



## 幼苗籃球培訓計劃

### 參加者須知

- 1) 甄選前必須出示附有照片之身分證明文件(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。
- 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) 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。
- 8) 採用 5 號籃球測試。

### 甄選項目：

- 1) 30 秒走籃
- 2) 30 秒射籃
- 3) 來回運球
- 4) 3 人或 4 人或 5 人賽

主辦機構保留修改測試項目的權利，參加者不得異議。



## 幼苗籃球培訓計劃 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；

#### 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. 測試者須從兩側之椅上/工作人員手上取球；
  3. 聽令後以最快速度射籃，惟必須左右方交替；
  4. 射籃後，必須跑到另一個雪糕筒後射籃

#### 3. 來回運球 (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

### (II)

#### 4. 三或五人賽 (3 ON 3 or 5 ON 5 COMPETITION)

- 內容：
1. 由教練安排測試者 3 或 5 人 (穿同一顏色號碼衣)成一隊，與另一隊作 3 或 5 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；

### 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，結果將於本會網頁公布。