

2018年B02排球培训队第40次例常活动

日期 : 11/08/2018 (六)
时间 : 8.00am - 1.00pm
出席人数 : 50人
缺席人数 : 5人
公假人数 : 2人
缺席者 : 叶振南 S1C4
邓礼彤 S2C4
柯月盈 S2C1 (特假)
陈思菘 S3S3
公假者 : 陈雯倩 J1G
刘倩妤 J2J

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

08.00am - 08.30am 热身
08.30am - 09.30am Shadow passing (500下)
09.30am - 10.30am 举球训练 (20次)
10.30am - 11.00am 休息
11.00am - 01.00pm 队形训练 (分成两队, 进行比赛)

高中男生

08.00am - 08.25am 热身 + 跑步 (15 分钟)

08.25am - 08.30am 休息

08.30am - 10.30am 体能训练

- i. Ladder Push-up (7 Sets)
- ii. 仰卧起坐 (55 下)
- iii. Superman (55 下)
- iv. 跳绳 (300 下; Double skip 50 下)
- v. Speed Ladder

10.30am - 11.00am 休息

11.00am - 01.00pm 场外垫球训练 + 帮忙初中男生

高初中女生

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

08.30am - 10.30am 接发训练 (分成 3 组, 每组轮流负责开球、接发和捡球)

10.30am - 11.00am 扣球训练

11.00am - 11.15am 休息

11.15am - 12.20pm Power 训练

- i. 跳桌子 (50 下 * 2 Sets)
- ii. 跳站台 (50 下 * 2 Sets)

12.20pm - 12.55pm 休息

交代事项:

1. 由于今天共有 6 个女生因利用铁桌进行 Power 训练而受伤, 至此以后所有 Power 训练都不能使用该铁桌, 以减低会员们受伤的机率。

结论:

经过昨天的体操比赛, 今天男女各队都恢复都平日的训练。