三人籃球訓練計劃

章 程

目的

訓練計劃旨在推廣和普及三人籃球運動在香港的發展和培訓青少年,並甄選有潛質球員參加比賽。

1. 基礎訓練: 基本動作與姿勢、跑傳接跳

2. 個人技術: 運球、傳球、投籃及防守

3. 小組團隊配合: 擋拆戰術、傳球走位及策略執行

4. 體能遊戲和模擬三人比賽

5. 三人籃球比賽規則

日期及時間: 10月9,16,23,30日(星期日)

11月6,13,20,27日(星期日)

A 班: 上午 9:00-11:00

B 班: 上午 11:00-下午 1:00

備註: A 班,B 班將由教練負責編排

地 點: 觀塘社區中心籃球場 (觀塘翠屏道 17號)

年 齡: 10-19歲(男女均可)

費 用: 免費

名 額: 每班 15 人

聲 明:參加者在整個課堂的出席率,必須達八成以上,方能代表球

隊出賽

報名辦法:親臨本會觀塘翠屏道 17 號觀塘社區中心二樓 227 室

(辦公時間:星期一至五:上午十時至下午一時、下午二時至五時)

杳詢電話: 2343 5856

或瀏覽本會網頁 www.ktspa.org

註: 參加者需遵守本會及場地規則,並注意個人安全,學員如有需要可自行購買適當 保險,本會恕不承擔任何責任。