

青苗排球培訓計劃

Young Athletes Volleyball
Training Scheme 2020-2021



宗旨

- 增加青少年對排球運動的興趣及培育其良好的體育精神，透過有系統的循序漸進式訓練，發掘有潛質的學員接受進一步培訓。
- 建立良好和完善的訓練及晉升階梯，使體育發展模版可以清晰地公開給公眾。

參加資格

本港適齡及具備基本排球技術之男女子青少年 (本計劃不適合初學者)

- A 組：16-18 歲** (2003 年 1 月 1 日以後出生至 2005 年 12 月 31 日之前出生)
- B 組：13-15 歲** (2006 年 1 月 1 日以後出生至 2008 年 12 月 31 日之前出生)

導師

香港排球總會註冊教練

名額

- 甄選名額：不限。(如每班每組別的報名人數超過 18 人，本會不接受即場報名參加甄選；如有組別在截止報名後，人數仍少於 18 人，則只接受該組別即場報名參加甄選。)
- 訓練人數：受隊際運動設施的用場人數限制影響而調整
第一階段：每班 36 人
第二階段：每班 28 人

報名日期

即日起至 2020 年 11 月 26 日止。(郵寄以郵戳日期為準)

報名方法

- 每位只可報讀一班課程，如重覆遞交、填報資料不全或錯誤，其甄選資格將被取消。
- 以任意一項方式遞交報名表格
 - 網上填表 (Google 表格)：請瀏覽本會網站 (www.vbahk.org.hk)，填妥及遞交網上表格。
 - 報名表格：可於康樂及文化事務署轄下之體育館或本會辦事處索取，郵寄 (以郵戳日期為準) 或親臨本會遞交報名表格 (地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1007 室)。

課程費用

- 甄選日：免費
- 第一階段：港幣 280 元
- 第二階段：港幣 280 元
- 比賽球衣費：待定 (於第二階段選擇性購買，但同一比賽隊伍的球員必須穿着相同設計的球衣參賽)。

甄選詳情

- 本會網頁 www.vbahk.org.hk 將不定期更新及公佈所有班別之甄選名單，各申請人可自行查閱或向本會職員查詢。甄選日期、地點及報到時間由本會分配，最後版本之甄選名單將於 2020 年 12 月 2 日於本會網頁公佈，不會另函通知。

2. 參加者必須攜帶以下文件出席甄選：

- 已填妥之健康申報表 (請自行在本會網頁下載)
- 學員技術測試表 (請自行在本會網頁下載)
- 已簽妥之家長同意書 (請自行在本會網頁下載)
- 印有相片、姓名及出生年份之身分證明文件正本 (如學生證或學生手冊)

甄選地點	日期	時間
蒲崗村道體育館	5/12/2020 (星期六)	09:00-18:00
蒲崗村道體育館	6/12/2020 (星期日)	09:00-18:00
官涌體育館	6/12/2020 (星期日)	09:00-18:00
屏山天水圍體育館	13/12/2020 (星期日)	09:00-18:00

3. 完成甄選後，表現較佳者將獲資格參加第一階段的訓練。本會將分別於 2020 年 12 月 10 日及 2020 年 12 月 16 日在本會網頁公佈入選名單，不會另函通知。入選者必須於 2020 年 12 月 28 日或之前郵寄 (以郵戳日期為準) 或親身繳交第一階段訓練費用予本會 (必須是劃線支票)，否則該名額將由後補人士補上。第二階段訓練及比賽球衣的繳費方法，本會將於容後通知。

- 支票背後寫上申請人姓名、班別編號及聯絡電話
- 支票抬頭：「香港排球總會有限公司」或「Volleyball Association of Hong Kong, China Limited」
- 信封面請註明「YATS 2020/21」

4. 不獲取錄者，本會將不收取任何費用。

訓練內容

階段 訓練內容

- 一 改進及提高排球基本技術和體能
- 二 加強排球基本技術訓練及比賽戰術運用及訓練

學員完成第一個階段訓練後，須經評核合格方可晉升第二階段的訓練，評核內容以學員的排球潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。

