

2025 REDDOT BASKETBALL 训练课程表

少儿基础团体课.....P2-4

青少年团体课.....P5

精英团体课.....P6-7

少儿启蒙团体课.....P8

立即扫码报名



新学员免费试课

超三个月未训练
首次回归免费试课

REDDOT 2025训练课程表

少儿基础团体训练

校区地址: UNIT 6 -7634 WOODBINE AVE

星期二

4:30-6:00PM

星期三

4:30-6:00PM

- 适合8-12岁零基础和接触篮球不久的少儿和青少年，教练会给孩子们讲解篮球知识和规则，并从最基础的球感，基础运球，体能耐力，上篮终结以及投篮姿势等，循序渐进。并通过每次课上最后的训练赛，达到及时巩固和团队合作的效果！
- 每三个月为一个训练周期，进行球员篮球能力测试，有机会晋升精英班



REDDOT 2025训练课程表

少儿基础团体训练

校区地址: 223 RIVIERA DR

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
4:30-6PM	6-7:30PM	6-7:30PM	6-7:30PM	4:30-6PM 6-7:30PM	1:30-3PM 3-4:30PM 4:30-6PM	1:30-3PM 3-4:30PM 4:30-6PM

· 适合8-12岁零基础和接触篮球不久的少儿和青少年，教练会给孩子们讲解篮球知识和规则，并从最基础的球感，基础运球，体能耐力，上篮终结以及投篮姿势等，循序渐进。并通过每次课上最后的训练赛，达到及时巩固和团队合作的效果！

· 每三个月为一个训练周期，进行球员篮球能力测试，有机会晋升精英班



REDDOT 2025训练课程表

少儿基础团体训练

校区地址: 2330 MIDLAND AVE, SCARBOROUGH

星期三

7:30-9:00PM

星期六

3:00-4:30PM

4:30-6:00PM

· 适合8-12岁零基础和接触篮球不久的少儿和青少年，教练会给孩子们讲解篮球知识和规则，并从最基础的球感，基础运球，体能耐力，上篮终结以及投篮姿势等，循序渐进。并通过每次课上最后的训练赛，达到及时巩固和团队合作的效果！

· 每三个月为一个训练周期，进行球员篮球能力测试，有机会晋升精英班



REDDOT 2025训练课程表

青少年团体训练

校区地址: UNIT 6- 7634 WOODBINE AVE

星期一	星期二	星期三	星期四	星期六
4:30- 6PM	7:30-9PM	6- 7:30PM	7:30-9PM	1:30-3PM

· 适合12-15岁青少年学员，课程将提升球员的运球、控球、传球、投篮等个人球技。还包括进阶战术指导，意识和球商，以及体能的培养。同时，除了专业的进攻，防守和比赛知识外，还有更丰富的团队配合训练，帮助学员提升综合实战能力

· 每三个月为一个训练周期，进行球员篮球能力测试，有机会晋升精英班



REDDOT 2025训练课程表

少儿/青少年精英团体训练

校区地址: UNIT 6- 7634 WOODBINE AVE

星期一	星期四	星期五	星期六
U14 6-7:30PM COACH: JOE	U14 6-7:30PM COACH: DANE	U12 4:30-6PM COACH: MICHAEL U14/U16 6-7:30PM COACH: DANE	U12 4:30-6PM COACH: DESMOND U14/U16 6-7:30PM COACH: DESMOND
U10: 9-10岁 U12: 11-12岁 U14: 13-14岁 U16: 15-16岁			

· 根据不同年龄的学员分班, 利用针对性训练方法, 强化体能、投篮、运球、脚步、终结、对抗的同时, 培养团队合作及实战能力, 并且有机会参加Red Dot Rep Team篮球队选拔, 代表自己和球队取得荣誉

· 精英班为进阶课程, 每三个月为一个训练周期, 并进行球员篮球能力测试, 根据结果决定晋升或降级



REDDOT 2025训练课程表

少儿/青少年精英团体训练

校区地址: 223 RIVIERA DR

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
U12 6-7:30PM COACH: MICHAEL	U10 6-7:30PM COACH: MICHAEL U10 7:30-9PM COACH: JOE	U10 7:30-9PM COACH: DESMOND	U14 7:30-9PM COACH: JOE	U12 7:30-9PM COACH: JOE	U14 3-4:30PM COACH: DANE
U10: 9-10岁 U12: 11-12岁 U14: 13-14岁 U16: 15-16岁					

- 根据不同年龄的学员分班, 利用针对性训练方法, 强化体能、投篮、运球、脚步、终结、对抗的同时, 培养团队合作及实战能力, 并且有机会参加Red Dot Rep Team篮球队选拔, 代表自己和球队取得荣誉
- 精英班为进阶课程, 每三个月为一个训练周期, 并进行球员篮球能力测试, 根据结果决定晋升或降级



REDDOT 2025训练课程表

少儿启蒙团体训练

校区地址: 223 RIVIERA DR

星期二	星期三	星期五	星期六	星期日
4:30- 6PM	4:30- 6PM	4:30- 6PM	10- 11:30AM	10- 11:30AM

招生对象: 5~7岁少儿 | 训练时间: 1.5小时/节课

- 少儿启蒙小组训练课充满活力与乐趣，通过寓教于乐的方式，孩子们在教练的专业指导下学习篮球入门技巧，如运球、传球和投篮。课程旨在培养篮球兴趣，锻炼身体，提升自信心与坚韧性格
- 每三个月为一个训练周期，进行球员篮球能力测试，有机会晋升至更高级的训练课



REDDOT
BASKETBALL