

2018年B02排球培训队第次22例常活动

日期 : 05/05/2018 (六)
时间 : 8.00am - 1.00pm
出席人数 : 56人
缺席人数 : 1人
缺席者 : 谢嘉健 S2C1

流程表:

08.00am - 08.30am	集合完毕+点名
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

08.00am - 08.15am 热身

08.15am - 09.00am 脚步训练(左右算一下, 共做 20 下)

- i. 并步
- ii. 交叉步
- iii. 并+交叉步
- iv. 跨步

09.00am - 10.00am 起球训练(各 5 分钟)

- i. 起球姿势
- ii. 移动训练
- iii. 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。

10.00am - 10.10am 体能训练

10.10am - 10.30am 跑步(20 分钟)

10.30am - 11.00am 休息

11.00am - 12.00pm 体能训练

- i. 伏地挺身(手指, 30 下)
- ii. 仰卧起坐(30 下)
- iii. 背挺(30 下)
- iv. 星星跳(15 下)
- v. 鸭子走(羽球场一圈)

12.30pm - 01.00pm 杀球脚步训练和开球训练

高中男生

8.00am - 10.30am 体能训练

- i. 跑步(20 分钟)
- ii. Tuck jump(20 下, 3 Sets)
- iii. Speed Ladder(10 Sets)
- iv. 跳绳 Double Skip(50 下, 2 Sets)

10.30am - 11.00am 休息

11.00am - 12.30pm 拦网脚步(2 Sets)及防守训练

高初中女生

08.15am - 08.30am 热身 + 跑步

08.30am - 08.50am 低姿原地接球（30 粒到位的球）+ 原地扣地板球

08.50am - 09.20am 2 人一组发球

09.20am - 09.40am 扣球

09.40am - 11.00am 练习防守（在中场从左到右 3 边的位置接小球和扣球）

11.00am - 11.20am 教练训话

11.20am - 11.40am 体能训练（1 Set 25 下，每项做 2 Set）

i. 附地挺身

ii. 抬脚

iii. 背挺

11.40am - 12.35pm 体能闯关（完成 9 项为 1 轮，全组每人要完成 5 轮）

i. 仰卧起坐 x7

ii. Fire

iii. 原地纵跳 x7

iv. 左右交叉步

v. 左右 blocking 脚步

vi. 鸭子走

vii. 附地挺身 x7

viii. Tuck jump

ix. 单手击球

12.35pm - 01.00pm 暖身

交代事项：

1. 乙组班级赛负责人交代有关服务事宜及比赛日期。
2. 男女各队赔球事宜。

结论：

今天男女各队都犹如平日般进行训练。