

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 :中國香港籃球總會 (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	備戰亞洲運動會及港澳埠際賽、對抗性運球訓練、小組配合投籃訓練、快攻訓練、1-3 號位三分訓練、4-5 號位低位配合訓練、Fitness training	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、1-3 號位三分訓練(再提高 15%命中率)、Fitness training	拆解全場緊迫防守、強化防守轉攻能力、團隊戰術演練、Fitness training	備戰亞洲運動會及超級工商盃、進攻 2-3 及 3-2 戰術配合、提高由防守轉進攻速度、Fitness training	模擬比賽實戰演練、提升戰術應變力與心理質素、鞏固團隊默契、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	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	康文署體育館、修頓場館
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)		日本/韓國海外集訓			
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	提高團員間默契及配合 Using KPI to measure the athletes ability	提高團員間默契及配合 Using KPI to measure the athletes ability
Others 其他					

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：中國香港籃球總會

(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	備戰亞洲運動會及港澳埠際賽、對抗性運球訓練、小組配合投籃訓練、快攻訓練、1-3 號位三分訓練、4-5 號位低位配合訓練、Fitness training	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、1-3 號位三分訓練(再提高 15%命中率)、Fitness training	拆解全場緊迫防守、提升團隊戰術配合、Fitness training	進攻 2-3 戰術配合、進攻 3-2 戰術配合、提升由防守轉進攻速度、Fitness training	綜合技術及心理訓練、模擬比賽實戰演練、提升團隊默契、Fitness training
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	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	康文署體育館、修頓場館
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)				中國內地集訓	
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	提高團員間默契及配合 Using KPI to measure the athletes ability	提高團員間默契及配合 Using KPI to measure the athletes ability
Others 其他					