



香港籃球總會



康樂及文化事務署

幼苗籃球培訓計劃

甄選內容



幼苗籃球培訓計劃 甄選項目及用具表

一、 三十秒運球走籃 (30" LAY-UP)

用具：	雪糕筒	2 個	}	x 2 場
	籃球	2 個		
	秒錶	1 個		

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

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. 成績按 30 秒內所得入球、動作及姿勢而定；
2. 評 0 至 5 分，以 5 分為最高。

二、 三十秒射籃 (30" SPOT-SHOOTING)

用具：	雪糕筒	2 個	}	x 2 場
	籃球	6 個		
	秒錶	1 個		

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

散工：3 名

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, 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;

評分標準：

1. 成績按 30 秒內所得入球、動作及姿勢而定；
2. 評 0 至 5 分，以 5 分為最高。



三、 來回運球 (ZIG-ZAG DRIBBLING)

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

用具：雪糕筒 5 個
 籃球 2 個
 秒錶 1 個

} x 2 場

- 內容：
1. 測試者持球於指定的位置開始;
 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. 記錄測試者完成時間；
 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 (例：即沒有繞過 2 個雪糕筒，須加 2 秒)；
 3. 成績以完成時間計算。

四、 三或五人賽 (3 ON 3 or 5 on 5 COMPETITION)

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

用具：籃球 1 個
 號碼衣 分兩色 (1 深 1 淺色，每色 6 件) 共 48 件

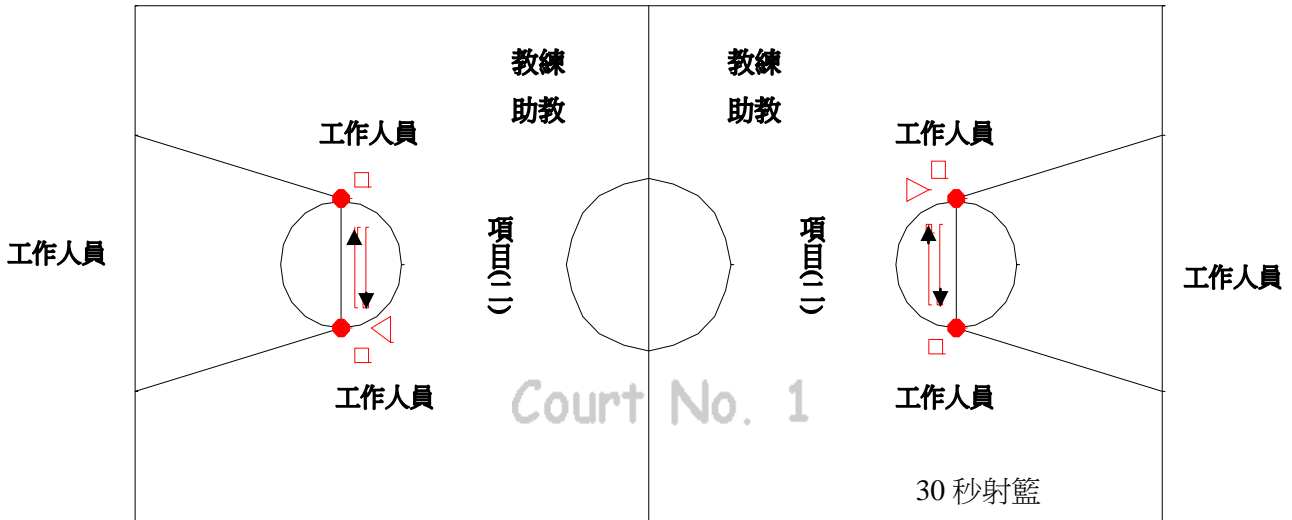
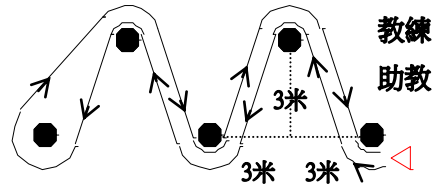
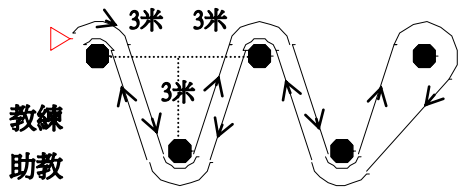
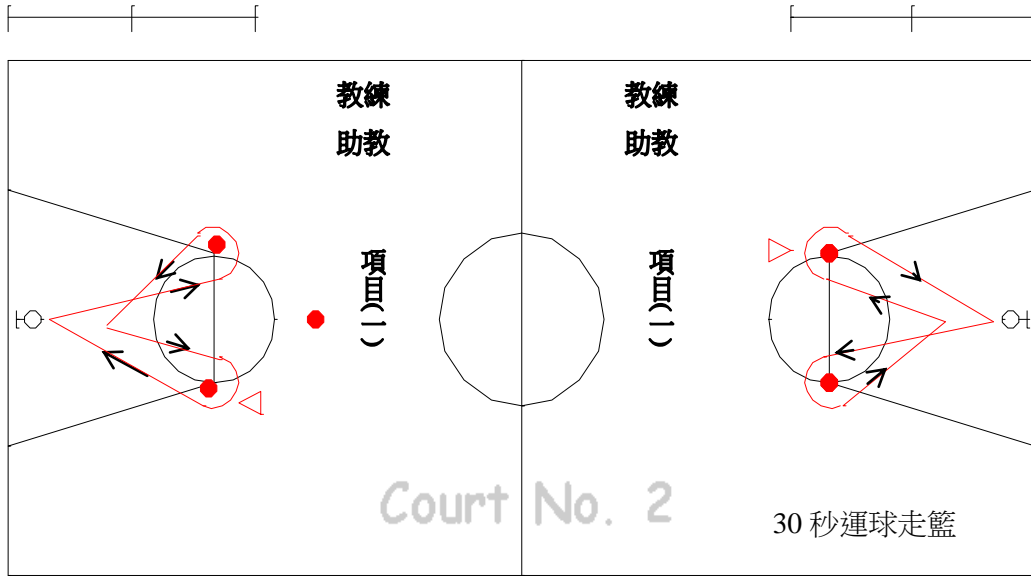
}

