

## 2021 黃蜂直排輪曲棍球冬令營課程表

日期/時間	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
08:30~09:30	報到及自我介紹 & 裝備分配	體能活動-心肺耐力	運動傷害-自我防護	室內課程-影片欣賞	體能活動-爆發力、協調性	體能活動-核心、綜合訓練	室內課程-戰術解析
09:30~11:30	溜冰能力練習	控球、帶球能力練習	跑、傳、接、射能力練習	以多打少練習及觀念養成	4 on 3 3 on 4	團體對抗、戰術練習	團體對抗、戰術練習
12:00~14:20	午餐、午休時間						
14:30~15:00	射門、爭球練習	射門、補球練習	身體對抗練習	身體對抗練習	4 on 3 3 on 4	4 on 3 3 on 4	綜合訓練
15:00~16:50	對戰練習、比賽驗收						
17:00~17:30	課程結束，等待家長接送						

