



Hong Kong China Korfball Association
中國香港合球總會

訓練班計劃表

_____ 年度 _____ 班 (編號 : _____)

教練姓名 : _____ 助教姓名 : _____

機構名稱 : _____ 負責導師 : _____

計劃日期 : _____

訓練時間 : _____ 逢星期 : _____

訓練地點 : _____ 訓練人數 : _____

計劃節數 : _____ 教練費每節 : _____

1. 訓練計劃目標及內容 (請提交教案, 詳情可參考樣本):

教練簽署 : _____ 日期 : _____

註: 請於訓練班開始前最少一星期交回總會 (電郵 : postmaster@korfball.org.hk 及 warman@hkbu.edu.hk ; 傳真 : 2776-6854) .

初級合球訓練班(編號:abc1005)

教案內容

(教練:陳大文;助教:張建明)

節數: 2

<p>主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球 2. 防守位置 3. 籃板 - 助攻 	
<p>器材:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球柱兩對 2. 雪糕筒 5 個 	
<p>內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動 <ol style="list-style-type: none"> i. 跑圈 5 個 ii. 拉筋 2. 訓練 <ol style="list-style-type: none"> i. 溫習 <ol style="list-style-type: none"> a. 練習 1 b. 練習 2 ii. 教授 <ol style="list-style-type: none"> a. 練習 3 (傳接球) b. 練習 4 (防守位置) iii. 實習/應用 <ol style="list-style-type: none"> a. 練習 5 (加入進攻者作防守練習) 3. 遊戲或比賽(體能性) <ol style="list-style-type: none"> i. 體能訓練 4. 整理運動 <ol style="list-style-type: none"> i. 跑圈 5 個 ii. 伸展運動 	<p>練習 3</p> <p style="text-align: center;">(加簡圖)</p> <p>重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 單手 ii. 傳對方心口 <p>練習 4</p> <p>重點:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 防守球員較進攻球員近籃 ii. 一臂距離 iii. 面向進攻球員 iv. 有意識防守

教練簽署: _____

日期: _____