



BALLIN' 福豐籃球雙語訓練營

報名即贈送客製雙面球衣



張仕達 Alex | 創辦人

Ballin' 頑球運動創辦人
金華國中籃球隊 JHBL 甲組
光啟高中籃球隊 HBL 甲組
臺北市立大學 UBA 甲組
古亭國小籃球隊教練



侯恩齊 | 桃園負責人

Ballin' 頑球運動 桃園區負責人
真理大學甲二籃球隊
C級籃球教練證
幼兒體適能證照

2025

1/21-24 09-12 福豐國中室內體育館

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4
09:00-09:10	開幕典禮、破冰	熱身做操	熱身做操	熱身做操
09:10-10:00	靜態運球訓練 I,V,C Dribble	動態運球訓練 I,V,C Dribble	動態運球訓練 Two ball training	對抗運球訓練 Collision training
10:00-11:00	個人技巧 offensive skills	動態投籃訓練 Shooting practice	個人+團隊防守 Defense	團隊攻防演練 Team offense&defense
11:00-12:00	1on1半場,全場實戰 Actual combat	2on2半場,全場實戰 Actual combat	3on3半場,全場實戰 Actual combat	5on5半場,全場實戰 Actual combat

優惠價
3,600

(含訓練計畫、教練安排、場地、保險、球衣、攝影)

報名表

姓名			生日			身分證字號																															
家長姓名			聯繫電話			是否報名	☐ 參加																														
尺寸表	<table><tr><th>尺寸</th><th>衣長</th><th>袖長</th><th>建議身高</th></tr><tr><td>S</td><td>62</td><td>42</td><td>145-150</td></tr><tr><td>M</td><td>65</td><td>50</td><td>150-155</td></tr><tr><td>L</td><td>69</td><td>52</td><td>155-165</td></tr><tr><td>XL</td><td>72</td><td>54</td><td>165-170</td></tr><tr><td>2XL</td><td>75</td><td>56</td><td>170-175</td></tr><tr><td>3XL</td><td>77</td><td>58</td><td>175-180</td></tr></table>		尺寸	衣長	袖長	建議身高	S	62	42	145-150	M	65	50	150-155	L	69	52	155-165	XL	72	54	165-170	2XL	75	56	170-175	3XL	77	58	175-180	球衣尺寸				球衣號碼		
尺寸	衣長	袖長	建議身高																																		
S	62	42	145-150																																		
M	65	50	150-155																																		
L	69	52	155-165																																		
XL	72	54	165-170																																		
2XL	75	56	170-175																																		
3XL	77	58	175-180																																		