

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	隊伍重整和準備期: 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: 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: 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。	賽季期: 以賽代練,進一步完善球隊技戰術打法,強化比賽過程,參加全國賽事,增加和高水平女子排球隊的對賽機會。 調整期: 12 月維持適度體能,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 賽訓: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"> Overseas training camp (Mar-Apr 2025, China/Thailand) 	<ul style="list-style-type: none"> 2025 AVC Challenge Cup for Women (May, TBC) 	<ul style="list-style-type: none"> 2025 Asian Eastern Zone Women's Volleyball Championship (Aug 2025, Hong Kong) 	<ul style="list-style-type: none"> 第十五屆全國運動會 (女子成年組) (Nov 2025, Macau, China) Overseas training camp (Dec 2025, China/Thailand)

Performance Target 提升目標	參加本港的教學比賽或海外集訓，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 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：1-2 小時 x 1-2 次 技術：2-3 小時 x 2-3 次	每星期 體能：1-2 小時 x 1-2 次 技術：2-3 小時 x 2-3 次	每星期 體能：1-2 小時 x 1-2 次 技術：2-3 小時 x 2-3 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 2-3 次 賽訓：3 小時 x 2 次
Venue 訓練地點	體能：待定 技術：界限街、圓洲角、荃灣或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：界限街、圓洲角、荃灣或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：界限街、圓洲角、荃灣或其他康文署體育館/王錦輝中小學	體能：待定 技術：界限街、圓洲角、荃灣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"> Overseas training camp (Jul-Aug 2025, China/Thailand) 	<ul style="list-style-type: none"> 第十五屆全國運動會 (女子 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	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，為打好比賽作好基礎。	11 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，取長補短，再突

		隊都有技、戰術奮鬥目標。		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