

2018年B02排球培训队第4次例常活动

日期 : 20/01/2018 (六)
时间 : 8.00am - 1.00pm
出席人数 : 58人
缺席人数 : 1人 (10人迟到)
缺席者 : 谢嘉健 S2C1
迟到者 : 谢文康 S3C2
黎俊宏 S2S3
萧嘉敬 S2C4
陈静雯 J1B
许芷芯 J1G
叶诗晴 J1G
陈雯倩 J1G
曾靖晞 J1G
陆玮琦 J1G
吴羿升 J1J

流程表:

8.00am - 8.05am	集合完毕+点名
8.10am - 8.25am	热身
8.27am - 10.30am	高初中男生: 体能训练 高初中女生: 场内训练
10.30am - 11.00am	高初中男生: 下课
11.00am - 1.00pm	高初中男生: 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 - 1.00pm	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

- 8.05am – 8.35am 跑步
- 8.35am – 9.30am 跳绳 (双脚 500 次, 单脚个 150 次)
- 9.30am – 10.00am 冲斜坡 (5 set)
- 10.00am – 10.30am 脚步训练
- 10.30am – 11.00am 休息
- 11.00am – 11.30am 开球
- 11.30am – 12.00pm 接开球
- 12.30pm – 1.00pm 接杀球

高中男生

- 8.00am – 10.30am 场外体能训练
 - i. Speed ladder
 - ii. 冲刺斜坡 (每人五次)
 - iii. 跳绳 (双脚 150 次, 单脚各 50 次)
 - iv. 场外垫球
- 10.30am – 11.00am 休息
- 11.00am – 1.00pm 帮忙给予初中训练
场外垫球

高初中女生

- 8.05am – 8.25am 跑圈+热身
- 8.25am – 8.40am 两人一组互垫球
- 8.40am – 8.55am 两人一组互传球
- 8.55am – 9.10am 两人一组轮流扣放球
- 9.10am – 9.13am 休息
- 9.13am – 10.00am 分成 2 大组 进行防守训练
- 9.50am – 10.30am 旧生扣球, 新生原地扣球
- 10.30am – 11.00am 旧生扣球 (每人 5 颗, 老师针对性指导)
- 11.00am – 11.10am 休息
- 11.10am – 12.20pm 体能练习
 - i. 仰卧起坐 (5 分钟)
 - ii. 背引 (5 分钟)
 - iii. 深蹲 (1 分钟/5 set)
 - iv. 微蹲后起跳 (1 分钟/5 set)
 - v. 青蛙跳 (5 set)
 - vi. 69 脚步 (30 秒/3 set , 15 趟为 1 set)
- 12.20pm – 12.55pm 休息

交代事项：

1. 初中选拔新生可以开始缴交会费，3天的限期，逾期者则罚款 RM1。
2. 校外交流营因教练与顾问老师不能出席而延后至 6 月份假期。
3. 提醒会员们星期六必定要穿循中长裤到学校，直到集合完毕方可更换；所有贵重物品需放到本培训队的保管箱，以防止遗失物品。
4. 老师希望会员们准时完成壁报，否则以在联课时段禁止进行训练为处罚。

结论：

今天男女各队的训练状况都犹如平日般。不过，今天的迟到人数比上两次联课来得多，除了体罚那些迟到的会员，本培训会再三地提醒会员们集合的时间，以减低迟到率。