

2018年B02排球培训队第18次例常活动

日期 : 11/04/2018 (三)
时间 : 3.00pm - 4.10pm
出席人数 : 45人 (12人公假)
缺席人数 : 1人
缺席者 : 谢嘉健 S2C1
公假者 : 李沛榆 S1C2 易芷甄 S2C3
 曾靖宜 S1C3 邓礼彤 S2C4
 许芷芊 S1C6 何明仪 S2S2
 何彦桥 S1C6 李婉宁 S2S3
 谢容恩 S1S2 黄舒薇 S3C3
 陈静柔 J3B 柯月盈 S2C1

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

3.05pm ~ 3.10pm 热身

3.10pm ~ 3.45pm 开球训练

3.45pm ~ 4.10pm 队形防守训练

 新生对墙垫球训练 (300粒)

 已达标的会员: 邓翊碝 (600粒)

 梁哲勇 (300粒)

 郭振荣 (300粒)

注: 已达标的会员将学习举球

高中男生

3.05pm ~ 3.10pm 热身

3.10pm ~ 3.45pm 开球训练

3.45pm ~ 4.10pm 扣球训练

初中女生

3.05pm ~ 3.20pm 热身+跑圈

3.20pm ~ 3.25pm 休息

3.25pm ~ 3.50pm 新生（每 12 分钟换组）：对墙垫球（连续 320 次）

一人持球，一人上下蹲接原地球（50 次换人直到时间结束）

初中女（第二羽球场）：垫球（5 分钟）

举球（5 分钟）

自由垫球、举球及扣球（5 分钟）

3.50pm ~ 3.58pm 休息+换衣服，准备到大礼堂合照

4.10pm ~ 5.30pm i. 两人一颗球，发球线相互垫球 5 次内把球垫过网，做来回全场（右去左回）；5 次后换左去右回。

ii. 发球（3/2 人一组，凡把球开下网或开出界需罚 3 次伏地挺身）

iii. 扣球

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。