



2022 至 2023 年度香港健球精英預備隊

男子球員遴選手冊

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 - 男子球員遴選」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 100 分，遴選內容劃分為三大部分：

1. 基礎體能測試(15%)、2. 專項技巧測試(30%) 及 3. 分組實戰測試(55%)。

預計參與遴選人數：24 至 28 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。

男子球員遴選日程

日期	輪次	主要內容	備註欄
DAY 1 5/7/2022 (星期二)	遴選集訓(1)	1. 講解遴選日程 2. 講解及示範考核內容 3. 抽籤：(3.2)隨機組隊 4. 分組實戰練習	1. 過程將全程拍攝作內部紀錄 2. 練習內容 不作 任何計分紀錄
DAY 2 12/7/2022 (星期二)	遴選集訓(2)	1. 專項技巧測試項目 2. 分組實戰練習	
DAY 3 19/7/2022 (星期二)	遴選測試(1)	1. 基礎體能測試 2. 專項技巧測試 3. 分組實戰測試(1)	1. 過程將全程拍攝作內部紀錄 2. 所有測試將
DAY 4 26/7/2022 (星期二)	遴選測試(2)	1. 分組實戰測試(2)	正式紀錄

#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；**

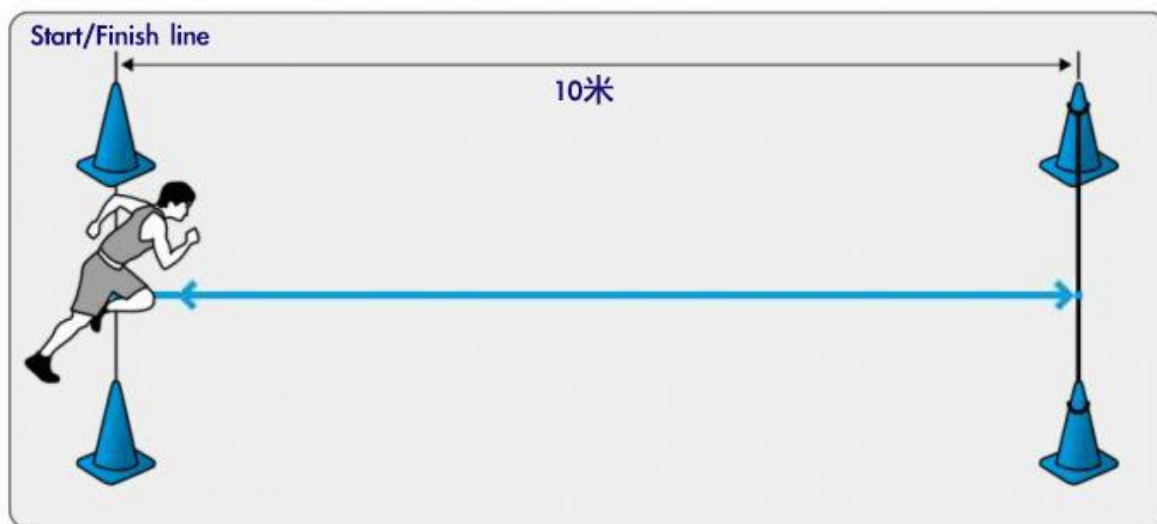
#2. 如球員未能依時出席，精訓組將會按以下罰則對相關球員的**測試總分**進行扣減：

未能依時出席	罰則
遲到不多於 5 分鐘	於測試總分中扣減 5 分
遲到 5 至 10 分鐘內	於測試總分中扣減 10 分
遲到 10 分鐘或以上	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(15%)

1.1. 來回跑 (5%, 3 分鐘, 10 米 × 2 次)



- 球員須於 **3 分鐘** 時限內，以跑動方式往返起點和終點；
- 以哨子聲為訊號，球員可開始作來回跑，次數將由遴選助手協助記錄；
- 抵達起點/終點時，球員需以腳掌任何部分踏足於其地面位置方計算在內；
- 如未能完整踏足起點/終點的其中一邊，該次來回將不會被計算為 1 次；
- 得分條件：

少於 18 次	多於或等於 18 次	多於或等於 20 次	多於或等於 22 次
1 分	2 分	3 分	5 分

1.2. 掌上壓 (5%, 1 分鐘)

(參考影片: <https://www.youtube.com/watch?v=wavsoSmKEjg>)

