## 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

			<u>,</u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Time	Jan – Mar	Apr – Jun	Jul - Sept	Oct - Dec
時間	1-3 月	4-6月	7-9 月	10-12 月
Training Details	個人技戰提升期:	全隊磨合期:	比賽及調整期:	備戰及調整期:
訓練內容	以提高個人基本功及調整能力	將上一階段訓練給合到全隊配	透過比賽,總結問題,調整技	依據2個比賽的總結來加強個人
	為目標,鍛煉進攻和防守技	合,利用不同組合輔以多種對	術及組合。以自家對抗/友賽/	及全隊的缺點。輔以比賽模式來
	術,以準備下一階段的全隊磨	抗模式來訓練。從而演練不同	出外集訓來檢驗調整的效果。	檢驗適整的效果。全運會後會以
	合期。	比賽陣式	H / 1 / 1/1/2 / 1/2/2/2	個人技術訓練為主項。
Training	每星期:	每星期:	每星期:	每星期:
Schedule	體能:1-2 小時 x 1-2 次	體能:1-2 小時 x 1-2 次	體能:2小時 x1次	體能:1-2 小時 x 1-2 次
訓練時間表	技術: 2-3 小時 x 4 次	植舵:12小叭 x12头   技術:2-3 小時 x4次	技術:3小時 x2次	技術: 2-3 小時 x 4 次
		技術・2-3 小时 X 4 次	賽訓:3 小時 x 2 次	, ,
			A D T T T T T	
Venue	體能:待定	體能:待定	體能:待定	體能:待定
訓練地點	技術:荃灣、荃灣西約、保榮	技術:荃灣、荃灣西約、保榮	技術:荃灣、荃灣西約、保榮	技術:荃灣、荃灣西約、保榮路
	路或其他康文署體育館/王錦	路或其他康文署體育館/王錦	路或其他康文署體育館/王錦	或其他康文署體育館/王錦輝中小
	輝中小學	輝中小學	輝中小學	學
			71 1 4 1	子
Competition/	/	Overseas training camp	• 2025 亞洲東區男子排球錦	• 第十五屆全國運動會 (男子成
Training Camp		(Apr-May 2024,	標賽 (Jul/Aug 2025,	年組) (Nov 2025, China)
(local/		\ 1		十組) (NOV 2023, Clilla)
overseas)		China/Japan/Thailand)	Mongolia/Macau,China)	
比賽/訓練營 (本地/海外)		• 2025 亞洲男子排球挑戰盃	• 2025 全國男子排球錦標賽	
(450/47)		(May/Jun 2025, TBC)	(Sep 2025, China)	
Performance	   因應之前比賽實際情況,打磨	將前段的個人提升期整合到全	完成 7/8 月亞洲東區比賽及 9	   將全隊的體能心態技術調整到最
Target	個人技術,並進行多樣化技術	隊的組合訓練,從而找出不同	月全錦賽後,從比賽找問題,	佳狀態,找出最適合的組合為11
提升目標	整合,打造紮實及仔細基本	的戰術組合,亦加強困難準	調整個人以至到全隊的心體	月全運會作最後準備。
	正口 11七小月八月四至午	1777四年1777年日新十	ツルエ 四ノこハエンノエ 1かり、一位	ハエベ目「私及下囲

	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。
0thers 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 4-8 月         Jul - Sept 7-9 月         Oct - Dec 10-12 月           Training Details 納內等         選拔觀察期: 過差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。         戰術應合期: 以提高競技水準和能力為目 標。線建近攻和防守系統,以 性審為手段,進入大棄前的整 體準備。         政賽代練、強化比樂時所需技 術、戰術的要求盡可能結合比 等情。         超途比賽,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。 養 養           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         機能: 2 小時 x 1 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         複能: 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 2 小時 x 1 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 6 个 技術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 6 个 投術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 6 个 投術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 6 个 投術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 6 个 程施: 6 个 投術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 6 个 股池等信: 6 个 股地等信: 6 个 股本等官部/上海鄉中小學         ○ Overseas training camp (Jul-Aug 2025, China/Japan/Thailand)         ● 第十五屆全國運動會 (另一 U20 細) (Nov 2025, China)         ● 第十五屆全國運動會 (另一 U20 細) (Nov 2025, China)           中國的不足,並提升环環的 技術水平及體能。         「財政網報的優別         「財政制練申對抗內容,不斷改 現場的是期間,所表現的優別         「財政制納申數於原規所表認的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政學別的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別         「財政制的優別	NSA 體育總會A	名稱: <u>中國香港排球總會有</u>	<u>限公司</u> (Men 男子/ <del>women :</del>	<del>女子</del> ) Second-tier Sq	luad 弗二梯隊
Training Details 創機內容         選拔觀察期:			<u>-</u>	=	
		1-3 月	4-6 月	7-9 月	10-12 月
集・以選拔承補充球員人數及	_	選拔觀察期:	戰術磨合期:	賽前強化期:	賽後總結和再提高期:
對抗性,並透過訓練來觀察隊員的潛力。         比賽為手段,進入大賽前的整 實情況進行高水平的對抗和比 賽。         事星期         每星期         每星期 體能:2小時×2次 技術:3小時×2-3次 技術:調景模、石峽尾或其他康文署體育館/王錦輝中小學康文署體育館/王錦輝中小學東文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文署體育館/王錦輝中小學文書體育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王錦ু/東灣育館/王紹介/東灣新術/工術館/工術/和紹介/東灣育館/王紹介/東灣新術/工術/和紹介/東灣新術/工術/和紹介/和紹介/東灣新術/工術/和紹介/東灣新術/工術/和紹介/和紹介/和紹介/和紹介/和紹介/和紹介/和紹介/和紹介/和紹介/和紹介	訓練內容	隨著部分隊員海外升學所流	以提高競技水準和能力為目	以賽代練,強化比賽時所需技	通過比賽,發現問題,拿出有效
員的潛力。		失,以選拔來補充球員人數及	標,鍛煉進攻和防守系統,以	術、戰術的要求盡可能結合比	解決辦法,通過訓練,加以攻
毎星期   一般能:2 小時 x 2 次 技術:3 小時 x 2 次 技術:3 小時 x 2 3 次		對抗性,並透過訓練來觀察隊	比賽為手段,進入大賽前的整	賽情況進行高水平的對抗和比	進,使隊伍整體明確訓練目標。
