

## 2018 年 B02 排球培训队第 11 次例常活动

日期 : 28/02/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 53 人  
缺席人数 : 6 人 (2 人迟到)  
缺席者 : 黄舒薇 S3C3  
谢嘉健 S2C1  
许芷芊 S1C6  
刘倩妤 J2J  
许芷芯 J1G  
叶诗晴 J1G  
黄凯熠 J2E (迟到)  
梁哲勇 J3J (迟到)

### 流程表:

3.00pm - 3.05pm	集合完毕+点名
3.05pm - 3.10pm	热身
3.10pm - 3.55pm	初中男生: 场内训练 高中男生: 场外训练 高初中女生: 场外训练
3.55pm - 4.10pm	暖身
	交代事项
	解散

## 活动内容:

### 初中男生&高中女生

3.05pm ~ 3.10pm 热身

3.10pm ~ 3.15pm 球体热身

3.15pm ~ 4.10pm 练队形 (初中男 vs 高中女)

### 高中男生

3.05pm ~ 3.35pm 跑步

3.35pm ~ 4.10pm 体能训练

- i. 伏地挺身 (30 下/Set)
- ii. 背挺 (30 下/Set)
- iii. 仰卧起坐 (30 下/Set)
- iv. Speed Ladder (3 Set)
- v. 场外垫球

### 初中女生

3.05pm ~ 3.30pm 热身+跑圈

3.30pm ~ 3.50pm 三人一组扣球、接球和举球 (轮流当扣球手、接球员和举球手)

3.50pm ~ 4.10pm 两人一组原地扣球 (每 10 颗轮换)

## 交代事项:

无交代事项

## 结论:

今天会员们都有专心进行教练安排的训练活动。本培训队希望会员们可以持续下去并在下次的活动当中更专心地进行训练活动。