



香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

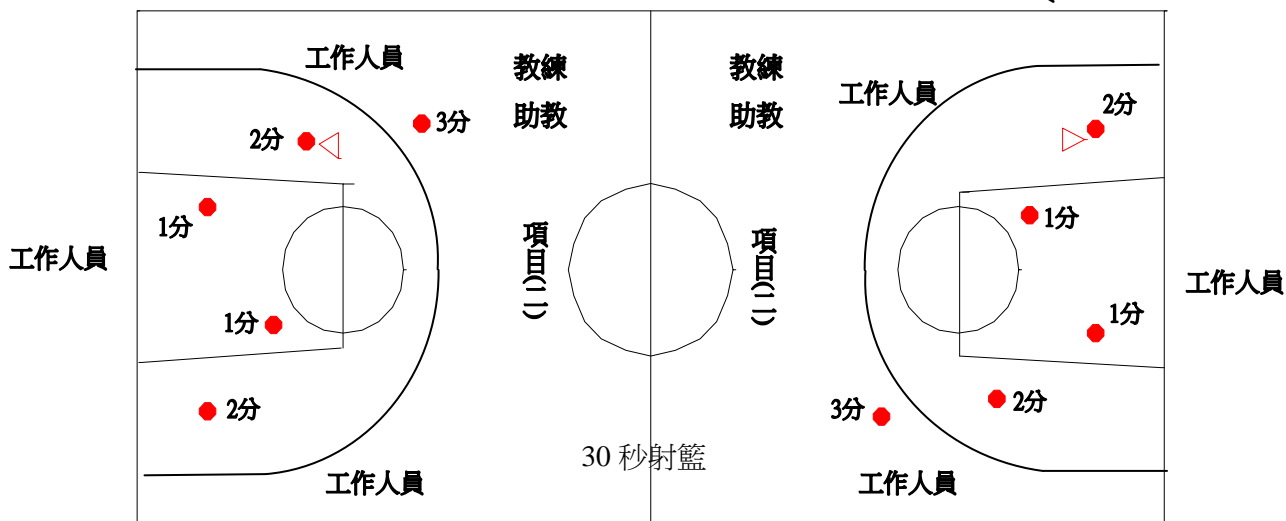
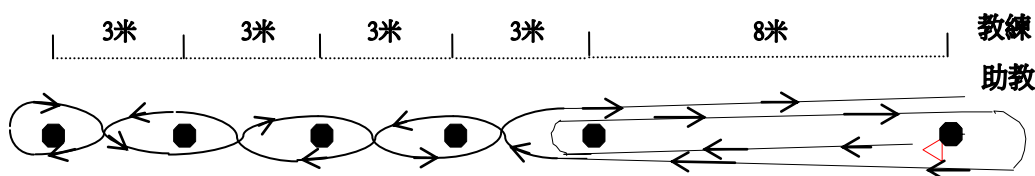
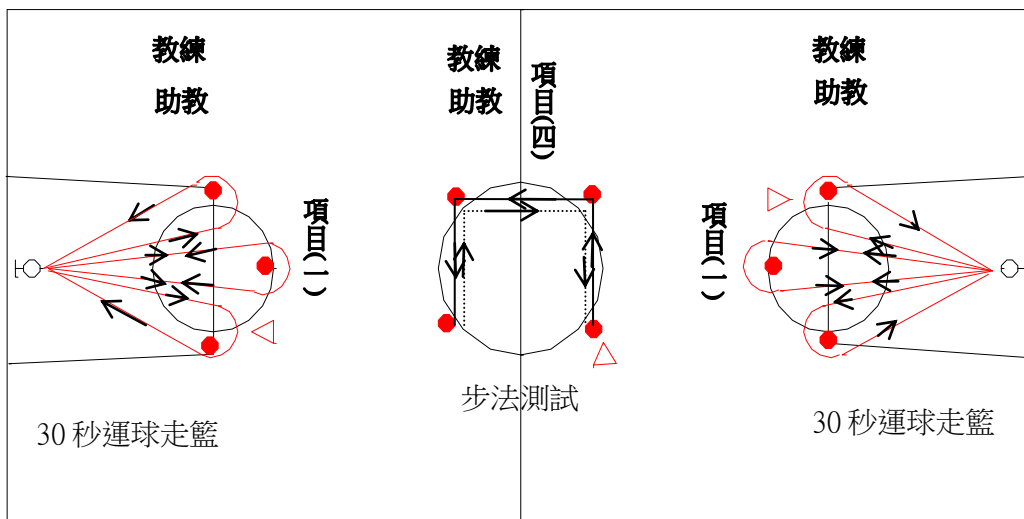
地區籃球隊訓練計劃

