

TN02 灌籃高手～籃球訓練營（初階）活動課程表

時間 \ 天數	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
08:00-08:30	暖身核心訓練	暖身協調性訓練	暖身核心訓練	暖身協調性訓練	暖身核心訓練
08:30-09:00	正確投籃 動作練習	運球上籃 腳步練習	個人防守 練習	2人半場小組 配合練習	一分鐘籃下 投籃測驗
09:00-09:30	運球練習	全場 1on1 練習	2on2 半場練習	3人快攻跑動練習	一分鐘單點 上籃測驗
09:30-10:00	二人傳接球 動作練習	半場 1o1 練習	2人快攻跑籃走位	三對三練習	三對三練習
10:00-10:30	5on5 比賽 演練	5on5 比賽演練	5on5 比賽演練	5on5 比賽演練	5on5 比賽演練
10:30-11:00	5on5 比賽演練	5on5 比賽演練	5on5 比賽演練	5on5 比賽演練	5on5 比賽演練

主辦單位：救國團台南市團務指導委員會

承辦人：陳小姐

電話：06-222-3421 轉 32