

中國香港手球總會  
香港女子U13手球集訓隊時間表 (2025年1月)

(更新日期：2024.12.23)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Jan-25 Thu	1900-2100	2 hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	
2	04-Jan-25 Sat	1700-2000	3 hrs	荔枝角公園2號手球場	技術訓練	
3	06-Jan-25 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
4	11-Jan-25 Sat	1730-2030	3 hrs	沙田馬場波地手球場(備註8)	技術訓練	
5	13-Jan-25 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
6	18-Jan-25 Sat	1700-2000	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
7	20-Jan-25 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
8	25-Jan-25 Sat	1700-2000	3 hrs	秀雅道遊樂場手球場	技術訓練	
9	27-Jan-25 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園2號手球場	技術訓練	
		總時數	22 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： 詳細地址為沙田馬場第二座看台二樓平台廣場。