中國香港手球總會
香港男子U13手球集訓隊時間表 (2026年7月)

(更新日期：2026.7.30)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	05-Jul-26 Sun	1600-1900	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
2	08-Jul-26 Wed	1800-1930	1.5 hrs	荃灣聖芳濟中學(備註8)	技術訓練	
3	12-Jul-26 Sun	1600-1900	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
	15-Jul-26 Wed	1800-2100	3 hrs	荃灣聖芳濟中學(備註8)	技術訓練	訓練取消
	18-Jul-26 Sat	1600-1900	3 hrs	黃竹坑遊樂場手球場	技術訓練	訓練取消
4	20-Jul-26 Mon	1900-2200	3 hrs	兆麟體育館	技術訓練	
5	22-Jul-26 Wed	1800-2100	3 hrs	荃灣聖芳濟中學(備註8)	技術訓練	
6	23-Jul-26 Thu	2000-2230	2.5 hrs	九龍公園體育館	技術訓練	新增訓練
7	25-Jul-26 Sat	1000-1300	3 hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	新增訓練
	26-Jul-26 Sun	1600-1900	3 hrs	青衣公園手球場	技術訓練	訓練取消
	29-Jul-26 Wed	1800-2100	3 hrs	荃灣聖芳濟中學(備註8)	技術訓練	訓練取消
		總時數	19 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。
備註8： 詳細地址為荃灣鹹田街60-64號。