



2022 至 2023 年度香港健球精英預備隊

女子球員遴選手冊

香港健球總會精英培訓組，下稱「精訓組」於 2022 年 6 月 30 日通過本文件，以作為「2022 至 2023 年度香港健球精英預備隊 - 女子球員遴選」的正式指引。

本文件將套用於是次遴選中「次輪：遴選集訓」的訓練內容，以及「末輪：遴選測試」的測試內容。本次測試總分為 115 分，合格分為 68 分，不合格球員將會落選。遴選內容劃分為三大部分：

1. 基礎體能測試(25 分)、2. 專項技巧測試(60 分) 及 3. 分組實戰測試(30 分)。

預計參與遴選人數：24 人

所有測試中的目標位置的放置角度及距離，將按實際情況為準；球員如對項目有任何疑問，應在進行測試項目前提出，以免出現任何不必要的爭論，健總及精訓組將保留最終決定權。

女子球員遴選日程

日期	輪次	主要內容	備註欄
DAY 1 6/7/2022 (星期三)	遴選集訓(1)	1. 講解遴選日程 2. 講解及示範考核內容 3. 專項技巧測試項目練習	1. 過程將全程拍攝作內部紀錄 2. 練習內容 <u>不作</u> 任何計分紀錄
DAY 2 13/7/2022 (星期三)	遴選集訓(2)	1. 體能測試練習 2. 專項技巧測試項目 練習 3. 實戰練習	
DAY 3 20/7/2022 (星期三)	遴選測試(1)	1. 體能測試 2. 專項技巧測試	1. 過程將全程拍攝作內部紀錄 2. 所有測試將 <u>正式紀錄</u>
DAY 4 27/7/2022 (星期三)	遴選測試(2)	1. 實戰測試	

#1. 以上集訓及測試的舉行時間均為 19:30 至 21:30，**球員務必出席 所有 集訓及測試，缺席者將一律被取消資格，並不設補考**；

#2. 如球員未能依時出席，精訓組將會按以下罰則對相關球員的**測試總分**進行扣減：

未能依時出席	罰則
遲到 <u>不多於 5 分鐘</u>	於測試總分中扣減 5 分
遲到 <u>5 至 10 分鐘內</u>	於測試總分中扣減 10 分
遲到 <u>10 分鐘或以上</u>	於測試總分中扣減 15 分

#3. 以上罰則將每天獨立計算。假設球員 A 於首三天均遲到 4 分鐘，而第四天遲到 15 分鐘，他將面臨的罰則將會是(測試總分-5-5-5-15)。

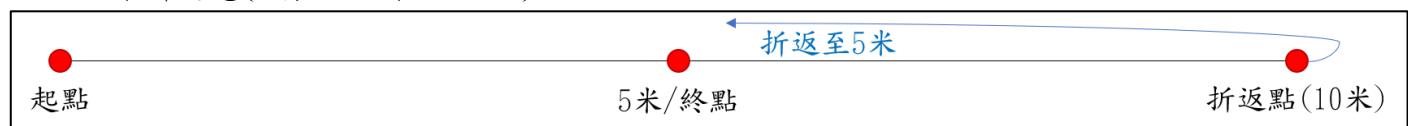
1. 基礎體能測試 (25 分)

以下細項適用於在測試 1.1 至 1.5：

- 各項測試可獲 0-5 分，以成績優次計算；
- 各項測試均以 3 次測試成績中的最佳成績作正式紀錄；
- 若球員起跑時哨子訊號未發出，遴選助手將舉旗示意偷步，該次測試將判無效，不設補測；
- 承上，遴選助手將於各測試中球員計時及紀錄，得分條件如下：

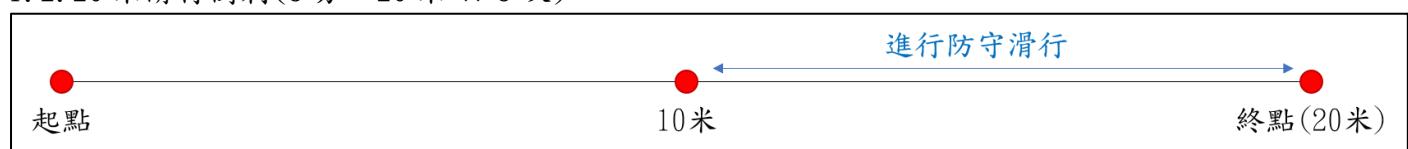
5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0 分
完成時間最短的 1 至 4 名	完成時間較短的 5 至 8 名	完成時間不多於第 1 名的 15%	完成時間不多於第 1 名的 20%	完成時間不多於第 1 名的 25%	完成時間多於第 1 名的 25%

