2017射手籃球訓練營簡章

1. 活動主旨：為提升青少年運動風氣與培育新生代運動好手，專為國小學生量身打造籃球訓練營課程，紮實且系統化訓練，讓青少年於暑假期間能有正當的休閒活動。
2. 主辦單位：彰化縣永靖國民小學
3. 課程組別：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活力射手組 | 神準射手組 |
| 教學目標 | ●建立正確籃球觀念●穩固紮根基本動作●學習小組攻防技巧 | ●進階攻防技巧教學●打造多元籃球技能●全場籃球實戰攻防 |
| 梯次 | A班2017.07.10(一)2017.07.14(五) | B班2017.08.07(一)2017.08.11(五) |
| 單堂名額 | 30人/班 | 30人/班 |
| 時間 | 上午09:00~12:00 | 上午09:00~12:00 |

1. 活動地點：永靖國小(室內活動中心)。
2. 報名日期：6月01日開放報名(額滿為止)，共分為二個梯次，針對課程制度，提供球員們最合適的課程和完整的籃球觀念!
3. 報名費用：每一梯次五天500元
4. 課程內容

|  |  |
| --- | --- |
|  | 活力射手組課程 |
|   |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DAY1 | 各項基本動作訓練，建立正確籃球觀念 | 動態暖身 | 球感、協調性訓練 | 傳球訓練 |
| DAY2 | 動態熱身運動，個人上籃能力測驗(分班分組)球感練習運球，傳球練習 | 手指交互傳球、持球環頸腰膝、跨下8字繞球、背後接球 | 定點投籃、急停跳投、假動作投籃、加強基本動作、快速投籃 | 左右手、前進、後退、交叉、背後、轉身)(雙手胸口、左右雙手地板、頭頂、背後傳球)• 增加障礙物及分組對抗 |
| DAY3 | 動態熱身，運動傳球，練習團體傳球 | 雙手胸口、地板、頭頂，左右雙手地板、頭頂、背後傳球) | 傳球技巧對抗 | 雙人傳球上籃、三人8字傳球、四人傳球增加分組對抗 |
| DAY4 | 基本動作穩固紮根，灌輸基礎進攻及防守概念於三對三過程中反覆練習 | 投籃姿勢矯正 | 投籃訓練 | 跑籃競賽 |
| DAY5 | 透過競賽複習各項基本動作，學習團隊籃球，以三對三對抗賽做為訓練成果驗收 | 投籃競賽 | 攻守觀念調整3 on 3 對抗賽 | 大合照發放結業證書 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

神準射手組課程 |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DAY1 | 綜合進階練習，個人動作教學，解析分組練習 | 投籃、上籃、轉身、墊步、跳投)進攻、防守、過人技巧 | 防守、投籃、上籃 | 籃球規則裁判手勢講解 |
| DAY2 | 3 on 3鬥牛賽比賽規則講解5 on 5鬥牛賽比賽規則講解 | 兩人小組、三人小組配合進攻法檔人、空切、開後門、切傳) | 團隊防守、團隊進攻、戰術解析、團隊戰術對抗 | 3 on 3鬥牛賽 |
| DAY3 | 基本動作紮實度，利用小組對抗方式，教育正確攻守觀念 | 基本動作矯正 | 投籃訓練 | 防守訓練 |
| DAY4 | 教導進階攻守技巧，將籃球技能拓展至全場籃球領域 | 快攻教學半場3打22打1 | 進階防守訓練 | 半場攻防練習 |
| DAY5 | 攻守訓練成果，以大量全場實戰對抗中反覆修正，打出團隊籃球 | 攻防練習 | 全場5 on 5競賽 | 大合照發放結業證書 |

1. 報名方式：

**2017射手籃球訓練營營**

活動報名表

 編號：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性別 | □男 □女 | 生 日 | 年 月 日 |
| 學校/年級 |  國小 年級 | 身分證字號 |  |
| 通訊地址 |   |
| 聯絡電話 | 住家：手機： |
| 緊急連絡人 |  | 緊急連絡人電話 | 住 家：（ ）辦公室：（ ）手 機： |
| 家長要求注意事項 | 有無特殊病例（史）請務必誠實告知填寫簡述之： |

參加的梯次:第一梯106年7月10日~7月14日□

 第二梯106年8月07日~8月11日□

備註：1.請用正楷詳填以上各項欄位資料。

 2.本報名表歡迎自行影印下載報名使用。

3.請於106年6月30日(星期五)前完成報名

4.學員請衡量自我身體狀況，如有不適於從事本項運動者請勿報名。

5.學員上課時，請**自備開水並穿著運動服（短褲）及運動鞋**

6.請於課程報到前15分鐘至上課地點辦理報到手續，不另行通知報名學員。