

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2023年1月)

(更新日期：2022.12.28)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Jan-23 Tue	1900-2200	3hrs	荔枝角公園1號手球場	港隊訓練	用場時間至2100(與女守共用場地)
2	05-Jan-23 Thu	2000-2300	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
3	06-Jan-23 Fri	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	
4	09-Jan-23 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女守共用場地
5	11-Jan-23 Wed	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	
6	12-Jan-23 Thu	2000-2300	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女守共用場地
7	16-Jan-23 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女守共用場地
8	18-Jan-23 Wed	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	港隊訓練	用場時間至2100
9	19-Jan-23 Thu	1900-2200	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	用場時間至2100(與女守共用場地)
10	30-Jan-23 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女守共用場地
		總時數	30hrs			

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。