

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

**隊際運動五年發展計劃
2018 女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
Training Details 訓練內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰球聯賽 2. 冰上團隊訓練 3. 跑步機訓練 4. 陸地訓練 5. 健身 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰上團隊訓練 2. 跑步機訓練 3. 陸地訓練 4. 健身 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跑步機訓練 2. 陸地訓練 3. 健身 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰球聯賽 2. 冰上團隊訓練 3. 跑步機訓練 4. 陸地訓練 5. 健身 6. 冰球訓練營
Training Schedule 訓練時間表	<ol style="list-style-type: none"> 1. 星期二 晚上八時至十一時 2. 星期二 晚上八時至十時半 3. 需預約 4. 星期六 下午三時至六時 5. 視乎運動員 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 星期二晚上八時至十時半 2. 需預約 3. 星期六 下午二時半至六時 4. 視乎運動員 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 需預約 2. 星期六 下午二時半至六時 3. 視乎運動員 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 待定 2. 待定 3. 需預約 4. 星期六 下午二時半至六時 5. 視乎運動員 6. 待定
Venue 訓練地點	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 仁愛堂田家柄小學 5. 健身 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mega Ice 2. Hockey Centre 3. 仁愛堂田家柄小學 4. 健身 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hockey Centre 2. 仁愛堂田家柄小學 3. 健身 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 仁愛堂田家柄小學 5. 健身中心 6. 深圳
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	N/A	N/A	N/A	十月至十二月： 深圳冰球訓練營 一月： 2019 國際冰球聯合會 女子世界冰球錦標賽第二組別 B 組資格賽
Performance Target 提升目標	訓練團隊精神	增強體能	提升控球技巧及團隊戰略	提升控球技巧及團隊戰略 增強體能
Others 其他				