

## 2018 年 B02 排球培训队第 19 次例行活动

日期 : 18/04/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 56 人  
缺席人数 : 2 人  
缺席者 : 许芷芊 S1C6  
谢嘉健 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<br>高中男生: 健身训练<br>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 ~ 4.10pm 开球训练+接发训练 (2 人一组)

例: A 组开球, B 组接发。其中一名球员站在二传手的位置, 训练接发的球员把一传的球送到二传手的位置。

训练目的:

- ✓ 让开球的球员累积开球的经验来掌握开球的手感。
- ✓ 加强接发球员可接发的区域。
- ✓ 训练接发的球员把一传的球送到二传手的位置。

#### 高中男生

3.05pm ~ 3.10pm 热身

3.10pm ~ 4.10pm 健身房健身训练

#### 高初中女生

3.05pm ~ 3.33pm 热身+跑圈

3.33pm ~ 3.35pm 休息

3.35pm ~ 3.45pm 垫球+举球+扣球训练 (2 人一组)

3.45pm ~ 3.55pm 原地自抛自扣球 (每 10 颗轮换)

3.55pm ~ 4.10pm 原地扣球及防守训练 (3 人一组)

## 新生（女）

3.05pm ~ 3.33pm 热身+跑圈

3.33pm ~ 3.35pm 休息

3.35pm ~ 4.10pm 停车场排球练习区（每 20 分钟轮换组别）

### i. 对墙训练

✓ 对墙垫球（10 分钟）

✓ 对墙扣球（10 分钟）

### ii. 体能训练

✓ 伏地挺身（5 分钟）

✓ 仰卧起坐（5 分钟）

✓ 踮脚尖（5 分钟）

✓ 原地重跳（5 分钟）

## **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。