

Amateur Basketball 暑期訓練營



講師介紹

屏東首位 IPT 認證籃球訓練師



🏆 方識棠(方糖教練)

- 美國 I'm Possible Training 認證籃球訓練師
- YMCA 籃球營-講師
- UBA 選手個人技術指導
- 屏東大學教育系男籃教練
- 大仁科大籃球社團-講師
- 大仁科大甲二級籃球隊-技術教練
- ISCA C 級籃球教練
- 2022 年全國教育盃籃球賽-亞軍 🏆



🏆 陳岳帆(阿帆教練)

- 竹田社區籃球隊-領隊
- 竹田鄉體育會-理事長
- C 級籃球裁判
- 西勢國小籃球社-社團講師
- 竹田國中籃球社-社團教練

報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營

課程資訊

7月課程

- A. 技術訓練班 2023.07/10(一)~07/14(五) 18:00~21:00(方糖教練)
- B. 國小基礎班 2023.07/10(一)~07/14(五) 18:00~21:00 (阿帆教練)

8月課程

- C. 技術訓練班 2023.08/07(一)~08/11(五) 18:00~21:00(方糖教練)
- D. 國小基礎班 2023.08/07(一)~08/11(五) 18:00~21:00 (阿帆教練)

課程收費：技術班單堂\$600(人)、基礎班單堂\$400(人)

●技術班單堂 90 分鐘(8 人滿班)、國小班單堂 45 分鐘(每堂間隔 15 分)

優惠事項：

●技術班報滿 5 堂課程(原\$3000 \$2600)、滿 10 堂課程(原\$6000 \$5200)

●技術班兩人同行單堂 85 折、四人同行一人免費

●國小班報滿 10 堂(\$4000 \$3500)

報名資格：國小基礎班 7-12 歲、技術班 13 歲以上

報名方式：填寫 Google 表單、當日現場報名



報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營

🏫 上課環境

✅ 室內體育館



夏天不怕熱🔥 冬天不怕冷❄️

📍 課程地圖



地址：竹田國中體育館(911 屏東縣竹田鄉龍南路 26 號 91142)

交通方式：

🚆 火車可搭到西勢火車站步行 5 分鐘

🚌 公車可搭到西勢步行 5-8 分鐘

報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營



📌 學習課表(技術班)

日期	07/10(一) DAY 1	07/11(二) DAY 2	07/12(三) DAY 3	07/13(四) DAY 4	07/14(五) DAY 5
主題課程	三重威脅	CP3 側投	KI 變速腳步	哈登招牌技	颯風玫瑰
上課內容	三重威脅 Jab Step 順切模組	進階三威脅 (擺球段落) Middle Jab Front Jab	運球腳步 Dribble Step	運球狀態 Pocket Dribble Float Dribble	動態吸球 1-2 Step Pocket Dribble
	三重威脅 Jab Step 反切模組	側邊投籃 Chris Paul Shooting Secret	變速腳步 Heavy Step Hip Swivel	延遲爆發 Delay Drop	變向換手 1-2 Step Cross Push Cross Inverted Drop
	終結方式 First Step Finish	終結方式 Swing Step	終結方式 Pinoy Step	終結方式 Veer Step	終結方式 Jelly Layup
	情境對練	情境對練	情境對練	情境對練	情境對練

優惠：● 兩人同行一人 85 折 ● 報滿 5 堂折 \$400 ● 報滿 10 堂折 \$800

#單日滿 180 分鐘者會以課表模組延伸，學員不用擔心學習效益!

報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營



📌 學習課表(國小班)

日期	07/10(一)~07/14(五)
主題課程👉	上課內容
給你給我	讓小朋友可以學會基礎的籃球傳球方式，在場上除了如何進攻以外，學會分享球也很重要喔!
運球跑跳碰	讓小朋友學會運球的方式及方法，教練會手把手教會各位基礎的運球動作，我們一起成為驍勇善戰的球場勇士!
我是神射手	這堂課會讓小朋友學著如何把籃球送進籃框，成為球場上的小小神射手!
我是小跑車	學習用運球跑動的方式把球送進籃框，當開始加速，就沒人可以阻止! 成為場上的小跑車🔥
小肌肉發展	學習如何控制身體的發力動作非常重要，尤其在小朋友階段是很精華的學習時段喔!

