



香港籃球總會 主辦



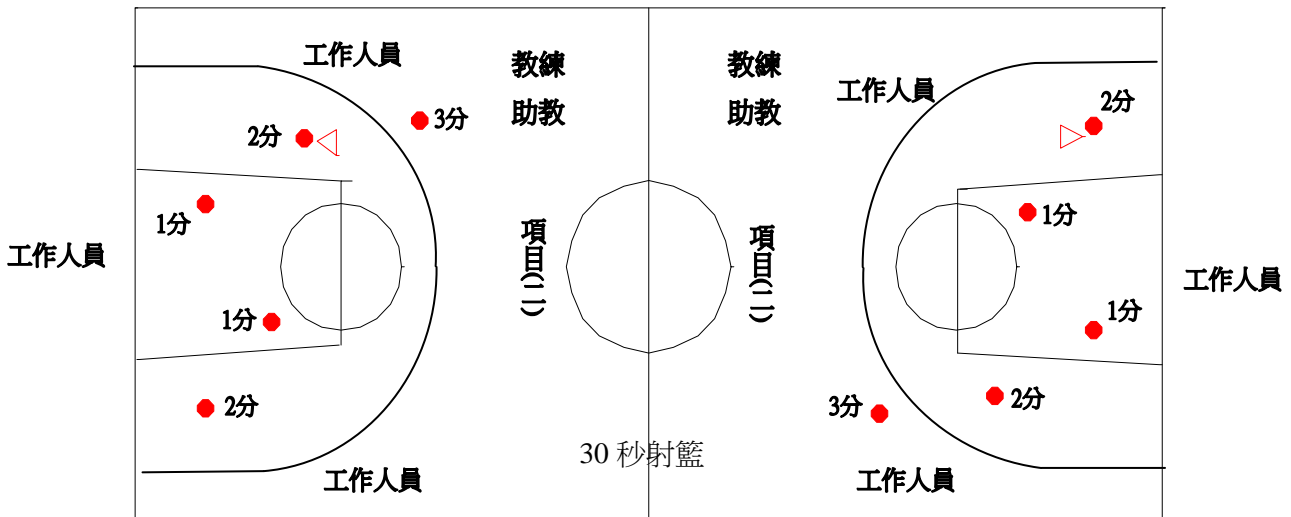
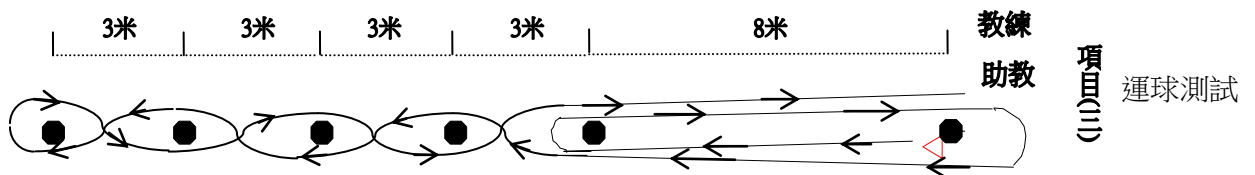
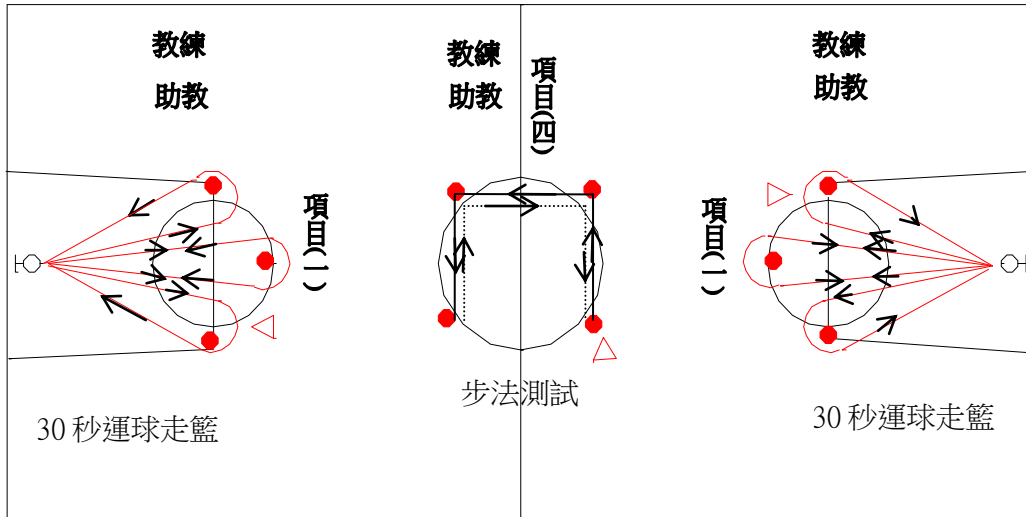
康樂及文化事務署 資助

