

中國香港手球總會
香港男子手球集訓隊時間表 (2021年8月)

(更新日期：2021.07.29)

	日期	時間	時數	形式	內容	備註
1	02-Aug-21 Mon	2000-2300	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	與男守共用場地
2	04-Aug-21 Wed	1900-2200	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	與男守共用場地
3	07-Aug-21 Sat	1430-1730	3hrs	青松中學	港隊訓練	
4	09-Aug-21 Mon	2000-2300	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	與男守共用場地
5	11-Aug-21 Wed	1900-2200	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	與男守共用場地
6	14-Aug-21 Sat	1430-1730	3hrs	青松中學	港隊訓練	
7	16-Aug-21 Mon	2000-2300	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	與男守共用場地
8	18-Aug-21 Wed	1900-2200	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	與男守共用場地
9	20-Aug-21 Fri	1900-2100	2hrs	石硤尾體育館	體能訓練	
10	21-Aug-21 Sat	1430-1730	3hrs	青松中學	港隊訓練	
11	23-Aug-21 Mon	1900-2200	3hrs	葵芳田徑場	港隊訓練	
12	25-Aug-21 Wed	1900-2200	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	與男守共用場地
		總時數	35hrs			

備註1： 入選運動員必須按照上列集訓時間表出席訓練，並須準時到達場地及穿著合適運動服裝進行集訓。

備註2： 訓練時間有機會因實際情況而再作調整

備註3： 各運動員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

備註4： 請注意來往場地的安全，本會並不負責因出席有關活動而引起的任何傷亡事故。

備註5： 如於領取津貼名單內的球員，需進行額外訓練以達到每個月40小時的要求，例如體能訓練或大專/球隊練習等，並提交訓練紀錄表。

備註6： 部份場地只提供2小時使用時間，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時訓練。

備註7： 如兩隊同時於同一場地進行訓練，請各教練互相協調，盡用空間。