- 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 或 5 人賽規則比賽，可儘量發揮其技術。

- 評分標準：
1. 由兩位教練或助教(教練 A 及教練 B)按各測試者之表現評 0-10 分，即總評分 0 至 20 分，以 20 分為最高；
 2. 按測試者在比賽中能否穩健地發揮以下作用:
 - a. 控球 : 失誤少(保護球)1 ; 個人突破(運球入楔能力) 2 ;
 8/20 助攻(傳球時機)1 ; 射球準確性 2
 籃板球 2
 - b. 領導才能 : 場上指揮 1
 3/20 組織攻勢(穩定陣腳) 1
 創造性 1
 - c. 態度 : 防守(積極性) 3
 5/20 合作性(如設擋) 2
 - d. 潛質 : 身高 2
 4/20 速度及靈敏性 2

註：測試項目(一)至(三)將分組同時進行。所有參加者均完成(一)至(三)項後才開始項目(四)。

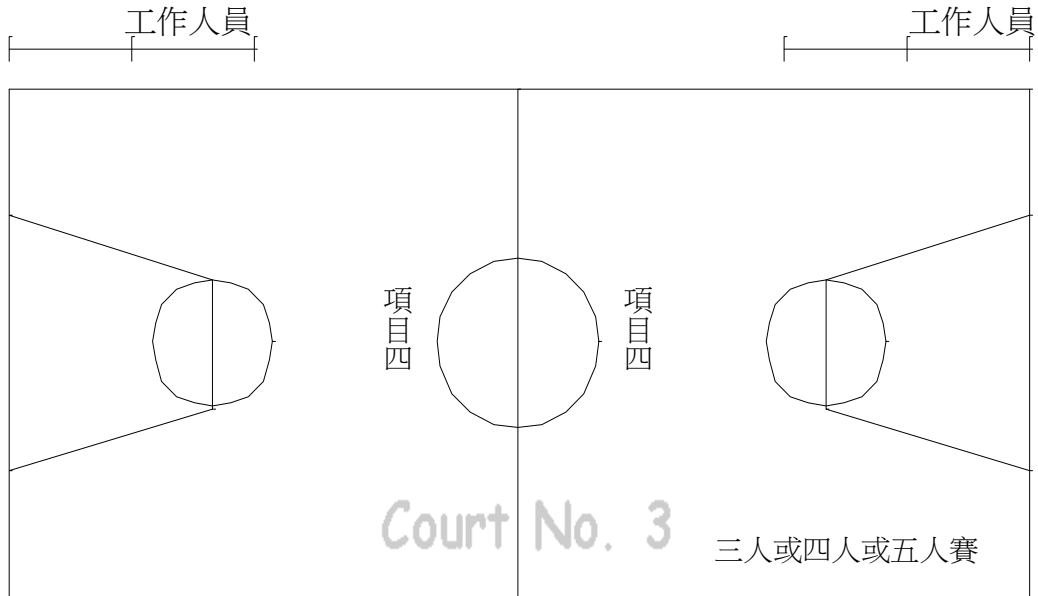
場地佈置圖
測試項目 (一) 至 (三)



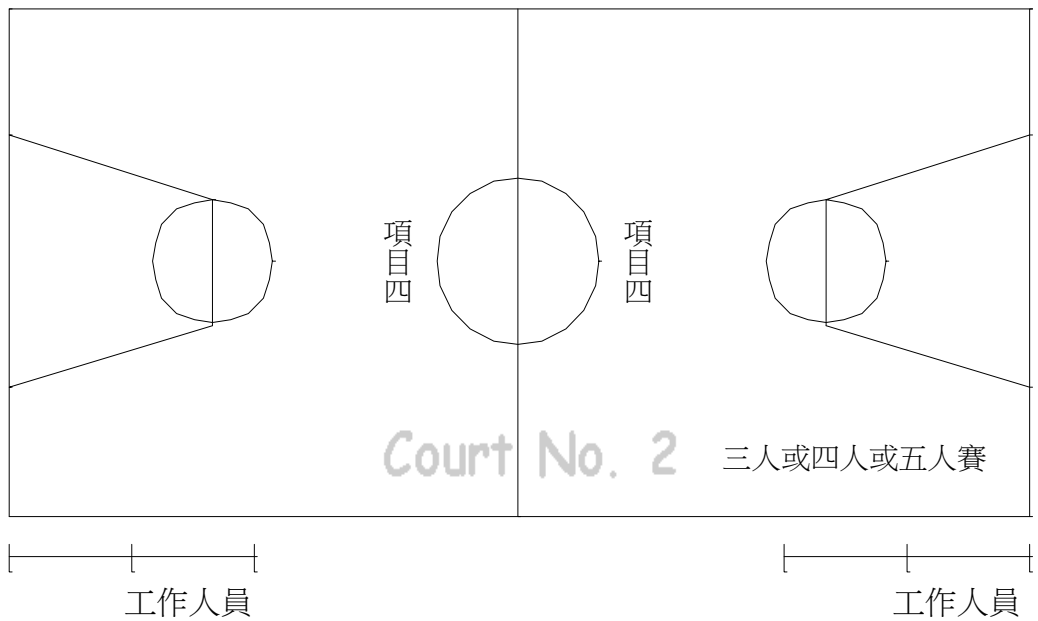
- 起點
- 窩形椅(擺放籃球)
- 雪糕筒
- 長木椅



場地佈置圖
測試項目 (四)



助教 教練 教練 助教
 助教 教練 教練 助教



長木椅