

Five-Year Development Programme for Team Sports
 Training and Development Plan 2021
隊際運動五年發展計劃
2022 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱：Hong Kong Ice Hockey Association

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. National League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Fitness	1. Summer League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Fitness	1. Summer League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Fitness	1. National League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Fitness
Training Schedule 訓練時間表	1. Monday 21:15 to 23:15 2. Saturday 22:00 to 00:30 3. By Appointment 4. Up to athletes' schedule	1. Monday 21:15 to 23:15 2. Saturday 22:00 to 00:30 3. By Appointment 4. Up to athletes' schedule	1. Monday 21:15 to 23:15 2. Saturday 22:00 to 00:30 3. By Appointment 4. Up to athletes' schedule	1. Monday 21:15 to 23:15 2. Saturday 22:00 to 00:30 3. By Appointment 4. Up to athletes' schedule
Venue 訓練地點	1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. Fitness Centre	1. Mega Ice 2. Mega Ice / Sky Rink 3. Hockey Centre 4. Fitness Centre	1. Mega Ice 2. Mega Ice / Sky Rink 3. Hockey Centre 4. Fitness Centre	1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. Fitness Centre
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	March: 2022 IIHF Ice Hockey World Championship Division III, Group B (Tentative) Jan - Mar: 2022 Asian Winter Games	May: - Mega Ice Hockey 5's	N/A	N/A
Performance Target 提升目標	Better stick-handling skills and strategy Teamwork	Better stick-handling skills and strategy Body Strengthening	Teamwork	Body Strengthening
Others 其他				

Five-Year Development Programme for Team Sports

Training and Development Plan 2021

隊際運動五年發展計劃

2022 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. 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
Training Schedule 訓練時間表	1. 星期一 晚上九時十五分至十一時十五分 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 晚上九時十五分至十一時十五分 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 晚上九時十五分至十一時十五分 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 晚上九時十五分至十一時十五分 2. 星期六 晚上十時至十二時半 3. 需預約 4. 視乎運動員
Venue 訓練地點	1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 健身中心	1. Mega Ice 2. Mega Ice / Sky Rink 西九龍中心 3. Hockey Centre 4. 健身中心	1. Mega Ice 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
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	三月: - 2022 國際冰球聯合會世界冰球錦標賽第三組別 B 組 (成年男子)- 南非開普敦 一至三月(暫定): - 2022 亞洲冬季運動會	五月: Mega Ice 五人冰球賽 (暫定) 四月至六月:	N/A	N/A
Performance Target 提升目標	改善控球技巧及比賽戰略 訓練團隊合作	改善控球技巧及比賽戰略 體能訓練	訓練團隊合作	體能訓練
Others 其他				