

## 2018 年 B02 排球培训队第 3 次例常活动

日期 : 17/01/2018 (三)  
时间 : 2.55pm - 4.10pm  
出席人数 : 58 人  
缺席人数 : 1 人 (1 人迟到)  
缺席者 : 黄舒薇 S3C3  
刘铂玮 J11 (迟到)

### 流程表:

2.55pm - 3.00pm	集合完毕+点名
3.00pm - 3.15pm	热身
3.15pm - 4.55pm	高初中男生: 体能训练 高初中女生: 场内训练
4.55pm - 4.10pm	暖身
	交代事项
	解散

### 活动内容:

#### 初中男生

3.00pm ~ 3.30pm 跳桌子 (二传和自由人)  
互垫 (其他队员)  
3.30pm ~ 3.50pm 两人一组开球  
3.50pm ~ 4.10pm 练队形

#### 高中男生

3.00pm ~ 3.25pm 耐力跑  
3.25pm ~ 4.10pm 体能训练  
i. Speed ladder  
ii. 斜坡冲刺 (每人 5 次)

#### 高初中女生

3.00pm ~ 3.20pm 热身+跑圈  
3.20pm ~ 3.40pm 两人一组垫球  
3.40pm ~ 4.05pm 两人一组扣放  
4.05pm ~ 4.10pm 两人一组开球

**交代事项:**

1. 额外练习回条最迟星期四 (18/1) 交给各队队长, 逾期者则罚款 RM1。
2. 校外交流营暂定 3 月份假期, 只开放给高中男女队。
3. 班级赛负责人进行检讨工作, 以便下一场次可以做得更好。

**结论:**

为了在月底的 Pudu 区学联赛获得佳绩, 男女各队都积极地进行教练给予的训练项目。由于时间紧迫, 男女各队必须加紧练习, 除了平时的联课时段更应该抽出时间提升自己的技术, 面对难题时应增强主动性, 不耻下问。此外, 待改善的事情是部分会员在集合时无法做好稍息站好动作, 导致无法有效地点名。因此, 本培训队希望有关会员可以配合。