

**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	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	1. 冰上團隊訓練 2. 跑步機訓練 3. 陸地訓練 4. 健身	1. 冰上團隊訓練 2. 跑步機訓練 3. 陸地訓練 4. 健身	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
Training Schedule 訓練時間表	1. 星期二 晚上九時至十一時半 2. 星期四 晚上十時至十二時半 3. 需預約 4. 星期六 下午二時半至六時 5. 視乎運動員	1. 星期四 晚上十時至十二時半 2. 需預約 3. 星期六 下午二時半至六時 4. 視乎運動員	1. 星期四 晚上十時至十二時半 2. 需預約 3. 星期六 下午二時半至六時 4. 視乎運動員	1. 星期二 晚上九時至十一時半 2. 星期四 晚上十時至十二時半 3. 需預約 4. 星期六 下午二時半至六時 5. 視乎運動員
Venue 訓練地點	1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 仁愛堂田家柄小學 5. 健身	1. Mega Ice 2. Hockey Centre 3. 仁愛堂田家柄小學 4. 健身	1. Mega Ice 2. Hockey Centre 3. 仁愛堂田家柄小學 4. 健身	1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 仁愛堂田家柄小學 5. 健身
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	N/A	N/A	N/A	十月至十二時: 深圳冰球訓練營 十二月(待定): 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				