

中國香港手球總會
2017年全國沙灘手球錦標賽
香港男、女子沙灘手球代表隊運動員
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，測試員將為參加者於手臂作記號。

(B) 評核項目

一、十級跳 （普通球員、守門員） 15%

測驗方法：

由起跳線後方以雙足立定起跳，接左、右跨步跳躍方式前行，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(米)	22.1或以上	21.1-22	20.1-21	19.1-20	19或以下
評分	15	12	9	6	3
女：成績(米)	21.1或以上	20.1-21	19.1-20	18.1-19	18或以下

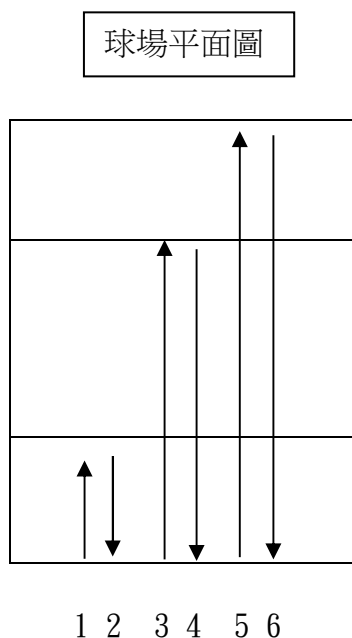
註：所獲成績為0者，其評分為0分。

二、來回跑

(普通球員、守門員)

15%

場地設備：



測驗方法：

測試者於球門底線準備，聞令後順序依次來回底線與禁區線，計其三循環之時間。

來回跑評分表：

男：成績(時間)	16秒或以下	16.1-18秒	18.1-20秒	20.1-22秒	22.1秒或以上
評分	15	12	9	6	3
女：成績(時間)	17秒或以下	17.1-19秒	19.1-21秒	21.1-23秒	23.1秒或以上

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

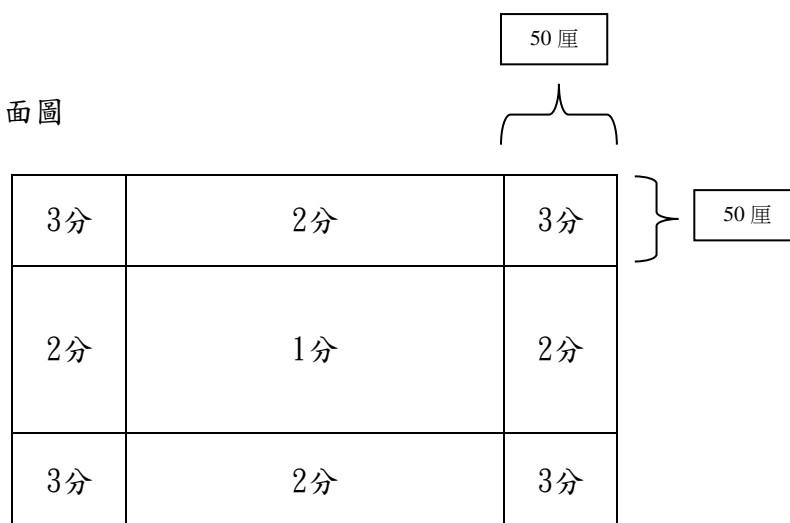
三、360度轉身擲準

(普通球員)

