



## 青苗手球培訓計劃 2011 - 2012

宗旨：此計劃在本會的整體青訓發展架構內，屬高層次的培訓項目。我們透過有系統及持續性的手球訓練，發掘精英球員參與高級組別的訓練；學員更有機會被挑選為本會之青年軍訓練隊，作為港隊的後備力量。

內容：本計劃共分兩階段進行，每一階段為期三個月(6月-8月)，每星期平均進行三課三小時的訓練，成績優異者將被挑選進入第二階段之集訓(2010年9月至2011年1月)，每星期平均進行一課三小時的訓練。透過本計劃之訓練，學員更能進一步改善、提升手球技術及加強體能質素。訓練期間教練亦會加強學員之間的團隊合作精神。於第二階段完結後，需進行一個全面的評估測試，內容除了體能及技術測試外，合作精神及服從性亦作評分標準。表現優秀者，將獲提昇至更高層次的訓練，包括：高級青訓(2011年1月至3月)，青年軍集訓隊的長期訓練，(2011年4月招募)。

各班參加資格：

歡迎各合乎以下年齡組別及對手球有基本認識之男、女青少年參加

YA-1(彩虹)：男子組；19歲或以下(即1992年1月1日或以後)。

YA-2(葵芳)：男子組；16歲或以下(即1995年1月1日或以後)。

YA-3(荔枝角)：女子組；18歲或以下(即1993年1月1日或以後)，及16歲以下(即1995年1月1日或以後)。

各參加者須先參加及通過甄選，其詳情如下：

1. 2011年5月22日(星期日)荔枝角公園手球場 上午10時00分
2. 2011年5月22日(星期日)荔枝角公園手球場 下午14時00分

教練：由中國香港手球總會安排資深之註冊教練擔任教練及技術總監，初步名單將會在6月中於本會網頁發佈。

惡劣天氣指引：

- a. 如天文台於活動前3小時仍然懸掛三號或以上颱風訊號、紅色或以上暴雨警告或雷暴警告，則當日之課堂均將會取消。天文臺查詢電話：1878200。
- b. 如遇惡劣天氣或天雨而課堂須取消，在工作日，本會將最遲於上課前兩小時在本會網公佈，敬請留意。

名額：第一階段(20課節)每班40人；第二階段(20課節)每班30人。

訓練費用：第一階段為港幣200元正，第二階段(20課節訓練)為港幣200元正，合共400元正  
訓練營費用將於稍後公佈。

甄選費用：全免

報名辦法：填妥報名表格，連同兩個貼上一元四角郵票並填妥地址之回郵信封，寄回：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓2007室，中國香港手球總會收。資料不全，恕不受理。

截止報名日期及時間：2011年5月3日，下午5時正

查詢及索取報名表格：

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大場場徑一號奧運大樓2007室

電話：2504-8119 傳真：2577-5570 電郵：[info@handball.org.hk](mailto:info@handball.org.hk)



中國香港手球總會主辦



康樂及文化事務署資助

# 青苗手球培訓計劃 2011 - 2012

## ~ 甄選報名表 ~

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 身份証號碼：\_\_\_\_\_ ( )

聯絡電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

就讀學校：\_\_\_\_\_

測試時段(費用全免)，過程需二至三小時，請在空格內填上首選次序		
2011年05月22日(日)	1000	荔枝角公園手球場
2011年05月22日(日)	1400	荔枝角公園手球場

責任聲明：本人 \_\_\_\_\_ 身體健康狀況良好，適宜參加上述訓練課程，如在訓練期間發生意外而導致任何事故，本人願承擔全部責任，主辦機構並不須要負上任何法律責任。此外，本人亦明白必須遵守上述訓練課程的一切規則及教練之安排。

申請日期：\_\_\_\_\_ 參加者簽名：\_\_\_\_\_

※ 註：未滿十八歲之參加者必須由家長簽署同意參加有關課程

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ 家長/監護人簽名：\_\_\_\_\_

與參加者之關係：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

- 各學員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

回郵地址 (請填寫清楚)

.....

