



香港籃球總會



康樂及文化事務署

2022-23 幼苗籃球培訓計劃

甄選內容



幼苗籃球培訓計劃 甄選項目及用具表

一、 三十秒運球走籃 (30" LAY-UP)

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

用具：雪糕筒 2 個
籃球 2 個
秒錶 1 個

} x 2 場

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始;
 2. 聽令後以最快速度走籃, 惟必須左右方交替;
 3. 走籃後, 必須運球繞過另一個雪糕筒再上籃。

- 評分標準：
1. 成績以入球球數計算;
 2. 如有走步、二次運球等違例, 該球則不作計算。

二、 三十秒射籃 (30" SPOT-SHOOTING)

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

球僮：3 名

用具：雪糕筒 4 個
籃球 6 個
秒錶 1 個

} x 2 場

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始;
 2. 測試者須從兩側之球員手上 / 椅上取球;
 3. 聽令後以最快速度射籃;
 4. 測試者可自行選擇在 1 分或 2 分位置射籃, 惟必須左右方交替;
 5. 射籃後, 必須跑到另一個雪糕筒後射籃。

- 評分標準： 成績以入球分數計算。



三、 運球測試 (ZIG-ZAG DRIBBLING)

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

用具：雪糕筒 10 個
籃球 2 個
秒錶 1 個

} x 2 場

- 內容：
1. 測試者持球於指定的位置開始;
 2. 聽令後測試者以最快速度運球來回繞過雪糕筒，並返回起點作終點;
 3. 測試者須按預定路線運球。

- 評分標準：
1. 記錄測試者完成時間；
 2. 若沒有依照預定的路線完成，每一個沒有繞過的雪糕筒均加 1 秒計 (例: 即沒有繞過 2 個雪糕筒, 須加 2 秒)；
 3. 成績以完成時間計算。

四、 步法測試 (FOOTWORK)

工作人員

教練：1 名

助教：1 名

用具：雪糕筒 5 個
籃球 2 個
秒錶 1 個

} x 2 場

- 內容：
1. 測試者於雪糕筒後開始；
 2. 聽令後測試者以最快速度在預定路線完成步法測試，包括：向前跑、橫移步、向後跑

- 評分標準：
1. 記錄測試者完成時間；
 2. 若沒有依照預定的路線完成，每一個沒有繞過的雪糕筒均加 1 秒計 (例: 即沒有繞過 2 個雪糕筒, 須加 2 秒)；
 3. 成績以完成時間計算。



五、 三或四人賽 (3 ON 3 or 4 on 4 COMPETITION)

工作人員

用具： 籃球 4 個
號碼衣 分兩色 (1 深 1 淺色，每色 4 件) 共 48 件

教練：1 名

助教：1 名

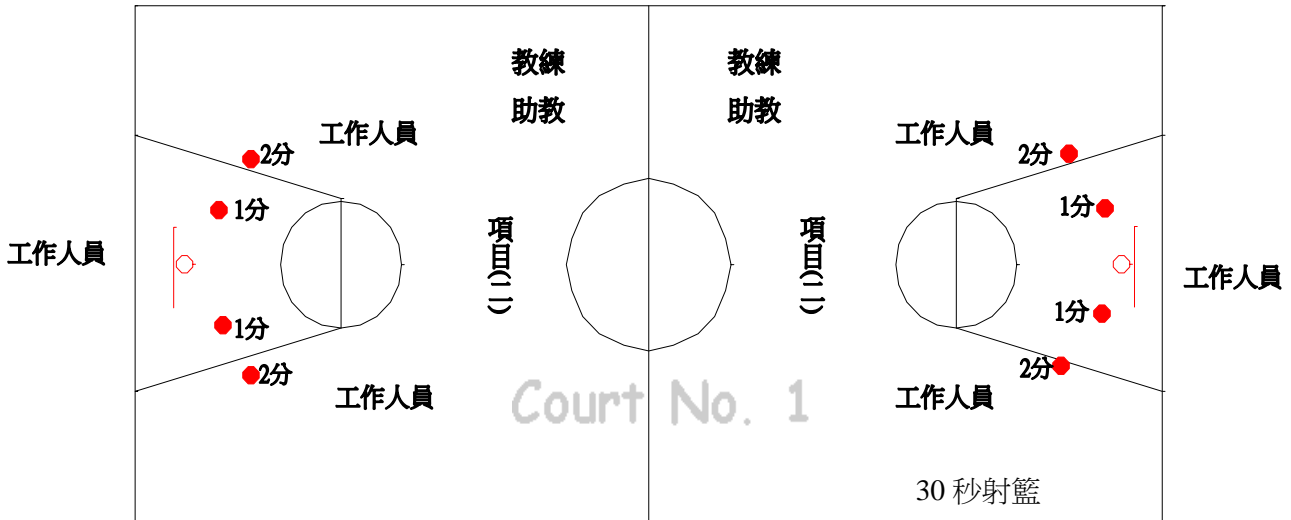
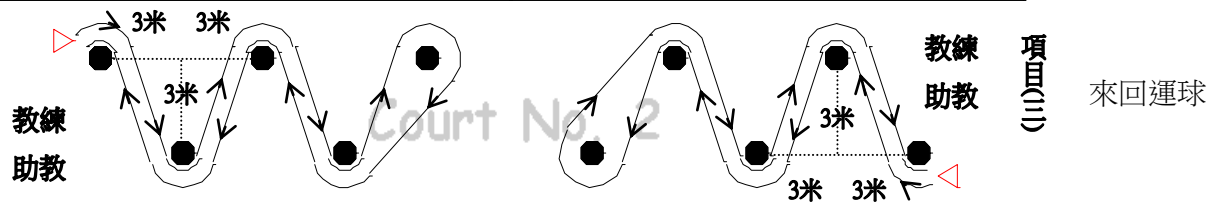
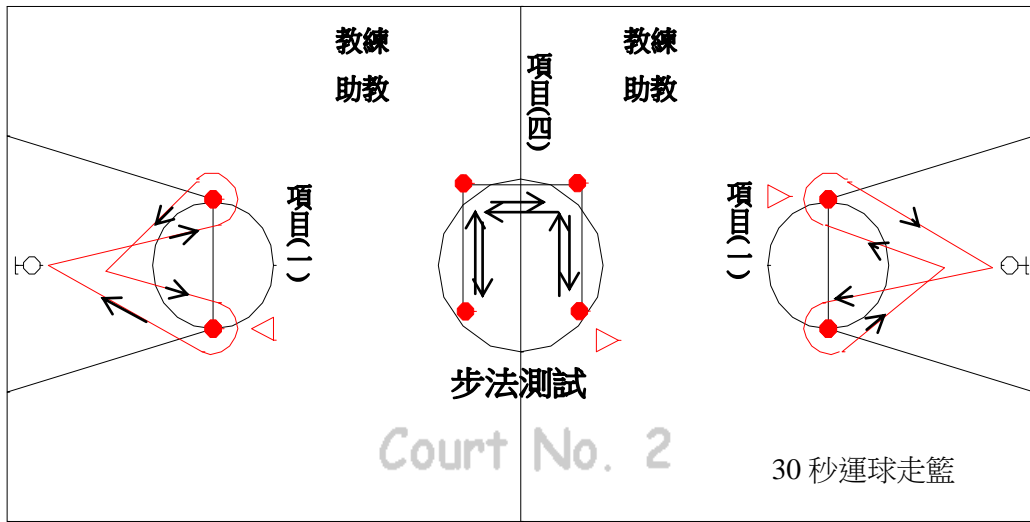
- 內容：
1. 由教練安排測試者 3 或 4 人(穿同一顏色號碼衣)成一隊，與另一隊作 3 或 4 人賽對抗;
 2. 測試者須按 3 或 4 人賽規則比賽，可儘量發揮其技術。

