



香港足毬總會
Hong Kong Shuttlecock Association



足毬青訓計劃 2004

- 目的：
1. 透過漸進式的重點訓練，將運動員達至精英級的水平。
 2. 透過本計劃凝聚一班對足毬有興趣的學生。
 3. 透過本計劃引起各界對足毬活動的認識，發揚中國國粹。

	招考日	地區訓練	選拔	重點培訓
日期	2004年9月26日 (星期日)	2004年10月 至 2005年1月	2005年1月	2005年2月 至 2005年6月
時間	下午3至6時	逢星期六下午	逢星期六下午	逢星期六下午
地點	摩士公園體育館	待定	待定	待定
測試/訓練 內容	- 基本四式各10次 - 自由控毬20次 - 接發毬3次 - 發毬3次	- 基本四式的練習 - 掛毬、踩毬 - 防守的練習 - 隊際比賽訓練	- 以單打比賽及 視乎上課表現 為準則	- 進攻及防守策略 - 隊際比賽的部署 - 不同位置的進攻及 防守 - 心理質素的訓練
費用	全免	\$200	全免	\$300
人數	200人	60人	60人	36人
對象/資格	10至16歲 青少年	參加者必須通過 招考日之測試， 方可報名參加	參予地區訓練 之學員	經由本會教練 評審選出

報名辦法：1. 填妥報名表(可於網頁下載：www.hkshuttlecock.org)
寄交：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號體育大樓1014室
香港足毬總會收。

*封面請註明【足毬青訓計劃】

2. 辦公時間親臨本會報名。

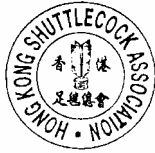
辦公時間：逢星期一、三、五，下午2至6時

* 假日休息*

報名日期：由即日起至2004年9月20日

查詢電話：2891 9299 或 2504 8134

圖文傳真：2891 9337



香港足毽總會
Hong Kong Shuttlecock Association



足毽青訓計劃 2004
報名表

姓名：(中文)_____ (英文)_____

性別：_____ 出生日期：_____ 年齡：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：(日)_____ (夜)_____

電郵地址：_____

學校名稱：_____

【聲明同意書】

未滿十八歲的申請人士須由家長或監護人填寫此聲明

聲明：

本人_____ (申請人姓名)所填之資料均屬無訛。本人的健康及體能良好，適宜參加足毽運動，如果因本人的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，貴會與合辦機構則無須負責，特此聲明。

家長或監護人簽署：_____ 日期：_____

備註：

1. 報名者所提供的資料只用於本會的康樂活動事宜，在遞交報名表後，如欲更改或查詢閣下申請之個人資料，可與本會秘書處聯絡。
2. 本會恕不接納資料不全之報名表
3. 本會收到申請人報名表後，以電話通知。

本會專用

接納 不接納

收表日期：_____ 經手人：_____