

## 合球測試內容(男子及女子)

- 個人技術
  - ▶ 罰球
  - ▶ 上籃
  - > 投籃
    - 男球員:6公尺,7公尺,8公尺 各3球
    - 女球員:5公尺,6公尺,7公尺 各3球
- 1對1 攻守各1分鐘
- 全區/單區對抗練習賽全區 30 分鐘 / 單區 10 分鐘