

中國香港手球總會  
香港女子U13手球集訓隊時間表 (2024年3月)

(更新日期：2024.03.11)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Mar-24 Fri	1900-2100	2 hrs	北區公園手球場	技術訓練	
2	05-Mar-24 Tue	1830-2100	2.5 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
3	08-Mar-24 Fri	1900-2100	2 hrs	北區公園手球場	技術訓練	
	10-Mar-24 Sun	1700-2000	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	天雨取消
	11-Mar-24 Mon	1800-2100	3 hrs	石排街公園手球場	技術訓練	天雨取消
4	12-Mar-24 Tue	1830-2100	2.5 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
5	16-Mar-24 Sat	1700-2000	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
6	18-Mar-24 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
7	22-Mar-24 Fri	1900-2100	2 hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與男U13共用場地(2030-2100期間)
8	23-Mar-24 Sat	1700-2000	3 hrs	秀雅道遊樂場手球場	技術訓練	新增訓練
9	24-Mar-24 Sun	1700-2000	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
10	25-Mar-24 Mon	1800-2100	3 hrs	石排街公園手球場	技術訓練	新增訓練
		總時數	25 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。