

大埔體育會 運動世家網球學院合辦

2023年 1-2月份 網球訓練班 Tennis Courses

編號 Code	課程名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
T1	青少年網球進階班	9,16,30/1 & 6,13,20,27/2 (2 & 23/1 停課)	一 Mon	17:00-19:00	7	\$1,260	\$1,360	需經教練 評核
T2	青少年網球中班	1,8,15 & 22/2	三 Wed	17:00-19:00	4	\$720	\$720	10-17歲
T3	兒童網球班	27/1, 3,10,17, 24/2, 3/3 & 10/3 < 6 & 20/1舊生補課>	五 Fri	17:00-19:00	7	\$1,260	\$1,360	6-10歲
T4	青少年網球初級班	27/1, 3,10,17, 24/2, 3/3 & 10/3 < 6 & 20/1舊生補課>	五 Fri	17:00-19:00	7	\$1,260	\$1,360	10-17歲
T5	兒童及青少年網球初級班	7,14,28/1 & 4,11,18,25/2 (21/1 停課)	六 Sat	18:00-20:00	7	\$1,260	\$1,360	6-17歲
T7	兒童室內小型網球班	9,16,30/1 & 6,13,20,27/2 (2 & 23/1 停課)	一 Mon	16:30-18:00	7	\$1,050	\$1,150	5-7歲
T9	成人網球中班	4,11,18/1 & 1,8,15,22/2 (25/1停課)	三 Wed	20:00-22:00	7	\$2,380	\$2,480	18 - 65歲
T15	成人網球初班	9,16,30/1 & 6,13,20,27/2 (2 & 23/1 停課)	一 Mon	21:00-23:00	7	\$2,380	\$2,480	18歲以上

課程內容: 青少年網球進階班: **此班的入讀資格: **需要由訓練班教練推薦及需經教練評核才能報名****

青少年網球班:

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。



****教練會推薦訓練班表現優異的學員參與大埔體育會青少年精英訓練的選拔。**

晉升階梯: 兒童及青少年網球班 > 青少年網球中班 > 青少年網球進階班 > 大埔體育會青少年代表隊訓練 (必須經遇每年一次選拔)。

初級成人班: 初次接觸網球及重拾網球的愛好者。主要學習基本技術如正手, 反手, 發球及截擊, 步法來回對打, 學習基本戰術及規則。

中級成人班: 曾參加網球訓練班, 有基本技術 (正手, 反手, 發球及截擊) 及來回對打基礎, 對戰術及規則有基本認識的學員。主要深化及改良各個技術, 與及在對打及比賽中技術及戰術的運用。學習單打及雙打的比賽概念。

教練: HOMESPORTER 運動世家網球學院教練

名額: 兒童網球班 (16人), 青少年網球初、中班 (16人), 青少年網球中班 (16人) 青少年網球進階班 (12人), 成人網球班 (6人), 幼兒室內小型網球班 (8人), 兒童及青少年網球初級班 (8人)

***上課地點: T1 至 T5 & T15 : 大埔運動場網球及壁球中心; T7 (室內) 小型網球班: 大埔李福林舞蹈館;
T9: **大埔運頭角網球場****

報名方法及地點: 填妥表格, 連同費用交回大埔體育會, 地址: 大埔安祥路2號詢問處便可。

服裝: 學員須穿上整齊戶外運動服裝及自備合適網球拍。

惡劣天氣安排

備註:

青少年網球進階班, 青少年網球初、中班, 兒童網球班 及所有成人班

-如遇天文台宣佈8號風球或以上風球、紅雨及黑雨, 該日課堂會取消。

-如遇天氣不穩定情況, 教練會在上課前1小時更新學員最新情況及決定課堂是否繼續。

兒童小型網球班

-請參閱訓練班惡劣天氣安排。

因惡劣天氣取消的課堂會安排補堂, 請學員安排時間出席本會安排的補堂, 參閱訓練班注意事項。

查詢: 2664 8661/ 9729 3085

網址: www.tpsa.org.hk

Facebook: homesporter