

**中國香港手球總會**  
**香港男子青年精英訓練隊時間表 (2023年12月)**

(更新日期：2023.11.27)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Dec-23 Fri	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
2	04-Dec-23 Mon	1900-2200	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	與男U19共用場地
3	06-Dec-23 Wed	1900-2200	3hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地(用場至2100)
4	09-Dec-23 Sat	1600-1900	3hrs	荔枝角公園2號手球場	技術訓練	
5	12-Dec-23 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
6	15-Dec-23 Fri	1800-2100	3hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	與男U19共用場地
7	16-Dec-23 Sat	1600-1900	3hrs	荔枝角公園2號手球場	技術訓練	
8	25-Dec-23 Mon	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
9	27-Dec-23 Wed	1900-2200	3hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地(用場至2100)
10	30-Dec-23 Sat	0900-1200	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
		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： 場地使用時間外的訓練，請於場邊進行練習。

備註6： 如安排了3小時的訓練，而場地只提供2小時的使用時間，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時的訓練。

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。