

中國香港手球總會
第五屆東亞U22男女子青年手球錦標賽
香港男、女子U22手球代表隊運動員
選拔項目指引

1. 參加者必須穿著運動服、不脫色的運動鞋（適用於室內場地）。
2. 參加者請自備飲用水。
3. 參加者請準時出席及自行做好熱身運動；如未能出席者，本會將不會另作安排。
4. 參加者於測試期間或之前，如出現任何身體不適，應立即通知工作人員或有關職員處理。
5. 名單將於甄選完成後，於本會網頁公佈 (<http://www.handball.org.hk>)。
6. 各學員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

(A) 技術能力評核流程

參加者先報到並取測試記錄表，於表格上填上個人資料。如有需要，測試員將於參加者手臂上作記號。

(B) 評核項目

一、 十級跳 (普通球員、守門員) 10%

測驗方法：

由起跳線後方以雙足立定起跳，接左、右交互跳躍方式前行，最後一跳以雙腳落地。量度由起跳線至第10次跳落點之距離。

十級跳評分表：

男：成績(距離：米)	28.1或以上	28-26.1	26-24.1	24-22.1	22或以下
評分	10	8	6	4	2
女：成績(距離：米)	24.1或以上	24-22.1	22-20.1	20-18.1	18或以下

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

二、

不定向傳球

(普通球員、守門員)

10%

場地設備：

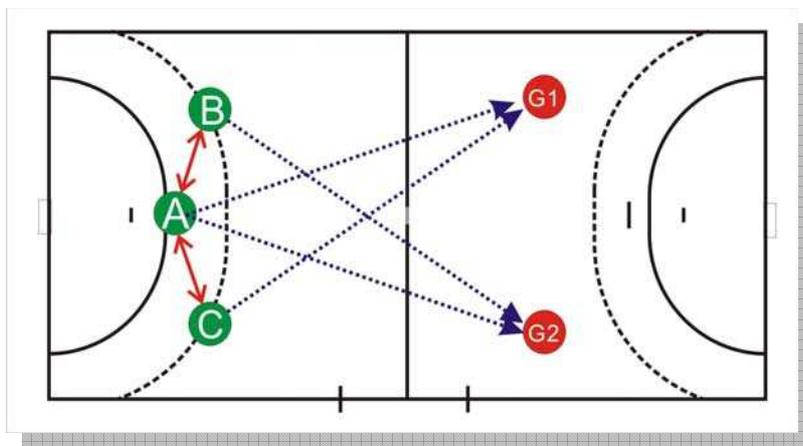
如圖 A、B、C 三處各置手球若干個。A 至 G 1、G 2 距離為 22 公尺，
B 至 G 2、C 至 G 1 之距離為 20 公尺。

測驗方法：

測驗人員立於 A 處，聞令後取球向 G 1 傳球，而後移位至 B 處取球向 G 2 傳球，繼而移位 C 處取球向 G 1 傳球，回到 A 處向 G 2 傳球；反覆行之，測其 30 秒鐘之傳準次數。

測驗人員所傳之球，為立於 G 1、G 2 之服務人員直立伸手所能觸及。

每一測驗人員測驗 2 次，取較佳 1 次成績。



不定向傳球評分表：

男女：成績(次數)	9或以上	7-8	5-6	3-4	2或以下
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

三、

個人攻防技術

(普通球員、守門員)

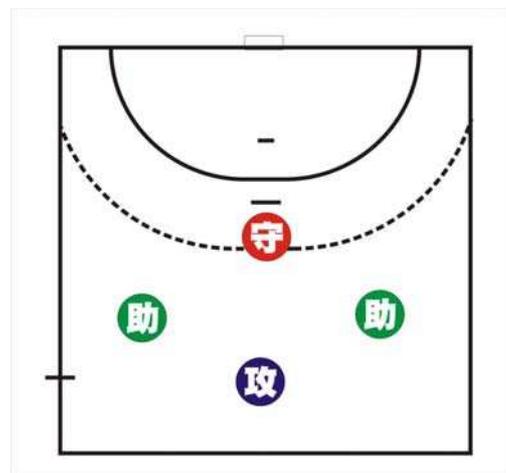
32%

(一) 普通球員：

測驗方法：

測驗人員採一對一攻防，另配置攻擊助手兩人協助傳球，測驗人員連續攻防至判明成績為止。(如圖)