參加者須知

地區籃球隊訓練計劃

場地佈置圖

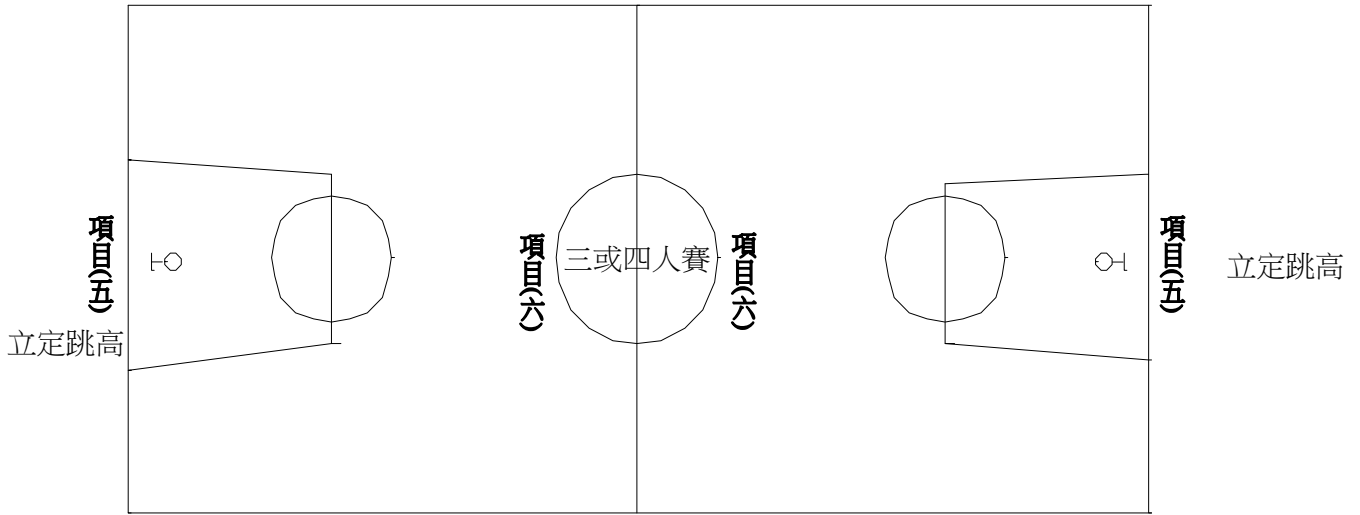
測試項目 (一) 至 (四)



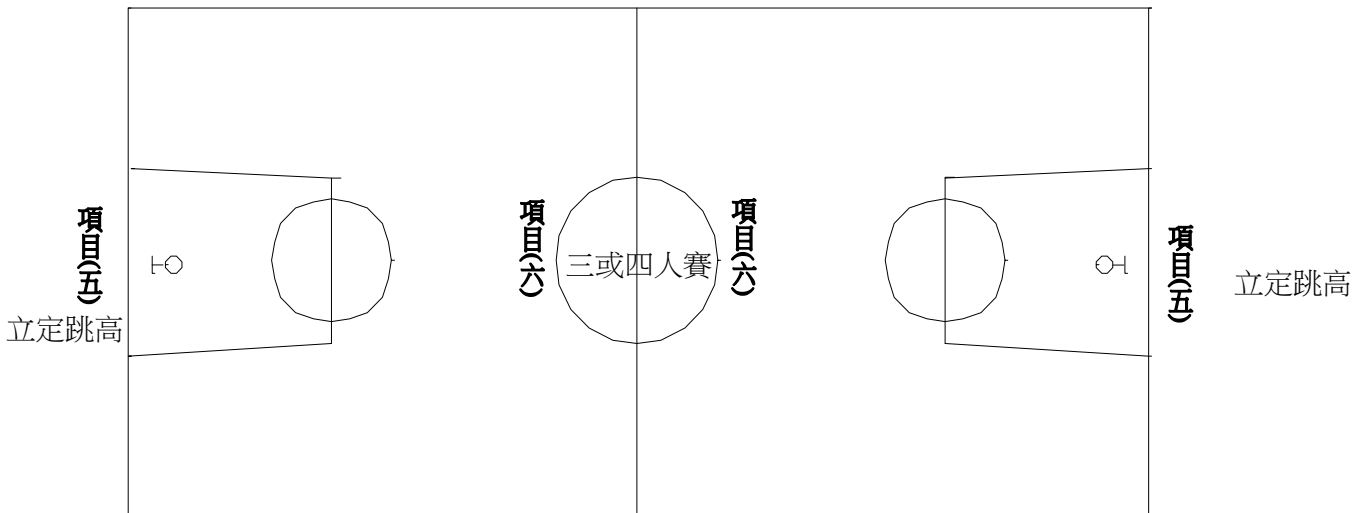
- △ 起點
- 雪糕筒

地區籃球隊訓練計劃

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





地區籃球培訓計劃

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) 男子組測試將採用 7 號籃球；女子組則採用 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) 立定跳高
- 6) 3 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。



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. 立定跳高 (VERTICAL JUMP)

- 內容：
1. 測試者於籃板下進行；
 2. 原地立定跳；
 3. 單手觸及籃網 3 分、籃板 4 分、籃框 5 分

(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。)

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 名參加者進入級別一的訓練，入選名單將於網上公佈，[請學員於網上下載學員入選通知書](#)，並於首堂訓練教給教練。