



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



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

資助

2025-2026 年度青苗排球培訓計劃 技術挑戰賽章程

青苗計劃宗旨：以發展排球運動，提高本港排球運動水平為目的。針對訓練和培養全港 13-18 歲男女子精英排球運動員的技術及戰術，並希望建立梯隊形式，以逐漸提高不同年齡球員的技術、戰術水平，強化比賽意識，以發掘排球新星為目的。同時亦為香港排球隊精英發展培養第二梯隊及接班人。

青苗計劃技術挑戰賽目的：經過幾年的舉辦後，教練及學員們之反應非常熱烈，透過輕鬆及歡樂的競技性比賽，令學員們加深對個人技術、串連節奏的重要性。經過第一階段的培訓及練習，提供個人技術比賽給不同年齡及技術水平的學員，運用在計劃中所學到的排球技巧，和其他地區的學員交流比賽，另亦可觀察表現較突出的學員，培養成為香港排球運動的接班人。

- 1. 技術挑戰賽比賽項目：**
- 一傳技術挑戰賽
 - 二傳技術挑戰賽
 - 發球技術挑戰賽
 - 扣球技術挑戰賽

- 2. 比賽報名：**請各區教練於 **2026 年 3 月 4 日 (星期三)** 或之前將報名表 (附件二) 以 word 格式電郵至 suki.yu@vbahk.org.hk。

➤ 每項比賽參加人數如下：

- 一傳技術挑戰賽 (每一訓練地點隊伍限報名參賽 3 人，但必需要 2 名青年組球員 + 1 名少年組球員或 1 名青年組球員 + 2 名少年組球員的組合)
- 二傳技術挑戰賽 (每一訓練地點隊伍限報名參賽 3 人，但必需要 2 名青年組球員 + 1 名少年組球員或 1 名青年組球員 + 2 名少年組球員的組合)
- 發球技術挑戰賽 (每一訓練地點隊伍限報名參賽 3 人，但必需要 2 名青年組球員 + 1 名少年組球員或 1 名青年組球員 + 2 名少年組球員的組合)
- 扣球技術挑戰賽 (每一訓練地點隊伍限報名參賽 4 人，但必需要 2 名青年組球員 + 1 名少年組球員或 1 名青年組球員 + 2 名少年組球員的組合。另外再加一名二傳手，二傳手年齡不限)

- 2.1** 為了讓更多青苗學員參加上述的各項比賽，因此每名青苗球員只能參加上述 **4 項比賽中的其中一項技術比賽，不能多於一項；扣球挑戰賽的二傳手例外，這名二傳手仍可參與多一項項目**。所有報名的球員必須是 2025-2026 年青苗排球訓練計劃的學員。

- 2.2** 青年組：2008 - 2010 年出生；少年組：2011 - 2013 年出生



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



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

資助

3. 比賽日期：2026 年 3 月 14 日 (星期六)

男子組 – 09:15 至 13:15

女子組 – 13:30 至 17:30

4. 比賽場地：保榮路體育館

5. 比賽抽籤：本會將於 **2026 年 3 月 10 日(星期二)上午 11 時**於本會觀塘辦公室進行各隊伍比賽先後次序的抽籤，歡迎各教練來臨協助及觀察。抽籤結果會透過電郵方式通知各教練，以及於本會網頁公佈。

6. 比賽制度：

6.1. 各項技術比賽均採用初賽、準決賽、決賽形式進行。而且各比賽會設立獎項，以示獎勵。

6.2 比賽方式： 各項比賽均以四輪比賽方式進行，第一、二輪比賽 (初賽) 6 隊中，以最佳一輪成績的首 4 隊可進入準決賽，第三輪比賽 (準決賽) 4 隊中最高分的 2 隊可進入決賽，第四輪比賽 (決賽) 2 隊爭奪冠、亞軍名次，而在第三輪比賽 (準決賽) 中落敗的兩隊，分數較高的隊伍會獲得季軍，而分數較低的隊伍則是殿軍。