15%

場地設備：

龍門架平面圖



測驗方法：

1. 測試者持球立於六米線後，自轉360度後投球五次。
2. 投中內圈分佈如上圖。
3. 球未離手前不得觸及或超越擲球線，違反者該球以零分計算。

360度轉身擲準：

男女：成績(分數)	13-15	10-12	7-9	4-6	1-3
評分	15	12	9	6	3

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

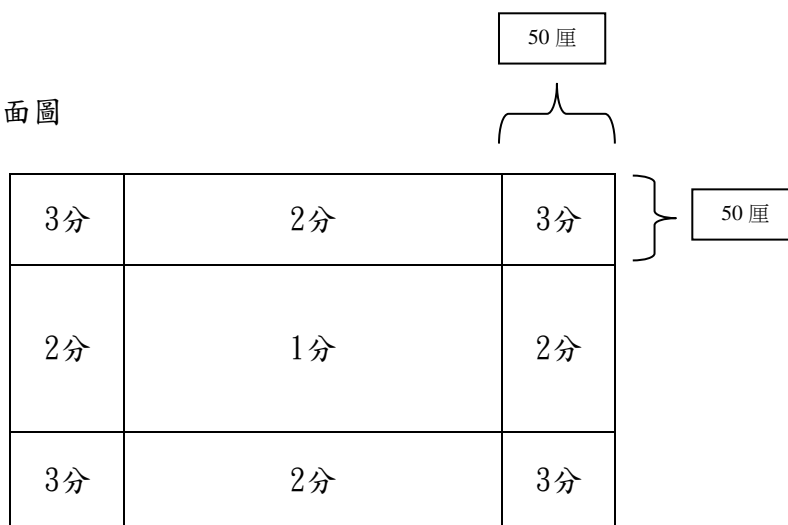
四、空中傳球擲準

(普通球員)

15%

場地設備：

龍門架平面圖



測驗方法：

1. 測試者立於離龍門架六米外，訓練員空中傳球於測試者，測試者需於空中接球後投球，需投球五次。
2. 投中內圈分佈如上圖。
3. 球未離手前不得觸及或超越擲球線，違反者該球以零分計算。

空中傳球擲準：

男女：成績(分數)	13-15	10-12	7-9	4-6	1-3
評分	15	12	9	6	3

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

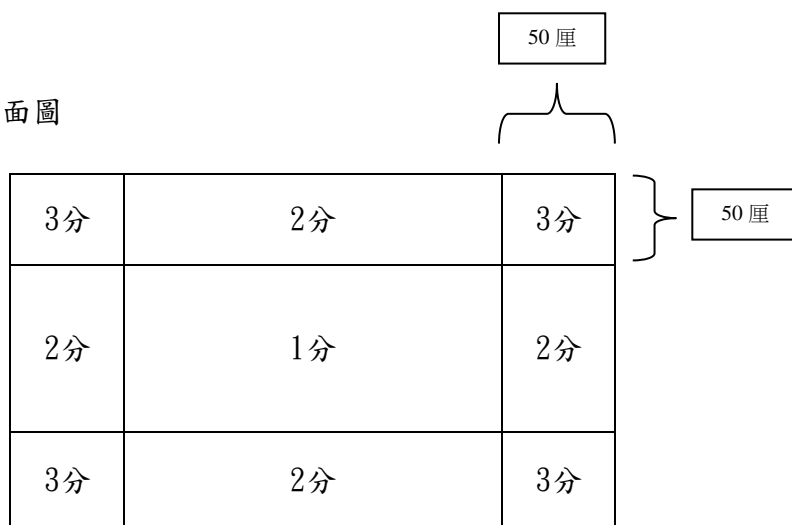
五、22米擲準

(守門員)

15%

場地設備：

龍門架平面圖



測驗方法：

1. 測試者立於離龍門架22米外，投球至龍門架，需投球五次。
2. 投中內圈分佈如上圖。
3. 球未離手前不得觸及或超越擲球線，違反者該球以零分計算。

22米擲準：

男女：成績(分數)	13-15	10-12	7-9	4-6	1-3
評分	15	12	9	6	3

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

六、四角觸拍

(守門員)

15%

測驗方法：

1. 測驗人員立於球門底線中點，聞令後依左(右)上、右(左)上、左(右)下、右(左)下之順序依次觸拍角位，計其四循環之時間。測驗兩次，取其中較佳一次為成績。
2. 未觸及角位或順序錯誤者成績均不計算。

四角觸拍評分表：

男：成績(時間)	13.9秒 或以下	14.0- 15.9秒	16.0- 17.9秒	18.0- 19.9秒	20秒 或以上
評分	15	12	9	6	3
女：成績(時間)	14.9秒 或以下	15.0- 16.9秒	17.0- 18.9秒	19.0- 20.9秒	21秒 或以上

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

七、團隊攻防對賽

(普通球員、守門員)

40%

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	40 - 30.1分	30 - 20.1分	20 - 10.1分	10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	40 - 30.1分	30 - 20.1分	20 - 10.1分	10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。