



夢想飛翔 變侍更強

EMPOWER 引爆籃球訓練營 9.10月課表

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>

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。

- ★ 9/23、10/7、10/14、10/21、10/28，星期六 18:00-20:30，13-15 歲。
 一般方案 4800，優惠方案 4500 (早鳥、舊生、團報)，超值方案 +300 (加贈 EMPOWER 運動水壺、EMPOWER 運動毛巾)
- ★ 9/24、10/1、10/8、10/15、10/22、10/29，星期日 10:00-12:30，9-12 歲。
 一般方案 5600，優惠方案 5300 (早鳥、舊生、團報)，超值方案 +300 (加贈 EMPOWER 運動水壺、EMPOWER 運動毛巾)

第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	第六週
動態熱身	動態熱身	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)	投籃訓練	雙人快攻 (基本、進階 9 種)
One ball 運球 (基本)	One ball 運球 (加網球)	Two ball 運球	Two ball 運球 (複習)	全場運球 + 上籃	三人快攻
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)	半場運球進攻 (進階)	半場 3 人跑位
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)	後衛、前鋒動作	2 對 2 半場組合練習 (切傳、擋拆)
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	半場 1 對 1 防守練習	3 對 3 攻防練習
靜態伸展	實戰對抗	實戰對抗	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