上訓練日期及時間 (2021 年 1 月至 5 月)

女子組					
編號	訓練場地	第一階段訓練日期	第一階段訓練時間	第二階段訓練日期	第二階段訓練時間
G1	黃泥涌體育館	1月 9,12,16,19,23,26,30 2月 2,6,9,16,20,23,27 3月 2,6	二 6-8pm 六 11am-1pm	3月 23,27,30 4月 6,10,13,17,20,24,27 5月 4,8,11,15,18,22	二 6-8pm 六 11am-1pm
G2	荔枝角公園體育館	1月 5,7,12,14,19,21,26,28 2月 2,4,9,11,16,18,23,25	二、四 6-8pm	3月 23,25,30 4月 1,8,13,15,17,20,22,27,29 5月 4,6,18,20	二、四 6-8pm 4月 17: 六 6-8pm
G3	振華道體育館	1月 5,7,12,14,19,21,26,28 2月 2,4,9,18,23,25 3月 2,4	二、四 6-8pm	3月 23,25,30 4月 1,6,8,13,15,20,22,27,29 5月 4,6,11,13	二、四 6-8pm
G4	九龍城體育館	1月 3,10,14,21,24,28,31 2月 4,7,18,21,25,28 3月 4,7,11	四、日 6-8pm 3月 7: 日 4-6pm	3月 22,24,29,31 4月 5,7,12,14,19,21,26,28 5月 3,5,10,12	一、三 6-8pm
G5	將軍澳體育館	1月 6,9,13,16,20,27,30 2月 3,10,17,20,24,27 3月 3,10,13	三 6-8pm 六 5-7pm	3月 24,26,31 4月 7,9,11,14,16,21,23,28,30 5月 5,7,12,14	三、五 6-8pm 4月 11: 日 6-8pm
G6	天瑞體育館	1月 4,9,11,16,18,23,25,30 2月 1,6,8,20,22,27 3月 1,6	一 6-8pm 六 2-4pm	3月 22,25,27,29 4月 1,8,10,12,15,17,19,24,26 5月 3,8,10	一、四 6-8pm 六 2-4pm
G7	良田體育館	1月 7,9,14,16,21,23,28,30 2月 4,6,18,20,25,27 3月 4,6	四 6-8pm 六 5-7pm	3月 25,27 4月 1,8,10,15,17,22,24,29 5月 6,8,13,15,20,22	四 6-8pm 六 5-7pm
G8	富亨體育館	1月 4,8,11,15,18,22,25,29 2月 1,5,8,19,22,26 3月 1,5	一、五 6-8pm	3月 22,26,29 4月 9,12,16,19,23,26,30 5月 3,7,10,14,17,21	一、五 6-8pm

