

2018 年 B02 排球培训队第 31 次例常活动

日期 : 11/07/2018 (三)
 时间 : 3.00pm – 4.10pm
 出席人数 : 26 人
 缺席人数 : 2 人
 公假人数 : 29 人
 缺席者 : 叶诗晴 J1G
 柯月盈 S2C1
 公假者 : 陈静雯 J1B 许嘉俊 S1C7
 许芷芯 J1G 谢容恩 S1S2
 陈雯倩 J1G 谢嘉健 S2C1
 曾靖晞 J1I 林凯恒 S2C1
 邢嘉莹 J2A 易芷甄 S2C3
 黄凯熠 J2E 邓礼彤 S2C4
 廖梓玮 J2G 陈治权 S2S1
 秦子渊 J2H 何明仪 S2S2
 刘倩妤 J2J 李婉宁 S2S3
 陈静柔 J3B 黎俊宏 S2S3
 黄俊翔 J3H 谢辰沛 S3C6
 李沛榆 S1C2 谢勇斌 S3S2
 陈亲昊 S1C2 陈镇忠 S3S2
 刘乐双 S1C5 陈思菘 S3S3
 许芷芊 S1C6

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 (以及部分高中男生)

3.05pm - 3.20pm 热身 + 耐力跑 (10 分钟)

3.20pm - 4.10pm 体能训练

i. Speed Ladder (5 Sets)

ii. 跳绳 (左脚 50 下, 右脚 50 下; 双脚 100 下)

基础 Team 女生 (以及部分高中女生)

3.05pm - 3.30pm 热身 + Dynamic Drills + 球体热身

3.30pm - 3.45pm 起球训练

3.45pm - 4.10pm 开球训练

交代事项:

无交代事项

结论:

今天本培训队男女队出发参加 Wilayah 区学联赛, 因而出席人数并不多。没有出赛的会员们并没有因此而气馁, 反而更积极地进行训练, 以争取出赛的机会。