
- 用與下手同邊的肩膀向前以保護棍。
- 射門後，射手應背向着突破方向倒後退。

練習變化:

- 從右邊及左邊開始
- 增加一個佯裝防守球員



轉手轉身突破射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球、突破、射門

所需時間: 8-10 分鐘

所需資源: 幾個色碟、大量球、一個龍門

設定: 如圖設下色碟。球員在正頂排隊。

玩法:

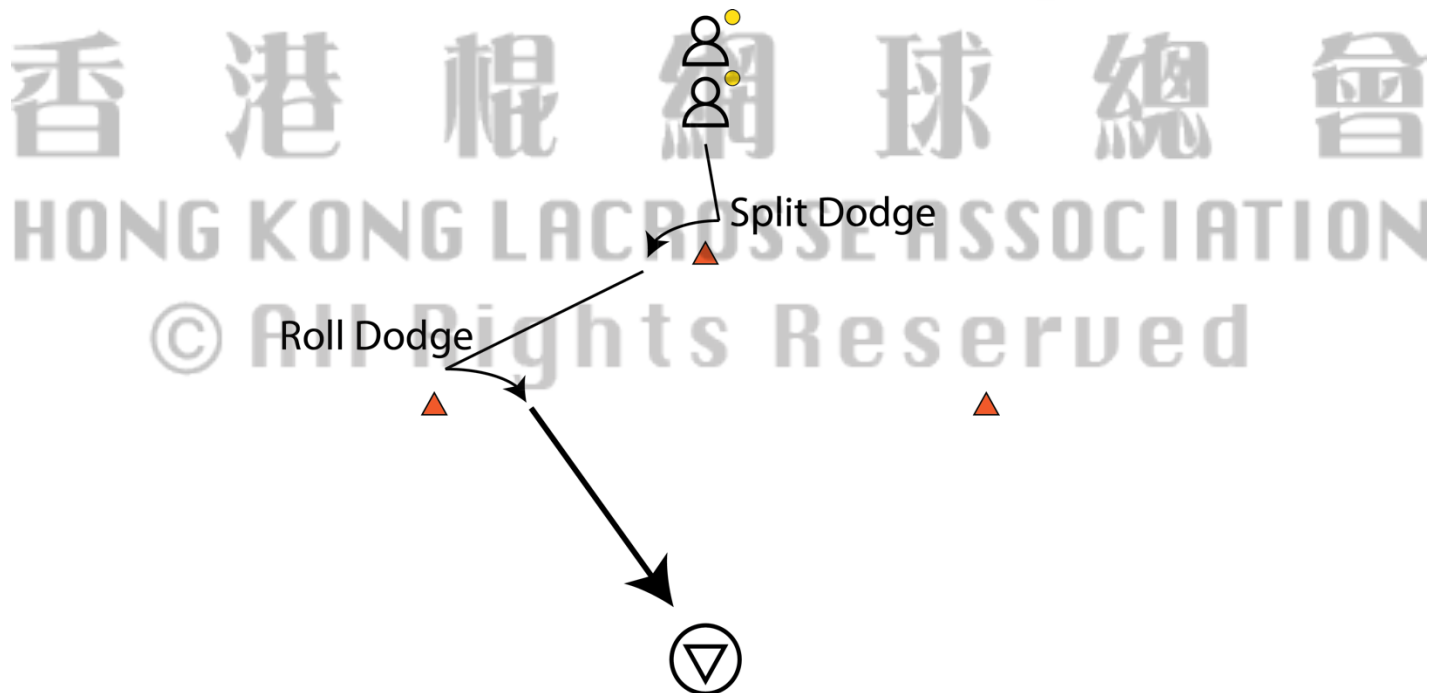
4. 球員跑近中央色碟，作出一個轉手突破動作，自行選擇一邊方向突破。
5. 然後他在下個色碟位置作出轉身突破動作回到場中央。
6. 轉身後三步內起手。

教學重點:

- 用與下手同邊的肩膀向前以保護棍。
- 轉身突破時，把棍收在胸前保護。

練習變化:

- 增加一個佯裝防守球員。



佯射正面突破射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球、接球、突破、射門

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個色碟、大量球、一個龍門

設定: 如圖設下色碟。球員全部在右邊翼位後排隊。教練站在場的左頂給球員傳球。

玩法:

