



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

Hong Kong Lacrosse Coach Development Program(LCDP)

香港棍網球教練發展及認證計劃

概要

香港棍網球總會積極於香港社區推廣棍網球，以至讓不同人士參與定期的培訓計劃，而香港棍網球教練發展及認證計劃則是支持及配合棍網球急速發展的重要基石。

本計劃主要為熱愛棍網球、對教練工作有興趣而資歷有限的人士而設，使他們能發展成為有能力、有影響力的棍網球教練及領袖。本計劃將為教練提供多方面有系統的培訓，當中包括專業知識與理論、實踐應用、資歷評核以至持續培訓的機會。

計劃目的

本計劃目的為發展專業的教練人材，提升香港棍網球的教練水平，以配合香港棍網球總會的發展方向。

- 支援香港棍網球運動之發展；
- 提升香港棍網球之競技水平；
- 培育具能力及魄力的領袖，持續推動棍網球發展。

對象

- 任何未曾接觸棍網球，卻對推廣與教導此項運動感興趣的人士；或
- 任何有志從事教練工作的棍網球球員；或
- 任何具棍網球教練經驗，並希望取得認可資格的人士；或
- 任何熱心於教導棍網球，並渴望得到持續培訓發展的人士……

本計劃將提供不同途徑，以配合不同人士對成為棍網球教練及領袖的需要。

角色與期望

一位合資格的教練，既是球員、棍網球愛好者，以至棍網球社區的老師，亦是他們的導師和領袖。本計劃旨在培訓教練，讓他們能勝任不同水平的棍網球發展。

所有教練必須具備專業操守及水平，協助香港棍網球總會推動發展棍網球，使其成為一項受推崇的體育運動並使參與者樂在其中。

具備香港棍網球總會認可資格的教練名單，將公佈於總會官方網站。



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@hklaa.org Website: www.hklaa.org

教練認可資歷架構

香港棍網球總會將教練認可資歷分為五個級別，分別為指導員、高級指導員以及第一至第三級教練。

認可資歷級別	簡介
棍網球指導員	經認證的指導員能夠指導初學者基本的棍網球知識及技術，並作出示範。
棍網球高級指導員	經認證的指導員能夠指導初學者基本的棍網球知識及技術，並作出示範；並主導一節示範課程。
第一級： 棍網球發展教練	認可一級教練能夠有效支援棍網球發展項目，專責發展球員的技術水平。
第二級： 棍網球競賽教練	認可二級教練能夠領導具競技水平的棍網球項目，有效地培訓球員成為優秀的運動員以及球隊。
第三級： 棍網球精英教練	認可三級教練能夠帶領高競技水平的運動員，並且推動球員及球隊達致精英表現。

認可資歷教練職責建議

課程或項目	指導員	高級指導員	一級教練	二級教練	三級教練
社區或學校推廣活動	示範員	活動主管	活動主管	活動主管	活動主管
兒童發展課程 (13 歲或以下)	輔助教練	輔助教練	主教練	主教練	主教練
青少年發展課程(13 歲至 18 歲)	輔助教練	輔助教練	主教練	主教練	主教練
初學者課程	輔助教練	輔助教練	主教練	主教練	主教練
本地球會/球隊	-	-	主教練	主教練	主教練
大學課程	-	-	輔助教練	主教練	主教練
培訓課程/計劃			輔助教練	主教練	主教練
精英培訓計劃	-	-	-	輔助教練	助理教練
香港 19 歲以下代表隊	-	-	-	輔助教練	助理教練
香港代隊隊	-	-	-	-	助理教練



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@hklaax.org Website: www.hklaax.org

計劃概覽

A. 指導員及高級指導員

為使從未接觸棍網球或經驗尚淺的教練能對棍網球運動以及教練理論有一定的認知，本計劃將為指導員提供相應培訓之認證課程。

指導員認證課程工作坊

此認證課程適合所有希望了解棍網球，以至有意於社區推廣及教導基本棍網球知識的初學者。工作坊需時約 5 小時，包括一節理論課，內容為棍網球的基本知識、基本技術認知、技術指導方法等；以及一節實踐課。

工作坊內容概要 (時間: 約 6 小時)

理論	實踐
<ul style="list-style-type: none">棍網球的歷史比賽種類規則裝備與安全如何控制球棍如何運球與護球如何擡球如何發球如何傳球如何接球如何射門如何突破過人如何防守教學與溝通“IDEA” 指導法熱身/緩和程序	<ul style="list-style-type: none">如何介紹棍網球如何示範基本技術如何準備一節示範活動模擬練習體驗模擬比賽體驗
	輔助教材
	<ul style="list-style-type: none">示範活動內容概要簡易練習參考簡易遊戲及安全守則

高級指導員認證概覽

所有獲認證之指導員，凡參與或協助 4 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下)，均可認證為高級指導員。

高級指導員可獨自主管一節示範活動。

另外，擁有超過一年棍網球球員經驗的現役或前球員，凡參與或協助 4 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下)，均可認證為高級指導員。



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@hklaax.org Website: www.hklaax.org

