

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	隊伍重整和準備期 <ul style="list-style-type: none"> 進行新週期球員選拔，以強化基本技術，鞏固進攻和防守系統，提高競技水準和能力為目標，進入大賽前的整體準備。 	賽前強化及賽季期 <ul style="list-style-type: none"> 以賽代練，穩固技戰術配合，強化於比賽中運用，參加國際賽事，增加和高水平女子排球隊的對賽機會。 	賽季期 <ul style="list-style-type: none"> 以賽代練，進一步完善球隊技戰術打法，強化比賽過程，參加國際賽事，增加和高水平女子排球隊的對賽機會。 	調整期 <ul style="list-style-type: none"> 維持適度體能，保持基本狀態，整合及檢討年度表現作調整。
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 1 次 技術：3 小時 x 2 次 賽訓：3 小時 x 2 次	每星期 體能：2 小時 x 2 次 技術：3 小時 x 2 次
Venue 訓練地點	體能：待定 技術：荃灣、紅磡市政大廈或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、紅磡市政大廈或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、紅磡市政大廈或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、紅磡市政大廈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 Women (25 May-1 Jun 2024, Philippines) 	<ul style="list-style-type: none"> 2024 Asian Eastern Zone Women's Volleyball Championship (13-18 Aug 2024, Hong Kong) 2024 National Women's Volleyball Championship (17-19 Sep 2024, China) 	<ul style="list-style-type: none"> Oversea training camp (Dec 2024, China/Thailand)

			<ul style="list-style-type: none"> Oversea training camp (Jul-Aug 2024, China/Thailand) 	
Performance Target 提升目標	參加本港的教學比賽，量化評估技術指標，修正和完善各運用環節，使之接近理想水準。	以增加比賽經驗，檢驗競技各環節的能力，調整球隊的狀態，重點在於收集比賽對手的資料，作賽前認知和心理培養和調整。	以增加比賽經驗，檢驗競技各環節的能力，調整球隊的狀態，重點在於收集比賽對手的資料，作賽前認知和心理培養和調整。	維持團隊，重整新一年隊伍，檢視優劣，再作調整。
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	隊伍重整和準備期 <ul style="list-style-type: none"> 進行新週期球員選拔，以強化個人基本技術訓練為主。 	賽前強化期 <ul style="list-style-type: none"> 恆常訓練外，增加對抗性的教學賽，加強技戰術配合，鞏固進攻和防守體系。 	賽季期 <ul style="list-style-type: none"> 以賽代練，進一步完善球隊技戰術配合，加強於比賽中運用。修正和完善各運用環節，保持球員競技狀態。 	賽季及調整期 <ul style="list-style-type: none"> 以對抗性的教學賽，保持隊伍競技狀態。賽期後維持適度體能，保持基本狀態，整合及檢討年度表現作調整。
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、界限街或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、界限街或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、界限街或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：荃灣、界限街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, Thailand) 	<ul style="list-style-type: none"> 22nd Asian Women's U20 Volleyball Championship (1-8 Jul 2024, Jiangmen, China) 	<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 提升目標	強化基本技術，提高個人實力、競技水準和能力為目標。	提高個人及隊伍競技水平和能力為目標，為進入大賽前作整體準備。	加強技術及戰術配合，穩固隊伍於比賽期的團隊默契及個人競技狀態。	維持團隊，重整新一年隊伍，檢視優劣，再作調整。
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