球員接球後，可以作

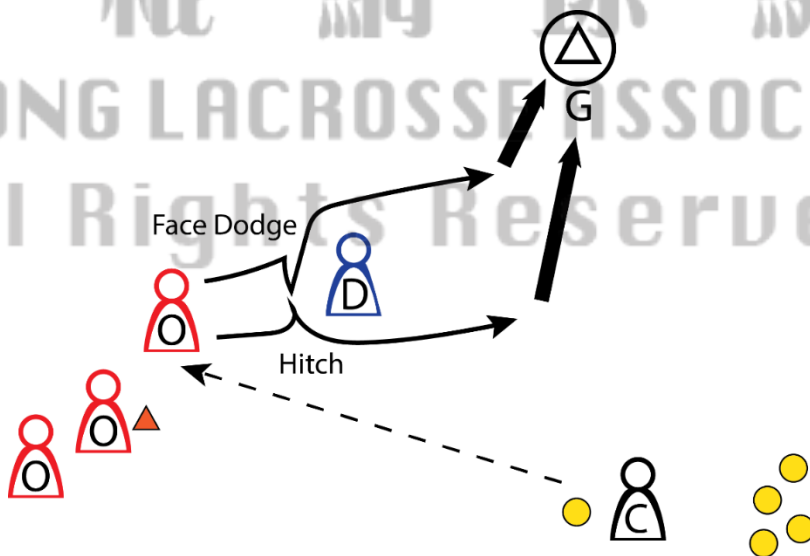
- 佯射 + 正面過人：他拉弓佯裝射門，然後在正面運球，把棍收到身體另一邊，向細位跑去射門。
- 佯向細位突破 + 突破大位：接球時作一個探步，讓防守球員走到下路時過大位射門，

教學重點:

- 接近防守球員時，用與下手同邊的肩膀向前以保護棍。

練習變化:

- 加一個佯裝防守球員，守着大位或細位，要求突破球員迅速反應實際情況選擇突破方向。



小島射門

技術層面: 中級

所練習的技術: 傳球、接球、突破、射門

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個色碟、大量球、一個龍門

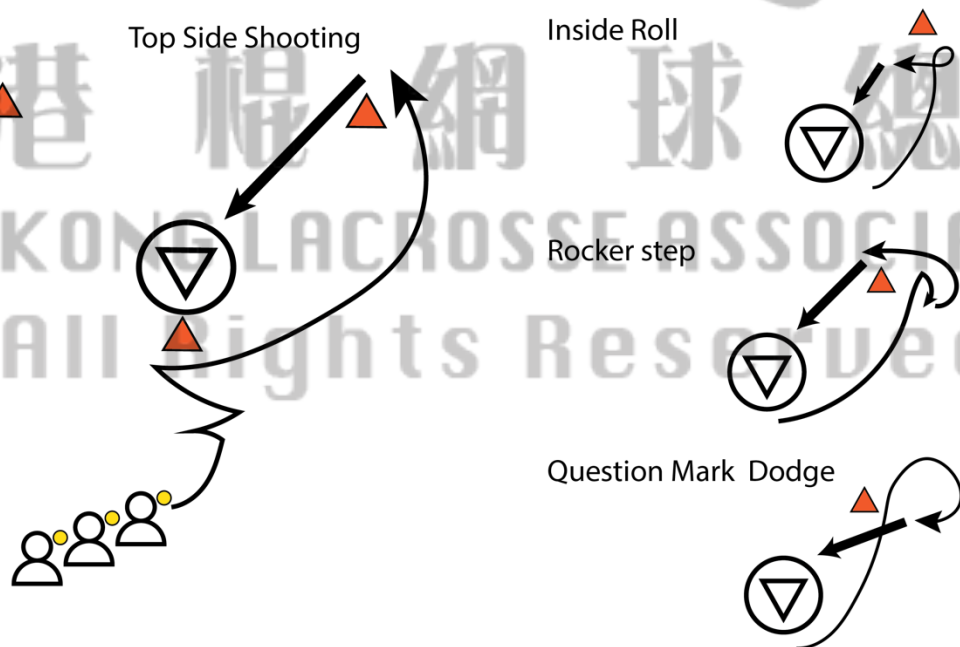
設定: 在龍門後及兩邊「小島」放置色碟。(小島約位於由龍門線中央向前走 4 步再向邊線走 4 步) 球員在龍門後面排隊。

玩法:

3. 第一位球員會在龍門後的色碟作出第一個突破動作，然後爆發到小島位置。
4. 在小島上，他們可以選擇直接射門，或作出其他突破動作再射門，突破動作例如：
 - a. 向內轉身
 - b. 搖滾步
 - c. 問號突破