優惠：●報滿 10 堂折\$500

報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營



🌟 Amateur Basketball 課程特色

📌 限制名額，注重品質

為了確保學員的上課效益，限制人數來保障學生的上課品質

📌 單堂課程

學員可以自行評估後選擇適合自己的課程

📌 科學化分析

透過手機錄影解決問題，想像的、對手看到的、影片呈現的三方對比後，透過修正快速解決問題

📌 貼合實戰

完全以「實戰對打」的情境做訓練跟拆解，以最快速、最有效的方式幫助學員提升實戰成效   

📌 室內體育場館

避免風吹日曬或是下雨等突發狀況，夏天不熱、冬天不冷🔥

📌 專業師資

除了現有的知識概念以外，方教練也持續參加各種進修課程，為的就是可以讓學員能夠有更好的體驗，想學專業的個人技術訓練不用再跑到高雄台南，屏東也可以學的到🔥此外方教練除了有籃球專項外，也是在才藝教室教學多年的專任教師，對於帶班、教學有豐富的教學經驗，家長大可放心！

Amateur Basketball 暑期訓練營

🏀 球員推薦 🏀

來聽聽各層級的球員們怎麼說👂



大仁科大
甲二級-陳榮恩

一開始我也很疑惑上技術訓練的效益，直到真正上了訓練師的課程後才了解到，球場上的技術有更多更深層的地方，是以前練球從來沒注意到也沒有接觸過的。學長練球起來很親切，實戰效益很高，暑假想加強個人技術的球友們千萬不要錯過！



台北大學
甲二級-鄭又銜

第一次體驗專業化的訓練，課程中修正了許多動作上的細節以及該如何處理球的觀念，以前在場上自己發揮的不太穩定，後來放假回南部練了幾堂課以後自己在場上的感覺真的差很多，對於判斷更加細膩，想要提升技術的朋友歡迎來參加暑期訓練營👍



屏東大學
一般組-蘇柏瑄

在撞牆期遇到了學長，學長很有耐心的從基本開始修正，再進到個人技術的加強，幾個月下來明顯感覺到自己有所提升，重新找回在場上身為球員的自信。其實女生在系統訓練下的成果不會比男生差，想要提升籃球技術的女孩子絕對不能錯過訓練營！



業餘愛好者
郭同學

一直很羨慕在球場上叱吒風雲的系、校隊成員，自己也一直看影片摸索籃球技術，但總是頻頻卡關，幸虧遇到方糖教練，讓我了解許多動作不順的原因並透過情境設定了解實戰的情況！課程讓我感覺由內到外都徹底打磨了一遍，受益良多！

報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營

📍 營隊活動照片-技術訓練班

🏆 屏東第一位認證訓練師手把手教會你 🙌



不怕你學，只怕你錯過可以大大提升的訓練機會 🙌

報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營

📌 營隊活動照片-國小基礎班

★ 國小班歡樂時刻 ★



暑假不擔心孩子沒地方去，看看孩子們快樂的樣子👁👁

報名截止至 2023/06/30

Amateur Basketball 暑期訓練營

學員福利

📌 前後對比影片



課前、課後影片對比，利用手機錄影觀看後學員可以理解動作上的區別，並可以反覆觀看，讓學員了解自身動作上的差異。

📌 超高 CP 值課程

完全針對實戰所設立的課表，修正效益高、實戰效益強、收費實惠！
絕對可以幫助學員大大進步！

📌 專屬 Line 群組

課前、課後有任何問題都可以與教練溝通，除了上課以外我們也非常注意小朋友的身心狀況！

📌 聯絡資訊

IG : Amateur_basketball_04

Line ID : Rabbit861 (方糖教練)

Line ID : 0980721923 (阿帆教練)

#在報名成功後會進入專屬 Line 群組，群組於上課前公告課程資訊！

報名截止至 2023/06/30