

灌籃高手~籃球訓練營進階課程表

TIME	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23
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	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
0900-0930	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
0930-1000	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
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

