

2018 年 B02 排球培训队第 36 次例常活动

日期 : 28/07/2018 (六)
 时间 : 8.00am – 1.00pm
 出席人数 : 47 人
 缺席人数 : 5 人
 公假人数 : 5 人
 缺席者 : 陈雯倩 J1G 叶振南 S1C4
 邓翊碩 J2F 柯月盈 S2C1
 李维聪 J2G
 公假者 : 刘倩妤 J2J 邓礼彤 S2C4
 谢容恩 S1S2 陈思菘 S3S3
 谢嘉健 S2C1

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:

部分高初中男生

08.00am – 08.25am 热身 + 跑步 (15 分钟)

08.25am – 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 Shadow 训练

部分高初中女生

08.05am – 08.20am 热身 + 跑圈 (5 圈) + Dynamic Drills + 球体热身

08.20am – 10.00am 接发训练 (分成 3 组, 每组轮流负责开球、接发和捡球)

10.00am – 11.00am 接扣球训练 (4 和 5 号位各一颗)

11.00am – 12.00pm 接小球 (Open 位) + 扣球脚步

12.00pm – 12.20pm 靠网蹲跳训练 (50 下 * 2 Sets)

12.20pm – 12.55pm 休息

交代事项:

无交代事项。

结论:

由于体操比赛迫在眉睫, 参赛会员今天在联课时段进行体操练习, 以便在比赛中能获得佳绩。其余男女各队都犹如平日般进行训练。