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

青苗培訓計劃 (男子組)

2022-2023

概要

香港棍網球青苗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兩個組別，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代表香港 U20 棍網球代表隊，或銜接加入精英訓練計劃(HPP)的球員。

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 11 至 17 歲男子球員

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 5 月下旬
- 夏季計劃 – 2023 年 6 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

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

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

選拔

所有參加者將需要參與選拔。教練將依據選拔成績將球員分組。

選拔內容將包技術測試、體能測試等

選拔日期 – 2022 年 9 月 17 日

分組安排

1. 少年組：11-13 歲

2. 青年組：14-17 歲

教練將視乎實際情況進行調整

訓練時間及地點：

正式訓練開始日期：2022 年 9 月 24 日

九龍華仁書院(窩打老道 56 號)：逢星期六下午 12 時半至 2 時半

**訓練時間及地點或因實際需要有所更改

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(包括大中華盃、香港棍網球公開賽 Youth Festival Tournament 等)

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

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

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/ 網上選購

- 本計劃之所有球員均能**$600 港元正**租用男子棍網球裝備或守門員裝備，包括頭盔、護甲、護肘及手套(如為守門員，則為頭盔、護喉、護甲、手套、保護球褲及守門員球棍)

- 租用裝備之球員同時亦須於領取租用裝備時**以現金方式**繳交租用訂金，訂金將於球員歸還所有租用裝備時全數退還。假如租用裝備有不正常之損耗或遺失，總會將扣取成本退還租用訂金。

租用訂金費用如下：

$1500 港元正

服裝安排

球員可以**$150 港元正**購買此計劃的雙面球衣。

另外，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

- 香港棍網球公開賽 2022 Youth Festival Tournament
- 香港 6 人聯賽(青年組)，或
- 其他比賽

計劃證書

- 所有參與此計劃的 18 歲以下球員可獲發計劃証書乙張
- 如需要証書，請電郵至 kmak@hklax.org 查詢

特別安排

如訓練因疫情關係、場地關閉或其他特別原因未能順利進行，該節訓練可能不會增設補課。如需要，該節訓練可以網上教學形式取代，內容包括球例講解、戰技術講解、自主技術訓練教學等。相關安排將以電郵及其他方式通知預早通知所有參加者。

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