

Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2024

2024 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱：中國香港排球總會有限公司 (Men 男子/ women 女子) National Squad 代表隊

Time 時間	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月
Training Details 訓練內容	戰術磨合期 <ul style="list-style-type: none"> 以提高競技水準和能力為目標，鍛煉進攻和防守系統，以比賽為手段，進入大賽前的整體準備。 	賽前強化期 <ul style="list-style-type: none"> 以賽代練，強化比賽時所需技術、戰術的要求盡可能結合比賽情況進行高水平的對抗和比賽。 	賽後總結和再提高期 <ul style="list-style-type: none"> 通過比賽，發現問題，拿出有效解決辦法，通過訓練，加以攻進，使隊伍整體明確訓練目標。 	調整期 <ul style="list-style-type: none"> 強化體能訓練，保持常態化技戰術訓練。主要解決個人技術上的缺陷，為來年隊伍整體水平提高打下基礎。
Training Schedule 訓練時間表	每星期 體能：2 小時 x 2 次 技術：3 小時 x 2-3 次	每星期 體能：2 小時 x 1 次 技術：3 小時 x 2-3 次	每星期 體能：2 小時 x 2 次 技戰術：3 小時 x 3 次	每星期 體能：2 小時 x 2 次 技術：1 小時 x 2 次
Venue 訓練地點	體能：待定 技術：荃灣、荃灣西約、保榮路或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、荃灣西約、保榮路或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、荃灣西約、保榮路或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、荃灣西約、保榮路或其他康文署體育館/王錦輝中小學
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	<ul style="list-style-type: none"> Oversea training camp (Mar-Apr 2024, China/Thailand) 	<ul style="list-style-type: none"> 2024 AVC Challenge Cup for Men (2-9 Jun 2024, TBC) Oversea training camp (May 2024, Japan/Thailand) 	<ul style="list-style-type: none"> 2024 National Men's Volleyball Championship (17-19 Sep 2024, China) Oversea training camp (Jul-Aug 2024, China/Thailand) 	<ul style="list-style-type: none"> Oversea training camp (Dec 2024, China/Thailand)
Performance Target 提升目標	結合比賽實際情況，量化技術訓練個人指標，並不斷完善和整合，從個人進步轉化成全	增加訓練中對抗內容，不斷改變對抗形式，調整個人及全隊競技狀態，做比賽前心理幫助和分析，為打好比賽夯實基	6 月份參加完今年主要國際比賽後，通過總結，明確個人和全隊所存在的問題。同時，發現整體所表現的優點，取長補	強化體能方面的突破，維持全隊的穩定。稍微在人員方面做調整，為來年迎接更重要的比賽。

	隊，形成固定化，使個人和全隊都有技、戰術奮鬥目標。	礎。	短，再突破，再提高。	
Others 其他	訓練時數依場地編排而定	訓練時數依場地編排而定	訓練時數依場地編排而定	訓練時數依場地編排而定

Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2024

2024 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱：中國香港排球總會有限公司 (Men 男子/ women 女子) Second-tier Squad 第二梯隊

Time 時間	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月
Training Details 訓練內容	球員選拔及提升個人技術 <ul style="list-style-type: none"> 以挑選最有潛質運動員及提升個人技術為目標，重點加強進攻及防守技術，以比賽為手段，進入大賽前的整體準備。 	戰術磨合及賽前強化期 <ul style="list-style-type: none"> 鍛煉進攻和防守系統，引入不同的走動戰術，強化比賽時所需技術、戰術的要求盡可能結合比賽情況進行高水平的對抗和比賽。 	賽後總結和再提高期 <ul style="list-style-type: none"> 通過比賽，檢視現況針對弱項，拿出有效解決辦法，通過訓練，加以攻進，使隊伍整體明確訓練目標。 	調整期 <ul style="list-style-type: none"> 強化體能訓練，保持常態化技戰術訓練。主要解決個人技術上的缺陷，為來年隊伍整體水平提高打下基礎。
Training Schedule 訓練時間表	每星期 體能：2 小時 x 2 次 技術：2-3 小時 x 2-3 次 早操：1 小時 x 2 次	每星期 體能：2 小時 x 2 次 技術：2-3 小時 x 2-3 次 早操：1 小時 x 2 次	每星期 體能：2 小時 x 1 次 技術：2-3 小時 x 3 次 早操：1 小時 x 2 次	每星期 體能：2 小時 x 2 次 技術：2-3 小時 x 2-3 次 早操：1 小時 x 2 次
Venue 訓練地點	體能：待定 技術：荃灣、石硤尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、石硤尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、石硤尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、石硤尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)		<ul style="list-style-type: none"> 2024 AVC Challenge Cup for Men (2-9 Jun 2024, TBC) 	<ul style="list-style-type: none"> 22nd Asian Men's U20 Volleyball Championship (23-30 Jul 2024, Surabaya, Indonesia) 	<ul style="list-style-type: none"> 6th Asian Indoor and Martial Arts Games (21-30 Nov 2024, Bangkok-Chonburi, Thailand) Oversea training camps (Dec 2024, China/Thailand)
Performance Target	本階段狠抓基本功訓練，主要在於改正錯誤動作，並能	為了迎接比賽，確定主力陣容，全隊的基礎戰術配套，而	根據比賽中的對手不同，制定出二至三套的比賽計劃，並在	總結前面比賽情況，找出不足之處。個人、全隊全部需要維持平

<p>提升目標</p>	<p>形成正常的動力定型。根據運動員個人特點，固定打法，全面抓體能訓練，突出重點，柔韌性、靈活性拉高是重中之重。</p>	<p>一配套突出香港青少年男排運動員特點。在此基礎上，形成“快”“變”。訓練中多多講究運動員思維方式對待每一項技術。</p>	<p>此訓練期間不斷磨合，“用己之長攻其之短”。力量訓練突出無氧運動。</p>	<p>時訓練的強度，調整隊員身體情況，主要解決心理、技術等方面問題，為來年再戰。</p>
<p>Others 其他</p>	<p>訓練時數依場地編排而定</p>	<p>訓練時數依場地編排而定</p>	<p>訓練時數依場地編排而定</p>	<p>訓練時數依場地編排而定</p>