姓名：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

主辦機構專用

- 閣下之報名申請已被接納，請準時出席向教練報到。(課程編號：\_\_\_\_\_)
- 閣下之報名申請未被接納，現退回寄來之報名表及支票。請留意本會消息，歡迎日後再次報名參加有關課程。

# 2011-2012 青苗手球培訓計劃甄選 - 團體報名表

【祇供學校團體報名使用！請於2011年5月3日（星期二）或以傳真(2577 5570)或 e-mail (info@handball.org.hk)示覆，報名詳情請參閱章程】

學校/團體名稱：\_\_\_\_\_

學校/團體地址：\_\_\_\_\_

負責人姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

傳真號碼：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

參與測試時段：(請在下列空格內填上1、2、3及4以表示選擇次序)

選擇次序	日期	時間	地點	選擇次序	日期	時間	地點
	2011年05月22日(日)	1000	荔枝角公園手球場		2011年05月22日(日)	1400	荔枝角公園手球場

參加者資料：

	中文姓名	英文姓名	性別	出生日期	身高(cm)	體重(kg)	聯絡電話 (1)	聯絡電話 (2)
1				年 月 日				
2				年 月 日				
3				年 月 日				
4				年 月 日				
5				年 月 日				
6				年 月 日				
7				年 月 日				
8				年 月 日				
9				年 月 日				

參加者責任聲明：

負責人/領隊謹此聲明，上述所報資料全部屬實，所有參加者已獲其家長/監護人或經家長/監護人授權人士同意，才參加上述活動。而各參加者並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。如果參加者因他/她的疏忽，健康或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，主辦機構及康樂及文化事務署則無須負責。

負責人簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

學校蓋章

- 你提供的資料，只作康樂及文化事務署及中國香港手球總會舉辦是次活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。

- 各參加者如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

- 表格如不敷應用，敬請自行影印！



# 中國香港手球總會

## HANDBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA

課堂時間表更新至\_2011年4月4日

青苗 YAT-1 第一階段 - 黃大仙區 (M92)				
	日期		時間	地點
1	6月27日	(一)	1800-2100	彩虹道
2	6月29日	(三)	1800-2100	彩虹道
3	7月04日	(一)	1800-2100	彩虹道
4	7月06日	(三)	1800-2100	彩虹道
5	7月08日	(五)	1800-2100	彩虹道
6	7月11日	(一)	1800-2100	彩虹道
7	7月13日	(三)	1800-2100	彩虹道
8	7月15日	(五)	1800-2100	彩虹道
9	7月18日	(一)	1800-2100	彩虹道
10	7月20日	(三)	1800-2100	彩虹道
11	7月22日	(五)	1800-2100	彩虹道
12	7月25日	(一)	1800-2100	彩虹道
13	7月27日	(三)	1800-2100	彩虹道
14	7月29日	(五)	1800-2100	彩虹道
15	8月01日	(一)	1800-2100	彩虹道
16	8月03日	(三)	1800-2100	彩虹道
17	8月05日	(五)	1800-2100	彩虹道
18	8月08日	(一)	1800-2100	彩虹道
19	8月10日	(三)	1800-2100	彩虹道
20	8月12日	(五)	1800-2100	彩虹道
21	8月15日	(一)	1800-2100	彩虹道 (後備)
22	8月17日	(三)	1800-2100	彩虹道 (後備)
23	8月19日	(五)	1800-2100	彩虹道 (後備)



