

2018 年 B02 排球培训队第 34 次例常活动

日期 : 21/07/2018 (六)
 时间 : 8.00am – 1.00pm
 出席人数 : 42 人
 缺席人数 : 5 人 (1 人迟到)
 公假人数 : 10 人
 缺席者 : 叶诗晴 J1G 柯月盈 S2C1
 谢宇恩 J3J 许嘉俊 S1C7
 叶振南 S1C4 张真铨 S2C4 (迟到)
 公假者 : 张世宇 J2E 刘倩妤 J2J
 黄凯熠 J2E 谢嘉健 S2C1
 邓翊碩 J2F 谢勇斌 S3S2
 廖梓玮 J2G 陈镇忠 S3S2
 李维聪 J2G 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 + 暖跑 (羽球场 2 圈)

08.15am – 09.30am Dynamic Drills

- i. 往前冲 (刹停) 往后退
- ii. 螃蟹走
- iii. 高抬腿 & 后踢腿
- iv. 外翻 & 内翻腿

v. 不同手不同脚

vi. 扣球脚步

09.30am – 10.30am 起球训练 (每人 20 颗)

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 01.00pm 开球训练 + 扣球训练 (每人 10 颗)

高中男生

08.00am – 08.30am 热身 + 跑步 (20 分钟)

08.30am – 10.30am 体能训练

i. Ladder 伏地挺身 (15 下)

ii. 仰卧起坐 (30 下 * 3 Sets)

iii. 背挺 (30 下 * 3 Sets)

iv. 抬脚 (30 下 * 3 Sets)

v. 场外垫球

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 01.00pm 量跳点

高初中女生

08.05am – 08.30am 热身 + 跑圈 (5 圈) + Dynamic Drills + 球体热身

08.30am – 11.00am 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 跳桌子 (50 下 * 2 Sets)

11.30am – 12.20pm 跳发球训练

12.20pm – 12.55pm 休息

交代事项:

1. 集训营负责人通知有关更改集训营日期。

结论:

今天男女各队都犹如平日般进行训练。