

2025-2026 年度 元朗區代表隊訓練及選拔時間表

| 項目 | 訓練日期及時間 (公眾假期除外) | 訓練及選拔 地點 | 選拔日期及時間 | 參加資格 | 選拔內容 | 選拔 名額 | 訓練 名額 |
|---------------------|---|-------------------|--|--|--|------------|----------------|
| 門球 | 逢星期三 7:00-9:00am | 元朗公園門球場 | 4月2,9日(三) 7:00am-9:00am | 8歲或以上 | 技術測試等 | 20 | 20 |
| 網球 | 逢星期日 2:00-4:00pm | 元朗西菁街網球場 | 4月6,13日(日) 2:00pm-4:00pm | 8歲或以上(參加者必須具備基本的網球技巧及比賽經驗,本計劃不適合初學者參加) | 發球、接發球、擊球、網前技術、削球、高壓球 評分準則:以短比賽形式(例如:三局兩勝)觀察選手於選拔內容之技術運動、比賽策略運用及心理質素等 | 30 | 16-20 |
| 壁球 | 逢星期日 12:00pm-3:00pm | 元朗賽馬會壁球場 | 4月6,13日(日) 12:00pm-3:00pm | 6歲或以上 | 對壁球運動的認識、控球、發球、擊球及體能測試等 | 31 | 20 |
| 跆拳道 | 逢星期四 8:00pm-10:00pm | 元朗體育館 | 4月3,10日(四) 8:00pm-10:00pm | 8至16歲 *持有香港跆拳道協會証及綠帶至紅黑帶級別 | 基本踢腳技術、踢靶反應及體能測試等 | 30 | 20 |
| 武術 | 逢星期日 4:00pm-6:00pm | 元朗區體育會 賽馬會大樓4樓 | 4月13日(日) 4:00pm-6:00pm | 7歲或以上 | 體能、柔韌測試、基本功腿法測試、騰空助跑跳、騰空跳躍腿法測試、難度跳躍連接動作測試、套路項目測試等 | 50 | 20 |
| 乒乓球 | 逢星期六 8:00pm-10:00pm | 元朗區體育會賽馬會大樓五樓活動室 | 4月5,12日(六) 8:00pm-10:00pm | 9歲或以上 | 正手攻球、反手攻球/撥球、左推右攻、搓中搓身拉、發球搶攻、比賽等 | 60 | 20 |
| 花式跳繩 | 逢星期二 7:00pm-9:00pm | 屏山天水圍體育館 2樓活動室 | 4月1,8日(二) 7:00pm-9:00pm | 5-18歲 | 30秒單車步、30秒個人花式、交互繩出繩擺繩、交互繩出入繩等 | 30 | 15-20 |
| 手球 (成年) | 逢星期五 6:30pm-8:30pm(女) 8:30pm-10:30pm(男) | 元朗公園 七人足球場 | 4月11日(五) | 16歲或以上 | 位置射門、個人攻防、團隊攻防等 | 50 | 20男 20女 |
| 手球 (女子) (青少年) | 逢星期三(青年) 6:30pm-8:30pm 逢星期六(少年) 11:00am-1:00pm | 元朗公園 七人足球場 | 青年隊 4月2,9日(三) 少年隊 4月5,12日(六) | (少年)12-15歲 (青年)16-19歲 | 位置射門、個人攻防、團隊攻防等 | 50 | 20(少) 20(青) |
| 手球 (男子) (青少年) | 逢星期一(青年) 5:00pm-7:00pm 逢星期一(少年) 7:00pm-9:00pm | 田廈路遊樂場 | 青年隊 4月7,14日(一) 少年隊 4月7,14日(一) | (少年)12-15歲 (青年)16-19歲 | 位置射門、個人攻防、團隊攻防等 | 50 | 20(少) 20(青) |
| 羽毛球 | 逢星期六 7:00pm-10:00pm | 鳳琴街體育館 | 4月5,12日(六) 7:00pm-10:00pm | 12歲以上 曾參與比賽並取得獎項(包括學界、地區賽、區際及羽總協/舉辦的比賽) | 技術測試、單打及雙打比賽 | 45-60 | 28-32 |
| 欖球 | 逢星期四 青年隊 6:00pm-7:30pm 成年隊 7:30pm-9:00pm | 天水圍社區欖球場 | 4月3,10日(四) | 青年隊:14-18歲 成年隊:18歲以上 | 傳接技巧、欖球意識、隊友合作 | 40青 40成 | 20青 20成 |
| 田徑 | 逢星期六 1:00pm-3:00pm | 天水圍運動場 | 4月5日(六) 1:00pm-3:00pm | 12歲或以上 參加者具備最少兩年或以上參加比賽之經驗 | 技術測試等 | 40 | 20 |
| 長跑 | 逢星期六 1:00pm-3:00pm | 天水圍運動場 | 4月5日(六) 1:00pm-3:00pm | 11-18歲 | 800米計時 | 40 | 20 |

| 項目 | 訓練日期及時間 (公眾假期除外) | 訓練及選拔 地點 | 選拔日期及時間 | 參加資格 | 選拔內容 | 選拔 名額 | 訓練 名額 |
|-------------------|--------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------|----------|----------|
| 體操 (潘鏡雄 教練) | 逢星期四 5:30pm-7:30pm | 元朗區體育會賽馬 會大樓體操武術館 | 4月3日(四) 5:30pm-7:30pm | 6至15歲之男子及女子 *除參與每周四訓練課 外,隊員個人必須自費增 添每週最少一次或以上 由本會所編定的中、高級 別課程訓練作為代表隊 的基本要求 | 技術測試 | 不限 | 20 |
| 體操 (黃文威 教練) | 逢星期四 5:30pm-7:30pm | 元朗區體育會賽馬 會大樓體操武術館 | 4月10日(四) 5:30pm-7:30pm | 6歲或以上 | 技術測試 | 40 | 20 |
| 女子籃球 | 逢星期一 8:00pm-10:00pm | 天水圍體育館 | 4月7,14日(一) 8:00pm-10:00pm | 中學生或以上 | 技術測試、半場賽及 全場賽等 | 不限 | 20 |
| 男子籃球 | 逢星期四 9:00pm-11:00pm | 鳳琴街體育館 | 4月3,10日(四) 9:00pm-11:00pm | 15歲至35歲 (曾接受過正規訓練) | 基本動作、體能、比 賽表現等 | 30 | 16-20 |
| 三人籃球 (男) | 逢星期五 7:00pm-9:00pm | 東頭工業區籃球場 | 4月11,25日(五) 7:00pm-9:00pm | 15歲至35歲 (曾接受過正規訓練) | 基本動作、體能、比 賽表現等 | 30 | 16-20 |
| 五人足球 | 逢星期三,日 8:00pm-10:00pm | 天水圍公園 五人足球場 | 4月2,6日(三,日) 8:00pm-10:00pm | 18-30歲 | 技術及體能測試等 | 30 | 20 |
| 體育舞蹈 | 逢星期三 7:00pm-9:00pm | 元朗虹方601室 Viva Dans Company Limited | 4月2日(三) 7:00pm-9:00pm | 須有基本技術 | 技術測試等 | 30 | 20 |

訓練日期：2025年4月至2026年2月(公眾假期除外)

* 歡迎本區具有該項運動基本技術，有潛質之運動員參加。

* 甄選日期及時間由本會分配，詳情將於選拔日期前兩天於本會網頁 www.ylds.org.hk 公佈，不會另函通知。