

Five-Year Development Programme for Team Sports
Training and Development Plan 2023

隊際運動五年發展計劃
2023 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 |
|---|--|--|--|--|
| Training Details 訓練內容 | 備戰亞運會 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 | 備戰亞運會 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 |
| Training Schedule 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 |
| Venue 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 |
| Competition/ Training Camp (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 |
| Performance Target 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 th place in Asian Games | Getting victory in HK-Macau Interport |
| Others 其他 | N/A | N/A | N/A | N/A |