1.1. 15 米折返跑(5 分，15 米 × 3 次)



- 以哨子聲為訊號，球員於起點出發，抵返回點(10米)後，轉身跑至終點(5米)為完成。

1.2. 20 米滑行衝刺(5 分，20 米 × 3 次)



- 以哨子聲為訊號，球員於起點出發，抵10米後，先進行一次防守滑行(slide)，及後繼續衝刺至終點(20米)為完成；如球員在測試中未有完成滑行動作，將被判無效，不作補考：

1.3. 及 1.4. 10 米橫向衝刺(各 5 分，10 米 × 3 次)

- 起步前以防守動作準備，雙腳橫距起點線(圖 1)；
- 以哨子聲為訊號，球員於起點出發；
- 出發時向左(測試 1.3)或向右(測試 1.4)衝刺，抵終點(10米)後為完成；



(*圖 1：測試 1.3 及 1.4：防守動作)

1.5. 10 米轉身衝刺(5 分，10 米 × 3 次)

- 起步前以防守動作準備，背向起點線前(圖 2)；
- 以哨子聲為訊號，球員於起點出發；
- 出發時轉身向背後方向衝刺，抵終點(10米)後為完成；



(*圖 2：測試 1.5：防守動作)

2. 專項技巧測試(60 分)

2.1.、2.2. 及 2.3.

定點傳球(各 5 分, 3 米^{2.1.}/6 米^{2.2.}/9 米^{2.3.} × 3 次)

- 由球員定點發出傳球, 由遴選助手負責接球;
- 測試均進行 3 次, 取最佳成績作紀錄;
- 得分條件:
 - 傳球成功抵達接球者可觸及位置(3 分);
 - 接球者不需移動/跳高便可接球;
 - 球體高度介乎胸口以上及伸手可及處(圖 3)。



(*圖 3：測試 2.1-2.3)

2.4. 定點接球 (5 分, 6 米 × 3 次)

- 由遴選助手負責拋球;
- 球員均進行 3 次接球, 取最佳成績作紀錄;
- 球員不用移動/跳高接球;
- 得分條件:
 - 成功接球(3 分);
 - 能即時接穩(圖 4)



(*圖 4：接球：未能即時接穩)

2.5. 移動接球 (5 分 × 3 次)

- 球員需於界線外起步;
- 球員可選定向左或向右移動接球, 惟選定後不能再作更改(圖 5, 6);
- 球員均進行 3 次接球, 取最佳成績作紀錄;
- 得分條件:
 - 成功接球(3 分);
 - 能即時接穩



(*圖 5：2.5 起步點)

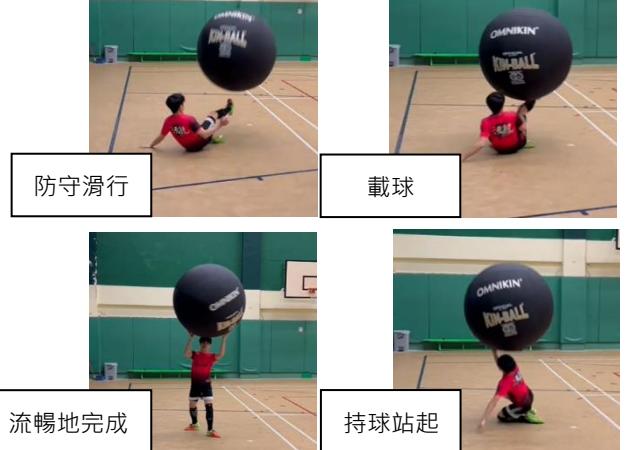


(*圖 6 及圖 7：成功接球)



2.6. 防守滑行(5 分 × 3 次)

- 球員需於界線外起步;
- 球員均進行 3 次接球, 取最佳成績作紀錄;
- 得分條件:
 - 能成功防守滑行(slide)(1 分);
 - 承上, 能載球(1 分);
 - 承上, 能連貫地站起(1 分);
 - 承上, 能同時持球站起(1 分);
 - 流暢地完成以上所有動作(1 分)



