

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：中國香港籃球總會 (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	備戰港澳埠際賽 對抗性運球訓練 小組配合投籃訓練 快攻訓練 1,2,3號位三分訓練 4,5號位低位配合訓練 Fitness training	備戰港澳埠際賽 全場緊迫防守訓練 2-2-1全場緊迫防守訓練 高低位球員小組配合 1,2,3號位三分訓練 (再提高15%成命中率) Fitness training	備戰港澳埠際賽 全場緊迫防守訓練 2-2-1全場緊迫防守訓練 拆解全場緊迫防守 高低位球員小組配合 1,2,3號位三分訓練 (再提高15%成命中率) Fitness training	備戰港澳埠際賽 提高由防守轉進攻速度和戰術 進攻2-3戰術配合 進攻3-2戰術配合 拆解全場緊迫防守 Fitness training
Training Schedule 訓練時間表	本地訓練每星期一至兩次，每次兩小時，合共不少於10 小時	本地訓練每星期一至兩次，每次兩小時，合共不少於10 小時	本地訓練每星期一至兩次，每次兩小時，合共不少於10 小時	本地訓練每星期一至兩次，每次兩小時，合共不少於10 小時
Venue 訓練地點	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)		One overseas training camp (April)		
Performance Target 提升目標	提高射球命中率 Using KPI to measure the athletes ability	提高球員對戰術的理解 Using KPI to measure the athletes ability	提高團員間默契及配合 Using KPI to measure the athletes ability	提高球員表演的穩定程度 Getting victory in HK-Macau Interport
Others 其他				

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：中國香港籃球總會 (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	備戰港澳埠際賽 對抗性運球訓練 小組配合投籃訓練 快攻訓練 1, 2, 3 號位三分訓練 4, 5 號位低位配合訓練 Fitness training	備戰港澳埠際賽 全場緊迫防守訓練 2-2-1 全場緊迫防守訓練 高低位球員/組配合 1, 2, 3 號位三分訓練 (再提高5%成命中率) Fitness training	備戰港澳埠際賽 全場緊迫防守訓練 2-2-1 全場緊迫防守訓練 拆解全場緊迫防守 高低位球員/組配合 1, 2, 3 號位三分訓練 (再提高5%成命中率) Fitness training	備戰港澳埠際賽 提高由防守轉進攻速度和戰術 進攻 2-3 戰術配合 進攻 3-2 戰術配合 拆解全場緊迫防守 Fitness training Training Schedule
Training Schedule 訓練時間表	本地訓練每星期一次，每次兩小時，合共不少於 8 小時	本地訓練每星期一次，每次兩小時，合共不少於 8 小時	本地訓練每星期一次，每次兩小時，合共不少於 8 小時	本地訓練每星期一次，每次兩小時，合共不少於 8 小時
Venue 訓練地點	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)		One overseas training camp (Mainland China, FEB)		
Performance Target 提升目標	提高射球命中率 Using KPI to measure the athletes ability	提高球員對戰術的理解 Using KPI to measure the athletes ability	提高團員間默契及配合 Using KPI to measure the athletes ability	提高球員表演的穩定程度 Getting victory in HK-Macau Interport
Others 其他				