6.3 隊伍： 各青苗地區代表請務必派出足夠人數參與各項比賽。如有地區放棄派隊參加其中一項比賽，賽會有權處理之，如修改分組及賽程。

6.4 比賽模式及規則： 各項技術挑戰賽的模式及規則，請參閱附件一

7. 比賽評判：活動總監

8. 獎勵：各項技術挑戰賽獲冠、亞、季、殿軍者，由賽會頒發一面獎牌予各參賽者。所有參賽球員均獲發證書一張以作鼓勵。

9. 網高規定：男子組：2.35 公尺；女子組：2.20 公尺

10. 改期：如有特別事故，本賽會有權將賽事改期。

11. 上訴：本次比賽不設上訴，比賽結果均以當場評判判決為準。

12. 本章程如有未盡善者，賽會有權修改之。

13. 凡有關本比賽所發生之任何事情，賽會有權處理之。



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



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

資助

14. 所有參與比賽的球員必須帶備任何身份證明文件到達場地報到及核實身份（例如香港居民身份證或學生手冊）。如未能出示身份證明文件之球員，賽會有權拒絕讓該球員出賽。
15. 所有參賽球隊之球員，必須於法定比賽時間前十五分鐘向當值場監報到，否則作棄權論。
16. 棄權的判罰：如有因遲到、比賽服裝問題、證件、球員重覆參賽等問題而被判為“棄權”的球隊，一律不可再參加該項比賽。
17. 教練規定：各隊比賽時務必由青苗教練帶領，並且須全程為球隊於比賽之中的事務負責。每場比賽帶隊時需要簽名作實。



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



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

資助

附件一

2025-2026 年度青苗排球培訓計劃 **技術挑戰賽模式**

日期：14.03.2026 (星期六)

時間：男子組 - 09:15-13:15；女子組 - 13:30-17:30

地點：保榮路體育館

目的

透過輕鬆及歡樂的競技性比賽，令學員們加深對個人技術、串連節奏的重要性。而且亦可透過學員們在比賽中的出色表現，令教練評判團加深對參賽者的印象，從而發掘一些明日之星，令他/她們有機會進身香港的少年及青年隊行列。

