

聖潔盃籃球比賽「開球禮」

籃球競技挑戰賽 **Game Challenge**

(2012 年 10 月 7 日，約下午 3:40-4:10)

地點：新界大埔廣福道 182 號王肇枝中學

(港鐵東鐵綫大埔墟站旁)

時間：30 分鐘（約 5 分鐘一組）

場地：籃球半場（4 個）

參賽隊伍名額：最多 24 隊（5 人一隊，已報名參賽聖潔盃之堂會可派一隊參賽，餘下 10 隊名額，優先供其他未報名聖潔盃之堂會參加，若仍有餘額，可供現場組合即時報名，額滿即止）

內容設計**籃球訓練中基本的元素

玩法：

每隊以最短時間一次過完成 3 個挑戰項目

一) 障礙運球

5 位隊員於起點排直行，以最快速度運球輪流繞過指定障礙物

二) 籃板球

猜籃板 10 次（每人 2 球）

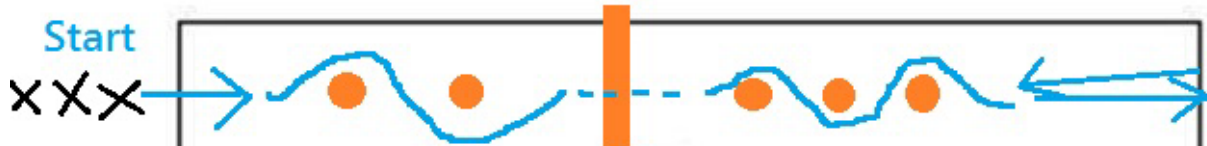
5 位隊員開始時（大約）於罰球線位置面向籃板排直行，開始時第一位球員手持球將籃球擲上籃板後由後面的隊員接球（為之 1 次），再擲上籃板，如此類推完成 10 次。隊員在擲球後需要繞過指定位置才能返回排隊。

三) 得分射球

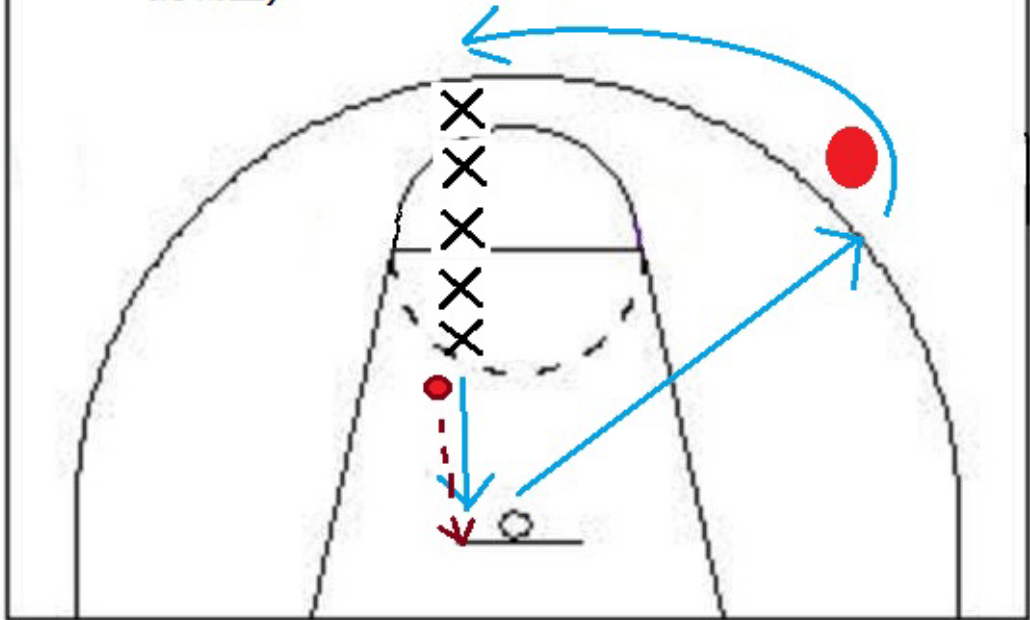
球場中分別有指定 1、2、3 分投射點，隊員順序以輪換式分配崗位，在投籃後由搶籃板的隊員接球後傳 3 球(經過站在指定位置的 2 位隊員)才可傳給另下一位的投籃隊員(不設補籃)。最後取得 10 分為完成整個挑戰賽。

詳見下頁附圖：

挑戰一)



挑戰二)



挑戰三)

