

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. 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。

3. 吊球上網：

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