比賽模式

1. 一傳技術挑戰賽
2. 二傳技術挑戰賽
3. 發球技術挑戰賽
4. 扣球技術挑戰賽

比賽評判

活動總監

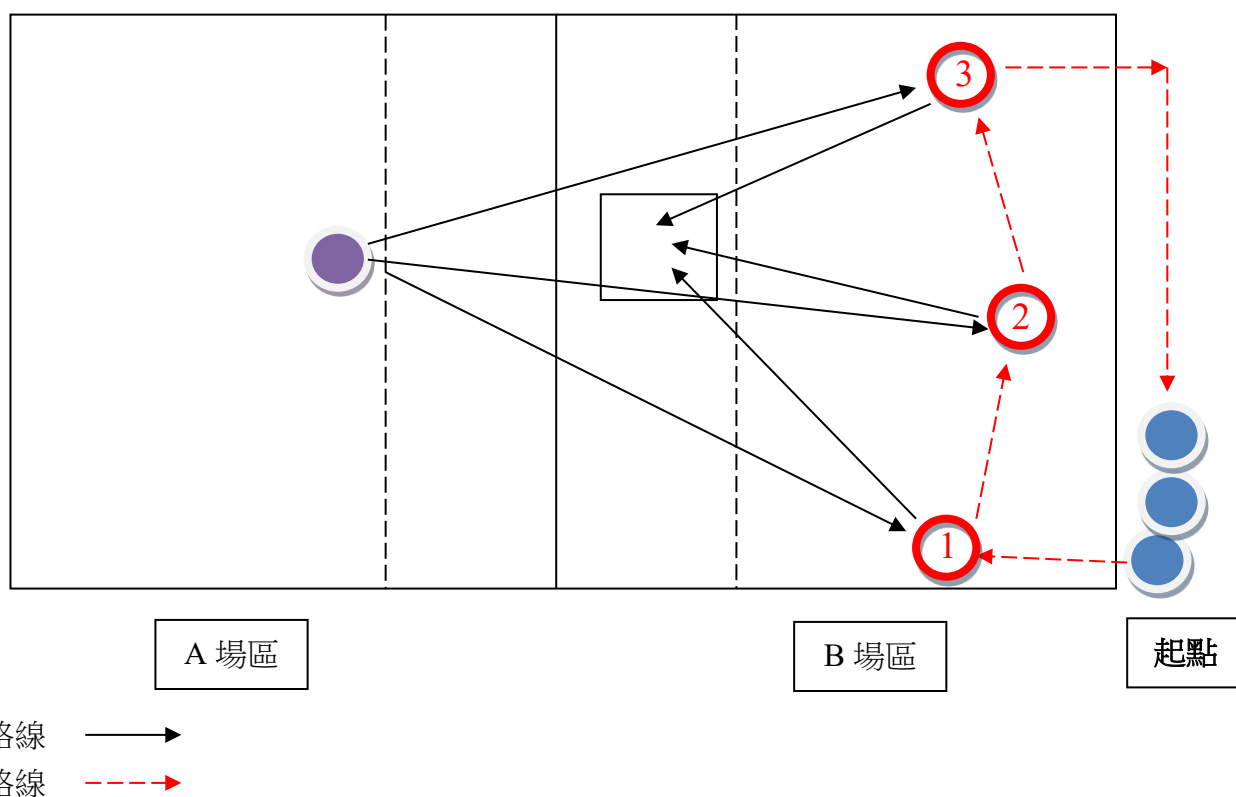
獎項



每項比賽的冠、亞、季、殿軍，均設有獎牌。而所有參賽球員均獲發證書一張以作鼓勵。



1. 一傳技術挑戰賽 – 冠、亞、季、殿軍均有獎牌四個
2. 二傳技術挑戰賽 – 冠、亞、季、殿軍均有獎牌四個
3. 發球技術挑戰賽 – 冠、亞、季、殿軍均有獎牌四個
4. 扣球技術挑戰賽 – 冠、亞、季、殿軍均有獎牌四個



1. 一傳技術挑戰賽 (約 30 分鐘)



1. 熱身時間僅於各隊第一輪開始前進行，時間為 1 分鐘。
2. 球場一方 3 號位位置放一球車或地上放置 1 米 x 1 米的方格。
3. 參賽隊伍該區教練在 A 場區 3 米線後位置發球 (Feed Ball)。
4. 球員  在 B 場區底線 5 號位準備，當教練將球拋起準備扣出時，球員  便立即走到 5 號位將球接到並穿入 3 號位上的球車內，
5. 然後球員便立即跑到 6 號位接第 2 球，接過後再跑到 1 號位接第 3 球、之後跑回起點。
6. 當第一名球員接過第三球後，第二名球員便立即由起點重覆第 3 至 4 點，然後到第三名球員。
7. 3 人不停重覆以上第 3 及 4 點，在 1 分鐘限時內無限接球，成功將球送入球車或地上方格中的球得一分。以一局累積最高分者為最高名次。
8. 此項比賽以隊際名義參賽，每地區最多可派 3 人參賽(但必須以一名青年組 + 兩名少年組球員 或 兩名青年組 + 一名少年組球員)，初賽最高分的 4 隊可進入準決賽，準決賽最高分的 2 隊可進入決賽，決賽中最高分者為冠軍、第二高分者為亞軍、第三高分者為季軍、最小分者為殿軍。

1. 熱身時間僅於各隊第一輪開始前進行，時間為 1 分鐘。
2. 球場一方 4 號及 2 號位位置各放一球車或地上放置 1 米 x 1 米的方格，以及在 3 號位位置安排一名隊員站在凳上，並手持及高舉一呼拉圈(直徑 24 吋)，呼拉圈的底部必須在網頂上。
3. 參賽隊伍該區教練教練在 5 號位位置拋球。
4. 球員  在 1 號位準備，當教練將球拋出時，球員  便位即走到 3 號位以上手升球方式，將球升到 3 號位(A 式快攻)，並穿入 3 號位上的呼拉圈中。
5. 然後球員便立即跑到 6 號位以 上手升球方式 升第 2 球，此球升到 4 號位的球車內或地上的方格中。之後再跑到 3 號位以 上手升球方式 升第 3 球，此球升向 2 號位的的球車內或地上的方格中。
6. 當第一名球員升出第三球後，第二名球員便立即由起點重覆第 3 至 4 點，然後到第三名球員。
7. 不停重覆以上第 3 及 4 點，在 1 分鐘限時內無限升球，成功將球進入球車內或地上方格中的球便有一分，以一局累積最高分隊伍為最高名次。



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



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

資助

8. 此項比賽以隊際名義參賽，每地區最多可派 3 人參賽(但必須以一名青年組 + 兩名少年組球員 或 兩名青年組 + 一名少年組球員)，初賽最高分的 4 隊可進入準決賽，準決賽最高分的 2 隊可進入決賽，決賽中最高分者為冠軍、第二高分者為亞軍、第三高分者為季軍、最小分者為殿軍。



