

中國香港手球總會
香港男子U20手球集訓隊時間表 (2024年12月)

(更新日期：2024.12.4)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Dec-24 Tue	1900-2200	3hrs	九龍灣臨華街遊樂場手球場	技術訓練	
2	06-Dec-24 Fri	1900-2100	2hrs	灣仔公園手球場	技術訓練	
3	09-Dec-24 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
	10-Dec-24 Tue	1900-2200	3hrs	九龍灣臨華街遊樂場手球場	技術訓練	訓練取消
4	12-Dec-24 Thu	1900-2200	3hrs	九龍灣臨華街遊樂場手球場	技術訓練	
5	16-Dec-24 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
6	18-Dec-24 Wed	0900-1200	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
7	19-Dec-24 Thu	1900-2200	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	用場時間至2100
		總時數	20 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。