

TN03 灌籃高手～籃球訓練營（進階）活動課程表

天數 時間	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	投籃, 傳球 運球複習	個人持球進攻技巧 腳步練習	個人持球進攻技巧 腳步練習	3on2, 2on1 全場練習	一分鐘 五點上籃測驗
09:00-09:30	二人跑傳 上籃與投籃	未持球跑位 概念與練習	2on2 半場走位及 掩護練習	四人快攻 跑動練習	團隊區域 防守練習
09:30-10:00	三人跑傳 上籃與投籃	未持球掩護 概念與練習	3on3 半場走位及 掩護練習	籃板球卡位 動作練習	戰術執行概念建立 實作
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