

**中國香港手球總會**  
**香港女子U13手球集訓隊時間表 (2025年2月)**

(更新日期：2025.01.22)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Feb-25 Sun	0900-1200	3 hrs	電照街遊樂場手球場	技術訓練	
2	08-Feb-25 Sat	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
3	14-Feb-25 Fri	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
4	17-Feb-25 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園2號手球場	技術訓練	
5	18-Feb-25 Tue	1900-2100	2 hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	
6	21-Feb-25 Fri	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
7	22-Feb-25 Sat	1400-1600(備註8)	2 hrs	啟德體育園體藝館	實戰觀戰訓練	新增訓練
8	23-Feb-25 Sun	1400-1600(備註8)	2 hrs	啟德體育園體藝館	實戰觀戰訓練	新增訓練
9	24-Feb-25 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
10	28-Feb-25 Fri	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
		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。

備註8： 請各球員提早1小時到達，並向秘書處職員報到進行安檢入場。