

2018 年 B02 排球培训队第 10 次例常活动

日期 : 24/02/2018 (六)
 时间 : 8.00am - 1.00pm
 出席人数 : 52 人
 缺席人数 : 7 人
 缺席者 : 刘勇升 J1A
 陈雯倩 J1G
 黎佳莹 J3G
 谢宇恩 J3J
 何彦桥 S1C6
 李婉宁 S2S3
 黎俊宏 S2S3

流程表:

08.00am - 08.05am	集合完毕+点名
08.05am - 08.25am	热身
08.25am - 10.30am	高初中男生: 体能训练
10.30am - 11.00am	高初中男生: 下课
11.00am - 1.00pm	高初中男生: 场内训练
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散

08.25am - 11.00am	高初中女生: 场内训练
11.00am - 12.20pm	高初中女生: 体能训练
12.20pm - 12.55pm	高初中女生: 下课
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

- 08.00am – 08.05am 热身
- 08.05am – 08.45am 垫球训练 (100 粒)
- 08.45am – 09.45am 防守训练
- 09.45am – 10.30am 扣放训练
- 10.30am – 11.00am 休息
- 11.00am – 12.30pm i. 举球训练 (100 粒)
ii. 跳桌子 (100 下)
- 12.30pm – 01.00pm 发球训练

高中男生

- 08.00am – 10.30am 场外体能训练
 - i. 跑步 (20 分钟)
 - ii. 背挺 (30 下 / 2 Set)
 - iii. 伏地挺身 (30 下 / 2 Set)
 - iv. Burpee (20 下 / 2 Set)
 - v. Speed Ladder (2 Set)
- 10.30am – 11.00am 休息
- 11.00am – 1.00pm i. 发球训练
 - ii. 接发训练
 - iii. 扣球训练

高初中女生

- 08.00am – 08.05am 热身
- 08.05am – 08.15am 跑圈+肢体热身
- 08.15am – 08.40am 垫球、传球和扣球训练 (5 分钟/训练)
- 08.40am – 08.43am 休息
- 08.43am – 09.10am 发球 (2 人一组)
- 09.10am – 11.00am i. 网前传球训练 (举球员, 3 人一组)
 - ii. 原地扣地板球训练 (旧生, 2 人一组)
 - iii. 停车场基本对墙垫球训练 (新生)
- 11.00am – 11.05am 休息
- 11.25am – 12.20pm 体能训练
 - i. 伏地挺身 (新生 15 下 / 7 Set, 旧生 20 下 / 7set)
 - ii. 仰卧起坐 (20 下 / 7set)
 - iii. 背挺 (20 下 / 7set)
 - iv. 微蹲后起跳 (20 下 / 7set)
 - v. 6 9 脚步 (15 下 / 7set)
- 12.20pm – 12.55pm 休息

交代事项：

1. 第二期壁报需在 25/2 开始布置，截止日期为 28/2。
2. 为了避免球的损失，顾问老师会增添一个队长的群组，各队队长在联课后的半小时内要给与回复（球的数量）；现有的球数量为男生 13 粒女生 15 粒。

结论：

今天男女各队都犹如平日般进行训练。同时，今天也是农历初九拜天公的日子，会员们可能因此而缺席，希望会员们在农历新年期间有保持良好的饮食习惯，以避免在训练时无法发挥最大的作用。