

中國香港手球總會  
香港男子U16手球集訓隊時間表 (2025年7月)

(更新日期：2025.07.15)

|   | 日期            | 時間        | 時數    | 場地         | 內容   | 備註          |
|---|---------------|-----------|-------|------------|------|-------------|
| 1 | 02-Jul-25 Wed | 1900-2200 | 3hrs  | 城門谷公園手球場   | 技術訓練 |             |
| 2 | 04-Jul-25 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場  | 技術訓練 |             |
| 3 | 08-Jul-25 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場  | 技術訓練 | 用場時間由2000開始 |
|   | 10-Jul-25 Thu | 1900-2200 | 3hrs  | 臨華街遊樂場手球場  | 技術訓練 | 訓練取消        |
| 4 | 11-Jul-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場  | 技術訓練 | 用場時間由2000開始 |
| 5 | 22-Jul-25 Tue | 1800-2100 | 3hrs  | 荔枝角公園2號手球場 | 技術訓練 |             |
| 6 | 23-Jul-25 Wed | 1800-2100 | 3hrs  | 何文田公園手球場   | 技術訓練 |             |
| 7 | 25-Jul-25 Fri | 1800-2100 | 3hrs  | 何文田公園手球場   | 技術訓練 |             |
| 8 | 29-Jul-25 Tue | 1800-2100 | 3hrs  | 源禾遊樂場手球場   | 技術訓練 |             |
| 9 | 31-Jul-25 Thu | 1900-2200 | 3hrs  | 秀雅道遊樂場手球場  | 技術訓練 |             |
|   |               | 總時數       | 27hrs |            |      |             |

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。