

灌籃高手~籃球訓練營初階課程表

TIME	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
0800-0830	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
0830-0900	正確投籃 動作練習	帶球上腳步 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
0900-0930	運球練習 與對抗競賽	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
0930-1000	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
1000-1100	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

