

大埔體育會

2023年羽毛球種籽計劃

本會開設常規羽毛球訓練班外，希望更有系統培育有潛質青少年運動員，強化地區訓練，達到長遠發展目標。教練將從計劃中挑選精英加入「大埔體育會羽毛球代表隊」，進行精英培訓。代表隊隊員將有機會代表本會參與區內或區外比賽，亦有機會推薦到青苗及青年軍集訓。

計劃內容

| 編號 Code | 活動名稱 Course | 日期 Date | 星期 Day | 時間 Time | 堂數 Lesson | 會員 Member | 非會員 Non Member | 資格 Age | 名額 Quota |
|------------|----------------|----------------------|-----------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|-----------|-------------|
| BAS01A | 入門訓練 | 1,15,22,29/4 (8/4停課) | 六 Sat | 12:00-13:00 | 4 | \$380 | \$400 | 5-18歲 | 28 |
| BAS02A | 初級訓練 | 1,15,22,29/4 (8/4停課) | | 13:00-15:00 | 4 | \$500 | \$520 | 9-18歲 | |
| BAS03A | 中級訓練 | 1,15,22,29/4 (8/4停課) | | 10:00-12:00 | 4 | \$540 | \$560 | 12歲以上 | 16 |
| BAS01B | 入門訓練 | 2,16,23,30/4 (9/4停課) | 日 Sun | 10:00-11:00 | 4 | \$380 | \$400 | 5-18歲 | 28 |
| BAS01C | | 2,16,23,30/4 (9/4停課) | | 09:00-10:00 | 4 | \$380 | \$400 | | 28 |
| BAS02B | | 初級訓練 | | 2,16,23,30/4 (9/4停課) | 11:00-13:00 | 4 | \$500 | \$520 | 9-18歲 |

訓練內容

入門訓練：無須羽毛球經驗，訓練內容包括：開球、高球、放網。

初級訓練：須具備基本羽毛球技術，訓練內容包括：前後場步法，吊球、殺球、挑球。

中級訓練：學員須具備進階羽毛球技術，訓練內容包括：對打練習，如對練高球、吊球挑戰、殺球上網。

報名方法

訓練地點：大埔體育會李福林體育館

教練：官惠慈 / 香港羽毛球總會註冊教練

優先報名：2023年03月05日 (03月份舊生優先)

公開報名：2023年03月11日會員優先報名，2023年03月12日公開報名 (先到先得，額滿即止)

報名方法：填妥報名表，連同有關收費到詢問處報名

#直接報初級、中級及高級訓練之新學員必需於第一堂進行測試，合格方可參加。

用具：學員須穿着輕便運動服及鞋底不脫色球鞋，自備羽毛球拍

服裝：每位新學員將獲得種籽計劃T恤一件，學員需自備球拍。

備註：#如有颱風或暴雨，請參考本會惡劣天氣安排，不設補課。

查詢：2664 8661

網址：www.tpsa.org.hk

