



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 19 歲以下(U19)棍網球訓練計劃 (女子組)

2018/2019

概要

香港(U19)棍網球訓練計劃針對希望代表 U19 或 成人香港隊的運動員。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。另外亦為 U19 香港代表隊和培訓隊的選拔作準備。有潛質的球員也可能被邀請參加精英訓練計劃的練習。

計劃要求

- 球員必須在 2004 年 7 月 31 日或之前以及 1999 年 8 月 31 日之後出生
- 1997 年 8 月 31 日之後出生的球員也可以申請並被視為超齡球員
- 所有報名運動員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。球員也應有基本的棍網球技術。

計劃詳程

- 一星期不少於二次訓練
- 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八月
- U19 香港代表隊和培訓隊的選拔將會於二零一八年十二月舉行
- 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
- 未被選入 U19 訓練計劃的運動員將被推薦加入培訓計劃(Development Academy)

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)
- 女子代表隊及發展隊費用將會在隊伍被甄選後另作公佈.
- U19 香港代表隊和培訓隊的出賽費用會在選拔後另行通知.

訓練時間：

(二零一八年十月至二零一九年八月)

選拔日子: 十月六日及七日

逢星期二: 啟歷學校 晚上六至八時 (待確認)



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

逢星期六: 西洋波會早上九時至十一時

逢星期日: 英皇佐治五世學校 下午四時至六時

Scheduled Tournaments (待確認)

Dec 2018: U19 Representative Team & Development Team Try-out
Jan 2019: Southern Crosse Tournament (Aus) (for U19 Representative Team)
Mar 2019: Kashima Open (Jap) (for U19 Development Team TBC)
April 2019: Hong Kong Open (For U19 Representative Team)
May 2019: Taiwan Training Trip (For U19 Representative Team)
July 2019: Pre-World Championship Camp (For U19 Representative Team)
Aug 2019: U19 World Championship (Canada)

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