

Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2026-27

2026-27 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱： \_\_\_\_\_ Water Polo \_\_\_\_\_ (Men 男子/ ~~women 女子~~) National Squad 代表隊

Time 時間	2026					2027
	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月	Jan - Mar 1-3 月	
Training Details 訓練內容	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	
Training Schedule 訓練時間表	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	
Venue 訓練地點	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	Winter Deep Water Polo Championship (Local; Mar 2026)	6 <sup>th</sup> Asian Beach Games (April 2026)	Summer National Water Polo Champs (Local; Jul2026) Overseas Training Camp (Jul 2026) Asia Pacific Water Polo Tournament (Aug 2026) Nagoya 2026 Asian Games (Sep 2026)	Hong Kong Water Polo Championship (Oct 2026)	Winter Deep Water Polo Championship (Local; Mar 2027)	
Performance Target 提升目標	<u>體能訓練</u> 提升大力量、大肌肉為主	<u>體能訓練</u> 提升肌肉耐力、身體協調	<u>體能訓練</u> 提升爆發力練習、有氧無氧心 肺練習	<u>體能訓練</u> 提升細肌肉、身體協調、腰腹 肌肉	<u>體能訓練</u> 提升大力量、大肌肉為主	

	<u>水上訓練</u> 提升基本技術、游動能力、提升射門的準確度	<u>水上訓練</u> 提升對抗強度、戰術走位加強在場中的爆發力	<u>水上訓練</u> 提升賽前實戰、對抗走位、大場往返能力、防守戰術	<u>水上訓練</u> 提升游動能力、多打少的成功率	<u>水上訓練</u> 提升基本技術、游動能力、提升射門的準確度
<b>Others</b> <b>其他</b>	這個階段主要提升隊員的游泳能力和基礎技術	這個階段主要提升隊員場上對抗能力	這個階段會和外面強隊多打友誼賽, 提升實戰能力	總結比賽和改善比賽中的缺陷, 制定明年的目標	這個階段主要提升隊員的游泳能力和基礎技術

Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2026-27

2026-27 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱： Water Polo (Men 男子/ ~~women 女子~~) Second-tier Squad 第二梯隊

Time 時間	2026				2027
	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月	Jan - Mar 1-3 月
Training Details 訓練內容	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)
Training Schedule 訓練時間表	Mon: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130	Mon: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130	Mon: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130	Mon: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130	Mon: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130
Venue 訓練地點	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	Winter Deep Water Polo Championship (Local; Mar 2026)	6 <sup>th</sup> Asian Beach Games (April 2026)	Summer National Water Polo Champs (Local; Jul2026) Overseas Training Camp (Jul 2026) Asia Pacific Water Polo Tournament (Aug 2026) Nagoya 2026 Asian Games (Sep 2026)	Hong Kong Water Polo Championship (Oct 2026)	Winter Deep Water Polo Championship (Local; Mar 2027)
Performance Target 提升目標	<u>水上訓練</u> 提升基本技術、游動能力、 提升射門的準確度	<u>水上訓練</u> 提升對抗強度、戰術走位加 強在場中的爆發力	<u>水上訓練</u> 提升賽前實戰、對抗走位、 大場往返能力、防守戰術	<u>水上訓練</u> 提升游動能力、多打少的成功 率	<u>水上訓練</u> 提升基本技術、游動能力、提 升射門的準確度
Others 其他	這個階段主要提升隊員的游 泳能力和基礎技術	這個階段主要提升隊員場上 對抗能力	這個階段會和外面強隊多打 友誼賽, 提升實戰能力	總結比賽和改善比賽中的缺 陷, 制定明年的目標	這個階段主要提升隊員的游泳 能力和基礎技術