

中國香港手球總會

2017 – 2018 幼苗手球培訓計劃

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. 參加者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) 10%

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	10	8	6	4	2

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) 10%

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	10	8	6	4	2

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) 10%

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	10	8	6	4	2

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) 10%

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	10	8	6	4	2

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、持球射門

(普通球員)

20%

測驗方法：

1. 參加者從中線出發，運球至六公尺線射門
2. 參加者有 3 次運球及射門機會
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

持球射門評分表：

男女：成績(分數)	9	7-8	5-6	3-4	1-2
評分	20	16	12	8	4

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。