

2018 年 B02 排球培训队第 5 次例常活动

日期 : 24/01/2018 (三)
时间 : 2.55pm - 4.10pm
出席人数 : 56 人
缺席人数 : 3 人
缺席者 : 林敬翰 J1A
叶振南 S1C4
柯月盈 S2C1

流程表:

2.55pm - 3.00pm	集合完毕+点名
3.00pm - 3.15pm	热身
3.15pm - 4.55pm	高初中男生: 体能训练 高初中女生: 场内训练
4.55pm - 4.10pm	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

3.00pm ~ 3.15pm 热身

3.15pm ~ 4.10pm 垫球及扣放训练

高中男生

3.00pm ~ 3.15pm 热身

3.15pm ~ 4.10pm 健身房健身

高初中女生

3.00pm ~ 3.20pm 热身+跑圈

3.20pm ~ 3.25pm 两人一组垫球

3.25pm ~ 3.30pm 两人一组扣放

3.30pm ~ 3.35pm 两人一组举球

3.35pm ~ 4.10pm 两人一组开球

i. 六米开球

ii. 九米开球

交代事项:

1. 班级赛负责人进行检讨工作，以便下一场次可以做得更好。
2. 提醒回条还未缴交的同学并需罚款 RM 5。

结论:

今天男女各队的训练状况良好，同时迟到的问题也大大改善（迟到人数：0），希望在未来的联课时段会员们都能保持着不迟到的精神，这样才能造就更好的排球培训队。