

中國香港手球總會
香港男子手球集訓隊時間表 (2023年1月)

(更新日期：2023.01.12)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Jan-23 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
2	05-Jan-23 Thu	1900-2200	3hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	用場至2100
3	06-Jan-23 Fri	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
4	07-Jan-23 Sat	1430-1530	1hrs	青松中學	港隊訓練	訓練時間更新
5	09-Jan-23 Mon	2000-2300	3hrs	電照街遊樂場手球場	港隊訓練	
6	10-Jan-23 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
7	12-Jan-23 Thu	1900-2200	3hrs	南華會	港隊訓練	訓練場地更新
8	13-Jan-23 Fri	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
	14-Jan-23 Sat	1430-1730	3hrs	青松中學	港隊訓練	訓練取消
9	19-Jan-23 Thu	1900-2200	3hrs	南華會	港隊訓練	新增訓練
10	28-Jan-23 Sat	1430-1730	3hrs	青松中學	港隊訓練	新增訓練
11	30-Jan-23 Mon	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	
12	31-Jan-23 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
		總時數	34hrs			

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。