# 中國香港手球總會

## HANDBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA

課堂時間表更新至\_2011年4月4日

青苗 YAT-1 第二階段 - 黃大仙區 (M92)				
	日期		時間	地點
1	9月02日	(五)	1800-2100	彩虹道
2	9月09日	(五)	1800-2100	彩虹道
3	9月16日	(五)	1800-2100	彩虹道
4	9月23日	(五)	1800-2100	彩虹道
5	9月30日	(五)	1800-2100	彩虹道
6	10月07日	(五)	1800-2100	彩虹道
7	10月14日	(五)	1800-2100	彩虹道
8	10月21日	(五)	1800-2100	彩虹道
9	10月28日	(五)	1800-2100	彩虹道
10	11月04日	(五)	1800-2100	彩虹道
11	11月11日	(五)	1800-2100	彩虹道
12	11月18日	(五)	1800-2100	彩虹道
13	11月25日	(五)	1800-2100	彩虹道
14	12月02日	(五)	1800-2100	彩虹道
15	12月09日	(五)	1800-2100	彩虹道
16	12月16日	(五)	1800-2100	彩虹道
17	12月23日	(五)	1800-2100	彩虹道
18	12月30日	(五)	1800-2100	彩虹道
19	1月06日	(五)	1800-2100	彩虹道
20	1月13日	(五)	1800-2100	彩虹道
21	1月20日	(五)	1800-2100	彩虹道 (後備)
22	2月03日	(五)	1800-2100	彩虹道 (後備)



# 中國香港手球總會

## HANDBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA

課堂時間表更新至\_2011年4月4日

青苗 YAT-2 第一階段 - 葵青區 (M95)				
	日期		時間	地點
1	6月28日	(二)	1800-2100	興芳路
2	6月30日	(四)	1800-2100	興芳路
3	7月05日	(二)	1800-2100	興芳路
4	7月07日	(四)	1800-2100	興芳路
5	7月08日	(五)	1800-2100	興芳路
6	7月12日	(二)	1800-2100	興芳路
7	7月14日	(四)	1800-2100	興芳路
8	7月15日	(五)	1800-2100	興芳路
9	7月19日	(二)	1800-2100	興芳路
10	7月21日	(四)	1800-2100	興芳路
11	7月22日	(五)	1800-2100	興芳路
12	7月26日	(二)	1800-2100	興芳路
13	7月28日	(四)	1800-2100	興芳路
14	7月29日	(五)	1800-2100	興芳路
15	8月02日	(二)	1800-2100	興芳路
16	8月04日	(四)	1800-2100	興芳路
17	8月05日	(五)	1800-2100	興芳路
18	8月09日	(二)	1800-2100	興芳路
19	8月11日	(四)	1800-2100	興芳路
20	8月12日	(五)	1800-2100	興芳路
21	8月16日	(二)	1800-2100	興芳路 (後備)
22	8月18日	(四)	1800-2100	興芳路 (後備)
23	8月19日	(五)	1800-2100	興芳路 (後備)



# 中國香港手球總會

## HANDBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA

課堂時間表更新至\_2011年4月4日

青苗 YAT-2 第二階段 -葵青區 (M95)				
	日期		時間	地點
1	9月01日	(四)	1800-2100	興芳路
2	9月08日	(四)	1800-2100	興芳路
3	9月15日	(四)	1800-2100	興芳路
4	9月22日	(四)	1800-2100	興芳路
5	9月29日	(四)	1800-2100	興芳路
6	10月06日	(四)	1800-2100	興芳路
7	10月13日	(四)	1800-2100	興芳路
8	10月20日	(四)	1800-2100	興芳路
9	10月27日	(四)	1800-2100	興芳路
10	11月03日	(四)	1800-2100	興芳路
11	11月10日	(四)	1800-2100	興芳路
12	11月17日	(四)	1800-2100	興芳路
13	11月24日	(四)	1800-2100	興芳路
14	12月01日	(四)	1800-2100	興芳路
15	12月08日	(四)	1800-2100	興芳路
16	12月15日	(四)	1800-2100	興芳路
17	12月22日	(四)	1800-2100	興芳路
18	12月29日	(四)	1800-2100	興芳路
19	1月05日	(四)	1800-2100	興芳路
20	1月12日	(四)	1800-2100	興芳路
21	1月19日	(四)	1800-2100	興芳路 (後備)
22	2月02日	(四)	1800-2100	興芳路 (後備)