教學重點:

- 在小島位置加一個防守，守着大位或細位，要求突破球員迅速反應實際情況選擇突破方向。例如如果防守球員防着大位，突破球員可以作一個向內轉身。



傳下擋下

技術層面: 中級

所練習的技術: 擋拆

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 4 個色碟、大量球、一個龍門

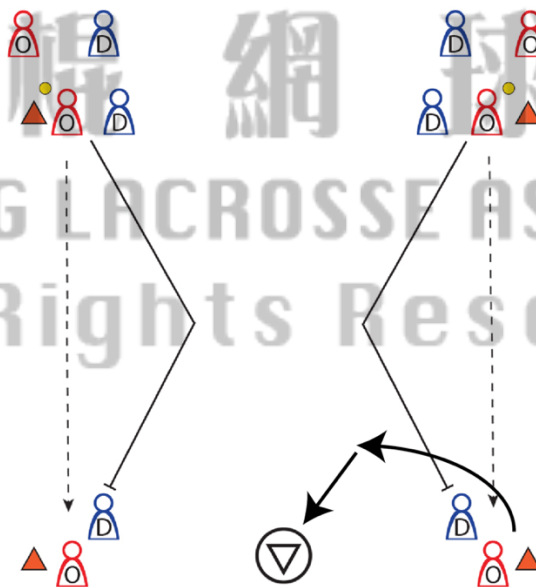
設定: 用四個色碟設下一個 12 米 x 12 米的正方形。在每個角落後都排着一行進攻球員及一行防守球員。

玩法:

1. 在頂部的進攻球員傳球到同邊在底的進攻球員，然後向中央切入再跑出到底部為持球球員作單擋。
2. 持球球員利用單擋突破射門。

教學重點:

- 就着進攻球員能力改變防守硬度，可減去一個甚或兩個防守球員。
- 假擋 - 設擋的球員接近設擋位置，佯裝設擋，但突然向中央切入。
- 傳上擋上 - 由底部的球員傳球到頂部的球員開始。



香港網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

狙擊球員

技術層面: 高級

所練習的技術: 補防、回防、混戰情況、兩隊不均人數情況等

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟、一個龍門

設定: 用四個色碟設置一個 20 米 x 20 米的正方形。球員在裡面進行 6 打 6。

玩法:

5. 哨子響起後，進攻隊伍開始在外圍傳球，不對內進攻，防守球隊則跟隨隊伍本身的防守系統走動。
6. 教練隨機叫出一個防守球員的名字，該球員需要即時跑去觸碰其中一個色碟然後才可以回去防守。
7. 進攻球隊趁著多打一人，嘗試以多傳球和簡單走位來製造空位。
8. 教練可以一次過叫出多位防守球員的名字。



1-3-2 進攻練習

技術層面: 高級

所練習的技術: 進攻戰術

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟、一個龍門

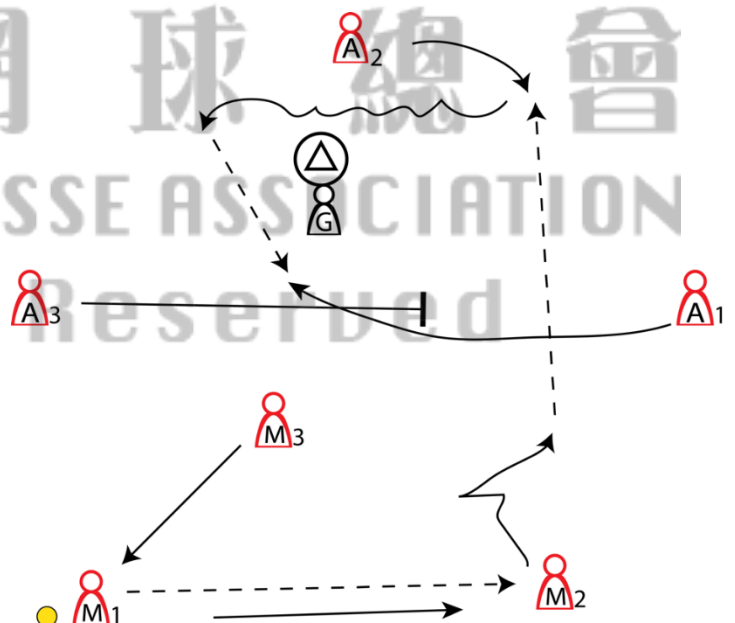
玩法:

8. 把球員分為 6 人一組，三位前鋒為 A1, A2 和 A3 和另外三位中場為 M1, M2 和 M3，站在圖上指示的位置。
9. 開始時，M1 傳球給 M2。然後補上 M2 的位置
10. M2 接球後立即往細位進攻。M2 過人時，A1 切過禁區來給與 M2 空。A2 跑向龍門後左方接應 M2。
11. M3 騰出來補 M1 的位置。
12. A2 接過從 M2 傳來的球。他由龍門後往另一邊突破。同時間，A3 跑到禁區幫 A1 單擋。
13. A1 利用單擋跑去接 A2 傳來的球然後射門。
14. 射門後，位置更變 M1→M2, M2→M3, M3→M1, A1→A2, A2→A3, A3→A1。

教學重點:

- 三位前鋒及三位中場都各自三位一體地沿着一個三角形地轉動。球員無間斷地走位及補位。例如：

- A1 切過禁區為 M2 清出空間
- M1 跟着 M2 去接應
- A2 給予 M2 7 米範圍接應
- 每個人走位後都會補上 1-3-2 原設位置來保持企位平均。



2-2-2 進攻練習

技術層面: 高級

所練習的技術: 進攻戰術

所需時間: 5-10 分鐘

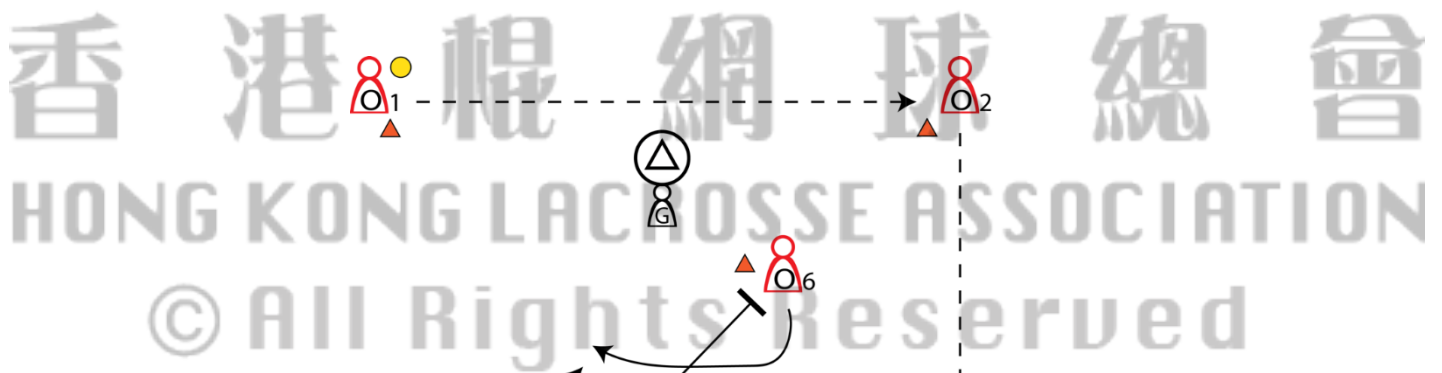
所需資源: 色碟、球、一個龍門

玩法:

1. 以 6 位球員開始，O1 至 O6。第 7 位以後的球員排在 O1 後。
2. O1 開始時傳球給 O2 然後跟隨傳球的方向跑去。然後球從 O2 傳到 O4，所有球員跟隨傳球的方向跑去。
3. 在 O3 傳球給 O4 的同時，O5 從禁區高位走到禁區低位給 O6 單擋。
4. O6 利用單擋跑向 O4，接過從 O4 傳來的球然後射門。
5. 射門後，位置轉換 - 新的球員 → O1，O1 → O2, O2 → O3, O3 → O4, O4 → O5, O5 → O6, O6 回到隊後排隊。

教學重點:

