

## 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，本培训队会再三地提醒会员们集合的时间，以减低迟到率。