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

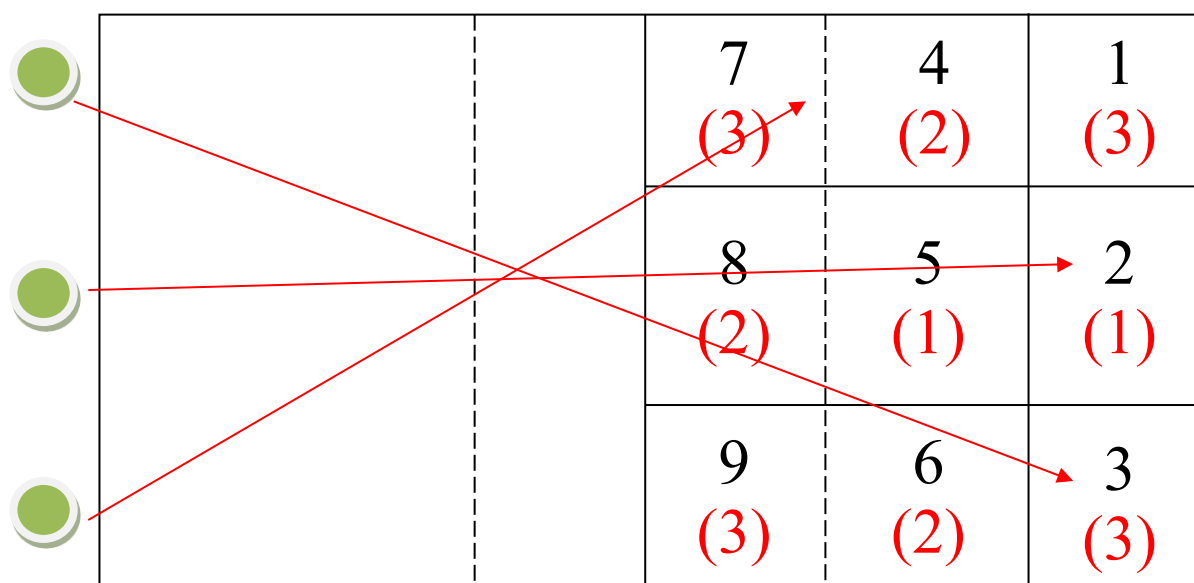
主辦




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

資助

3. 發球技術挑戰賽 (約 1 小時)

