



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

2026-2027 年度青苗沙灘排球培訓計劃 **技術挑戰賽章程**

青苗沙灘排球計劃宗旨：

以發展沙灘排球運動，提高本港沙灘排球運動水平為目的。針對全港 10-17 歲男女子精英沙灘排球運動員的排球技術、戰術方面的訓練和培養，並希望建立梯隊形式，以逐漸提高不同年齡球員的球技、戰術水平，強化比賽意識，以發掘排球新星為目的。同時亦為香港沙灘排球隊精英發展培養第二梯隊及接班人。

青苗沙灘排球計劃技術挑戰賽目的：

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。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，培養成為香港沙灘排球運動的接班人。

1. 技術挑戰賽比賽項目：一傳技術、發球技術、扣球技術及迷你二人挑戰賽

2. 比賽報名：請各區教練於 2026 年 10 月 26 日（星期一）或之前將報名表（附件二）以 word 格式電郵至 suki.yu@vbahk.org.hk。

2.1 請各教練給予機會讓不同球員參與是次活動。請教練安排每位可出席之球員至少參與一項比賽。

2.2 如可出席人數多於比賽名額，則每人只可參與其中一項比賽。

3. 比賽日期：2026 年 11 月 8 日（星期日）

女子組 – 09:00 至 13:00

男子組 – 14:00 至 18:00

4. 比賽場地：天業路人造沙灘球場

5. 比賽抽籤：本會定於 2026 年 11 月 2 日（星期一）上午 11 時 30 分於本會辦公室進行各隊伍比賽先後的抽籤，歡迎各教練來臨協助及觀察比賽抽籤。本會會透過電郵方式通知各教練抽籤結果，及公佈於本會網頁。

6. 比賽制度：

6.1 各項技術挑戰賽均採用初賽及決賽形式進行，並設立獎項，以示獎勵。

6.2 比賽方式：各項技術挑戰賽均以兩輪次比賽方式進行，第一輪比賽（初賽）中最高分的 3 隊可進入決賽，第二輪比賽由進入決賽之 3 隊爭奪冠、亞及季軍名次。

6.3 隊伍：各青苗地區代表請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，賽會保留修改分組及賽程之權利。

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 米；女子組：2.20 米
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。
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沙排教練帶領，並且須全程於比賽之中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。

2026-2027 年度青苗沙灘排球培訓計劃

技術挑戰賽模式

日期：2026 年 11 月 8 日 (星期日)

時間：女子組- 09:00 - 13:00；男子組- 14:00 - 18:00

地點：天業路人造沙灘球場

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. 發球技術挑戰賽
3. 扣球技術挑戰賽
4. 迷你二人挑戰賽