Schedule 訓練時間表         體能: 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         體能: 2 小時 x 1 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         體能: 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         體能: 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2-3 次         機能: 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2 小時 x 2 次 技術: 3 小時 x 2 小師 x 2 小時 x 2 小		員的潛力。	體準備。	賽。	
訓練時間表         短能・2 小時 x 2 - 3 次         提施・2 小時 x 2 - 3 次         超能・2 小時 x 2 - 3 次         技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:2 小時 x 1 次 技術:2 - 3 小時 x 2 - 3 次         技術:2 小時 x 1 次 技術:2 - 3 小時 x 2 - 3 次         技術:2 小時 x 1 次 技術:2 - 3 小時 x 2 - 3 次         技術:2 小時 x 1 次 技術:2 - 3 小時 x 2 - 3 次         技術:2 小時 x 1 次 技術:2 - 3 小時 x 2 - 3 次         技術:2 小時 x 1 次 技術:2 - 3 小時 x 2 - 3 次         技術:2 小時 x 1 次 技術:2 - 3 小時 x 2 - 3 次         技術:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         技術:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建能:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建能:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建能:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建施:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建施:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建施:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建施:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建施:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         建施:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次          2 会 社 X 等 量 X 等 是 3 次          2 会 社 X 等 是 3 次         基施:4 交 技術:3 小時 x 2 - 3 次         2 会 社 X 等 是 3 次         基施:4 交 表 表 表 表 表 是 3 次         基施:4 交 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	_	每星期	每星期	每星期	每星期
Venue技術: 3 小時 x 2-3 次技術: 3 小時 x 2-3 次Venue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/王錦輝中小學機能: 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,形成固定化,使個人和全隊,形成固定化,使個人和全隊,形成固定化,使個人和全隊,形成的優點,取長補短,再突破,再提高。111 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		體能:2小時 x2次	體能:2小時 x2次	體能:2小時 x1次	體能:2小時 x2次
訓練地點         技術:調景嶺、石硤尾或其他 康文署體育館/王錦輝中小學         技術         技術:調景嶺、石硤尾或其他 康文署體育館/王錦輝中小學         技術         技術:調景嶺、石硤尾或其他 康文署體育館/王錦輝中小學         技術         連入         工場	訓練時间表	技術:3小時 x 2-3 次	技術:3 小時 x 2-3 次		技戰術: 2-3 小時 x 2-3 次
で		體能:待定	體能:待定	體能:待定	體能:待定
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,形成固定化,使個人和全 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 破。 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         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	訓練地點	技術:調景嶺、石硤尾或其他	技術:調景嶺、石硤尾或其他	技術:調景嶺、石硤尾或其他	技術:調景嶺、石硤尾或其他康
Training Camp (local/overseas) toverseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)         補充球隊的人數及個別位置後 (結合比賽實際情況,量化技術 Target 提升目標 (對加訓練中對抗內容,不斷改 技術水平及體能。         增加訓練中對抗內容,不斷改 (數技狀態,做比賽前心理幫助		康文署體育館/王錦輝中小學	康文署體育館/王錦輝中小學	康文署體育館/王錦輝中小學	文署體育館/王錦輝中小學
Training Camp (local/overseas) (local/overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外) Performance Target 提升目標	_	/	/	Overseas training camp	• 第十五屆全國運動會 (男子
overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外) Performance Target 提升目標  Others  Target  以前水平及體能。  Others  China/Japan/Thailand)  China/Japan/Thailand)  Ehrow China/Japan/Thailand)  China/Japan/Thailand)  Ehrow C				<u> </u>	U20 組) (Nov 2025, China)
比賽/訓練營 (本地/海外)  Performance Target 提升目標  構	1 '				,(
Performance Target 提升目標	· ·			Cilina/Japan/Thanand)	
Target					
提升目標 技術水平及體能。 整合,從個人進步轉化成全 競技狀態,做比賽前心理幫助 所存在的問題。同時,發現整體 隊,形成固定化,使個人和全 隊都有技、戰術奮鬥目標。 礎。		補充球隊的人數及個別位置後	結合比賽實際情況,量化技術	增加訓練中對抗內容,不斷改	11 月份參加完今年主要海外比賽
及何水平及體能。 整合,從個人進步轉化成全		備力量的不足,並提升球員的	訓練個人指標,並不斷完善和	變對抗形式,調整個人及全隊	後,通過總結,明確個人和全隊
	提升目標 	技術水平及體能。	整合,從個人進步轉化成全	競技狀態,做比賽前心理幫助	所存在的問題。同時,發現整體
Others         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         訓練時數依場地編排而定			隊,形成固定化,使個人和全	和分析,為打好比賽夯實基	所表現的優點,取長補短,再突
			隊都有技、戰術奮鬥目標。	礎。	破,再提高。
其他	Others	   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
	其他				