

**中國香港手球總會**  
**香港男子手球集訓隊時間表 (2021年12月)**

(更新日期：2021.11.29)

|    | 日期            | 時間        | 時數    | 場地                            | 內容     | 備註      |
|----|---------------|-----------|-------|-------------------------------|--------|---------|
| 1  | 01-Dec-21 Wed | 1900-2200 | 3hrs  | Eco Lifestyle Fitness HK(備註8) | 單車體能訓練 |         |
| 2  | 03-Dec-21 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館                      | 港隊訓練   | 與男守共用場地 |
| 3  | 04-Dec-21 Sat | 1900-2200 | 3hrs  | 深水埗田徑場                        | 田徑體能訓練 |         |
| 4  | 06-Dec-21 Mon | 2000-2300 | 3hrs  | 何文田公園手球場                      | 港隊訓練   | 與男守共用場地 |
| 5  | 07-Dec-21 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 深水埗田徑場                        | 田徑體能訓練 |         |
| 6  | 10-Dec-21 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館                      | 港隊訓練   | 與男守共用場地 |
| 7  | 11-Dec-21 Sat | 1400-1700 | 3hrs  | 青松中學                          | 港隊訓練   |         |
| 8  | 13-Dec-21 Mon | 2000-2300 | 3hrs  | 何文田公園手球場                      | 港隊訓練   | 與男守共用場地 |
| 9  | 14-Dec-21 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 深水埗田徑場                        | 田徑體能訓練 |         |
| 10 | 17-Dec-21 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館                      | 港隊訓練   | 與男守共用場地 |
| 11 | 18-Dec-21 Sat | 1400-1700 | 3hrs  | 青松中學                          | 港隊訓練   |         |
| 12 | 20-Dec-21 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | Eco Lifestyle Fitness HK(備註8) | 單車體能訓練 |         |
| 13 | 22-Dec-21 Wed | 1900-2200 | 3hrs  | 深水埗田徑場                        | 田徑體能訓練 |         |
| 14 | 28-Dec-21 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 深水埗田徑場                        | 田徑體能訓練 |         |
| 15 | 31-Dec-21 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館                      | 港隊訓練   | 與男守共用場地 |
|    |               | 總時數       | 45hrs |                               |        |         |

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。

備註8： 訓練地點的詳細地址為火炭山尾街31-41華樂工業中心A座1318室。