

# 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 (女子組) 2018/2019

#### 概要

香港棍網球精英訓練計劃(女子組)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。球員會獲得國際水平指導、高水平比賽機會,以至體適能測試與訓練。

#### 計劃要求

所有報名運動員必需年滿 16 歲及已成為香港棍網球總會會員. 球員必需願意投入及付出於此運動中,包括能參加一星期三次的訓練. 球員也應有基本的棍網球技術. 被選球員需要參與香港棍網球總會安排的各種「社區活動」,當中包括但不限於大型活動義工、小 朋友訓練營助教等

#### 計劃詳程

- 一星期不少於三次訓練
- 每星期不少於一次由體適能教練親身教授的體能訓練
- 球季由二零一八年十月至二零一九年二月(到農曆新年前)
- 每星期的訓練包含技術指導, 棍網球認知指導及高水平的競賽.
- 計劃包括體適能教練指導及定期場內外評核
- 計劃中的球員會有機會被選入二零一九年度女子代表隊及發展隊. 代表隊及發展隊會在二月(農曆新年後)至七月集訓及有機會出戰國際賽事.

#### 費用

- 一百元港幣選拔費用 (不可退還的).
- 如最終獲選,將須繳交額外的一千五百港元計劃費用(不可退還的),以作訓練開支之用。
- 女子代表隊及發展隊費用將會在隊伍被甄選後另作公佈.
- 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)

#### 訓練時間:

(二零一八年十月至二零一九年二月)

選拔日子: 十月六日及七日

逢星期四: 英皇佐治五世學校晚上七時半至九時半

逢星期六: 西洋波會早上午十一時至下午一時

逢星期日: 英皇佐治五世學校晚上六時至八時



# 香港根網球總會有限公司 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

截止日期:二零一八年九月三十日

有意者請前往以下網址報名: www.hklax.org

聯絡人 Gemini Fan gemfan@hklax.org