
5天4夜
國內籃球住宿營
宜蘭 籃球 球賽





訓練、訓練、訓練
爸爸媽媽我練了這麼多
我能不能去打比賽？

來比賽吧！

您的孩子平時參加的訓練營，為的就是能享受比賽的快感阿！

我們將營隊的比重調整至**80%比賽**搭配**20%訓練教學**，用以**戰代訓**的方式，讓小朋友從競賽中學習**面對挫折**的方式，**增加小朋友的抗壓力**，讓小朋友不用再參加枯燥乏味的籃球訓練。



分組競賽必定有個勝負
但能不能讓它再更有趣一點？

增添比賽趣味！

營隊本次除分組對抗賽之外，更新增技巧挑戰接力賽、團隊投籃大賽，希望透過團隊合作方式，使學員們能從中更加了解團隊精神的重要性。



台灣の後花園 宜蘭

位處於臺灣東北角的宜蘭縣，圍於三面背山、一面向海特殊地形，孕育獨特文化與人情味，呈現以三生共構的世外桃源。

東台灣的球員以原住民居多，球風以自由奔放見長，將安排學員學習東台灣的球風與教練教學風格，跳脫台北制式的訓練模式，讓小朋友有更多元的學習機會。



溫馨的好客民宿 | 優勝美地音樂度假民宿

走出民宿就能享有滿滿的芬多精，提供優美良好的休息環境，使孩子能養足精神面對比賽；以提供最優質的籃球營隊為目標，讓小朋友在「安全」、「健康」的環境學習、成長！



動的多，住的好
營養補充也很重要！

暖心烤肉趣~

冷冷的天，藉由爐火的溫度，讓我們聚在一起，溫暖你我的心！

經過整日的鍛鍊，讓我們用**烤肉PARTY**，替學員們補足失去的能量，好迎接更高強度的比賽。



籃球教會我的事情
不單在球場細心教導你
讓我用電影更深刻的告訴你！

星空電影院

用富有教育意義之普遍級電影，讓我們能有更不一樣的夜晚。

就用電影讓你更了解**教育的重要性**，並讓你明白**籃球能教會你的不只是球技**！



報名資訊

訓練營日期：2020/02/03(一)-02/07(五)

訓練營天數：5天4夜

參加年齡：4-9年級

集合/解散地點：北市市府轉運站

集合時間：02/03(一)08:00

解散時間：02/07(五)18:30

訓練地點：宜蘭

住宿地點：優勝美地音樂渡假民宿或同級飯店

參加須知：滿16人開班

主辦單位：台灣籃球發展協會

組別	年齡	天數	訓練重點	費用	費用包含
籃球培訓班	4-9年級	5天4夜	<ul style="list-style-type: none"> - 小組配合訓練 - 團隊合作 - 閱讀防守訓練 - 打敗防守者的十種方法 - 進攻空間感教學 - 小組協防 - 一對一攻防訓練 	\$14,500	<ul style="list-style-type: none"> - 住宿費 - 伙食費 - 訓練費 - 保險費 - 交通費 - 限定TEE乙套

五天四夜 課表安排

DAY 1	課程內容	DAY 2	課程內容	DAY 3	課程內容
10:30-11:00	開幕典禮	08:00-09:00	起床/盥洗/用餐	08:00-09:00	起床/盥洗/用餐
11:00-12:00	測試/能力分組	09:00-12:00	一對一攻防訓練 球賽競賽	09:00-12:00	閱讀防守訓練 球賽競賽
12:00-13:30	午餐/午休時間	12:00-13:30	午餐/午休時間	12:00-13:30	午餐/午休時間
13:30-14:00	賽前教學/提醒	13:30-15:00	上午球賽提醒 基礎團隊進攻教學	13:30-15:30	進攻空間感教學
14:00-16:30	球賽競賽 球賽指導/教學	15:00-16:30	球賽競賽 球賽指導/教學	15:30-17:00	溫水池放鬆恢復
16:30-17:00	賽後檢討/收操	16:30-17:00	賽後檢討/收操	17:00-18:00	盥洗/休息
17:00-18:00	盥洗/休息	17:00-18:00	盥洗/休息	18:00-19:00	晚餐時間
18:00-19:00	晚餐時間	18:00-19:00	晚餐時間	19:00-21:00	星空電影院 心情點滴紀錄
19:00-19:30	心情點滴紀錄	19:00-19:30	心情點滴紀錄	21:00-	熄燈就寢
19:30-21:00	交誼時間	19:30-21:00	交誼時間		
21:00-	熄燈就寢	21:00-	熄燈就寢		

五天四夜 課表安排

DAY 4	課程內容	DAY 5	課程內容
08:00-09:00	起床/盥洗/用餐	08:00-09:00	起床/盥洗/用餐
09:00-12:00	防守觀念教學 球賽競賽	09:00-12:00	技巧挑戰接力賽 團隊投籃大賽
12:00-13:30	午餐/午休時間	12:00-13:00	午餐時間
13:30-15:00	上午球賽提醒 團隊協防教學	13:00-14:00	午休時間
15:00-16:30	球賽競賽 球賽指導/教學	14:00-15:30	分組對抗賽 /收操
16:30-17:00	賽後檢討/收操	15:30-16:00	結業典禮
17:00-18:00	盥洗/休息	16:00-	賦歸
18:00-18:30	心情點滴紀錄		
18:30-21:00	暖冬烤肉趣 交誼時間		
21:00-	熄燈就寢		

THANK YOU