

寒假籃球訓練營



台灣籃球發展協會
TAIWAN BASKETBALL DEVELOPMENT ASSOCIATION



報名資訊

訓練營日期：2019/01/21(一)-01/25(五)

訓練營天數：3天2夜/5天4夜

參加年齡：5-9年級

集合/解散地點：台北松山車站

集合時間：1/21(一)08:30

解散時間：

■ 三天兩夜：1/23(三)18:10

■ 五天四夜：1/25(五)18:10

訓練地點：桃園

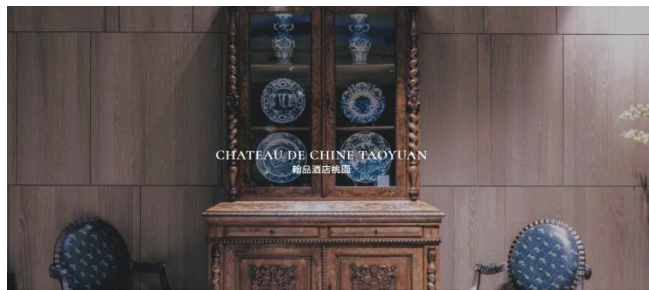
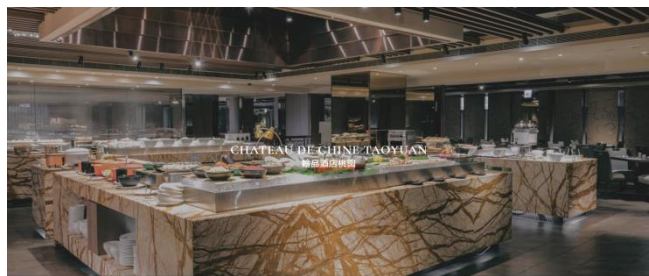
住宿地點：翰品酒店或同級飯店

主辦單位：台灣籃球發展協會

組別

組別	年齡	天數	訓練重點	費用	費用包含
籃球初階班	5-9年級	3天2夜	<ul style="list-style-type: none"> - 個人運球動作加強訓練 - 個人投籃加強訓練 - 上籃加強訓練 - 敏捷度/速度訓練 	\$9,000	<ul style="list-style-type: none"> - 飯店住宿費 - 伙食費 - 訓練費 - 保險費 - 交通費 - 限定TEE乙件
籃球特訓班	5-9年級	5天4夜	<ul style="list-style-type: none"> - 個人運球動作加強訓練 - 個人投籃加強訓練 - 上籃加強訓練 - 敏捷度/速度訓練 - 進攻空間感教學 - 閱讀防守觀念建立 - 籃球瑜珈伸展、放鬆 - 分組競賽 	\$14,500	<ul style="list-style-type: none"> - 飯店住宿費 - 伙食費 - 訓練費 - 保險費 - 交通費 - 限定TEE乙件 - 電影欣賞 - 瑜珈放鬆/伸展課程

住宿安排



雅緻家庭房

住宿不馬虎

翰品酒店

為讓小朋友有良好的訓練精神，將安排入住桃園翰品酒店或同級飯店。

* 4人1間

三天兩夜 課表安排

DAY 1	課程內容	DAY 2	課程內容	DAY 3	課程內容
10:00-10:30	開幕典禮	08:00-09:00	起床/盥洗/用餐	08:00-09:00	起床/盥洗/用餐
10:30-12:00	測試/能力分組 運球基本動作訓練	09:00-12:00	籃球進階課程訓練	09:00-12:00	籃球進階課程訓練
12:00-13:00	午餐時間	12:00-13:00	午餐時間	12:00-13:00	午餐時間
13:00-14:00	午休時間	13:00-14:00	午休時間	13:00-14:00	午休時間
14:00-15:00	投籃/上籃動作訓練	14:00-15:00	敏捷度/速度動作訓練	14:00-15:00	投籃/上籃進階訓練
15:00-16:30	小組分組對抗/收操	15:00-16:30	小組分組對抗/收操	15:00-16:00	小組分組對抗/收操
16:30-18:00	休息/盥洗	16:30-18:00	休息/盥洗	16:00-16:30	結業典禮
18:00-19:00	晚餐時間	18:00-19:00	晚餐時間	16:30-	賦歸
19:00-19:30	心情點滴紀錄	19:00-19:30	心情點滴紀錄		
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 1	課程內容	DAY 2	課程內容	DAY 3	課程內容
10:00-10:30	開幕典禮	08:00-09:00	起床/盥洗/用餐	08:00-09:00	起床/盥洗/用餐
10:30-12:00	測試/能力分組 運球基本動作訓練	09:00-12:00	籃球進階課程訓練	09:00-12:00	籃球進階課程訓練
12:00-13:00	午餐時間	12:00-13:00	午餐時間	12:00-13:00	午餐時間
13:00-14:00	午休時間	13:00-14:00	午休時間	13:00-14:00	午休時間
14:00-15:00	投籃/上籃動作訓練	14:00-15:00	投籃/上籃動作訓練	14:00-15:00	投籃/上籃進階訓練
15:00-16:30	小組分組對抗/收操	15:00-16:30	小組分組對抗/收操	15:00-16:00	小組分組對抗/收操
16:30-18:00	休息/盥洗	16:30-18:00	休息/盥洗	16:00-18:00	休息/盥洗
18:00-19:00	晚餐時間	18:00-19:00	晚餐時間	18:00-19:00	晚餐時間
19:00-19:30	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
19:30-21:00	交誼時間	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	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	投籃/上籃進階訓練 進攻空間感教學 閱讀防守觀念建立	09:00-12:00	複習時間
12:00-13:00	午餐時間	12:00-13:00	午餐時間
13:00-14:00	午休時間	13:00-14:00	午休時間
14:00-15:30	小組分組對抗	14:00-16:00	小組分組對抗/收操
15:30-16:30	瑜珈伸展與放鬆	16:00-16:30	結業/頒獎
16:30-18:00	休息/盥洗	16:30-	賦歸
18:00-19:00	晚餐時間		
19:00-19:30	心情點滴紀錄 公佈對戰組合		
19:30-21:00	電影欣賞		
21:00-	熄燈就寢		

五天四夜-特殊課程介紹



籃球瑜珈伸展/放鬆課程

籃球瑜珈有助於正在成長的小朋友，伸展與放鬆身體的肌肉，對長高與心靈都有很好得成效。



3on3籃球對抗賽

於營隊的最後一天，由教練團按照實力進行分組，進行小組的對抗賽。

付款方式

報名後需於一週內完成繳費



銀行名稱：(006)合作金庫銀行
銀行分行：新湖分行
銀行帳號：3557-717-507083
帳戶名稱：台灣籃球發展協會

※ 匯款步驟：

1. 匯款報名費至以上帳戶
2. 匯款證明與匯款帳號末五碼寄至指定E-mail
3. 收到匯款成功確認信件(E-Mail)
4. 報名成功

※ 匯款步驟：

1. 下載「信用卡授權書」
2. 填寫完畢後，掃描並E-MAIL到指定信箱
3. 收到付款成功確認信件(E-Mail)
4. 報名成功

※ 指定E-Mail：info@lifemarketing.com.tw

名額有限，要報要快！