比賽評判

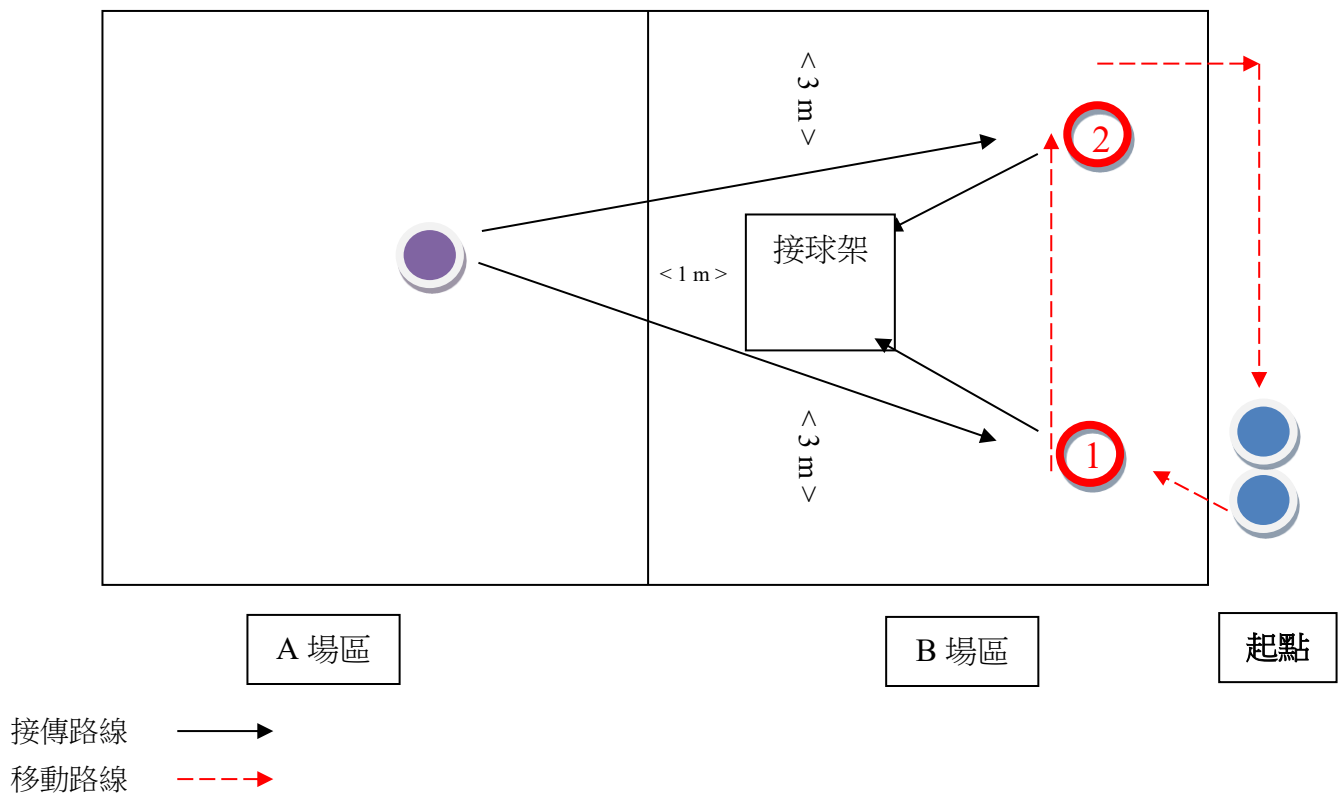
活動監督。

獎項

每項比賽的冠、亞、季、殿，均設有獎牌。

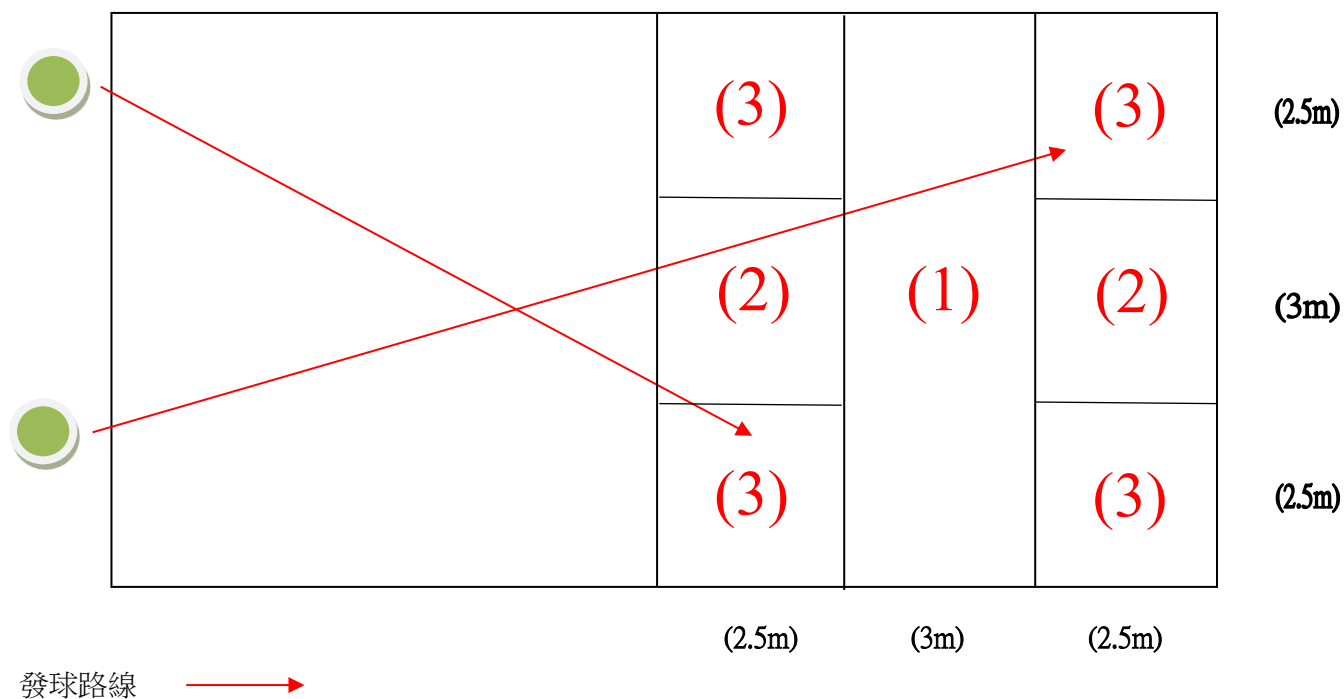
1. 一傳技術挑戰賽 - 冠、亞、季、殿均有獎牌兩個
2. 發球技術挑戰賽 - 冠、亞、季、殿均有獎牌兩個
3. 扣球技術挑戰賽 - 冠、亞、季、殿均有獎牌兩個
4. 迷你二人挑戰賽 - 冠、亞、季、殿均有獎牌兩個

