

中國香港手球總會

2019-2020年度 香港男女子青年沙灘手球集訓隊運動員

選拔項目指引

1. 參加者必須穿著運動服。
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，於表格上核對個人資料，測試員或為參加者於手臂作記號。

(B) 評核項目

一、 體能 (30%) (全體球員)

(A) 雙腳跳 (連續跳5步) 15%

參加者以雙腳向前以直線連續跳5步，以距離作記錄。

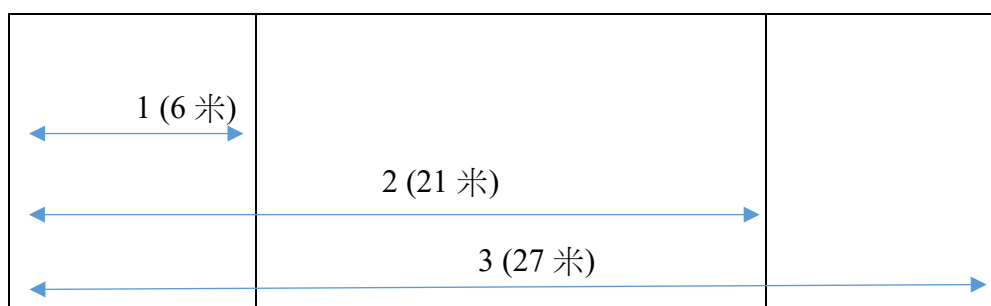
評分表：

成績(評分)	15分	12分	9分	6分	3分
男(距離)	12米以上	11米以上	10米以上	9米以上	9米以下
女(距離)	10米以上	9米以上	8米以上	7米以上	7米以下

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

(B) 觸線來回跑(全體球員) 15%

參加者按下圖形式以先短後遠(次序1>2>3)的方式進行觸線來回跑，以時間作記錄。



成績(評分)	15分	12分	9分	6分	3分
男(秒數)	22秒以下	23-24秒	25-26秒	27-28秒	28秒以上
女(秒數)	25秒以下	26-27秒	28-29秒	30-31秒	31秒以上

二、 技術測試 (守門員)

30%

(A) 四角觸拍 10%

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。測驗一次。
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：

男子成績(時間)	16秒或以下	16.01-18秒	18.01-20秒	20.01-22秒	22.01秒或以上
評分	10	8	6	4	2

女子成績(時間)	17秒或以下	17.01-19秒	19.01-21秒	21.01-23秒	25.01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。

(B) 龍門直射 10%

參加者於自己禁區以直接射門形式射向另一方的龍門，以命中率計算，每人測驗10球。

成績(命中)	10次	9次	7-8次	5-6次	3-4次	2或以下
評分	10	9	8	6	4	2

(C) 內場區走動傳球及防守 10%

參加者接受內場區走動傳球及防守測試，評核員以傳球及防守能力作出主觀評分。

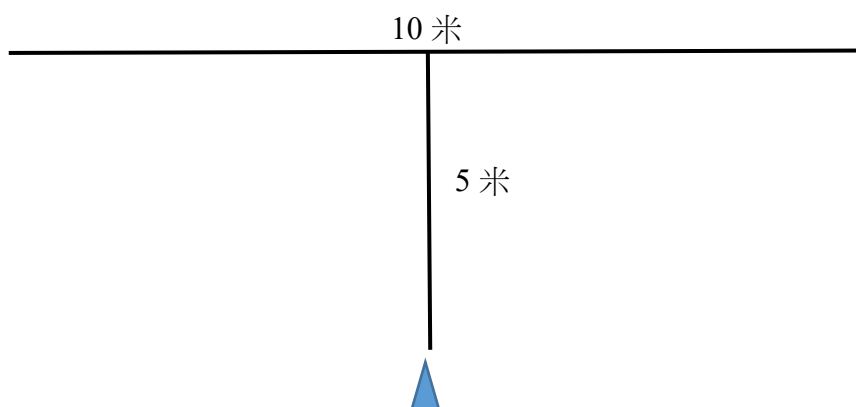
評分	10分	8分	6分	4分	2分
男女相同	能傳出遠傳給場內球員，以及防守上能顯出其技術。	間中能傳出遠傳給場內球員，以及防守上能顯出其技術。	能傳出遠傳給場內球員，但防守技術上能力一般。	間中能傳出遠傳給場內球員，但防守技術上能力一般。	未能傳出遠傳給場內球員，以及防守上亦未能顯出其技術。

三、技術測試 (普通球員)

30%

(A) 防守步 10%

測驗方法：需先在三角位置等候開始，開始後先向前衝5米，然後向左或右其中一方橫移至另一方後以後退步返回起點。



防守步：

成績(時間)	10或下	10.01-13秒	13.01-16秒	16.01-19秒	19.01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。

(B) 遠射(約9公尺)

10%

參加者於約九公尺線作三步跳射

1. 參加者從自選距離出發，走三步後於於九公尺前跳射。
2. 球門四角為2分，其他位置為1分。
3. 評核員以射門位置、動作及力量等評分。
4. 參加者有5次運球及射門機會。

射門評分表：

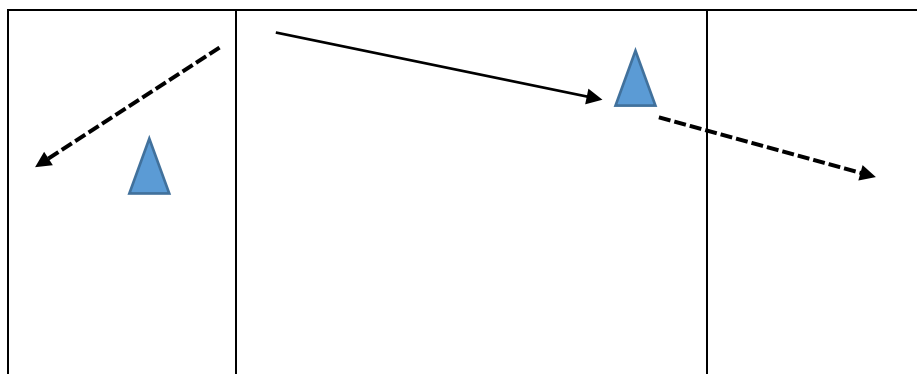
男女：成績(分數)	10分	8分	6分	4分	2分
評分	5	4	3	2	1

註：沒有測試此項目或所獲成績為0者，其評分為0分。

(C) 內場區走動射門 10%

參加者接受內場區走動傳球及防守測試，以入球計算得分

1. 360 轉體射門或空中接力射門得分，每球 2 分
2. 其他普通射門每球一分
3. 射失或犯規零分
4. 每人有 5 次機會。



男女：成績(分數)	10 分	8分	6 分	4 分	2 分
評分	5	4	3	2	1

註：沒有測試此項目或所獲成績為0者，其評分為0分。

五、

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分	30分	20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分	30分	20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。