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/ 香港代表隊 (女子組) 選拔

2019/2020

介紹

本年度香港代表隊將會進行兩次的選拔，一次在秋季舉行，另一次在春季舉行。代表隊每次選拔會選出最多 23 名球員，其他球員將被選入精英訓練計劃或培訓計劃。

關於計劃

香港棍網球精英訓練計劃/ 香港代表隊 (女子組)是針對希望在國際層面代表香港的運動員。計劃旨在讓參與者獲得最高級別的指導和支持，為他們下一步棍網球發展做好準備。

代表隊計劃將包括： -
- 每周三次訓練（週四，週六和周日）
- 每週一次的體能訓練
- 持續的場內外評估

精英訓練計劃將包括： -
- 每周兩次訓練（週六和周日）

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，包括每週參加二至三次的訓練。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)

選拔時間二零一九年十月五至二十日:

五，十二，十九日 (星期六): 西洋波會	上午十一時至下午一時
六，十三，二十日 (星期日): 樂富足球場	晚上七時半至九時半
十，十七日 (星期四): 啟曆學校 (九龍灣)	晚上七時半至九時半

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

訓練時間表:

代表隊

逢星期二或六: 啟曆學校 (九龍灣) 晚上八時至十時或早上八時至九時

逢星期四: 樂富足球場/啟曆學校 (九龍灣)/英皇佐治五世學校 晚上七時半/八時至九時半

逢星期六: 西洋波會 上午十一時至下午一時

逢星期日: 樂富足球場 晚上七時半至九時半

精英訓練計劃

逢星期六: 西洋波會 上午九時至十一時

逢星期日: 樂富足球場 晚上六時半至八時半

暫定本地及國際比賽:

十一月: 日本 (代表隊)
二/三月: 台灣 (代表隊)
四月: 香港公開賽
六月: 布拉格/柏林公開賽

截止日期：二零一九年九月三十日
有意者請前往以下網址報名： www.hklax.org

聯絡人

Jenifer Marrosu
jmarrosu@hklax.org

Gemini Fan
gemfan@hklax.org