



## 2018 - 2019 年度青苗排球訓練計劃

### 甄選內容

#### 一) 身體形態測量

1. 身高：站立貼牆量度頭頂之高度
2. 指距：站立貼牆上肢做水平左右伸展時量度兩手中指距離
3. 手足間距：站立貼牆上肢做垂直向上伸展時量度手指高度

#### 二) 身體素質測驗

1. 立定摸高(單手)：先以站立方式並以舉起及伸盡單手觸摸牆上的刻度尺，然後以立定起跳方式原地跳躍並以單手觸摸牆上的刻度尺，以最高跳躍點減去原地摸高點後，得出之差距便是刻測試的跳躍高度，最多跳三次以成績較佳為準。
2. 掌上壓：以 1 分鐘時限完成掌上壓 (不限次數，但每一次掌上壓動作必須屈臂 90° 角並將手伸直。)
3. 仰臥起坐(Sit Up)：以 1 分鐘時限完成仰臥起坐(Sit Up) (不限次數，但令一次仰臥起坐(Sit Up)動作必須雙腳屈曲，雙手交叉放在雙肩上，並以手肘觸碰膝蓋，然後背脊觸碰地面。)
4. 六角型靈敏度跳躍：站於六角型中央位置，並以雙腳同時跳出及跳入的方式，順時針連續跳 3 圈，完成順時針跳躍後稍停 10-20 秒，然後再以雙腳同時跳出及跳入的方式，逆時針連續跳 3 圈。(見附件一)
5. 10 米衝刺跑(3 次)：場邊以兩線為 10 米距離，以正向方式由起點衝向 10 米終點，然後走回起點後再作衝刺跑，連續跑 3 次，以最佳時間為最終成績。

#### 三) 技術評定

1. 下手墊球：二人一組，互相以下手連續傳球。
2. 上手傳球：二人一組，互相以上手連續對傳。  
(以上測試教練可安排轉換對手，直至教練完成評分。另可加插墊球、傳球、扣球的連續對打、以加強觀察評分)
3. 發球：分組任選一種發球技術發球，直至教練完成評分。
4. 接發球：連續接發球，直至教練完成評分。  
(發球及接發球可分組一併進行，相互結予評分)
5. 扣球：教練拋球，球員作正面扣球，直至教練完成評分。

#### 四) 模擬比賽

6-7 人一組，兩組作模擬比賽，教練觀察比賽意識，有需要加評語。

### 技術測試之基本評核準則

1. 學員的身體操控能力、協調性、力量、爆發力、速度、柔韌度以及靈敏度。
2. 學員掌握基本技術（發球、接發球、升球、扣球、攔網、防守）的程度。

### 模擬比賽基本評核準則

1. 學員的比賽意識（如：防守意識、進攻意識等等）
2. 學員的個人戰術運用（如：發球戰術、進攻戰術等等）

## Test items

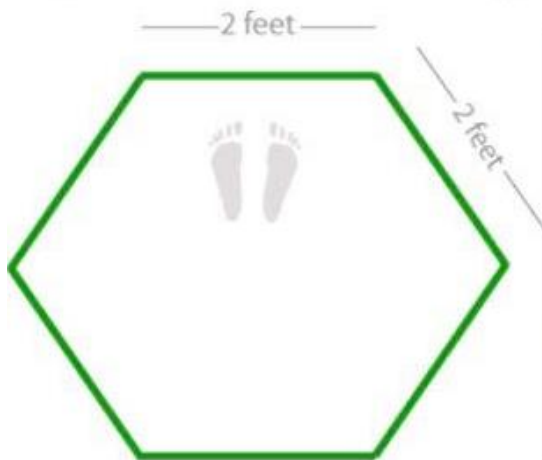
### 1. Vertical jump



### 2. Push up test

### 3. Sit up test

### 4. Agility test (Hexagon test)



### 5. 10 meter sprint test