- 評分標準：
1. 由四位教練或助教按各測試者之表現評 0-10 分，即總評分 0 至 40 分，以 40 分為最高；
 2. 按測試者在比賽中能否穩健地發揮以下作用:
 - a. 控球 : 失誤少(保護球)1%； 個人突破(運球入楔能力)2%；
8% 助攻(傳球時機)1%； 射球準確性 2%
籃板球 2%
 - b. 領導才能 : 場上指揮 1%
3% 組織攻勢(穩定陣腳)1%
創造性 1%
 - c. 態度 : 防守(積極性)3%
5% 合作性(如設擋)2%
 - d. 潛質 : 身高 2%
4% 速度及靈敏性 2%

(以三或四人賽的成績為甄選最優先標準，個人技術測試作參考之用。)

註：測試項目(一)至(三)將分組同時進行。所有參加者均完成(一)至(三)項後才開始項目(四)。

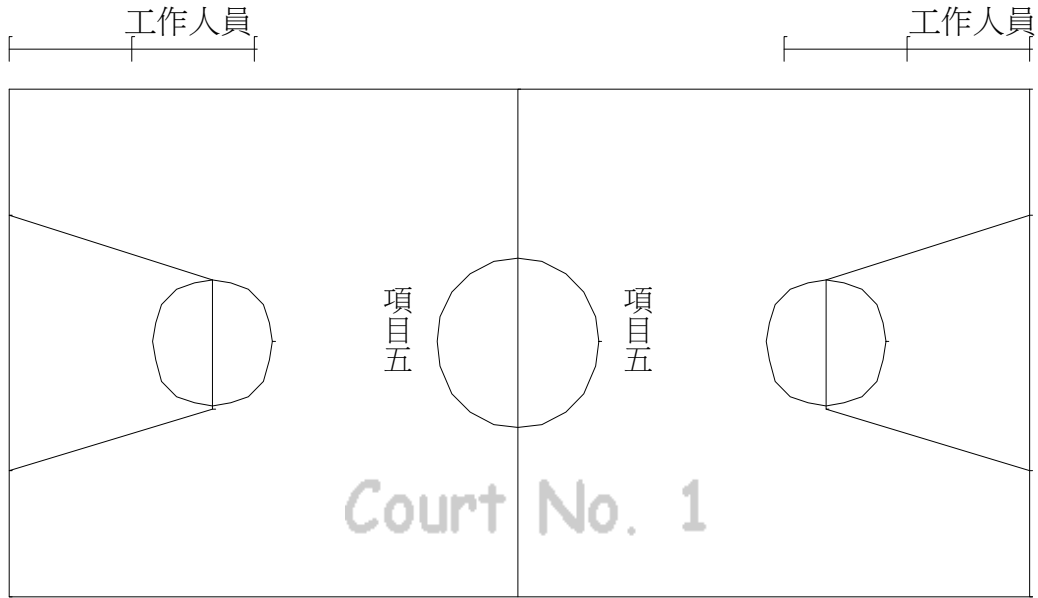
場地佈置圖
測試項目 (一) 至 (三)



- △ 起點
- 雪糕筒



場地佈置圖
測試項目(五)



三或四人賽

