



中國香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助



贊助

青苗籃球培訓計劃

參加者須知

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**到達甄選場地報到，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 6 時 30 分**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。本會將於網頁公布有關安排，恕不作個別通知。
- 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) 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

籃球項目測試準則：

1. 選拔將會有兩部分測試：(I) 個人技術測試 (佔 40%)
(II) 小組比賽 (如 3 打 3 或 4 打 4 半場比賽) (佔 60%)
2. 以 3 打 3 或 4 打 4 半場比賽(由教練決定)作甄選及每人需比賽最少 **2次**。

測試內容：

(I) 個人技術 (佔 40%)

1. 三十秒運球走籃 (30" LAY-UP) (10%)

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；

三十秒運球走籃是統計總入球球數。

2. 三十秒射籃 (30" SPOT-SHOOTING) (10%)

內容：

1. 測試者持球於任何一個雪糕筒/地墊後開始，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；

三十秒射籃是統計總入球分數。

3. 運球測試 (DRIBBLING) (10%)

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；

運球測試是統計完成測試的秒數。

4. 步法測試 (FOOTWORK) (10%)

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

運球測試是統計完成測試的秒數。

青苗籃球培訓計劃

參加者須知

(II) 小組比賽 (佔 60%)

5. 三或四人賽 (3 ON 3 / 4 ON 4 COMPETITION) (60%)

- 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. 甄選教練會盡量按參加者身高及擅長位置分配入隊。
 3. 測試者須按 3 人賽規則比賽，可儘量發揮其技術。
 4. 教練評分指引：進攻能力佔 25%，防守能力佔 25%，合作性佔 10%。

備註：

一. 不接受現場報名。

二. 被接納甄選的參加者將由籃總安排於指定甄選場地接受籃球技術測試，甄選安排、參加者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。

三. 請務必仔細核對本會網頁或甄選通知上所載之具體甄選日期、時間及地點。如因前往錯誤場地或遲到而未能參與甄選，將被視為自動放棄資格。

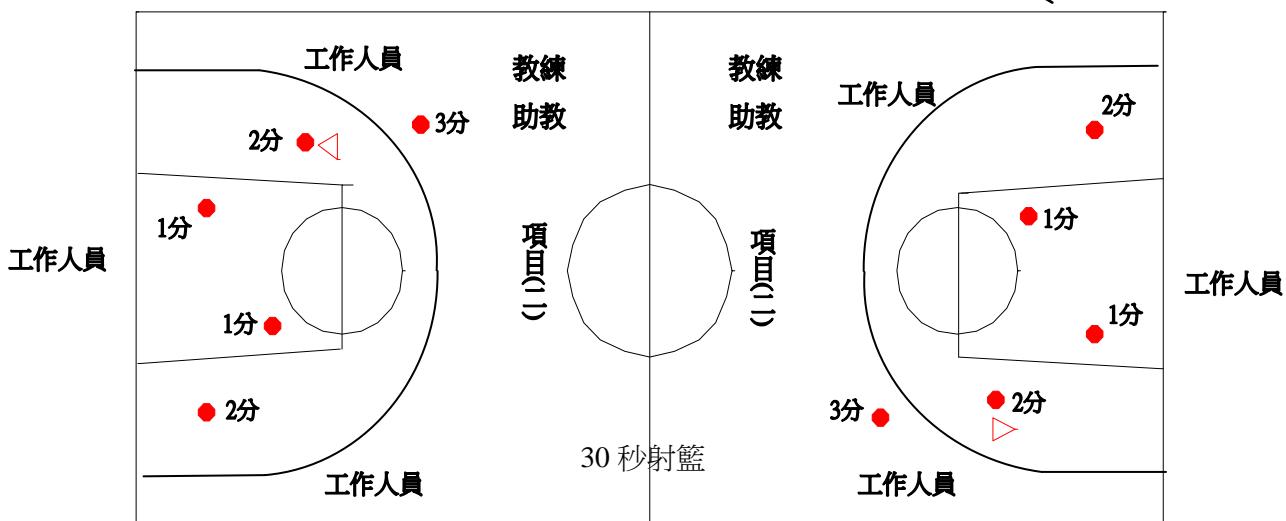
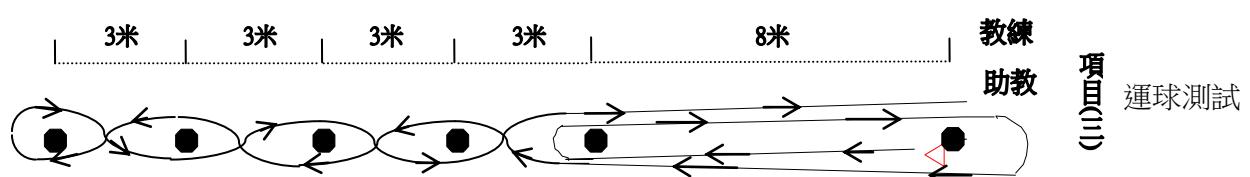
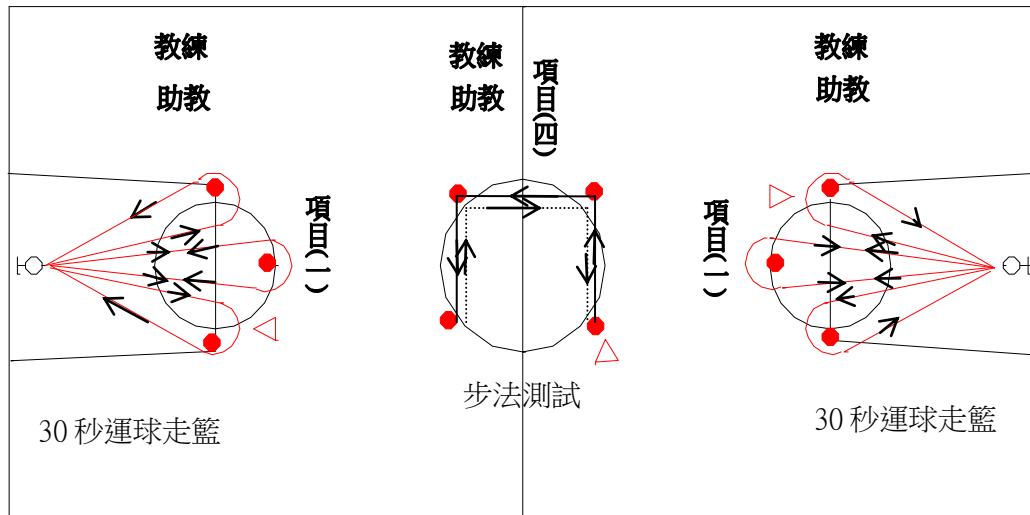
四. 本會將於 2025 年 12 月 23 日在本會網頁公佈入選名單，恕不作個別通知。

