

Pre-Season Basketball Camp (Secondary)

11-22 May

PRE-SEASON BASKETBALL CAMP (PRIMARY)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทักษะการเล่นบาสเกตบอลขั้นพื้นฐาน
2. เพื่อพัฒนาทักษะบาสเกตบอลและประยุกต์ใช้สำหรับการแข่งขัน
3. เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายกลไกที่จำเป็นต่อกีฬาบาสเกตบอล

ตารางการฝึกซ้อม

- ฝึกซ้อม 2 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 15.00-17.00 น.
- เริ่มวันที่ 11-22 พฤษภาคม 2569 (ทั้งหมด 8 ครั้ง)

Week	MON	TUE	WED	THU
W1	11	12	13	14
W2	17	18	19	20

- หมายเหตุ ตารางซ้อมเป็นไปตามที่กำหนดเท่านั้น ไม่มีคลาสชดเชย

เหมาะสำหรับใคร

- อายุ 13-17 ปี
- ทุกเพศ
- น้องๆระดับเริ่มต้นใหม่ ระดับพื้นฐาน และระดับกลาง สามารถลงเรียนได้

ทักษะที่จะได้รับ

1.สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับบาสเกตบอล

- ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
- องค์ประกอบร่างกาย Body composition
- ใความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Muscular strength
- ความทนทานของกล้ามเนื้อ Muscular endurance
- ความยืดหยุ่นและความอ่อนตัวของร่างกาย Flexibility

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬาบาสเกตบอล

- ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) การทรงตัว (Balance)
- การประสานสัมพันธ์(Co-ordination) พลังของกล้ามเนื้อ (Power)
- เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) ความเร็ว (Speed)

2. ทักษะพื้นฐานของการเล่นบาสเกตบอล

- การส่ง (Passing) การเลี้ยงบอล (Dribbling)
- การยิงบอล (Shooting) การเลย์อัพ (Layup)
- การรีบาวด์(Rebounding)

3,500

บาท

บาท

นักเรียน LSP ลดทันที 10%

MEET OUR COACHES



COACH คีฟ



COACH แอ็ก

นายวชิรวิทย์ พงษ์จีน หัวหน้าผู้ฝึกสอน (โค้ชแอ็ก)

- ปริญญาเอก ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อดีตนักกีฬา 3x3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ฝึกสอนทีมโรงเรียน LSP (2565-ปัจจุบัน)

นางสาวพลอยชนก ศรีวัฒน์ ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน (โค้ชคีฟ)

- นักกีฬาสโมสรอาชีพทีม Angthong Altus basketball club ลีค บาสเกตบอลหญิง WTBC
- อดีตนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนวัดน้อยนพคุณ
- อดีตนักกีฬาบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์