

2011-2012 年度中學校際七人欖球賽 七人欖球示範及校隊訓練班

港島及九龍地域中學分會將於二零一二年五月舉辦第一屆中學校際七人欖球比賽(請見下方有關比賽概要)。為配合推廣七人欖球運動及迎接二零一三年的亞洲學界七人欖球錦標賽，本會及香港欖球總會將分兩階段於 11 月下旬開始透過示範課程及校隊訓練，介紹訓練方法及比賽要點，從而加強同學對七人欖球比賽及規則的認識。

有興趣參與之學校請填妥以下之報名表格並於十二月九日前傳真至 2761 9808，香港欖球總會將與學校確認報名及聯絡有關訓練的安排。

第一階段 - 示範課程 (2011 年 11 月至 2012 年 1 月)

欖球總會可因應學校提供之時間，安排教練到校為學生作示範練習。學校可選擇於體育課、課後時間或其他時間進行示範。而目標學生為中一至中四級，欖總將為每班提供兩次的示範練習。

第二階段 - 校隊訓練 (2011 年 11 月至 2012 年 5 月)

經過示範課程，學校可挑選學生組成校隊在放學後練習。欖球總會將提供教練和基本練習器材。

1. 校內訓練 - 基本練習

由於學校場地關係，教練將只教授非碰撞式的練習。

2. 校外訓練 - 全接觸式欖球練習

學體會及欖球總會將提供不同地區的草地練習場予學生作每周一節的練習，而學校間需分享地區練習場。

比賽概要

分區賽 - 港島、九龍及新界

組別： 乙、丙組混合

日期： 港島、九龍分區賽 2012 年 5 月 3 日

新界分區賽 2012 年 5 月 4 日

地點： 京士柏運動場

註： 分區賽排名第一至第八名將可進入全港決賽。

全港決賽

日期： 2012 年 5 月 17 及 18 日

地點： 京士柏運動場

註： 所有比賽的報名表將容後公佈。

鄧嘉珮
執行秘書

致： 港島及九龍地域中學分會會員學校

日期： 二零一一年十一月二十二日

2011-2012 年度中學校際七人欖球賽

七人欖球示範及校隊訓練班

傳真： 2761 9808

請於十二月九日前傳真至學體會

學校編號： _____ (本會專用)

學校名稱： _____

學校地址： _____

負責老師： _____ 聯絡電話： _____

電郵地址： _____

第一階段 - 示範課程 (2011 年 11 月 至 2012 年 1 月)

欖球總會可因應學校提供之時間，安排教練到校為學生作示範練習。學校可選擇於體育課、課後時間或其他時間進行示範。而目標學生為中一至中四級，欖總將為每班提供兩次的示範練習。

請在合適之空格內按選擇次序填上 1-5 或更多：

2011 年 11 月 21 - 25 日 28 - 30 日

2011 年 12 月 1 - 2 日 5 - 9 日 12 - 16 日 19 - 23 日

2012 年 1 月 2 - 6 日 9 - 13 日 16 - 20 日

第二階段 - 校隊訓練 (2011 年 11 月 至 2012 年 5 月)

經過示範課程，學校可挑選學生組成校隊在放學後練習。欖球總會將提供教練和基本練習器材。

1. 校內訓練 - 基本練習

(由於學校場地關係，教練將只教授非碰撞式的練習。)

訓練開始 _____ 年 _____ 月 逢星期 _____ 時間 _____

2. 校外訓練 - 全接觸式欖球練習

(草地練習場將提供予學生作每周一節的練習，而學校間需分享地區練習場。)

請在合適之空格內加上✓號。

港島區- 薄扶林香港大學運動場 (逢星期四下午四時三十分至六時)

九龍區- 大坑東運動場 (逢星期三下午三時至六時)