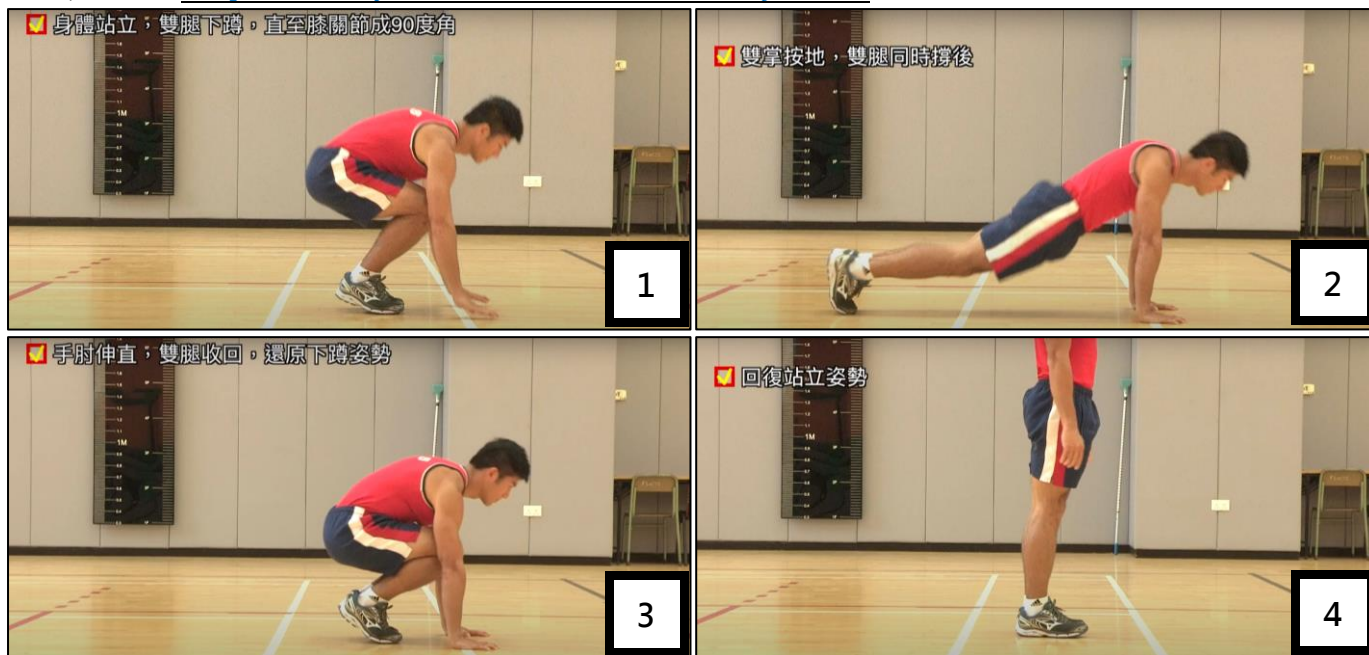


- 球員須於 **1 分鐘** 時限內，在地面作掌上壓的動作；
- 當出現以下情況，測試將被視為中止：
(1) 球員俯伏地上或提臀作息 / (2) 球員示意完成；
- 球員在時限內的掌上壓的次數，將由遴選助手協助；
- 得分條件：

少於 20 次	多於或等於 20 次	多於或等於 30 次	多於或等於 40 次
1 分	2 分	3 分	5 分

1.3. 俯後撐 (5%, 1 分鐘)

(參考影片: <https://www.youtube.com/watch?v=f5Q0j9I1m0o>)



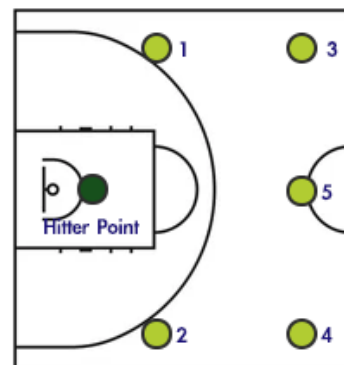
- 球員須於 **1 分鐘** 時限內，在地面作俯後撐的動作，而且動作必須連貫；
- 當出現以下情況，測試將被視為中止：
(1) 球員俯伏地上作息 / (2) 球員示意完成；
- 球員在時限內的俯後撐的次數，將由 **遴選助手** 協助；
- 得分條件：

少於 20 次	多於或等於 20 次	多於或等於 25 次	多於或等於 30 次
1 分	2 分	3 分	5 分

2. 專項技巧測試(30%)

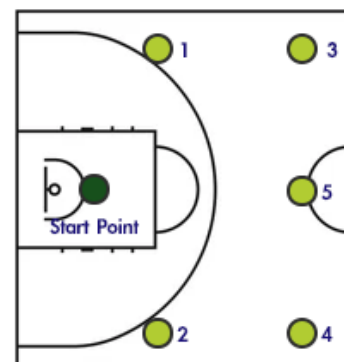
2.1. 多點擊球(10% @2分 × 5次)

