

Course Description

教授篮球基本知识和规则。

篮球三大基本功训练（传，运，投）。简单技战术（1对1，2对2，合练）。
锻炼身体和培养团队精神。

授课 50 分钟， 10 分钟休息（两次），基本功训练 30 分钟，简单技战术 20 分钟。