**香港棍網球培訓計劃 (女子組)**

**2022-2023 夏季**

**概要**

香港棍網球培訓計劃旨在推動香港棍網球發展。本計劃的目的為讓參加者能夠接受長期及高水平的指導及訓練，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。

參與計劃之球員將根據年齡及背景分為不同組別，接受最合適的指導及訓練。

**計劃目的**

香港棍網球總會旨在提升香港棍網球球員的水平，以至讓棍網球於香港更為普及。為了讓更多青少年以及初學者能夠得到更完善的棍網球訓練，總會遂決定推出本計劃。本計劃其中一項目的，是為了培訓一群能於將來銜接青苗計劃，乃至代表香港U20棍網球代表隊。

**計劃目標**

- 提升球員的能力與技術，讓他們能於將來參與國際水平的比賽。

- 透過比賽以至訓練，提升球員的棍網球技術

- 提供體適能訓練，以提升比賽表現

**對象**

年齡介乎18至25歲女子球員

**季度安排**

* 秋季計劃 - 2022年9月中旬 至 2022年12月中旬
* 春季計劃 - 2023年1月中旬 至 2023年4月下旬
* 夏季計劃 – 2023年5月中旬 至 2023年 8月下旬

**\*所有符合以上資格的球員均可參與秋季或/及春季計劃**

**報名日期**

- 報名日期將於該季開始前不少於兩星期開始

- 任何符合以上資格的球員均可中途加入該季課程，唯費用**並不會**有所減免

**報名費用**

- 每季報名費用合共 **600 元港幣**，以用作訓練開支

- 出國比賽或其他比賽，將與獲選球員另行收費

**訓練時間及地點：**

**正式訓練開始日期：2023年5月20日**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **地點** |
| 5月 13, 20, 276月 3, 10, 17 | 13:00 – 15:00 | 西洋波會 (加士居道22號) |
| 6月 247月 8, 15, 22, 298月 5, 12, 19, 26 | 12:30 – 14:30 | 九龍華仁書院(窩打老道56號) |

**球員參與**

- 所有球員理應出席本計劃定立的所有訓練與課程.

- 球員將有機會代表本計劃參加不同比賽

**球員要求**

* 所有參加者必須註冊成香港棍網球總會之會員: <http://www.hklax.org/register_landing.php>
* 教練會持續觀察球員，假如球員的態度、品格等不符合教練之要求，可能會被逐出計劃

**裝備安排**

**-** 本計劃之所有球員必須自備球棍。未有球棍之球員，可經以下網址<https://eshop.hklax.org/>

**服裝安排**

本計劃之球員亦可以優惠價**$100港元正**購買本總會的Logo T-shirt一件。

**比賽機會**

* 香港6人聯賽，或
* 其他比賽

**聯絡人**

麥浩駿(Kelvin Mak)

香港棍網球總會教練發展經理

(852)63317307

kmak@hklax.org