



夢想飛翔 變得更強

EMPOWER 引爆籃球訓練營

注意事項及相關訊息請至EMPOWER 引爆運動訓練Facebook粉絲專頁查詢
<http://www.empower.com.tw/camp/2017-04-Banqiao/>

EMPOWER 超級師資群

許皓程、李成碩、王志群、范耿祥、黃柏偉、楊又翰、曾顯智等

EMPOWER引爆籃球訓練營，是由中華民國籃球協會教練、國家隊教練、HBL總教練、UBA明星球員等優秀籃球教練組成。頂級的訓練師資、小班制課程，協助每位學員突破極限，創造自己的巔峰。

變得更強 | EMPOWER 引爆籃球訓練營 10~14歲 | 名額40人

個人基本攻守技巧、團隊組織配合與實戰對抗，全方位提升籃球技術。每堂課程兩個半小時，由個人到團體訓練，內容循序漸進。營隊以40個學員為上限，搭配四名籃球教練，提升訓練品質與經驗。

第一周 4/8 19:30-22:00	第二周 4/15 19:30-22:00	第三周 4/22 19:30-22:00	第四周 4/29 19:30-22:00
動態熱身	動態熱身	動態熱身	動態熱身
球感訓練	持球訓練 (複習)	敏捷梯訓練 (on off ball)	敏捷梯訓練 (複習)
One ball 運球 (基本)	One ball 運球 (加網球)	Two ball 運球	Two ball 運球 (複習)
個人防守步法訓練	上籃基本步法	Two ball 行進間 + 上籃	Two ball 半場進攻籃框 (運球 + 傳球 + 上籃)
1 對 1 攻防演練	雙人傳球 one ball	雙人單球、雙球傳球練習	雙人快攻 (複習)
實戰對抗	雙人傳球行進間 (基本)	雙人快攻組合練習	三人傳球
靜態伸展	實戰對抗	實戰對抗	實戰對抗
靜態伸展	靜態伸展	靜態伸展	靜態伸展
靜態伸展	靜態伸展	靜態伸展	靜態伸展

1 報名流程

- ★第一步：填寫線上報名表。(http://www.empower.com.tw/camp/2017-04-Banqiao/)
- ★第二步：主辦單位以 EMAIL 寄發名額保留確認信。
- ★第三步：收到名額保留確認信後，請至板橋國民運動中心臨櫃付款，完成報名手續。

2 付費方式

板橋國民運動中心臨櫃付款。費用\$4,000元/4堂

3 活動贈品

參加四周「變得更強，引爆籃球訓練營」課程，即贈送 NIKE 球衣一件。