

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. League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Dryland Practice 5. Fitness | 1. League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Dryland Practice 5. Fitness | 1. League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Dryland Practice 5. Fitness | 1. League 2. On-Ice Squad Training 3. Treadmill Training 4. Dryland Practice 5. Fitness |
| Training Schedule 訓練時間表 | 1. Friday 21:30 to 00:30 2. Monday & Tuesday 20:00 to 22:30 3. By Appointment 4. Saturday 14:30 to 18:00 5. TBA | 1. Friday 21:30 to 00:30 2. Monday & Tuesday 20:00 to 22:30 3. By Appointment 4. Saturday 14:30 to 18:00 5. TBA | 1. Friday 21:30 to 00:30 2. Monday & Tuesday 20:00 to 22:30 3. By Appointment 4. Saturday 14:30 to 18:00 5. TBA | 1. Friday 21:30 to 00:30 2. Monday & Tuesday 20:00 to 22:30 3. By Appointment 4. Saturday 14:30 to 18:00 5. TBA |
| Venue 訓練地點 | 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. Yan Oi Tong Tin Ka Ping Primary School 5. Fitness Centre | 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. Yan Oi Tong Tin Ka Ping Primary School 5. Fitness Centre | 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. Yan Oi Tong Tin Ka Ping Primary School 5. Fitness Centre | 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. Yan Oi Tong Tin Ka Ping Primary School 5. Fitness Centre |
| Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外) | (Tentative) Jan - Mar: Asian Winter Games | April: 2022 IIHF Ice Hockey Women's World Championship Division III Group A (in Sofia, Bulgaria) May: Mega Ice Hockey 5's | N/A | N/A |
| Performance Target 提升目標 | Better stick-handling skills and strategy Body Strengthening | Better stick-handling skills and strategy Body Strengthening | Teamwork Body Strengthening | Better stick-handling skills and strategy Body Strengthening |
| Others 其他 | | | | |

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. 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. 星期五 晚上九時半至十二時半 2. 星期一及二 晚上八時至十時半 3. 需預約 4. 星期六 下午二時半至六時 5. 視乎運動員 | 1. 星期五 晚上九時半至十二時半 2. 星期一及二 晚上八時至十時半 3. 需預約 4. 星期六 下午二時半至六時 5. 視乎運動員 | 1. 星期五 晚上九時半至十二時半 2. 星期一及二 晚上八時至十時半 3. 需預約 4. 星期六 下午二時半至六時 5. 視乎運動員 | 1. 星期五 晚上九時半至十二時半 2. 星期一及二 晚上八時至十時半 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. 健身中心 | 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 仁愛堂田家柄小學 5. 健身中心 | 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 仁愛堂田家柄小學 5. 健身中心 | 1. Mega Ice 2. Mega Ice 3. Hockey Centre 4. 仁愛堂田家柄小學 5. 健身中心 |
| Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外) | 暫定 一至三月: 亞洲冬季運動會 | 四月: 2022 國際冰球聯合會世界女子冰球 錦標賽第三組別 A 組(保加利亞) 五月: Mega Ice 五人冰球賽 暫定 四至六月: | N/A | N/A |
| Performance Target 提升目標 | 提升控球技巧及團隊戰略 增強體能 | 提升控球技巧及團隊戰略 增強體能 | 團隊合作 增強體能 | 提升控球技巧及團隊戰略 增強體能 |
| Others 其他 | | | | |