- **深綠色**圓點為擊球起始點 (面向第5點)，**遴選助手**將以「單人樁」方式為球員托球；
- **淺綠色**圓點為目標位置，球員須按順序擊向目標，次序為1、2、3、4、5；
- 起始點與目標位置的距離為5-10米；
- 球員可要求**遴選助手**調整托球高度後再作擊球，惟不可要求**遴選助手**向任何方向移動；
- 承上，所有擊球不設補發次數。



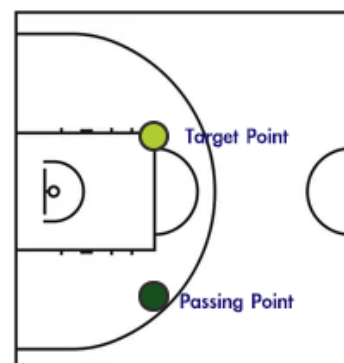
2.2. 防守滑行(10% @2分 × 5次)

- **深綠色**圓點為球員起跑點，預備時需背向第5點；
- **淺綠色**圓點為目標位置，球員須按順序於目標位置以轉身及防守滑行的方式接球，次序為1、2、3、4、5；
- 以哨子聲為訊號，**遴選助手**會向各個目標拋球，拋球高度將高於其頭部水平，約2米高；
- 球拋出後，**球員**需成功轉身面向目標，再以防守滑行的方式接起球；
- 成功滑行並以腳/手觸球，**得1分**；
- 成功滑行觸球並踢高/拋高於**遴選助手**之胸口高度，**得2分**。



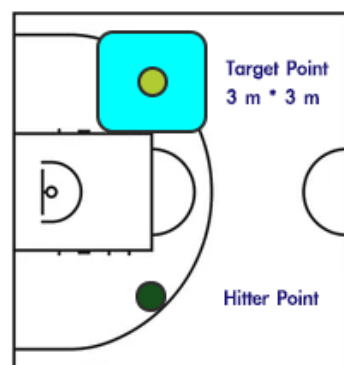
2.3. 個人接球轉換球樁 (4% @2分 × 2次)

- **深綠色**圓點為**遴選助手**的預備傳球位置；
- **淺綠色**圓點為**球員**的預備接球位置；
- 以哨子聲為訊號，**遴選助手**會向**球員**傳球；
- **球員**需於接球後，再以「單人球樁」方式蹲下托球、
- 成功接球、途中球沒離手，而且托球位置不低於頭部，**得2分**。



2.4. 指定部位救球 (6% @2分 × 3次)

- **深綠色**圓點為**遴選助手**的預備擊球位置；
- **淺綠色**圓點為**球員**的預備防守位置；**球員**須在淺藍色空間準備防守 (約3 X 3米)；
- **深綠色**圓點與**淺綠色**圓點相隔約7至10米；
- **遴選助手**會先向**球員**提出下一球防守的指定身體部位；
- 以哨子聲為訊號，由**遴選助手**把球擊出；
- 防守部位包括左手、右手、左腳及右腳，測試時**遴選助手**將隨機決定**球員**的防守部位；
- 成功以指定身體部位防守，並使球不低於頭部水平，**得2分**；
- 此測試共3次機會，如**球員**對擊球落點有爭議，可有1次上訴補發機會，惟必須於該球完成後隨即提出，否則上訴將不獲補發。



3. 分組實戰測試(55%)

3.1. 隨機組隊 (30%) (賽制: 關鍵 9 分、目標 11 分, 上限 10 分鐘)

- 所有球員將透過隨機抽籤, 分為 6 隊, 每隊進行 3 場賽事, 共 6 場賽事;
- 每局比賽的首名得 10 分、次名得 8 分 及 第三名得 6 分;
- 隊伍分數將計算在各球員的個人分數上;
- 如隊中有 **5 名球員** ([#]F 隊), 該隊所有球員均須上陣 2 次或以上; 如球員上陣不足 2 次, 整隊將不會獲得任何分數。

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. 自由組隊 (25%) (賽制: 關鍵 9 分、目標 11 分, 上限 10 分鐘)

- 由球員自行組隊將行 1 場賽事, 賽制為 3 局 2 勝, 對賽隊伍將以抽籤決定;
- **排名分**: 每局比賽的首名得 **10 分**、次名得 **8 分** 及 第三名得 **6 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 **0.5 分**;
- 完成比賽後, 隊伍的**排名分**加上餘下的**起評分**, 將成為 3.2. 的個人分數;
- 如隊中有 **5 名球員** ([#]F 隊), 該隊所有球員均須上陣 2 次或以上; 如球員上陣不足 2 次, 整隊將不會獲得任何分數。

場次	黑	分數	灰	分數	藍	分數
1	A	/15	B	/15	C	/15
2	D	/15	E	/15	F	/15

3.3. 補充分數 (+2-6%)

- 補充分數是由主教練在**所有球員**完成 3.1 及 3.2 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)