



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

籃球

基礎訓練

Fundamental Fitness Components For Basketball

課程簡介



每個籃球愛好者都會明白現代籃球運動不僅需要精湛的技術發揮，更需要極強的身體對抗能力，所以沒有一定的體適能質素作支撐，任何技術都難以施展。良好的體適能質素可以使投籃更準、突破更具殺傷力、防守壓逼度更強。還可以幫助抵御某些傷病的侵襲，使技術能力不會受到歲月的流逝而影響過多。

此公開課可認識：

- 籃球與體適能之間的關係
- 透過小工具訓練，改善體適能元素，提升投籃和彈跳力的表現
- 籃球中常見傷患的預防方法
- 訓練計劃指引
(技術訓練、心肺功能訓練、負重訓練、功能性訓練)



日期：2017年2月17日 (星期五)
時間：7:00p.m. – 8:30p.m.
地點：AASFP



報名熱線：
2578 9877



AASFP



5543 3050



aasfp@aasfp.com



www.aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



導師

劉嘉豪

AASFP精英教練
香港籃球總會二級籃球教練

免費 公開課