



# 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 U-21 隊(女子組) 選拔

2019/2020

### 介紹

本年度 U-21 隊選拔將會在秋季舉行。有合理理由的運動員可在球季中個別選拔。U-21 隊選拔會選出最多 30 名球員，其他球員將被推薦入培訓計劃。

### 關於計劃

香港棍網球 U-21 是 2019 年 U-19 世界錦標賽後的延續計劃。這計劃將為球員提供持續指導和個人化體能訓練，以幫助球員進一步提高棍網球技能，並幫助球員進一步發展棍網球生涯。

### 計劃將包括：

- 每週三次訓練（週二，週六和週日）
- 每週一次的體能訓練
- 持續的場內外評估

### 計劃要求：

所有球員必須是香港棍網球總會會員，並且至少 14 歲，願意投放時間入棍網球，包括每週參加三次的訓練。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。

球員應出生於一九九九年十月一號及二零零五年十月一號之間。

### 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及六日:

五日(星期六): 西洋波會	上午九時至十一時
六日(星期日): 樂富足球場	晚上六時半至八時半



# 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](mailto:info@hklax.org) Website: [www.hklax.org](http://www.hklax.org)

## 訓練時間表:

逢星期二: 啟曆學校 (九龍灣)

晚上六時半至九時

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: 新加坡/台灣

四月: 香港公開賽

六月: 布拉格公開賽

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](http://www.hklax.org)

## 聯絡人

Gemini Fan

[gemfan@hklax.org](mailto:gemfan@hklax.org)

Jenifer Marrosu

[jmarrosu@hklax.org](mailto:jmarrosu@hklax.org)