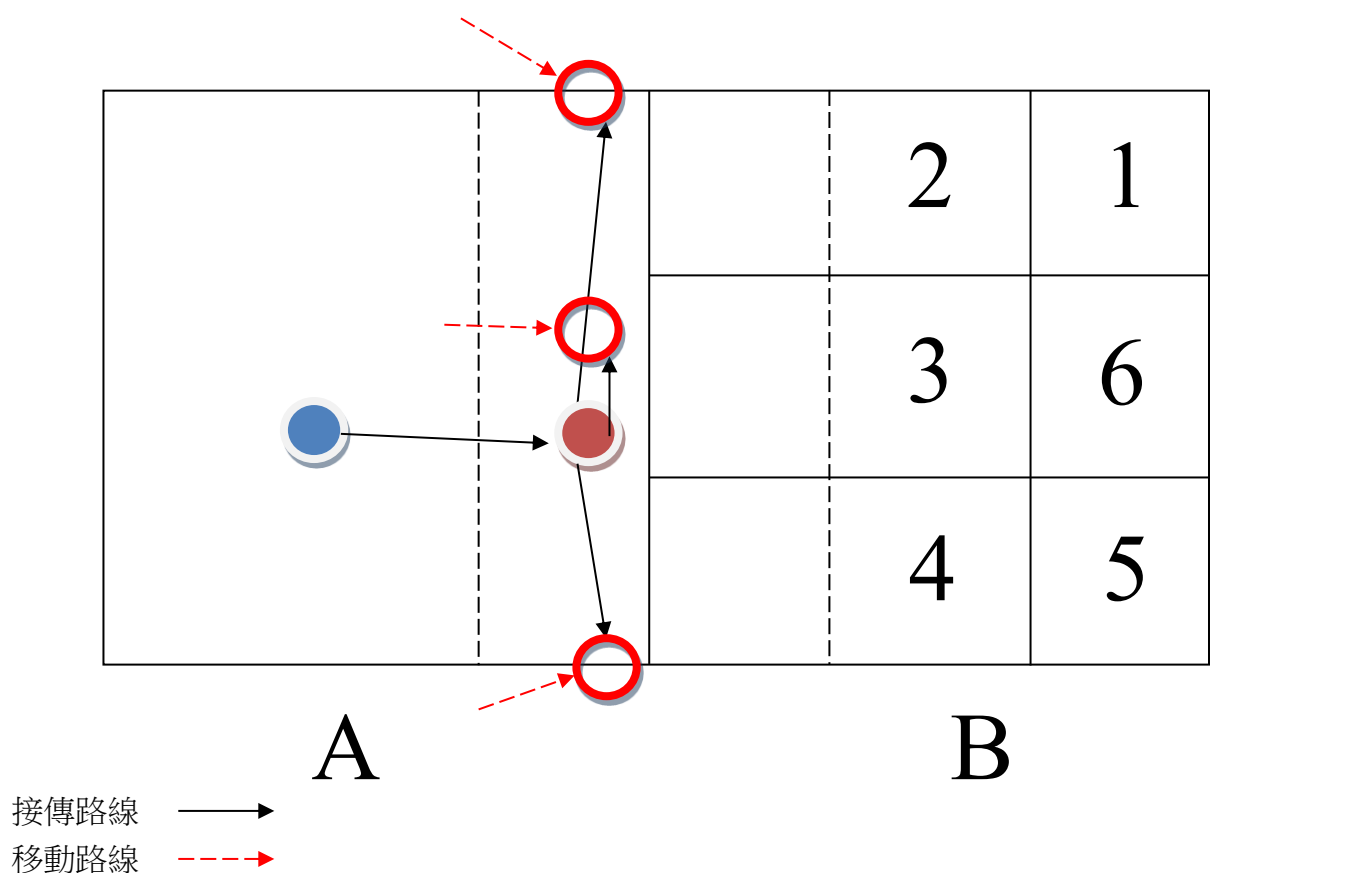






發球路線 →

1. 熱身時間僅於各隊第一輪開始前進行，時間為 1 分鐘。
2. 球場劃分為 9 格，場內四角 1,3,7,9 位置(黑色字體)設為 3 分(紅色字體)、4,6,8 位置(黑色字體)設為 2 分(紅色字體)、2,5 位置(黑色字體)設為 1 分(紅色字體)。
3. 球員  發球對方場區，限時 3 分鐘共發 24 球為一局，每名參賽者各發 8 球，發球員一次性發 8 球後再到下一位球員發球，如此類推，以一局累積最高分隊伍為最高名次。
4. 此項比賽以隊際名義參賽，每地區最多可派 3 人參賽 (但必須以一名青年組 + 兩名少年組球員 或 兩名青年組 + 一名少年組球員)，初賽最高分的 4 隊可進入準決賽，準決賽最高分的 2 隊可進入決賽，決賽中最高分者為冠軍、第二高分者為亞軍、第三高分者為季軍、最小分者為殿軍。



4. 扣球技術挑戰賽 (約 1 小時)



1. 熱身時間僅於各隊第一輪開始前進行，時間為 1 分鐘。
2. 球場 A 場區為攻擊區，B 場區為扣球落點區，而且 B 場區在 3 米線後設 6 分區(攻擊區域)。
3. 參賽隊伍該區教練先抽出攻擊區域。
4. 教練  拋球到二傳手 ，然後二傳手  將來球升回拋球的球員處，再由該球員  扣球到 B 場區的目標區域。
5. 隊伍在每局共抽 3 張牌，每位攻擊手共有 5 球扣球攻擊機會及 1 個指定目標區域，每隊合共 15 球。擊中目標區域得一分，每個位置至少打一次。期間參賽隊伍的三名攻擊球員可由不同位置、不同次序扣球。
6. 此項比賽以地區代表參賽，每地區最多可派 4 人參賽 (但必須以兩名青年組 + 兩名少年組球員)。初賽最高分的 4 隊可進入準決賽，準決賽最高分的 2 隊可進入決賽，決賽中最高分者為冠軍、第二高分者為亞軍、第三高分者為季軍、最小分者為殿軍。



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



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

資助

溫馨提示：

1. 為了可以讓更多球員參加是日的技術比賽，所以每名球員只可以在四項比賽中參加任何其中一項。
2. 每項比賽，除了比賽的效果外，評判亦會加上動作、力量等分數，最小 1 分，最多 5 分，各項比賽將由一名總監作評判。目的是鼓勵球員利用正確及良好的姿勢。
3. 為增進球員與教練之間的關係和建立彼此的默契，一傳技術挑戰賽、二傳技術挑戰賽，必須由參賽隊伍該區的教練發球(Feed Ball)或拋球。



中國香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



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

資助

附件二

2025-2026 年度青苗排球訓練計劃

技術挑戰賽報名表

訓練地點：_____ (請自行填寫)

組別：(男子組 / 女子組)

教練：_____ 助教：_____

一傳技術挑戰賽					
編號	中文姓名	英文姓名	出生年份	身份證號碼 (頭 4 個數字)	聯絡電話
Exp	陳大文	CHAN Tai Man	2000	1234	91234567
1					
2					
3					

二傳技術挑戰賽					
1					
2					
3					

發球技術挑戰賽					
1					
2					
3					

扣球技術挑戰賽					
1					
2					
3					
二傳手					

Tel : 2771 0688

Email: suki.yu@vbahk.org.hk