一傳技術挑戰賽 (約 30 分鐘)



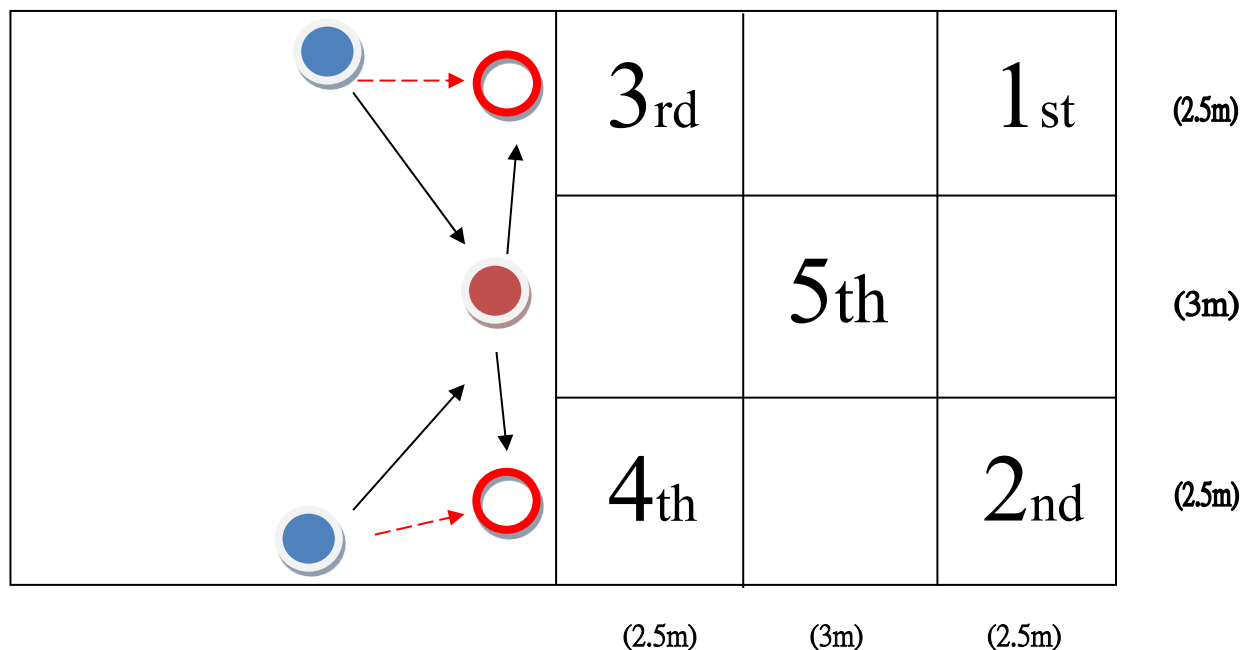
1. 球場一方場內放置一個**接球架**。
2. 參賽隊伍該區教練在 A 場區 3 米線後位置，以下手開/餵球。
3. 球員在 B 場區 1 號位置準備，當教練將球拋出時，球員便將球用下手方式傳送到**網前的接球架**內。
4. 然後球員便立即跑到 2 號位置接第 2 球，將球傳送到**網前的接球架**內，之後跑回起點。
5. 當第一名球員接過第兩球後，第二名球員便立即由起點重覆第 3 至 4 點。
6. 2 人不停重覆以上第 3 及 4 點，在 **1 分鐘限時**內無限接球，成功將球用下手傳球方式傳進網前的接球架內得一分。合計分數最高之隊伍獲勝。
7. 此項比賽以隊際名義參加，每 2 人一隊參賽，每區最多可報兩隊。初賽最高分的 3 隊可進決賽，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。

發球技術挑戰賽 (約 30 分鐘)