- 球在外面傳着的時候，在禁區內的兩位球員需跟着球的位置不停地走動。
- 助攻傳球從不同的方向傳到禁區。



生還者

技術層面: 高級

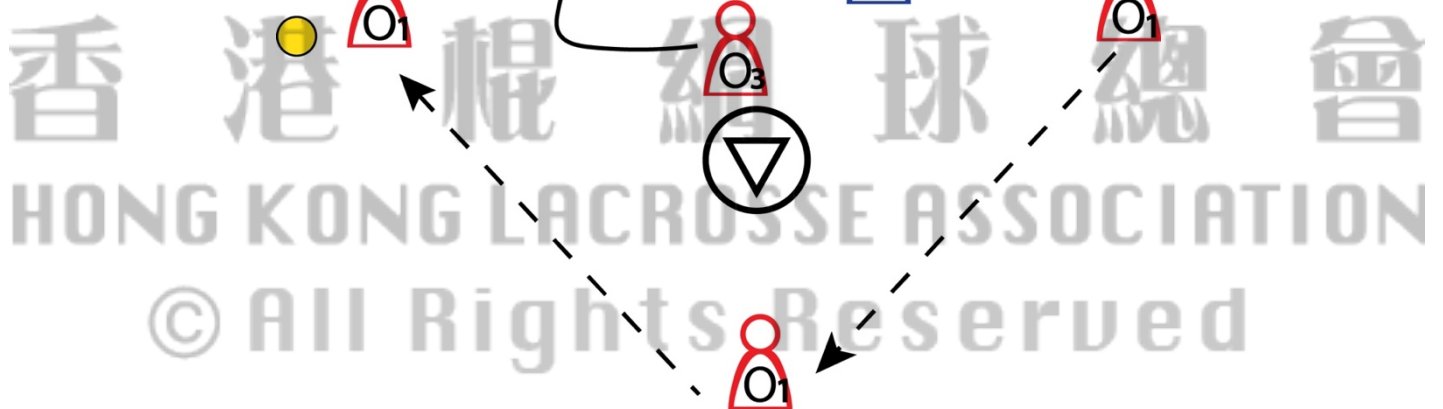
所練習的技術: 防守位置、助攻禁區、單擋

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟、一個龍門

玩法:

5. **O1** 球員在外圍傳球。
6. **O1** 球員嘗試把球傳到 **O2** 或 **O3**。 **O2** 和 **O3** 互相合作使用單擋走位等來擺脫 **D**。
7. **O1** 球員不會射門。
8. **O2** 和 **O3** 接球後嘗試射門得分。



