



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](http://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