

中國香港手球總會
香港男子U13手球集訓隊時間表 (2023年7月)

(更新日期：2023.07.08)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Jul-23 Sun	0900-1200	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
2	05-Jul-23 Wed	1800-2000	2 hrs	九龍公園體育館	賽事欣賞	
3	08-Jul-23 Sat	1700-2000	3 hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
4	09-Jul-23 Sun	1600-1800	2 hrs	九龍公園體育館	賽事欣賞	
5	12-Jul-23 Wed	1800-2000	2 hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
	13-Jul-23 Thu	1000-1300	3 hrs	兆麟體育館	技術訓練	訓練取消
6	14-Jul-23 Fri	1800-2000	2 hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
	16-Jul-23 Sun	0900-1200	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	訓練取消
7	19-Jul-23 Wed	2000-2200	2 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
8	21-Jul-23 Fri	2000-2200	2 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
9	23-Jul-23 Sun	0930-1230	3 hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	用場時間至1200
10	28-Jul-23 Fri	1800-2000	2 hrs	摩頓臺遊樂場手球場	技術訓練	
11	30-Jul-23 Sun	0930-1230	3 hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	用場時間至1200
		總時數	26 hrs			

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。