

大埔體育會 運動世家 合辦

網球訓練班 Tennis Course

本會現推行長遠發展本區網球運動計劃，目的是推廣網球，並同時對具備基本技術之學員作技術改良，並透過有系統培育有潛質青少年運動員，達至擁有全面技術的球員。

編號 Code	課程名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	收費 Fee		資格 Age
						會員	非會員	
						Member	Non Member	
T1	青少年網球技術改良班 Junior Tennis Clinical Course	7,14,21,28/11 & 5,12,19/12	三 Wed	17:00-19:00	7	\$1,120	\$1,140	導師指定學員
T2		2,9,16,23,30/11 & 7,14,21,28/12	五 Fri	17:00-19:00	9	\$1,440	\$1,460	
T3	青少年網球班 Junior Tennis Course	5,12,19,26/11 & 3,10,17/12	一 Mon	17:00-19:00	7	\$1,120	\$1,140	9-18歲
T8		3,10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12	六 Sat	18:00-20:00	9	\$1,440	\$1,460	
T5	兒童小型網球 Mini Tennis	5,12,19,26/11 & 3,10,17/12	一 Mon	16:30-18:00	7	\$840	\$860	6-9歲
T9		5,12,19,26/11 & 3,10,17/12		18:00-19:30	7	\$840	\$860	
T11	幼兒小小網球 Baby Tennis	7,14,21,28/11 & 5,12,19/12	三 Wed	14:00-15:00	7	\$840	\$860	3-6歲
T12		7,14,21,28/11 & 5,12,19/12		15:00-16:00	7	\$840	\$860	
T15	成人班 Adult Tennis	6,13,20,27/11 & 4,11,18/12	二 Tue	20:00-22:00	7	\$1,680	\$1,700	18歲以上
T16		1,8,15,22,29/11 & 6,13,20,27/12	四 Thu	09:00-11:00	9	\$2,160	\$2,180	
T6	輕觸網球 Touch Tennis	5,12,19,26/11 & 3,10,17,24,31/12	一 Mon	19:30-21:30	9	\$1,440	\$1,460	

課程內容:

青少年網球初班:

教授正手擊球, 反手擊球, 截擊, 發球, 接發球, 步法。加強學生的基本技巧，為將來學習更高級技術打好基礎。

兒童小型網球班:

教授基本的網球知識及技術，包括步法，正手擊球、反手擊球及發球。小型網球使用柔軟網球，是一種簡易及富趣味性的運動，可訓練兒童的專注力、眼、耳及足的協調。

輕觸網球

是一種趣味性很高的網球。球員容易操控, 球來球往的次數較多。

球員使用21吋長(23吋也可)的網球拍及彈力較柔和速度較慢的網球在一個較正規細約一半的場地打球。

教練: 香港網球總會註冊教練

名額: 8人 T1: 導師指定學員 T2:16人

上課地點: T1,T2,T3,T8,T15&T16: 大埔運動場網球及壁球中心 T5,T9,T6,T11&T12: 李福林體育館

報名方法: 填妥報名表，連同有關收費到大埔體育會詢問處報名

報名地點: 大埔安祥路2號 大埔體育會李福林體育館

備註: 學員須穿着運動服裝及自備球拍(T5,T9,T11,T12 用19吋網球拍)

請參閱訓練班注意事項

當暴雨警告或颱風訊號生效時；或教練因惡劣天氣情況，而決定取消上堂(教練會於上課前一小時通知學員)。

本會保留一切更改此章程資料之權利，恕不另行通知。

查詢: 2664 8661

網址: www.tpsa.org.hk

