

## 2018年B02排球培训队第15次例常活动

日期 : 31/03/2018 (六)  
 时间 : 8.00am – 1.00pm  
 出席人数 : 55人  
 缺席人数 : 3人 (16人公假)  
 缺席者 : 谢宇恩 J3J  
           谢嘉健 S2C1  
           谢文康 S3C2  
 公假者 : 刘勇升 J1A           刘乐双 S1C5  
           陈静雯 J1B           何彦桥 S1C6  
           莎运古玛 J2I       柯月盈 S2C1  
           黄俊彦 J2I           林凯恒 S2C1  
           刘倩妤 J2J           邓礼彤 S2C4  
           黎佳莹 J3H           何明仪 S2S2  
           黄俊翔 J3H           李婉宁 S2S3  
           曾靖宜 S1C3        谢文康 S3C2

### 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 – 08.10am 热身

08.10am – 08.30am 跑步

08.30am – 09.00am 扣放训练

09.00am – 09.30am 防守训练

09.30am – 10.00am 体能训练

- i. 伏地挺身 (30 下)
- ii. 仰卧起坐 (30 下)
- iii. 背挺 (30 下)
- iv. 半蹲 (30 秒)
- v. Fire (1 分钟)

10.00am – 11.00am 休息

11.00am – 12.00pm 防守训练 (第二羽球场)

12.00pm – 01.00pm 防守训练 (排球场)

### 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. 仰卧起坐 (30 下 / 2 Set)
- v. 跳绳 (300 下)
- vi. 场外垫球

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 01.00pm 扣球训练

### 高初中女生

08.00am – 08.30am 跑步

08.30am – 08.35am 休息

08.35am – 09.25am Speed Ladder 训练

09.25am – 09.40am 基本训练 (垫球、举球、扣球)

09.40am – 09.50am 二人一组开球训练

09.50am – 10.00am 二人一组扣球训练

10.00am – 11.05am 友谊赛 (与校友) + 练习队形

11.05am – 11.25am 教练训话

11.25am – 12.20pm 体能训练

- i. 伏地挺身 (100 下)
- ii. 仰卧起坐 (100 下)
- iii. 背挺 (100 下)
- iv. 踮脚尖 (100 下)

12.20pm – 12.55pm 休息

**交代事项：**

1. 每次离开训练场地之前必须点算球的数量，以避免造成不必要的损失。（原因：初中男生因在开始训练时没有点算好球的数量，而且结束时并没有收拾球及用具被老师发现。老师惩罚初中男生来回冲刺8次。）

**结论：**

今天男女各队都犹如平日般进行训练。