1. 球場劃分為 7 個區域，發球成功便根據落點獲得分數 (紅色字體)，發球出界，落網或犯規得 0 分。
2. 兩名球員輪流  發球對方場區，球員可自由選擇準備發球位置，限時 **2 分鐘** 共發 **24 球**。
3. 第一名球員發完球後，接著由第二名同隊球員發球，每隊二人合共 24 球。
4. 此項比賽以隊際名義參加，每 2 人一隊參賽，每區最多可報兩隊。初賽最高分的 3 隊可進決賽，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。

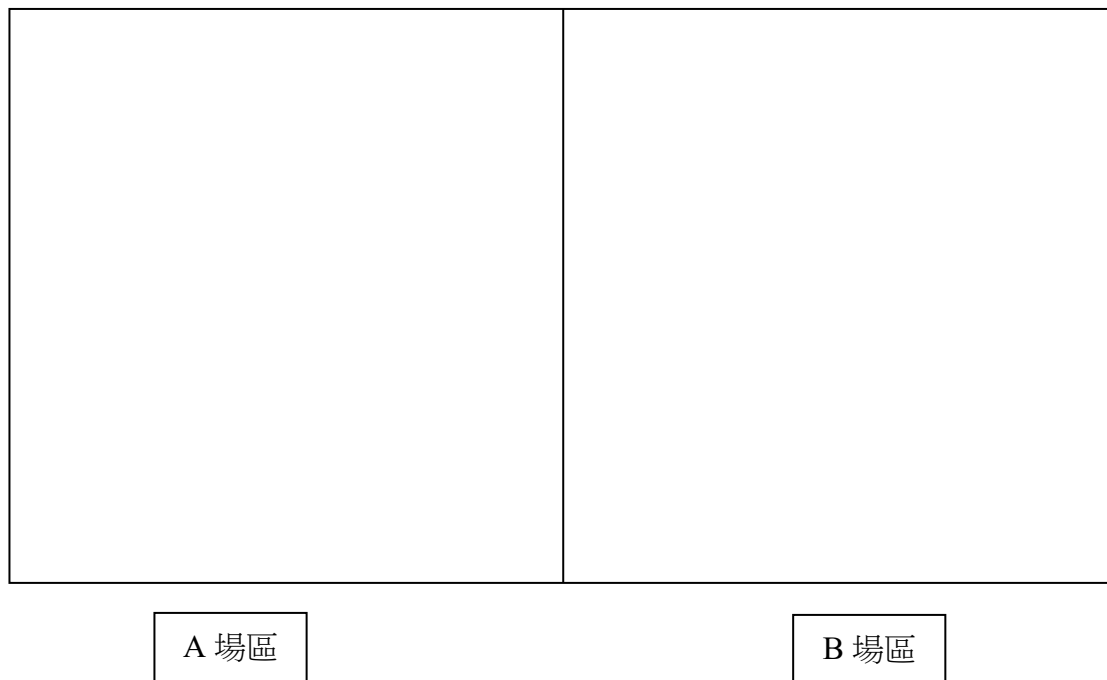
扣球技術挑戰賽 (約 30 分鐘)



接傳路線 —————→
移動路線 - - - - ->

1. 參賽隊球員必需依指定次序 1、2、3、4、5，於球網兩端向對場場區扣/擊球。
2. 順序擊中得 3 分(擲界同樣得分)，其餘界內球得 1 分，界外、落網或犯規則得 0 分。
3. 每隊兩名球員，首先第一名球員負責升球，另一球員於正手位扣/擊 5 球，然後扣球者及升球交換位置，再扣/擊 5 球。於副手位置同樣各扣/擊球 5 次。
4. 見圖：球員  自己拋球到二傳手 ，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. 故此，每人共有 10 球扣球機會，最多可獲得 30 分，二人合共最多可獲得 60 分。
6. 此項比賽以隊際名義參加，每 2 人一隊參賽，每區最多可報兩隊。初賽最高分的 3 隊可進決賽，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。

迷你二人挑戰賽 (約 60 分鐘)



1. 球場使用 8 米 x 8 米的沙灘排球場。
2. 參賽隊伍即場抽籤決定對賽隊伍，進行淘汰賽。然後勝方對勝方，負方對負方。
3. 每場兩局 15 分，5 分轉場，沒有 Deuce，兩局勝者勝。每隊有一次暫停（30 秒）。若局數一比一，得分較失分高者勝。若兩局之得失分數相同，則按當時發球次序多打一球決勝負。
4. 比賽時教練可向球員提供指示和教導。
5. 此項比賽以隊際名義參加，每 2 人一隊參賽，每區最多可報兩隊。