



中國香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 幼苗籃球培訓計劃

### 參加者須知

- 1) 甄選前必須出示有註明出世年份的身分證明文件(如：身分證、護照、出世紙或學生手冊正本)予主辦機構查核，否則將被取消資格。
- 2) **不可擅自轉班**，否則將有機會被取消資格。
- 3) 請穿著運動衫、短運動褲及不脫色運動鞋，並可帶備衣服更換。
- 4) 參加者**不得在場內飲食**，於甄選前切勿過飢或過飽。
- 5) 請勿攜帶大量金錢及貴重物品出席甄選。
- 6) 各參加者必須遵守體育館守則。
- 7) 各參加者必須遵守**防疫指引**。
- 8) 如甄選當日**上午 7 時**天文台懸掛八號或以上風球、或天文台發出黑色暴雨警告訊號，則活動將會取消，本會將另行知會參加者有關安排。
- 9) **採用 5 號籃球測試**。

#### 甄選項目：

- 1) 30 秒走籃
- 2) 30 秒射籃
- 3) 運球測試
- 4) 步法測試
- 5) 3 或 4 人賽

#### 備註：

- 一. 主辦機構保留修改甄選測試項目的權利，參加者不得異議。
- 二. 由於名額有限，主辦機構會接納每區在甄選表現較佳的 30 名參加者進入第一階段的訓練，各區入選參加者請於 **7 月 26 日後**到本會網頁瀏覽入選名單。
- 三. 落選者可考慮申請轉區到未滿額之班別，詳情將於 **7 月 26 日後**在本會網頁公佈。
- 四. 入選者必須於 2024 年 **7 月 31 日或之前完成轉帳並填妥指定網上表格**(有關連結請瀏覽本會網頁)，否則該名額將由後補人士補上。(本會不會另函通知)



## 幼苗籃球培訓計劃

測試內容：

### (I) 個人技術

#### 1. 三十秒運球走籃 (30" LAY-UP)

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；
  2. 聽令後以最快速度走籃，惟必須左右方交替；
  3. 走籃後，必須運球繞過另一個雪糕筒再上籃；

- 評分標準：
1. 成績以入球數計算；
  2. 如有走步、二次運球等違例，該球則不作計算。

#### 2. 三十秒射籃 (30" SPOT-SHOOTING)

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；
  2. 測試者須從兩側之球員手上 / 椅上取球；
  3. 聽令後以最快速度射籃；
  4. 測試者可自行選擇在 1 分或 2 分位置射籃，惟必須左右方交替；
  5. 射籃後，必須跑到另一個雪糕筒後射籃。

- 評分標準： 成績以入球分數計算。

#### 3. 運球測試 (ZIG-ZAG DRIBBLING)

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；
  2. 聽令後測試者以最快速度運球來回繞過雪糕筒，並返回起點作終點；
  3. 測試者須按預定路線運球

- 評分標準：
1. 成績以完成時間計算；
  2. 若沒有依照預定的路線完成，每一個沒有繞過的雪糕筒均加 1 秒計。

#### 4. 步法測試 (ZIG-ZAG DRIBBLING)

- 內容：
1. 測試者於雪糕筒後開始；
  2. 聽令後測試者以最快速度在預定路線完成步法測試，  
包括：向前跑、橫移步、向後跑

- 評分標準：
1. 成績以完成時間計算；
  2. 若沒有依照預定的路線完成，每一個沒有繞過的雪糕筒均加 1 秒計。

### (II)

#### 5. 三或四人賽 (3 ON 3 or 4 ON 4 COMPETITION)

- 內容：
1. 由教練安排測試者 3 或 4 人 (穿同一顏色號碼衣)成一隊，與另一隊作 3 或 4 人賽對抗；
  2. 測試者須按 3 人賽規則比賽，可儘量發揮其技術；

- 評分標準： 1. 四位教練按各測試者的控球、領導才能、態度及潛質去評分。



測試項目 (一) 至 (四)

