

私立滬江高中男子籃球隊隊規

- 1、所有球員必須在所規定的時間內到場參與練球。
- 2、不可遲到早退，緩衝時間為 10 鐘以內。
- 3、練球時請穿著合適的籃球鞋，在校期間亦不可以穿學校規定外鞋類（如洞洞鞋）。
- 4、所有球員請自行攜帶毛巾、水、和換穿衣物，可供練完球時換穿。
- 5、所有球員來練球時請務必一定要和家長知會，讓家長放心。
- 6、練球時請務必要聽從所有教練的指導和指示，並認真練習。
- 7、練球時禁止破壞使用場地上的任何器具，且要好好維護場地上的整潔。
- 8、嚴禁球員假借球隊的名義在外做不法的行為和破壞球隊名聲的事件。
- 9、如有不能及時趕到或是不克前來練球者，請在事前電話通知教練，事後補上請假單並請附上家長簽名，如無通知者記曠課一次，教練將會通知家長詢問詳細情形。
- 10、如沒有重大之家庭因素不得在外打工（須經家長與學校同意）。
- 11、訓練及在校期間不得口出髒話及不得體之言語。
- 12、訓練時間不得出現手機，除教練准許。
- 13、日常訓練實施點名，記錄出缺情狀況。
- 14、不得出入不符合年齡之場所（夜店、酒吧……等），亦或著飲酒且不得抽煙（包括紙菸、電子煙）。
- 15、所有球員必須遵守以上所有規定，且謹記本隊隊訓，行為、禮貌、功課、成績、球技、體能、團隊、合作。

違規處置辦法如下：

- 1、如球員穿著不合規定的衣服和球鞋，當天禁止練球，並以勞動代替訓練。
- 2、如果遲到或早退者，教練會適當的處罰（基本以邊線折返跑為主），但可參與練球。
- 3、如果有不聽從教練的指示和作出破壞本隊名聲的事發生（視情況處以行政處分），並將會約談家長，討論球員情況，如球員沒有任何改進，將以退隊處置。
- 4、當球員違反上述規定並經勸導無任何改善，將進行禁賽（依狀況程度經校方討論決定禁賽場次，最重處以聯賽無法報名與退隊之處分）。

訓練規劃

15:00 - 17:00	此為一個月之訓練計劃，一個月後視情況調整 週二與週四會有重量訓練（於訓練前） 訓練時間： 星期一至五 15:00-17:00 星期六 9:00-12:00（除規定體能外假日會較多友誼賽以戰代訓）	c. 四人籃板後快攻
		d. 五人籃板後快攻
		e. 五人罰球後快攻
	1. 球場清潔	6. 攻守轉換 3 攻 2 接 3 - 3
	2. 伸展操	7. 半場 2-2, 防守關門, 協防, 還原練習
	3. 星期 一、三、五 3000 公尺（限時） 二、四、六 200m/400m	8. 半場 3-3 傳切戰術（加上掩護）
	4. 防守步法：滑步（標準） 慢速、快速、Z 字型各 10-20（依當日情況）	9. 全場 4-4 壓迫性盯人防守帶包夾
	5. 多組合快攻	10. 半場 5-5 發邊線，端線球之練習
	a. 2 人短傳、長傳、交叉運球快攻	11. 全場 5-5 壓迫性盯人防守帶包夾
	b. 三人直線、8 字、接中快攻	12. 收操、球場清潔、球具歸還

備註：本隊保有所有修改本規章的權利，並擁有最終解釋之權利。