6/3、6/4

|  |
| --- |
| 6/3(六) |
| 時間 | 課程主題 | 課程內容 | 備註 |
| 7:30-8:00 | 報到 | 1.至本校活動中心報到2.引導至休息區3.熱身準備 |  |
| 8:00-9:00 | 相見歡&籃球的熱身準備運動 | 1.教練和學員的自我介紹2.熱身 (1)動態操 (2)籃球馬克步伐 (3)衝刺 (4)手感熱身 |  |
| 9:00-9:10 | 休息 |  |  |
| 9:10-10:00 | 基本球感&基本運球 | 1.如何持球2.如何控球3.基本四式運球(原地) |  |
| 10:00-10:10 | 休息 |  |  |
| 10:10-11:00 | 進階運球&Cross Over | 1.crossover的觀念- 速度、方向、立體空間感、節奏2.基本四式運球(跑動)3.節奏的改變和控制4.四式運球的連貫搭配節奏控制5.crossover後連貫進攻 |  |
| 11:10-12:00 | 三重威脅-護球&個人進攻技巧(外線) | 1.三重威脅的觀念2.護球的觀念和應用3.三重威脅的練習4.三重威脅後搭配個人進攻動作5.基本的進攻空間概念 |  |
| 12:00-13:00 | 午休 | 教室用餐及午睡 |  |
| 13:10-14:00 | 基本投籃指導1 | 1.個人投籃影像攝影2.基本投籃原理講解3.實作練習+個人動作修正 | 13:10-17:00課程為對開 |
| 14:00-14:10 | 休息 |  |  |
| 14:10-15:00 | 基本投籃指導2 | 1.免費運動訓練輔助APP使用教學2.透過影像觀察修正個人動作問題3.進階投籃動作調整 |  |
| 15:00-15:10 | 休息 |  |  |
| 15:10-16:00 | 禁區高低位單打1 | 1.基本動作指導2.不同軸心腳不同站位的進攻考量和變化 |  |
| 16:00-16:10 | 休息 |  |  |
| 16:10-17:00 | 禁區高低位單打2 | 1.一對一進攻2.不同防守的站位如何進攻、如何利用身體去保護球，製造進攻空間 |  |

|  |
| --- |
| 6/4(日) |
| 時間 | 課程主題 | 課程內容 | 備註 |
| 7:30-8:00 | 報到 | 1.至本校活動中心報到2.引導至休息區3.熱身準備 |  |
| 8:00-9:00 | 籃球的熱身準備運動&籃球的肌力與體能訓練基礎1 | 1.熱身 (1)動態操 (2)籃球馬克步伐 (3)衝刺 (4)手感熱身 (5)有球熱身2.能量系統的概念及如何將知識和實務結合3.如何利用家中或校內現有的設施訓練 |  |
| 9:00-9:10 | 休息 |  |  |
| 9:10-10:00 | 籃球的肌力與體能訓練基礎2 | 1.延續上堂課，進行實務操作2.相關書籍及資訊推薦 |  |
| 10:00-10:10 | 休息 |  |  |
| 10:10-11:00 | 外圍一對一的防守 | 1.由三重威脅去引導防守2.close out(趨前步)、橫移步(發力)、前跨步…等防守步伐指導和應用3.身體重心維持及保持對球施壓4.判斷是否適合抄球-積極或是保守的防守 |  |
| 11:10-12:00 | 內線一對一的防守&一對一攻防演練 | 1.站位2.手部動作3.身材劣勢的防守4.實戰演練 |  |
| 12:00-13:00 | 午休 | 教室用餐及午睡 |  |
| 13:10-14:00 | 擋拆的攻擊和防守應用 | 1.擋拆進攻的基本介紹2.擋拆進攻的常見種類介紹及實務操作3.擋拆的基本防守應用4.實戰演練 | 13:10-15:00課程為對開 |
| 14:00-14:10 | 休息 |  |  |
| 14:10-15:00 | Motion進攻的基本配合 | 1.半場9個基本進攻點的觀念2.2人移動配合3.3人移動配合 |  |
| 15:00-15:10 | 休息 |  |  |
| 15:10-16:00 | 分組對抗1 | 1.3 on 3小組對抗2.比賽錄影存檔上傳社群供學員自行使用 |  |
| 16:00-16:10 | 休息 |  |  |
| 16:10-17:00 | 分組對抗2 | 1.5 on 5小組對抗2.比賽錄影存檔上傳社群供學員自行使用 |  |
| 17:00 | 結訓 |  |  |