

## 分區青年軍羽毛球訓練計劃

### 學員評核

#### 評核內容

#### 技術測試

##### 1. 高球：

- 內容：
1. 以全場作測試；
  2. 由教練供球，  
4 球直線高球，4 球斜線高球。

##### 2. 吊球：

- 內容：
1. 以全場作測試；
  2. 由教練供球，  
4 球直線吊球，4 球斜線吊球。

##### 3. 殺球上網：

- 內容：
1. 以全場作測試；
  2. 由教練供球；  
4 球直線殺球，4 球上前放網；  
4 球斜線殺球，4 球上前放網。

##### 4. 戰術：

- 內容：
1. 兩位測試者作全場自由對打

#### 體能測試

內容：

1. 參加者需用最短的時間完成三次的來回跑，路程由羽毛球場一邊的底線到另外的一邊；
2. 測試者需站在邊線之外作為起跑點，來回轉身時腳須觸碰到地上之白色邊線。
3. 以最短時間完成為佳。