# 青苗籃球培訓計劃

## 參加者須知

青苗籃球培訓計劃

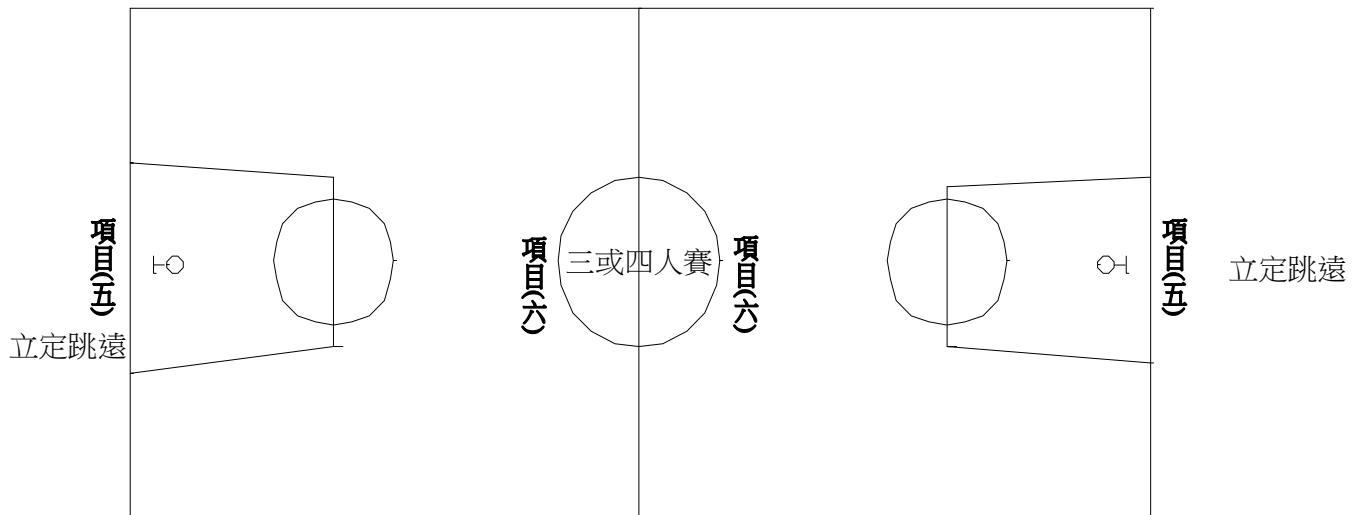
場地佈置圖  
測試項目 (一) 至 (四)



