

中國香港手球總會
2017年大甲媽祖盃全國手球錦標賽
香港男、女子U12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、傳接球 (普通球員、守門員) 10%

測驗方法：

1. 參加者以2人一組，近距離(約5公尺)傳接球30秒
2. 測試員以傳接次數、動作等評分。

傳接球評分表：

男女：成績(次數)	30或以上	27-29	24-26	21-23	20或以下
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

二、原地射門 (普通球員、守門員) 10%

測驗方法：

1. 參加者於七公尺線(男)或六公尺線(女)作原地射門
2. 參加者有5次射門機會
3. 球門四角為3分，其他位置為1分
4. 測試員以射門位置、動作及力量等評分

原地射門評分表：

男女：成績(分數)	13-15	10-12	7-9	4-6	1-3
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

三、踏台階

(普通球員、守門員)

10%

測驗方法：

1. 參加者單腳踏上台階，再以同一單腳踏回地面為一次
2. 若第一次以左腳踏上台階，第二次需以右腳踏上；相反，若第一次以右腳踏上台階，第二次需以左腳踏上，如此類推
3. 參加者以 30 秒時限，盡量做最多次數

踏台階評分表：

男女：成績(次數)	51 或以上	41-50	31-40	21-30	20 或以下
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

四、立定跳遠

(普通球員、守門員)

5%

測驗方法：

1. 參加者站定後，盡量跳至最長距離
2. 測試員量度參加者跳躍距離

立定跳遠評分表：

男女：成績(距離：米)	1.81 或以上	1.61-1.80	1.41-1.60	1.21-1.40	1.20 或以下
評分	5	4	3	2	1

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

五、立定跳高

(普通球員、守門員)

5%

測驗方法：

1. 參加者離牆 10cm，站定後盡量跳至最高
2. 測試員量度參加者跳躍距離

立定跳高評分表：

男女：成績(距離：厘米)	50.1 或以上	40.1-50	30.1-40	20.1-30	20 或以下
評分	5	4	3	2	1

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

六、支撐拾物 (普通球員、守門員) 5%

測驗方法：

1. 參加者以 30 秒時限，盡量做最多次數

支撐拾物評分表：

男女：成績(次數)	51 或以上	41-50	31-40	21-30	20 或以下
評分	5	4	3	2	1

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

七、仰臥起坐 (普通球員、守門員) 5%

測驗方法：

1. 參加者以 30 秒時限，盡量做最多次數
2. 參加者需雙手交叉放在胸前，摺腹至垂直

仰臥起坐評分表：

男女：成績(次數)	35 或以上	30-34	25-29	20-24	19 或以下
評分	5	4	3	2	1

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

八、來回運球 (普通球員、守門員) 10%

測驗方法：

1. 參加者從邊線出發，至 15 公尺，來回運球 3 次
2. 參加者可用身體任何部份觸線

來回運球評分表：

男女：成績(時間)	30 秒 或以下	30.01 秒至 37 秒	37.01 秒至 44 秒	44.01 秒至 51 秒	51.01 秒 或以上
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

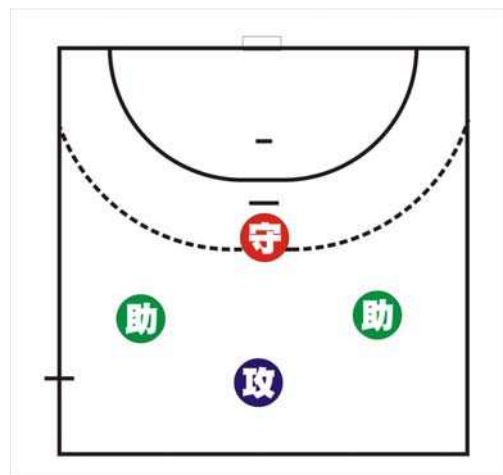
九、個人攻防技術 (普通球員、守門員) 40%

(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	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，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	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。