一級教練

A. 一級教練認證課程工作坊

此認證課程適合所有有志成為棍網球教練，並有效發展球員技術，但缺乏教練知識及經驗的現役或前球員，又或所以獲認證的高級指導員。

一級教練將學習到「球員為本」的教練方式，著重球員的個人學習需求，並在良好的學習氣氛下使球員享受棍網球。教練亦會掌握到成為一名有效教練的要求和技巧。

教練將在理論課與實踐課中學習「如何教？」以至「教什麼？」的相關理論及其應用。

因應男女子棍網球的技術與概念有所不同，工作坊將包含男子及女子兩部份，以應付不同的技戰術需要。然而，兩者之教練理論與原則應大致相同。

工作坊內容概要 (時間: 約 3 小時)

理論	實踐
<ul style="list-style-type: none">教練的責任訓練規劃與傳授運動訓練理論“球員為本”方式正向教練理論目標訂立	<ul style="list-style-type: none">技術訓練如何指出並改正技術錯誤如何教授團體進攻與防守
<ul style="list-style-type: none">男子/女子棍網球之比賽系統及規則常見技術錯誤與改正比賽戰術	輔助教材 <ul style="list-style-type: none">訓練計劃範本訓練內容參考

B. 實踐應用

除了認證課程提供的理論和技巧，實踐應用與場上教練經驗均是符合更高級別教練資歷的重要指標。為使教練們於正式執教前備有足夠的實踐經驗認用學到的理論和技巧，所有參加者必須完成至少 9 小時的實習教學(以助教身份教授棍網球發展課程)，及以主教練身份教授至少 1 小時的棍網球發展課程。

C. 技術評核

所有一級教練認證課程參加者，必須通過技術評核，方能獲認證為一級教練。技術評核將包括工作坊內教授之基本技術。

現役或前香港代表隊球員及精英培訓計劃球員可獲豁免。



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

資歷評核

為確保我們的教練達致指定水平，各教練必須通過評核，方能獲得總會認可資格。

資歷級別	評核指引
棍網球指導員	符合以下條件： <input type="checkbox"/> 完成指導員認證課程
高級棍網球指導員	已獲棍網球指導員認證 以及 符合以下條件： <input type="checkbox"/> 參與或協助 4 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下) 或 擁有一年棍網球球員經驗(包括香港所有棍網球隊或課程) 以及 符合以下條件： <input type="checkbox"/> 通過以下評核： ✓ 正確介紹棍網球運動 ✓ 正確介紹棍網球的基本規則 ✓ 能夠表述基本技術的目的 ✓ 能夠有系統且正確地示範基本技術 ✓ 具備有系統的教學與溝通方法 <input type="checkbox"/> 參與或協助 4 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下)
第一級： 棍網球發展教練	已獲高級棍網球指導員認證 或 擁有一年棍網球球員經驗(包括香港所有棍網球隊或課程) 以及 符合以下條件： <input type="checkbox"/> 完成一級教練認證課程； <input type="checkbox"/> 通過理論考核： ✓ 了解”球員為本”的教練方式 ✓ 了解正向教練原則 ✓ 能夠因應對不同的需要設計出有效的訓練計劃 ✓ 能夠指出技術上的常見錯誤，並能給予正確的改正指導 ✓ 能夠介紹男子 / 女子比賽的常見系統及規則 <input type="checkbox"/> 通過技術評核 *現役或前香港代表隊球員及精英培訓計劃球員可獲豁免。 ✓ 正確的控球技巧 ✓ 正確的擡球技巧 ✓ 正確的傳接技巧 ✓ 正確的射門技巧 <input type="checkbox"/> 完成至少 10 小時的實習教學： ✓ 以助教身份，完成至少 9 小時的實習教學 ✓ 以主教身份，完成至少 1 小時的實習教學 或 <input type="checkbox"/> 以相關經驗作申請，獲總會教練委員會認證
第二級： 棍網球競賽教練	待定
第三級： 棍網球精英教練	待定



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@hklaa.org Website: www.hklaa.org

D. 持續培訓

棍網球運動正不斷擴張及演變，球員們需要與時並進，教練亦不例外。

本計劃同樣希望能提供予教練多元化的持續培訓發展的機會。簡單而言，我們將搜羅三大主題：「領導力系列」；「專家系列」和「戰術系列」。課程將邀請本地或國際的運動或棍網球專業人士授課。

教練可自行選擇參與此持續培訓課程，以擴闊其教練知識，從而提升執教能力和表現。

進修課程概覽

領袖系列	專長系列	戰術系列
<ul style="list-style-type: none">• 球員管理• 家長管理• 心理技能• 衝突處理• 球隊文化• 運動心理學• 有效溝通• 項目規劃 <p>(未能盡錄)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 發球• 守門員• 前鋒• 後衛• 編網• 貼紮• 運動營養學• 預防受傷與恢復• 體適能 <p>(未能盡錄)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 攻轉守(Riding)• 守轉攻(Clearing)• 快攻戰術• 多打少戰術• 進攻系統• 防守系統• 球員替換管理 <p>(未能盡錄)</p>