

Five-Year Development Programme for Team Sports  
Training and Development Plan 2022  
**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：香港籃球總會(女子隊)

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	對抗性運球訓練 小組配合投籃訓練 快攻訓練 1,2,3號位三分訓練 4,5號位低位配合訓練 Fitness training	全場緊迫防守訓練 2-2-1全場緊迫防守訓練 高低位球員小組配合 1,2,3號位三分訓練 (再提高15%成命中率) Fitness training	備戰亞運會 全場緊迫防守訓練 2-2-1全場緊迫防守訓練 拆解全場緊迫防守 高低位球員小組配合 1,2,3號位三分訓練 (再提高15%成命中率) Fitness training	備戰港澳埠際賽 提高由防守轉進攻速度和戰術 進攻2-3戰術配合 進攻3-2戰術配合 拆解全場緊迫防守 Fitness training
<b>Training Schedule</b> 訓練時間表	本地訓練每星期二次，每次兩小時	本地訓練每星期二次，每次兩小時	本地訓練每星期二次，每次兩小時	本地訓練每星期二次，每次兩小時
<b>Venue</b> 訓練地點	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館	康文署體育館、修頓場館
<b>Competition/ Training Camp</b> (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	N/A	One local training camp	One overseas training camp and Asian Games	HK-Macau Interport
<b>Performance Target</b> 提升目標	提高射球命中率	提高射球命中率	提高射球命中率 9 <sup>th</sup> place in Asian Games	Getting victory in HK-Macau Interport
<b>Others</b> 其他	N/A	N/A	N/A	N/A