



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

香港棍網球男子精英計劃 2020/21 精英培訓計劃(HPP) 計劃資訊

概要

入選本計劃球員為未來有意成為香港代表隊(MRT)的棍網球球員。他們將代表香港參與本地及國際賽事，以準備他們接棒成為港隊成員。此計劃將為參加者獲得持續及高水平的指導，著重運動員的技術發展，以及閱讀球賽能力(Lax IQ)，使他們將來能於國際舞台中代表香港出賽。運動員會獲得國際水平教練指導、高水平比賽機會，以至體適能測試與訓練。

計劃目的

香港棍網球總會旨在提升香港棍網球運動員的水平，以及提升香港於亞太區(ASPAC)與國際棍網球聯盟(FIL)的世界排名。為使香港棍網球達至上述目的，男子代表隊計劃至關重要。

對象

- 挑選超過30-35名運動員
- 16歲以上的男子棍網球運動員，並且願意投入付出於此運動中
- 希望代表香港參與包括世界錦標賽等國際賽事的運動員

計劃目標

- 提升運動員的能力與技術，讓他們能於將來以代表隊成員身份參與國際水平的比賽
- 透過比賽以至訓練，提升運動員的棍網球技術
- 給予運動員體適能教練的指導、訓練內容以至定期評核
- 給予運動員營養學知識，以及防止受傷與受傷後復原的指導

運動員參與

- 所有入選本計劃的運動員，理應出席所有訓練，以及發展與檢討的課程
- 運動員將有機會代表參加不同本土或國際賽事
- 運動員**必需參與香港棍網球總會安排的各種「社區活動」不少於一次**，當中包括但不限於大型活動志工、小朋友訓練營助教、聯賽計分員或球証等

運動員甄選

- 教練會根據運動員選拔(選拔內容請參閱「選拔資訊」)的棍網球技術、運動能力、性格、態度、投入程度等作為甄選準則
- 報名運動員須出席試訓營，當中包括棍網球訓練，以及體能測試



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

運動員能力持續評估

- 本計劃將以逐次賽事的形式挑選運動員，代表香港棍網球總會參與國際賽事
- 教練會持續評估入選之運動員，假如運動員的態度、品格等不符合教練之要求，可能被逐出計劃
- 同時，教練會持續觀察運動員，精英培訓計劃的運動員可能於球季中段獲得升格成為代隊成員，或計劃外的球員亦可能於球季中段加入計劃

計劃費用

4000元港幣(2020年10月至2021年7月)

- 運動員須分兩期繳交計劃費用。首期將於運動員獲選後的10月收取，第二期則會於2月收取(實際日子將於稍後公佈)
- 出國比賽的費用，將與獲選運動員另作收費(總會將資助部份成本)
長途 - \$4000 短途 - \$2500

日常練習時間及地點

內容	日子	時間	地點
日常訓練	星期日	09:30 – 11:00	中山紀念公園
超級聯賽 及 日常訓練	星期日	11:00 - 13:00 或 20:00 - 22:00	中山紀念公園 或 英皇佐治五世學校
分位訓練	星期日	18:00 – 19:00	英皇佐治五世學校

健身時間表及地點:

- 每週一次
- 星期六下午
- 地點：HKLA Gym

本地及國際賽事

Regional Competition with Team China, Chinese Taipei

二月: Kashima Open(TBD)

三月: Okinawa Open(TBD)

聯絡資料

Chad Fairfoull



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

HKLA Head Coach – Men
(852) 63569245
chad@hklax.org

Kelvin Mak
HKLA Coach
(852) 63317307
kmak@hklax.org