

Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2026-27

2026-27 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	2026				2027
	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月	Jan - Mar 1-3 月
Training Details 訓練內容	恢復訓練期 1. 考察球員技術掌握情況 2. 強化基本功與戰術訓練 3. 了解球員聯賽表現情況 4. 重新選拔年度訓練球員	陣容磨合期 1. 賽前兩月減少訓練人數 2. 強化發球和接發球訓練 3. 打造兩套陣容彌補體力 4. 增強陣容對抗訓練比重	賽前準備期 1. 了解比賽各國對手情報 2. 搞好針對性的模擬訓練 3. 突出發球和接發球訓練 4. 強化體能彌補身高不足	賽後總結期 1. 爭取在亞運會創造好成績 2. 對亞運會比賽認真的總結 3. 強化各項基本技術的訓練 4. 根據比賽問題針對性訓練	訓練恢復期 1. 考察球員技術掌握情況 2. 強化基本功與戰術訓練 3. 了解球員聯賽表現情況 4. 重新選拔年度訓練球員
Training Schedule 訓練時間表	每星期： 體能：2 小時 x 2 次 技術：3 小時 x 4 次	每星期： 體能：2 小時 x 2 次 技術：3 小時 x 4 次	每星期： 體能：2 小時 x 2 次 技術：3 小時 x 4 次	每星期： 體能：2 小時 x 2 次 技術：3 小時 x 4 次	每星期： 體能：2 小時 x 2 次 技術：3 小時 x 4 次
Venue 訓練地點	體能：待定 技術：荃灣、荃灣西約、車公廟、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、車公廟、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、車公廟、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、車公廟、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、車公廟、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)	爭取 2-3 月份國內 B 組聯賽	-2026 亞洲男子排球國家盃 (Jun 2026) -Oversea training camps (Apr-May 2026, China/Japan/Thailand)	-2026 亞洲東區男子排球錦標賽 (Jul/Aug 2026) - 2026 亞洲男子排球錦標賽 (Sep 2026, Japan) - 第 20 屆亞洲運動會 (Sep-Oct 2026, Japan)		
Performance Target 提升目標	在香港聯賽中積累經驗 統一規範各項專位技術	強化吃苦精神培養協調能力 提高每個人的綜合得分能力	加快訓練節奏增強體力 爭取超過去年比賽成績	超過上屆亞運會最好成績 爭取球員去海內外打職業	在香港聯賽中積累經驗 統一規範各項專位技術
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	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 2026-27

2026-27 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	2026				2027
	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月	Jan - Mar 1-3 月
Training Details 訓練內容	選拔期： 訓練重點放在體能測試與技術評估，包括速度、爆發力、耐力及傳球、扣球、發球、攔網等技術環節。透過小組對抗與模擬比賽，觀察球員的臨場反應與協作能力，同時建立紀律與團隊文化。	戰術磨合期： 聚焦於進攻與防守系統的演練，並強化場上溝通與位置輪轉的流暢度。透過戰術影片分析與策略討論，加深球員對戰的理解與應用，並安排與其他隊伍的友誼賽來測試實戰效果。	賽前強化期： 訓練強度將進一步提升，包含高強度對抗訓練與模擬比賽，並針對技術細節如快攻配合與攔網判斷進行精準化調整。同時加入心理訓練，幫助球員管理壓力並模擬比賽情境，提升臨場應變能力。賽事準備也全面展開，包括行程安排與對手分析。	賽後總結和再提高期： 訓練將回歸檢討與強化，透過比賽影片回顧進行個人與團隊的表現分析，並針對技術弱項進行補強訓練。訓練強度將根據球員狀態進行調整，加入恢復與傷後管理，確保身心健康。同時規劃下一年度的發展方向與目標。	技術深化期： 訓練將進入進階層次，包括跳發、快攻配合等技術強化，並依球員特性設計個人特長培養。此階層也會嘗試創新戰術與多樣化打法，提升球隊的戰術靈活性與創造力。
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 2 次 技術：3 小時 x 2-3 次	每星期： 體能：2 小時 x 2 次 技術：2-3 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
Venue 訓練地點	體能：待定 技術：調景嶺、石硶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、石硶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、石硶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、石硶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、石硶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)		Oversea training camp (Apr-May 2026 China/Japan/Thailand)	第 16 屆亞洲 U18 男子排球錦標賽 (Jul 2026, Bahrain)		
Performance Target 提升目標	大力選拔有天賦的球員，抓好基本功的訓練。建立球隊的戰術架構與角色分工，培養個人技術特長形成團隊的技術全面。	促進教練與球員的溝通，讓球員能夠熟練執行戰術系統，提升團體默契與場上協調能力，並建立穩定的主力陣容與替補配置。	加快訓練節奏提升球員的體力儲備，讓球員達到比賽巔峰狀態，完成戰術細節修正與個人角色明確化，以最佳狀態迎接主要賽事。	修正比賽中暴露的問題，加強有針對性的訓練，重視發球和接發球訓練。鞏固核心球員的表現，並培養潛力新秀，為下一賽季建立更高起點。	着重專項排球體能的訓練，大幅度提高彈跳力彌補身高的不足。提升球員的技術深度與多樣性，為新一輪選拔與比賽打下堅實的技術基礎。
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	訓練時數依場地編排而定