△ 起點  
● 雪糕筒

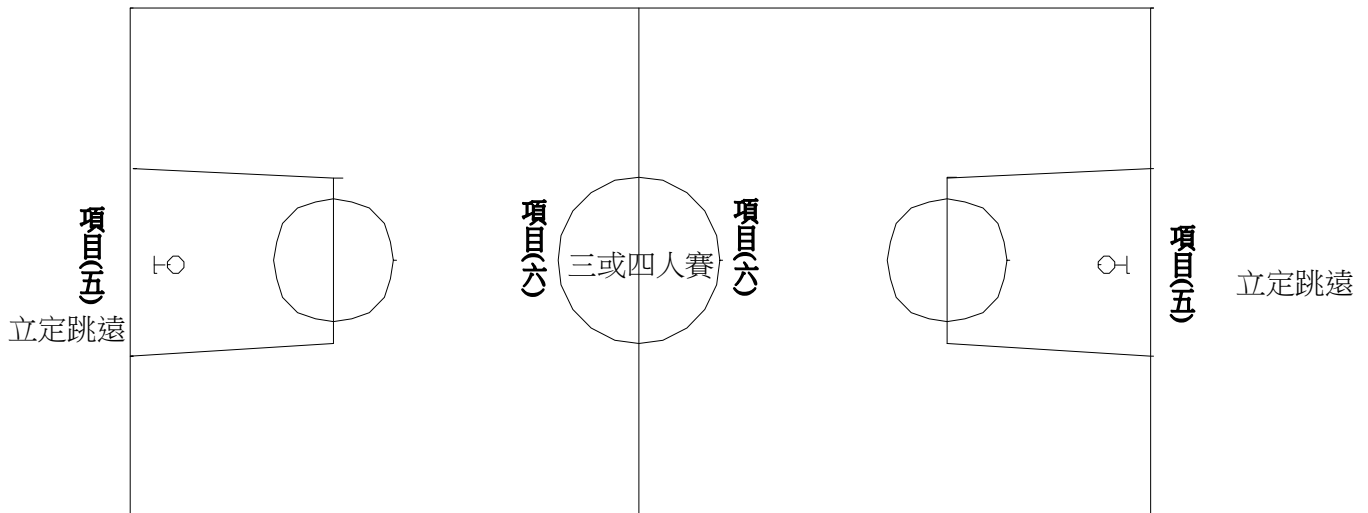
### 青苗籃球培訓計劃

### 場地佈置圖 測試項目(五)及(六)



助教 教練 教練 助教

助教 教練 教練 助教





## 青苗籃球培訓計劃

### 參加者注意事項

- 1) 必須於甄選前 15 分鐘到達甄選場地，缺席者將作自動棄權論。
- 2) 甄選前必須出示身分證明文件(如：身分證、護照或出世紙)予主辦機構查核，否則將被取消資格。
- 3) 不可擅自轉班，否則將有機會被取消資格。
- 4) 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。
- 5) 參加者不得在場內飲食，於甄選前切勿過飢或過飽。
- 6) 請勿攜帶大量金錢及貴重物品出席甄選。
- 7) 各參加者必須遵守體育館守則。
- 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) 測試 A 組及 D 組將採用 5 號籃球、B 組將採用 7 號籃球、C 組將採用 6 號籃球。

### 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) 立定跳遠
- 6) 3 或 4 人賽

主辦機構保留修改測試項目的權利，參加者不得異議。



## 青苗籃球培訓計劃

### 參加者須知

測試內容：

#### **(I) 個人技術**

##### 1. 三十秒運球走籃 (30" LAY-UP)

- 內容：
1. 測試者持球於左或右其中一個雪糕筒後開始；
  2. 聽令後以最快速度走籃，惟必須左/右、中、右/左方交替；
  3. 上籃後，必須運球繞過另一個雪糕筒再上籃；

##### 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，1分及2分為當日指定位置，而3分為3分線後任何位置；
  2. 工作人員會傳球給測試者；
  3. 聽令後以最快速度射籃，惟無論入球與否不能於同一位置射籃；
  4. 射籃後，必須跑到另一個雪糕筒後射籃

##### 3. 運球測試 (DRIBBLING)

- 內容：
1. 測試者持球於雪糕筒後開始；
  2. 聽令後測試者以最快速度運球至第一個雪糕筒，然後折返起點，再運球來回繞過第一至五個雪糕筒，並返回起點作終點；
  3. 測試者須按預定路線運球

##### 4. 步法測試 (FOOTWORK)

- 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

##### 5. 立定跳遠 (STANDING LONG JUMP)

- 內容：
1. 測試者於起跳線開始；
  2. 原地立定跳遠；

#### **(II)**

##### 6. 三或四人賽 (3 ON 3 / 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；

(以三或四人賽的成績為甄選最優先標準，個人技術測試作參考之用。)



香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 青苗籃球培訓計劃

### 參加者須知

#### 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. 申請者須填妥報名表格，於遞交報名表時， 連同劃線支票港幣貳佰圓正(\$200)抬頭寫：香港籃球總會有限公司及回郵信封（請貼上郵票）寄交「香港銅鑼灣大球場徑 1 號奧運大樓 1006 室 “香港籃球總會有限公司”收」或親臨本會遞交。切勿郵寄現金。\* 不接受現場報名（甄選人數不足 30 人除外）
- 三. 被接納甄選的參加者將由籃總安排於下列其中一個甄選場地接受籃球技術測試，甄選安排、參加者名單及第一階段訓練入選名單均於本會網頁公佈，敬請自行上網瀏覽參照及下載資料，恕不另函通知。