

BALL  UT

BASKETBALL CAMP

吃饭
睡觉
打球
重复



FIVE-STAR
BASKETBALL ACADEMY

篮球封闭营

Ball-Out 篮球封闭营是高强度的, 封闭式的训练. 旨在帮助那些正在不断提升的球员达到他们的下一个阶段. 不管是对于那些刚开始接触这项运动的初学者或是极具竞争力的营员, Ball-Out篮球封闭营给孩子们提供一个与我们最优秀以及最具激情的教练们一起去提升自己的技能库的机会.

在Ball-out封闭营的一天包含了3个小时的技巧发展训练以及2个小时的比赛. 球员们每天会有超过5小时的球场时间. 我们的营员与篮球如影随形.

AT A GLANCE

- 在2020年超过300名球员参加过此项目营
- 由NBA迈阿密热火队的亚洲球探以及前中国和日本国家队教练Bob Pierce指导
- 合理的教练营员人数比例, 确保每个球员能够接受到足够的关注以及私人指导
- 每天会有结合场上场下的活动指导, 这些活动强调基本功, 体育精神, 以及团队合作
- 提供住宿, 一天, 半天以及连续多天的选择, 能够满足不同需求.

拥有一整套能够满足5-18岁不同水平球员的特定技巧发展项目, 包括全面技巧, 投篮, 高强度体能, 篮球基础引入和精英运动员等.

BALL OUT
BASKETBALL CAMP



BOB PIERCE

教学总监

Bob Pierce教练是五星篮球学院的教学总监并且负责对我们独特的大纲以及教练进行发展。同时Bob教练目前也是迈阿密热火队的亚洲球探以及深圳大学的主教练，并且他的执教履历还包括了深圳新盛威篮球俱乐部，中国U18青年队以及日本国家队。

课程与教练

Bob Pierce教练一直致力于发展我们每个项目的课程。我们的特有的课程大纲以及教练们对大纲严格的执行程度让我们与众不同。所有教练都经过培训，确保能够给到学生们最高质量的篮球发展。我们的教练以及课程获得过NBA传奇球星Kobe Bryant的赞赏，并且在LeBron James, Kevin Durant等NIKE代言球星中国行的教学活动中被执行过。



选择您的青少年 篮球营体验

营员日常安排

CAMP ROOKIE

新秀营员

符合那些在早期篮球发展阶段寻求磨练他们的综合技巧的球员。



CAMP ALL STAR

全明星营员

符合那些通过寻求个人指导以及在高水平的竞争中去提高赛场表现的球员。



CAMP MVP

最有价值营员

符合那些寻求能够把赛场表现提升到另外一个层次的球员。



时间	活动
8:00 - 8:45	早餐
9:15 - 9:45	 营站1 Dave Hopla 投篮节奏
9:45 - 10:15	 营站2 防守轮换
10:15 - 10:45	 营站3 球性&背身技巧
11:15 - 12:00	技巧课程
12:00 - 13:00	午餐
14:25 - 15:15	4对4切传比赛
15:30 - 16:30 16:30 - 17:30	 营联赛
18:00 - 19:00	晚餐
19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	 营联赛

EAT SLEEP BALL OUT BASKETBALL CAMP BALL REPEAT



新秀

全明星

最有价值球员

综合技巧训练



综合比赛情景演练



视频分析课程



性格发展课堂项目



体能课程



酒店自立体验(房间整理&衣物清洗)



三餐&日常补水



Ball-Out 训练器材



小团体精英训练课程(6人)



增强运动表现特训课



个人,精英课程(1对1)



个人Ball-Out训练装备



BALL OUT BASKETBALL CAMP

多种方案

一周以及连续多周的
营选择。

满足新秀,全明星,以
及最有价值球员等每
个不同水平球员的技
能等级发展需求。

对所有技能等级的 指导

营员们会在入营的第一天依据
他们的年龄和水平进行分组,
这样可以保证在整个营期间接
受到最合理的指导.我们采用
结合个人技巧训练,团队合作,
模拟赛,以及团队精神形式的
课堂教学等的教学方法.除了
基本功外,我们还教授策略,体
育精神,意志力,以及以个人成
长为目的的目标设定。

BALL OUT
BASKETBALL CAMP

你将会如何提升

技巧

控球, 投篮动作, 篮板, 脚步, 终结技巧

比赛模拟

空间站位, 利用掩护后的移动, 1打1的进攻和防守, 以及运球渗透

运动能力

提升速度/敏捷, 增强爆发力, 耐力, 有氧代谢能力以及预防受伤

高阶技巧

阅读防守, 掌控快攻情景, 背身动作(高低位), 作为一个掌控球队的控卫, 创造投篮机会以及协防

精神

学习顽强的意志精神力以及自律. 建立作为球员的自信, 专注度, 比赛准备以及提升态度

亮点

- 适合8岁以上的分级技能篮球训练营
- 营后的教练分析, 帮助持续提升.
- 与精英学生运动员一起训练和竞争
- 在围绕团队精神和体能的提升下, 提高平衡, 移动, 注意力, 自信, 灵活度, 以及力量
- 提高体能, 速度, 领导力, 以及通过一周的集中训练提高意志力和视野







BALL BOUT BASKETBALL CAMP

常见问题

教练球员配比是多少？

为了确保我们每个学员的最大化提升,我们的教练学员比率不会超过1:10.在Ball-Out篮球封闭营,球员们能够有时间和教练在一起,这有利于球员们在不同的教学风格下进行学习,同时也允许教练们把精力投入到每个学生上.

我们的Ball-Out篮球封闭营符合什么年龄以及技巧水平的学生？

8岁以及以上的任何水平能力的学生都可以参加.在每个Ball-Out篮球封闭营中,学生们会被分为新秀(初学者)组,全明星(中等水平)组,以及MVP(精英)组.我们教练对篮球都充满激情并且在为初学者的篮球生涯进行引入以及鞭策精英运动员达到下一等级的这两方面都具有充足的经验.

学生们是如何受到监管？

整个期间,学生们除了晚上回到酒店在自己的房间里面,其他情况下都是直接由教练监管.每天熄灯前都会安排查房.在自由活动期间学生们也会有教练的陪同.

营联赛是怎样的？

教练们会在营的第一天通过训练和选秀赛对每个营员进行观察和评估.教练们会依次通过选秀组建队伍.教练和学员在整个营期间都是待在一起,学员们一起训练和相互竞争.会有单场淘汰赛以及每个等级的联赛会角逐出最终的冠军,同时也会有其他等级的球员在场下进行观赛以及为他们的新朋友喝彩.个人奖项包括,最有价值球员,最佳防守球员,以及最佳进步球员.

连续报名多期营会有什么收获？

通过报名参加多期的营,教练们会更加了解学生,让学生们对比赛的提升更具有连贯性.通过我们教练了解每个球员的优缺点,这有助于教练们为球员制定出更合适的计划去帮助他们到达下一阶段.



BALL OUT

BASKETBALL CAMP

联系我们:

JUSTIN CHEN

Senior Vice President of Business Development

✉ : justin.chen@pacificpinesports.com



www.fivestarbasketballacademy.com
www.pacificpinesports.com

