

報到通知單

親愛的小小訓練員您好：

當您收到這份通知單，請把東西準備好，跟著我們一起熱血揮灑汗水吧！

活動日期	報到及解散地點	報到時間	解散時間
7/1-7/3	貓狸山《 籃球場 》 (360苗栗縣苗栗市公園路貓狸山 公園停車場)	每日 7:55-8:00 完成報到	每日 12:00 結束

★請您先準備下列物品

- 請著運動服裝及運動鞋
- 攜帶水壺及毛巾擦汗
- 個人藥品(如過敏藥、感冒藥等)
- 一顆愉快的心❤️

※活動中會不定時上傳活動照片喔！爹底媽咪可以注意**FB**粉絲專頁喔！

※活動照片於活動結束後**2**週，上傳至**FB** 粉絲團『栗刻救走·救國團冬夏令營資訊網』



fb粉絲頁



官方LINE@



我是神射手!

熱血籃球訓練營

熱血課程表

時間	DAY1	DAY2	DAY3
07:55-08:00	報到&集合	報到&集合	報到&集合
08:00-08:30	身體律動	身體律動	身體律動
08:30-09:00	行為準則 團隊共識	運球和持球突破 急停再走	運球和持球突破 交叉相閃
09:00-10:30	運球和持球突破 S型行進	運球和持球突破 快攻運球	傳接球 組合技術
10:30-11:00	投籃、傳接球 組合技術	投籃、防守 組合技術	團隊 進攻戰術
11:00-12:00	團隊競賽 1V1攻防	團隊競賽 2V2攻防	團隊競賽 3V3攻防

