

## 2018 年 B02 排球培训队第 6 次例常活动

日期 : 03/01/2018 (六)  
时间 : 8.00am - 1.00pm  
出席人数 : 58 人  
缺席人数 : 1 人 (1 人迟到)  
缺席者 : 黄舒薇 S3C3  
谢宇恩 J3J (迟到)

### 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

08.05am – 08.15am 热身  
08.15am – 08.45am 两人互垫  
08.45am – 10.00am 防守训练  
10.00am – 10.15am 耐力跑 (15 分钟)  
10.15am – 10.30am 训话+暖身  
10.30am – 11.00am 休息  
11.00am – 11.30am 开球  
11.30am – 01.00pm 练队形

### 高中男生

08.00am – 10.30am 场外体能训练

- i. Speed ladder (3 set)
- ii. 跳绳 (双跳/50 次/3 set)
- iii. 跳桌子 (50 次/3 set)
- 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

08.05am – 08.15am 跑圈+热身  
08.15am – 08.25am 场内肢体热身  
08.25am – 08.40am 球体热身  
08.40am – 09.00am 两人一组侧边垫球  
09.00am – 09.03am 休息  
09.03am – 09.50am 分成 3 组进行接球, 传球和开球训练  
09.50am – 11.00am 分成 2 大组 进行防守训练  
11.00am – 11.05am 休息  
11.05am – 12.20pm 体能练习

- i. 仰卧起坐 (5 分钟)
- ii. 背挺 (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)
- vii. 跳绳 (1 分钟/3 set)

12.20pm – 12.55pm 休息

**交代事项：**

1. 团圆饭负责人交代团圆饭事宜。
2. 班级赛负责人提醒有关服务事宜。
3. 主席询问有关排球练习区修补墙壁后的粉刷事宜。
4. 老师通知有关更改男女各队于星期三联课时段排球场的使用时间。

**结论：**

今天会员们都一如既往地度过了联课活动，希望会员们在未来的日子里好好配合教练给予的训练单，以达致我们的目标、教练的要求与期望。