

2018年B02排球培训队第20次例常活动

日期 : 21/04/2018 (六)
时间 : 8.00am - 1.00pm
出席人数 : 55人 (4人公假)
缺席人数 : 2人
缺席者 : 叶振男 S1C4
易芷甄 S2C3
公假者 : 莎运古玛 J2I
黄俊彦 J2I
谢嘉健 S2C1
谢勇斌 S3S2

流程表:

08.00am - 08.30am	集合完毕+点名+拍会照
08.30am - 08.40am	热身
08.40am - 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

08.30am – 10.00am 脚步训练

- ✓ 首先是将球员三个人为一排站在羽球场，然后前方由教练教导球员相关脚步。
- ✓ 脚步训练分成四个 Level：
 - i. 并步
 - ii. 交叉步
 - iii. 跨步
 - iv. 并步及交叉步
- ✓ 遇到的问题：
 - i. 球员脚，站立时呈八字形，应关起来向前。
 - ii. 大腿力量不足，跨步时不能蹲低。

10.00am – 10.30am 耐力跑

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 12.30pm 防守训练

1. 起球姿势

A 球员拿球，B 球员原地垫球。

训练目的：

- i. 主要训练球员垫球时要蹲低，随时准备好接球。
- ii. 了解身体和脚为辅，手臂的摆动为主要的起球力量。
- iii. 肩膀需耸起且夹紧，手亦须握紧，以便控制球的方向。

2. 移动训练

2 人一组，2 人相距 2 个手臂的距离，然后 4 个球员举球，13 个球员往前移动做起球姿势。（为了训练移动时的起球手感）

3. 2 人一组，A 球员将球于不同处抛出球，由 B 球员将球垫起。同时，A 球员抛出球后将举起手让 B 球员作为二传手要一传至的位置与高度。

训练目的：让球员培养将一传至二传手的习惯。

12.30pm – 01.00pm 开球训练

高中男生

08.30am – 10.30am 场外体能训练

- i. 跑步（20 分钟）
- ii. 双脚跳（30 下 / 3 Set）
- iii. 单脚跳（各 15 下 / 2 Set）
- iv. 跳绳（Double Skip 300 下）
- v. 拦网跳训练（20 下 / 2 Set）

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 01.00pm 开球、接发及扣球训练

高中女生

08.30am - 08.40am 热身+跑步

08.40am - 08.50am 网下垫球训练

08.50am - 09.25am 发球训练 (6米直线+6米斜线+9米)

09.25am - 09.40am 9米发球训练 (5分钟内2组轮换)

09.40am - 10.40am 接发球训练

10.40am - 11.15am 扣球训练

11.15am - 11.20am 休息

11.20am - 12.30pm 体能及垫球基础训练 (30分钟2组轮换)

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)

12.30pm - 12.55pm 休息

初中女生

08.30am - 08.40am 热身+跑步

08.40am - 08.50am 网下垫球训练

08.50am - 09.25am 发球训练 (6米直线+6米斜线+9米)

09.25am - 09.40am 9米发球训练 (5分钟内2组轮换)

09.40am - 10.40am 接发球训练

10.40am - 11.00am 扣球训练

11.00am - 12.20am 停车场对墙训练

12.20pm - 12.55pm 休息

新生 (女)

08.30am - 08.40am 热身+跑步

08.40am - 08.50am 网下垫球训练

08.50am - 09.25am 发球训练 (6米直线+6米斜线+9米)

09.25am - 09.40am 9米发球训练 (5分钟内2组轮换)

09.40am - 10.20am 接发球训练

10.20am - 12.20am 停车场对墙训练

12.20pm - 12.55pm 休息

交代事项:

1. 校外交流负责人告知会员们有关6月假期拟定的校外交流计划。

结论:

今天男女各队都犹如平日般进行训练。