視個人傳接球、步法、閃切及射門動作之優劣評分。



個人攻防技術評分表 (普通球員)

等級	A	B	C	D
評分	32 - 24.1分	24 - 16.1分	16 - 8.1分	8分或以下
技術規格及運用能力標準	技術動作完全正確、協調、連貫，運用合理，效果良好。	技術動作正確、協調，運用合理，效果較好。	技術動作有缺陷，尚能運用，但效果一般。	技術動作有較大的缺陷，失誤較多，效果不理想。

(二) 守門員：

測驗方法：

配合普通球員之一對一攻防擔任守門，或快攻傳球若干人次，至判明成績為止。

視守門員反應、判斷、取位、防守技術及快攻傳球之時機與準確評分之。

個人攻防技術評分表 (守門員)

等級	A	B	C	D
評分	32 - 24.1分	24 - 16.1分	16 - 8.1分	8分或以下
技術規格及運用能力標準	移動迅速，選位準確，動作規範、柔韌性、協調性好，敢於封球，反應敏捷、準確、防守效果好。	移動較迅速，有選位意識，動作尚規範，柔韌性、協調性較好，不懼怕來球，反應較準確，防守效果較好。	移動迅速較慢，選位不太準確，技術動作一般，柔韌性、協調性較差，有懼怕來球的表現，防守效果一般。	移動緩慢，不會正確選位，技術動作僵硬，柔韌性協調性差，反應遲緩，判斷經常出錯，缺乏守門員的基本能力。

四、

團隊攻防對賽

(普通球員、守門員)

48%

測驗方法：

視測驗人員基本攻防戰術之組合及應用與臨場比賽之技術能力和戰術配合意識。

團隊攻防對賽評分表 (普通球員)

等級	A	B	C	D
評分	48 - 36.1分	36 - 24.1分	24 - 12.1分	12分或以下
技術規格及運用能力標準	技術動作完全正確、協調、連貫，運用合理，效果良好。	技術動作正確、協調，運用合理，效果較好。	技術動作有缺陷，在比賽中尚能運用，但效果一般。	技術動作有較大的缺陷，比賽中失誤較多，尚無法在比賽中運用。
戰術配合意識標準	戰術配合意識強，能主動為同伴創造機會，實戰效果好。	戰術配合意識較強，實戰效果好。	戰術配合意識一般，實戰效果一般。	在比賽中基本無法與同伴配合，缺乏主動配合意識，實戰效果差。

團隊攻防對賽評分表 (守門員)

等級	A	B	C	D
評分	48 - 36.1分	36 - 24.1分	24 - 12.1分	12分或以下
技術規格及運用能力標準	移動迅速，選位準確，動作規範、柔韌性、協調性好，敢於封球，反應敏捷、準確、防守效果好。	移動較迅速，有選位意識，動作尚規範，柔韌性、協調性較好，不懼怕來球，反應較準確，防守效果較好。	移動迅速較慢，選位不太準確，技術動作一般，柔韌性、協調性較差，有懼怕來球的表現，防守效果一般。	移動緩慢，不會正確選位，技術動作僵硬，柔韌性協調性差，反應遲緩，判斷經常出錯，缺乏守門員的基本能力。
戰術配合意識標準	戰術配合意識強，能主動為同伴創造機會，實戰效果好。	戰術配合意識較強，實戰效果好。	戰術配合意識一般，實戰效果一般。	在比賽中基本無法與同伴配合，缺乏主動配合意識，實戰效果差。