

2018年B02排球培训队第23次例常活动

日期 : 12/05/2018 (六)
时间 : 8.00am - 1.00pm
出席人数 : 55人 (1人迟到)
缺席人数 : 2人
缺席者 : 谢嘉健 S2C1
迟到者 : 谢勇斌 S3S2

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 - 09.00am 脚步训练 (4 Set) 及垫球训练 (打点每轮5下)

09.00am - 10.30am 举球训练 (20下) 及杀球脚步训练

10.30am - 11.00am 休息

11.00am - 12.10pm 对垫球训练及对举球训练 (各100下)

12.10pm - 12.30pm 跑步 (20分钟)

12.30pm - 01.00pm 防守训练

高中男生

08.00am – 10.30am 体能训练

- i. 跑步 (30 分钟)
- ii. 跳绳 (双脚 1000 下, 单脚各 750 下, Double Skip 150 下)
- iii. Tuck jump (50 下/3set)
- iv. Squat (50 下/3set)
- v. 半蹲 (1 分钟/3set)

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 12.30pm 一传训练及队形训练

高初中女生

08.10am – 08.15am 热身+跑圈

08.15am – 09.00am 垫球训练 (到位 30 粒), 完成了就进行扣地板训练

09.00am – 09.30am 发球训练

09.30am – 10.00am 扣球训练 (先进行 2 次拦网动作, 再进行扣球;)

(拦网要求: 高中-手掌超过白线, 初中-手掌触及白线)

10.00am – 11.00am 接扣训练

11.00am – 11.10am 休息

11.10am – 12.20am 体能闯关 (完成 9 项为 1 轮, 全组每人要完成 10 轮)

- i. 仰卧起坐 x7
- ii. Fire
- iii. 原地纵跳 x7
- iv. 左右交叉步
- v. 左右拦网脚步
- vi. 鸭子走
- vii. 附地挺身 x7
- viii. Tuck jump
- ix. 单手击球

12.20pm – 12.55pm 休息

交代事项:

1. 乙组班级赛负责人交代新的报名截至日期 (因大选后的假期各班无法如期交上)。

结论:

今天男女各队都犹如平日般进行训练。

