

中國香港手球總會
香港男子U13手球集訓隊時間表 (2026年1月)

(更新日期：2026.1.2)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Jan-26 Sat	1800-2100	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
2	07-Jan-26 Wed	1815-2045		荃灣聖芳濟中學(備註8)	技術訓練	訓練取消
3	11-Jan-26 Sun	1000-1300	3 hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	
4	15-Jan-26 Thu	1900-2100	2 hrs	秀雅道遊樂場手球場	技術訓練	
5	17-Jan-26 Sat	1800-2100	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
6	21-Jan-26 Wed	1815-2045	2.5 hrs	荃灣聖芳濟中學(備註8)	技術訓練	
7	24-Jan-26 Sat	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
8	26-Jan-26 Mon	1900-2200	3 hrs	青衣公園手球場	技術訓練	
9	28-Jan-26 Wed	1815-2045	2.5 hrs	荃灣聖芳濟中學(備註8)	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：詳細地址為荃灣鹹田街60-64號。