

**中國香港手球總會**  
**香港男子青年精英訓練隊時間表 (2023年7月)**

(更新日期：2023.06.27)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Jul-23 Sat	1700-2000	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
2	04-Jul-23 Tue	2000-2300	3hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
3	07-Jul-23 Fri	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	與男U19共用場地
4	09-Jul-23 Sun	1600-1800	2hrs	九龍公園體育館	賽事欣賞	
5	10-Jul-23 Mon	2000-2300	3hrs	電照街遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
6	12-Jul-23 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	與男U19共用場地
7	15-Jul-23 Sat	1700-2000	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
8	18-Jul-23 Tue	2000-2300	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與男U19共用場地
9	22-Jul-23 Sat	1600-1900	3hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	
10	24-Jul-23 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	與男U19共用場地
11	28-Jul-23 Fri	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	與男港、男U19共用場地
12	31-Jul-23 Mon	1800-2100	3hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	與男U19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6： 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。