

2018年B02排球培训队第8次例行活动

日期 : 10/02/2018 (六)
时间 : 8.00am - 1.00pm
出席人数 : 56人
缺席人数 : 3人
缺席者 : 黄舒薇 S3C3
叶振南 S1C4
谢宇恩 J3J

流程表:

8.00am - 8.05am	集合完毕+点名
8.05am - 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

- 08.00am – 08.05am 热身
- 08.05am – 08.30am 场内肢体热身
- 08.30am – 10.00am 防守训练 (停车场)
- 10.00am – 10.30am 耐力跑
- 10.30am – 11.00am 休息
- 11.00am – 12.00pm 防守训练 (第二羽球场)
- 12.00pm – 12.30pm 扣放训练
- 12.30pm – 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 (单次/300 次/2set)
 - iii. 场外垫球
- 10.30am – 11.00am 休息
- 11.00am – 1.00pm 帮忙给予初中训练
练队形

高初中女生

- 08.05am – 08.15am 跑圈+热身
- 08.15am – 08.30am 场内肢体热身
- 08.30am – 09.00am 垫球、传球和扣球训练 (2 人一组)
- 09.00am – 10.00am 发球 (2 人一组)
 - i. 六米定点发球
 - ii. 九米发球
- 10.00am – 11.00am 分成 3 组进行接球, 传球和开球训练
- 11.00am – 11.20am 老师训话
- 11.20am – 11.25am 休息
- 11.25am – 12.20pm 体能训练
 - i. 伏地挺身 (5 分钟)
 - ii. 仰卧起坐 (5 分钟)
 - iii. 抬腿 (5 分钟)
 - iv. 背挺 (5 分钟)
 - v. 深蹲 (1 分钟/5 set)
 - vi. 微蹲后起跳 (1 分钟/5 set)
 - vii. 69 脚步 (30 秒/3 set)
- 12.20pm – 12.55pm 休息

交代事项:

1. 班级赛负责人提醒有关服务事宜。
2. 财政提醒初一初二的新会员缴交会费 (RM15)，最迟下个星期一 (12/2) 交。
3. 新春售卖活动筹委主席交代摆摊售卖事宜。
4. 团圆饭负责人再次确认团圆饭出席人数。
5. 新生在新年假期开学前一定要购买球鞋，否则将进行体罚。(星星跳 120 下+ 在联课时段不可以练球)

结论:

今天男女各队的训练状况良好。同时，本培训队在新春的售卖活动中也得到了众多同学的支持，希望同学们继续支持本培训队以让我们得到更多的盈利，替本培训队增加收入。