

Five-Year Development Programme for Team-only Sports Training and Development Plan 2018

隊際運動五年發展計劃 2018 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱：香港壘球總會

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	冬天訓練： <ul style="list-style-type: none"> 體能訓練 強化基礎技術訓練 	野手： <ul style="list-style-type: none"> 反應訓練 傳接球訓練 守備訓練 打擊練習：投打訓練 投手： <ul style="list-style-type: none"> 體能訓練 	邀請外國教練來港進行技術指導	<ul style="list-style-type: none"> 強化基礎技術訓練 新球員選拔 體能訓練
Training Schedule 訓練時間表	逢星期三,五:1930-2230 逢星期六: 0900-1200	逢星期三,五:1930-2230 逢星期六: 1000-1400 六月開始：逢星期日 1100-1300	逢星期三,五:1930-2230 逢星期六: 1200-1600 逢星期日 1100-1500	逢星期三,五:1930-2230 逢星期六: 1000-1400
Venue 訓練地點	天光道壘球場	天光道壘球場	天光道壘球場	天光道壘球場
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	日本阪神大學交流集訓	2018 東亞女子壘球錦標賽	第 18 屆亞洲運動會	N/A
Performance Target 提升目標	<ul style="list-style-type: none"> 加強球員基礎技術 集中提升球員肌耐力 	提升守備能力 <ul style="list-style-type: none"> 球員傳接球能力 2018 東亞女子壘球錦標賽 <ul style="list-style-type: none"> 第四名完成比賽 	亞運會 <ul style="list-style-type: none"> 第六名完成比賽 	<ul style="list-style-type: none"> 提升球員肌肉力量·跑壘速度·基礎技術穩定性
Others 其他	N/A	N/A	N/A	N/A