Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2025

2025 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	個人技戰提升期: 以提高個人基本功及調整能力為目標，鍛煉進攻和防守技術，以準備下一階段的全隊磨合期。	全隊磨合期: 將上一階段訓練給合到全隊配合，利用不同組合輔以多種對抗模式來訓練。從而演練不同比賽陣式	比賽及調整期: 透過比賽，總結問題，調整技術及組合。以自家對抗/友賽/出外集訓來檢驗調整的效果。	備戰及調整期: 依據 2 個比賽的總結來加強個人及全隊的缺點。輔以比賽模式來檢驗適整的效果。全運會後會以個人技術訓練為主項。
Training Schedule 訓練時間表	每星期: 體能：1-2 小時 x 1-2 次 技術：2-3 小時 x 4 次	每星期: 體能：1-2 小時 x 1-2 次 技術：2-3 小時 x 4 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：1-2 小時 x 1-2 次 技術：2-3 小時 x 4 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)	/	• Overseas training camp (Apr-May 2024, China/Japan/Thailand) • 2025 亞洲男子排球挑戰盃 (May/Jun 2025, TBC)	• 2025 亞洲東區男子排球錦標賽 (Jul/Aug 2025, Mongolia/Macau,China) • 2025 全國男子排球錦標賽 (Sep 2025, China)	• 第十五屆全國運動會 (男子成年組) (Nov 2025, China)
Performance Target 提升目標	因應之前比賽實際情況，打磨個人技術，並進行多樣化技術整合，打造紮實及仔細基本	將前段的個人提升期整合到全隊的組合訓練，從而找出不同的戰術組合，亦加強困難準	完成 7/8 月亞洲東區比賽及 9 月全錦賽後，從比賽找問題，調整個人以至到全隊的心體	將全隊的體能心態技術調整到最佳狀態，找出最適合的組合為 11 月全運會作最後準備。

	功。使個人和全隊都有技、戰術奮鬥目標。	備，以應對不同對手的打法。加強全隊默契及配合精準度。	技。全力備戰 11 月的全運會。	全運會後找出各隊員的缺點。並會重點培養年輕有潛質的隊員以作下一年人員儲備。
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 2025

2025 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	選拔觀察期: 隨著部分隊員海外升學所流失，以選拔來補充球員人數及對抗性，並透過訓練來觀察隊員的潛力。	戰術磨合期: 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: 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: 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。
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 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：2-3 小時 x 2-3 次
Venue 訓練地點	體能：待定 技術：調景嶺、石硤尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：調景嶺、石硤尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：調景嶺、石硤尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：調景嶺、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)	/	/	• Overseas training camp (Jul-Aug 2025, China/Japan/Thailand)	• 第十五屆全國運動會 (男子 U20 組) (Nov 2025, China) •
Performance Target 提升目標	補充球隊的人數及個別位置後備力量的不足，並提升球員的技術水平及體能。	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隊，形成固定化，使個人和全隊都有技、戰術奮鬥目標。	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，為打好比賽夯實基礎。	11 月份參加完今年主要海外比賽後，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