



香港籃球總會主辦
2017 年度中級籃球教練培訓班
上課時間表 Time Table

日期：二零一七年十月八日(第一天) 理論/實習(星期日)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 趙永良先生 香港隊教練
7:30PM-7:45PM	I. 課程簡介 (Course Introduction)		
7:45PM-9:15PM	II. 控球後衛訓練法 (進攻) Training of "Point Guard" (Offense)		
9:20PM-10:30PM	III. 控球後衛訓練法 (防守) Training of "Point Guard" (Defense)		

日期：二零一七年十月九日(第二天) 理論/實習(星期一)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 梁國成先生 資深高級教練
7:30PM-9:00PM	I. 進攻後衛訓練法 (攻/守) – 外圍射手訓練 Training of "Offensive Guard" & 3-point shooting)		
9:05PM-10:30PM	II. 小前鋒訓練法 (攻/守) – 突破技術訓練 Training of "Small Forward" – Penetration Skills		

日期：二零一七年十月十六日(第三天) 理論/實習(星期一)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 吳繼武先生 資深高級教練
7:30PM-9:00PM	I. 籃球應用力學-技術分析及改正方法 (Sports Mechanics - Skill Analysis and Corrections)		
9:05PM-10:30PM	II. 體能訓練 (Fitness Training)		

日期：二零一七年十月廿九日(第四天) 理論/實習(星期日)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 梁永皆先生 資深高級教練
7:30PM-9:00PM	I. 中鋒及大前鋒訓練法 (進攻) Training of "Centre" & "Big Forward" (Offense)		
9:05PM-10:30PM	II. 中鋒及大前鋒訓練法 (防守) Training of "Centre" & "Big Forward" (Defense)		



香港籃球總會主辦
2017 年度中級籃球教練培訓班
上課時間表 Time Table

日期：二零一七年十一月一日(第五天) 理論/實習 (星期三)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM 7:30PM-9:00PM 9:05PM-10:30PM	點名 I. 如何使用暫停? (Time-Out Strategies) II. 3-5 人小組快攻訓練法 (攻/守) 3-5 Man Fast-Break Training Drills	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 梁永皆先生 資深高級教練

日期：二零一七年十一月五日(第六天) 理論/實習 (星期日)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM 7:30PM-9:00PM 9:05PM-10:30PM	點名 I. 球隊組織 (Organization of Team) II. 主快攻及次快攻 (Primary and Secondary Breaks)	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 趙永良先生 香港隊教練

日期：二零一七年十一月八日(第七天) 理論/實習 (星期三)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM 7:30PM-9:00PM 9:05PM-10:30PM	點名 I. 教練及助教職責 (Head Coach & Assistant Coach) II. 全隊進攻戰術及訓練法 (Offense Tactics & Training Methods) - 進攻聯防 (Attacking Zone) - 進攻人盯人 (Attacking Man-Man)	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 趙永良先生 香港隊教練

日期：二零一七年十一月十二日(第八天) 理論/實習 (星期日)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM 7:30PM-10:30PM	點名 I. 全隊防守戰術原理及訓練法 (Defense Tactics – Theory & Practice) - 半場緊逼防守 (Pressure Defense) - 半場混合防守 (Combination) - 全場緊逼防守 (Full Court Press)	葵興林士德體育館 Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁偉文先生 資深國際教練 梁國成先生 資深高級教練



香港籃球總會主辦
2017 年度中級籃球教練培訓班
上課時間表 Time Table

日期：二零一七年十一月十五日(第九天) 理論/實習/考試 (星期三)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名		
7:30PM-9:00PM	I. 處理界外球 (底線及邊線) (Out of Bound Play – Baseline &	葵興林士德體育館	梁偉文先生 資深國際教練
9:05PM-10:30PM	II. 球隊訓練實習及評核 (Practice Assessment in Training) *學員將透過12-16人的小組訓練學習更有效率的訓練法 (Small Group	Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	吳繼武先生 資深高級教練

日期：二零一七年十一月十九日(第十天) 理論/實習/考試 (星期日)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名		
7:30PM-9:00PM	I. 球隊調動原則 (Substitution in Game Situations-Principles)	葵興林士德體育館	梁偉文先生 資深國際教練
9:05PM-10:30PM	II. 球隊訓練實習及評核 (Practice Assessment in Training) *學員將透過12-16人的小組訓練學習更有效率的訓練法 (Small Group	Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	梁永皆先生 資深高級教練

日期：二零一七年十一月廿二日(第十一天) 理論/實習/考試 (星期三)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名		
7:30PM-10:30PM	I. 球隊訓練實習及評核 (Practice Assessment in Training) *學員將透過12-16人的小組訓練學習更有效率的訓練法 (Small Group	葵興林士德體育館	梁偉文先生 資深國際教練
		Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	江燕韜先生 資深高級教練

日期：二零一七年十一月廿九日(第十二天) 理論/實習/考試 (星期三)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:15PM	點名		
7:30PM-10:30PM	I. 球隊訓練實習及評核 (Practice Assessment in Training) *學員將透過12-16人的小組訓練學習更有效率的訓練法 (Small Group	葵興林士德體育館	梁偉文先生 資深國際教練
		Osman Ramju Sadick Memorial Sports Centre	江燕韜先生 資深高級教練



香港籃球總會主辦
2017 年度中級籃球教練培訓班
上課時間表 Time Table

日期：二零一七年十二月二日(第十三天) 考試 (星期六)

時間	理論/實習課程內容	地點	導師
7:00PM	點名	奧運大樓 二樓演講廳	梁偉文先生 資深國際教練
7:15PM- 10:00PM	I. 考試 Examination II. 檢討 Evaluation	Olympic House 2/F Lecture Theatre	江燕韜先生 資深高級教練

※ 請各參加者按以上時間表上課，遲到或早退逾時二十分鐘則當作缺席該節論 (每課分兩節)。
#以上導師乃暫定人選，若有臨時調動，請見諒。



香港籃球總會有限公司
訓練及教練小組委員會
二零一七年九月三十日