**2020年B02排球培训队第4次例常活动**

日期 ：12/2/2020（三）

时间 ：3:00pm – 4:10pm

地点 ：第二羽球场，排球场，停车场

出席人数 ：43人

缺席人数 ：3人

缺席者 ：邢嘉萱S1S2（事假），温昭婷J3F（事假），张世宇S1C6(病假)

记录者 ：陈静雯

流程表：

|  |  |
| --- | --- |
| 3.00pm – 3.05pm | 集合完毕＋点名 |
| 3.05pm – 3.15pm | 热身 |
| 3.15pm – 4.05pm | 初中男生 ：体能训练  高中男生 ：健身训练  高初中女生：场内训练 |
| 4.05pm – 4.10pm | 暖身  交代事项  解散 |

活动内容：

初中男生

3.05pm – 3.15pm热身＋Dynamic drills＋球体热身

3.15pm – 3.40pm跑步25分钟

3.40pm – 4.05pm 体能训练

i)俯卧撑

ii)仰卧起坐

iii)深蹲

iv)diamond

v)squat jump

vi)leg raise

vii)push up hold

高中男生

3.05pm – 3.15pm热身＋Dynamic drills＋球体热身

3.15pm – 4.05pm健身训练

高初中女生

3.05pm – 3.15pm热身＋Dynamic drills＋球体热身

3.15pm – 4.05pm 防守训练（接扣球）

新生（女）

3.05pm – 3.15pm热身＋Dynamic drills＋球体热身

3.15pm - 4.05pm基础训练

i)垫球姿式训练（以接球姿势蹲下并用手腕推动排球）

ii)垫球训练

交代事项：

1.主席提醒联课时要把书包放在书包架。

结论：

今天大家如常进行训练，大家都积极的配合。

首席顾问老师 主席 秘书

————————— ————————— ————————

（何嘉敏师） （谢容恩） （陈静雯）