



香港棍網球總會有限公司

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION LIMITED

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

香港棍網球精英訓練計劃/ U20 訓練計劃

關於計劃

香港棍網球精英訓練計劃/U20 訓練計劃對象為有意代表香港參戰國際賽事的運動員。此計劃旨在讓參加者獲得高水平的指導，以讓他們將來能夠在棍網球領域上有更高的成就與持續發展。

計劃將包括：-

- 每週三次訓練（週二，週六和週日）
- 每週一次的體能訓練
- 持續的場內外評估

計劃要求：

所有球員必須是香港棍網球總會會員，並且至少 15 歲，願意投放時間入棍網球，包括每週參加四次的訓練。球員應具備基本的棍網球知識及技巧。此外，球員將被要求參與“社區發展”活動，以幫助支持及發展香港棍網球。

費用

- 二百五十元正港幣選拔費用 (不可退還的)。
- 如最終獲選，將須繳交額外的四千元正港幣計劃費用(不可退還的)，以作訓練開支之用。費用會分兩期收取。
- 出國比賽的費用，將與獲選球員另作收費(總會將資助部份成本)

選拔時間

二零二零年十月二十四號早上九時至十時半
賽馬會香港足球總會足球訓練中心
香港將軍澳環保大道 190 號

二零二零年十月二十五號晚上八時至九時半
英皇佐治五世學校
九龍何文田天光道 2 號

訓練時間表:

逢星期二: 啟曆學校 (九龍灣)/或其他場地	晚上
逢星期四: 北角	晚上
逢星期六: 西洋波會或其他場地	上午九時至十時半
逢星期日: 英皇佐治五世學校	晚上八時半至九時半



香港棍網球總會有限公司

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION LIMITED

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

暫定本地及國際比賽:

四月: 香港公開賽

五月: 台灣/日本

截止日期: 二零二零年十月二十日

有意者請前往以下網址報名: www.hklax.org

聯絡人

Gemini Fan

gemfan@hklax.org