

2018 年 B02 排球培训队第 29 次例常活动

日期 : 04/07/2018 (三)
时间 : 3.00pm - 4.10pm
出席人数 : 54 人
缺席人数 : 2 人 (1 人公假)
缺席者 : 叶振南 S1C4
柯月盈 S2C1
谢嘉健 S2C1 (公假)

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: 健身训练 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 - 3.30pm 发球训练
3.30pm - 4.10pm 队形训练

高中男生

3.05pm - 4.10pm 场外垫球训练

备赛女生 (13 人)

3.05pm - 3.30pm 热身 + Dynamic Drills
3.30pm - 3.45pm 球体热身
3.45pm - 4.10pm 队形训练

基础 Team 女生

3.05pm - 3.30pm 热身 + Dynamic Drills
3.30pm - 3.45pm 球体热身
3.45pm - 4.10pm 对墙训练

交代事项:

无交代事项

结论:

Wilayah 区学联赛将近，为了可以更有效地训练，女生将分为基础 Team 和备赛 Team。除此之外，会员们都有专心进行教练安排的训练活动。