

2018年B02排球培训队第32次例常活动

日期 : 14/07/2018 (六)
时间 : 8.00am - 1.00pm
出席人数 : 51人
缺席人数 : 3人
公假人数 : 3人
缺席者 : 谢宇恩 J3J
叶振南 S1C4
柯月盈 S2C1
公假者 : 刘倩妤 J2J
谢嘉健 S2C1
陈思菘 S3S3

流程表:

08.00am - 08.10am	集合完毕+点名
08.10am - 10.30am	高初中男生: 体能训练
10.30am - 11.00am	高初中男生: 下课
11.00am - 01.00pm	高初中男生: 场内训练
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散
08.05am - 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

08.10am - 08.15am 热身
08.15am - 09.30am 扣球训练 + 起球训练
09.30am - 10.30am 对墙垫球 (100下)
10.30am - 11.00am 休息
11.00am - 12.00pm 开球训练 + 扣球训练
12.00am - 01.00pm 队形训练 (场内)

高中男生

08.00am – 10.30am 体能训练

- i. 跑步 (15 分钟)
- ii. 伏地挺身 (30 下)
- iii. 仰卧起坐 (30 下)
- iv. 背挺 (30 下)
- v. 场外垫球

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 12.30pm 帮忙初中男生训练

高初中女生

08.05am – 08.30am 热身 + Dynamic Drills + 球体热身

08.30am – 09.30am 开球训练

09.30am – 11.10am 接发训练 (分成 3 组, 每组轮流负责开球、接发和捡球)

11.10am – 11.30am 休息

11.30am – 12.20pm 体能训练 (每项训练有 1 分钟休息)

- i. 跳绳 (15 分钟*2 Sets, 1000 下)
 - ii. 跳跃 1 (扣球脚步起跳; 10 分钟)
 - iii. 跳跃 2 (双脚齐跳; 10 分钟)
 - iv. 伏地挺身 (30 秒)
 - v. 仰卧起坐 (30 秒)
 - vi. 背挺 (30 秒)
 - vii. 抬脚 (30 秒)
 - viii. 靠墙 Squat (30 秒)
 - ix. 垫脚尖 (30 秒)
- } (做完全部为 1 Set, 共做 3 Sets)

12.20pm – 12.55pm 休息

交代事项:

1. 海外交流营负责人通知有关 12 月份的暂定交流营详情, 让会员们先询问父母的同意, 若人数达标负责人即可开始申请工作。
2. 体操比赛负责同学交代参与人选及留校练习时间。
3. 集训营负责人通知集训营日期 (6/12-8/12)。
4. 顾问老师督促相关同学 (书面报告、体操、成果汇报、部落格等负责同学) 尽快开始动工, 避免临时抱佛脚的情况出现。

结论:

今天男女各队都犹如平日般进行训练。

