

2018年B02排球培训队第17次例常活动

日期 : 07/04/2018 (六)
时间 : 9.00am - 1.00pm
出席人数 : 56人
缺席人数 : 2人 (1人迟到)
缺席者 : 谢宇恩 J3J
 谢嘉健 S2C1
迟到者 : 柯月盈 S2C1

流程表:

| | |
|-------------------|-------------|
| 07.30am - 09.00am | 校庆表演 |
| 09.00am - 10.30am | 高初中男生: 场外训练 |
| 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 |
| 09.00am - 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

09.00am - 09.30am 垫球及扣放训练

09.30am - 10.30am 体能训练

- i. 伏地挺身 (30下)
- ii. 仰卧起坐 (30下)
- iii. 背挺 (30下)
- iv. 跳绳 (300下)
- v. Fire (1分钟)

10.30am - 11.00am 休息

11.00am - 11.30am 开球训练

11.30am - 12.00pm 扣球训练

12.00pm - 01.00pm 队形训练

高中男生

09.00am – 10.30am 场外垫球

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 01.00pm 场内训练

- i. 开球训练
- ii. 接发球训练
- iii. 扣球训练

高初中女生

09.00am – 09.20am 热身+跑步

09.20am – 09.40am 基本训练（垫球、举球、扣球）

09.40am – 10.00am 开球训练

10.00am – 10.20am 扣球训练

10.20am – 11.00am 队形训练+接发球训练（排球场）★

11.00am – 11.20am 教练训话★

11.20am – 12.30pm 队形训练（第二羽球场）

12.30pm – 12.50pm 休息

★新生

10.20am – 12.20pm 对墙训练

★初中

11.00am – 12.20pm 对墙训练

交代事项：

无交代事项

结论：

今天男女各队都犹如平日般进行训练。