

2011-2012 學界七人欖球賽 - 訓練報名表

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 (2012年2月至2012年3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。

- 2012年2月 6-10日 13-17日 20-24日 2月27-3月2日
 2012年3月 5-9日 12-16日 26-30日
 不適用 (請在合適之空格內加上✓號。)

第二階段 - 校隊訓練 (2011年10月至2012年5月)

經過示範課程，學校可招攬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，教練將不會教授任何有關身體碰撞的練習)
訓練開始 _____年_____月 逢星期 _____ 時間 _____

2. 校外訓練 - 全接觸式欖球練習(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)

- 北區 西貢區 沙田區 葵青區 元朗區 屯門區

(請在合適之空格內加上✓號。)

草地練習場地：

北 區 - 古洞運動場 (2-5月有待確定)

有待確定 - 欖總期望學體會協助借用場地，每周一節由下午四時三十分至六時正作訓練之用。

第三階段 - 學界七人欖球賽

分區賽 - 九龍、港島及新界（12年5月3及4日）

組別：男、女子組各十六隊。

日期：九龍、港島分區賽 5月3日

新界分區賽 5月4日

地點：京士柏運動場

分區賽排名第一至第八名將可進入決賽。

決賽 - 香港區（12年5月17及18日）

日期：5月17及18日

地點：京士柏運動場

所有比賽的報名表將容後公佈。

教師講習班（地點及時間等有待確定）

講習班將分為三個階段進行。

1. 理論課程 - 欖球總會提供教練講解欖球基本規則和觀賞球賽。（大約3月初，有待確定。）
2. 球賽鑑賞 - 將被邀請免費參觀3月23日星期五晚上的香港國際七人欖球賽。
3. 實踐課程 - 老師分為若干小組進行實踐練習，親身接觸欖球。（5月前舉行）