

Five-Year Development Programme for Team-only Sports  
Team Men Training and Development Plan 2018

隊際運動五年發展計劃  
2018 男子隊訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱：香港冰球協會

Time 時間	Jan-Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月
<b>Training Details</b> 訓練內容	1. 成人冰球聯賽 2. 冰上球隊訓練 3. 跑步機 4. 健身	1. 夏季成人冰球聯賽 2. 冰上球隊訓練 3. 跑步機 4. 健身	1. 夏季成人冰球聯賽 2. 冰上球隊訓練 3. 跑步機 4. 健身	1. 成人冰球聯賽 2. 冰上球隊訓練 3. 跑步機 4. 健身
<b>Training Schedule</b> 訓練時間表	1. 星期一 晚上九時至十一時半 2. 星期六 晚上十時至十二時半 3. 需預約 4. 視乎運動員	1. 星期一 晚上九時至十一時半 或 星期日 晚上九時至十一時半 2. 星期五 晚上九時半至十一時半 3. 需預約 4. 視乎運動員	1. 星期一 晚上九時至十一時半 或 星期日 晚上九時至十一時半 2. 星期五 晚上九時半至十一時半 3. 需預約 4. 視乎運動員	1. 星期一 晚上九時至十一時半 2. 星期六 晚上十時至十二時半 3. 需預約 4. 視乎運動員
<b>Venue</b> 訓練地點	1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 健身中心	1. Mega Ice / Sky Rink 西九龍中心 2. Mega Ice / Sky Rink 西九龍中心 3. Hockey Centre 4. 健身中心	1. Mega Ice / Sky Rink 西九龍中心 2. Mega Ice / Sky Rink 西九龍中心 3. Hockey Centre 4. 健身中心	1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 健身中心
<b>Competition/ Training Camp</b> (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	N/A	四月: - 一天的深圳訓練營 - 2018 國際冰球聯合會 世界冰球錦標 賽第三級別 (成年男子) - 南非開普敦 - 2018 國際冰球聯合會 U18 世界冰球 錦標賽第三組別 B 組 - 新西蘭皇后鎮	N/A	N/A
<b>Performance Target</b> 提升目標	訓練團隊合作	改善控球技巧及比賽戰略 體能訓練	體能訓練	改善控球技巧及比賽戰略
<b>Others</b> 其他				