

## 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	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風格, 強化比賽過程, 參加國際賽事, 爭取歷史最好成績。	賽季期賽後期: 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, 增加和高水準女子排球隊的對賽機會。 調整期: 11-12 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。	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。
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 3-4 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: 2 小時 x 2 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 2-3 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	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)	Overseas training camp (Apr-May 2025, China/Japan/Thailand,TBC)	2025 AVC Nations Cup for Women (Jun, Philippines)	Overseas training camp (Jul 2025, China/Japan/Thailand,TBC)  2025 Asian Sr. Women's Volleyball Championship (Aug, China)  2025 Asian Eastern Zone Women's Volleyball Championship (Aug, TBC)  20th Asian Games (Sep- Oct, Japan)		
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。	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。
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， 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。	調整期： 11-12 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。	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。
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 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	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
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	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)	Overseas training camp (Apr-May 2025, China/Japan/Thailand,TBC)	AVC Girls' Asian U18 Volleyball Championship (Jun, TBC)			
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，為打好比賽作好基礎。	6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，再突破，再提高。	維持團隊，重整新一年隊伍，檢視優劣，再作調整。	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。
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	