



2019-2020 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 (Push Up) : 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，但每一次仰臥起坐(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）

附件一

Test items

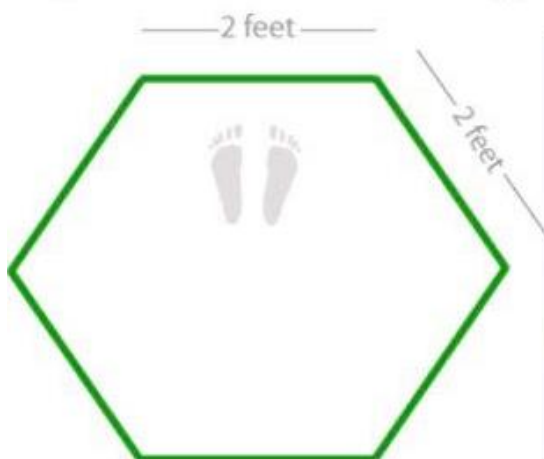
1. Vertical jump



2. Push up test

3. Sit up test

4. Agility test (Hexagon test)



5. 10 meter sprint test