2.7. 邊線防守滑行(slide) (5 分 \times 3 次)

- 球員均進行 3 次接球，取最佳成績作紀錄；
- 得分條件：
 - 能成功防守滑行(slide) (1 分)；
 - 承上，能即時起身(1 分)；
 - 承上，能把球踢/載至伸手可及處(1 分)；
 - 承上，能用手持球起身(1 分)；
 - 流暢地完成整個動作(1 分)；
 - 出界(減 1 分)



(能成功防守滑行)



(能即時起身)



(能用手持球起身)

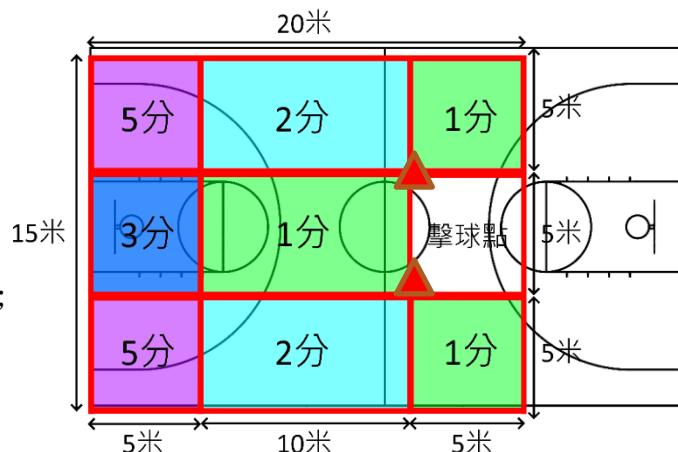


(完成整個動作)

2.8. 及 2.9. 托球及擊球(共 25 分)

2.8. 托球(5 分)

- 與項目 2.9. 同時進行；
- 測試共 10 球機會(各球最高 5 分)；
- 最後取 10 球之平均分(取小數點後 1 位)；
- 得分條件：
 - 托球時，球高於頭部(1 分)；
 - 擊球前後托球高度平穩一致(1 分)；
 - 托球中心高度與擊球球員胸口一致(1 分)；
 - 擊球前托球能穩定 5 秒(1 分)；
 - 完成以上所有動作(1 分)



2.9. 定點擊球(20 分)

- 測試均進行 10 次，與項目 2.8. 同時進行；
- 球員需於「擊球點」內以單手擊球或雙手擊球擊出 10 球；
- 目標是擊中所有方格各 1 次；擊中時即獲得相關方格的分數；
- 重複擊中同一格將不會再度獲得分數，10 球內擊中 8 格分數為滿分 20 分；
- 擊球點左及右將放置各 1 個雪糕筒，球員擊球時重心腳離開雪糕筒外視作該球無效，該次擊球的分數將不會被計算在內，不作補測；
- 托球(球樁)將由其他遴選球員負責，球員可於擊球前要求調整球樁的高度。

3. 實戰測試(30分)

3.1. 實戰測試(賽制：關鍵9分、目標11分，上限10分鐘)

- 選擇測試當日公佈球員分組名單，分為6隊，對賽隊伍將選擇測試當日以抽籤決定，
- 每隊進行3場賽事，6隊共進行6場賽事；
- **排名分：**每局比賽的首名得5分、次名得3分及第三名得2分；
- **起評分：**另為每隊設起評分15分，隊伍於比賽中的任何失誤球，每球將扣減1分；
- 最後的隊伍得分，將成為個人分數。

場次	黑	分數	灰	分數	藍	分數
1	A		B		C	
2	D		E		F	
3	D		B		F	
4	B		E		C	
5	A		E		D	
6	F		C		A	

3.2. 補充分數 (+6分)

- 補充分數是由主教練在所有球員完成3.1後，按球員的特定表現給予額外的補充分數；
- 主教練有權挑選不多於5名表現突出的球員，為其加分；而加分的總和不可多於6分。

補充分數項目如下：

- 適當的與隊友在場上互相溝通及協調(2分)
- 有效的執行戰術(2分)
- 有良好的攻防轉換意識(2分)
- 有良好的防守反應(2分)
- 進攻時能善用球場空間(2分)