男子組

編號	訓練場地	第一階段訓練日期	第一階段訓練時間	第二階段訓練日期	第二階段訓練時間
B1	小西灣體育館	1月 5,7,12,14,19,21,26,28 2月 2,4,9,16,18,23,25 3月 2	二、四 6-8pm	3月 23,25,30 4月 1,6,8,13,15,20,22,27,29 5月 4,6,11,13	二、四 6-8pm
B2	黃竹坑體育館	1月 6,9,13,16,20,23,27,30 2月 3,6,10,17,20,24,27 3月 3	三 6-8pm 六 11am-1pm	3月 17,20,24,27,31 4月 7,10,14,17,21,24,28 5月 5,8,12,15	三 6-8pm 六 11am-1pm
B3	摩士公園體育館	1月 7,10,14,17,21,24,28,31 2月 4,7,21,25,28 3月 4,7,11	四 6-8pm 日 4-6pm	3月 25,28 4月 1,8,11,15,18,22,25,29 5月 2,6,9,13,16,20	四 6-8pm 日 4-6pm
B4	土瓜灣體育館	1月 4,6,11,13,18,20,25,27 2月 1,3,8,22,24 3月 1,3,8	一、三 6-8pm	3月 22,24,29,31 4月 7,12,14,19,21,26,28 5月 3,5,10,12,17	一、三 6-8pm
B5	屏山天水圍體育館	1月 5,9,12,16,19,23,26,30 2月 2,6,9,20,23,27 3月 2,6	二 6-8pm 六 1-3pm	3月 23,27,30 4月 1,8,10,13,17,20,24,27 5月 4,6,8,11,15	二 6-8pm 六 1-3pm 4月 1,8 & 5月 6: 四 6-8pm
B6	青衣西南體育館	1月 5,7,12,14,19,21,26,28 2月 2,4,23,25 3月 2,4,9,11	二、四 6-8pm	3月 23,25,30 4月 1,6,8,13,15,20,22,27,29 5月 4,6,11,13	二、四 6-8pm
B7	恆安體育館	1月 13,18,20,25,27 2月 1,3,8,10,17,22,24 3月 1,3,8,10	一、三 6-8pm	3月 26,28 4月 9,11,16,18,23,25,30 5月 2,7,9,14,16,21,23	五 6-8pm 日 5-7pm
B8	龍琛路體育館	1月 5,8,12,15,19,22,26,29 2月 2,5,23,26 3月 2,5,9,12	二、五 6-8pm	3月 23,26,30 4月 6,9,13,16,20,23,27,30 5月 4,7,11,14,18	二、五 6-8pm

技術挑戰賽日期：2021年3月21日(星期日)

比賽日期：2021年5月(日期將稍後通知)。參加者必須穿著合規格的比賽球衣進行比賽。

- 本會有權就活動場地、教練、上課日期及時間等作出調配，參加者不得異議。

注意事項

1. 不接受現金；不接受期票。
2. 若於辦公時間外到訪，請將報名文件投入本會設於奧運大樓詢問處旁的 1007 號郵箱。
- 本會辦公時間：星期一至五 10:00-13:00；14:00-18:00
3. 本會不承擔任何郵寄風險。

查詢：電郵至 san.tsui@vbahk.org.hk 或辦公時間內致電 2808 1191。

獎勵

- 完成兩個階段訓練及經評核合格的學員可獲頒合格證書。
- 比賽每區各組別設有最傑出表現球員獎，獲獎者可得獎座乙個。
- 比賽每區各組別設有冠、亞、季、殿軍，各隊員可得獎牌乙面。

天氣

1. 如遇天文台在訓練班舉行前 2 小時發出 8 號或以上熱帶氣旋預警或警告；紅或黑色暴雨警告信號，該日課程將會取消，不作補課。
2. 若空氣質素健康指數為 7，該日活動會如期進行，惟心臟病或呼吸系統疾病患者、兒童及長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間。參加者在進行體育活動前，亦可先徵詢醫生意見，並在活動期間多作歇息。
3. 若空氣質素健康指數為 8 或以上，該日活動會如期進行，健康風險級別屬於甚高至嚴重水平，應避免體力消耗，參加者在進行體育活動前，亦可先徵詢醫生意見，並在活動期間多作歇息。

服飾

參加者須穿著運動服裝及不脫色運動鞋出席課堂。

備註

1. 申請人提供的個人資料，只作報名、統計、聯絡、宣傳本會活動及於活動取消後處理退款時作為核實身份之用。除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。
2. 申請人必須於報名時提供正確及所須的個人資料，如因提交錯誤資料引致申請錯誤 / 不成功，本會概不負責。
3. 本會不負責參加者來往該課程之體育館之路途所發生的任何意外事故。如參加者於課程教學途中受傷，本會只負責護送至醫院，並不負責有關費用。
4. 課程可能受不同因素影響，請密切留意本會網頁公佈之相關課程安排。
5. 本章程如有未盡善事宜，本會有權修改且無須另行通知。