



## 2024 幼苗排球培訓計劃

### 甄選內容

#### 甲) 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，雙手水平左右伸展時量度兩手中指距離。
3. 手足間距 : 站立貼牆，雙手重疊垂直向上伸展時量度手指高度。

#### 乙) 身體素質測驗

1. 助跑摸高(單手): 先以站立方式舉起單手觸摸牆上的刻度尺，然後以扣球助跑起跳方式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，得出之差距便是該測試的跳躍高度，重覆跳兩次，以成績較佳為準。
2. 立定摸高(雙手): 先以站立方式舉起雙手觸摸牆上的刻度尺，然後以攔網立定起跳方式跳躍並以雙手觸摸牆上的刻度尺，以最高跳躍點減去原地摸高點後，得出之差距便是該測試的跳躍高度，重覆跳兩次，以成績較佳為準。
3. 5-10-5 折返跑 (調適版): 以計時方式進行，每位學員有兩次機會，以較快時間為準，如不合要求可重做 (見附件 1)。

#### 丙) 排球技術測試

1. 傳球 : 二人一組，互相以上下手連續對傳。  
(以上測試教練可在測試期間安排轉換或改變組合，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)
2. 發球 : 分組任選一種發球技術發球，直至教練完成評分。  
(以上測試，學員必須先以連續三球成功發球為目標，隨後繼續發球，直至教練完成評分。)

#### 技術測試基本評核準則

- a. 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。
- b. 學員掌握基本技術的程度。



中國香港排球總會有限公司  
Volleyball Association of  
Hong Kong, China Limited

主辦



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

資助

## 丁) 模擬比賽

6 人或以上一隊，兩隊作模擬比賽（在比賽過程中教練會不時供應防反球進場，延續雙方攻防次數。）教練觀察比賽意識，有需要加評語。

### 模擬比賽基本評核準則

1. 學員的比賽意識（如：移動反應，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 1

### 5-10-5 折返跑（調適版）計時（身體素質測驗）

由起點開始，以最快速度順序(1-2 號)腳踏標記，最後衝過終點線。