五. 選擇銀行轉帳(報名時未交支票)之入選學員，必須於 **2025 年 12 月 28 日 23:59** 截止前填寫 Google Form 並上傳轉帳證明，否則名額將釋出。有關連結將於入選名單公布時上載至本會網頁。

六. 本會保留修改甄選測試項目的權利，參加者不得異議。

青苗籃球培訓計劃

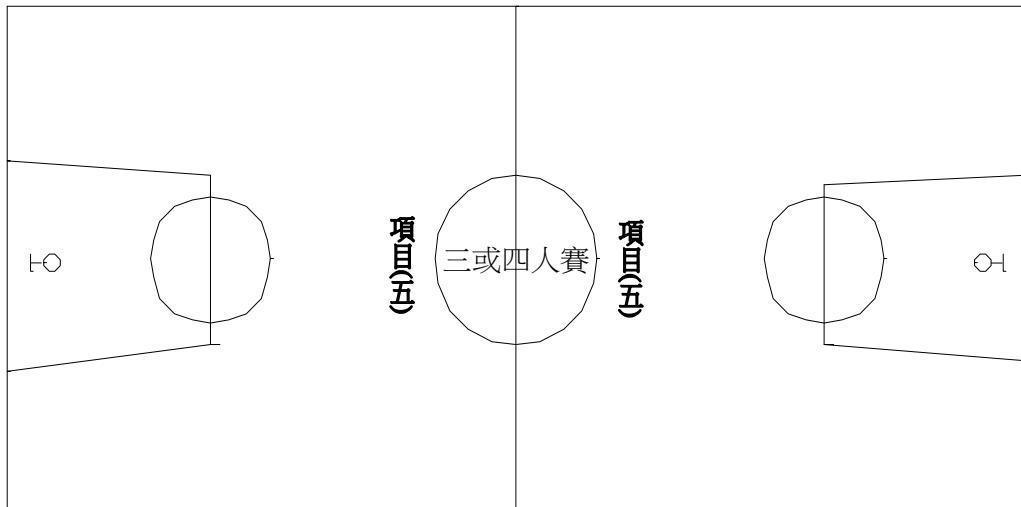
甄選場地佈置圖
測試項目(一)至(四)



▶ 起點
● 雪糕筒

青苗籃球培訓計劃

甄選場地佈置圖
測試項目（五）



助教 教練 教練 助教
助教 教練 教練 助教