跑弧形

技術層面: 中級

所練習的技術: 防守企位、後龍門後進攻

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟和一個龍門

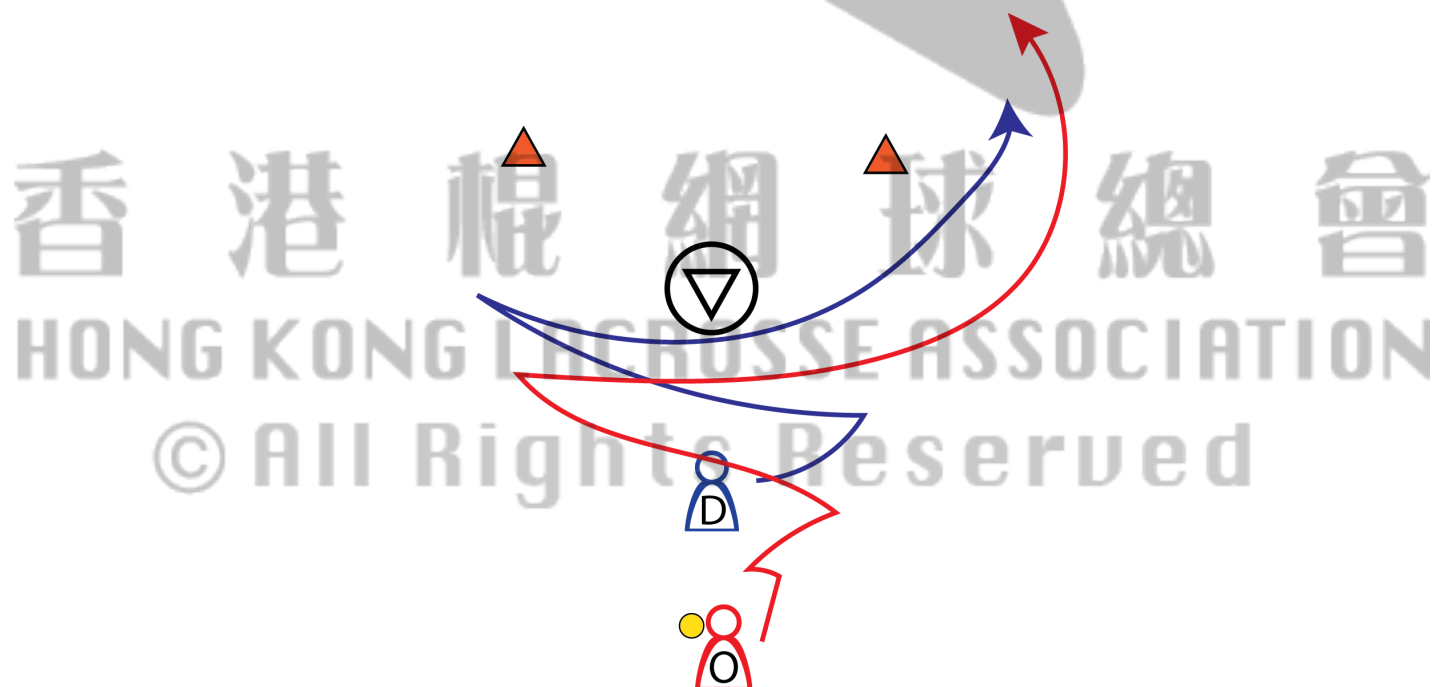
設定: 一位進攻球員 (O) 及一位防守球員 (D) 在龍門後開始。

玩法:

4. 哨子響起後，O 以五成速度向一個方向突破。
5. 當他到達龍門延伸線後，D 逼使他轉身後退，然後 O 再以五成速度向另一方向突破。D 跟隨然後第二次逼使 O 轉身。
6. 然後兩人進行全力的 1 打 1。

教學重點:

- 鼓勵 O 突破到小島位置增加射間角度。



跑孤形 +1

技術層面: 中級

所練習的技術: 防守企位、後龍門後進攻

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟、一個龍門

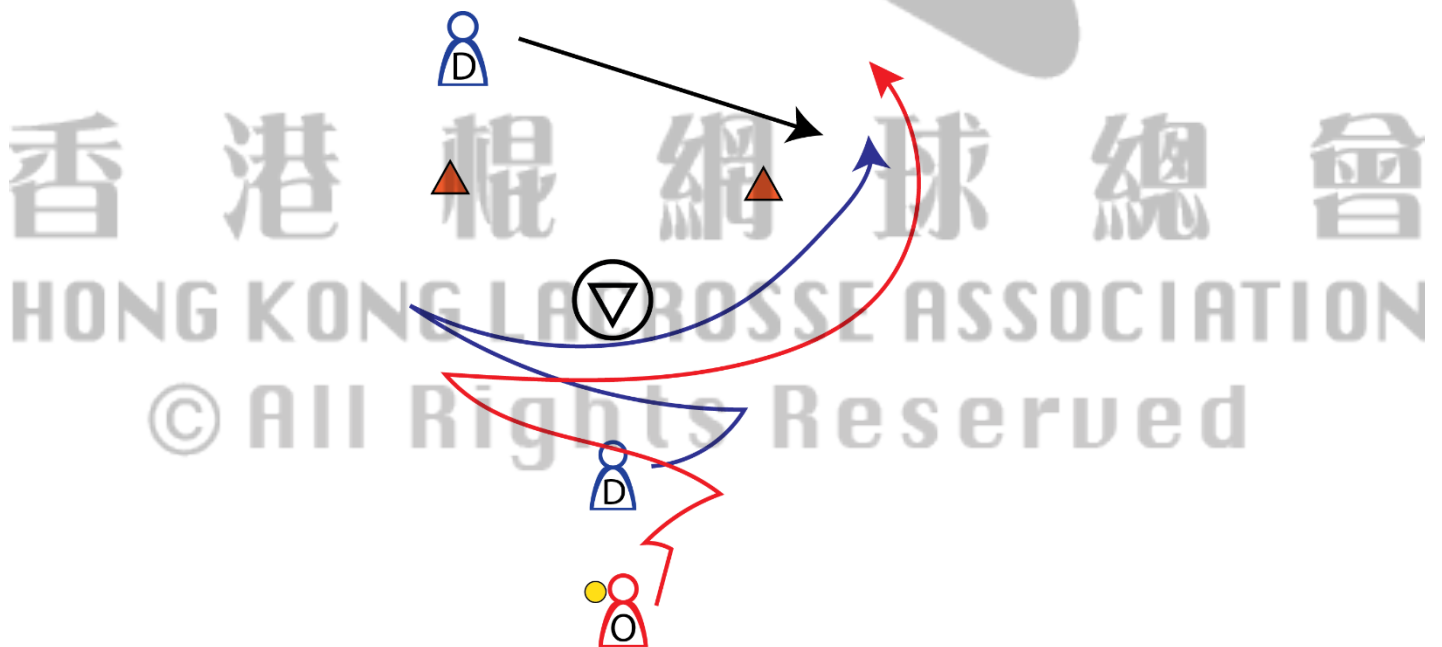
設定: 一位進攻球員 (O) 及一位防守球員 (D) 在龍門後開始。

玩法:

5. 哨子響起後，O 以五成速度向一個方向突破。
6. 當他到達龍門延伸線後，D 逼使他轉身後退，然後 O 再以五成速度向另一方向突破。D 跟隨然後第二次逼使 O 轉身。
7. 然後兩人進行全力的 1 打 1。
8. 當第一位防守球員被突破時，第二位防守球員需要補防。

教學重點:

- 鼓勵 O 突破到小島位置增加射間角度，或吸引另一個防守球員。



跑弧形 +2

技術層面: 中級

所練習的技術: 防守企位、後龍門後進攻

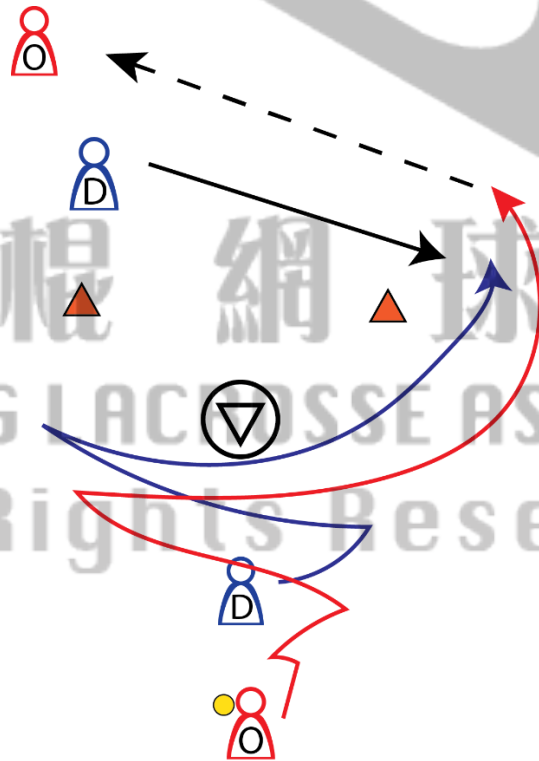
所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個球、色碟、一個龍門

設定: 一位進攻球員 (O) 及一位防守球員 (D) 在龍門後開始。

玩法:

1. 哨子響起後，O 以五成速度向一個方向突破。
2. 當他到達龍門延伸線後，D 逼使他轉身後退，然後 O 再以五成速度向另一方向突破。D 跟隨然後第二次逼使 O 轉身。
3. 然後進行全力的 2 打 2。
4. 當第一位 D 被突破時，第二位 D 需要補防。
5. 當第二位 D 去補防時，第二位 O 應向球切去。第一位 D 也應補回第二位 D 的位置。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

1 打 1 · 2 打 2

技術層面: 中級

所練習的技術: 進攻、防守

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 讓球員在龍門的左前方(左頂)及右前方(右頂)各排一條防守隊及一條進攻隊。

玩法:

1. 讓球員輪流在左頂及右頂進行一打一練習。鼓勵球員輪流練習進攻及防守。
2. 一打一練習進行數分鐘後，可改為進行二打二練習。

教學重點:

- 一打一時，鼓勵進攻球員多用速度及在一至兩個假動內作過人；防守球員則防止進攻球員走進場的中間。(大位防守)
- 二打二時，鼓勵球員多配合走位，例如利用簡單擋拆制造機會。防守則需要多溝通。



1 打 1 至 3 打 3

技術層面: 中級

所練習的技術: 進攻、防守

所需時間: 8-10 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 讓球員在龍門的左前方(左頂)、右前方(右頂)及後方各排一條防守隊及一條進攻隊。

玩法:

3. 練習由右頂進行 1 打 1 開始。一對球員完成 1 打 1 後留在禁區參與 2 打 2。
4. 然後，球會在左頂開始，連同留下的一對球員進行 2 打 2。完成以後兩對球員留下參與 3 打 3。
5. 然後，球會在後方開始，連同留下的兩對球員進行 3 打 3。
6. 3 打 3 後，新的 1 打 1 會在另一個位置開始。

教學重點:

- 突破時多使用速度，用一至兩個動作內過人。
- 被包夾時，快速傳球至有空位球員。
- 無球球員需多走動來製造機會。

香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved



4 打 4 實戰練習

技術層面: 中級

所練習的技術: 進攻、防守

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 把球員分為 4 人一隊

玩法:

一隊防守時，另一隊進攻。

教學重點:

- 設定一些規則或練習目標。
 - 練習傳球走位，射門前必需傳五球。
 - 練習隊形進攻：如正方形、菱形、Y 字形、二人擋拆等等。

練習變化:

- 由爭奪劇球開始



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved



5 打 5 或 6 打 6 實戰練習

技術層面: 高級

所練習的技術: 進攻、防守

所需時間: 12 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 球員平均分為兩隊。

玩法:

4. 兩隊用半場進行 5 打 5 或 6 打 6。
5. 進攻球隊射門得手得一分。
6. 防守球員成功帶球過半場得一分。

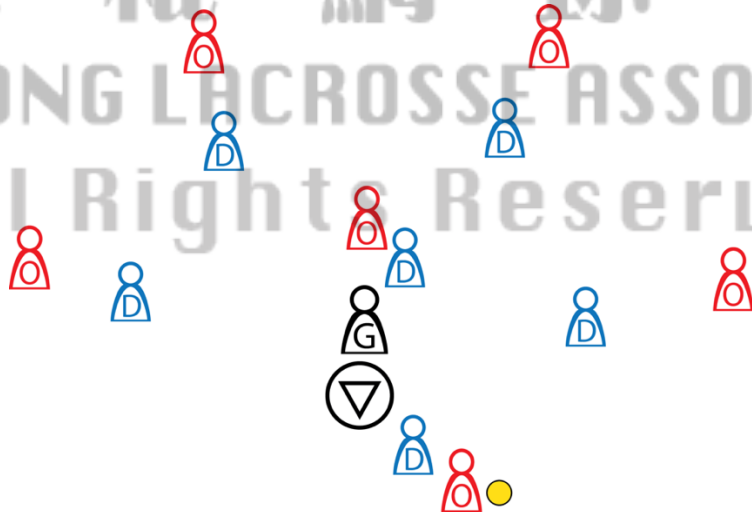
教學重點:

- 設下規則來達至練習目標。例如，如果想練習快速傳球走位戰術，可以要求球員 3 秒內要把球傳出和至少傳五球才射門。
- 為個別戰術練習。
- 模仿實戰 - 計時、吹罰、防守拿到球運上前場、進攻則作出緊逼、模擬情況，例如：比賽時間只剩下一分鐘，但仍落後兩球。

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved



Other Resources 其他資料

Other than this drill book, there are a lot of coaching resources online. You can easily find documents and videos of drills and teaching theories of different skills for different levels, men's and women's, simply by googling 'lacrosse drills', 'lacrosse coaching', etc.

除了這練習指南以外，在網上其實還有很多棍網球練習的指南。在 YouTube 或 Google 上搜尋時輸入「Lacrosse Drill」或「Lacrosse Coaching」的話，可以找到不同技術層面、男或女的練習。

Here are a few commonly used resources:

以下是一些比較常見的網上練習資源：

- Canadian Lacrosse Association, Drill & Skill Card
http://cla.pointstreaksites.com/files/uploaded_documents/357/Lacrosse_Drill_Cards_.pdf
- US Lacrosse, Drill Archive
<https://www.uslacrosse.org/coaches/drills-archive>
- US Lacrosse, Age Appropriate Practice Guides
Boys (ages 5-11): <https://www.uslacrosse.org/sites/default/files/public/documents/adm/boys-practice-plans.pdf>
- Girls (ages 5-11): <https://www.uslacrosse.org/sites/default/files/public/documents/adm/girls-practice-plans.pdf>
- Hyasports – Game, Drill & Skill Training Ideas
https://www.hyasports.org/layout_container/show_layout_tab?layout_container_id=15796045&page_node_id=1705304&tab_element_id=51765
- Oakville Lacrosse - Lacrosse Drills and Practice Plans
<http://www.oakvillelacrosse.com/wp-content/uploads/sites/68/2015/11/Lacrosse-Drills-and-Practice-Plans.pdf>
- HKLA Recourses
Basic Skills Videos: https://youtu.be/Xv-nnvu4z3c?list=PLE-u_yGumrcB4pfylRqBKzsfMM5lx8bLd
Drill Videos: https://youtu.be/7rYpyOD8wes?list=PLE-u_yGumrcC97qZtEoix59CNNEATFd30

Contact Us 聯絡我們
Tel 電話: 2114 3405
E-mail 電郵: info@hklax.org

The copyright of the training materials is reserved by Hong Kong Lacrosse Association.
Copying, distribution, reproduction or re-transmission of any of the contents of the training materials for the purpose without the consent of Hong Kong Lacrosse Association is prohibited.